

28, 29 e 30
de Outubro



XVI SENPEX

Inclusão e Diversidade Científica:
Democratizando o Conhecimento

NO RITMO DA TERRA - DO LAZER À SAÚDE: TRILHAS COMO PRÁTICAS INTEGRADORAS DO SER HUMANO

Educação

**Fernando Monteiro Balthazar¹; Ezani Alberton Ascari²; Luiz Antônio Scopel³;
Joélia Walter Sizenando Balthazar⁴; Moacir Moraes Pessoa⁵**

¹ Parque Nacional São Joaquim – Condutor de visitantes e especialista em Educação Ambiental. fernandopoeta10@gmail.com

² Parque Nacional São Joaquim – Guia de turismo. ezanialbertonascari@hotmail.com

³ Personal Trainer. cacaciclista@hotmail.com

⁴ Unibave. joelia.sizenando@unibave.net

⁵ Parque Nacional São Joaquim – Guia de turismo. moauruba@gmail.com

Resumo: A prática de trilhas na natureza tem se destacado como uma atividade capaz de promover bem-estar físico, mental e social, sendo reconhecida como estratégia eficaz de melhoria da qualidade de vida. Além de favorecer a saúde, as trilhas funcionam como ferramenta de educação ambiental e lazer sustentável, incentivando a consciência ecológica e o contato direto com o meio ambiente. Este artigo busca discutir os benefícios da realização de trilhas, relacionando-os à promoção da saúde integral, ao lazer responsável e à valorização da natureza. O objetivo geral é reconhecer a trilha como prática integradora do ser humano com o ambiente natural, proporcionando qualidade de vida. Especificamente, buscou-se: (1) identificar os principais benefícios físicos e psicológicos da prática de trilhas; (2) compreender sua contribuição para a educação ambiental e conscientização ecológica; (3) verificar se a trilha, como prática de lazer sustentável, contribui para a qualidade de vida. A metodologia adotada para a realização do presente artigo é a pesquisa bibliográfica, etapa fundamental em qualquer trabalho acadêmico ou científico. Ela consiste na busca, seleção e análise de fontes de informação relevantes para o tema em questão. Conclui-se que as trilhas constituem instrumentos de promoção de saúde, educação ambiental e desenvolvimento de práticas de lazer conscientes, consolidando-se como importante estratégia de qualidade de vida.

Palavras-chave: trilhas; qualidade de vida; saúde; lazer sustentável.

Introdução

A busca pela qualidade de vida tem se intensificado na sociedade contemporânea, marcada pelo estresse cotidiano, pelo ritmo acelerado e pela urbanização crescente.

Para Schroeder (2021):

As práticas de atividades físicas na natureza estão em crescente procura pelas pessoas que buscam o novo, o diferente, sair um pouco da rotina corrida dos centros urbanos e adquirir além de benefícios físicos, os psicológicos, por promover saúde e bem-estar. As trilhas são exemplos de atividades físicas realizadas em ambientes naturais que proporcionam benefícios diversos e que estimulam o comportamento ambiental. Conectam os praticantes com a natureza, o que estimula a educação ambiental, a preservação e a conservação ambiental. (2021, p.4)

Esse contexto tem gerado demandas por práticas que proporcionem equilíbrio físico, mental e emocional, ao mesmo tempo em que favoreçam a reconexão do ser humano com a natureza. As trilhas em ambientes naturais, também chamados de ambientes restauradores, despontam como uma dessas práticas oferecendo não apenas atividade física, mas também um espaço de contemplação, aprendizagem e bem-estar.

As pesquisas sobre ambientes restauradores passaram a ganhar maior destaque a partir da década de 1980, quando estudiosos como Altman e Wohlwill (1983), Kaplan e Kaplan (1982) e Korpela (1989) iniciaram investigações sobre os atributos do ambiente. O conceito de ambiente restaurador foi desenvolvido com base nas teorias propostas por Rachel e Stephen Kaplan (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995) e por Roger Ulrich (Ulrich, 1983, 1984). Diversos estudos passaram a relacionar esse conceito ao estresse (Baum, Fleming & Singer, 1985), abordando o ambiente como um fator que pode contribuir para a restauração, recuperação ou restabelecimento de aspectos físicos, psicológicos e sociais do indivíduo.

Nessa perspectiva, Hartig e Staats (2003) destacam a crescente importância de ambientes com potencial restaurador para o ser humano contemporâneo, considerando as demandas e pressões constantes do cotidiano. A natureza, portanto, não deve ser vista apenas como pano de fundo para atividades recreativas, mas como território vivo que inspira, educa e transforma. Nesse sentido, a prática de trilhas transcende o lazer imediato e alcança dimensões educativas, terapêuticas, sociais e

ambientais, pois o envolvimento em atividades de aventura e contato com a natureza proporciona sensação de liberdade e melhoria significativa na saúde física e emocional.

O caráter educativo também se evidencia em pesquisas. Reigota (1998, p.29) defende que a educação ambiental deve ser entendida como processo de formação de cidadania ecológica, e não apenas como transmissão de conteúdos. Jacobi (1997, p.66) destaca que a consciência ambiental emerge da vivência concreta de situações que envolvem os sujeitos em práticas de sustentabilidade. Portanto, ao percorrer trilhas, o praticante não apenas se exercita ou relaxa, mas também se insere em um processo pedagógico que valoriza ecossistemas, biodiversidade e práticas sustentáveis.

A partir desse contexto, propõe-se a seguinte hipótese: A prática de trilhas na natureza pode ser considerada um caminho eficaz para a integração do ser humano com o ambiente natural e para a promoção da qualidade de vida em suas dimensões física, psicológica, social e ambiental? Como objetivo geral, o trabalho teve como propósito, reconhecer a trilha como prática integradora do ser humano com o ambiente natural, proporcionando qualidade de vida. Para tanto, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: (1) identificar os principais benefícios físicos e psicológicos da prática de trilhas; (2) compreender sua contribuição para a educação ambiental e conscientização ecológica; (3) verificar se a trilha, como prática de lazer sustentável, contribui para a qualidade de vida.

O presente estudo se justifica pela relevância das trilhas como prática que responde a uma demanda crescente da sociedade contemporânea por saúde, equilíbrio e bem-estar. Além disso, essas atividades favorecem processos de educação ambiental, estimulando a conscientização ecológica e a valorização da natureza como espaço de pertencimento.

Assim, investigar as trilhas como prática de qualidade de vida significa compreender sua potência transformadora não apenas para os indivíduos, mas também para a coletividade, ao criar e fortalecer vínculos e valores de cuidado, respeito e integração entre os indivíduos e com o meio ambiente.

Procedimentos Metodológicos

O presente estudo utilizou como método a pesquisa bibliográfica para verificar o que foi produzido de conhecimento a respeito da temática pré-definida, ou seja, inserir os pesquisadores no contexto do conteúdo estudado, utilizando diferentes recursos e fontes, a partir da temática a qual está sob análise (MARCONI; LAKATOS, 2002).

Quanto ao objetivo, trata-se de uma pesquisa exploratória, cuja finalidade é de refletir tomando por base a formulação de problemáticas contextualizadas para a pesquisa realizada, assim como possibilitar versão mais aproximativa sobre determinado conteúdo (GIL, 2008). Com isso, o estudo buscou através das pesquisas realizadas, verificar se a prática de trilhas na natureza, pode ser considerada um caminho eficaz para a integração do ser humano com o ambiente natural e para a promoção da qualidade de vida em suas dimensões física, psicológica, social e ambiental.

A abordagem desta investigação constitui-se como qualitativa, pois “[...] trabalha com um universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores, atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.” (MINAYO, 2002, p. 21-22). Considera-se, portanto que, para cada objetivo traçado, a pesquisa, estudo e análise dos livros e artigos utilizados, contribuíram para a compreensão, não havendo, com isso, dados numéricos, e sim, a subjetividade no entendimento do que se propôs investigar, conforme orienta Minayo (2010).

A pesquisa foi realizada em livros, em sites acadêmicos, em bases de dados, como o Google Acadêmico, Scielo e periódicos cujos conteúdos abordassem tais temáticas. Após a leitura prévia, foram selecionados autores que pudessem colaborar com a construção do presente artigo.

Caminhar e Viver Melhor: Benefícios Físicos e Psicológicos das Trilhas

O contato humano com a natureza sempre desempenhou um papel fundamental na manutenção da saúde e do bem-estar. Nas últimas décadas, contudo, esse tema ganhou maior relevância dentro do campo científico, sobretudo com o desenvolvimento das pesquisas sobre ambientes restauradores. A partir da década de 1980, estudiosos como Altman e Wohlwill (1983), Kaplan e Kaplan (1982) e Korpela (1989) começaram a investigar de forma sistemática os atributos do ambiente que

promovem recuperação física e psicológica, consolidando uma base teórica sólida para compreender a importância do contato com a natureza.

O conceito de ambiente restaurador, amplamente reconhecido nos estudos atuais, foi desenvolvido a partir das contribuições de Rachel e Stephen Kaplan (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995), que defendem que determinados ambientes naturais estimulam processos de restauração da atenção e promovem sensação de clareza mental. De modo complementar, Roger Ulrich (1983, 1984) ressaltou o impacto positivo da natureza na redução do estresse, argumentando que a contemplação de paisagens naturais gera respostas emocionais rápidas e benéficas para o organismo.

Além dos aspectos cognitivos e emocionais, pesquisas também destacam a relação entre ambientes restauradores e o alívio do estresse. Baum, Fleming e Singer (1985) associaram o contato com a natureza a processos de recuperação física e psicológica, demonstrando que a experiência em ambientes naturais pode contribuir para o restabelecimento de energias e equilíbrio interior. Esse ponto é especialmente relevante quando se considera a vida urbana contemporânea, marcada por ritmos acelerados, poluição sonora e visual, e demandas constantes de produtividade.

Nessa perspectiva, Hartig e Staats (2003) reforçam que os ambientes naturais possuem potencial significativo para a restauração e o fortalecimento da saúde, sendo especialmente importantes em um contexto de sobrecarga mental e pressões sociais. Assim, a prática de trilhas emerge como uma atividade privilegiada, pois combina o exercício físico ao contato direto com a natureza, proporcionando benefícios múltiplos. Portanto, ao caminhar em trilhas, o indivíduo não apenas estimula o corpo por meio do esforço físico, mas também encontra condições favoráveis para a restauração psicológica, para a redução do estresse e para a melhoria do humor. A trilha, nesse sentido, transforma-se em um espaço de bem-estar integral, onde corpo e mente se beneficiam simultaneamente, consolidando-se como prática promotora de qualidade de vida.

Trilhas que Educam: Contribuições para a Educação Ambiental e Consciência Ecológica

As trilhas em ambientes naturais constituem-se como verdadeiros espaços de aprendizagem, onde o conhecimento se articula à experiência sensível. Diferentemente do ambiente formal da sala de aula, a trilha oferece a possibilidade de

interação direta com o meio, permitindo que o indivíduo observe, reflita e compreenda fenômenos ecológicos de maneira prática.

Nesse sentido, Loureiro (2004, p. 27) salienta que “a educação ambiental crítica não se restringe a transmitir informações, mas objetiva formar sujeitos capazes de atuar socialmente de modo transformador”. A vivência em trilhas, portanto, amplia horizontes de compreensão e engaja os participantes em processos de mudança individual e coletiva.

Reigota (1994, p. 29) enfatiza que “a educação ambiental deve ser entendida como processo de formação de cidadania ecológica, e não apenas como transmissão de conteúdos”. Esse entendimento mostra que a trilha não é apenas um espaço de contemplação, mas um território educativo que possibilita identificar impactos ambientais, refletir sobre práticas de consumo e discutir estratégias de preservação. Assim, o praticante se torna agente ativo na construção de uma sociedade mais sustentável. Além da dimensão cognitiva, a experiência na trilha também favorece a construção de valores éticos e estéticos.

Jacobi (2003, p. 192) afirma que “a consciência ambiental emerge da vivência concreta de situações que envolvem os sujeitos em práticas de sustentabilidade”. Dessa forma, a trilha educativa promove a aproximação entre teoria e prática, oferecendo situações reais que permitem ao educando reconhecer sua responsabilidade diante da crise ambiental contemporânea.

Outro aspecto fundamental é a dimensão afetiva, que amplia a sensibilização e o pertencimento. Para Guimarães (2006, p. 41), “a educação ambiental deve contribuir para o desenvolvimento do sentimento de pertencimento e responsabilidade, superando a visão fragmentada do ambiente”. Ao percorrer uma trilha, o sujeito se reconecta com a natureza, desperta memórias, afetos e percepções que reforçam a necessidade de conservar o espaço vivido.

As trilhas também permitem integrar diferentes saberes, unindo o conhecimento científico à sabedoria popular, o que possibilita um diálogo intercultural e interdisciplinar. Nesse processo, surgem oportunidades para refletir sobre temas como biodiversidade, mudanças climáticas, gestão de recursos naturais e práticas sustentáveis. Mais do que um simples percurso físico, a trilha representa uma travessia pedagógica, em que cada passo pode ser um convite à reflexão crítica e à ação transformadora.

Portanto, ao compreender as trilhas como práticas educativas, é possível reconhecer nelas um caminho para a formação de cidadãos conscientes, críticos e comprometidos com a sustentabilidade. Elas não apenas informam, mas transformam; não apenas divertem, mas educam. Assim, caminhar por uma trilha é também caminhar em direção a uma consciência ecológica que se torna cada vez mais urgente para o futuro da humanidade e do planeta.

Entre Lazer e Sustentabilidade: A Trilha como Caminho para a Qualidade de Vida

A prática de trilhas em ambientes naturais tem se consolidado como uma atividade que vai além do lazer, assumindo dimensões educativas, sociais e ambientais. O contato com a natureza proporciona benefícios físicos, emocionais e espirituais, ao mesmo tempo em que fortalece a consciência ecológica. Segundo Kaplan e Kaplan (1989, p. 179), “o contato frequente com ambientes naturais restaura a atenção, reduz a fadiga mental e promove estados de calma e clareza”, o que evidencia a importância das trilhas para a promoção da qualidade de vida em meio ao ritmo acelerado das cidades.

Além do bem-estar individual, a experiência em trilhas também favorece a construção de valores coletivos. Loureiro (2004, p. 56) afirma que “a vivência em ambientes naturais contribui para a formação de uma consciência ecológica, que reconhece o ser humano como parte integrante do meio ambiente”. Dessa forma, o lazer proporcionado pela trilha é também educativo, ao promover reflexões sobre sustentabilidade e responsabilidade socioambiental.

O aspecto restaurador da natureza foi igualmente destacado por Ulrich (1984, p. 421), ao demonstrar que “a simples visão de uma paisagem natural pode acelerar a recuperação física e emocional de indivíduos submetidos a situações de estresse”. Assim, a trilha representa um espaço terapêutico, em que corpo e mente encontram equilíbrio, possibilitando que o lazer se transforme em prática de saúde integral.

Para Guimarães (2006, p. 41), “a educação ambiental deve contribuir para o desenvolvimento do sentimento de pertencimento e responsabilidade, superando a visão fragmentada do ambiente”. Nesse sentido, a prática de trilhas, ao unir lazer e sustentabilidade, incentiva não apenas o cuidado com a própria saúde, mas também com a preservação dos ecossistemas visitados.

Portanto, a trilha configura-se como uma atividade de múltiplas dimensões: lazer, saúde, educação e sustentabilidade. Ela integra corpo e mente, promove a

consciência ambiental e fortalece a noção de pertencimento ao meio natural. Caminhar em uma trilha, assim, é também trilhar um caminho em direção à qualidade de vida e à construção de uma sociedade mais equilibrada e sustentável.

Considerações finais

Este estudo teve como foco a análise das trilhas em ambientes naturais como práticas integradoras entre o ser humano e o meio ambiente, destacando seus benefícios para a promoção da qualidade de vida em dimensões física, psicológica, social e ambiental. A partir de uma abordagem qualitativa e de uma pesquisa bibliográfica exploratória, foi possível reunir e discutir contribuições teóricas relevantes que sustentam a importância crescente dessas atividades no contexto contemporâneo.

O objetivo geral é reconhecer a trilha como prática integradora do ser humano com o ambiente natural, proporcionando qualidade de vida. Para isso, foram estabelecidos três objetivos específicos: identificar os principais benefícios físicos e psicológicos da prática de trilhas; compreender sua contribuição para a educação ambiental e conscientização ecológica; verificar se a trilha, como prática de lazer sustentável, contribui para a qualidade de vida.

Considerando os estudos realizados, pode-se afirmar que a prática de trilhas em ambientes naturais vai além do lazer: ela assume um papel restaurador, educativo e transformador. Estudos de Kaplan e Kaplan (1989), Ulrich (1983, 1984), Hartig e Staats (2003), entre outros, evidenciam que o contato com a natureza contribui para a recuperação física e mental, reduz o estresse e promove sensação de clareza, bem-estar e pertencimento. Além disso, os autores da área da educação ambiental, como Reigota (1994), Jacobi (2003) e Loureiro (2004), reforçam que a vivência em trilhas permite uma aprendizagem crítica, ativa e situada, essencial para a formação da cidadania ecológica e o engajamento em práticas sustentáveis.

Através das leituras realizadas, conclui-se que as trilhas se configuram como espaços multifuncionais: promovem saúde, estimulam reflexões ambientais, fortalecem vínculos afetivos com a natureza e contribuem para a formação de sujeitos mais conscientes e comprometidos com a preservação ambiental. Essa prática, portanto, responde de maneira eficaz às demandas de uma sociedade marcada pelo estresse urbano e pela desconexão com o mundo natural.

Como sugestão para futuras pesquisas, propõe-se a realização de estudos de campo com participantes de diferentes perfis sociais e faixas etárias, a fim de investigar os efeitos concretos das trilhas em suas dimensões subjetivas e comportamentais, com relatos de experiências. Além disso, seria relevante explorar abordagens interdisciplinares que integrem saúde pública, educação ambiental e turismo sustentável, contribuindo para a formulação de políticas públicas que valorizem os ambientes naturais como recursos estratégicos para o bem-estar coletivo e a sustentabilidade.

Referências

- ALTMAN, I.; WOHLWILL, J. F. ***Behavior and the natural environment***. New York: Plenum Press, 1983.
- BAUM, A.; FLEMING, R.; SINGER, J. E. **Coping with stressful events: the role of information**. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 48, n. 3, p. 736-745, 1985.
- GUIMARÃES, M. ***Educação ambiental: da prática escolar às práticas sociais***. Campinas: Papirus, 2006.
- HARTIG, T.; STAATS, H. **Restorative environments**. *Journal of Environmental Psychology*, v. 23, n. 2, p. 103-107, 2003.
- JACOBI, P. R. **Educação ambiental, cidadania e sustentabilidade**. *Cadernos de Pesquisa*, n. 118, p. 189-205, 2003.
- KAPLAN, R. **The restorative benefits of nature: toward an integrative framework**. *Journal of Environmental Psychology*, v. 15, p. 169-182, 1995.
- KAPLAN, R.; KAPLAN, S. ***The experience of nature: a psychological perspective***. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.
- KAPLAN, S.; KAPLAN, R. ***Humanscape: environments for people***. Ann Arbor: Ulrich's Bookstore, 1982.
- KORPELA, K. **Place identity as a product of environmental self-regulation**. *Journal of Environmental Psychology*, v. 9, n. 3, p. 241-256, 1989.
- LOUREIRO, C. F. B. ***Educação ambiental crítica: contribuições e desafios***. São Paulo: Cortez, 2004.
- REIGOTA, M. ***O que é educação ambiental***. São Paulo: Brasiliense, 1994.
- SACHS, I. ***Caminhos para o desenvolvimento sustentável***. Rio de Janeiro: Garamond, 2002.

SCHROEDER, Natália Silveira. **A prática de atividades físicas na natureza em trilhas: impactos positivos aos participantes e ao meio ambiente.** Disponível em:

<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/238255/001139705.pdf?sequence=1>. Acesso em: 26 ago 2025.

ULRICH, R. S. **Aesthetic and affective response to natural environment.** In: ALTMAN, I.; WOHLWILL, J. F. (Eds.). *Behavior and the natural environment*. New York: Plenum Press, 1983. p. 85-125.

ULRICH, R. S. **View through a window may influence recovery from surgery.** *Science*, v. 224, n. 4647, p. 420-421, 1984.