

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GÓIAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KENIA MARIA DIAS GOMES

**LAZER E ESPORTE NA NATUREZA: uma reflexão sobre a prática da caminhada  
esportiva mais conhecida como “Trekking”**

URUANA  
2013

KENIA MARIA DIAS GOMES

**LAZER E ESPORTE NA NATUREZA: uma reflexão sobre a prática da caminhada  
esportiva mais conhecida como “Trekking”**

Monografia apresentada à Faculdade de  
Educação Física da Universidade Federal de  
Goiás como finalização do curso de  
Licenciatura Plena em Educação Física.  
Orientador: Prof. Thiago Cancelier Dias.

URUANA  
2013

KENIA MARIA DIAS GOMES

**LAZER E ESPORTE NA NATUREZA: uma reflexão sobre a prática da caminhada  
esportiva mais conhecida como “Trekking”**

Esta Monografia foi aprovada em sua forma final

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profº.

---

Profº

---

Professor orientador: Thiago Cancelier Dias

Uruana, 13 de dezembro de 2013

Dedico meu trabalho em primeiro lugar a Deus, pois, o que seria de mim sem a fé que tenho nele.

Aos meus pais, irmãos, meu esposo e meus filhos que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa da minha vida.

Ao professor Thiago Dias Cancelier pela paciência na orientação e incentivo que tornaram possível a conclusão desta monografia.

A todos meus professores do curso, que foram tão importantes na minha vida acadêmica.

Aos amigos e colegas, pelo incentivo e apoio constantes.

Agradeço em primeiro lugar a Deus que iluminou o meu caminho durante esta caminhada. Agradeço também ao meu esposo Altemar, que de forma especial e carinhosa me deu força e coragem, me apoiando nos momentos de dificuldades. Quero agradecer também os meus filhos Matheus Yago e Kaiky Gabriel que compreenderam a minha ausência e que embora não tiveram conhecimento disto, mas iluminaram de maneira especial os meus pensamentos me levando a buscar mais conhecimentos e a persistir nos meus objetivos. E não deixando de agradecer de forma especial e grandiosa meus pais Divino e Aparecida a quem eu rogo todas as noites pela minha existência.

Agradeço também a todos meus professores que me acompanharam durante a minha graduação e em especial ao professor Thiago Cancelier Dias que me orientou na realização deste trabalho. Aos meus amigos e colegas que estiveram ao meu lado em todos os momentos me incentivando a não desistir. Enfim, a toda minha família. Obrigada pela paciência, pelo incentivo, pela força e principalmente pelo carinho. Valeu a pena toda distância todo sofrimento, todas as renúncias. A todos vocês o meu muito obrigado!

“O trekking conquistou tantos adeptos que se tornou uma das modalidades esportivas que mais têm crescido o mundo”.

Santos, 2005 apud ZOLET, 2006, p.15.

## RESUMO

O presente trabalho se desenvolveu a partir do tema *“LAZER E ESPORTE NA NATUREZA: uma reflexão sobre a prática da caminhada esportiva mais conhecida como a prática “Trekking”*. Como a finalidade desta pesquisa é pura, procurou-se verificar como pode ser realizada a prática de atividades na natureza, enfatizando uma atividade esportiva: o Trekking. A metodologia utilizada para a realização desta pesquisa foi à leitura de livros, artigos e textos sobre o tema, elaboração de fichamentos e a elaboração do texto monográfico, que se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica. O objetivo da pesquisa é exploratório com o intuito de adquirir maior conhecimento sobre esse tema através de um estudo teórico. A metodologia seguida com estudo bibliográfico foi à exploração dos seguintes objetivos: uma breve consideração sobre o conceito de lazer; relacionando a abordagem teórica com a prática do lazer no meio ambiente/natureza; pesquisando a realização do conteúdo social do lazer, a partir da descrição de uma atividade antiga: a caminhada, mais conhecida como Trekking; sua originalidade e definição; os tipos de trekking e suas características; com foco na prática do Trekking de Regularidade; como são realizadas atividades deste tipo na natureza e os equipamentos mais utilizados. Com os levantamentos obtidos, fica-se constatado que a atividade esportiva Trekking é conhecida em todo mundo e esta pesquisa tentou completar estudos nesta área, contribuindo para o crescimento de conhecimentos sobre atividades esportivas na natureza. A pesquisa se concretizou através de confrontos de ideias e embasamento teórico de autores que fazem menção ao assunto proposto. No entanto, pode-se compreender com a pesquisa o lazer na natureza e seu aproveitamento decorrente da participação no esporte. E que a prática do Trekking é um exemplo disto, da conexão entre lazer, esporte e natureza, pois, é realizado no meio ambiente, e existem até campeonatos dessa atividade esportiva.

**Palavras- chaves:** Esporte.Lazer.Natureza.Trekking.

## ABSTRACT

This work was developed from the theme “*LAZER E ESPORTE NA NATUREZA: uma reflexão sobre a prática da caminhada esportiva mais conhecida como a prática “Trekking”*”. The methodology used for this research was the reading of books, articles and papers on the topic, elaboration of record keeping and preparation of monographic text, which is characterized as a literature search. The objective of the research is exploratory in order to acquire more knowledge on this subject through a theoretical study. The methodology used to study literature was the exploitation of the following objectives: a brief consideration of the concept of leisure; relating the theoretical approach to the practice of leisure in the environment / nature; researching the realization of the social content of leisure, from the description an ancient activity: walking, better known as Trekking, originality and definition; kinds of trekking and their characteristics; focusing on practice Trekking Regularity, as are activities of this kind in nature and most used equipment. With surveys obtained, is found to have a sports activity Trekking is known around the world and this research attempted to complete studies in this area, contributing to the growth of knowledge about sports activities in nature. The research was achieved through confrontation of ideas and theoretical basis of authors who make mention of the proposed issue. However, it can be understood through research leisure in nature and their utilization resulting from participation in the sport. And the practice of Trekking is an example of this, the connection between leisure, sport and nature, for it is done in the environment, and there are even championships this sports activity.

**Keywords:** Sport.Leisure.Nature.Trekking.



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> -----	<b>10</b>
<b>1. BREVE CONSIDERAÇÃO SOBRE O CONCEITO DE LAZER</b> -----	<b>12</b>
1.1. Abordagens teóricas sobre a prática do lazer no meio ambiente/natureza-----	13
1.2. A realização do conteúdo social do lazer-----	15
<b>2. DESCRIÇÃO DE UMA ATIVIDADE ANTIGA: A CAMINHADA, MAIS CONHECIDA COMO “TREKKING”</b> -----	<b>17</b>
2.1. Trekking de regularidade -----	21
2.2. O lazer na natureza e seu aproveitamento decorrente da participação na atividade esportiva “trekking”-----	28
2.3. Equipamentos usados na prática da atividade esportiva “trekking”-----	31
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> -----	<b>35</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> -----	<b>36</b>

## INTRODUÇÃO

Tendo em vista a crescente participação das pessoas em atividades de aventuras/esportivas na natureza, esta pesquisa se propôs a refletir sobre o tema *Lazer e Esporte na natureza*: uma reflexão sobre a prática da caminhada esportiva mais conhecida como “Trekking”.

A pergunta que guiou esta pesquisa foi: levando em conta lazer e esporte na natureza, qual é o aproveitamento decorrente da participação na atividade esportiva “trekking”?

A real ênfase de trabalhar com esse tema é refletir como a prática de atividades esportivas na natureza significa ao mesmo tempo divertimento e cultura. O “Trekking”, que é a caminhada pela natureza é usado como forma de campeonato entre os Trekkers, e no Brasil é bastante reconhecida.

A questão da escolha da atividade esportiva “Trekking” vem da necessidade de enfatizar que é possível viver em meio à natureza de forma prazerosa e emocionante, e essa atividade esportiva está ligada a “lazer e esporte” porque lazer é diversão social e cultural, e é possível praticar esporte usando a própria natureza de artifício.

Porém, é importante ressaltar que, para praticar o “Trekking” são usados equipamentos que preveem a segurança dos Trekkers, como por exemplo: meias, tênis, mochilas, bastão de caminhada, boné, entre outros recursos utilizados para essa prática. É muito importante também a questão de se ter um guia durante as caminhadas realizadas em meio à natureza, pois este saberá os percursos certos das trilhas, o manejo adequado dos equipamentos.

Assim, este trabalho teve como objetivos: Geral: Compreender lazer e esporte na natureza: uma reflexão sobre a prática da caminhada esportiva mais conhecida como e a realização do “Trekking”; Específicos: Conceituar lazer; discorrer sobre abordagens teóricas sobre a prática do lazer no meio ambiente/natureza; descrever a realização do conteúdo social do lazer; conhecer a descrição de uma atividade antiga: a caminhada, mais conhecida como “Trekking”; compreender a prática esportiva de aventura “Trekking de regularidade”; enfatizar o lazer na natureza e seu aproveitamento decorrente da participação na atividade esportiva “Trekking” e indicar quais equipamentos de segurança devem ser usados nessa atividade esportiva.

Contudo, o presente trabalho monográfico realizou-se através de levantamentos bibliográficos de autores, que contribuem na exploração do tema.

O primeiro capítulo apresenta uma *Breve consideração sobre o conceito de lazer*, pois, o lazer envolve muitos critérios que nos levam a refletir sobre educação, política, aspectos sociais, esportivos e ambientais.

O tópico 1.1, enfatiza *Abordagens teóricas sobre a prática do lazer no meio ambiente/natureza*, de maneira a demonstrar que essa experiência pode ser emocionante e tem grande influência na qualidade de vida das pessoas praticantes de atividades esportivas ao ar livre.

O tópico 1.2, relata sucintamente *A realização do conteúdo social do lazer*, este é visto como um recurso benéfico à qualidade de vida das pessoas como também é um fator importantíssimo na educação dos cidadãos.

O segundo capítulo mostra a *Descrição de uma atividade antiga: a caminhada, mais conhecida como “trekking”*, primeiramente, serão abordadas considerações gerais sobre a origem da palavra “trekking” e seu início como atividade esportiva, também traz fundamentação teórica sobre os tipos de trekking e suas características.

O tópico 2.1, enfatiza a prática esportiva de aventura “*Trekking de Regularidade*”, suas principais características.

O tópico 2.2, fala sobre *O lazer na natureza e seu aproveitamento decorrente da participação na atividade esportiva “trekking”*, sendo que é uma atividade de caminhada em meio a bosques, a floresta, ou seja, na própria natureza.

Finalizando, o título 2.3, indica *Equipamentos usados na prática da atividade esportiva “trekking”*, mostra as formas mais adequadas de praticar o lazer e esporte na natureza, observando a questão da segurança das pessoas que praticam o “trekking”, como os trekkers são orientados e quais os requisitos básicos utilizados.

## BREVE CONSIDERAÇÃO SOBRE O CONCEITO DE LAZER

A compreensão do que se propôs passa, necessariamente, pela breve consideração do que é *lazer*, haja vista a estreita relação com o tema *Lazer e Esporte na natureza: uma reflexão sobre a prática da caminhada esportiva mais conhecida como “trekking”*. Esse estudo apresenta um resgate histórico do termo *lazer*, por conseguinte, o que venha ser o conceito de *lazer*.

Segundo Dumazedier (1979) apud Silva et al (2011), os conhecimentos sobre *lazer* surgem nos Estados Unidos por volta das décadas de 20 e 30 busca-se relacionar esse fenômeno com outros pontos da sociedade. Só que somente após a Segunda Guerra Mundial que as pesquisas sobre essa área tornam-se mais fluente, ou seja, após sua proliferação por demais países.

Nisso, é possível observar a vinculação desse fenômeno com outras áreas de conteúdo social como a própria política, a vida urbana, as questões econômicas, ao bem estar e qualidade de vida e em especial visto como direito social.

Pode-se observar que, os primeiros trabalhos sobre *lazer* no Brasil surgem em meados de 1969 e só ganham força a partir de 1970, isto com o desenvolvimento de pesquisas e projetos. Esses trabalhos tiveram influencia de J. Dumazedier que promovia seminários em São Paulo em diversas localidades e instituições. Esse sociólogo francês esteve presente no Brasil por diversas vezes por volta de 1961 a 1963, a convite da Universidade de Brasília (UnB), do *Movimento de Cultura Popular* da cidade de Recife e das autoridades eclesiásticas de Pernambuco. (GOMES, s/d).

Com o desenvolvimento do campo científico do *lazer*, este fica consagrado importante em âmbito nacional; em outubro de 1998 é realizado o 5º Congresso Mundial de *Lazer* no Brasil, por iniciativa do SESC e da Associação Mundial de *Lazer* e Recreação. Depois, deste evento encontra-se publicações de estudos nesta área, no qual mostra as diversas perspectivas do *lazer* e do tempo livre como também a inclinação de globalização na sociedade contemporânea (GOMES, s/d).

O termo *lazer* vem do verbo latino *licere*, que tem como significação ser lícito, ou seja, designa liberdade de tempo sem obrigatoriedade e ajustes de emprego. *Lazer* é ocupação autônoma, diversão atividades que contém habilidades tanto mentais como corporais (FARIA; FARIA, 2007).

No próximo tópico, serão enfatizadas abordagens teóricas sobre a prática do *lazer* no meio ambiente/natureza, pois atividades deste tipo são requisitos importantes para a

qualidade de vida das pessoas porque atividades de lazer podem significar distração, relaxamento e distanciamento das obrigações diárias.

### **1.1 Abordagens Teóricas sobre a prática do lazer no meio ambiente/natureza**

O lazer pode ser realizado na própria natureza, como diz Alves et al (2009):

[...] é possível dizer que as atividades junto à natureza vêm proporcionar uma vivência diferenciada na mesma, contrapondo-se à padronização das paisagens urbanas atuais (ALVES; GARCIA e KOWALSKI, 2009, p.19).

Pode-se dizer que, as atividades de lazer na natureza contrapõem a realidade padronizada da cidade, pois a cidade padroniza os ambientes do ser humano, os espaços disponibilizados para entretenimento e diversão obedecem a padrões que podem ser empecilhos para atividades de lazer de algumas pessoas, pois, os lugares determinados tem hora para abrir e fechar e muitas vezes dependem de recursos econômicos e também disponibilidade de cumprir determinadas regras de espaço.

Já as atividades em meio à natureza provocam uma visão diferenciada das cidades urbanas, associando sensações de liberdade do trabalho, visão mais natural do meio ambiente e as pessoas não precisam obedecer a padrões como hora de chegada e saída. Isto não quer dizer que as pessoas que utilizam da natureza para fins de lazer não trabalhem e nem precisem deixar de lado alguns requisitos como o de preservar o meio natural. As atividades de lazer na natureza são como fontes de refúgio para as pessoas abrigarem-se longe das obrigações das cidades.

Focalizando ainda os estudo de Alves et al (2009):

Essas possibilidades de atividades de lazer em contato com o meio natural de maneira equilibrada e orientada possibilitam ao individuo desenvolver uma melhor compreensão a cerca das necessidades de preservação do meio ambiente. Entra aí a educação ambiental como complementador desse despertar da consciência dos cuidados necessários a serem tomados quando se pretende usar ambientes naturais para a prática do lazer (ALVES; GARCIA e KOWALSKI, 2009, p.09).

Observa-se, a necessidade de preservação da natureza, pois as oportunidades de atividades de lazer na natureza devem ser realizadas de maneira equilibrada e orientada, ou

melhor, dizendo, o contato das pessoas com o meio natural deve ser harmonioso com consciência a respeito da preservação ao todo.

Nisso, faz-se necessária a conscientização dos cuidados a serem adquiridos quando se pretende executar a prática de atividades de lazer na natureza, ou seja, alertar as pessoas para a educação ambiental (Alves et al, 2009).

Sendo assim, o desenvolvimento de um tempo de lazer, pode oferecer as pessoas diversão no qual atribuem conteúdos educativos; à medida que usa o lazer como uma atividade a fim de garantir valores críticos e questionadores da realidade social (FARIA; FARIA, 2007).

A prática de atividades esportivas de lazer na natureza é importante e satisfatória para a qualidade de vida das pessoas, considerando o fato de que a relação entre qualidade de vida a natureza está em atividades realizadas em espaços naturais usufruindo da natureza o ar puro dentre os outros benefícios que esta pode oferecer. Porém, como se percebe com os estudos de Vanreusel (1995) apud Marinho (2010), os primeiros estudos sobre conexões do lazer, esporte e natureza não refletiam sobre aspectos ecológicos, ou seja, questões de conscientização do meio natural:

Os primeiros estudos sobre as relações entre o lazer, o esporte e o meio ambiente se referiam justamente às qualidades da natureza como um meio ambiente de esporte para todos, mas que, no entanto, poucos esforços foram feitos para discutir os possíveis problemas ecológicos relacionados aos esportes ao ar livre (VANREUSEL, 1995 apud MARINHO, 2010, p.169).

Como está na citação, os primeiros estudos sobre a sociologia do lazer não mostram questões relacionadas aos problemas causados muitas vezes pela prática de tais atividades esportivas em paisagens menos antropizadas, fica assim, difícil haver uma relação amigável entre homem e natureza.

Atualmente, os vários estudos na área da sociologia do lazer procuram mostrar a preocupação com os aspectos ecológicos, visando assim, orientar como deve ser executadas com preservação atividades esportivas na natureza. A real preocupação com esses aspectos ecológicos é advinda da necessidade de as pessoas pensarem também em cuidar do não humano.

Aparentemente, como afirma Alves et al (2009):

A procura pelo novo, pela aventura, são fatores que apresentam relevância na escolha das atividades junto à natureza, podendo ser também fonte de

reflexão a respeito das questões ambientais vistas hoje em nossa sociedade. Normalmente as práticas de tais atividades propiciam o conhecimento de princípios de ecologia e desenvolvimento sustentável (ALVES; GARCIA e KOWALSKI, 2009, p.05).

A busca por atividades de aventura junto à natureza pode ser enxergada como maneira de pensar a respeito de aspectos ambientais vistos atualmente na sociedade em geral. E, que, conseqüentemente, as práticas de atividades esportivas na natureza proporcionam noção de princípios de ecologia e desenvolvimento sustentável.

Portanto, o lazer e as atividades de aventura/esportivas na natureza podem ser muito proveitosos, é uma forma de explorar as belezas naturais e sair um pouco da rotina urbana. Enfim, serve para conhecer mais as paisagens naturais e aproveitar da natureza, afins de diversão.

Para finalizar a reflexão sobre a prática do lazer, no próximo tópico será mostrado brevemente à realização do conteúdo social do lazer, enfatizando que a prática deste fenômeno é essencial para o bem estar das pessoas e tem grande influência na educação do cidadão.

## **1.2 A realização do conteúdo social do lazer**

A prática do lazer é um conteúdo social e como tal precisa ser pensando também em seu conteúdo formativo, pois por ser social é necessário que seja realizado com responsabilidade e segurança tanto para o bem natural, como humano. Dessa maneira, em primeiro momento deve ser levada em conta a educação, a qual auxilia na formação do cidadão a fim de reconhecer o processo social, podendo intervir e agir em função de assuntos sociais que envolvem toda sociedade (FARIA; FARIA, 2007).

Pois bem, a educação que se visa aqui está voltada para o âmbito lazer, sendo que este é um conteúdo pertencente à sociedade. A relação entre homem e natureza e vice-versa deve advir de uma interação harmoniosa e não de domínio o posse. Esta vinculação entre ser humano e natureza deve prevalecer conjunto num processo de aquisições de cultura, de história e consciência de mudança. Segundo Bruhns (2004) apud Alves et al (2009):

[...] é necessário desenvolver uma relação ideal entre homem e natureza ou entre homem e meio ambiente, na qual a dominação não faz parte desta e sim há uma interação. Ainda quando discorre sobre meio ambiente observa-

se que a compreensão deste vai muito além do biológico, mas sim passa por um processo de criações culturais, históricas e política de transformação (BRUHNS, 2004 apud ALVES; GARCIA e KOWALSKI, 2009, p.08).

Tanto os seres humanos como a natureza necessitam um do outro, pois a humanidade é natureza, e vivenciar os meios menos antropizados é ter certa liberdade que não há na vida urbana, mas que só pode ser experienciado com a preservação ecológica do natural.

Portanto, segundo Marinho (2010):

[...] as conexões existentes entre esporte e lazer na natureza são reflexos do comportamento e da complexidade das sociedades como um todo. O mundo atual parece estar conspirando para o surgimento de uma cultura ecológica; porém, infelizmente, não se consegue, ainda, entendê-la além de dados científicos reducionistas ou das informações superficiais e, muitas vezes, efêmeras da mídia. Neste contexto, em um esforço coletivo, esporte e lazer podem trazer contribuições significativas para o avanço de experiências significativas junto à natureza (MARINHO, 2010, p.173). Qual a visão da mídia sobre

As relações que existem entre as atividades esportivas e natureza são reações de atitudes da sociedade como um todo, incluindo natural e humano. E, essa parceria entre esporte lazer e natureza pode contribuir para o progresso de conhecimentos relacionados a experiências significativas junto à natureza.

Enfim, com a exposição de ideias de vários autores mencionados neste tópico e nos anteriores, pode-se notar que, a prática do lazer envolve a sociedade como toda: homem e natureza.

É visível que, a prática de atividades esportivas junto ao meio ambiente está relacionada ao lazer, e, que para executar o lazer o homem necessita, primeiramente, educar-se a respeito do ambiente.

Pois, a prática do lazer é conteúdo social, é de todos e o meio ambiente necessita ser preservado para que assim possa ser recurso de todos, e, em especial servir de lazer, diversão fora dos padrões urbanos.

No próximo, capítulo serão em primeiro momento feitas considerações gerais sobre a origem da palavra trekking e seu início como atividade esportiva.



## 2 - DESCRIÇÃO DE UMA ATIVIDADE ANTIGA: A CAMINHADA, MAIS CONHECIDA COMO “TREKKING”

No capítulo anterior, foi feito um breve resgate do histórico e caracterização do lazer, bem como sua relação com atividades esportivas na natureza.

Neste capítulo, pretende-se, enfatizar uma atividade esportiva o trekking, de início se faz necessário conhecer a origem da palavra trekking e posteriormente, o que é trekking e seu começo como atividade esportiva.

A palavra trekking surgiu no século XIX, passa a ser utilizada pelos trabalhadores holandeses que habitam como os primeiros colonos da África do Sul e estes viajavam bastante. Estes viviam indo de um lado para o outro em busca de melhores ambientes para habituar e que tenha maiores recursos, como por exemplo, água. Por isso, a palavra trek, recebe como significação migrar, pois, os colonizadores holandeses migravam de uma região para outra, em longas caminhadas a pé (AMORIM e BITENCOURT, 2006).

Tempos depois, com o domínio britânico na região da África do Sul a palavra trek é absorvida pela língua inglesa e passa a significar as longas e difíceis caminhadas realizadas pelos exploradores que dirigiam-se ao interior do continente em busca de conhecimentos, dentre, a nascente do rio Nilo e as neves do monte Kilimanjaro nos países vizinhos (AMORIM e BITENCOURT, 2006).

Para Iron Adventure (2010) apud Freitas (2010):

O termo *trekking* é uma variação do termo *trek*, originário da língua africâner. Este termo começou a ser difundido no início do século XIX pelos *vortrekkers*, os primeiros trabalhadores holandeses que colonizaram a África do Sul. O verbo *trekken* significa migrar, numa conotação de sofrimento e resistência física. Este termo foi absorvido pelo vocabulário inglês, posteriormente, quando os ingleses invadiram a região, estabelecendo seu domínio político. Ao ser incorporado pelo idioma inglês, o termo *trekking* passou a significar as longas caminhadas realizadas pelos desbravadores britânicos para o interior do continente africano (IRON ADVENTURE, 2010 apud FREITAS, 2010, p.27).

Segundo, os comentários de Iron Adventure (2010) o termo trek é originário da África do Sul, e a palavra trekking surge no século XIX pelos trabalhadores holandeses que são os primeiros colonos da região. Afirmam que, o verbo trekken define-se como “migrar, numa conotação de sofrimento e resistência física”. Além disso, o termo trekken está no vocabulário inglês desde a invasão na região e pelo domínio político inglês. Após, a inserção

do termo trekking este passa a caracterizar-se como longas caminhadas realizadas pelos desbravadores britânicos para o interior do continente africano.

Pode-se observar que, a versão de origem da palavra trekking dada pelos autores acima é semelhante a que Amorim e Bitencourt (2006) fazem na introdução deste capítulo.

Pode-se observar que, ainda, segundo Iron Adventure (2010) apud Freitas (2010), posteriormente os exploradores de terras desconhecidas são substituídos por novos povos que buscam diversão, comoção, de modo geral em direção as regiões da África do Sul com difíceis passagens, alcançando-as após duradouras caminhadas.

Outra versão da origem da palavra trekking, é dada segundo Terra (1999) apud ZOLET (2006):

Em 1806, os ingleses invadiram a região da Cidade do Cabo e lutaram contra os bôeres vencendo a guerra. Em 1836 milhares de bôeres resolveram deixar a Cidade do Cabo e adentrar o país em busca de riquezas, liberdade, novas oportunidades e principalmente distância de seus inimigos ingleses. Esse êxodo ficou conhecido como *Great Trek* ou Grande Marcha, dando origem à palavra trekking (TERRA, 1999 apud ZOLET, 2006, p.35)

Focalizando os estudos de Terra citado por Zolet, a palavra trekking surge quando os bôeres já cansados da dependência dos ingleses resolvem, então, deixar a sua Cidade do Cabo e penetrar na procura da liberdade, novos recursos para viverem, ambulância longe dos ingleses colonizadores de sua região.

E, que a partir daí, o termo trekking introduz na rotina da África do Sul até virar uma atividade esportiva nacional. Hoje, esta região acolhe pessoas de todo o mundo que gostam de se arriscar em aventuras e caminhadas de risco, e o caminho a ser trilhado é o mesmo percorrido pelos bôeres.

Com relação ao que significa realmente o termo “Trekking”, de acordo com Penteado (1993) “Trekking” é uma caminhada por trilhas; próximas as rochas, montanhas e áreas com acidentes causados pela própria natureza. As caminhadas são realizadas fora do ambiente urbano, e, é preciso às vezes que as pessoas utilizem equipamentos a fim de garantir sua segurança.

Constata-se, então, que a palavra trekking é definida como viagem duradoura a pé por trilhas ou não, pois, se são muitas vezes caminhadas difíceis podem enfrentar lugares de pouco acesso, encorajados pode-se, assim, dizer pela emoção e pelo espírito aventureiro. De acordo com Ortiz (1999) apud Amorim e Bitencourt (2006), no Brasil, a palavra trekking está

atribuída à língua portuguesa e significam caminhadas em trilhas naturais, à procura de belezas naturais, emoções diretamente com o meio ambiente/natureza.

O trekking consiste como uma atividade esportiva, que concilia divertimento e competição, no qual pode ser apreciada por qualquer pessoa sem adequação a faixa etária ou preparo físico a fim de vencer obstáculos, por estradas, trilhas, riachos, montanhas, enfim, ambientes naturais. Para a competição são utilizadas planilhas, velocidades médias entre as planilhas e equipe calcular de tempo que exato de percurso em cada ponto (Trekking de Regularidade SEST SENAT Patos de Minas/MG - Manual do Trekker, Maio de 2013).

Constata-se que, a atividade esportiva trekking pode ser realizada por qualquer pessoa, levando em conta que, crianças ou idosos, a atividade em meio a uma trilha difícil, montanhas, riachos dentre outros espaços pode ser considerada impossível porque esses lugares podem indicar riscos ou existir passagens de difícil acesso.

Por outro lado, deve-se ressaltar que, a atividade trekking é dividida por categorias, dentre elas existem aquelas que crianças, idosos possam participar. Essas categorias vão ser descritas logo em seguida.

Não há tipos de trekking, pois não há categorizações gerais de como proceder as atividades de caminhadas em meio ao natural, devido a variedade de pessoas que as fazem; e pela diferença de terrenos e climas encontrados. Estudos sobre esse ponto podem ser encontrados pelo autor Zolet (2006), que em seu trabalho de graduação faz um apanhado bem claro e sucinto dos trekking. Pode-se, dizer que, a prática da atividade esportiva trekking tem como definição caminhada realizada em trilhas, estradas, dunas, em lugares que consegue caminhar a pé (MARTINS, 1999 pud ZOLET, 2006). E, é uma atividade de aventura que conquista vários seguidores, e, cresce muito sua prática em todo o mundo (SANTOS, 2005 apud ZOLET, 2006). Segundo Martins (1999) apud Zolet (2006):

[...] não há uma definição de modalidades de trekking, visto que este assunto nunca fora discutido e não há uma regra básica. Mas podemos estabelecer diferenças no trekking quanto à regularidade, velocidade, longas travessias ou de apenas um dia (Martins 1999, apud ZOLET, 2006, p.37).

Então, de acordo com a citação o trekking estabelece diferença devido à maneira como é executada essa atividade esportiva, levam-se em conta, as regras próprias, a velocidade dos praticantes durante a caminhada, os percursos que fazem e a duração desta caminhada.

Ainda de acordo com Martins (1999) apud Zolet (2006), a classificação da atividade esportiva trekking se divide e diferencia quanto à maneira de execução na natureza. O trekking de regularidade que é determinado por meio de organização, com tempo e locais definidos pela equipe organizadora da atividade esportiva, e, é diferenciado pelas provas atribuídas consideradas como competição, possuem regras, roteiros e exige um bom preparo físico do praticante.

No trekking de velocidade, é caracterizado pela noção de tempo, no qual o competidor deve executar a prova em pouco tempo para conseguir vencer, nesta atividade o competidor tem a oportunidade de escolher qual caminho favorece para si a vitória da prova, tendo então, possibilidade de escolha. E nesta prova ocorre com o uso de cartas de navegação e bússola.

Travessias ou trekking de longa distância se caracteriza como uma expedição entre dois pontos, feitas em grupo a fim de chegar a um local determinado, não é uma prova competitiva e sim, uma atividade de prontidão, mais para explorar o meio natural. Os praticantes podem dar pausas para alimentação, usam equipamentos de segurança e contam com o auxílio de um guia para atingir o local que desejam.

Já o trekking de um dia, significa uma atividade mais para diversão rápida, com localização bem próxima a cidade, com pequenos percursos, muito usado para lazer e distração da vida urbana.

Outra versão de formatos entre os tipos de trekking são dadas pelas autoras Amorim e Bitencourt (2005), estes formatos assumem diferentes variações, tais como, trekking independente, trekking organizado, trekking assistido, trekking de competição e trekking de regularidade. As autoras mostram como podem ser diferenciadas as variações da atividade esportiva trekking, porém, não enfatizam quais são as características das mesmas.

Constata-se, atrevendo-me a definir características, o trekking independente, pode ser caminhadas que as pessoas fazem em decisão própria no ambiente, pois, trekking segundo os estudos feitos até aqui significam caminhadas, e a palavra “independente” segundo o minidicionário de língua portuguesa (SCOTTINI, 2009) indica ser “livre, liberado”.

O trekking organizado pode ser aquele que é praticado com organização e planejamento. O trekking assistido pode indicar os praticantes que vão para assistir as provas, como se realiza atividades esportivas deste tipo; o trekking de competição, o próprio nome já refere-se ao ato de competir e o trekking de regularidade é exposto anteriormente e se caracteriza por via de regras e provas.

Essas complementações das diferenças de tipos de trekking vêm devidas, observar que o título da variação do trekking refere-se à forma como é conduzida essa atividade esportiva, então, está é apenas um ponto de vista sobre as várias possibilidades de leitura que essa área permite, e está aberta a outras opiniões que, por ventura, surgirem após a leitura deste tópico.

Com relação ao próximo tópico, será enfatizada a prática da atividade esportiva trekking de regularidade, levando em conta seu crescimento como modalidade esportiva, como se realiza suas provas, as formas de competição e em especial como é realmente definida.

## **2.1 Trekking de regularidade**

Neste tópico, será abordado como se define e caracteriza a prática esportiva do trekking de regularidade, uma modalidade muito reconhecida no Brasil, com vários autores que falam sobre essa atividade, essa que tanto encanta os praticantes, por isso, esse tópico tende a resgatar um pouco desta atividade.

Freitas (2010) afirma que, no Brasil não existe uma definição clara da palavra “Trekking”, mas que sua significação está relacionada com a prática de caminhadas de longo percurso. E, que no Brasil o termo “Trekking” tem como significado modalidade esportiva.

Segundo Schelp; Schaefer (2004) apud Zolet (2006):

Entre os tipos de trekking, encontra-se o trekking de regularidade. Um esporte que consiste em uma caminhada, disputada geralmente por equipes de três a seis integrantes, onde estes terão que realizar um percurso desconhecido, sendo o principal objetivo fazer este percurso no tempo exato definido pelos organizadores da competição (SCHELP; SCHAEFER, 2004 apud ZOLET, 2006, p.15).

Pode-se notar que, o trekking de regularidade é uma modalidade esportiva que pode ser realizada e compete através de formação de equipes de três a seis membros. Nessa, competição os membros das equipes devem percorrer a lugares não conhecidos com tempo exato de acordo com a organização do evento.

De acordo com Martins (1999) apud Zolet (2006), o trekking de regularidade cresce bastante no Brasil e no mundo, sendo considerada uma modalidade esportiva que pode

ser praticada por qualquer pessoa, sem levar em conta a faixa de idade e poder aquisitivo, o que deve prevalecer é à vontade e disposição para caminhar em ambientes diversos.

Aparentemente, pode-se dizer que, o Trekking de regularidade, designa como uma prática que exige um bom preparo físico e muita disposição do participante, como afirma Freitas (2010):

Por se tratar de um esporte de aventura, o *trekking* de regularidade prescinde que os praticantes tenham um bom condicionamento físico, já que o percurso das provas tem em média dez quilômetros, passando por trechos com acentuados aclives e declives, áreas alagadiças, brejos, entre outras adversidades (FREITAS, 2010 p.40).

Nota-se que, a prática esportiva do trekking de regularidade possui atividades um pouco mais difícil do que apenas a prática das caminhadas por trilhas e os participantes nesse esporte vai ficar em contato direto com a vegetação, o solo, o relevo.

Vale lembrar que o trekking de regularidade é utilizado como forma de competição, como comenta ainda Freitas (2010):

A competição é, também, outro aspecto apontado pelos praticantes como um dos que mais caracterizam a prática do *trekking* de regularidade, pois neste esporte as equipes competem, mesmo que numa disputa amigável, para ganhar a prova. A competição é o diferencial do *trekking* de regularidade em relação a uma caminhada, por exemplo, pois é uma prática que esta condicionada por um conjunto de normas e regras, sendo que os praticantes têm que seguir um roteiro pré-estabelecido pela organizadora da prova, além de ter de ficar absorto no exercício de sua função na equipe (FREITAS, 2010, p.42-43).

A modalidade trekking de regularidade possui provas que podem ser disputadas entre os praticantes, estes competem em equipes. É visível que essa forma de caminhada é bastante diferente, pois possuem regras; os praticantes devem seguir as planilhas estabelecidas, além disso, precisam estar concentrados nas provas para conseguir vencer.

Ainda é possível observar que:

O *Trekking* de Regularidade se tornou uma excelente forma de diversão e interação com as pessoas, possibilitando o surgimento de novas amizades e o fortalecimento das antigas. Muitas famílias também participam, fazendo do dia da prova um evento para estreitar ainda mais os laços familiares. Para garantir uma trilha saudável, prazerosa e permitir aos outros que venham depois desfrutar da mesma forma, há alguns cuidados essenciais que devemos tomar. A diversidade de tipos de trilhas - curtas, longas, um dia, vários dias - e ecossistemas é bastante grande e sempre devemos considerar

as características específicas do local a ser visitado. (Manual do *Trekker*. Patos de Minas/MG, 2013, p.02).

Segundo a citação acima, o trekking de regularidade é uma atividade esportiva não só de aventura, mas também oferece aos praticantes uma forma de diversão a mais, de interação entre pessoas conhecidas ou não, e, é muito utilizada por famílias a fim de garantir lazer e divertimento.

Só que, na modalidade esportiva do trekking é primordial tomar algumas precauções porque nas competições os praticantes passam por longas e duradouras trilhas, lugares que necessitam de segurança e orientação para que a caminhada esportiva traga prazer e outras pessoas tenham vontade de praticar também.

Podem-se perceber alguns principais pontos positivos do Trekking de Regularidade, de acordo com o Manual do *Trekker*- Patos de Minas/ MG (2013) são:

**Principais pontos positivos do *Trekking* de Regularidade:**

- Lazer – diversão democrática sem limitação de sexo, idade (a partir de 08 anos), preparo físico.
- Saúde – caminhada, atividade física de leve a moderada, sem impacto.
- Turismo – reúne um grupo de pessoas e as leva para locais diferentes.
- Trabalho em equipe – exige harmonia na interação entre os integrantes das equipes.
- Contato com o meio ambiente – predominantemente em ambientes naturais, a diversão pode ser também urbana, colocando os participantes em contato com os elementos locais.
- Superação de obstáculos – propõe além do desafio de se aproximar do percurso ideal, a superação de dificuldades de comunicação interpessoal, das limitações pessoais e dos obstáculos do ambiente (Manual do *Trekker*. Patos de Minas/MG, 2013, p.03).

Segundo a citação acima, os principais pontos positivos do trekking de regularidade estão relacionados à prática do lazer sem limite de idade, sexo e não exige preparação física; é usado para bem estar e qualidade de vida, pois não é pesada a competição.

Como também é um fator importante no crescimento do turismo, com visitas a lugares diversos; proporciona atividades coletivas de interação entre membros de equipes. Em especial, procede da vivência na natureza, a fim de superar barreiras e desafios durante o curso em trilhas organizadas pelos membros do evento.

Segundo análise de depoimento, feito por Freitas (2010) é possível perceber que:

[...] em relação às sensações negativas, nota-se que o nível de dificuldade das provas e a função desempenhada na equipe são os principais elementos que influenciam negativamente na experiência, pois em uma prova com

nível de dificuldade elevado e uma função que exija maior concentração, sentimentos de tensão e ansiedade são aflorados no praticante, trazendo desconforto e mal-estar durante uma prova (FREITAS, 2010, p.56).

De acordo com a afirmação do autor na citação, existem pontos negativos com relação à modalidade esportiva trekking de regularidade detectadas através dos obstáculos que se encontra no decorrer do curso das provas, causados devido ter que haver concentração mais densa, tensão, receio e apreensão, o que às vezes provoca sentimento de mal-estar durante a competição.

Porém, ainda, afirma que de modo geral a prática da modalidade é mais positiva do que negativa porque essa modalidade é advinda da escolha do praticante e da afinidade que tem com a sua equipe, pois, proporciona prazer, atividade física, competição amigável e em especial tem o contato com o meio ambiente (Freitas, 2010).

“Enfim, podemos dizer que a grande participação do público jovem e adulto no trekking de regularidade pode estar atrelada com a busca destes praticantes por uma melhor qualidade de vida e por saúde física e mental (FREITAS, 2010, p.37)”. Ou seja, a procura pela atividade esportiva trekking de regularidade pode estar relacionada à busca pelo lazer, divertimento e garantir a qualidade de vida tanto do corpo físico como saúde emocional.

A real necessidade de refletir sobre a modalidade esportiva trekking é devida em primeiro momento: “O *trekking* enquanto esporte é denominado *trekking* de regularidade ou enduro a pé. É uma atividade genuinamente nacional, pois não há em outros países (*IRON ADVENTURE*, 2010 apud FREITAS, 2010, p.27)”.

Então, a questão de este tópico dar ênfase diretamente à atividade esportiva Trekking de Regularidade vêm da justificativa de ser um esporte de aventura muito conhecido no Brasil, e, de ser uma modalidade esportiva nacional.

O Manual do Trekker de Patos de Minas/MG, traz um balanço do que se precisa para participar do trekking de regularidade como também quem ganha sendo como comprovante da existência dessa modalidade esportiva no Brasil:

#### **O que preciso para participar?**

Para formar sua equipe, escolha pessoas de alto astral e que tenham afinidades entre si, pois o *Trekking* de Regularidade, antes de tudo, é uma atividade que deve proporcionar bem estar e diversão a todos os participantes. Durante as provas, certamente surgirão dificuldades e situações de conflito, que servirão de aprendizado para as próximas etapas. Com certeza após a prova todos se divertem lembrando essas situações. O importante é que não se perca o espírito esportivo e que não haja



desentendimentos entre os integrantes da equipe (Manual do *Trekker*. Patos de Minas/MG, 2013, p.03).

### **Quem Ganha?**

Inicialmente todos, por estarem participando de um esporte lindo e agradável. Mas por se tratar de uma **Competição de Regularidade**, considera-se vencedora a equipe que for mais precisa em relação à velocidade média ideal, e perder menos pontos na contagem final, depois de apurados os tempos de passagem pelos Postos de Controle colocados no percurso. A perda de um destes Postos de Controle implica em penalização para a equipe que o perdeu.

Os pontos são computados da seguinte forma: a cada segundo adiantado, há uma penalização de pontos (conforme no Regulamento da prova) e a cada segundo atrasado, também uma penalização de pontos (confira no Regulamento). (Manual do *Trekker*. Patos de Minas/MG, 2013, p.05).

Observa-se que, para participar é necessária muita disposição e os membros das equipes devem ter afinidades em comum para que consigam adquirir bem estar e bastante divertimento. Pode-se haver durante as competições dificuldades, as quais devem ser superadas a fim de obter aprendizado em equipe, pois ao término da competição podem lembrar-se das situações como recursos de aprendizado.

Com relação ao vencedor das provas e de toda a competição em geral, é levado em conta à velocidade média alcançada pela equipe durante a realização dos cursos das provas. Pode-se notar que, a equipe organizadora do evento procura dizer quem venceu de acordo com os pontos obtidos por precisão de tempo, no caso de atraso são penalizados.

Freitas (2010) diz que:

o trabalho em equipe é o que mais caracteriza o *trekking* de regularidade. [...]. O trabalho em equipe é o fator preponderante para se praticar o *trekking* de regularidade, mas também há outros fatores que os praticantes julgam como fundamentais, entre eles, o contato com a natureza, já que através da prática do *trekking* de regularidade o praticante tem a oportunidade de estar em um ambiente natural enquanto está realizando a prova. Para muitos praticantes, o contato com a natureza é a justificativa para se praticar o *trekking* de regularidade.

A modalidade esportiva *trekking* de regularidade é caracterizado por se realizar em equipes, e possivelmente, a real justificativa desta atividade esportiva dá-se pela possibilidade de ser junto à natureza.

Outro ponto interessante é que as equipes precisam usar a planilha de navegação e procurar seguir pelo caminho indicado como também prestar atenção na velocidade indicada pelo organizador das provas, nisso a equipe vencedora é a que adquire pontuação regular. Nas provas os praticantes devem contar passos para saber a distância percorrida, fazer cálculos

sobre o tempo e utilizar bússola no caso de ser necessário encontrar a direção certa do curso da prova, isto segundo o Manual do *Trekker*. Patos de Minas/MG, 2013.

Outra prova que no Brasil o trekking de regularidade é bastante conhecido, de acordo com Martins (2004) apud Zolet (2006):

Em 22 de abril de 2004 é registrada oficialmente a Federação Paulista de Enduro a Pé e Trekking. Esta Federação segue os padrões da lei Pelé, aprovada pelo congresso nacional onde irá fiscalizar todas as competições estaduais. As três entidades jurídicas que fundaram a Federação organizam o Campeonato Paulista de Trekking, o Circuito Cidades do Interior e a Copa Oeste Paulista, com o apoio da Copa Alto Tietê de Trekking (MARTINS, 2004, apud ZOLET, 2006, p.47)

Nota-se que, o estado de São Paulo também possui competições do Trekking de Regularidade, no qual recebe padrões da lei Pelé, e que existe uma organização que promove as competições por todo o estado paulista.

Outro estado que faz esse tipo de competição é o Espírito Santo, em que tem a Federação Capixaba de Trekking a fim de organizar eventos para o esporte:

**Art. 1º** - A Federação Capixaba de Trekking e Enduro a Pé, neste estatuto denominada FECATEP, é uma Sociedade Civil, de caráter desportivo, educativo, cultural, ambiental, recreativo e ecológico, sem fins econômicos, fundada na cidade de Vitória, ao 1º dia do mês de outubro de 2005, e passará a ser regida pelo presente estatuto, que substitui e revoga integralmente o anterior, de acordo com seu art. 37, inciso VII. (19 de dezembro de 2009, p.01).

**Art. 6º** - A FECATEP tem como finalidade, administrar, coordenar e regulamentar a prática desportiva do Enduro a Pé e do Trekking no Estado do Espírito Santo, em conformidade com a legislação em vigor. (p.01)

**Parágrafo Único:** O esporte “Enduro a Pé” ou “Trekking” compreende qualquer espécie de atividade desportiva que envolva o Enduro a Pé ou Trekking (caminhada a pé), em todas as suas modalidades e variações, sendo obrigatória a homologação, junto a FECATEP de nomenclaturas diversas a estas. (p.01).

**Art. 7º** - A FECATEP tem como objetivos:

- a. difundir, incentivar e apoiar a prática do Trekking e Enduro a Pé no Estado do Espírito Santo;
- b. estruturar a modalidade desportiva de Trekking e Enduro a Pé, de acordo com legislação em vigor, no Estado do Espírito Santo, em subordinação à Confederação Brasileira de Trekking e Enduro a Pé - CBTrekking;
- c. representar o esporte Trekking e Enduro a Pé do Estado do Espírito Santo junto às entidades e poderes públicos de toda ordem, em âmbito municipal, estadual, federal e internacional;

- d. representar o esporte Trekking e Enduro a Pé do Estado do Espírito Santo junto à Confederação Brasileira de Trekking e Enduro a Pé; e. respeitar e fazer respeitar as leis, regras e regulamentos vigentes;
- f. promover ou permitir a realização do Campeonato Estadual;
- g. promover ou permitir a realização de competições locais ou regionais;
- h. permitir, incentivar e supervisionar a realização de eventos de caráter privado;
- i. promover e, dentro das possibilidades, facilitar a participação de seus filiados e associados em competições locais, regionais, interestaduais, nacionais e internacionais;
- j. promover, fomentar ou incentivar, por si ou por terceiros devidamente autorizados, a realização de cursos e eventos científicos de formação ou aperfeiçoamento de atletas e demais pessoas envolvidas com a respectiva modalidade;
- k. elaborar regulamentos, tanto de natureza técnica como administrativa; e,
- l. incentivar a preservação do meio ambiente, estimulando e desenvolvendo a consciência ecológica e o respeito ambiental, tanto nos praticantes quanto na sociedade (p.01-02).

O que se pode deprender dos artigos da Federação Capixaba de Trekking e Enduro a Pé, ou trekking de regularidade é que procura realizar para sociedade evento de caráter desportivo, educativo, cultural, ambiental, recreativo e ecológico, sem intenção de fins lucrativos.

Além de ter compromisso em administrar, coordenar e regulamentar as práticas de caminhada a pé, promover eventos, incentivar a prática desta modalidade nacional, em especial, promover a conscientização do meio ecológico.

Vale lembrar que, para a prática do trekking de regularidade o praticante deve ter equilíbrio psicológico, um bom preparo físico, evitar situações de tensão e ansiedade para que não prejudique sua equipe, é indispensável a concentração nas provas, e, é importante que a equipe faça um planejamento, estabelecendo estratégias para realizar uma prova com poucos erros. Pois, essa modalidade esportiva tem como característica o trabalho em equipe; é fundamental o companheirismo e colaboração entre os membros (FREITAS, 2010).

Portanto, os pontos positivos de se praticar o *trekking* de regularidade são: lazer, divertimento, saúde e qualidade física e mental através da caminhada; turismo no qual atrai pessoas de todos os lugares; trabalho em equipe visando o companheirismo com diversidade de pessoas que se conhecem ou não; contato com o meio ambiente diversão em meio a natureza ao mesmo tempo conhecimento natural; superação de obstáculos na realização das provas no ambiente. (FREITAS, 2010).

O que se pôde deprender com as ideias de vários autores neste tópico é que, a modalidade esportiva trekking de regularidade, é bastante praticada pelas pessoas a fim de

conseguir momentos de lazer fora dos padrões urbanos, como também garantir a saúde física e mental.

O próximo tópico, fala sobre o lazer na natureza e seu aproveitamento decorrente da participação na atividade esportiva “trekking”.

## **2.2 O lazer na natureza e seu aproveitamento decorrente da participação na atividade esportiva “trekking”**

Neste tópico, procura-se verificar a prática do lazer na natureza através da atividade esportiva trekking, visto que é uma atividade realizada em meio a lugares naturais como já bem explanado nos tópicos anteriores.

O autor Mainieri (2008) realiza um estudo exploratório descritivo com 134 pessoas que praticam o trekking (sendo 33 homens e 101 mulheres) na cidade de Porto Alegre, no qual permite reflexões bastante significativas que contribuem na explanação da conexão entre lazer, atividade esportiva trekking e natureza.

Segundo este autor:

Analisando os resultados referentes aos motivos, que levam os indivíduos do Ecocaminhantes- as práticas das caminhadas ecológicas encontraram um motivo bem comum a todos, que é a busca de um contato maior com a natureza e a fuga da cidade, da rotina urbana, com 80,59% de frequência. Encontramos na literatura, alguns estudos que também encontraram estas motivações e praticantes de atividade física de aventura na natureza (MAINIERI, 2008, p.33).

Visualiza-se que, um dos motivos que levam as pessoas a praticar o trekking é a busca pelo contato com o natural e a fuga da rotina da cidade como também a prática de atividades físicas de experiências diferentes no meio ambiente.

Mainieri (2008) acrescenta sobre os sentimentos que surgem após a caminhada, à maior parte das mulheres sentem-se muito bem, já os homens sentem-se muito cansados. Além disso, a caminhada é uma atividade considerada fácil, sem muitos riscos, e, que conseqüentemente seja devido a isso que haja uma proporção maior de mulheres em relação aos homens nas práticas de caminhadas na natureza.

Como comentam Amorim e Bitencourt (2006, p.01):

Com o interesse de novos aventureiros em busca de fortes emoções e integração com a natureza, o trekking começa a configurar-se como prática esportiva ou de lazer, também conhecida pelas denominações hiking ou backpacking.

Vê-se claramente com a citação que, a prática do trekking é realizada devida proporcionar ao praticante aventura com intensas emoções. Além disso, sua caracterização é decorrente de atividades consideradas esportivas na natureza.

Pois, como Mainieri (2008p. 36) acrescenta:

O motivo que maior relevância tem para estes indivíduos realizarem as caminhadas ecológicas é o contato com a natureza, e após realizarem a caminhada, sentem-se muito bem. Ressalta-se que entre os homens, após a caminhada ecológica, o sentimento de maior relevância, é de cansaço, mas sempre acompanhado de um sentimento positivo.

A razão pela qual as pessoas procuram a prática do trekking vem da necessidade do contato com o meio natural, e, por proporcionar aos praticantes bem estar após a realização da mesma. Pode-se notar ainda que, os homens sentem-se mais falta de forças, fadiga e cansaço, porém, não deixa de ser uma atividade esportiva que causa sentimento efetivo e otimista.

Percebe-se que, as caminhadas em meio à natureza exercem papel importante na vida dos praticantes, como por exemplo, sentimento aventureiro, qualidade de vida mental e corporal, sentimentos de alívio e muita interação social.

No tópico anterior, retrata-se sobre a atividade esportiva trekking de regularidade, nota-se que a natureza é o principal papel que auxilia na prática desta modalidade, pois as competições são realizadas em meio aos elementos naturais, tais como: tipo de relevo, solo, vegetação entre outros. Além, de configuram em forças propulsoras para a prática desta atividade (FREITAS, 2010).

Visualiza-se então que, a prática da caminhada conhecida como trekking, independente do seu tipo de caracterização é realizada na natureza em virtude da mesma proporcionar recursos e elementos para que possa se configurar a caminhada.

Como comenta Freitas (2010):

A natureza exerce grande atração nos praticantes [...]. A possibilidade de sair de um ambiente urbano e poder estar em contato com a natureza propicia um momento de prazer e satisfação pessoal (FREITAS, 2010, p.42).

Então, a própria natureza chama à atenção dos praticantes de trekking, ou seja, da caminhada porque ajuda as pessoas a esquecer um pouco da rotina da cidade e o ambiente natural proporciona distração e contentamento.

Freitas (2010) ainda faz referência à prática do trekking de regularidade, pois é uma atividade esportiva muito conhecida no Brasil e que descreve claramente o papel da caminhada na vida dos praticantes:

Praticar o *trekking* de regularidade é uma forma de aliar a prática de uma atividade física com o contato com a natureza. Além disso, é uma maneira de abstrair-se do cotidiano e do estresse da cidade, melhorando a qualidade de vida, através de uma boa saúde física e mental (FREITAS, 2010, p.37)

A prática desta atividade esportiva está aliada a realização de atividades físicas, isto em contato com a natureza. Tendo função de afastar os praticantes do estresse que a vida urbana causa nas pessoas devido trabalhos e ocupação pessoal, como já muito dito, antes, auxilia na disposição moral, mental e física das pessoas.

Contudo, segundo Tahara e Schwartz, 2004 apud Zolet (2006) a procura de atividades de aventura na natureza vem em decorrência da vontade de conhecer o desconhecido, ficar em contato com lugares fora dos padrões urbanos. E, atualmente, isso acontece muito porque se pode notar crescimento de vivências de pessoas no meio natural, a fim de realizar atividades físicas aventureiras, no sentido de buscar condições favoráveis à possibilidade de imprimir mais qualidade à vida.

Penteado (1993) coloca algo muito importante com relação à maneira que os praticantes de trekking devem agir perante as caminhadas em meio à natureza:

**Passo, Ritmo e Equilíbrio:** Na posição mais adequada para andar, as costas devem permanecer eretas, assim como a cabeça, o que não impede de observar a trilha, determinado os próximos passos. Essa postura descansada e vertical, permite que apenas as pernas façam força, sem que haja a necessidade de jogar o corpo para frente em busca de impulso ou alívio no seu peso.

**Paradas:** Evite fazê-las por muito tempo, isso reduz a disposição e esfria os músculos. Uma boa medida será parar por 10 minutos depois de 50 andados, sempre levando-se em conta as condições físicas dos participantes e o tipo de terreno. Por exemplo, se o percurso for muito íngreme, pare 15 minutos depois de 45 andados. Também pare sempre que alguém solicitar ou estiver se sentindo mal. Nas paradas, aproveite para beber água e verificar o equipamento (PENTEADO, 1993, p.04).

A busca por práticas na natureza, em especial, o trekking surge da disponibilidade de expectativas de uma melhor qualidade de vida, que só o ambiente natural pode proporcionar. Por isso, fazer só a caminhada por fazer não vai garantir bem estar, pois os praticantes devem também saber como caminhar com passo, ritmo e equilíbrio, além, de procurar fazer paradas para hidratar o corpo com água e observar o seu equipamento.

A fim de concluir esta pesquisa, o próximo e último tópico fará uma abordagem sobre os equipamentos que se mais utiliza para a prática da atividade esportiva e aventureira trekking.

### **2.3 Equipamentos usados na prática da atividade esportiva “trekking”**

Com o intuito de finalizar os estudos sobre a prática da atividade esportiva trekking, este tópico traz um apanhado dos principais equipamentos que se utiliza para a realização da mesma, a fim de certificar a segurança dos praticantes e dos guias durante a caminhada em meio à natureza.

Penteado (1993) aborda passo a passo, as três medidas fundamentais para os praticantes de trekking na natureza:

1. *Conhecimento da Técnica*: familiarizar-se com todas as técnicas para fazer atividades de montanha com segurança;
2. *Escolha do Equipamento Certo*: Seja qual for o equipamento, deverá garantir o conforto possível e maximizar as condições de sobrevivência. Na escolha avalie:
  - leveza;
  - robustez;
  - resistência;
  - confiabilidade.
3. *Domínio da Técnica*: nas atividades de montanha, observe e aprenda com os mais experientes. Verifique como andam, como se comportam, o que fazem e os equipamentos que usam. (PENTEADO, 1993, p.03).

Como estão explícitos acima, os praticantes de trekking devem aprender a usar os equipamentos que vão precisar, pois, estes pretendem garantir o conforto deles durante as caminhadas, ou seja, que sejam leves, potente, com forte resistência e que sejam bastante confiáveis.

Outro ponto abarcado pelo autor Penteado (1993) é que, os praticantes de trekking devem saber conduzir bem os equipamentos porque na natureza encontram-se montanhas e as caminhadas em meio a essas precisam ser com o auxílio de equipamentos.

Para a atividade esportiva “Trekking”, os trekkers devem usar equipamentos necessários que ajudam na sua proteção, o site WayPoint, mostra alguns acessórios que podem ser utilizados:

Como acessórios à atividade, podemos incluir as roupas utilizadas no *trekking* nos mais diversos casos: sol, chuva, frio, neve. Os tecidos especiais e fios sintéticos utilizados para melhor proteção e durabilidade são com certeza um avanço no mundo moderno. Calçados e peúgas também são importantes. Artigos de boa qualidade são facilmente encontradas no mercado de aventura (WayPoint, acesso em 18/05/2013, p.02).

Perceber-se que, o material dos acessórios para a prática do “Trekking” deve ser resistente as mudanças climáticas, à prova de água porque algumas trilhas proveem de escalada em lugares que contém água, além disso, devem ser feitos para ajudar a manter a segurança dos trekkers durante as atividades na natureza.

Este site ainda traz disponibiliza outras equipagens para serem utilizadas pelos praticantes da caminhada, mais conhecida como trekking:

#### **Mochila**

A mochila deve ser confortável, que se experimenta na loja como quem veste um casaco, regulando as alças de apoio à nossa medida, de preferência com alguma coisa lá dentro.

Não deve ser muito grande porque dificultam a caminhada, nem tão pequena, que obrigue o trekker a pendurar coisas no lado de fora, prendendo-se nos galhos do caminho.

O equipamento deve ser acondicionado em camadas, colocando o material mais leve e volumoso em baixo e o mais pesado junto às costas do carregador.

#### **Bastão**

O bastão de *trekking* telescópico é um ótimo recurso para utilizar principalmente para estabelecer o equilíbrio nas descidas, quando boa parte do peso do corpo recai sobre os tornozelos e joelhos. Pode ser feito de um tronco de madeira fino e firme, ou comprado em lojas especializadas.

Alertamos todavia que o bastão não deve ser utilizado indistintamente, fazendo disto uma regra, pois o uso contínuo do bastão de trekking pode fazer diminuir as suas faculdades de coordenação motora.

#### **Cantil**

Levar água na mochila é indispensável, mesmo que haja informação segura de que haverá mais água potável pelo caminho.



Aconselha-se também que leve na mochila uma bebida isotônica para prevenir a desidratação e repor líquidos e sais minerais perdidos durante a transpiração. (WayPoint, acesso em 18/05/2013, p.01).

Pode-se notar que, os equipamentos sugeridos pelo site WayPoint procuram assegurar a caminhada dos trekkers, que são os praticantes de trekking, ou seja, mostram qual o material apropriado para ser carregado pela pessoa, o que deve e como usar, na citação acima, abarca como equipamentos essenciais a mochila, o bastão e o cantil.

Para Penteado (1993) os equipamentos de trekking têm a seguinte composição:

- Mochila Canguieira;
- Saco para dormir;
- Isolante Térmico ou Plástico 2x1 para forrar o chão;
- Casaco de Nylon;
- Agasalhos, gorro de lã, luvas e meias;
- Roupas limpas e fechadas em sacos plásticos;
- Calçado confortável para trekking;
- Material de higiene pessoal, maiô e toalha;
- Estojo individual de primeiros socorros;
- Mapas, bússola e apito;
- Óculos escuros, chapéu ou boné;
- Manteiga de cacau para os lábios;
- Fogareiro portátil, isqueiro, panela pequena e talheres;
- Material de limpeza e abridor;
- Cantil e faca;
- Lanterna de bolso e pilhas novas;
- Sacos plásticos para lixo;
- Máquina fotográfica e filme;

**Observação:** todo o equipamento deve estar marcado com o seu nome. (PENTEADO, 1993, p.04-05).

Visualiza-se que, Penteado, é bastante detalhista quanto aos equipamentos de trekking, preocupa com o material a ser levado pelo praticante, já faz alerta para o saco de dormir caso a caminhada seja como um acampamento, não esquecer os utensílios de uso pessoal, do preparo para fazer comida.

Então, pode-se depreender que para praticar o trekking o próprio trekker deve-se prevenir e procurar organizar seu equipamento de forma correta para que o imprevisto não o surpreenda, ou seja, primeiramente, antes da caminhada verificar o que pretende fazer, qual o tempo de duração. Assim, arrumar de forma adequada o seu equipamento, em especial, lembrar de colocar nome nos seus materiais para evitar que desapareçam ou não encontrem.

Portanto, essa pesquisa teve como tema LAZER E ESPORTE NA NATUREZA: uma reflexão sobre a prática da caminhada esportiva mais conhecida como “Trekking”, este

tópico tenta finalizar o estudo focando os principais equipamentos que se usa na prática da caminhada trekking, com intuito, de garantir o conforto dos trekkers durante essa atividade esportiva de aventura.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dessa pesquisa realizada, é possível perceber que a atividade esportiva trekking é bastante conhecida em todo mundo, que aqui no Brasil se caracteriza como caminhadas em trilhas na própria natureza, que a modalidade esportiva trekking de regularidade é um prestígio para os brasileiros, apenas prática aqui de acordo com estudos ora já colocados no corpo do trabalho.

Outro ponto importante é que a conceituação de lazer foi feita a partir do levantamento sucinto de ideias de autores que tem estudos nesta área. E essa definição serviu de base para melhor compreender como o lazer é um conteúdo extremamente pessoal, pertencente ao povo e que não é vinculado a obrigatoriedade ou trabalhos remunerados e sim usada a fins de diversão.

Com isso, pode-se observar que, o lazer é uma fuga da rotina urbana, e que através disto surge a necessidade de atividades na natureza para que haja esta oportunidade de divertimento.

Com os levantamentos obtidos na pesquisa, compreende-se que o lazer fornece possibilidade de execução de atividades esportivas na natureza, uma bem explorada no estudo é a prática do “trekking”, que consiste em atividade de aventura na própria natureza sendo uma forma de lazer, divertimento e ao mesmo tempo prática de esporte.

Os objetivos que levaram a fazer esta pesquisa tiveram como intuito refletir como a prática de atividades esportivas na natureza significa ao mesmo tempo divertimento e cultura.

Pode-se, dizer que, analisando de forma geral os objetivos foram alcançados, pois com os vários embasamentos e confrontos teóricos, nota-se que, a atividade esportiva “Trekking” escolhida com ponto central da pesquisa é possível ser realizada na natureza, e essa atividade esportiva está ligada a “lazer e esporte” porque lazer são diversão e cultural.

Concluindo, esta pesquisa tentou fazer um levantamento da prática do lazer na natureza, destacando a atividade esportiva trekking, bem como, os equipamentos adequados para o trekking. Sendo que esta pesquisa bibliográfica é apenas mais um ponto de vista sobre esse tema. Portanto, está aberta a outras opiniões e perguntas que, por acaso, aparecer após a leitura deste texto monográfico.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Rafael Júnio Andrade; GARCIA, Liliane Gonçalves e KOWALSKI, Marizabel. *Lazer e meio ambiente: as práticas educativas e de sensibilização na natureza por meio do lazer e seu potencial na estação de pesquisa, treinamento e educação ambiental Mata do Paraíso em Viçosa-MG*. Licere, Belo Horizonte, v.12, n.3, set./2009.

AMORIM, Simone; BITENCOURT, Valéria. *Trekking – Enduro / Rally a Pé*. Atlas do Esporte no Brasil, Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <<http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/116.pdf>>. Acesso em: 17/05/2013.

FARIA, Edson Vieira da Fonseca; FARIA, Eliete do Carmo Garcia Verbena. *Lazer e educação da criança e do adolescente: reflexões sobre políticas públicas*. Estação Científica Online Juiz de Fora, n. 04, abr./mai. 2007.

Federação capixaba de trekking e enduro a pé. Serra (ES), 19 de dezembro de 2009. Disponível em: [http://www.fecatep.com.br/upload/download/estatuto\\_fecatep\\_site.pdf](http://www.fecatep.com.br/upload/download/estatuto_fecatep_site.pdf). Acesso dia: 11/07/2013.

FREITAS, Danilo Raslan de. *Trekking de regularidade: Um olhar sobre a experiência do praticante*. Belo Horizonte: Instituto de Geociências da UFMG, 2010.

GOMES, Cristina Marques. *Dumazedier e os estudos do lazer no Brasil: breve trajetória histórica*. Doutoranda em Ciência da Informação pela Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo (ECA/USP), s/d.

MAINIERI, Guilherme Moeller. *PERFIL DOS PRATICANTES DE CAMINHADAS ECOLÓGICAS: um estudo exploratório-descritivo*. Porto Alegre, Junho de 2008. (Universidade Federal do Rio grande do Sul, escola de Educação Física).

*Trekking de Regularidade SEST SENAT Patos de Minas/MG - Manual do Trekker*. Patos de Minas/MG. Maio de 2013. Disponível em: <http://www.sestsenat.org.br/Arquivos/Manual/Trekker.pdf>. Acesso dia: 11/07/2013.

MARINHO, Alcyane. *Conexões entre lazer, esporte e natureza*. In: Entre o urbano e a natureza: a inclusão na aventura. São Paulo: Lexia, 2010.

SCOTTINI, Alfredo. *Minidicionário escolar da língua portuguesa*. Blumenau, SC: Todolivro Editora, 2009.

PENTEADO, Marcelo Daniel Vallim. *Aprendendo a escalar*. Escoteiro da Pátria, 1993.

SILVA, Débora Alice Machado da. [et al.]. *Importância da recreação e do lazer*. Brasília: Gráfica e Editora Ideal, 2011.

Trekking Equipamentos Básicos. Disponível em: [www.waypoint.pt](http://www.waypoint.pt). Acesso dia: 18/05/2013.

ZOLET, Nayara Elmisan. *TREKKING DE REGULARIDADE NA GRANDE FLORIANÓPOLIS*: uma abordagem histórica. FLORIANÓPOLIS, 2006 (Universidade do Estado de Santa Catarina - Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Curso de graduação em Educação Física). Disponível em: <http://www.google.com.br/urlg>. Acesso dia: 16/07/2013.