

CAMINHADAS NA NATUREZA: A EXPERIÊNCIA DOS IDOSOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI – URCA

Jéssica Ramos Santana (1); Lazaro Ranieri de Macêdo (2); Maria Luselma de Sousa (3); Naerton José Xavier Isidoro (4)

*1, 2, 3, 4 Universidade Regional do Cariri – URCA; 3 Universidade Federal do Cariri - UFCA
E – Mail: naerton.isidoro@gmail.com*

RESUMO

A prática de atividades físicas pode ocorrer também no meio natural através de trilhas ecológicas que se constituem como elemento cultural presente nas sociedades humanas desde os tempos remotos e serviam como via de comunicação entre diferentes localidades, tornando-se hoje um meio de contato efetivo com a natureza, servindo como espaço para a prática de diferentes esportes radicais e de aventura. A adesão por parte da população em relação à prática de caminhadas na natureza aumentou consideravelmente nas últimas décadas, com destaque para as atividades realizadas em áreas de proteção ambiental. A caminhada na natureza se constitui em uma das atividades físicas mais fáceis de realizar. Conhecida também como “trekken”, atrai muitos adeptos por ser considerada de baixo custo e com potencial capacidade de melhorar a aptidão cardiorrespiratória dos indivíduos nas diferentes faixas etárias, incluindo o público idoso. O presente estudo busca relatar a experiência dos participantes do programa Universidade Aberta à Melhor Idade da Universidade Regional do Cariri-URCA em relação à prática de caminhadas na natureza realizadas na Floresta Nacional do Araripe. O trabalho em questão evidencia-se como um relato de experiência. Classifica-se como bibliográfico, de campo e descritivo. A população participante da referida investigação científica pertence ao grupo de alunos matriculados no Programa Universidade Aberta à Melhor Idade da Pró-Reitoria de Extensão-PROEX da Universidade Regional do Cariri – URCA. A escolha das trilhas considerou aspectos como localização, acessibilidade, características estruturais e ambientais, extensão e possibilidades de adaptação de percursos. Foram realizadas no programa Universidade Aberta caminhadas na natureza no Geossítio Colina do Horto na cidade de Juazeiro do Norte e no Parque Estadual Sítio Fundão/Geossítio Batateira em Crato-CE. No início de cada caminhada eram realizadas atividades de aquecimento orgânico. Em determinados pontos das trilhas ocorriam os lanches, hidratação e os registros fotográficos. Ao final das referidas práticas eram realizadas atividades de volta à calma. Este trabalho realizado com os idosos do programa Universidade Aberta à Melhor Idade contribuiu para o processo de inclusão do grupo em questão, superando possíveis limitações físicas através de cuidados especiais e atenção redobrada, respeitando a individualidade de cada sujeito e seus respectivos interesses sem, no entanto, perder a noção de coletividade.

Palavras-Chave: Idosos, Trilha, Atividade Física.

INTRODUÇÃO

O avanço na incidência de doenças crônico-degenerativas em função do aumento da expectativa de vida da população vem desencadeando entre os indivíduos na faixa etária a partir dos sessenta anos perda da autonomia e independência e reduzindo drasticamente a qualidade de vida dos idosos (NAHAS, 2010).

Comportamentos positivos associados a um estilo de vida saudável que privilegiem uma alimentação balanceada, controle do estresse, rede social de apoio, atitudes preventivas e a prática regular de exercícios físicos podem minimizar os efeitos deletérios do processo de envelhecimento, fenômeno este entendido como um processo natural, gradual, universal e irreversível (op,cit.)

A partir dos trinta anos de idade acontece um declínio da capacidade aeróbia do indivíduo. A força muscular decresce por volta de 2-4% por ano em sedentários, afetando também a potência muscular. O envelhecimento produz também um decréscimo do diâmetro cortical, mineralização e densidade dos ossos, afetando negativamente a força tensional e elasticidade dos ossos que decrescem aproximadamente 2% a cada década a partir dos vinte anos até os noventa (CAMPOS, 2008).

Nóbrega et al (1999) afirmam que “O envelhecimento é um processo contínuo durante o qual ocorre declínio progressivo de todos os processos fisiológicos. Um estilo de vida ativo e saudável pode retardar as alterações morfofuncionais que ocorrem com a idade .

O autor supracitado ressalta que a atividade física se constitui em um excelente instrumento de saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas, melhora da autoestima e da autoconfiança, assim como significativos avanços da qualidade de vida.

A atividade física tem um efeito positivo sobre a prevenção e o restabelecimento funcional de doenças crônico-degenerativas. Também melhora a capacidade cardiovascular, aumenta a massa muscular com impacto positivo na força muscular (VERDERI, 2004).

A prática de atividades físicas pode ocorrer também no meio natural através de trilhas ecológicas que se constituem como elemento cultural presente nas sociedades humanas desde os tempos remotos e serviam como via de comunicação entre diferentes localidades, tornando-se hoje um meio de contato efetivo com a natureza, servindo como espaço para a prática de diferentes esportes radicais e de aventura (EISENLOHR, 2013).

A adesão por parte da população em relação à prática de caminhadas na natureza aumentou consideravelmente nas últimas décadas, com destaque para as atividades realizadas em áreas de proteção ambiental (BALMFORD et. al., 2009).

A caminhada na natureza se constitui em uma das atividades físicas mais fáceis de realizar. Conhecida também como “trekken”, atrai muitos adeptos por ser considerada de baixo custo e com potencial capacidade de melhorar a aptidão cardiorrespiratória dos indivíduos nas diferentes faixas

etárias, incluindo o público idoso (PEREIRA e ARMBRUST, 2010).

O termo Atividade Física de Aventura na Natureza – AFAN, designa as diferentes práticas esportivas de movimento corporal que objetivam realizar atividades em espaços naturais e livres.

Para Andrade (2005), através das trilhas o indivíduo adquire contato com a natureza, paisagens e lugares, favorecendo a criação de um sentimento de preservação pelo ambiente.

As trilhas podem ser guiadas com o auxílio de uma pessoa especializada ou autoguiadas por meio de placas identificadoras que sinalizam todo trajeto a ser percorrido. Classificam-se como de curta, média e longa distância. Podem ser abertas ou fechadas de acordo com a arborização e variedade das espécies que se entrelinham umas com as outras.

O público a partir dos sessenta anos também tem se mostrado estimulado a realizar atividades na natureza, observando-se para sua prática os hábitos e preferências peculiares deste grupo assim como mudanças físicas decorrentes do processo de envelhecimento.

Este trabalho busca relatar a experiência dos participantes do programa Universidade Aberta à melhor Idade da Universidade Regional do Cariri-URCA em relação à prática de caminhadas na natureza realizadas na Floresta Nacional do Araripe.

METODOLOGIA

O presente estudo evidencia-se como um relato de experiência. A pesquisa em questão classifica-se como bibliográfica, de campo e descritiva. A população participante da referida investigação científica pertence ao grupo de alunos matriculados no Programa Universidade Aberta à Melhor Unidade da Pró-Reitoria de Extensão-PROEX da Universidade Regional do Cariri – URCA. Participaram das ações acadêmicas em questão cerca de 30 idosas.

A equipe responsável pelo projeto das trilhas desenvolvido no contexto do Programa Universidade Aberta à Melhor Idade da Universidade Regional do Cariri é formada por profissionais de educação física membros do Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF. Os integrantes deste projeto articulam-se entre si para o planejamento, mobilização, execução e avaliação de cada trabalho realizado junto ao público idoso.

O grupo desenvolveu atividades como: articulação do transporte junto à universidade, mobilização do grupo participante do projeto, alongamentos, aquecimentos, orientações sobre ecologia, educação ambiental e contextos históricos e culturais das trilhas, atividades de relaxamento e volta à calma.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A escolha das trilhas considerou aspectos como localização, acessibilidade, características estruturais e ambientais, extensão e possibilidades de adaptação de percursos.

Neste contexto, ressalta-se que a educação ambiental, pôde ser trabalhada nas trilhas selecionadas, buscando incentivar o pensamento reflexivo e crítico (CASCINO, 2007). Isto significa “[...] pensar no próprio ato de se educar para e com a natureza, refletindo sobre o real papel desempenhado pelo homem, a partir de suas práticas, na produção do lugar onde se insere”. (SOUSA, p. 03, 2014).

Foram realizadas no programa Universidade Aberta caminhadas na natureza no Geossítio Colina do Horto na cidade de Juazeiro do Norte e no Parque Estadual Sítio Fundão/Geossítio Batateira em Crato-CE.

O geossítio Colina do Horto com a trilha do Santo Sepulcro apresenta-se como um dos pontos de visitação mais conhecidos do Cariri Cearense. Neste local pode ser visto uma monumental estátua do Padre Cícero de 27 metros de altura, erguida em 1969. No Horto, encontram-se testemunhos históricos edificados, como restos de um muro de batalha, da chamada Sedição de Juazeiro, de 1914, casas e ermidas de beatos, e uma capela com edificação anexa, que atualmente serve como Museu Vivo do Padre Cícero (GEOPARK ARARIPE, 2012).

A trilha do Santo Sepulcro é cheia de lugares considerados encantados, de pedras com atribuições mágicas e religiosas, marcadas pela outrora presença de beatos e do próprio Padre Cícero. São lembrados os preceitos ecológicos do Padre Cícero, pequenas frases de conselhos e recomendação da preservação do ecossistema da caatinga e da floresta, através das quais o Padre Cícero revela-se um pioneiro em assuntos ambientalistas (GEOPARK ARARIPE, 2012).

O percurso da trilha compreende 2.650 metros com aclives e declives acentuados e locais escorregadios. A vegetação predominantemente é a caatinga, caracterizada por árvores de pequeno porte. Durante todo trajeto é possível observar pedras de granito que segundo os estudos geológicos são originárias no interior da Terra, há aproximadamente 650 milhões de anos.

No que se refere à infraestrutura, essa trilha é uma das mais completas nesse quesito no âmbito regional. Durante todo percurso observam-se placas de sinalização, pontos de apoio para descanso com banco de madeira, lixeiras e venda de produtos artesanais, comidas típicas e artigos religiosos. Ao fazer a trilha é possível vivenciar uma experiência única de fé, oração e troca de práticas culturais.

Por ser uma trilha de longo percurso e por não ter uma vegetação arbórea que possibilite um clima mais propício para a prática da caminhada, recomenda-se realizá-la entre 06h a 09h e de 16h30 as 18h. O trajeto completo pode ser realizado por pessoas fisicamente ativas, no entanto, aqueles a partir de sessenta anos podem percorrer apenas parte da extensão total. A maioria dos frequentadores desse espaço são romeiros do Padre Cícero que visitam a Colina do Horto nas festas religiosas tradicionais do Juazeiro do Norte.

A área do Parque Estadual Sítio Fundão/Geossítio Batateira, é cortado pelo rio Batateira e próximo à cascata do Lameiro em Crato/CE. Sua nascente guarda histórias e lendas indígenas. O lugar é rodeado por trilhas ecológicas. Lá se pode observar a existência de uma casa feita de taipa, edificação de barro batido e madeira, comum no Nordeste, sendo esta a única casa do Brasil registrada neste modelo de construção. O local também possui ruínas de um engenho de cana-de-açúcar construído por volta de 1880 (GEOPARK ARARIPE, 2012).

Esta trilha pode ser feita de acordo com a preferência ou condicionamento físico do grupo, sendo ela mais extensa ou de média distância. Da entrada do parque até o centro de visitantes é caracterizado por aclives e declives acentuados, com pontos escorregadios, possuindo determinados obstáculos físicos como raízes expostas das árvores, folhas e gravetos que tornam as descidas escorregadias. Há ainda uma área com muitas rochas escorregadias que dificultam a travessia, não sendo recomendado esse percurso para pessoas idosas. Já, o percurso do centro de visitantes, passando pelas ruínas de um engenho de cana de açúcar, apresenta um relevo dotado de pequenos aclives e declives, algumas raízes de árvores, configurando-se este trajeto como mais adequado para se fazer a trilha com o público da terceira idade (ver figura 1)



Figura 1 – Trilha do Sítio Fundão

Fonte: Arquivo Pessoal

Neste contexto, inicialmente, elaborou-se um planejamento das futuras ações a serem desenvolvidas baseado numa fundamentação teórica que subsidiasse a ação acadêmica em questão e um cronograma que contemplasse as principais etapas para realização do projeto.

A equipe delimitou o número de participantes com a finalidade de se obter um melhor aproveitamento das atividades selecionadas, possibilitando as devidas assistências necessárias para cada integrante. Na primeira trilha realizada em função da disponibilidade de um ônibus da Universidade como transporte, o número de participantes chegou a dezoito, sendo reduzido a onze participantes nas trilhas em que se usou uma topique para a condução aos locais de caminhada..

Previamente houve um mapeamento dos espaços territoriais da chapada do Araripe e seus geossítios a serem visitados, acontecendo visitas dos professores aos citados locais delimitados. Foram realizados registros através de fotografias e anotações necessárias para compor a ficha de diagnóstico a ser usada na elaboração das atividades junto ao público da terceira idade.

Elaborou-se um panfleto informativo, constando da data da viagem, informações históricas e culturais do local, os devidos horários para saída e chegada do transporte e instruções básicas sobre o que levar para o lanche, proteção do sol, importância da hidratação e roupa adequada para a prática da caminhada. Também constava um roteiro do percurso com informações relevantes sobre o ambiente a ser explorado.

No início de cada caminhada eram realizadas atividades de aquecimento orgânico, momento em que se enfatizava a importância da atividade física em ambientes naturais e os possíveis benefícios desta prática para o ser humano. Em determinados pontos das trilhas ocorriam os lanches, hidratação e os registros fotográficos. Ao final das referidas práticas eram realizadas atividades de volta à calma, seguidas por uma avaliação com o grupo do trabalho realizado, sendo as idosas participantes do projeto estimuladas através de sínteses verbais a expressar os pontos positivos e os negativos das práticas vivenciadas assim como as dificuldades encontradas.



Figura 2 – Atividade de volta à calma
Fonte: Arquivo Pessoal

Baseado nos relatos das idosas, verificou-se uma avaliação positiva em relação às caminhadas realizadas nas trilhas do projeto em questão, expressada através de manifestações de contentamento e satisfação. As dificuldades encontradas em relação a determinados aclives e declives presentes nas trilhas foram superadas com certa facilidade.

CONCLUSÃO

A necessidade de incluir os idosos na sociedade pressupõe envolvê-los em atividades que lhe proporcionem alegria, prazer e diversão. É dar vida aos seus interesses pessoais e coletivos, conquistar o espaço idealizado por eles, inclui-los no processo de socialização e comunicação com as pessoas e com o mundo.

Nesta perspectiva, conclui-se que o presente trabalho realizado com os idosos do programa Universidade Aberta à Melhor Idade contribuiu para o processo de inclusão do grupo em questão, superando possíveis limitações físicas através de cuidados especiais e atenção redobrada, respeitando a individualidade de cada sujeito e seus

respectivos interesses sem, no entanto, perder a noção de coletividade.

O diálogo dos envolvidos nesta ação acadêmica apresentou-se como ferramenta indispensável na identificação do seu estado emocional, seus interesses pessoais e sua satisfação ou não com as atividades realizadas.

O presente trabalho de extensão universitária, também, contribuiu para valorizar os espaços naturais, evidenciando-os como áreas para práticas de lazer e atividades físicas, promovendo o bem-estar físico, mental e social do público idoso.

REFERÊNCIAS

ANDRADE W. J. Manejo de trilhas para o ecoturismo. In: NEIMAN, Z. ; MENDONÇA, R. **Ecoturismo no Brasil**. São Paulo: Manole; 2005.

CAMPOS, M.A. **Musculação**: Diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças e obesos. 4.ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2008.

EISENLOHR, P.V. et al. Trilhas e seu papel ecológico: o que temos aprendido e quais as perspectivas para a restauração de ecossistemas? Ed. Hoehnea 40(3): 407-418, 1 tab. Belo Horizonte/MG, 2013.

CASCINO, F. Educação Ambiental: princípios história, formação de professores. São Paulo. Editora Senac São Paulo, 4ª Ed., 2007.

GEOPARK ARARIPE. GeoPark Araripe: Histórias da Terra, do Meio Ambiente e da Cultura. Secretaria das Cidades/Projeto Cidades do Ceará Cariri Central. Crato-CE, 2012. 168 p..

NAHAS, M.K. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5.ed. Londrina: Midiograf, 2010.

NÓBREGA, A.C.L. da; FREITAS, E.V. de; OLIVEIRA M.A.B. de; LEITÃO, M.B.; LAZZOLI, J. K.; NAHAS, R.M.; BAPTISTA, C.A.S.; DRUMMOND, F.A.; REZENDE, L.; PEREIRA, J.; PINTO, M.; RADOMINSKI, R.B.; LEITE, N.; THIELE, E.S.; HERNANDEZ, A. do J.; ARAÚJO, C.G.S. de; TEIXEIRA, J.A.C.; CARVALHO, T. de; BORGES, S.F.; ROSE, E.H. de. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, Vol. 5, Nº 6, p. 207-211, 1999.

PEREIRA, W. D.; ARMBRUST, I. **Pedagogia da Aventura**: Os esportes radicais, de aventura e de ação na escola. Jundiaí – SP: Editora Fontoura, 2010.

SOUSA, M.C.C. **Educação Ambiental e as Trilhas**: contexto para a sensibilização ambiental. Ed. Revbea, São Paulo, v9, nº 2:239-253, 2014.

VERDERI, E. **O corpo não tem idade**: educação física gerontológica. Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2004.