



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

TREKKING NOS LENÇÓIS MARANHENSES - SAÚDE E CONHECIMENTO¹

Mirelle Cutrim Penha Pestana²

¹ RELATO DE EXPERIÊNCIA

² INSTITUTO FEDERAL DO MARANHÃO - IFMA CAMPUS BARREIRINHAS

RESUMO

Realização de visita técnica da disciplina de Educação Física, do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Maranhão - IFMA Campus Barreirinhas, tendo como destino Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses (PNLM), na área central na região do povoado de Queimada dos Britos, envolvendo os municípios de Barreirinhas e Santo Amaro. O povoado serve de apoio para praticantes de *trekking* de curtas e longas distâncias. A comunidade fica localizada no meio das dunas entre a vegetação nativa. Na área moram algumas poucas famílias, e a mesma é considerada um dos Oasis do PNLM. A atividade foi em realizada em dois dias, com equipe de 22 alunos e 3 servidores do IFMA Campus Barreirinhas (2 professoras e 1 Enfermeira). A atividade teve como principais objetivos realizar o *trekking*, como uma prática de atividade física, proposto como qualidade de vida e contato com a natureza; Compreender a percepção corporal, aliados a um bom condicionamento físico e mental frente à uma atividade de cunho aeróbico e articular o conteúdo curricular das disciplinas envolvidas Educação Física e Biologia (Elementos das Ciências II), utilizando das possibilidades que a prática estabelece para o discente no seu âmbito educacional e sua amplitude para o desenvolvimento profissional.

INTRODUÇÃO

O Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses (PNLM) é uma Unidade de Proteção Integral que tem como objetivo básico a preservação de ecossistemas naturais de grande relevância ecológica e beleza cênica, possibilitando a realização de pesquisas científicas e o desenvolvimento de atividades e interpretação ambiental, de recreação em contato com a natureza e de turismo ecológico.

Além disso, o *trekking* é uma atividade física, aeróbica, que consiste no ato de caminhar em trilhas naturais, buscando maior contato com a natureza. É, na verdade, a mais antiga e conhecida forma de deslocamento desde que o homem ascendeu à qualidade de bípede e iniciou o ato de caminhar. Pelo indicativo da atividade, por ser uma caminhada vencendo desníveis topográficos, o PNLM reúne as condições necessárias para tal prática, pois apresenta áreas de trilhas, dunas, mar, vegetação a serem utilizadas como barreiras naturais aumentando o desafio da atividade proposta para tal visita técnica. Tratando-se da Biologia, o *trekking* serviu de atividade de interpretação ambiental podem ser utilizadas como forma de Ensinar Ciências e Biologia fora da sala de aula, aliando teoria e prática, e contextualizando a vivência do aluno.

A atividade de visita técnica teve como objetivos principais realizar o *trekking*, como uma prática de atividade física, proposto como qualidade de vida e contato com a natureza, compreender a percepção corporal, aliados a um bom condicionamento físico e mental frente à uma atividade de



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

cunho aeróbico, articular o conteúdo curricular das disciplinas envolvidas, utilizando das possibilidades que a prática estabelece para o discente no seu âmbito educacional e sua amplitude para o desenvolvimento profissional, conhecer e aprender a utilizar Espaços Não-Formais de Ensino e integrar os alunos do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas com a região de Barreirinhas, juntando as disciplinas de Educação Física e Elementos de Ciências II.

METODOLOGIA

Os alunos receberam o trato teórico sobre a realização de atividade do *trekking* através de aulas teóricas, textos, vídeos e demonstrações. Durante todo o percurso os alunos serão provocados a observar os ecossistemas locais, a fauna e a flora e pensar como poderiam utilizar o espaço como um espaço não-formal de ensino.

O *trekking* (caminhada) foi realizado nos dias 02 e 03 de Junho de 2018 seguindo o percurso cumprindo a seguinte rota: Dia 02 - Deslocamento de veículo traçado da Sede do Município de Barreirinhas até o Povoado Sucuruju (Santo Amaro); Início do *trekking*, com deslocamento do Povoado Sucuruju ao Povoado Queimada dos Britos; Almoço no Povoado Queimada dos Britos; Atividades de cunho pedagógico no Povoado Queimada dos Britos; Jantar e pernoite no Povoado Queimada dos Britos. No dia 03/06 foi realizada a retomada do *trekking* com deslocamento do Povoado Queimada dos Britos para o Povoado Sucuruju. Após a chegada no Povoado Sucuruju, foi realizado o deslocamento de veículo traçado do Povoado Sucuruju até a Sede do Município de Barreirinhas.

Serviram de caráter avaliativo além da participação na atividade, o nível de condicionamento físico dos participantes e serão realizadas as aferições de pressão arterial e glicemia dos envolvidos na atividade. A visita técnica será realizada no fim de semana, devido aos participantes em sua maioria, trabalharem no período de segunda à sexta e tendo em vista o não comprometimento de carga horária e conteúdo de outras disciplinas.

A avaliação da atividade ocorreu através de três momentos: o primeiro por meio do entendimento com base das aulas teóricas sobre *trekking*, o segundo por meio da execução da atividade prática e o terceiro através da participação durante as atividades propostas no povoado Queimada dos Britos.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

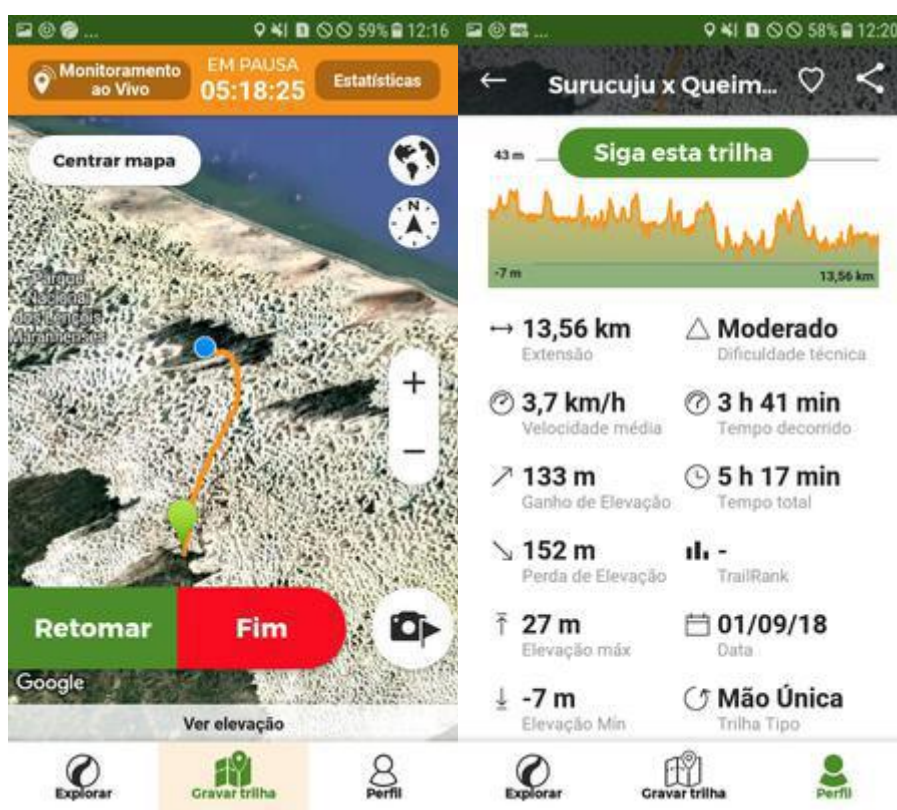


Imagem 1: Percurso e dados do trecho de ida



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

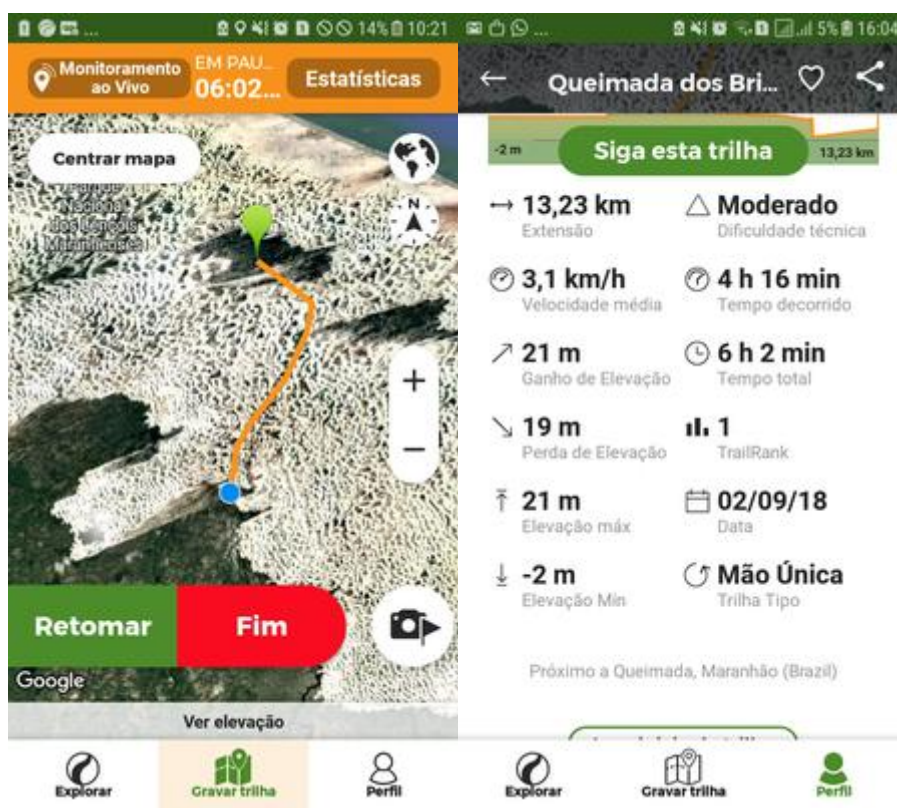


Imagem 2: Percurso e dados do trecho de volta

RESULTADOS

A atividade permitiu a compreensão do *trekking* como uma atividade física e ação promotora de qualidade de vida, seu entendimento por parte dos alunos através do conhecimento teórico e de seu funcionamento, bem como o cumprimento do percurso no tempo e espaço previstos para execução da atividade prática. Além disso, a associação contextualizada da teoria e prática (na disciplina de Educação Física) e entendimento de aulas em ambientes não-formais de ensino (na disciplina de Elementos das Ciências II) merecem destaque pois foi possível perceber o contexto da transdisciplinaridade.

Compreende-se que a transdisciplinaridade é entendida como “ao que está ao mesmo tempo entre as disciplinas, através das diferentes disciplinas e além de toda a disciplina” (NICOLESCU, 1997). Dessa maneira, a transdisciplinaridade consiste na interação das disciplinas, para se ir além delas, com a finalidade de uma postura humanizada diante da vida, de tal forma que sejam atingidos novos níveis de consciência e de realidade, para que se possa exercer uma cidadania planetária. Ao perceber a importância da atividade de campo que explorou duas áreas do conhecimento concorda-se que a universidade “deve urgentemente reconhecer os novos paradigmas do conhecimento científico, partindo daí para uma nova dinâmica curricular, incorporando modelos interdisciplinares e transdisciplinares.” (D’AMBRÓSIO, 1997)



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)



Imagem 3: trekking em desnível topográfico

DISCUSSÃO

A região dos Lençóis Maranhenses, formada por aproximadamente 90% de vegetação de restinga, é movimentada pela atividade turística principalmente na exploração dos recursos naturais, tendo como o principal produto, o Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses.

Criado em 02 de junho 1981, pelo decreto nº 86.060, o Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses (PNLM), tem intuito de conservar um lugar único no mundo. Este ocupa uma área de aproximadamente 270 quilômetros quadrados, com grandes dunas que formam lagoas de água doce, algumas são perenes outras se formam apenas no período de chuva da região, e que avançam em direção ao interior, apresenta também regiões dentro do parque que podemos chamar de oásis.

O Parque Nacional é uma Unidade de Proteção Integral que, segundo o Sistema Nacional de Unidades de Conservação da Natureza - SNUC (2000), “tem como objetivo básico a preservação de ecossistemas naturais de grande relevância ecológica e beleza cênica, possibilitando a realização de pesquisas científicas e o desenvolvimento de atividades e interpretação ambiental, de recreação em contato com a natureza e de turismo ecológico”. Essas atividades de interpretação ambiental podem ser utilizadas como forma de Ensinar Ciências e Biologia fora da sala de aula.

O *trekking* é uma palavra que significa “seguir um trilho”, e está associada principalmente à migração e ao ato de fazer longas viagens a pé carregando uma quantidade considerável de bagagem. É uma espécie de corrida ou caminhada longa em trilhas ou estradas, vencendo desníveis topográficos.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Pode ser praticado tanto como uma forma de lazer, quanto em competições. Nesse caso, trata-se do *trekking* de regularidade e das corridas de aventura, modalidades que surgiram no início da década de 90, quando amantes da natureza resolveram adaptar as regras dos enduros de moto e jipe à caminhada ecológica.

O *trekking* é uma das atividades ao ar livre mais seguras, e que pode ser praticada por qualquer pessoa saudável, em qualquer idade. Para aqueles que não praticam atividade física regularmente, o melhor caminho é se exercitar em caminhadas mais curtas, em praias ou parques. Porém, antes de praticar qualquer atividade física é necessário que se faça uma avaliação médica para garantir a segurança. Os praticantes do *trekking* aliam o prazer em contemplar a natureza com os benefícios da atividade física, tentando fugir do stress do dia-a-dia.

Em geral, a atividade é muito acessível do ponto de vista financeiro, pois são poucos os equipamentos necessários a sua prática. O Brasil é um local privilegiado para a prática do esporte, já que conta com trilhas espalhadas por todo o país, em locais de beleza diversa (chapadas, montanhas, praias, planaltos etc.) e inigualável. É praticado junto à natureza, normalmente em parques nacionais, o que faz do Brasil um país perfeito para esta atividade, e mais, o Município de Barreirinhas e Santo Amaro que estão na área do PNLM, por apresentar as configurações necessárias como mar, dunas e lagoas, exigindo do praticante um maior condicionamento físico. Do ponto de vista da área de conhecimento trabalhada durante a visita técnica, podemos concluir que a Educação Física não nega a relevância da saúde e das questões biológicas, mas que vai além, reconhecendo e valorizando a multirreferencialidade dos sujeitos. Uma Educação Física inquietante, instigante, não acomodada, mas que preza pela criatividade como mola propulsora para o aprendizado, trazendo constantemente o novo e a autoria para as aulas. Uma Educação Física que ensina a cuidar de si, do outro e do lar, que é o meio onde vivemos. Uma Educação Física que desperta a consciência dos seres aprendentes para uma cidadania planetária.



Imagem 4: Início e fim do trekking



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

CONCLUSÕES

Ao praticar *trekking*, as pessoas podem aliar o prazer em apreciar a natureza com os benefícios da atividade física, mantendo a mente e o corpo em total equilíbrio. Durante a caminhada numa trilha, podem experimentar a quietude e a beleza através de um clima bastante relaxante. Partindo deste pressuposto, a caminhada é uma prática de exercícios físicos, por ser de cunho aeróbico, e ao mesmo tempo traz conforto mental sendo consecutivamente uma prática que propicia saúde e qualidade de vida.

Como toda atividade física de longa duração, o *trekking* estimula a produção de endorfina, substância química conhecida por gerar bem estar no corpo humano. Esta substância atua, a longo prazo, na melhora do sistema imunológico, da memória e do humor, além de proporcionar outras vantagens para a saúde de quem o pratica. Contudo, para se obter estes benefícios fez-se preciso realizar o *trekking* com uma certa regularidade e tomar alguns cuidados importantes de modo a exercer a atividade física de forma correta e segura.

Por se tratar de uma atividade ao ar livre de longa duração, é indicado o uso de protetor solar e de repelente a todo tempo, evitando futuros transtornos e complicações decorrentes da exposição prolongada ao sol e à natureza. O uso de bonés e protetores físicos, com tecidos que permitem que a pele transpire naturalmente, também contribuem para o melhor desempenho da atividade e, conseqüentemente, para a ampla obtenção de seus benefícios. A turma que realizou o *trekking*, recebeu todas as informações necessárias e no dia da realização, a mesma foi executada nos padrões de segurança e conforto para que todos pudessem cumprir o percurso.

Pelo percurso realizado na atividade, contou-se com a participação de um guia local com experiência e conhecedor da região do PNLM, considerando a extensão da área. Além disso os participantes armazenaram água e comida, além de equipamentos necessários.

Os ganhos físicos proporcionados pelo exercício do *trekking* são refletidos em maior qualidade de vida. A prática regular contribui para uma mente mais relaxada, combatendo o estresse e a ansiedade. A ampliação da resistência física e a superação de obstáculos contribui para a melhora da autoestima, sem falar na melhora da qualidade do sono, do funcionamento dos órgãos vitais, contribuindo assim para sua longevidade.

Além disto, foi garantida uma prática transdisciplinar, pois ocorreu o envolvimento de duas áreas de estudo, a Educação Física e a Biologia. Por meio desta atividade é possível verificar a existência de uma prática pedagógica transdisciplinar na Educação Física. E assim, defende-se que a disciplina de Educação Física seja repensada, uma vez que é preciso rever suas finalidades educacionais. Já não há mais espaço para uma Educação Física rotulada e condicionada somente à atividades específicas. Faz-se necessário conectar a Educação Física com as necessidades educacionais e outras áreas do conhecimento.

PALAVRAS-CHAVE: *trekking*, transdisciplinaridade, saúde, conhecimento.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento ao Instituto Federal do Maranhão - Campus Barreirinhas pelo financiamento de



6° CONGRESSO INTERNACIONAL EM SAÚDE CISaúde

Vigilância em Saúde: Ações de Promoção,
Prevenção, Diagnóstico e Tratamento



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

auxílio aos estudantes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Sistema Nacional de Unidades de Conservação da Natureza**. 2011. Disponível em: https://www.mma.gov.br/estruturas/240/_publicacao. Acesso em: 01 ago 2017.

BERNARDES, Luciano Andrade (org.). **Atividades e esportes de aventura para profissionais de educação física**. São Paulo: Phorte Editora, 2012.

D'AMBRÓSIO, Ubiratan. **Transdisciplinaridade**. São Paulo: Palas Athena, 1997.

NICOLESCU, Basarab. **Projeto CIRET-UNESCO: evolução transdisciplinar da universidade**. Bangkok: Chulalongkorn University, 1997. Disponível em: <http://www.moodle.fmb.unesp.br/mod/resource/view.php?id=60>. Acesso em: 10 jan. 2018.

TONHASCA, Athayde. **Trekking**. São Paulo: Editora Contexto, 2003.