



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ
IFCE *CAMPUS* CAUCAIA
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM
REDE NACIONAL DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO CEARÁ – PROEF/IFCE

KELVIANE COSTA DE OLIVEIRA GOMES

TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABERES SOBRE SAÚDE VIVENCIADOS NA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

CAUCAIA

2025

KELVIANE COSTA DE OLIVEIRA GOMES

TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABER SOBRE SAÚDE VIVENCIADO NA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – PROEF/IFCE – *campus* Caucaia, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Física. Área de concentração: Educação Física Escolar.

Linha de pesquisa: Abordagens metodológicas e processos de ensino e aprendizagem.

Orientador: Prof. Dr. Braulio Nogueira de Oliveira.

Coorientador: Prof. Dr. André Accioly Nogueira Machado.

CAUCAIA

2025

KELVIANE COSTA DE OLIVEIRA GOMES

TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABER SOBRE SAÚDE VIVENCIADO NA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – PROEF/IFCE – *campus* Caucaia, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Física. Área de concentração: Educação Física Escolar.

Aprovado (a) em: 05/12/2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Braulio Nogueira de Oliveira (Orientador)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (PROEF/IFCE)

Profª. Dra. Arliene Stephanie Menezes Pereira Pinto

Universidade Federal do Ceará (PROEF/UFC)

Profª. Dra. Kellinson Campos Catunda

Universidade Estadual do Ceará (UECE)

Prof. Dr. Edwin Alexandre Cañon Butrago

Universidad de la República (UDELAR)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal do Ceará - IFCE
Sistema de Bibliotecas - SIBI

Ficha catalográfica elaborada pelo SIBI/IFCE, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- G633t Gomes, Kelviane Costa de Oliveira.
Trilha ecológica do Catu : saberes sobre saúde vivenciados na educação física / Kelviane Costa de Oliveira Gomes. - 2025.
156 f. : il. color.
- Dissertação (Mestrado) - Instituto Federal do Ceará, Mestrado Nacional Profissional em Ensino de Física, Campus Caucaia, 2025.
Orientação: Prof. Dr. Braulio Nogueira de Oliveira.
Coorientação: Prof. Dr. André Accioly Nogueira Machado.
1. Educação Física Escolar. 2. Saúde. 3. Aventura. 4. Trilha. I. Título.

CDD 530.07

Dedico esta conquista, primeiramente, a Deus, autor da minha existência e sustentáculo em todos os meus caminhos. Foi Ele quem me fortaleceu quando as forças faltaram, quem iluminou meus passos nas incertezas e serenou meu coração nos momentos de cansaço e dúvida.

Dedico também ao professor Neides Nobre do Nascimento (*in memoriam*), cuja presença em minha trajetória foi repleta de ensinamentos, conselhos e incentivos nos períodos mais desafiadores da vida acadêmica. Sua forma de ensinar, marcada por determinação, humildade e alegria permanece como inspiração profunda.

Que este trabalho represente não apenas uma realização acadêmica, mas também um testemunho vivo da fidelidade e da generosidade de Deus em minha história.

AGRADECIMENTOS

Esta dissertação é fruto de uma caminhada coletiva, construída a muitas mãos, passos e afetos. Agradeço, sobretudo, a Deus, minha maior força e meu pilar nos momentos em que mais precisei.

À minha família, minha base e meu lugar seguro, agradeço por ser alicerce nas horas mais difíceis. Aos meus pais, Adonias de Oliveira e Antonia Costa, deixo minha gratidão mais profunda por me apoiarem desde sempre em meus estudos.

Ao meu esposo, Moacir Júnior, obrigada por compreender minhas ausências, por me apoiar nos dias de exaustão e por acreditar comigo neste projeto. Aos meus filhos, Yan Lucas Gomes e Yasmin Gomes, agradeço a paciência, pelos abraços que renovam e por me lembrarem diariamente por que vale a pena persistir. Vocês são minha motivação e minha maior realização.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Braulio Nogueira, agradeço pela confiança, pela escuta sensível e pelas orientações que ampliaram minhas perspectivas acadêmicas e fortaleceram a qualidade deste trabalho. Ao meu coorientador, Prof. Dr. André Accioly, agradeço pela generosidade intelectual, pelas contribuições precisas e pelo olhar atento que orientou caminhos importantes desta pesquisa.

Aos colegas da EEMTI Raimundo Tomaz e da Célula de Desenvolvimento de Pessoas (CEDEP) da Secretaria da Educação do Estado do Ceará (SEDUC), agradeço o acolhimento, as escutas, reflexões e apoio constante na implementação e discussão das práticas inovadoras na escola.

Aos meus queridos alunos, representados pela turma do 2º ano C do Ensino Médio de 2025, deixo meu agradecimento mais afetuoso. Vocês deram vida às imagens, aos relatos, às observações e às emoções que estruturam esta pesquisa. Foram protagonistas desta caminhada, e tudo o que construí aqui tem vocês como inspiração.

Por fim, agradeço a todos que contribuíram, de forma direta ou indireta, para que esta dissertação se realizasse nas conversas, nos gestos de incentivo, no apoio institucional e nos silêncios acolhedores. Cada contribuição ecoa nestas páginas e no meu percurso como pesquisadora e educadora.

A todos vocês, meu sincero muito obrigada!

RESUMO

O objetivo desta pesquisa é analisar a percepção dos estudantes sobre saúde, promovida pela inclusão de uma trilha ecológica como conteúdo de Educação Física Escolar. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida por meio do método *Photovoice* durante a realização da Trilha Ecológica do Catu, localizada numa zona de transição do bioma da caatinga, para restinga em uma escola pública de ensino médio localizada no distrito Tapera, em Aquiraz, Ceará. Participaram do estudo 33 estudantes do 2º ano do Ensino Médio. Os participantes fizeram registros fotográficos dos aspectos ambientais significativos e narrativos através de áudios, além de anotações nos diários de campo, permitindo uma análise detalhada de suas percepções sobre saúde no percurso da trilha e o ambiente de aulas ao ar livre em contato com a natureza. Os resultados evidenciaram que os alunos compreendem a trilha na perspectiva da saúde e da educação. Os resultados evidenciam a compreensão da saúde como um espaço promotor de saúde mental, aptidão física e conexão relacional e comunitária com a natureza. A experiência demonstrou, na percepção dos discentes, a redução da ansiedade, a ampliação da capacidade de superação de limites, o desenvolvimento da autopercepção do esforço físico e a associação entre a prática regular de exercício físico e a promoção da saúde física e mental. Destaca-se, ainda, a contemplação da natureza como elemento que favorece sensações de paz e liberdade. No âmbito educacional, a vivência em ambiente de aula ao ar livre foi reconhecida pelos alunos como uma estratégia que contribui para uma educação mais participativa e inovadora, além de fortalecer as relações sociais no contexto escolar. Os estudantes revelaram-se sujeitos ativos e decisores no processo formativo, valorizando o sentimento de pertencimento ao território e demonstrando expectativas positivas em relação às aulas em contato com a natureza. Também indicaram melhor aprendizagem em práticas ao ar livre, associando as conexões com o ambiente natural à promoção da saúde e ao fortalecimento dos vínculos interpessoais. Conclui-se que a pesquisa contribui para a promoção da saúde mental e física dos estudantes no cenário pós-pandemia, além de dialogar com as dificuldades enfrentadas por professores na implementação de práticas corporais de aventura no contexto escolar. Como desdobramento, o estudo oferece subsídios pedagógicos por meio do recurso educacional “E-trilha escolar”, apresentando recomendações práticas para a implementação de trilhas no ambiente educativo. Evidencia-se, ainda, a necessidade de ampliar o debate sobre saúde e aulas ao ar livre em conexão com a natureza no contexto educacional contemporâneo.

Palavras-chaves: Educação Física Escolar. Saúde. Aventura. Trilha.

ABSTRACT

The objective of this research is to analyze students' perceptions of health promoted through the inclusion of an ecological trail as content in School Physical Education. This is a qualitative study conducted using the Photovoice method during the implementation of the Catu Ecological Trail, located in a transition zone between the caatinga and restinga biomes at a public high school in the district of Tapera, Aquiraz, Ceará, Brazil. Thirty-three second-year high school students participated in the study. Participants produced photographic records and audio narratives highlighting significant environmental aspects, as well as field journal entries, enabling a detailed analysis of their perceptions of health throughout the trail experience and the outdoor class environment in contact with nature. The findings revealed that students understand the trail from both a health and educational perspective. The results indicate that health is perceived as encompassing mental well-being, physical fitness, and relational and community connection with nature. According to the students' perceptions, the experience contributed to reduced anxiety, increased capacity to overcome personal limits, enhanced self-awareness of physical effort, and a clearer association between regular physical exercise and the promotion of physical and mental health. The contemplation of nature was also highlighted as a factor that fosters feelings of peace and freedom. In the educational context, the outdoor classroom experience was recognized by students as a strategy that promotes more participatory and innovative learning, while strengthening social relationships within the school environment. Students positioned themselves as active subjects and decision-makers in the formative process, valuing their sense of belonging to the territory and expressing positive expectations regarding classes conducted in contact with nature. They also reported improved learning in outdoor practices, associating engagement with the natural environment with health promotion and the strengthening of interpersonal bonds. It is concluded that this research contributes to the promotion of students' mental and physical health in the post-pandemic scenario, while addressing the challenges faced by teachers in implementing adventure-based physical practices in the school context. As an outcome, the study provides pedagogical support through the educational resource "E-trilha escolar" (School E-Trail), offering practical recommendations for implementing ecological trails in educational settings. Furthermore, the findings highlight the need to expand the debate on health and outdoor classes in connection with nature within contemporary educational contexts.

Keywords: School Physical Education. Health. Adventure. Trail.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 –	Mapa do Ceará, Aquiraz está localizado logo abaixo da capital Fortaleza	10
Figura 2 –	Rapel no município do Crato-CE durante a graduação em Educação Física – UECE (2003)	12
Figura 3 –	Registro de canoagem em família (2020)	12
Figura 4 –	Trilha missionário na Serra da Capivara, São Raimundo Nonato – PI	13
Figura 5 –	Entrada da escola EEMTI Raimundo Tomaz	32
Figura 6 –	Imagem ilustrativa do momento da aula de Educação Física na escola EEMTI Raimundo Tomaz	33
Figura 7 –	Imagem satélite da trilha do Catu. A seta vermelha corresponde a saída e chegada, o traçado verde o percurso de ida e o traçado azul o percurso de retorno	34
Figura 8 –	Imagem ilustrativa do 2º ano do Ensino Médio no topo da duna durante a trilha ecológica do Catu	35
Figura 9 –	Imagem ilustrativa de momento de descontração entre alunas e professora Kelviane no intervalo de uma aula para outra	37
Figura 10 –	Imagem do prof. André apresentando a câmara escura artesanal e a câmara de médio formato Rolleiflex na oficina de fotografia aos alunos	41
Figura 11 –	Imagem ilustrativa de duas páginas em sequência do diário de campo com registros da oficina de fotografia feita pelos alunos	42
Figura 12 –	Fotos dos alunos explorando as câmeras de seus celulares pelos espaços da escola na oficina de fotografia	42
Figura 13 –	Imagem ilustrativa do diário de campo	52
Figura 14 –	Imagem ilustrativa do diário de campo	53
Figura 15 –	Foto capturada no momento da entrada da trilha	54
Figura 16 –	Foto de um aluno contemplando o rio Catu. Local de nossa sexta e última parada antes de retornarmos para a escola	55
Figura 17 –	Imagem ilustrativa do diário de campo	56
Figura 18 –	Imagem ilustrativa do diário de campo	57
Figura 19 –	Imagem ilustrativa de duas páginas em sequência do diário de campo	58
Figura 20 –	Foto construída pelos alunos em um dos trechos da trilha nas dunas	59

Figura 21 – Imagem referente ao momento de pausa e reflexão debaixo da árvore Munguba	61
Figura 22 – Imagem capturada pelos alunos no momento da subida da duna	62
Figura 23 – Imagem ilustrativa do diário de campo	63
Figura 24 – Imagem ilustrativa do diário de campo	64
Figura 25 – Imagem ilustrativa do diário de campo	65
Figura 26 – Desenho retirado do diário de campo que faz alusão a alegria de tomar banho no rio Catu	66
Figura 27 – Caminho de retorno da trilha	67
Figura 28 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre o aprendizado e cuidado durante a trilha ecológica	68
Figura 29 – Imagem construída pelos alunos durante o percurso de ida da trilha ecológica, o segundo e terceiro ponto de parada	69
Figura 30 – Foto ilustrativa do terceiro ponto de parada da trilha referente ao braço de rio de água limpa no que vai se unir ao Rio Catu e desaguar na Prainha	70
Figura 31 – Foto ilustrativa do diário de campo apresentando a percepção dos alunos sobre a natureza	71
Figura 32 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre a experiência da trilha ecológica	73
Figura 33 – Imagem ilustrativa do diário de campo destacando momento de conexão com a natureza durante a trilha ecológica	74
Figura 34 – Imagem ilustrativa do diário de campo e as percepções dos alunos sobre a trilha ecológica	75
Figura 35 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre os desafios e aprendizados da trilha ecológica	76
Figura 36 – Imagem capturada pelos alunos durante o percurso da trilha dentro da mata fechada	77
Figura 37 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre os guias da trilha	80
Figura 38 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre a expectativa dos alunos em participar da trilha ecológica	87
Figura 39 – Foto ilustrativa do diário de campo em que os alunos expressam a aventura que vai ser participar da trilha ecológica	89

Figura 40 –	Foto ilustrativa do diário de campo sobre as expectativas em participar da trilha ecológica	90
Figura 41 –	Imagem representativa do diário de campo expressando como os alunos esperavam que fosse a trilha ecológica	90
Figura 42 –	Imagem ilustrativa do diário de campo sobre as expectativas dos alunos em participar da trilha ecológica	91
Figura 43 –	Imagem ilustrativa do diário de campo apresentando através do desenho o local de banho no rio Catu	92
Figura 44 –	Imagem ilustrativa do diário de campo mostrando momentos de cansaço e desafios da trilha ecológica	93
Figura 45 –	Imagem representativa do diário de campo sobre alguns pontos da logística de organização e saída	94
Figura 46 –	Desenho da fauna da trilha ecológica retratada no diário de campo pelos alunos	95
Figura 47 –	Imagem ilustrativa do diário de campo abordando conceitos como saúde e meio-ambiente pelos alunos	96
Figura 48 –	Imagem ilustrativa do diário de campo dos alunos descrevendo a experiência em participar da trilha ecológica	97
Figura 49 –	Imagem representativa do diário de campo dos alunos descrevendo aspectos sobre o clima e o que levaram para a trilha	97
Figura 50 –	Imagem ilustrativa do diário de campo retratando aspectos logísticos e de planejamento da trilha ecológica	100
Figura 51 –	Imagem ilustrativa do diário de campo comentando o motivo de terem gostado de participar da trilha	102
Figura 52 –	Imagem ilustrativa do diário de campo comentando sobre a vida social dos adolescentes que estudam em escolas de tempo integral	102
Figura 53 –	Imagem ilustrativa do diário de campo expressando a expectativa em participar da trilha	104
Figura 54 –	Imagem ilustrativa do diário de campo descrevendo os desafios e alegria em participar da trilha	105
Figura 55 –	Imagem ilustrativa do diário de campo de três páginas em sequência descrevendo em detalhes a experiência da trilha	106

Figura 56 –	Imagem ilustrativa do diário de campo destacando as novas amizades construídas na trilha e a conexão com a natureza	109
Figura 57 –	Imagem ilustrativa do diário de campo mencionado o cansaço na trilha	110
Figura 58 –	Imagem ilustrativa do diário de campo destacando os desafios e cansaço exigidos pela trilha aos participantes	110
Figura 59 –	Imagem ilustrativa do diário de campo mencionado o medo de estar na trilha	111
Figura 60 –	Imagem ilustrativa do diário de campo de duas páginas em sequência descrevendo a exaustão física de enfrentar escaladas e morros	111
Figura 61 –	Imagem ilustrativa do diário de campo mencionado que vivenciar novamente a trilha proporcionou uma nova experiência	112
Figura 62 –	Imagem ilustrativa do diário de campo de duas páginas em sequência descrevendo a relação com os colegas e natureza durante a trilha	113
Figura 63 –	Imagem da capa do guia E-trilha escolar	116
Figura 64 –	Imagem referente ao sumário do guia E-trilha escolar	117

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 –	Síntese das 3 etapas da pesquisa	38
Quadro 2 –	Descrição e narração das fotos da equipe 1	47
Quadro 3 –	Como os participantes percebem esse espaço de aula diferenciado, em contato com a natureza e ao ar livre	48
Quadro 4 –	Como os participantes percebem esse espaço de aula diferenciado, em contato com a natureza e ao ar livre	48

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	MARCO TEÓRICO	17
2.1	Na trilha da saúde	17
2.2	Trilha ecológica na educação física: é possível?	24
3	TRAJETÓRIA METODOLÓGICA	31
3.1	Tipo de estudo	31
3.2	Cenário	31
3.3	Atores participantes da trilha	35
3.4	Produção do material empírico	37
3.4.1	<i>Primeira etapa</i>	38
3.4.2	<i>Segunda etapa</i>	40
3.4.3	<i>Terceira etapa</i>	40
3.5	Análise dos dados	46
3.6	Aspectos éticos	49
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	50
4.1	Relação saúde e alunos na trilha ecológica	51
4.1.1	<i>Saúde mental</i>	52
4.1.2	<i>Saúde e aptidão física</i>	60
4.1.3	<i>Saúde e conexão com a natureza</i>	68
4.2	Relação ambiente de aula ao ar livre e alunos na trilha ecológica	78
4.2.1	<i>Educação participativa</i>	79
4.2.2	<i>Aulas inovadoras</i>	86
4.2.3	<i>Fortalecimento das relações sociais no ambiente da escola</i>	101
5	RECURSO EDUCACIONAL	115
6	CONCLUSÃO	119
	REFERÊNCIAS	124
	ANEXO A – TERMO DE ANUÊNCIA	132
	ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	133
	ANEXO – C TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)	136

ANEXO D – ORÇAMENTO	138
ANEXO E – DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO DE APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	139
ANEXO F – PREVISÃO DO CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	140
ANEXO G – TERMO DE AUTORIZAÇÃO E EXISTÊNCIA DE INFRAESTRUTURA	142
ANEXO H – DECLARAÇÃO DE GARANTIA DE REGRESSO DOS BENEFÍCIOS DA PESQUISA	143
ANEXO I – TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA USO DE IMAGEM E VOZ	144
ANEXO J – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA	145

1 INTRODUÇÃO

A saúde, enquanto dimensão integral do desenvolvimento humano, tornou-se um eixo central das discussões educacionais contemporâneas, sobretudo após os impactos provocados pela pandemia de covid-19. A crise sanitária instaurou não apenas desafios biológicos, mas também um conjunto de repercussões psicossociais que transformaram profundamente as rotinas, os vínculos e as experiências emocionais de crianças e adolescentes. No espaço escolar, esses efeitos tornaram-se particularmente visíveis, revelando a urgência de práticas pedagógicas que articulem promoção da saúde, acolhimento e estratégias de enfrentamento ao sofrimento mental.

Nesse cenário, a Educação Física e suas práticas corporais, especialmente aquelas realizadas ao ar livre, emergem como potenciais estratégias de cuidado integral, pois favorecem a atividade física regular, o contato com a natureza, o desenvolvimento socioemocional e a construção de ambientes mais saudáveis e colaborativos. A experiência com trilhas ecológicas e conteúdo das práticas corporais de aventura insere-se nesse debate ao possibilitar vivências significativas que integram corpo, ambiente e saúde, promovendo reflexões críticas e contribuindo para a formação de sujeitos mais conscientes de si e de seu entorno.

No contexto pós-pandêmico, tornou-se evidente na escola um aumento expressivo de sinais associados ao sofrimento psíquico entre os estudantes, como marcas de automutilação, comportamentos desorganizados, desmaios, palpitações, pensamentos suicidas e outras manifestações relacionadas ao comprometimento da saúde mental. Essa realidade encontra respaldo na literatura, uma vez que pesquisadores como Nogueira *et al.* (2022), Santos, Giacomoni e Medeiros (2024) e Borges (2022) identificam uma forte relação entre os prejuízos à saúde mental e os impactos decorrentes da pandemia de covid-19.

Diante desse cenário, torna-se imprescindível que professores, profissionais da saúde e formuladores de políticas públicas atuem de forma integrada para a construção de ações contínuas e eficazes de promoção da saúde mental, fortalecendo espaços institucionais que garantam acolhimento e cuidado. Como destaca Diniz (2023), tais iniciativas são essenciais para favorecer o desenvolvimento de uma geração de jovens com maior equilíbrio emocional, contribuindo para a prevenção de comportamentos autolesivos e de outras ações que colocam em risco a própria vida.

A depressão na adolescência tem sido amplamente reconhecida como um problema crescente de saúde pública em âmbito global. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, cerca de 20% dos adolescentes apresentam sintomas depressivos significativos ao longo do desenvolvimento, comprometendo dimensões escolares, sociais e afetivas (WHO, 2012).

Em consonância, o estudo brasileiro conduzido por Campos, Del Prette e Del Prette (2018), com 642 adolescentes de 12 a 17 anos do interior de São Paulo, indicou que aproximadamente 16% dos jovens avaliados apresentavam sinais de depressão, constatados por meio de instrumentos psicológicos padronizados. Esses dados reforçam a urgência de políticas escolares que promovam estratégias educativas, preventivas e interventivas voltadas à saúde mental, especialmente considerando as vulnerabilidades próprias desse ciclo da vida.

A adolescência, por si só, constitui um período marcado por intensas transformações físicas, cognitivas e emocionais que podem desencadear conflitos, inseguranças e questionamentos. Por esse motivo, torna-se ainda mais necessário atentar para as demandas emocionais dos jovens no ambiente escolar, espaço onde permanecem grande parte do tempo. Evidências recentes reforçam essa preocupação, como demonstrado pelo estudo publicado na *The Lancet Regional Health – Americas*, desenvolvido pelo Centro de Integração de Dados e Conhecimentos para Saúde (Cidacs/Fiocruz Bahia) em colaboração com pesquisadores de Harvard. De acordo com o estudo:

A taxa de suicídio entre jovens cresceu 6% ao ano no Brasil entre os anos de 2011 e 2022. Já as taxas de notificações por autolesões na faixa etária de 10 a 24 aumentaram 29% a cada ano nesse mesmo período. O número foi maior que na população em geral, cuja taxa de suicídio teve crescimento médio de 3,7% ao ano e a de autolesão 21% ao ano, neste mesmo período (Fiocruz, 2024).

Os dados acima revelam, mais uma vez, que a maior parte do público que se encontra encolhido em seus sofrimentos e angústias está na escola; trata-se de sujeitos que não podem ser ignorados ou deixados à margem para que sejam passados de maneira imperceptível. Por isso, a corresponsabilidade com o desenvolvimento integral dos adolescentes precisa ser contemplada no sentido de se propor intervenções que estejam presentes no currículo escolar e que possam auxiliar na saúde mental de seus alunos (Da Silva *et al.*, 2021).

Assim, a Educação Física escolar, por seu caráter prático e formativo, tem potencial para estimular a adoção de hábitos saudáveis e de um estilo de vida fisicamente ativo ao apresentar para os estudantes uma diversidade de experiências da cultura corporal. Dessa forma,

contribui de modo significativo para a construção de um ambiente escolar voltado à promoção da saúde. Essa relação é evidenciada por França (2022, p. 6), ao demonstrar que:

Neste sentido, foi demonstrado que a prática de atividade física repercute positivamente na redução de episódios depressivos. Além disso, constatou-se que a diminuição da atividade física e o aumento do comportamento sedentário entre as idades de 12 a 16 anos foram associados a maiores sintomas depressivos aos 18 anos.

Um aspecto que pode vir a contribuir em relação à saúde mental dos adolescentes pode vir a ser práticas de trilha. Desde 2022, a trilha ecológica do Catu acontece na escola EEMTI Raimundo Tomaz como uma proposta de atividade prática do conteúdo de ações corporais de aventura nas aulas de Educação Física, e o que observamos em nossas atividades avaliativas é que os alunos apresentam como principal aprendizado as questões relacionadas à saúde mental e preservação do meio ambiente.

A escola está localizada no distrito de Tapera, município de Aquiraz, região metropolitana de Fortaleza, Ceará. De origem tupi, o nome Tapera quer dizer “aldeia abandonada” ou “aldeia extinta” (Cunha, 2010). Isso sugere que aquela área já foi espaço de aldeamento indígena antes dos processos de colonização portuguesa. O próprio município de Aquiraz possui forte presença histórica indígena e foi uma das primeiras vilas do Ceará colonial.

Curiosamente, “tapera” também evoca a ideia de permanência na ausência. Mesmo abandonado, o espaço continua contando histórias. É quase como se o chão guardasse pegadas invisíveis, reforçando a dimensão histórica e cultural do espaço onde a pesquisa aconteceu.

A distância entre Aquiraz e Fortaleza compreende cerca de 30 a 33 km. De carro, o tempo de viagem é de aproximadamente 50 minutos a 1 hora, sujeito às condições do trânsito.

Figura 1 – Mapa do Ceará, Aquiraz está localizado logo abaixo da capital Fortaleza



Fonte: Google (2025).

A região da Tapera, em Aquiraz (CE), e todo o entorno do rio Catu apresentam um mosaico ecológico característico da zona costeira cearense, onde diferentes formações vegetais convivem e se inter-relacionam. Os principais tipos de vegetação observados são restinga, mata de tabuleiro, caatinga litorânea e áreas de manguezal nas porções mais úmidas e próximas à foz do rio.

Nesse contexto, a realização da trilha ecológica como atividade prática no ensino médio emergiu de múltiplas demandas identificadas no cotidiano da escola. Entre elas, destacam-se: o potencial geográfico-ambiental da instituição; a necessidade de atenção à saúde mental dos estudantes no cenário pós-pandêmico; o respaldo legislativo para o fortalecimento da Educação Ambiental na educação básica e o compromisso ético-pedagógico de fomentar uma geração mais consciente e responsável em relação à saúde e ao meio ambiente.

Soma-se a esses elementos a reconhecida lacuna na formação docente das instituições de ensino superior para a implementação das Práticas corporais de Aventura previstas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) como uma unidade temática do componente curricular obrigatório Educação Física, o que reforçou a pertinência da experiência desenvolvida. Com ela, foi trabalhado o objeto de conhecimento Práticas Corporais de Aventura na Natureza. Por isso, faz-se necessário compreendermos as suas divisões e conceitos segundo a BNCC conforme citação a seguir.

Nas Práticas corporais de aventura, exploram-se expressões e formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador. Algumas dessas práticas costumam receber outras denominações, como esportes de risco, esportes alternativos e esportes extremos. Assim como as demais práticas, elas são objeto também de diferentes classificações, conforme o critério que se utilize. Neste documento, optou-se por diferenciá-las com base no ambiente de que necessitam para ser realizadas: na natureza e urbanas. As práticas de aventura na natureza se caracterizam por explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da vertigem e do risco controlado, como em corrida orientada, corrida de aventura, corridas de mountain bike, rapel, tirolesa, arborismo etc. (Brasil, 2018, p. 218-219).

Do ponto de vista pessoal, esta pesquisa também se sustenta em minha própria trajetória enquanto praticante de atividades físicas em contato com a natureza, vivência que se intensificou ainda na graduação, por meio de colegas que me incentivaram a explorar trilhas e paisagens naturais. Essas experiências não apenas fortaleceram meu interesse acadêmico pelas práticas corporais de aventura, mas também dialogam com minha espiritualidade, pois entendo que estar próxima à natureza é, de certo modo, estar mais próxima de Deus.

Dentro desse contexto explicado, esta investigação nasce igualmente de um lugar de afeto, fé e sentido existencial, que ressignifica minha prática docente e reafirma o compromisso de integrar cuidado, formação humana e conexão com o ambiente natural no contexto escolar.

Figura 2 – Rapel no município do Crato-CE durante a graduação em Educação Física – UECE (2003)



Fonte: Acervo pessoal da autora.

Figura 3 – Registro de canoagem em família (2020)



Fonte: Acervo pessoal da autora (2020).

Figura 4 – Trilha missionário na Serra da Capivara, São Raimundo Nonato – PI



Fonte: Acervo pessoal da autora (2024).

Logo, a trilha ecológica, enquanto conteúdo das práticas corporais de aventura, constitui uma estratégia pedagógica alinhada às demandas da contemporaneidade, por promover experiências dinâmicas e democráticas de desenvolvimento humano. Trata-se de uma iniciativa na educação básica que dialoga com propostas de ensino-aprendizagem capazes de articular pesquisa teórica e vivências práticas, favorecendo a construção de conhecimentos significativos e o desenvolvimento de diferentes formas de inteligência que, muitas vezes, não são plenamente acessadas no ambiente da sala de aula tradicional (Ferrari, 2008).

Por expressar a ideia de bondade e vitalidade, Catu aparece amplamente na toponímia brasileira, nomeando rios, comunidades e territórios cujo ambiente natural se destaca por suas qualidades positivas. Dessa forma, espaços denominados Catu carregam simbolicamente a noção de um lugar agradável, propício à vida e à convivência harmoniosa com a natureza, revelando a profundidade cultural e histórica presente no uso desse termo indígena.

Diante desse potencial natural, a região apresenta condições privilegiadas para a realização de trilhas ecológicas, configurando-se como uma grande sala de aula ao ar livre, propícia tanto para o ensino das práticas corporais de aventura quanto para a promoção da Educação Ambiental. Essa vivência favorece a construção de relações mais conscientes entre seres humanos e natureza, estimulando comportamentos voltados à preservação ambiental importantes diante do atual contexto global em que vivemos.

As práticas corporais de aventura (PCA), nesse cenário, constituem uma estratégia potente dentro da Educação Física escolar, pois aproximam os estudantes do ambiente natural a partir de uma perspectiva crítica, reflexiva e transformadora. Como resultado dessas experiências, os praticantes podem vivenciar processos de autoconhecimento, superação de limites e enfrentamento de desafios que extrapolam os muros da escola e repercutem em seu cotidiano. Além disso, o uso de recursos midiáticos como registros fotográficos e audiovisuais potencializa a reflexão sobre a própria prática, permitindo aos alunos visualizarem seus movimentos, compreender riscos e analisar suas ações de maneira mais consciente.

O trabalho com as ditas PCA, então, pode proporcionar uma ressignificação nas aulas de educação física e um modo diferente de desenvolvermos a temática de saúde nos alunos. Faz-se cada vez mais necessário “[...] reconfigurar as práticas de ensino na Educação Física com novos conteúdos e novas estratégias de ensino aprendizagem que tenham as normas, valores, atitudes e a interdisciplinaridade como pautas principais” (Silva Junior, 2020, p. 13).

Além de promover a conscientização ambiental necessária para a construção de um mundo mais sustentável, torna-se fundamental que os alunos tenham a oportunidade de vivenciar a diversidade de conhecimentos relacionados às práticas corporais de aventura. Essas experiências, quando vividas de forma contextualizada e significativa, podem enriquecer seu repertório formativo e, eventualmente, ser incorporadas tanto em seu cotidiano quanto em práticas futuras.

Cumpre destacar que a professora-pesquisadora desenvolveu conteúdos referentes aos diferentes tipos de trilha, seus benefícios, fundamentos históricos e conceituais, bem como orientações relativas à organização do percurso, aos materiais adequados, aos procedimentos de segurança e às especificidades do território. De modo geral, evidenciou a necessidade de planejar, prever e mitigar riscos, além de compreender e minimizar os impactos ambientais decorrentes da realização dessas práticas.

Considerando os desafios previamente mencionados tanto aqueles que afetam os professores e repercutem em sua prática docente no ensino das PCA, quanto os problemas associados ao atual contexto de aquecimento global, que têm contribuído para comportamentos mais desordenados e impulsivos entre os estudantes, as atividades ao ar livre e realizadas fora do ambiente escolar apresentam-se como uma estratégia pedagógica promissora. Tais práticas podem funcionar como ferramentas de motivação e interesse, favorecendo a aprendizagem e oferecendo um espaço mais dinâmico, significativo e conectado às necessidades reais dos alunos.

A dinâmica escolar também exerce forte influência sobre esse cenário, especialmente por se tratar de uma escola de tempo integral. Nessa modalidade, os estudantes permanecem aproximadamente nove horas diárias dentro da instituição, o que faz com que sua convivência nesse espaço seja, muitas vezes, maior do que em suas próprias casas. Esse prolongado tempo de permanência, aliado à predominância de aulas expositivas, atividades contínuas e frequentes avaliações, pode gerar um sentimento de cansaço e saturação, decorrente das intensas demandas acadêmicas vivenciadas dentro das salas de aula.

Esse cenário torna-se ainda mais significativo por se tratar de uma escola de tempo integral, na qual os estudantes permanecem aproximadamente nove horas diárias no ambiente escolar. Essa longa permanência faz com que sua convivência nesse espaço seja, muitas vezes, mais extensa do que em suas próprias residências. Tal dinâmica pode contribuir para a manifestação de cansaço, saturação e desgaste físico bem como emocional, decorrentes das intensas demandas acadêmicas, caracterizadas por aulas predominantemente expositivas, atividades contínuas e avaliações frequentes realizadas em sala de aula.

Muitas são as pesquisas com revisão bibliográfica, a exemplo de De Sousa (2023), Ferreira (2024), Tahara e Darido (2016), Vaz (2017), Inácio (2020) e outras que apresentam criação de unidades temáticas de ensino para auxiliar os professores, métodos de ensino sobre a temática das PCA. Mas, como de fato os alunos recebem esse tipo de conteúdo e aulas externas? De maneira empírica, como docente, posso afirmar que os discentes gostam e aprendem muito mais do que somente questões técnicas e práticas que o conteúdo exige e sim, valores e atitudes para a vida.

A educação contemporânea nos desafia a trabalhar competências e habilidades que extrapolam os muros da escola, promovendo uma aprendizagem significativa. Logo, será que os alunos percebem a relação entre trilha ecológica e o processo de ensino aprendizagem sobre saúde? E como os alunos avaliam esse espaço de aula ao ar livre e em contato com a natureza? Pensando nessas demandas formativas, esta pesquisa propõe não somente investigar essas problemáticas, mas também a elaboração de um guia pedagógico construído coletivamente pelos alunos e professores pesquisadores. Esse material reúne os conhecimentos produzidos antes, durante e após a vivência da trilha ecológica, organizando-os de forma didática para que possam subsidiar o trabalho de outros docentes.

A intenção é oferecer um ponto de partida concreto e contextualizado para professores que desejem integrar a trilha como conteúdo das PCA, mostrando como essa experiência pode promover aprendizagens significativas em saúde, meio ambiente e atividade física. Assim, o guia denominado de *E-trilha escolar* funciona como um instrumento prático, baseado em uma

experiência real, que orienta o planejamento, a execução e a reflexão sobre trilhas ecológicas no ambiente escolar.

Evidenciamos informações selecionadas pelos próprios alunos a partir das experiências vivenciadas durante a atividade, além das orientações sobre comportamento adequado, vestimentas e calçados apropriados, bem como sobre os materiais essenciais para a realização da trilha. Com isso, foi possível o registro pelos estudantes de aspectos relacionados à biodiversidade local, suas percepções, sentimentos e interpretações por meio de áudios, fotografias e vídeos.

Nesse sentido, esta pesquisa tem como objetivo geral analisar a visão dos alunos sobre saúde a partir da vivência de uma trilha ecológica proposta como conteúdo da Educação Física escolar, no âmbito das práticas corporais de aventura. Para alcançar tal finalidade, estabelecem-se como objetivos específicos: (a) analisar como os discentes percebem os impactos dessa prática em sua saúde; (b) investigar a percepção dos alunos acerca de um espaço de aula diferenciado, em contato direto com a natureza e ao ar livre; e (c) produzir um recurso educacional, um guia de trilha ecológica para a Educação Física escolar que reúna elementos essenciais e relevantes para o desenvolvimento dessa prática.

Esses objetivos orientam o percurso investigativo e sustentam a escolha metodológica adotada, permitindo compreender de forma integrada como experiências ao ar livre podem contribuir para a construção de sentidos sobre saúde no contexto escolar.

2 MARCO TEÓRICO

“A vida ativa ao ar livre desenvolve a saúde tanto da mente quanto do corpo” (White, 2018, p. 27).

2.1 Na trilha da saúde

Muitas pessoas talvez nunca tenham parado para refletir sobre o que significa, de fato, ter saúde. No senso comum, ainda prevalece a ideia de que ser saudável é simplesmente não ter nenhuma doença. Essa concepção, restrita e biologicista, reduz à saúde a ausência de enfermidades, desconsiderando fatores sociais, econômicos, culturais e ambientais que influenciam diretamente o bem-estar das pessoas.

A reflexão sobre o conceito de saúde abre espaço para uma análise mais profunda sobre a qualidade de vida, tanto do indivíduo quanto de sua comunidade. Nessa perspectiva, é indispensável compreender a saúde como resultado de relações históricas e socioculturais, das interações com a comunidade e do modo como cada pessoa se relaciona com o meio ambiente.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946) rompeu com a noção estritamente biológica ao definir saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. Essa definição incorporou dimensões psicológicas e sociais, reconhecendo que o equilíbrio entre esses aspectos é fundamental para o pleno exercício da vida. No entanto, embora inovador, esse conceito é criticado por propor um estado ideal e estático, de difícil ou impossível alcance. O que é confirmado por Bastistella (2007, p. 57- 58):

Por um lado, foi apontado o seu caráter utópico, inalcançável. A expressão ‘completo estado’, além de indicar uma concepção pouco dinâmica do processo – uma vez que as pessoas não permanecem constantemente em estado de bem-estar –, revela uma idealização do conceito que, tornado inatingível, não pode ser usado como meta pelos serviços de saúde. Por outro lado, afirmasse a sua carência de objetividade: fundado em uma noção subjetiva de ‘bem-estar’, implicaria a impossibilidade de medir o nível de saúde de uma população.

Em contraponto, Dejours (1986) propõe compreender o bem-estar não como um estado fixo, mas como algo em permanente construção, que deve ser continuamente buscado, reconhecendo a impossibilidade de sua realização plena e constante.

Na psicologia, Diener (1984) introduziu o conceito de bem-estar subjetivo, associado à satisfação com a vida e aos afetos positivos, enquanto Ryff (1989) propôs o bem-estar psicológico, organizado em dimensões como autonomia, propósito de vida e crescimento pessoal.

No Brasil, estudiosos como Buss (2000) e Minayo, Hartz e Buss (2000) ampliaram esse debate ao relacionar o bem-estar com as condições sociais de vida, enfatizando que saúde e qualidade de vida não podem ser reduzidas à ausência de doenças.

Portanto, para esses autores compreender o bem-estar implica considerar determinantes sociais como renda, educação, habitação, trabalho, cultura e lazer, em consonância com o conceito ampliado de saúde defendido pelo movimento da Reforma Sanitária. Por isso Minayo, Hartz e Buss (2000, p. 8) trazem em suas pesquisas essa discussão sobre qualidade de vida:

Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural

Logo, também para Segre e Ferraz (1997, p. 541) “[...] entende-se que qualidade de vida seja algo intrínseco, só possível de ser avaliado pelo próprio sujeito.” Assim, promover saúde significa melhorar a qualidade de vida e entender que o setor saúde, sozinho, não é capaz de garantir esse direito. É necessária a ação integrada de múltiplos setores e políticas públicas intersetoriais envolvendo áreas como Educação, Habitação, Trabalho, Cultura, Lazer e Desenvolvimento Social para efetivamente promover saúde de forma sustentável e equitativa.

Isso posto, destacamos o estudo de Palma (2000), o qual afirma que a concepção de saúde como ausência de doenças (Teoria Bioestatística da Saúde) e a proposição da OMS, “[...] embora pareçam diferir, conduzem para análises reducionistas, uma vez que, para elas: a) as doenças decorrem de determinismos biológicos; b) o foco é centrado no indivíduo; e, c) a ausência de doenças é o ‘marcador’ da saúde” (Palma, 2000, p. 97).

Essa abordagem compreende que a saúde vai muito além de condições fisiológicas, incorporando aspectos estruturais da vida em sociedade. Portanto, políticas públicas de saúde devem atuar de forma articulada com outras áreas, como educação, habitação, transporte, cultura e desenvolvimento social, para garantir ambientes e condições de vida saudáveis.

A Teoria Bioestatística da Saúde, proposta por Christopher Boorse em 1977, a qual define saúde como a ausência de doença (Almeida Filho e Jucá, 2002) fundamenta a concepção assistencialista. Nessa perspectiva funcionalista, considera-se saudável o indivíduo que não apresenta alterações detectáveis segundo parâmetros biológicos e clínicos.

Tal abordagem, de caráter estático é centrada em uma suposta normalidade orgânica, ignora o caráter dinâmico e processual da saúde. Reforçado novamente por Almeida Filho e Jucá, ao afirmar que a Teoria Bioestatística da Saúde de Boorse se resume em:

[...] a) saúde como objeto teórico; b) naturalismo ou a objetividade na distinção saúde doença; c) conceito de doença relacionado ao cumprimento deficiente de uma função biológica que se encontra comprometida porque um dos componentes dessa função acha-se fora da normalidade estatisticamente definida; d) saúde como ausência de doença (Almeida Filho; Jucá, 2002, p. 883).

Em oposição à essa afirmação, pesquisas antropológicas demonstram que a ausência de enfermidades não garante, necessariamente, a condição de saúde. Indivíduos classificados como doentes por critérios clínicos ou laboratoriais, mas que se sentem bem e desempenham plenamente suas funções sociais, podem ser reconhecidos como saudáveis em seu contexto sociocultural (Batistella, 2007). Apesar das críticas, percebo que essa concepção ainda prevalece na produção acadêmica da Educação Física, inclusive no contexto escolar.

Diante disso, o Brasil tem procurado caminhar no sentido de superar essas visões limitadas de Saúde, e alcançar o conceito ampliado. Sendo assim, o Brasil através do Movimento da Reforma Sanitária aprofundou essa concepção, defendendo que todas as pessoas, independentemente de sua classe social ou condição econômica, têm direito ao acesso integral aos serviços de saúde, em todos os níveis de complexidade.

Como incentivado I Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, em Ottawa (1986), começa a emergir uma nova concepção de saúde pública. A Carta de Ottawa estabeleceu que a saúde depende de pré-requisitos como paz, justiça social e equidade, além dos determinantes já citados.

Esse movimento foi fundamental para que na VIII Conferência Nacional de Saúde (1986) no Brasil, fosse consolidado o conceito ampliado de saúde, mais tarde incorporado à Constituição Federal de 1988 e à criação do Sistema Único de Saúde (SUS).

O conceito ampliado de saúde reconhece que determinantes sociais como alimentação, moradia, saneamento básico, meio ambiente, trabalho, renda, educação, transporte, lazer e acesso a bens e serviços essenciais são fatores decisivos para o nível de saúde da população. Com isso, coube ressaltar o impacto das desigualdades socioeconômicas, a responsabilidade do estado para a promoção da saúde e a participação ativa das comunidades no planejamento e na implementação das políticas de cuidado.

Assim, constato que a saúde não pode ser apreendida por meio de uma única perspectiva, dada a sua natureza complexa e multifatorial. Torna-se, portanto, imprescindível adotar uma

abordagem ampliada, capaz de contemplar e valorizar as diversas concepções e dimensões que a constituem.

A concepção assistencialista entende a saúde primordialmente como ausência de doença. Nessa perspectiva, o foco está no atendimento individual e na eliminação da enfermidade que acomete a pessoa. Parte-se do pressuposto de que, diante de um problema de saúde, é necessário realizar um diagnóstico por meio de exames clínicos e laboratoriais para, em seguida, prescrever medicamentos ou tratamentos que levem à cura.

Essa visão reduz a saúde a um estado físico mensurável e concentra-se no momento em que a doença já está instalada, desconsiderando fatores sociais, culturais e ambientais que influenciam o processo saúde-doença.

A concepção preventiva amplia o olhar em relação à assistencialista, deslocando o foco exclusivo do tratamento da doença para a evitação do adoecimento. Sua ênfase recai na detecção precoce e no controle dos fatores de risco que podem levar indivíduos e populações a desenvolver doenças. Reconhece-se, assim, a importância de ações coletivas como campanhas de vacinação, rastreamentos e orientações de hábitos saudáveis que, quando adotadas por muitas pessoas, impactam positivamente a saúde coletiva.

Trata-se de uma abordagem que busca antecipar a ocorrência de doenças, embora ainda mantenha como referência central o paradigma biológico. Diante desse contexto, é importante analisar a saúde preventiva por vários ângulos, segundo Batistella (2007, p. 61):

Obviamente não se trata aqui de questionar o benefício de adoção de determinadas condutas e ações, como receber as vacinas, lavar as mãos, alimentar-se com uma dieta equilibrada, praticar esportes, nem de ignorar práticas nocivas à saúde. Interroga-se sobretudo sobre os limites da regulação social sobre os indivíduos e, principalmente, o alcance de suas recomendações diante de condições de vida restritivas.

Vale a reflexão se a própria pessoa é responsável por ser saudável ou não, se essa escolha realmente foi feita ou imposta por determinados outros fatores que não dependiam exclusivamente do sujeito envolvido. Mais uma vez Batistella (2007, p. 61, grifo no original) nos faz pensar que, “[...] a responsabilização das pessoas por estilos de vida ‘não-saudáveis’ tenderia a desviar a discussão de fatores sociais, ambientais, econômicos e sobre as condições de trabalho que influem fortemente no processo saúde-doença”.

É muito fácil culpar uma mãe por não ter vacinado seu filho, se seu chefe não a libera na semana; é muito simples dizer para uma mãe solo se exercitar, cuidar de seu corpo, se ela não tem uma rede apoio para seu filho enquanto vai à academia. Essas situações nos trazem à tona os direitos da criança, políticas públicas educacionais para a ampliação das vagas nas

creches, direitos trabalhistas, a carga horária de trabalho imposta pelos empresários, direito ao lazer etc. Não se trata apenas de querer ou não ser saudável, o que acaba alcançando o conceito ampliado de saúde e seus determinantes sociais.

Já a concepção de promoção da saúde propõe uma mudança mais profunda, deslocando o foco das ações da doença para a vida. Nessa perspectiva, a saúde é concebida como um recurso essencial para viver, e não como o objetivo final da existência. Busca-se modificar as condições de vida para que sejam dignas e adequadas, criando ambientes favoráveis à saúde e fortalecendo a capacidade das pessoas de realizarem escolhas que melhorem sua qualidade de vida.

De acordo com suas pesquisas, Buss (2000, p. 166-167) afirma que o conceito de promoção da saúde permeia dois grupos, sendo o primeiro “[...] a promoção da saúde consiste nas atividades dirigidas à transformação dos comportamentos dos indivíduos, focando nos seus estilos de vida e localizando-os no seio das famílias...”; aqui, o foco seria a mudança em fatores que estivessem no controle dos indivíduos.

Já o segundo entende que “[...] a saúde é produto de um amplo espectro de fatores relacionados com a qualidade de vida, incluindo um padrão adequado de alimentação e nutrição, e de habitação e saneamento; boas condições de trabalho...” (Buss, 2000, p. 166-667); o foco neste caso é a força coletiva nas comunidades, através de políticas públicas que forneçam as condições para que os indivíduos façam as escolhas certas e se empoderem.

Logo, as desigualdades sociais são determinantes essenciais para o desenvolvimento da saúde de um país. Conforme afirma Buss (2000, p. 165), “[...] particularmente em países como o Brasil e outros da América Latina, a péssima distribuição de renda, o analfabetismo e o baixo grau de escolaridade, assim como as condições precárias de habitação e ambiente têm um papel muito importante nas condições de vida e saúde”.

Ademais, o campo da saúde vem sendo constantemente ampliado por abordagens contemporâneas que provocam reflexões críticas acerca do significado de ser saudável, incorporando perspectivas interdisciplinares e multifatoriais ao conceito tradicional, como a superação da visão da saúde como ausência de doença, ou seja, numa perspectiva negativa; a dimensão normativa de saúde que, muitas vezes, quer responsabilizar exclusivamente a pessoa por estar doente quando, na verdade, precisamos estar atentos a outros fatores, inclusive sociais.

Numa abordagem mais integradora, temos o enfoque ecossistêmico (Luz, 2003; Batistella, 2007) que compreende a saúde como um equilíbrio dinâmico, interno e relacional. O aspecto interno refere-se à integridade e funcionamento do organismo (microcosmo), enquanto o aspecto relacional envolve as interações com o ambiente natural, social e espiritual (macrocosmo).

Essa perspectiva questiona a noção de desenvolvimento associada unicamente ao crescimento econômico e defende a preservação da vida planetária como condição para a saúde humana e para a sobrevivência da própria espécie. Todavia, também nos faz pensar: até que ponto podemos utilizar o meio-ambiente com a justificativa de que estamos desenvolvendo saúde?

O estreitamento das relações entre saúde e ambiente provocado neste enfoque representa um significativo avanço no questionamento do uso desmedido dos recursos naturais e de seus impactos ambientais e sociais. Sob esse ponto de vista, a saúde e a doença decorrem tanto das chamadas ‘situações de risco tradicionais’ – como a contaminação das águas e dos alimentos, a ausência de saneamento, a maior exposição aos vetores, as condições precárias de moradia – quanto de riscos ‘modernos’ – como o cultivo intensivo de alimentos e monoculturas, a poluição do ar e as mudanças climáticas globais, o manejo inadequado de fontes energéticas, entre outros (Batistella, 2007, p. 67).

Compreendendo o sentido da valorização do lugar onde vivemos, não podemos contribuir com a modificação desses espaços pela intervenção humana com a justificativa de aprender ou ensinar. Por isso, o contato com o meio ambiente com a finalidade pedagógica deve ocorrer com o mínimo impacto possível, de preferência zero, caso contrário, estaremos vivendo uma contradição.

Prosseguindo com a análise sobre saúde, torna-se pertinente realizar um recorte no conceito de ‘saúde mental’, considerando que, no presente estudo, esse foi um termo recorrentemente mencionado pelos estudantes adolescentes.

Segundo Wachs (2018), a saúde mental deve ser compreendida como um processo relacional e educativo, vinculado à construção de sentidos, pertencimento e desenvolvimento integral do sujeito ao ambiente escolar. Para o autor, saúde mental envolve: desenvolvimento socioemocional; capacidade de lidar com frustrações e desafios; construção de vínculos saudáveis; ambientes escolares acolhedores. O pesquisador destaca que a escola pode ser espaço tanto de sofrimento quanto de promoção da saúde mental, dependendo das relações, práticas pedagógicas e formas de escuta estabelecidas.

Para Amarante (2007), saúde mental não pode ser reduzida à ausência de transtornos ou ao controle de sintomas. Ela está relacionada à produção de vida, autonomia, cidadania e inserção social. Saúde mental, nessa perspectiva, é um processo social, histórico e político, atravessado por condições de moradia, trabalho, vínculos afetivos e participação social.

Combater as adversidades da vida é algo que também faz parte de uma boa saúde mental, por isso essa concepção transcende a mera ausência de transtornos mentais.

Reconhece-se, portanto, que a saúde mental é um continuum complexo, variando de acordo com as experiências individuais e os contextos sociais, com manifestações distintas em termos de intensidade de sofrimento, capacidade funcional e desfechos clínicos e sociais. Nesse sentido, a saúde mental é influenciada por determinantes múltiplos e interdependentes, englobando fatores individuais, sociais e estruturais. No âmbito individual, aspectos psicológicos, predisposições genéticas e padrões de uso de substâncias psicoativas podem aumentar a vulnerabilidade ao adoecimento psíquico.

Em nível social e estrutural, condições como pobreza, violência, desigualdade e degradação ambiental configuram determinantes críticos, sendo que experiências adversas na primeira infância como práticas parentais severas, punição física e bullying representam fatores de risco significativos, sobretudo para crianças e adolescentes (WHO, 2020)

Logo, a promoção da saúde mental de crianças e adolescentes requer a implementação de políticas e marcos legais que garantam cuidados adequados, apoio aos cuidadores, programas escolares estruturados e a qualificação dos ambientes comunitários e digitais.

Segundo a WHO (2021), evidências científicas demonstram que programas escolares voltados ao desenvolvimento de competências socioemocionais são estratégias eficazes para a promoção da saúde mental, independentemente do nível de renda do país. Desse modo, é importante compreender a saúde no espaço da escola, a qual sempre esteve marcada pelo higienismo que enfatizava práticas voltadas ao fortalecimento físico, prevenção de doenças e padronização de comportamentos. O desafio contemporâneo consiste em superar esse viés e adotar uma abordagem crítica e democrática.

Assim, Antunes e Furtado (2021, p. 28) defendem que “[...] tematizar a saúde nas aulas de Educação Física requer ter clareza das divergências entre conceitos e ter no horizonte a luta pela democracia, pela Reforma Sanitária brasileira e pela consolidação do SUS e da educação pública”.

O professor é convidado a refletir sobre sua própria prática pedagógica: quais caminhos trilhar e quais objetivos alcançar na interface entre Educação Física e saúde? Mesmo em um contexto de muito debate e resistência em querer fazer algo que supere o higienismo.

Conforme mencionado por Antunes e Furtado (2021, p. 27), “[...] o desafio de conceber a saúde na escola a partir de um trato pedagógico que supere o viés higienista vem se dando num cenário de embates e disputas.”

Logo, incorporar os determinantes sociais e promover a saúde como um processo coletivo e participativo pode ampliar significativamente o papel da disciplina no ambiente

escolar, deslocando o foco do controle biológico para a emancipação e o bem-estar integral dos estudantes.

Entretanto, para além de uma concepção biomédica restrita à ausência de doença, a saúde vem sendo compreendida como uma experiência integrada, que articula dimensões físicas, emocionais, sociais e ambientais. Nessa perspectiva ampliada, a relação entre ser humano e natureza deixa de ocupar um lugar periférico e passa a constituir elemento estruturante do bem-estar contemporâneo.

Estudos clássicos de Ulrich (1984) demonstram que a simples visualização de paisagens naturais já favorece respostas fisiológicas de redução do estresse. No campo do exercício físico, Pretty (2004) sustenta que o chamado *green exercise* potencializa os benefícios tradicionais da atividade física quando realizado ao ar livre, ampliando os ganhos de humor, autoestima e vitalidade.

Pesquisas contemporâneas, como as de Santos, Giacomono e Medeiros (2024) e Schroeder (2021), reforçam que o contato com ambientes naturais se associa à redução de ansiedade e ao fortalecimento do bem-estar subjetivo, ao passo que De Barros *et al.* (2022) apontam melhorias fisiológicas e emocionais decorrentes da prática corporal em cenários naturais.

Nesse horizonte teórico, o exercício físico realizado na natureza não se reduz a um deslocamento corporal no espaço, mas configura-se como experiência formativa e restauradora, capaz de integrar movimento, cuidado de si e consciência ambiental. Essa articulação entre corpo e território amplia o conceito de saúde, aproximando-o de uma perspectiva ecológica, na qual cuidar de si implica também reconhecer e preservar o ambiente que sustenta a vida.

2.2 Trilha ecológica na educação física: é possível?

O conteúdo da cultura corporal de movimento, especificamente as Práticas Corporais de Aventura (PCA), é obrigatório na BNCC desde 2018. Entretanto, muitos professores relatam dificuldades para trabalhá-lo, seja pela falta de materiais e espaços adequados, seja pela ausência de formação específica, uma vez que esse conteúdo nem sempre fez parte das disciplinas ofertadas durante a graduação.

Tahara e Darido (2016) destacam que as práticas corporais de aventura na natureza constituem uma possibilidade concreta de abordar o tema ‘meio ambiente’ de maneira transversal na escola. No entanto, os autores ressaltam que essa abordagem exige preparo e

formação docente para que os professores tenham segurança e domínio mínimo sobre o conteúdo. Essa perspectiva também é compartilhada por Inácio (2020, p. 12), que afirma:

O conteúdo em questão é pouco presente nas escolas - principalmente como conteúdo curricular das aulas de Educação Física. Como dificuldades e problemas mais comuns foram apresentados, significativamente, tanto por professores que trabalham o tema em suas aulas, quanto pelos que não o fazem, a escassez do conteúdo no currículo da graduação (formação inicial), a falta de estrutura e de materiais adequados, e por acreditarem que há temas mais relevantes e acessíveis, confirmando o que indicam outros autores.

Porém, as dificuldades não podem ser empecilhos para o desenvolvimento desse conteúdo nas aulas, visto que outras pesquisas já existentes da área apresentam benefícios em trabalhar com as PCA no ambiente da escola. Esses estudos relacionam a PCA tanto ao conhecimento teórico, motor, da saúde mental, cognitiva e valores humanos.

Sendo a escola um excelente espaço para aprender e ressignificar conteúdos, a ideia de ensinar as práticas corporais de aventura, Educação Ambiental e temas relacionados à saúde através da trilha ecológica se apresenta como uma forma inovadora. Isso ocorre pelo fato de a escola realizar práticas educacionais formais, e a proposta da trilha expandir o espaço de aprendizagem para o entorno escolar em um espaço em contato com a natureza.

Cabe pontuar que tal espaço está cada vez mais ameaçado tanto pela exploração comercial quanto por pequenas ações cotidianas, como jogar lixo nos rios, queimar matas, descartar óleo de cozinha na pia, deixar a torneira pingando e outras ações que prejudicam o meio-ambiente e violam o artigo 225 da Constituição Federal (Brasil, 2022), que garante que a preservação ambiental é responsabilidade tanto do Estado quanto da coletividade, além de ser conteúdo obrigatório em todas as disciplinas segundo a legislação na educação básica mencionada logo a seguir.

Devido aos atuais contextos de desastres climáticos, a lei nº 14.926, de 17 de julho 2024, altera a lei nº 9.795, de 27 de abril de 1999, que implementa a Educação Ambiental como conteúdo transversal da educação básica para assegurar atenção às mudanças do clima, à proteção da biodiversidade e aos riscos e vulnerabilidades a desastres socioambientais no âmbito da Política Nacional de Educação Ambiental. Apresenta-se, assim, alteração no texto original, passando agora a se configurar da seguinte forma:

Artigo 10, IV- será assegurada a inserção de temas relacionados às mudanças do clima, à proteção da biodiversidade, aos riscos e emergências socioambientais e a outros aspectos referentes à questão ambiental nos projetos institucionais e pedagógicos da educação básica e da educação superior, conforme diretrizes

estabelecidas pelo Conselho Nacional de Educação, no uso de suas atribuições legais (Brasil, 2024, p. 1).

Ainda como uma pauta importante, o governo do Ceará em julho de 2024 sanciona a lei nº 18.955 e torna-se o primeiro estado do Brasil a inserir a educação climática no currículo das escolas estaduais (Ceará, 2024). Dessa forma, a educação climática passa a ser abordada de maneira transversal com uma abordagem multidisciplinar.

Assim, trabalhar temáticas relacionadas à preservação e conservação da natureza vai cada vez mais ganhando destaque e mostrando sua importância. Diante disso, essa temática é amparada pela Constituição Brasileira desde 1988: “Artigo 225, VI - promover a Educação Ambiental em todos os níveis de ensino e a conscientização pública para a preservação do meio ambiente” (Brasil, 1988).

Essas leis buscam desenvolver uma consciência ecológica e social dos alunos, promovendo a compreensão dos impactos das mudanças climáticas, a lei federal de Educação Ambiental na educação básica e a lei de inclusão da temática “educação climática” no currículo das escolas da rede pública estadual do Ceará. Além disso, visa estimular o conhecimento de diversos temas como emissões de gases de efeito, papel dos oceanos para a regulação do clima, práticas sustentáveis, poluição, racismo ambiental, dentre outros.

Logo, a prática dessa trilha também é listada como uma das diversas opções apresentadas por Silva-Melo *et al.* (2020), como atividades que favorecem a reconexão das pessoas com a natureza, tão importante para uma mudança de consciência ambiental. Diante dessa realidade, proponho, no ambiente da escola, a experiência de uma trilha ecológica. De acordo com Barbosa e Duarte (2024, p. 2):

A trilha consiste no ato de caminhar em atalhos naturais, almejando maior contato com a natureza; este tipo de esporte de aventura é considerado uma das atividades mais seguras, podendo ser praticado por qualquer pessoa saudável, de variadas faixas etárias, sendo indicado aos iniciantes trilhas com trajetos mais curtos, executadas com a companhia de guias experientes.

Aproveitando o espaço do entorno da escola e com apoio dos demais professores e gestão, acredito que seria de muita relevância propiciar aos alunos essa vivência estruturalmente democrática, pois não necessita de tantos recursos e os locais podem ser os mais diversos possíveis com as devidas autorizações. Ademais, ainda existem vários benefícios, o que é reforçado pelos autores Barbosa e Duarte (2024, p. 10), ao afirmarem que:

Os benefícios mentais são inúmeros, pelo fato de sair do ambiente conhecido e de

explorar desencadeiam uma série de estímulos no cérebro, que associadas a sensação de aventura e aos desafios do caminho, acabam por estimular um caráter motivador, fortes emoções, curiosidade, criatividade e autoconfiança. Além dos benefícios físicos e mentais diretos da prática de trilhas ecológicas, a pesquisa revelou um benefício indireto..., e esse foi a da conscientização e da preservação ambiental.

Os relatos dos alunos, tanto durante a trilha quanto nas atividades posteriores, evidenciaram que a experiência funcionou como um termômetro de autopercepção sobre o próprio condicionamento físico. Enquanto alguns demonstraram cansaço e desconforto nas pernas, sinalizando baixo preparo físico, outros se mostraram mais resistentes. Diante desse cenário, torna-se pertinente refletir sobre as múltiplas possibilidades de aprendizagem que as trilhas ecológicas podem proporcionar ao ambiente escolar. Como afirmam Barbosa e Duarte (2024, p. 9):

As Práticas Corporais de Aventura, mas exatamente falando a prática das trilhas ecológicas, se mostra uma forma pertinente para a área da educação física, pelo seu grande caráter educativo e pouco habitual, despertando a curiosidade dos alunos e permite sair da rotina escolar.

A escola que possui o compromisso com uma educação integral e transformadora, numa perspectiva crítica, reflexiva e autônoma, se apresenta como um ótimo espaço de influência pedagógica. Através de atividades inclusivas e que valorizem a realidade local é possível impactar a comunidade onde os alunos estão inseridos.

Conforme destaca Brayner (2008, p. 112), “[...] uma escola será tão mais democrática quanto mais ela propiciar aos seus alunos as competências para intervirem, mais tarde, naqueles espaços onde suas vidas sociais e individuais se decidem”. Reafirmando essa ideia, Sousa e Maldonado (2023, p. 6), em seus achados, pontuam que:

Educação Física enquanto componente curricular é de grande relevância, sendo capaz de contribuir de maneira efetiva para a sensibilização ambiental dos(das) educandos(as) através das PCAs, possibilitando situações de aprendizagem que proporcionam mudanças de atitudes que ajudaram a modificar a relação deles e delas com a natureza, potencializando o desenvolvimento de um certo grau de consciência ambiental.

Logo, é possível destacar que a trilha ecológica no ambiente da escola nos permite trabalhar saberes da temática ambiental, sobre como se comportar numa trilha, tipos de trilhas, aspectos históricos, geográficos, consciência ecológica.

No entanto, o conteúdo trilha ecológica não se limita somente a essa temática. Nogueira *et al.* (2022, p. 7) mencionam que “[...] o contato com o ambiente natural pode minimizar

diferentes males emocionais e físicos que enfrentamos [...]”. De acordo com a OMS (2024), saúde mental é mais do que ausência de transtornos mentais ou deficiências, corresponde a um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades para recuperar-se das tensões da vida, desenvolver bem suas tarefas no trabalho e ser ativo em sua comunidade.

Importante salientar, conforme Sousa e Maldonado (2023), que nem tudo são flores quando se propõe a realizar uma atividade que envolve imprevisibilidade e ainda no ambiente fora da escola. Afinal, é possível não ter o apoio da gestão, responsáveis e nem dos demais professores, dificuldade para conseguir o deslocamento, conseguir um maior tempo para planejar e assim poder pensar em todos os detalhes para uma atividade dessa magnitude.

Diante desse contexto, é importante mostrar segurança pedagógica e intencionalidade no que está sendo proposto, procurar apoio de outros professores de maneira informal para, em seguida, apresentar a gestão e somente depois desses laços já bem consolidados apresentar ao conselho de classe. Depois desse caminho percorrido, é oportuno apresentar a ideia aos responsáveis para que eles estejam cientes, já que deverão autorizar formalmente a participação dos alunos.

Durante esse percurso, muitos obstáculos e indagações surgem. Logo, como numa trilha, é preciso ter paciência e ir um a um ultrapassando. Isso não significa que a atividade não possua riscos, assim como outras atividades da escola. No entanto, pelo fato de serem menores de idade e as atividades serem realizadas fora do ambiente da escola, a responsabilidade aumenta, mesmo sendo uma atividade leve e segura.

Nesse sentido, é necessário reforçar a importância da manutenção da integridade física do aluno, pois todos envolvidos são responsáveis. De acordo com Franco, Cavasini e Darino (2017), as práticas corporais de aventura apresentam riscos e desafios que devem ser controlados, através de atividades preventivas de segurança de modo a criar um ambiente favorável para que o aluno participe e possa ter essa experiência no ambiente escolar e não, como um impeditivo para que não aconteça.

Importante sempre reforçar que a segurança está em primeiro lugar, principalmente quando se trata de uma atividade educacional, realizada fora do ambiente da escola sob a responsabilidade dos professores e gestores, mesmo que alguns não estejam presentes. Ou seja, é uma relação de confiança que transversa família, gestão, professores e alunos.

Por isso, algumas medidas de segurança antes e durante a trilha ecológica fazem-se necessárias. Antes, é importante comunicar aos bombeiros sobre o grupo e percurso a ser feito com data e horário previsto de saída e retorno. Levar kit de primeiros socorros, de estarem

devidamente calçados, com roupas leves, boné, protetor solar, checar se todos estão com água e alimentos.

Pensando nessas questões práticas de implementação da trilha ecológica na escola e como requisito para a conclusão do Mestrado Profissional em Educação Física (ProEF), foi desenvolvido um Recurso Educacional alinhado à temática investigada nesta pesquisa.

A elaboração do guia foi fundamentada nas vivências da trilha, nas observações do território e nas percepções de alunos e professores, reconhecendo o potencial pedagógico do ambiente natural. O resultado é o *E-trilha Escolar*, um guia digital em formato de e-book, que oferece orientações para o planejamento e a realização de trilhas ecológicas como estratégia pedagógica.

O material foi estruturado em duas unidades: a primeira sobre planejamento, segurança, interdisciplinaridade e impacto mínimo; e a segunda, inspirada em Holliday (2006), apresenta o relato de experiência da trilha do Catu, desde sua organização até a execução em campo. O recurso reafirma a relevância da trilha ecológica para a Educação Física escolar, articulando saberes acadêmicos e conhecimentos produzidos na comunidade (Ostermann; Rezende, 2009), e constituindo-se como um instrumento de apoio ao trabalho docente.

Além disso, o docente pode utilizar esse material para conscientizar os alunos durante as aulas e no dia da prática sobre suas condutas como por exemplo: fazer silêncio durante o percurso, não se distanciar dos guias, ouvir com atenção as orientações não retirar ou deixar nada durante a trilha.

Importante deixar claro para os participantes que a preservação do ambiente contribui para manutenção dos seres que lá vivem e em seu entorno. Tudo que acontece acaba se transformando em aprendizado pelo significado que é atribuído à experiência de vivenciar uma aula de campo ao ar livre em formato de trilha ecológica.

Para Sousa e Maldonado (2023), há uma escassez de materiais sobre Práticas Corporais de Aventura (PCA) e os que existem, em sua maioria, ainda estão muito relacionados à tematização de propostas metodológicas, com a elaboração de materiais didáticos pedagógicos contendo aulas sequenciadas.

De igual modo, percebemos que a maioria das pesquisas que envolvem a temática trilha ecológica acaba mostrando os benefícios e as percepções a partir do olhar do docente/pesquisador e não do aluno. De acordo com Ortiz e Lopes (2022, p. 4):

Para que o aluno entenda e compreenda de uma forma propositiva, seu processo de aprendizagem, deve pautar pela criação de possibilidades de atendimento às

expectativas deste aluno, a partir das dificuldades que ele enfrenta, e como ele enxerga sua própria evolução.

Em relação à essa questão, podemos afirmar que corresponde nosso diferencial de pesquisa, desejar descobrir o que de fato é apreendido a partir da percepção daquele que está diretamente envolvido na atividade, que vivencia e mora na região onde acontece, possuindo, com isso, uma estreita relação de pertencimento com o território. O discente passa a se autoavaliar nesse processo de aprendizagem.

Por fim, destacamos que durante toda a pesquisa aconteceu o aperfeiçoamento teórico através do levantamento bibliográfico a respeito de temas como práticas corporais de aventura, natureza e a relação com o homem e a saúde.

3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

3.1 Tipo de estudo

A pesquisa caracteriza-se como qualitativa. Conforme Apolinário (2011, p. 149-150), essa abordagem corresponde a uma “[...] modalidade de pesquisa na qual os dados são coletados através de interações sociais e analisados subjetivamente pelo pesquisador”. Nesse sentido, o estudo descreve e interpreta informações obtidas por meio de fotos, áudios e textos produzidos pelos próprios participantes durante as vivências práticas da unidade de ensino sobre práticas corporais de aventura na Educação Física Escolar. Tal perspectiva permite dar voz aos estudantes, compreender o contexto em que estão inseridos e adotar metodologias capazes de captar a complexidade dos problemas locais.

Desse modo, utilizamos o método *Photovoice*, o qual não se limita a uma técnica de coleta de dados; trata-se de um tipo de pesquisa participativa que reconhece os sujeitos como protagonistas e produtores de conhecimento.

Importante reforçar que para as autoras Wang e Burris (1994), o *Photovoice* destaca três objetivos principais: permitir que o participante se auto represente ao invés de ser representado pelo pesquisador, podendo assim ter a possibilidade de apresentar a real realidade da comunidade mostrando-se mais preciso do que sob o olhar do pesquisador. O segundo objetivo faz um destaque ao poder da fotografia, pois a mesma promove um engajamento social visto que os registros fotográficos são feitos pelos participantes permitindo-lhes dar prioridades às suas reais preocupações, possibilitando discussões em grupos com posicionamentos mais críticos e soluções para os problemas evidenciados no enquadramento visual. Por fim, o terceiro objetivo menciona que esse método permite dar voz aos excluídos ou silenciados, criando assim um empoderamento e dando voz a comunidade, podendo propor soluções reais para problemas que os participantes conhecem de perto contribuindo, com isso para tomada de decisões políticas.

3.2 Cenário

O cenário da nossa pesquisa corresponde a Escola Estadual de Ensino Médio e Tempo Integral (EEMTI) Raimundo Tomaz e a Trilha Ecológica do Catu¹. A escola está localizada na

¹ No recurso educacional elaborado a partir desta pesquisa, apresentamos um relato detalhado da experiência na Trilha Ecológica do Catu, incluindo informações adicionais sobre o cenário e o percurso vivenciado pelos participantes da escola. Vale a pena destacar que os alunos do ProEF turma 2024 e 2025 também tiveram a oportunidade de vivencia-la.

comunidade do distrito Tapera, Aquiraz, entorno de comunidades vizinhas para as quais a localidade constitui um centro econômico e político, sendo a única escola estadual do distrito, e uma região com rica vegetação marcada por uma diversidade de plantas e animais. Além disso a região é atravessada por grandes empreendimentos turísticos que coexistem com práticas comunitárias tradicionais.

Figura 5 – Entrada da escola EEMTI Raimundo Tomaz



Fonte: Acervo pessoal da autora (2024).

Em termos de estrutura, atualmente, a escola possui quadra poliesportiva coberta, biblioteca, laboratório de informática, laboratório de Biologia, sala dos professores, cozinha, refeitório, estacionamento e um campo de vôlei de praia.

A instituição atende, em média, 500 estudantes distribuídos entre os três anos do Ensino Médio, organizados em turmas que possuem aproximadamente 40 alunos cada. Sua estrutura conta com 14 turmas, sendo 6 (1º ano), 4 (2º ano) e 4 (3º ano), o que evidencia um fluxo escolar significativo e uma demanda constante por práticas pedagógicas diversificadas que contemplem a heterogeneidade das turmas e os diferentes estágios de desenvolvimento dos estudantes.

Figura 6 – Imagem ilustrativa do momento da aula de Educação Física na escola EEMTI Raimundo Tomaz

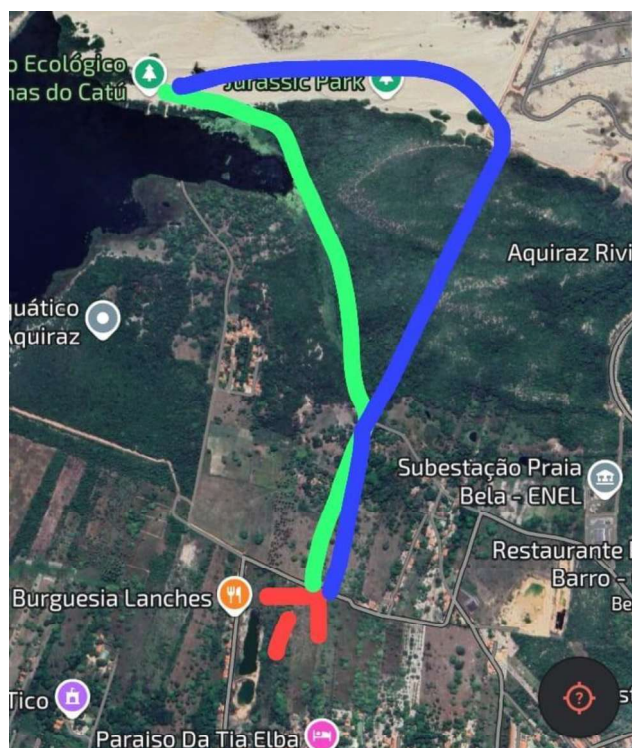


Fonte: Acervo pessoal da autora (2025).

Esse cenário reforça a importância de propostas educativas inovadoras que favoreçam o engajamento, o bem-estar e a aprendizagem significativa ao longo de todo o percurso formativo no ensino médio.

A Escola de Ensino Médio Raimundo Tomaz recebe alunos desde 1951 e funciona como EEMTI desde 2018. A instituição situa-se na bacia hidrográfica do rio Catu, cuja mata ciliar representa uma zona de transição entre os biomas Caatinga e Restinga. Com forte presença de dunas, vegetação nativa, praias e trilhas, o entorno oferece grande potencial para experiências pedagógicas em contato com a natureza e para o desenvolvimento de práticas corporais de aventura, como a nossa trilha ecológica do Catu.

Figura 7 – Imagem satélite da trilha do Catu. A seta vermelha corresponde a saída e chegada, o traçado verde o percurso de ida e o traçado azul o percurso de retorno



Fonte: Google imagens (2025).

Sobre a nossa vivência prática do Catu, esclarecemos que ela se configura como uma trilha de distância total de aproximadamente 5 km, em forma semi-circular; interpretativa, recreativa, moderada; de curta duração, tipo *hiking* que é uma atividade no estilo bate e volta. Ou seja, a trilha é diferente do *trekking* que é uma atividade que dura mais de um dia, com pernoite.

Ainda sobre a trilha, salientamos que ela fica há dez minutos da escola e o seu percurso fica entre a zona urbana da Tapera e o banho no rio Catu. O trecho da escola até o início da trilha é percorrido de ônibus escolar. Em seguida, do início da trilha e todo o trajeto de ida e volta, é percorrido a pé, gastando aproximadamente três horas de caminhada, com paradas estratégicas para explicações, contemplação e fruição.

A palavra Catu tem origem na língua tupi antigo, um dos troncos linguísticos fundamentais da formação cultural brasileira. No tupi, *katú* significa “bom”, “belo”, “agradável”, “saudável” ou “benéfico”, conforme registram Cunha (2012) e Navarro (2013). Tradicionalmente, esse termo é empregado pelos povos originários para caracterizar elementos da natureza considerados favoráveis à vida, como terras férteis, águas de boa qualidade ou ambientes acolhedores.

3.3 Atores participantes da trilha

Os participantes desta pesquisa são estudantes da EEMTI Raimundo Tomaz, majoritariamente jovens entre 15 e 17 anos, do segundo ano do Ensino Médio. Trata-se de jovens pertencentes a diferentes, contraditórias e desiguais condições juvenis que caracterizam o Ensino Médio brasileiro, especialmente em territórios marcados por contextos de vulnerabilidade social. Eles vivem em uma região onde fatores econômicos, sociais e culturais influenciam diretamente suas trajetórias escolares e expectativas de futuro.

Figura 8 – Imagem ilustrativa do 2º ano do Ensino Médio no topo da duna durante a trilha ecológica do Catu



Fonte: Acervo pessoal da autora (2025).

A maioria dos alunos reside na própria comunidade da Tapera ou em áreas próximas, compondo famílias que, em grande parte, dependem de trabalhos de baixa remuneração, como empregos em fábricas, atividades agrícolas ou agropecuárias, serviços domésticos, funções de caseiros em sítios ou ocupações formais e informais ligadas ao turismo local. Observamos também um número expressivo de adolescentes que não possuem o registro ou a presença afetiva do pai, realidade que impacta dimensões emocionais, sociais e materiais do cotidiano desses jovens.

Do ponto de vista educacional, desafios estruturais do município reverberam na vida escolar dos estudantes. Dados da Assistência Social de Aquiraz apontam uma taxa de 10,97% de analfabetismo feminino, o que indica desigualdades persistentes no acesso à educação entre mulheres adultas especialmente mães. Considerando que estudos relacionam o nível de

escolaridade materna ao desempenho escolar dos filhos, esse dado ajuda a compreender parte das dificuldades de aprendizagem enfrentadas pelos adolescentes da região.

Nos campos religioso e cultural, a maioria dos estudantes se identifica como católica, acompanhando o perfil predominante do bairro. Em termos de posicionamento político, há entre eles uma tendência declarada a alinhamentos conservadores ou de direita, influenciados tanto pelas dinâmicas comunitárias quanto pelos discursos familiares e midiáticos presentes no território.

Os estudantes demonstram que sua principal motivação para frequentar a escola está relacionada às relações de amizade, ao apoio da família e ao desejo de sair do ambiente de casa, sendo a amizade o fator mais expressivo. Esse dado evidencia o papel central dos vínculos sociais, do acolhimento entre pares e do sentimento de pertencimento durante a permanência escolar.

No cotidiano da escola, as atividades preferidas pelos jovens incluem praticar esportes, estar entre amigos, namorar e aprender algo novo. A predominância das práticas esportivas e das interações sociais reforçam a importância da escola como um dos poucos espaços de lazer, convivência e construção de vínculos afetivos disponíveis no território, marcado pela ausência de equipamentos públicos de esporte e lazer.

Para esses jovens, a escola assume um papel que vai além do ensino formal: ela se torna um ambiente seguro, de convivência, expressão e pertencimento. Sentir-se bem na escola é tão importante quanto o incentivo familiar, reforçando sua função social enquanto espaço de proteção, acolhimento e formação integral.

Figura 9 – Imagem ilustrativa de momento de descontração entre alunas e professora Kelviane no intervalo de uma aula para outra



Fonte: Acervo pessoal da autora (2025).

Outro dado relevante é a baixa expectativa de ingresso no ensino superior entre os estudantes, especialmente entre aqueles que estão no 3º ano do Ensino Médio. Muitos expressam o desejo ou a necessidade de começar a trabalhar imediatamente após concluir o Ensino Médio, motivados pelas demandas econômicas familiares e pela urgência em obter renda própria. Essa realidade evidencia como questões socioeconômicas moldam as decisões educacionais e limitam projetos de futuro mais longos.

3.4 Produção do material empírico

Os dados foram coletados através do método *Photovoice*. Segundo Wang e Burris (1994), o *Photovoice* é um recurso metodológico por meio do qual os participantes utilizam o registro fotográfico e os narram, identificando aspectos e elementos que consideram importantes; isso permite aos pesquisadores compreenderem de modo mais aprofundado o tema em estudo. Trata-se de método condizente com a pesquisa qualitativa que permite visualizar as percepções dos indivíduos acerca de suas realidades cotidianas.

De acordo com Fernandes *et al.* (2019), com esse método somos convidados a enxergar e compreender o mundo do outro através de seus registros e interpretações, tendo como base o compartilhamento de experiências e análises em grupo numa relação de dialógico-crítica, defendida também pelo educador Paulo Freire (1987). Portanto, o método nos permite

compreender que esta pesquisa possui um viés sócio-crítico ao criar espaços em que é permitido a um público excluído falar e expressar suas opiniões locais a partir de uma visão global. Como afirmam Felisanaya *et al.* (2018, p. 325):

É crucial criar espaços de ensino de Educação Física e PETE [Programa de formação de professores de Educação Física], seguros e transformadores para permitir que os alunos se tornem cidadãos mais responsáveis autônomos e socialmente conscientes. Professores e pesquisadores de escolas e universidades devem se preocupar com a dimensão ética e política da pesquisa sócio-crítica e da práxis crítica.

A pesquisa foi produzida em três momentos distintos nas aulas de Educação Física Escolar: as fotos produzidas pelos alunos durante a trilha no ambiente da natureza; os áudios produzidos pelos estudantes no pós-trilha em sala de aula; e os textos dos diários de campo produzidos antes, durante e após a trilha, entre os ambientes da natureza e sala de aula. Segue Quadro 1 - Síntese das 3 etapas da pesquisa, para uma melhor visualização de todas as etapas e a descrição detalhada de cada uma delas.

Quadro 1 – Síntese das 3 etapas da pesquisa

Etapas	Descrição
Primeira	Recrutamento da turma, identificação dos atores participantes e apresentação da pesquisa.
Segunda	Apresentação do conteúdo das Práticas Corporais de Aventura (PCA).
Terceira	Apresentação do método Photovoice e discussão inicial sobre a percepção dos alunos acerca da trilha. A etapa foi organizada em três momentos: (1) apresentação do método Photovoice em sala de aula; (2) realização da trilha, com produção do material empírico; (3) encontro posterior em sala para pré-seleção das fotos, produção dos áudios e organização dos textos dos diários de campo.

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

3.4.1 Primeira etapa

A primeira etapa da pesquisa teve como finalidade realizar o recrutamento dos estudantes que integrariam o estudo. Considerando que a escola possui quatro turmas do 2º ano do Ensino Médio, cada uma composta por aproximadamente 40 alunos, tornou-se necessária a

definição de critérios de inclusão e exclusão que permitissem selecionar, de forma adequada, os participantes da investigação.

A seleção da turma baseou-se em critérios pedagógicos, logísticos e de segurança, uma vez que a trilha ecológica do Catu constitui uma atividade permanente da instituição escolar e envolve deslocamento em ambiente natural, no qual há imprevisibilidades inerentes às PCA. Nesse sentido, optamos por uma turma que apresentava afinidade com o tema, demonstrava atitudes de disciplina e comprometimento e já possuía histórico de participação em ações escolares que demandam atenção e responsabilidade.

A escolha também considerou a capacidade do grupo de seguir procedimentos de segurança e orientações durante a atividade prática. O processo contou com o apoio da gestão escolar, dos alunos monitores do projeto institucional de trilhas e de professores de outras disciplinas que já haviam acompanhado saídas anteriores, contribuindo para o guiamento e o suporte à atividade.

Todos os estudantes da turma escolhida foram convidados a participar da pesquisa. Foram incluídos, por sua vez, os discentes regularmente matriculados na turma, que apresentavam baixa infrequência, demonstravam interesse na temática, participaram efetivamente da trilha ecológica e realizaram registros fotográficos e sonoros com qualidade mínima para análise (áudios audíveis e imagens adequadas).

Foram excluídos da amostra os alunos que: não participaram da vivência prática da trilha; produziram áudios inaudíveis e não realizaram registros fotográficos ao longo do percurso. Além disso, apresentaram anuência na assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Ao final do processo, 33 estudantes atenderam aos critérios e participaram integralmente do estudo, enquanto sete não foram autorizados pelos pais. Desses, quatro optaram por não realizar a trilha, dois encontravam-se doentes no período da atividade e um foi impossibilitado de participar devido à realização de um procedimento cirúrgico.

Após a escolha dos estudantes, foram apresentados os objetivos do estudo, o cronograma dos encontros e a organização dos conteúdos, destacando-se etapas importantes, tais como: a oficina de fotografia, a aula de sensibilização pré-trilha, a vivência prática no território e o momento de sistematização dos dados. Os estudantes também foram informados sobre a logística geral do percurso.

3.4.2 Segunda etapa

A *segunda etapa* consistiu na apresentação do conteúdo das Práticas Corporais de Aventura (PCA) aos alunos do segundo ano do Ensino Médio, durante o quarto bimestre de 2025. Nesse momento, trabalhamos o conceito, quais os tipos PCA e suas características, bem como os principais exemplos de PCA que acontecem no meio aquático, terrestre e aéreo.

Dessa forma, procuramos apresentar uma relação com o contexto local, os cuidados com a segurança devido a imprevisibilidade do meio ambiente, saberes relacionados às mudanças climáticas e como isso pode interferir em várias áreas da vida, inclusive com as PCA e a saúde.

Após a explanação macro deste conteúdo, direcionamos as próximas aulas ao conteúdo da trilha ecológica do Catu no que se refere aos tipos, terminologias, vestuário, conceitos, medidas para a redução de riscos, aspectos históricos, impacto para a saúde e estratégias de preservação do ambiente durante a prática da trilha.

3.4.3 Terceira etapa

A *terceira etapa* esteve relacionada ao processo de apreensão da percepção e análise dos alunos, e foi dividida em três momentos: o primeiro se referiu à apresentação do método *Photovoice* aos alunos em sala de aula; o segundo, ocorreu durante a trilha, e compreende o processo de produção do material empírico; e o terceiro, ocorreu novamente em sala de aula com a pré-seleção das fotos, produção dos áudios e textos dos diários de campo.

No *primeiro momento*, fizemos a apresentação do método do *Photovoice* com suas características conceituais e orientações práticas sobre a importância do registro fotográfico de qualidade e as produções dos áudios para que a pesquisa tivesse êxito. A turma foi dividida em grupos de dois a cinco integrantes de acordo com a afinidade e escolhas dos próprios alunos, com intuito de facilitar as atividades que viriam, as quais seriam realizadas em grupo a partir daquele momento em diante. Na referida ocasião, aproveitamos e entregamos um diário de campo para cada grupo.

Nesse espaço de tempo, também realizamos na escola EEMTI Raimundo Tomaz uma oficina de fotografia e criatividade ministrada prof. Dr André Accioly, co-orientador desta pesquisa. A oficina iniciou com a apresentação do facilitador e uma discussão sobre o papel da fotografia na contemporaneidade, incluindo seus usos sociais e pessoais pelos alunos. Em seguida, foi introduzido o conceito de câmara escura, explicando seus princípios físicos e sua

presença no cotidiano, com demonstrações por meio de uma câmara escura artesanal e de uma câmera de médio formato Rolleiflex., conforme Figura 10, a seguir.

Figura 10 – Imagem do prof. André apresentando a câmara escura artesanal e a câmera de médio formato Rolleiflex na oficina de fotografia aos alunos

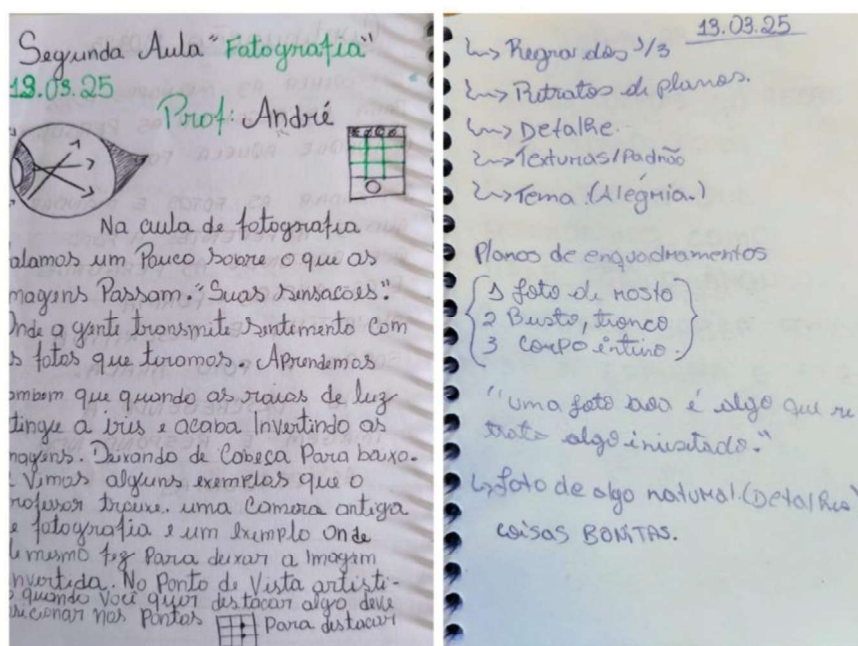


Fonte: Acervo pessoal da autora (2025).

Posteriormente, os alunos exploraram as câmeras de seus celulares, identificando lentes, distâncias focais e usos adequados para cada uma. Também foram orientados a ativar as linhas de grade para introdução da regra dos terços, discutindo aspectos básicos de composição.

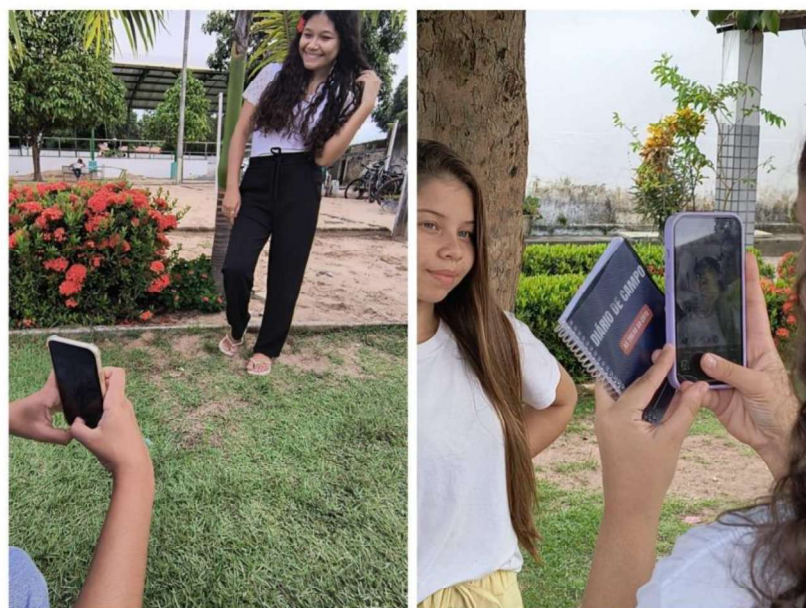
Os conceitos de foco, exposição e profundidade de campo foram trabalhados por meio de exercícios práticos, usando funções como foco seletivo, trava de foco/exposição e ajustes de luminosidade. Na etapa final, os alunos, divididos em grupos, produziram fotografias com base em temas específicos, regra dos terços, texturas, retratos, detalhes (macro) e planos variados, retornando depois à sala para apresentar e refletir sobre as escolhas feitas em suas composições. Sobre esses pontos, cabe conferir as Figuras 11 e 12, a seguir, respectivamente.

Figura 11 – Imagem ilustrativa de duas páginas em sequência do diário de campo com registros da oficina de fotografia feita pelos alunos



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 7.

Figura 12 – Fotos dos alunos explorando as câmeras de seus celulares pelos espaços da escola na oficina de fotografia



Fonte: Acervo pessoal da autora (2025).

Por fim, para a gravação dos áudios, também foram apresentados aos alunos alguns recursos já disponíveis no celular e aplicativos, e orientações para uma melhor captação do áudio e a importância de realizar um roteiro antes da produção. Ainda nesse momento, realizamos um encontro de preparação, pré-trilha com as orientações sobre a logística no dia da saída, o que eles deveriam trazer, condutas e comportamentos esperados. Na oportunidade, também perguntamos sobre: *Qual a expectativa deles para a trilha ecológica do Catu? O que esperam encontrar e aprender? Como eles esperam que aconteça?* Os alunos foram motivados a escreverem em seus diários de campo sobre as questões levantadas. Nesse encontro, também fizemos ajustes sobre pontos que os alunos achavam que deveriam mudar na logística e organização, e que estavam ao nosso alcance sem trazer prejuízo à atividade.

No *segundo momento*, fomos para o campo de pesquisa (a trilha) com a turma escolhida do 2º ano do Ensino Médio, com um total de 33 alunos. A vivência teve duração média aproximada de 180 minutos. Durante a trilha, em alguns momentos, foram produzidos o material empírico com fotografias e os registros nos diários; isso correspondeu ao tempo de duração da trilha, mediante aplicação do método *Photovoice*, com minha presença enquanto professora-pesquisadora. Professores de outras disciplinas foram convidados a atuarem como guias durante a vivência numa proposta transdisciplinar.

A turma continuou a trabalhar em grupos, com intuito até mesmo de facilitar a análise dos dados por ser uma turma bastante numerosa. Os adolescentes sentiram-se mais seguros em fazer o trabalho em grupo, devido às afinidades e amizades já estabelecidas. Cada equipe abordou a *percepção de saúde dos alunos, a partir da trilha ecológica e dos alunos, sobre o espaço de aula em contato com a natureza e ao ar livre*. Ambas tiveram como foco a aprendizagem sobre esses temas através da vivência da trilha.

Cada aluno, em seu grupo, ficou à vontade para produzir quantas fotos desejasse expressando sua percepção sobre “saúde” durante a trilha ecológica. Cada equipe produziu em média 20 fotos; as imagens tiveram qualidade na captura e na escolha dos espaços na trilha e criatividade. Logo, a oficina de fotografia contribuiu para a construção do significado das fotos produzidas. Paralelo a isso, os alunos eram recorrentemente lembrados de escreverem suas percepções nos diários de campo. Nesse sentido, foi abordada a seguinte pergunta para ser respondida no diário de campo: *Como você percebe a questão da saúde no percurso da trilha ecológica?* Ademais, os participantes foram estimulados a pensarem sobre como se sentiam nesse tipo de aula.

O *terceiro momento* aconteceu em sala de aula, na semana seguinte, no pós-trilha ecológica, não sendo viável realizar no mesmo dia. Em vivências anteriores da trilha, já

hávamos observado que os alunos das demais turmas chegavam bastante cansados, além do fato de ser uma escola integral e a maioria depender do ônibus escolar para se deslocar com horários a serem cumpridos.

Em sala de aula, iniciamos o processo do método participativo, qualitativo e orientado de pesquisa, o *Photovoice*. Nesse sentido, seguimos orientações de Fernandes *et al.* (2009), que recomendam incluir a análise e a coleta de dados em atividades simultâneas, envolvendo a reflexão e o diálogo crítico em três etapas: selecionar imagens próprias que tenham significado pessoal; contextualizar, descrevendo para outros membros do grupo, o significado das imagens escolhidas; e identificar questões, temas ou teorias que emergiram da reflexão. Seguindo essas recomendações, a seleção e pré-análise foi feita em conjunto com os alunos, em seus nove grupos.

Nesse momento, iniciamos a seleção das fotos de acordo com McIntyre (2003), o qual enfatiza que os fotógrafos devem confiar em sua própria intuição ao selecionar as imagens. Segundo o autor, os participantes passam a interpretar e analisar suas fotografias a partir de perguntas de cunho mais pessoal (O que as fotografias significavam para eles? Qual era a relação entre o conteúdo das fotografias e a saúde? Como os alunos viam as fotografias como um reflexo das questões que são relevantes à comunidade?), permitindo uma leitura mais subjetiva e autêntica das experiências representadas.

Dando continuidade, também foram produzidos os áudios das fotos escolhidas por cada equipe, seguindo alguns passos, como por exemplo: descreva as fotografias através das seguintes perguntas: o que essa fotografia comunica? O que é que a fotografia, e o conjunto de fotografias, nos dizem acerca do tema? Segundo Vaz (2017), as descrições compreendem o detalhamento do que foi capturado na foto pelos discentes e a associação seriam as explicações, as quais, na visão dos discentes, justificam o motivo de a foto ter sido feita.

Além dos áudios das fotos sobre a percepção de saúde dos alunos, também foram produzidos áudios com a pergunta sobre a percepção dos estudantes sobre como eles avaliam esse tipo de aula, em um ambiente ao ar livre e em contato com a natureza. As fotos e os áudios foram enviados através de grupos de *Whatsapp* de cada equipe.

Por exemplo, se um aluno faz uma foto da paisagem em cima das dunas, que corresponde a uma das paradas de nossa trilha, o qual todos conseguem observar a vegetação e o rio Catu. No momento da aula, a equipe gravou um áudio fazendo a descrição detalhada dessa foto, e em relação à associação sobre saúde, responderam através do áudio pergunta sobre o que essa paisagem estava relacionada a esse tema; fazendo referência à saúde mental,

mencionaram que se ela trazia um sentimento de paz, calma, positividade frente às questões da vida.

Cada grupo foi desafiado a escolher duas fotos com áudio que representassem o pensamento do grupo. Para esse momento, realizamos roda de conversa, em cada grupo, a fim de estimular as discussões sobre o tema saúde e a avaliação sobre como foi a experiência da trilha, com sugestões e críticas até mesmo para ajudar na produção do recurso educacional, ‘E-trilha escolar’.

Para a análise participativa dos dados em grupo, utilizamos uma dentre três maneiras principais dos estudos realizados por Wang e Burris em 1997, conforme descrito pelos autores Krieg, Murdock e Havelock (2009, p. 55):

Contextualização: Os participantes contextualizam as fotografias contando histórias sobre o que as imagens significam para eles. Eles contam suas histórias por meio do diálogo com os membros do grupo e através da escrita em diário. É durante o diálogo e a discussão guiada que os participantes podem expressar suas experiências individuais e coletivas. O acrônimo VOICE, que significa *Voicing Our Individual and Collective Experience* (Expressando Nossa Experiência Individual e Coletiva), lembra os participantes de pensar não apenas sobre suas próprias condições de vida, mas também sobre eventos e condições de vida compartilhados.

E assim, de forma mais livre, os fotógrafos que são os próprios alunos narram ao seu pequeno grupo, composto por outros alunos e fotógrafos e pelo facilitador do *Photovoice* a história por trás da imagem. Nesses relatos, os alunos explicam os motivos que os levaram a escolher aquela fotografia e compartilham também eventuais histórias daquela foto. Em conjunto, os participantes trocam ideias, identificam semelhanças entre as imagens e constroem, por meio de um diálogo aberto, uma compreensão mais ampla e integrada dos significados representados (Lykes, 2001).

Independentemente de o grupo adotar um formato mais estruturado ou mais espontâneo de diálogo, é comum que os integrantes se reconheçam nas narrativas e encontrem paralelos entre as histórias compartilhadas e suas próprias vivências. Esse processo é fundamental para que percebam as conexões entre experiências individuais e coletivas. Gradualmente, os participantes compreendem que as políticas e práticas públicas que moldam suas vidas também afetam as trajetórias de seus familiares, amigos e vizinhos.

É importante lembrar que todos os materiais coletados contribuíram para a construção do recurso educacional guia para professores que pretendem trabalhar com trilha ecológica. Ao término da análise, todos os resultados ficaram arquivados em uma pasta online com a identificação dos sujeitos; estes achados foram manipulados apenas pelos pesquisadores.

3.5 Análise dos dados

O material empírico utilizado para a tabulação e análise desta pesquisa contou com a pré-análise com os alunos, dos dados coletados durante a vivência da trilha ecológica e nas atividades realizadas em sala de aula no momento antes e pós-trilha. Foram considerados, como fontes primárias, as fotografias acompanhadas de descrições e narrações em áudio, bem como os registros produzidos nos diários de campo pelos grupos participantes.

A opção pela análise temática de conteúdo fundamentou-se nas contribuições clássicas de Bardin (2016), que a define como um conjunto de técnicas sistemáticas e objetivas destinadas à descrição do conteúdo das mensagens, permitindo a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e recepção dessas mensagens. Essa abordagem possibilita a organização dos dados em categorias temáticas e a identificação de significados recorrentes expressos pelos sujeitos da pesquisa.

Além disso, adotamos a perspectiva de Minayo (2012), que compreende a análise de conteúdo como um processo interpretativo que ultrapassa a simples quantificação das informações, articulando o conteúdo empírico às dimensões simbólicas, sociais e subjetivas presentes nas falas e textos. Assim, o processo analítico desta pesquisa buscou compreender a riqueza das expressões dos participantes, respeitando a singularidade das experiências vivenciadas e valorizando as dimensões qualitativas emergentes do campo.

No início, realizamos a escuta criteriosa dos áudios correspondentes a cada fotografia. As gravações foram transcritas com o auxílio de um aplicativo *Transcriber* para *WhatsApp*, e a partir dessas transcrições, foram extraídas as ideias centrais de cada relato. Essas informações foram organizadas em quadros por equipe; nove ao todo. As duas questões centrais da pesquisa que se referem à percepção dos alunos sobre a relação saúde e trilha ecológica e a avaliação dos discentes acerca desse espaço de aula ao ar livre. A esse respeito, segue o modelo do Quadro 2, referente à equipe 1.

Quadro 2 – Descrição e narração das fotos da equipe 1

QUADRO DESCRIÇÃO E NARRAÇÃO DAS FOTOS - EQUIPE 1		
EQUIPE 01	DESCRIÇÃO \ NARRAÇÃO	PONTOS IMPORTANTES
FOTO 01 - SAÚDE 	Nessa foto tem céu azul, várias árvores nativos da região e pessoas fazendo o trajeto da trilha. Nessa foto tem pessoas fazendo caminhada e assim exercendo saúde física, mental e social.	- Vegetação e o céu azul; - O caminhar e a busca pela saúde física, emocional e social.
FOTO 02 - SAÚDE 	Descrição da foto 2 Temos 3 pessoas felizes e fazendo careta Narração da foto 2 Nessa temos pessoas pós alongamento e isso é importante para não termos problemas físicos durante o percurso	- Pessoas felizes após o alongamento; - Prevenção e preparação para o início da trilha com alongamento.
AVALIAÇÃO AULA DE CAMPO		PONTOS IMPORTANTES
AVALIAÇÃO DO ESPAÇO DE AULA AO AR LIVRE	Esses tipos de aulas ao ar livre são muito importantes, pois nos conectamos com o meio ambiente e com outras pessoas para apreciarmos tudo ao nosso redor, como a natureza. Esses tipos de aulas deveriam acontecer mais vezes.	- Conexão com meio ambiente e com as pessoas; - Deveriam acontecer mais vezes.

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

O registro das ideias principais provenientes dos áudios constituiu uma etapa fundamental para a construção das categorias analíticas e dos núcleos de sentido, vinculados aos dois eixos temáticos centrais da pesquisa: saúde e espaço de aula ao ar livre. A partir da leitura analítica das palavras-chave e da recorrência dos conteúdos, foram identificadas convergências temáticas que permitiram a delimitação dos núcleos de sentido e as categorias finais.

Posteriormente, iniciamos a análise dos diários de campo, que demandou um processo mais minucioso. Todos os registros textuais produzidos pelos alunos foram lidos integralmente e, em seguida, digitalizados (scaneados). Os trechos mais relevantes foram relacionados às categorias previamente estabelecidas a partir das análises dos áudios e das imagens. Em alguns momentos, foi necessário incluir ou excluir alguns núcleos de sentido. Essa etapa exigiu atenção especial à compreensão da mensagem subjetiva de cada aluno e às diferentes formas de expressão individual observadas nos textos.

A linearidade entre os temas foi preservada de modo a manter a fidelidade às expressões originais dos participantes e à consistência entre os núcleos de sentido e as categorias principais.

Como resultado, foram consolidadas as seguintes sínteses que classificam os áudios e diários de campo dos alunos em blocos temáticos em categorias e os seus respectivos núcleos de sentido: Quadro 3: Percepção de saúde dos alunos a partir da trilha ecológica e Quadro 4: Percepção dos participantes sobre a experiência em um espaço de aula diferenciado, em contato com a natureza e ao ar livre.

Quadro 3 – Percepção de saúde dos alunos, a partir da trilha ecológica

Tema	Categoria	Núcleo de sentido
Saúde	Saúde Mental	• Redução da ansiedade, depressão e estresse • Superação de limites
	Saúde e Aptidão Física	• Autopercepção de esforço físico, gasto calórico e condicionamento físico • Associação entre exercício físico e saúde
	Saúde e Conexão com a Natureza	• Exercício físico na natureza promove saúde física e mental • Contemplação e contato direto com a natureza geram paz e liberdade

Fonte: produzido pela autora (2025).

Quadro 4 – Como os participantes percebem esse espaço de aula diferenciado, em contato com a natureza e ao ar livre

Tema	Categoria	Núcleo de sentido
Aula ao ar livre	Educação Participativa	• Alunos como decisores políticos • Sentimento de pertencimento local
	Aulas Inovadoras	• Expectativa positiva sobre esse tipo de aula • Aprendizado prático e ao ar livre
	Fortalecimento das Relações Sociais no Ambiente da Escola	• Melhora nos relacionamentos entre alunos e professores • Conexão entre pessoas, saúde e meio ambiente

Fonte: produzido pela autora (2025).

Todos os dados analisados subsidiaram a elaboração dos resultados comparativos, a discussão teórica e o aperfeiçoamento metodológico das futuras vivências de trilha ecológica, fortalecendo o caráter formativo e reflexivo da pesquisa.

3.6 Aspectos éticos

O estudo aqui apresentado respeitou as normas e exigências da ética em pesquisa elencados pelo Comitê de Ética do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - IFCE. A participação dos alunos nesta pesquisa foi sujeita a assinatura do TCLE, no qual os alunos foram informados a respeito dos objetivos do projeto, garantindo sua privacidade e sigilo de suas informações, do TALE e do Termo de autorização para registro de imagens.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do IFCE, e cadastrada na Plataforma Brasil sob o nº 85036724.4.0000.5589, cujo parecer de aprovação é de nº 7.359.027, datado de 04 de fevereiro de 2025.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente sessão aborda dois grandes temas que se complementam na compreensão do papel das vivências ao ar livre para a formação integral dos estudantes do ensino médio. O primeiro deles, “percepção de saúde dos alunos, a partir da trilha ecológica”, busca compreender como os jovens significam o conceito de saúde a partir de uma experiência concreta em meio à natureza, na qual o corpo, o ambiente e as emoções se entrelaçam em um mesmo processo educativo. O segundo tema, “como os participantes percebem esse espaço de aula diferenciado, em contato com a natureza e ao ar livre”, amplia esse olhar, analisando os sentidos atribuídos pelos alunos à vivência fora da sala de aula tradicional, destacando suas percepções de pertencimento, liberdade, inovação pedagógica e convivência.

Esses dois blocos temáticos estão profundamente conectados, pois enquanto o primeiro evidencia a dimensão individual e subjetiva da saúde nas suas manifestações física, mental e emocional, o segundo revela a dimensão coletiva e relacional da experiência educativa, mostrando como o ambiente natural, quando apropriado pedagogicamente, transforma-se em espaço de aprendizagem, convivência e cuidado. Ambos convergem para uma concepção ampliada de saúde e educação, em que o aprender se faz com o corpo, com o outro e com o território.

Na primeira parte, intitulada *Percepção de saúde dos alunos, a partir da trilha ecológica*, analisamos os relatos que expressam a redução de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, a superação de limites físicos e emocionais, a consciência do esforço corporal e o fortalecimento do bem-estar. As evidências demonstram que a trilha ecológica, enquanto prática pedagógica e vivência corporal, vai além do exercício físico, configurando-se como um espaço de promoção de saúde integral, diálogo com o ambiente e autoconhecimento.

Na segunda parte, *Como os participantes percebem esse espaço de aula diferenciado, em contato com a natureza e ao ar livre*, a análise desloca o tema da saúde para o tema metodologia de ensino, explorando o modo como os alunos percebem e vivenciam o aprendizado em contextos não convencionais. São observadas experiências que envolvem a educação participativa, as aulas inovadoras e o fortalecimento das relações sociais na escola, indicando que o contato com a natureza não apenas amplia o repertório pedagógico, mas também humaniza a escola e restabelece laços de cooperação, pertencimento e alegria no aprender.

Assim, os dois temas compõem um mesmo percurso investigativo: do cuidado de si ao cuidado com o outro e com o mundo. A trilha ecológica, como metodologia ativa e sensível,

emerge não apenas como caminho físico, mas como metáfora de um processo formativo que integra corpo, mente, natureza e comunidade. Desse modo, a leitura que se segue permitirá compreender como a saúde e o bem-estar são percebidos, construídos e compartilhados pelos alunos dentro de um espaço educativo que se abre ao movimento, à experiência e ao encontro com a vida.

4.1 Relação saúde e alunos na trilha ecológica

Este tópico apresenta a percepção dos estudantes acerca da saúde a partir de suas vivências em uma trilha ecológica, entendida aqui como um espaço educativo e de promoção integral do bem-estar. A atividade, concebida para além do simples deslocamento físico, favoreceu múltiplas dimensões da saúde: mental, física e emocional, além de fortalecer a relação dos participantes com o ambiente natural. Assim, a dividimos em três categorias: saúde mental; saúde e aptidão física; e saúde e Conexão com a Natureza.

No campo da *saúde mental*, os relatos dos alunos evidenciam redução de ansiedade, estresse e indícios de depressão, bem como a sensação de superação de limites pessoais. O esforço necessário para vencer obstáculos do percurso, aliado ao apoio mútuo entre colegas, revelou-se um exercício de resiliência, autoconfiança e cooperação.

A *saúde e aptidão física* também se destacaram. Os estudantes reconheceram a importância do exercício para o condicionamento corporal e para o gasto energético, percebendo o impacto fisiológico da atividade e associando a prática regular do movimento à manutenção da saúde. Essa autopercepção de esforço físico ampliou a compreensão de que o corpo ativo é elemento essencial para a qualidade de vida.

Por fim, a dimensão de *saúde e Conexão com a Natureza* fez emergir com força a aproximação estabelecida com o meio-ambiente. A experiência ao ar livre proporcionou contemplação, sensação de liberdade e paz interior, reforçando a ideia de que o contato direto com ambientes naturais contribui para o equilíbrio físico e mental.

Desse modo, as percepções registradas pelos alunos demonstram que a trilha ecológica vai além de um recurso didático: configura-se como prática educativa integradora, capaz de articular conhecimento, movimento, cuidado com a mente e a valorização do meio ambiente, ampliando o entendimento de saúde como um conceito plural e indissociável das interações entre corpo, mente e natureza.

Essa prática convida os participantes a romper a rotina, exercitar o corpo, estimular os sentidos e refletir sobre seus próprios limites. Ao mesmo tempo, possibilita momentos de

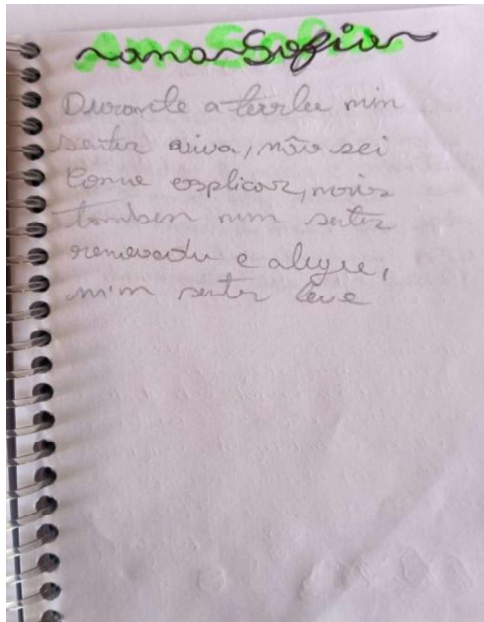
contemplação e relaxamento, elementos essenciais para o equilíbrio emocional e para o fortalecimento de vínculos entre colegas e professores. Nesse contexto, a trilha pedagógica revela-se não apenas como recurso de Educação Ambiental, mas também como estratégia de cuidado integral, alinhada à compreensão contemporânea de saúde mental como estado de bem-estar e resiliência

É a partir desse olhar que se apresentam, a seguir, os registros e as percepções dos alunos sobre a experiência, evidenciando como a atividade contribuiu para a redução de ansiedade, estresse e sintomas depressivos, bem como para a superação de desafios pessoais e coletivos.

4.1.1 Saúde mental

A respeito da percepção dos alunos sobre a redução da ansiedade, depressão e estresse podemos constatar através dessa citação extraída do diário de campo, conforme Figura 13, em que os alunos afirmam: “Durante a trilha mim sentir viva, não sei como explicar, mais também mim sentir renovada e alegre, mim sentir leve”.

Figura 13 – Imagem ilustrativa do diário de campo



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 2.

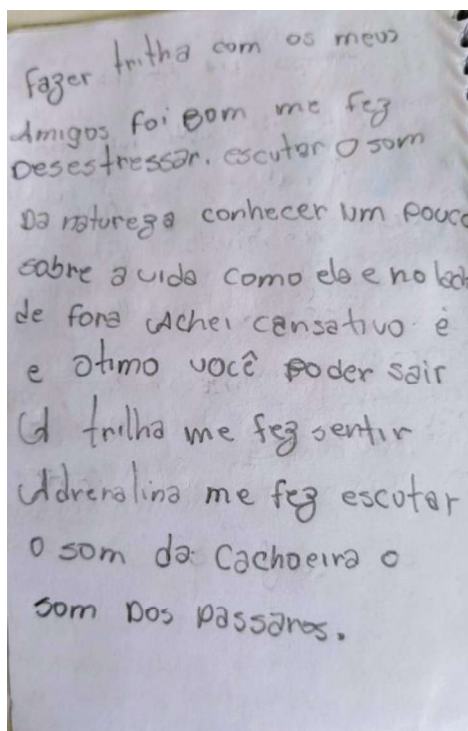
Os alunos expressaram sentir-se leve perante a vida, durante a atividade proposta. Uma espécie de redução das atividades cotidianas que causam estresse. Isso confirma estudos de Mendonça (2018, p. 74) ao afirmar que:

A prática de atividades físicas em ambientes naturais promove efeitos restauradores no organismo, reduzindo significativamente níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, ao mesmo tempo em que fortalece a sensação de bem-estar e equilíbrio emocional.

Dando continuidade a mesma percepção mencionada anteriormente, os alunos a referem em outro diário de campo, conforme Figura 14, que:

Fazer a trilha com os meus amigos foi bom me fez desestressar, escutar o som da natureza e conhecer um pouco sobre a vida como ela é do lado de fora. Achei cansativo e é ótimo você poder sair. [BN1] A trilha me fez sentir adrenalina, me fez escutar o som da cachoeira e som dos pássaros (Equipe 9).

Figura 14 – Imagem ilustrativa do diário de campo



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 9.

Sobre a citação anterior, os alunos mencionam se sentirem menos estressados, cansados após atividade física em contato com a natureza. Percebemos que França *et al.* (2022, p. 54), novamente, já destacavam em seus estudos que “[...] em particular, os adolescentes são vulneráveis a situações estressoras e podem relatar a sintomas nocivos, levando-os a um prejuízo tanto na parte física como mental”.

Dentro do contexto explicado, as tensões cotidianas também fazem parte do dia a dia dos adolescentes. Mesmo eles afirmando ser a atividade da trilha ecológica cansativa, ela não excluiu a oportunidade de alívio do estresse devido à situação de se encontrar em um ambiente

diferenciado. Isso Produz uma sensação de estar em uma aventura e ainda possibilita a contemplação da natureza.

Prosseguindo, os alunos reafirmam o quanto essa atividade em contato com a natureza ao ar livre favorece a sua saúde mental ao descreverem a foto através do áudio destacado na Figura 15.

Figura 15 – Foto capturada no momento da entrada da trilha



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 2.

Nessa foto podemos perceber o relaxamento dos alunos ao ar livre durante a trilha, fora da sala de aula. Isso mostra como os alunos se sentem à vontade, principalmente libera suas tensões mentais e estresse. Isso libera também suas ansiedades durante a trilha, ajudando o bem-estar mental (Equipe 2).

Realmente, outros estudos evidenciam que não à toa os alunos sentem essa sensação de relaxamento, mente descansada após o exercício físico. Segundo Da Igreja Junior (2023, p. 05), “[...] constatou-se através dos resultados que a prática esportiva, educação física escolar e atividade física no lazer, mesmo sem atingir a recomendação atual, estão relacionadas a melhores condições de saúde mental nos jovens”. Ou seja, o próprio autor reconhece que essas recomendações não são tão importantes a ponto de interferirem no resultado. Para nós, são mais relevantes os outros elementos da natureza apontados pelos alunos que superam as recomendações biológicas, algo perceptível na descrição e narração da Figura 16, logo a seguir.

16 – Foto de um aluno contemplando o rio Catu. Local de nossa sexta e última parada antes de retornarmos para a escola



Fonte: Elaborado pelos alunos da Equipe 9.

A explicação é que eu vejo uma pessoa diante de um morro de areia, de frente para um imenso rio, o rio do Catu. E a narração é que essa foto marca muito a questão da saúde, tanto da física quanto da mental, por conta da vastidão do rio, que traz aquela calma, da areia nos pés, que traz aquele conforto. Mais da saúde emocional mesmo, onde toda essa composição de rio, areia, a brisa do vento, tudo isso traz aquela calma, onde faz você ter menos ansiedade, faz você se concentrar melhor (Equipe 9).

Os estudantes da Equipe 9 mostram que compreendem a trilha como um ambiente que favorece tanto a saúde física quanto mental. Ao descreverem a imagem do rio Catu, da areia e da brisa do vento, associam esses elementos naturais à sensação de calma, conforto e redução da ansiedade. Para eles, estar na natureza melhora a concentração e promove equilíbrio emocional, evidenciando que a trilha funciona como um espaço restaurador e de bem-estar. O relato revela que os alunos reconhecem a experiência ao ar livre como um momento de cuidado integral, no qual corpo, mente e emoções se conectam positivamente.

De acordo com os estudos de Nahas (2017), a prática regular de atividades físicas, especialmente quando realizada em ambientes ao ar livre, contribui para a redução do estresse e da ansiedade, além de favorecer o equilíbrio emocional e a melhora do bem-estar geral. O

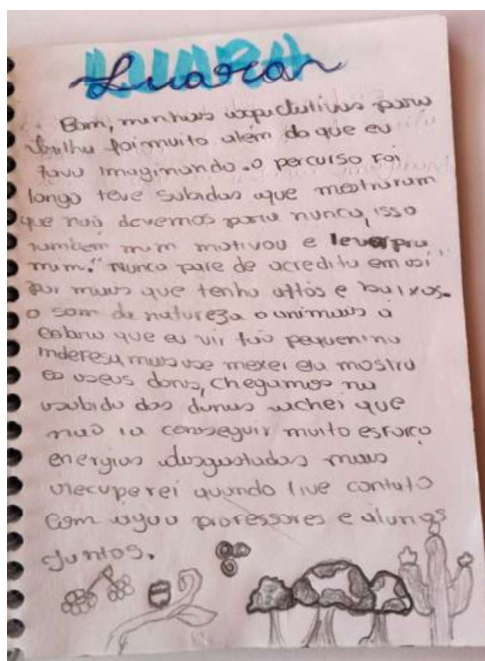
autor destaca que atividades realizadas fora de ambientes fechados promovem sensações de prazer, liberdade e relaxamento, o que potencializa seus efeitos positivos para a saúde mental.

Logo, podemos perceber nesse primeiro tópico que as aprendizagens se relacionam diretamente à *saúde mental*, evidenciando que a vivência na trilha promove estados afetivos positivos e sensação de serenidade reduzindo indicadores subjetivos de estresse. Isso posto, abordaremos o nosso segundo núcleo de sentido menor dentro dessa categoria saúde, o qual denominamos de *superação de limites*.

Nesse quesito, os alunos mencionam um dos momentos da trilha de bastante cansaço que é a subida da duna. Como uma parte que exige não apenas o esforço físico, mas a colaboração de todos, ajuda mútua com a água, servindo de apoio, não deixando o colega sozinho caso ele canse no percurso, estimulando a inclusão, oportunizando uma melhor relação com situações de medo ou situações-problema. Realmente, é uma aprendizagem para vida sobre não desistir, superar desafios, exercitar a empatia e o trabalho em equipe. Isso é evidenciado na Figura 17, de acordo com o trecho a seguir retirado do diário de campo:

O percurso foi longo teve subidas que mostraram que não devemos para nunca, isso também mim motivou e levar pra mim. Nunca pare de acredita em si por mais que tenha altos e baixos... Chegamos na subida das dunas achei que não ia conseguir muito esforço, energias desgastadas mais recuperei quando tive contato com água, professores e alunos juntos (Equipe 2).

Figura 17 – Imagem ilustrativa do diário de campo

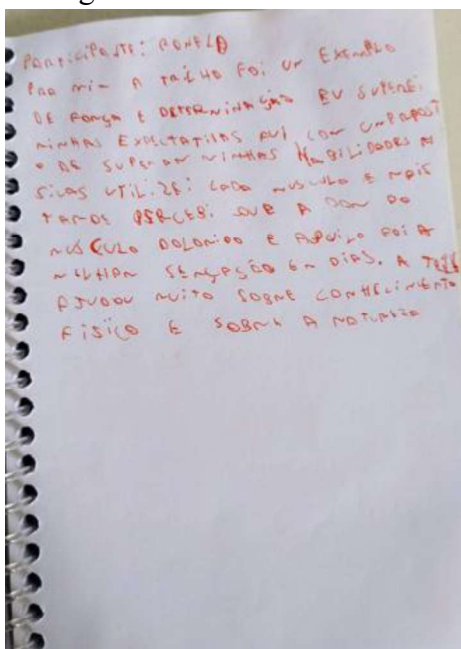


Fonte: Elaborada pelos alunos da equipe 2.

Assim, a atividade de trilha ecológica além de auxiliar na melhora da concentração e no foco que podem gerar um desenvolvimento além das habilidades motoras dos alunos, estimula a inclusão, oportunizando uma melhor relação com situações de medo ou situações-problema. Ainda sobre sobrepujar seus próprios limites, os alunos em seus diários de campo citam, conforme Figura 18:

Pra mim a trilha foi um exemplo de força e determinação. Eu superei minhas expectativas, eu aprendi a superar minhas habilidades e as utilizar: cada músculo a mais para perceber que a dor do músculo dolorido e aquilo foi a melhor sensação em dias. Ajudou muito sobre conhecimento físico e sobre a natureza (Equipe 9).

Figura 18 – Imagem ilustrativa do diário de campo



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 9.

Essa citação revela uma vivência profundamente significativa do ponto de vista físico, emocional e cognitivo. A trilha é percebida não apenas como uma atividade física, mas como uma metáfora de superação pessoal e autoconhecimento. O relato expressa a percepção do corpo em movimento, a consciência das próprias limitações e o prazer em superá-las, valorizando até mesmo a dor muscular como sinal de conquista e esforço.

Logo, podemos analisar que a trilha pedagógica no ambiente da escola nos permite trabalhar bem mais que questões relacionadas ao meio ambiente, conteúdos sobre promoção da saúde, socialização, atitudes colaborativas. Essa percepção é confirmada por Nogueira *et al.* (2022, p. 7) ao mencionarem que “[...] o contato com o ambiente natural pode minimizar diferentes males emocionais e físicos que enfrentamos”.

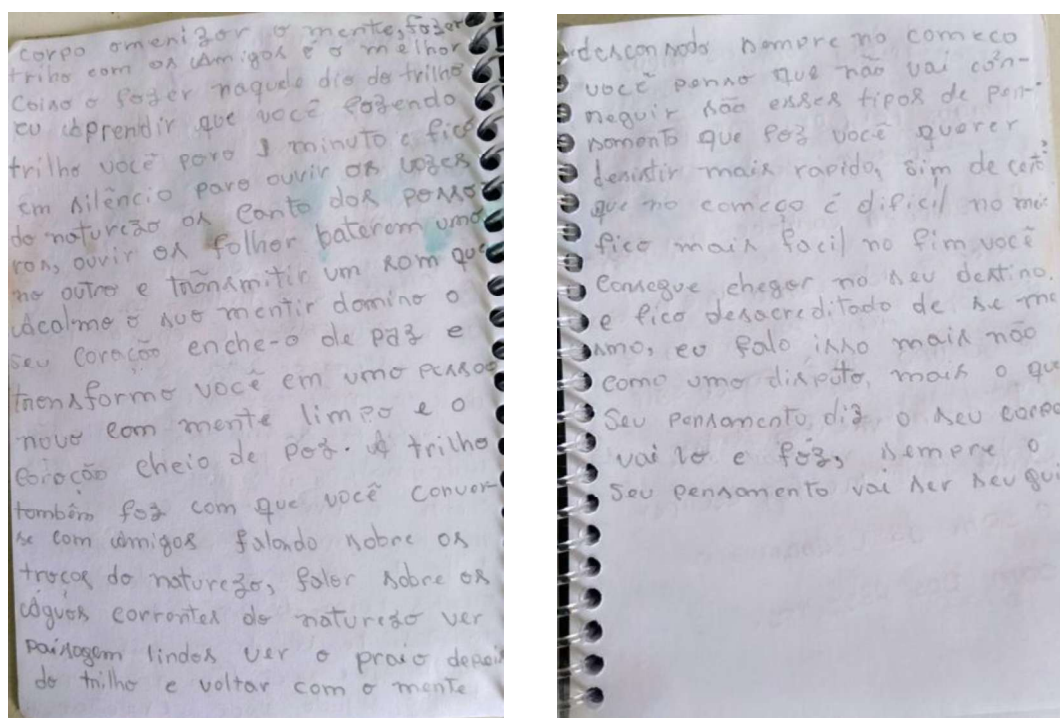
De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), o cuidado com a mente não se limita ao diagnóstico ou ao tratamento de doenças, mas envolve equilíbrio dinâmico entre fatores emocionais, sociais e profissionais. Assim, o conceito engloba resiliência diante de pressões cotidianas; capacidade funcional, permitindo cumprir papéis sociais e laborais e participação comunitária, que reforça o sentimento de pertencimento e apoio social.

No âmbito escolar, essa perspectiva é fundamental, pois coloca a saúde mental como condição para aprendizagem significativa, interação social e desenvolvimento integral dos estudantes, ultrapassando a visão restrita de mera ausência de doença.

Para finalizar esse primeiro tópico dos resultados, a citação abaixo enxerga a trilha ecológica como um espaço de alívio do estresse e a superação de limites, de acordo com a Figura 19:

A trilha também faz com que você converse com amigos falando sobre os traços da natureza, falar sobre as águas correntes da natureza ver, paisagem lindas, ver a praia, depois da trilha e voltar com a mente descansada sempre no começo você pensa que não vai conseguir são esses tipos de pensamento que faz você querer desistir mais rápido, sim de certo que no começo é difícil, no meio fica mais fácil e no fim você consegue chegar no seu destino e fica desacreditado de se mesmo, eu falo isso mais não como uma disputa mais o que seu pensamento diz, o seu corpo vai lá e faz, sempre o seu pensamento vai ser seu guia (Equipe 9).

Figura 19 – Imagem ilustrativa de duas páginas em sequência do diário de campo



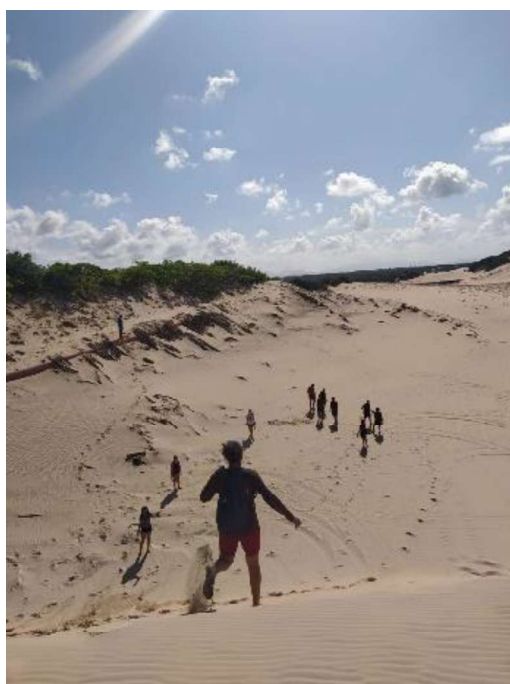
Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 9.

Nesse trecho, os alunos fazem referência às dificuldades em concluir a trilha e que ao finalizá-la é algo difícil de acreditar em si mesmos. E, no fim, os docentes reforçam o poder da mente para conseguir superar desafios. Trata-se de algo que eles próprios encontrarão em diversos momentos da vida e que precisarão ter saúde emocional para enfrentar. Essa compreensão pode ser confirmada através de estudos de Da Igreja Junior (2023, p. 05) ao mencionar que:

Vale ressaltar, que fatores, como a autonomia, a autoestima, a religiosidade e espiritualidade, o lazer e o bem-estar subjetivo, o apoio familiar e social, o otimismo e a criatividade atuam como protetores da saúde mental da população jovem por envolverem sentimentos positivos, maior satisfação e melhor qualidade de vida.

A questão da superação de limites também é evidenciada e confirmada na descrição do áudio da Figura 20, “Nessa foto vimos várias pessoas descendo as dunas no Catu. Depois de ter subido, isso mostra que foi um grande esforço físico a subir. Isso mostra uma grande superação dos limites...” (Equipe 2). Aqui, os alunos percebem que foi um momento difícil, mas que eles conseguiram. Esse trecho das dunas sempre é muito cansativo devido ao sol, a pisada na areia, por compreender metade do percurso da trilha ecológica, sendo o momento em que estamos retornando para a escola sem mais paradas.

Figura 20 – Foto construída pelos alunos em um dos trechos da trilha nas dunas



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 2.

Logo, podemos concluir que há um fortalecimento dos recursos internos de resiliência e determinação diante dos desafios impostos pelo percurso. A superação das exigências físicas e cognitivas inerentes à atividade desencadeia processos de autoconhecimento fundamentais para vida cotidiana.

Dando continuidade à análise, a próxima categoria é *saúde e aptidão física*, enfatizando como os estudantes reconhecem a importância do exercício para a manutenção da saúde e do bem-estar. Durante a trilha ecológica, destaca-se a percepção do próprio corpo em movimento desde o esforço para vencer os obstáculos até a consciência do gasto calórico e do condicionamento físico, evidenciando o impacto fisiológico da prática.

Os relatos a seguir mostrarão que a atividade não é apenas um momento de lazer, mas também uma oportunidade de compreender que exercitar-se regularmente é fundamental para preservar a saúde, fortalecer a musculatura e melhorar a resistência, unindo experiência prática e aprendizado sobre o cuidado com o corpo.

4.1.2 Saúde e aptidão física

Para uma melhor compreensão dessa categoria, é interessante começar apresentando um dos conceitos sobre aptidão física. Conforme estabelece a Organização Mundial da Saúde (Who, 1978), a aptidão física pode ser compreendida como ‘a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória’. Sob essa perspectiva, o conceito de estar fisicamente apto ultrapassa a mera ausência de limitações ou doenças, envolvendo um conjunto de condições orgânicas, funcionais e motoras que possibilitam ao indivíduo executar, de forma eficiente, atividades que demandem esforço físico.

Assim, a aptidão física implica a manutenção de um estado corporal que favorece o desempenho motor adequado, permitindo enfrentar, com segurança e eficácia, as situações cotidianas ou específicas que exijam resistência, força, coordenação e outras capacidades relacionadas ao movimento humano. Para Guedes e Guedes (1995, p. 05), “[...] os índices de aptidão física seriam moduladores dos atributos voltados à capacidade de realizar esforços físicos que possam garantir a sobrevivência das pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem”.

Segundo a percepção dos alunos na vivência da trilha, podemos constatar algumas evidências a respeito da autopercepção de esforço físico, gasto calórico e condicionamento físico. Na imagem a seguir com as pessoas reunidas no entorno da árvore conversando e descansando após um período da trilha, esse descansar na sombra da árvore é importante para

renovar as energias e podermos continuar a trilha. Logo, os alunos conseguem fazer essa associação da importância de descansar o corpo após atividade física, durante o sono à noite, sendo também uma forma de manutenção da saúde, de acordo com a descrição e narração da Figura 21.

Figura 21 – Imagem referente ao momento de pausa e reflexão debaixo da árvore Munguba



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 9.

Várias pessoas sentadas, em pé, em uma roda conversando sobre a trilha, embaixo de uma grande árvore. A narração dessa foto é por conta de que ela veio depois de uma longa caminhada. Por isso que ela retrata muito a saúde física, tanto por conta do físico de se deslocar de um lugar até outro, o cansaço, a queima de caloria, quanto o descanso, que é o que ocorre na foto. O descanso que te dá energia para continuar, o descanso que é tão essencial na saúde física. Tanto o descanso de... Esse descanso depois de uma caminhada, quanto o descanso à noite, horas de sono, tudo isso influencia muito na saúde física (Equipe 9).

Nesse sentido, essa é uma excelente oportunidade para apresentar algumas discussões sobre sono feitas nos estudos de Oliveira *et al.* (2018), o qual constatou que a prática regular de exercícios físicos estruturados está associada a uma melhor percepção da qualidade do sono entre adolescentes, independentemente de idade ou sexo, do que a simples atividade física cotidiana.

Isso, todavia, não exclui os benefícios da atividade física, de ser ativo independente de sua frequência, de estar em movimento. Essa compreensão é reforçada pelas pesquisas de Anaquiri *et al.* (2024) com adolescentes ao observar que quem não se exercita tem uma maior incidência de sono de má qualidade do que os ativos. Isso valida que movimentar o corpo com

regularidade não traz apenas benefícios físicos visíveis, mas também melhora funções essenciais, como o descanso e a recuperação noturna.

Essa evidência confirma aquilo que já observamos no dia a dia escolar: adolescentes que participam de aulas de Educação Física ou mantêm uma rotina de exercícios tendem a apresentar mais disposição, humor equilibrado e maior atenção em sala de aula, justamente por se exercitarem e dormirem melhor. Além disso, auxilia-se na melhora da concentração e foco que podem gerar um desenvolvimento além das habilidades motoras dos alunos.

Ainda sobre autopercepção dos alunos, na Figura 22, ao descreverem a imagem, eles claramente fazem uma associação da prática da caminhada e superação dos obstáculos presentes na trilha com o desenvolvimento da saúde física, devido ao esforço físico ao treinar força e resistência.

Figura 22 – Imagem capturada pelos alunos no momento da subida da duna



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 7.

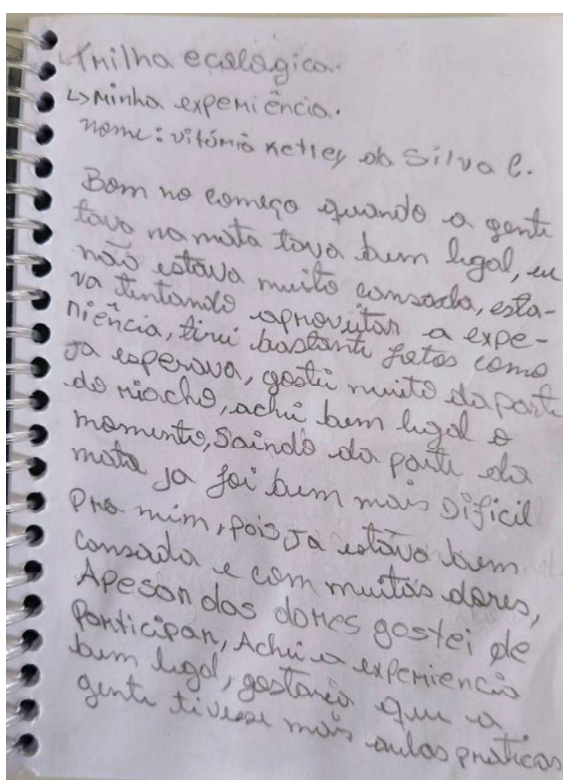
Percebemos uma subida, várias árvores ao redor, e uma iluminação nas folhas e nas pessoas causada pelo sol. Narrativa da foto 1. Escolhemos essa foto para representar a saúde física, onde praticamos a caminhada, que ajuda muito na resistência e na força, incluindo também alguns obstáculos de subida, fazendo assim o percurso onde você pratica sua resistência (Equipe 7).

Esse áudio corresponde ao trecho mais desafiador da trilha, a subida da duna íngreme, quando o grupo precisa colocar o condicionamento físico à prova. É exatamente nesse ponto

que a paisagem revela sua diversidade: passando a observar além da vegetação típica da caatinga também a restinga. Assim, de um lado temos o rio e, do outro, a praia, conforme mencionado pelos alunos no diário de campo na Figura 23:

Bom no começo quando a agente tava na mata tava bem legal, eu não estava muito cansada, estava tentando aproveitar a experiência... gostei muito da parte do riacho, achei bem legal o momento. Saindo da parte da mata já foi bem mais difícil pra mim, pois já estava bem cansada e com muitas dores. Apesar das dores gostei de participar, achei a experiência bem legal, gostaria que a gente tivesse mais aulas prática.

Figura 23 – Imagem ilustrativa do diário de campo



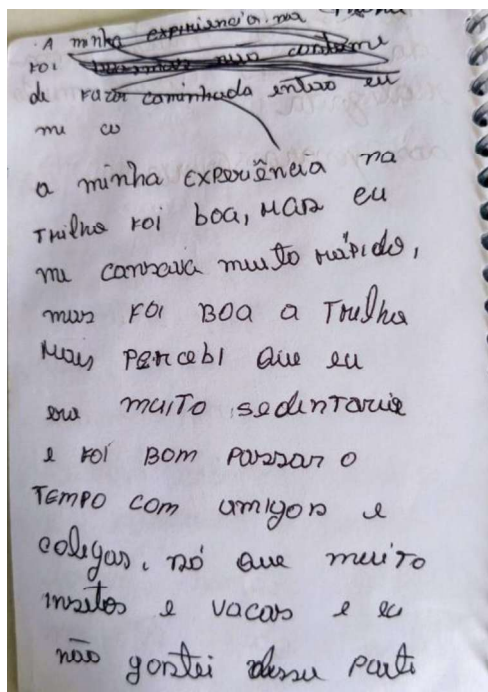
Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 7.

Durante essa subida, alguns colegas fazem breves paradas para recuperar o fôlego, outros estendem a mão para ajudar, e a principal regra é não deixar ninguém para trás. Essa duna marca a metade do percurso, tornando o esforço coletivo ainda mais significativo.

Apesar do esforço físico intenso relatado pelos alunos, acompanhado de dores, presumivelmente de origem muscular e de fadiga generalizada, a experiência foi considerada significativa. Os relatos indicam exaustão muscular decorrente da atividade, porém, mesmo diante do desconforto físico de alguns, os participantes demonstraram entusiasmo e manifestaram interesse em repetir a vivência.

Seguindo a apresentação dos resultados, a Figura 24 faz referência a uma anotação feita no diário de campo pela Equipe 9: “[...] a minha experiência na trilha foi boa, mas eu me cansava muito rápido; percebi que sou bem sedentária...”; com isso, evidencia-se como a vivência na trilha ecológica despertou nos alunos uma percepção mais nítida sobre seu próprio estilo de vida e condição física. Essa prática provocou reflexões sobre hábitos cotidianos que, embora possam ser debatidos em sala de aula, ganharam força justamente pela experiência concreta; não em um tom de culpabilização, mas de refletir sobre todas as questões e determinantes que os trouxeram até sua condição atual de saúde.

Figura 24 – Imagem ilustrativa do diário de campo



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 9.

Apesar de ser uma perspectiva de saúde ainda culturalmente e amplamente difundida, a de culpabilização da vítima, por não ser ativa, não ter tempo, ou recursos financeiros não pode deixar de ser debatida; algo já iniciado em estudos realizados por Ferreira (2001, p. 46):

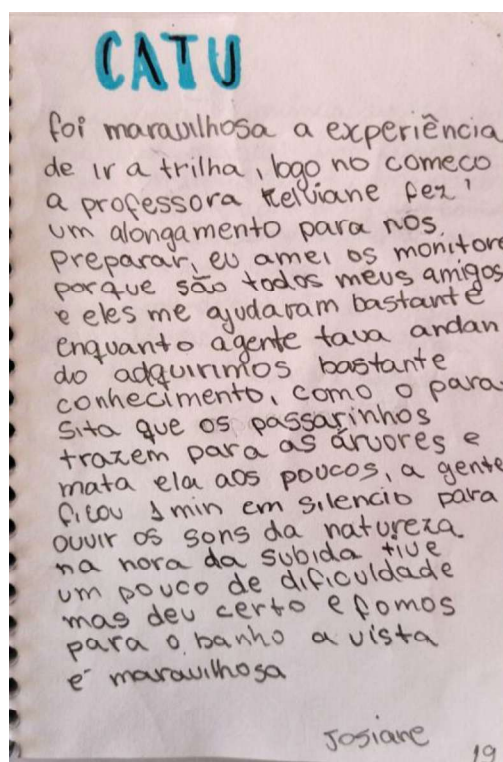
A vinculação exclusiva da prática do exercício à ideia de aptidão física permanente, embora seja uma atribuição importante da educação física escolar a ser considerada, não se mostra suficiente para sua relação de compromisso com a saúde. Primeiramente, traduz-se num reducionismo, pois limita a saúde ao campo da aptidão física. Além disso, sugere uma relação de causalidade entre aptidão física e saúde, em que ser fisicamente ativo significaria ser saudável.

Reforçando que essa relação entre saúde e aptidão física, apesar das críticas, ainda insistem numa perspectiva reducionista, desconsiderando os determinantes sociais e políticos em um país tão grande em território e desigualdades como o nosso que acabam influenciando na saúde e nas tomadas de decisões diárias das pessoas em busca de uma vida mais saudável.

Nesse contexto, analisemos a Figura 25 do diário de campo, a qual revela que os alunos percebem o exercício físico em vários momentos da trilha, como no início com o alongamento, durante a caminhada, na subida da duna, no banho de rio (desenho feito pelos alunos do local do banho, conforme Figura 26). Logo, não é necessário somente querer ir para uma atividade como essa da escola, mas estar disposto fisicamente.

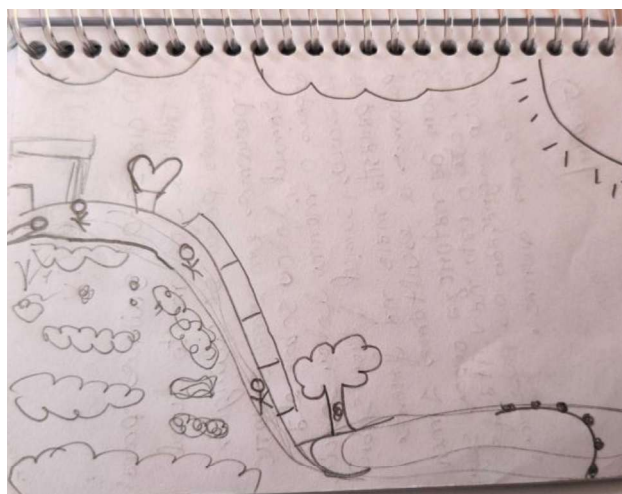
Foi maravilhosa a experiência de ir a trilha, logo no começo a professora Kelviane fez um alongamento para nos preparar, eu amei os monitores porque são todos meus amigos e eles me ajudaram bastante enquanto a gente tava andando adquirimos bastante conhecimento... a gente ficou 1 min em silêncio para ouvir os sons da natureza na hora da subida tive um pouco de dificuldade, mas deu certo e fomos para o banho e a vista é maravilhosa.

Figura 25 – Imagem ilustrativa do diário de campo



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 4.

Figura 26 – Desenho retirado do diário de campo que faz alusão a alegria de tomar banho no rio Catu



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe.

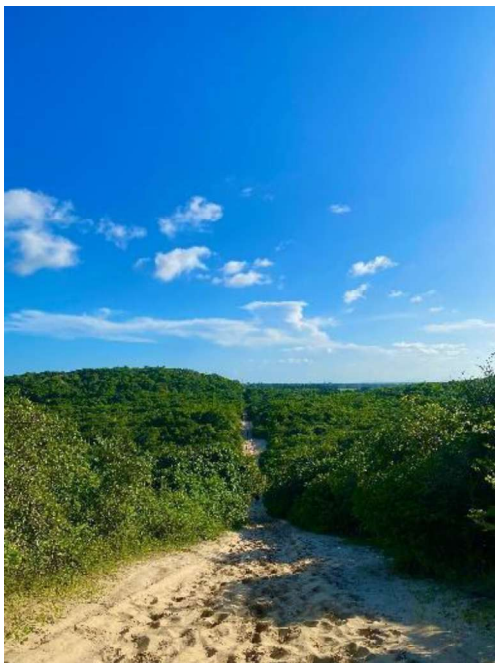
Os relatos e registros apresentados evidenciam que a vivência na trilha ecológica proporcionou aos estudantes mais do que um simples esforço físico, foi um momento de autoconhecimento e reflexão sobre o próprio estilo de vida. A experiência de caminhar, subir dunas e enfrentar obstáculos naturais reforçou a percepção de que aptidão física não se resume à ausência de doenças, mas envolve resistência, força, coordenação e, sobretudo, a consciência de que o corpo precisa de preparo, descanso e cuidado.

Além disso, os estudos citados anteriormente reforçam a relação direta entre exercício físico regular e qualidade do sono, mostrando que rotinas de movimento sistemático favorecem não apenas o desempenho motor, mas também funções essenciais de recuperação e equilíbrio do organismo, como o descanso noturno.

Para concluir, abordaremos essa segunda temática de dimensão que faz referência *a associação da prática do exercício físico com ter saúde*. Para os alunos, ter saúde é estar apto a se movimentar, é ter condições para praticar exercício físico em meio a natureza. Isso é defendido por Peres e Valadares (2019, p.112), ao afirmarem que “[...] atividades realizadas em espaços naturais fortalecem a autonomia, o bem-estar e a saúde integral dos praticantes”.

Essa ligação é clara, pois os alunos dizem que essa caminhada tem uma utilidade, serve para algo. Percepção essa defendida por Tahara e Darido (2016), ao confirmarem que práticas corporais de aventura ampliam a percepção de saúde, fortalecem vínculos sociais e estimulam o cuidado com o meio ambiente. Isso pode ser evidenciado através da descrição do áudio da Figura 27, a seguir.

Figura 27 – Caminho de retorno da trilha

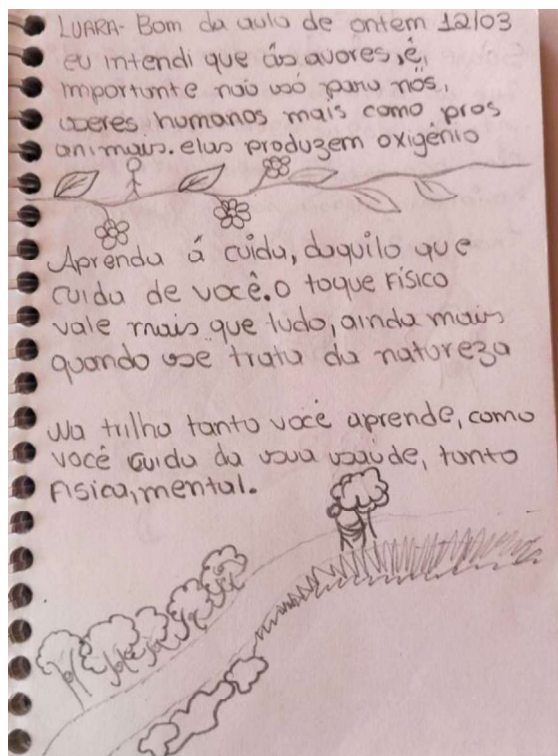


Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 3.

...vemos um longo caminho de terra, ótimo caminho para alguns exercícios físicos, como as corridas e as caminhadas, caminho cercado por árvores, tais como a da primeira foto escolhida, que servem não só para a saúde, como para o meio ambiente (Equipe 3).

Logo, podemos concluir o quanto a realização desse tipo de atividade é importante para o ambiente da escola. Pois, segundo Bull *et al.* (2020), a prática de exercícios físicos em ambientes naturais amplia o engajamento e contribui para estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis. Os alunos compreendem a trilha ecológica como um grande espaço de aprendizado prático e teórico sobre ter saúde, pois afirmam que “[...] na trilha tanto você aprende, como cuida de sua saúde, tanto física, mental.”, conforme Figura 28, a seguir.

Figura 28 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre o aprendizado e cuidado durante a trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 2.

Dando continuidade a essa discussão sobre corpo e movimento, avançaremos para a próxima categoria *Saúde e Conexão com a Natureza*. Nela, exploraremos *como o exercício físico em ambientes naturais amplia os benefícios físicos e mentais e sua contemplação também, promove a sensação de paz, liberdade e equilíbrio*. Observar a paisagem, o silêncio da mata, o som da água e o contato direto com a terra serão analisados como elementos que favorecem a vitalidade e a harmonia entre corpo e mente, aproximando os alunos de uma compreensão mais ampla do que significa viver com saúde e plenitude.

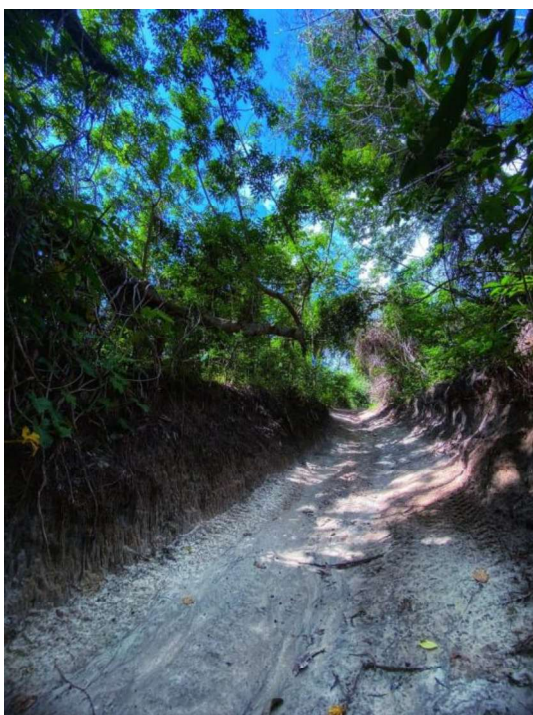
4.1.3 Saúde e conexão com a natureza

Nessa categoria, iniciaremos apresentando a *percepção dos alunos sobre a relação do exercício físico em meio a natureza que promove saúde física e mental*. Mas, antes, é preciso compreender que essa relação entre saúde e natureza ultrapassa a noção restrita de ausência de doenças e se fortalece na busca por harmonia entre corpo, mente, coletividade e meio ambiente.

E isso pode ser facilmente percebido, conforme a descrição da Figura 29, a seguir, em que os alunos observam o entorno da trilha, cercada por vegetação iluminada por uma luz que

atravessa as árvores, que pode ser compreendida como metáfora da jornada em direção à saúde. Essa compreensão é confirmada por Santos, Giacomono e Medeiros (2024, p. 09) ao afirmarem que “[...] além dos efeitos benéficos para saúde mental, estudos relatam que o contato com ambientes naturais, em diferentes formas, promove benefícios para a saúde física”.

Figura 29 – Imagem construída pelos alunos durante o percurso de ida da trilha ecológica, o segundo e terceiro ponto de parada



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 6.

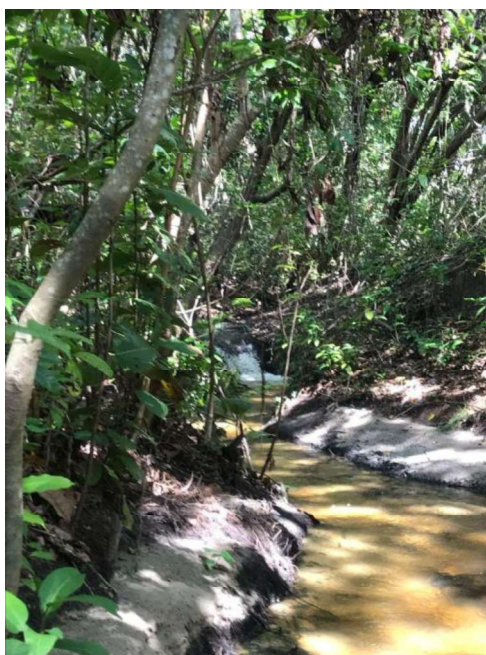
A imagem mostra uma trilha estreita e arenosa ladeada por altas paredes de terra coberta de vegetação exuberante. A trilha se estende até o fundo da imagem onde a luz do sol filtra através das árvores, criando um efeito de túnel, o céu azul e as árvores constante com o caminho de terra clara. Narrativa. A foto transmite uma sensação de paz e tranquilidade convidando a reflexão e a conexão com a natureza. A trilha representa um caminho a ser percorrido simbolizando a jornada da saúde. Caminhar por este caminho rodeado pela natureza pode ser uma metáfora para buscar por um estilo de vida saudável, onde cada passo representa um processo de uma direção ao bem-estar físico e mental (EQUIPE 6).

Mais do que ausência de doença, a saúde é entendida como processo contínuo e multidimensional, que envolve aspectos físicos, mentais e sociais (OMS, 1948; OMS, Alma-Ata, 1978). De acordo com a Figura 29, o caminhar nesse espaço natural representa escolhas cotidianas voltadas ao bem-estar, enquanto o contato com a natureza atua como fator de promoção da saúde mental, reduzindo estresse e favorecendo a reflexão.

Logo, para os alunos estar em meio a natureza praticando exercício representa um sentimento subjetivo de se sentir bem, em paz, e não apenas mais próximo da natureza, mas também em busca de fazer algo diferente do que tem sido feito. Essa jornada representa um movimento que se inicia em prol de mudanças para o estilo de vida dos estudantes. Essa compreensão é confirmada por Alves *et al.*, (2021), ao destacar que a prática de exercício físico ao ar livre tem sido associada a melhorias de indicadores de bem-estar subjetivo e de conectividade com a Natureza.

Ademais, essas impressões podem ser evidenciadas, também na descrição da Figura 30, por se tratar de um contato com as águas em um dos trechos, antes de entrar na mata fechada da trilha, pois os alunos verbalizam que ficam menos estressados e ansiosos. Santos, Giacomono e Medeiros (2024), em seus estudos realizados durante a covid-19, afirmam que o contato com a natureza é uma das atividades capazes de proporcionar melhora para a saúde a física e mental da sociedade.

Figura 30 – Foto ilustrativa do terceiro ponto de parada da trilha referente ao braço de rio de água limpa no que vai se unir ao Rio Catu e desaguar na Prainha



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 7.

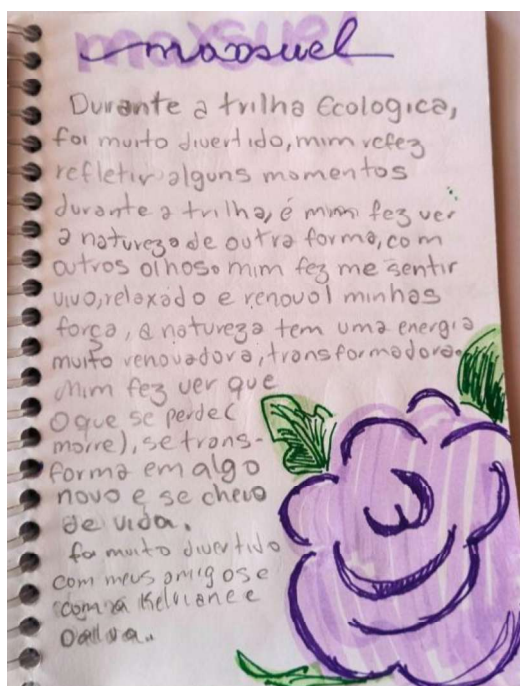
Podemos perceber um riacho com várias pontas ao redor. Narrativa da foto 2. Escolhemos essa foto para representar a saúde mental, onde a gente relaxa e aprecia o momento, com o som dos pássaros, do riacho e o vento sobre você. Fazendo assim, a pessoa desestressar e amenizar a ansiedade. Relaxar, criar uma conexão com a natureza e aproveitar cada momento (Equipe 7).

Embora esta pesquisa tenha sido realizada no corrente ano, o projeto da trilha do Catu existe desde 2022, em um momento pós-pandêmico. A iniciativa da criação e implementação do projeto se deu, sobretudo, pelo aumento dos casos de ansiedade na escola. Com o projeto, foi possível confirmar que o contato com a natureza influencia positivamente no bem-estar fisiológico e emocional, ao mesmo tempo que fortalece a conexão do indivíduo com o meio ambiente (Schroeder, 2021).

Continuando análise acerca da percepção dos alunos, destacamos que eles fizeram questão de deixar registrado o quanto essa experiência transformou as suas formas de perceber a natureza e de se perceberem, ao ponto de se sentirem com mais disposição para os desafios cotidianos e sobre as finitudes da vida. Conforme citação extraída do Diário de campo (Figura 31), vemos que:

Durante a trilha ecológica foi muito divertido, mim fez refletir sobre alguns momentos durante a trilha, e me fez ver a natureza de outra forma, com outros olhos. me fez me sentir vivo, relaxado, renovado minhas força, a natureza tem uma energia muito renovadora, transformadora, mim fez ver que o que se perde (morre), se transforma em algo novo e cheio de vida. Foi divertido com meus amigos e com a Kelviane e Dalva.

Figura 31 – Foto ilustrativa do diário de campo apresentando a percepção dos alunos sobre a natureza



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 2.

Novamente, essa percepção pode ser confirmada por Schroeder (2021), defendendo que as atividades físicas na natureza possibilitam um encontro consigo mesmo, um descobrir-se e um repensar sobre si próprio, sobre a sua relação com o mundo, com a natureza e com o outro que está ao seu lado. Além disso, de acordo com os estudos De Barros *et al.* (2022, p. 12):

[...] a trilha é um meio de aproximação entre corpo e natureza, e ainda, que compreendem essa relação corpo-natureza como ato terapêutico, capaz de proporcionar paz interior e refúgio da agitação do dia a dia, promovendo benefícios sobretudo psicológicos. Ainda, a prática da trilha também é percebida como uma forma de praticar exercícios físicos, momento único e momento de superação e realização, por permitir vencer os obstáculos. Com isso, relaciona-se à prática com o estado de bem-estar, relaxamento, paz, humor e felicidade.

Logo, praticar exercícios na natureza representa não apenas um cuidado com o corpo e a mente, mas também uma oportunidade de estreitar a relação entre ser humano e a natureza.

Em seguida, daremos continuidade às discussões dos dados empíricos a partir dos registros direcionando, agora, às evidências para *a percepção dos alunos quanto a relação da contemplação e o contato direto com a natureza que traz paz e liberdade*.

A contemplação e o contato direto com a natureza representam um reencontro entre o ser humano e sua essência. Estar diante do verde, ouvir o som do vento e sentir a textura da terra sob os pés desperta um estado de paz interior e uma sensação de liberdade que dificilmente se alcança em ambientes artificiais. Segundo Loureiro (2012), o vínculo afetivo com o meio natural favorece a reconexão do sujeito com o mundo e consigo mesmo, possibilitando experiências que restauram o equilíbrio físico, emocional e espiritual.

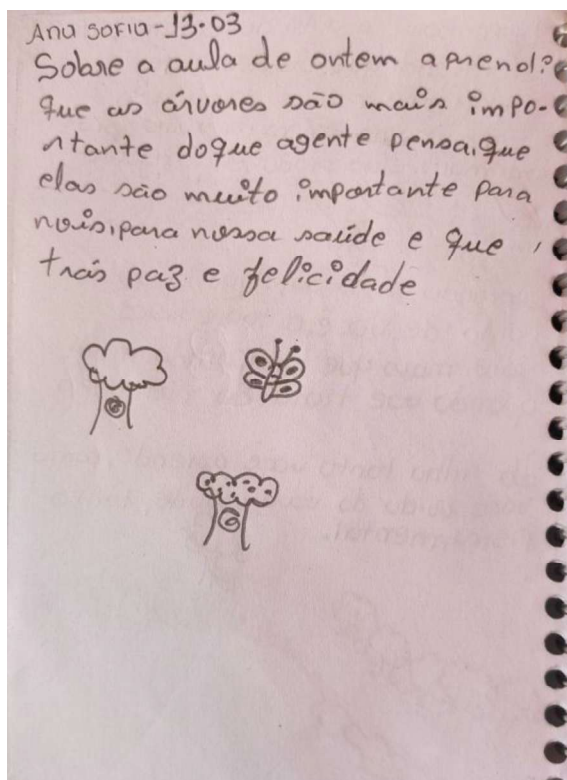
Contemplar a natureza é também um exercício de presença e de escuta silenciosa, um momento em que o tempo desacelera e a mente se aquieta. Estudos mostram que esse contato direto com o ambiente natural contribui para a redução do estresse, o aumento da sensação de bem-estar e a melhora do humor (McAllister; Bhullar; Schutte, 2017). Assim, a natureza se torna um espaço de cura e de liberdade, onde o corpo se movimenta e o espírito repousa.

Mais do que observar, contemplar é permitir-se sentir e, nesse sentir, o indivíduo reencontra a serenidade que o cotidiano tende a roubar. É nesse gesto de pausa e presença que a natureza ensina: a liberdade nasce quando o ser se reconhece parte do todo.

De acordo com os trechos a seguir, extraídos do diário de campo, os alunos reforçam o quanto essa proximidade com a natureza promove um sentimento de paz. A esse respeito, destacamos: “Sobre a aula de ontem aprendi que as árvores são mais importante do que a gente pensa, que elas são muito importante para nós, para nossa saúde e que traz paz e felicidade (Figura 32) e [...] no percurso também da trilha teve uma parada para escutar e observa o riacho

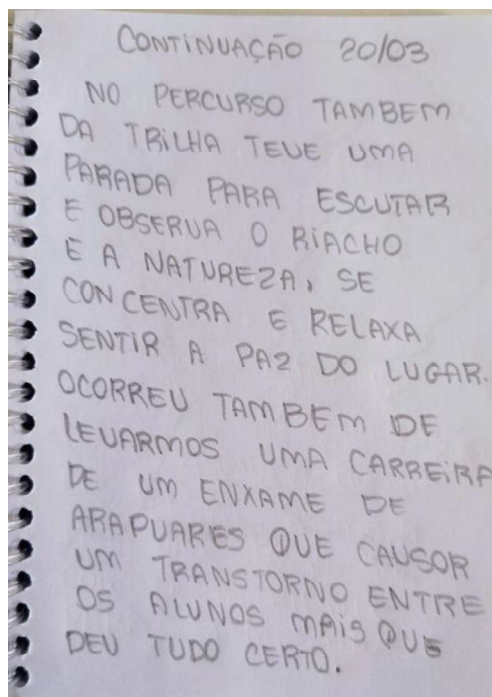
e a natureza, se concentra e relaxa sentir a paz do lugar” (Figura 33). Consideramos essas percepções de suma importância para um mundo de guerra, conflitos, distrações fúteis, suicídios ou até mesmo por pessoas tirando a vida de outras por não terem felicidade em suas próprias.

Figura 32 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre a experiência da trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 2.

Figura 33 – Imagem ilustrativa do diário de campo destacando momento de conexão com a natureza durante a trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 7.

Essa pausa, a qual os alunos descrevem, para escutar os sons da natureza é um dos momentos da trilha de muita conexão, um ato simples e que gera esse sentimento de paz e tranquilidade. Em um mundo tão veloz e conectado com o virtual, atividades como essas que possibilitam reais conexões são valiosas para a formação humana.

Estudos de Santos, Giacomono e Medeiros (2024) constataram que estar em contato com a natureza pode restaurar a mente, aliviar tensões, promover calma e felicidade, fortalecer a parte emocional e até mesmo ajudar na disciplina e na memória, especialmente em momentos de crise como a pandemia da covid-19, em que muitas pessoas tiveram que ficar isoladas em seus lares ou com restrições para a realização de atividades ao ar livre.

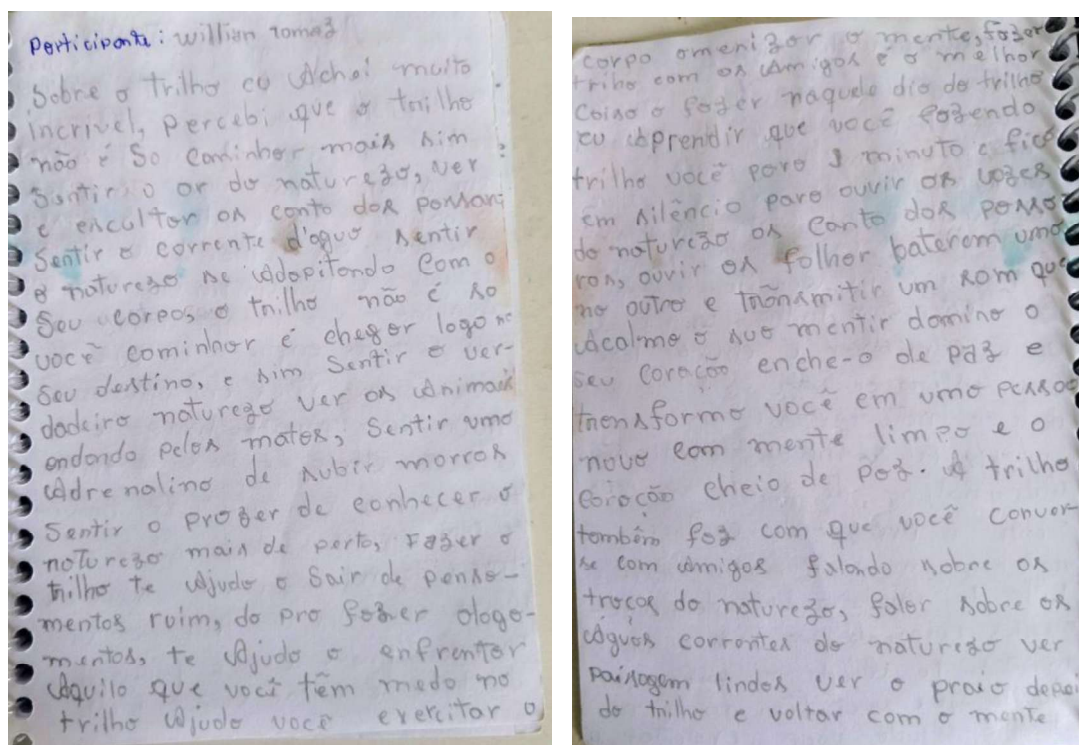
Para nós, isso reforça que a natureza não é apenas cenário, mas também recurso terapêutico e pedagógico. Ela nos dá tranquilidade, aumenta nossa capacidade de enfrentamento diante do estresse, favorece a sensação de realização e, sobretudo, contribui para uma vida com mais equilíbrio. Quando caminhamos por uma trilha ou simplesmente contemplamos uma árvore, não estamos apenas desfrutando de um momento estético, mas também cultivando saúde e esperança, algo que se torna ainda mais urgente em tempos de adversidade e crises climáticas com as que estamos presenciando.

Na Figura 34, a seguir, os alunos fazem uma observação detalhada da natureza no

percurso da trilha, revelando as belezas naturais somadas aos desafios motores propostos. Eles apresentam uma percepção dessa prática que vai para além do físico e busca alcançar benefícios para mente trazendo bons pensamentos e um sentimento de calma, ou seja, encontrar um estado de paz, tranquilidade e sossego.

Sobre a trilha eu achei muito incrível. Percebi que a trilha não é só caminhar mais sim sentir o ar da natureza, ver e escutar os canto dos pássaros, sentir a corrente d'água, sentir a natureza se adaptando com o seu corpo, a trilha não é só você caminhar e chegar logo no seu destino, e sim sentir a verdadeira natureza ver os animais andando pelos matos, sentir uma adrenalina de subir morros. Sentir o prazer de conhecer a natureza mais de perto, fazer a trilha te ajuda a sair de pensamentos ruim, dá pra fazer alongamentos, te ajuda a enfrentar aquilo que você têm medo. Na trilha ajuda você a exercitar o corpo amenizar a mente, fazer a trilha com os amigos é a melhor coisa a fazer naquele dia da trilha. Eu aprendi que você fazendo trilha você para 1 minuto e fica em silêncio para ouvir as vozes da natureza os cantos dos pássaros, ouvir as folhas baterem uma na outra e transmitir um som que acalma a sua mente domina o seu coração enche-o de paz e transforma você em uma pessoa nova com mente limpa e o coração cheio de paz (Figura 22).

Figura 34 – Imagem ilustrativa do diário de campo e as percepções dos alunos sobre a trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 9.

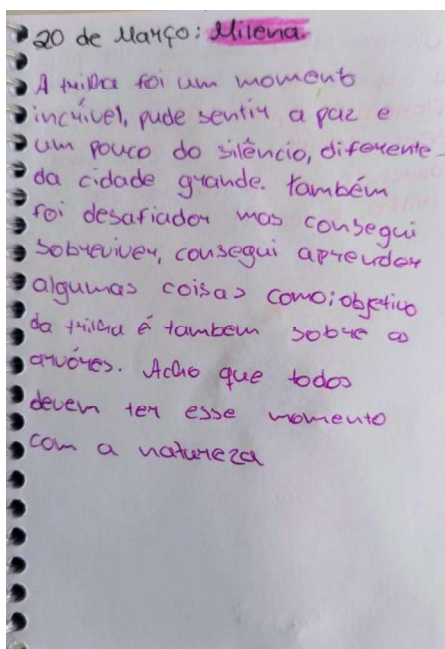
Nesse sentido, essa interpretação do espaço feita pelos alunos coaduna com o entendimento de Alves *et al.* (2021) ao descobrirem que a trilha corresponde a um dos

exercícios mais citados para as práticas ao ar livre e que quanto maior a conexão com a natureza, maiores são os efeitos positivos e o bem-estar. Segundo os estudiosos, “Ficou notória a importância do meio ambiente para a qualidade de vida das pessoas, nesse caso, os praticantes de atividades físicas” (Alves *et al.*, 2021, p. 314).

A citação do diário também se aproxima dos estudos de Schroeder (2021, p. 22) que ao pesquisar sobre o impacto positivo das atividades de trilha, descobriu que nessa prática “[...] é preciso ser um corpo sensível, pois o que se busca não é simplesmente cumprir um caminho, mas sim saboreá-lo, desfrutá-lo, entendê-lo através do contato com o meio em si e vivendo intensamente tal experiência.”

Não muito distante do que já vimos sobre evidências empíricas produzidas pelos alunos, destacamos uma nova citação: “A trilha foi um momento incrível, pude sentir a paz e um pouco do silêncio, diferente da cidade grande” (Figura 35). Nela, os participantes a entendem como uma experiência marcante de reconexão com a natureza, proporcionando sensações de tranquilidade e silêncio, contrastantes com a agitação do ambiente urbano.

Figura 35 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre os desafios e aprendizados da trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 1.

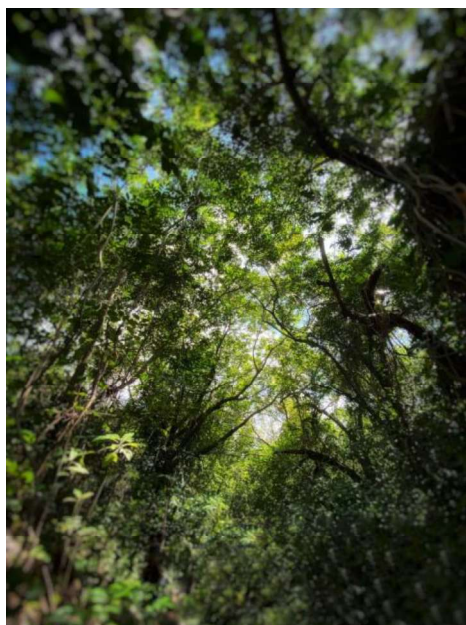
No que se refere a enxergar o espaço das trilhas ecológicas como um lugar de decompressão das tensões diárias das cidades, os relatos dos alunos corroboram com os

estudos do De Barros (2022) que compreende que mesmo diante do ritmo acelerado e das pressões da vida moderna, o contato com a natureza, especialmente por meio de atividades como a trilha, oferece uma oportunidade de equilíbrio e reconexão.

Segundo o autor, essa prática atua como uma ponte entre o corpo e o ambiente natural, permitindo ao indivíduo se afastar do estresse cotidiano dos centros urbanos e restaurar seu bem-estar físico e mental. Assim, além de favorecer a melhora da condição física, a trilha contribui para o controle do estresse, a sensação de renovação das energias e a promoção de um estado de tranquilidade e harmonia interior.

Essa perspectiva também pode ser evidenciada de acordo com a descrição do áudio da Figura 36. Nele, a equipe de discentes faz uma descrição do local a partir da foto, registrando o que sentiram quando estavam lá, com uma riqueza de detalhes que nos f teletransporta para o local. No relato, fala-se sobre caminhar em uma densa floresta, onde a luz do sol passa pelas copas das árvores, mostrando um ambiente sereno. Para os alunos, a imagem evoca paz e conexão com a natureza, promovendo bem-estar e reduzindo a ansiedade.

Figura 36 – Imagem capturada pelos alunos durante o percurso da trilha dentro da mata fechada



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 6.

A foto mostra uma vista de baixo para cima de um caminho florestal denso e verdejante. A luz do sol filtra através das copas das árvores, criando um efeito de claridade e sombra. A vegetação é exuberante, com árvores altas e uma variedade de plantas menores no chão da trilha. A imagem transmite uma sensação de paz, tranquilidade e conexão com a natureza. Narrativa, caminhando por esse caminho florestal, sinto a energia da natureza me envolver à luz do sol, filtrada pelas folhas,

aquecendo minha pele gentilmente enquanto o ar fresco limpo enche meus pulmões. A respiração profunda, o movimento suave e a complementação da beleza natural promovem o bem-estar reduzido com uma ansiedade fortalecendo o meu corpo e espírito (Equipe 6).

Alguns discentes descreveram essa experiência como uma forma singular de comunicação com a própria natureza, marcada por estímulos sensoriais inéditos, pelo contato direto dos pés descalços com o solo, pela escuta atenta dos sons da mata e dos animais, que suscitaram percepções e emoções até então não experimentadas, ampliando a consciência corporal e ambiental.

Estudos apontam que ambientes naturais exercem efeitos restauradores sobre processos cognitivos e emocionais, além de possibilitarem experiências de pertencimento e sentido (Kaplan, 1995; Bratman *et al.*, 2015). Isso é confirmado também por Schroeder (2021) ao investigar o impacto positivo da prática da trilha na natureza. A esse respeito, destaca que “[...] este ambiente que possui tantos elementos como flora, fauna, dentre outros aspectos peculiares, passa a produzir prazer e sensações de leveza aos corpos aventureiros” Schroeder (2021, p. 21).

Assim, articular saúde e natureza significa reconhecer que o cuidado consigo mesmo está intrinsecamente ligado ao cuidado com o ambiente e com o coletivo, constituindo um caminho ético e sustentável de vida.

Para compreender de forma mais ampla os impactos da vivência nas trilhas ecológicas e das atividades realizadas em ambientes naturais, é essencial também observar *como os participantes se sentem em um espaço de aula diferenciado*, fora do ambiente escolar tradicional. *A experiência ao ar livre, em contato direto com a natureza* desperta novas percepções e sensações, ampliando o processo de aprendizagem e o vínculo afetivo com o meio ambiente. Assim, o próximo tema abordará o potencial pedagógico de atividades ao ar livre, que favorecem uma educação mais participativa, inovadora e promotora de construtivas relações sociais.

4.2 Relação ambiente de aula ao ar livre e alunos na trilha ecológica

A presente subseção analisa um tema que discute sobre *como os participantes se sentem em um espaço de aula diferenciado, em contato com a natureza e ao ar livre*, tomando como base registros empíricos produzidos pelos próprios estudantes (diários de campo e áudios). O foco recai sobre a experiência vivida: como eles significam essa ruptura com a rotina da sala de

aula tradicional; que sentidos atribuem ao aprender em movimento, no território e com os colegas; e de que modo essa vivência repercute em bem-estar, participação e pertencimento.

Organizamos a discussão em três categorias. Na primeira categoria, a *Educação participativa*, explicitamos as evidências que mostram os alunos atuando como decisores políticos do cotidiano escolar quando opinam, avaliam, sugerem e constroem a proposta. Aqui, a voz estudantil não é apenas “consultada”, mas incorporada ao processo pedagógico, reforçando a gestão democrática e a corresponsabilidade pela experiência ao ar livre.

A segunda categoria corresponde às *Aulas inovadoras* em que examinamos as expectativas e sentidos atribuídos às práticas em ambientes naturais, destacando o desejo por metodologias que mobilizam corpo, emoção e curiosidade científica. Mostramos como a aprendizagem prática, sensorial e situada amplia o engajamento, favorece a autonomia e conecta conhecimentos curriculares a problemas reais do território, ao mesmo tempo que oferece pausas restaurativas em contextos de tempo integral.

Por fim, a terceira e última categoria corresponde ao *Fortalecimento das relações sociais no ambiente da escola*, em que evidenciamos como a experiência de trilha e outras práticas externas aproximam estudantes e docentes, favorece cooperação, empatia e apoio mútuo, e cria memórias compartilhadas que retornam à escola como capital relacional. Ao longo das três categorias, retomamos a questão do pertencimento local e do cuidado com a natureza como dimensões indissociáveis do aprender e do viver bem na escola.

Em síntese, esta subseção anuncia e sustenta que aprender ao ar livre não é um adendo recreativo, mas uma estratégia formativa que integra participação, inovação pedagógica e vínculos sociais, compondo um cenário no qual os estudantes se reconhecem sujeitos de direitos, de saberes e de territórios. A leitura dos excertos que se seguem permite ao leitor acompanhar, em primeira pessoa, como esses sentidos emergem, se tensionam e se consolidam na experiência concreta dos alunos.

4.2.1 Educação participativa

Dentro da categoria educação participativa, analisamos inicialmente as evidências encontradas que nos direcionam para compreendermos a *participação dos alunos como decisores políticos no ambiente da escola*. A educação participativa constitui um dos pilares para a construção de uma escola democrática e socialmente comprometida com a formação cidadã.

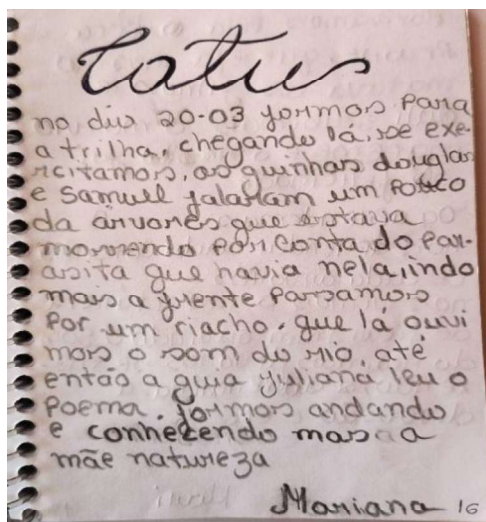
Quando os alunos têm a oportunidade de participar das decisões do cotidiano escolar, seja por meio de conselhos, assembleias, grêmios estudantis ou projetos coletivos, vivenciam o exercício da democracia de forma concreta, tornando-se sujeitos ativos do processo educativo. Esse tipo de vivência amplia o sentido da aprendizagem, pois possibilita que o educando compreenda seu papel político dentro e fora da escola.

Com isso, os alunos são localizados como decisores políticos não de tudo que acontece na escola, mas de uma maneira ainda discreta sobretudo atuante nas aulas de Educação Física, Biologia, Português, Filosofia e outras que tiverem uma visão transdisciplinar.

Essa participação dos estudantes pode ser percebida quando eles são inseridos pelos docentes em todas as etapas de planejamento da prática; ao compartilharem saberes já adquiridos, por exemplo, um tipo de planta e sua utilidade medicinal durante a trilha; sobre a logística quando estávamos decidindo e eles optaram por deixar as mochilas em um determinado local da escola; sobre não usar a blusa da farda e ir com roupa mais confortável para a trilha; sobre já sair da escola com a roupa de banho por baixo. Parecem questões simples, mas, por exemplo, no início das primeiras experiências da trilha, os alunos eram obrigados a irem com blusa da farda da escola, como se a não utilização da farda pudesse descaracterizar a ação escolar.

Assim, quando os alunos retornam da trilha e compartilham o que aprenderam no ambiente da escola estimulam outros a participarem das próximas ou até mesmo ajudam como guias. Essa ação é percebida pelos participantes durante a trilha e registrada nos diários de campo ao observarem a atuação desses guias de outras turmas, conforme Figura 37, a seguir.

Figura 37 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre os guias da trilha



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 4.

...os guias Douglas e Samuel falaram um pouco das árvores que estava morrendo por conta do parasita que havia nela, indo mais a frente passamos por um riacho, que lá ouvi mas o som do rio, até estão a guia Juliana leu o poema. fomos andando e conhecendo mas, a mãe natureza (Equipe 4).

Gadotti (2003) acrescenta que a escola participativa deve ser um espaço de aprendizagem política, onde os sujeitos aprendem a viver em coletividade e a compreender os mecanismos da vida pública. Para o autor, “[...] a democracia na escola se aprende e se pratica no cotidiano, nas decisões, nos conflitos e nas responsabilidades compartilhadas” (Gadotti, 2003, p. 42). Essa vivência, portanto, ultrapassa os limites do ambiente escolar, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa e solidária.

Quando o aluno tem o poder de fala, nós estamos criando novas possibilidades de aprender e ensinar. Afinal, quando o aluno tem uma real conexão com o que aprendeu, passa a ter em mãos o poder de convencimento sobre um colega, ao mostrar a importância do que foi apreendido durante a experiência. Logo, isso será um grande divisor de águas, pois o aluno toma a decisão de ser diferente, de convencer outro a ver o mundo sob um novo olhar, e isso é fazer política de uma forma simples e assertiva. Essa compreensão é evidenciada no áudio a seguir: “pois nos conectamos com o meio ambiente e com outras pessoas para apreciarmos tudo ao nosso redor, como a natureza. Esses tipos de aulas deveriam acontecer mais vezes” (Equipe 1).

Segundo Freire (1996, p. 77), “[...] ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção”. A perspectiva freireana rompe com a educação bancária e propõe uma educação dialógica em que o aluno é visto como protagonista, capaz de refletir criticamente sobre sua realidade e intervir nela. Assim, permitir que os estudantes atuem como decisores no espaço escolar é também favorecer o desenvolvimento de uma consciência crítica e libertadora.

Diante desse contexto, como educadora sinto-me responsável em proporcionar espaços em que eles possam discutir as questões ambientais e de saúde vivenciadas por estarmos em um espaço de aula diferenciado. Além disso, estimula-se a refletir sobre mudanças e tomadas de decisões que possam reverberar em seus lares e impactar decisões coletivas. Os alunos podem até não conseguir levar para o Brasil, mas na escola eles vão lutar para que não cesse esse tipo de ação. Isso é algo evidenciado no áudio a seguir: “Gostamos que isso fosse implementado nas escolas do Brasil. Sempre seria muito bom ter mais aulas assim. Porque realmente é um ensinamento que não se tem todo dia. E a gente fica muito grato também de ter

sido convidado e ter a honra de receber essa aula da nossa professora, que é a Kelviane” (Equipe 9).

Saviani (2008) complementa essa visão ao afirmar que ‘educar é um ato político’, pois envolve uma prática intencional voltada à transformação social. Nesse sentido, a escola não pode se limitar à transmissão de conteúdos, mas deve ser um espaço de práxis onde a reflexão e a ação se articulam para a construção de um projeto coletivo de formação humana integral.

Portanto, a partir do momento em que são dados espaço e voz para que os alunos possam se expressar e interferir sobre um tipo de movimento diferente no ambiente da escola, acreditamos que eles passam a ter um novo olhar e co-responsabilidade sobre essa atividade.

Entretanto, os alunos, independente do aprendizado proporcionado pela ação, desejam fugir da rotina da escola de tempo integral, conforme áudio a seguir: “Foi muito bom, a gente saiu um pouco da rotina de ficar o dia todo na escola, e ajudou muito a gente aprendendo mais sobre a natureza, e eu acho que deveria ter mais aula assim, para a gente conhecer mais onde a gente mora, e é isso” (Equipe 4).

Essa menção que os alunos fazem está relacionada ao cansaço que significa ficar o dia na escola. Nós, professores, sabemos o quanto de aprendizado e valores são construídos quando temos mais tempo com os alunos. No entanto, esse cansaço é real e perceptível.

O contexto explicado também pode estar relacionado ao fato de a estrutura na escola não haver, na época, uma quadra coberta, vestiários, espaço arborizados para descanso que não seja na cadeira de uma sala de aula etc. Essa realidade converge com as falas dos alunos no áudio a seguir: “Deveria haver mais aulas como essas assim, pois ficar o dia todo na sala de aula é cansativo e estressante” (Equipe 7).

O prolongamento da jornada escolar, característica dos modelos de tempo integral, tem sido objeto de reflexão e crítica quando analisado sob a perspectiva do bem-estar físico e emocional dos estudantes. Embora a ampliação do tempo na escola tenha como propósito fortalecer a aprendizagem e ampliar as oportunidades educativas, na prática, muitos adolescentes relatam cansaço, exaustão e desmotivação diante de rotinas longas e pouco flexíveis. Essa sobrecarga é agravada quando as escolas não dispõem de infraestrutura adequada que favoreça momentos de descanso, lazer e convivência saudável.

Para Libâneo (2012), a escola não pode ser apenas um espaço de instrução formal, mas deve contemplar condições que garantam o desenvolvimento integral do sujeito, considerando suas dimensões física, emocional e social. Segundo o autor, “[...] a escola precisa ser um ambiente acolhedor, culturalmente vivo e fisicamente adequado, onde os alunos sintam prazer em permanecer e interagir” (Libâneo, 2012, p. 47). Contudo, em muitos contextos, a estrutura

escolar não acompanha essa exigência, pois o se vê, não raramente, são salas superlotadas, ausência de áreas verdes e longos períodos em ambientes fechados que tornam o cotidiano escolar desgastante.

Esse esgotamento físico e mental é potencializado pela falta de pausas e atividades que promovam o equilíbrio corporal e emocional. Como aponta Guimarães (2009, p. 89), “[...] o excesso de atividades cognitivas e a escassez de vivências corporais e lúdicas podem levar o aluno ao estresse e à fadiga, comprometendo o processo de aprendizagem e sua relação afetiva com a escola”. Dessa forma, é essencial que as propostas de tempo integral sejam acompanhadas de uma reestruturação pedagógica e arquitetônica que considere a saúde e o conforto dos adolescentes.

Além disso, a literatura educacional contemporânea tem destacado a necessidade de incorporar práticas de cuidado e bem-estar na escola. Segundo Gadotti (2010), uma educação integral só é efetiva quando reconhece o corpo como parte do processo educativo: “[...] a escola precisa humanizar o tempo e o espaço, criando condições para o aluno viver a escola como um lugar de vida e não apenas de instrução” (Gadotti, 2010, p. 65). Assim, a educação participativa e integral deve ir além da ampliação do tempo escolar, visto que deve ser também uma ampliação de sentidos, de experiências e de possibilidades de estar e viver na escola, como por exemplo, a trilha ecológica do Catu.

Portanto, compreender o cansaço e a necessidade de “quebrar a rotina” expressa pelos adolescentes é reconhecer que a escola ainda precisa se reconfigurar como um espaço de aprendizagem saudável, que valorize o movimento, o descanso e o bem-estar emocional.

Mais do que tempo, a escola deve oferecer qualidade de permanência, um ambiente onde o estar presente seja uma experiência de cuidado, não de exaustão. Por isso, os alunos também concordam com essas afirmações; eles não apenas expressavam suas opiniões, como deixavam claro o motivo, a frequência com que deveria acontecer e qual o impacto dela em sua aprendizagem, conforme os áudios a seguir: “Essas atividades ajudam a aliviar a sobrecarga dos estudos e despertam o interesse por temas relacionados à natureza e educação física” (Equipe 3). “Defendemos que deveriam ter mais aulas externas, pois isso ajuda no aprendizado e na interação com colegas e professores, além de tornar o aprendizado mais divertido e significativo” (Equipe 2)”. Nosso grupo discutiu positivamente a avaliação da trilha, destacando a oportunidade de aprender mais sobre o meio ambiente, plantas e árvores” (Equipe 6).

Paro (2001), por sua vez, destaca que a participação discente é elemento essencial para a democratização da gestão escolar, pois “[...] não se trata apenas de ouvir os alunos, mas de permitir-lhes o poder real de influir nas decisões que lhes dizem respeito” (Paro, 2001, p. 85).

Tal perspectiva reforça a necessidade de que o aluno seja reconhecido como sujeito de direitos e deveres, capaz de deliberar e contribuir para o projeto pedagógico coletivo. Assim, eles estão participando desse tipo de decisão, saindo da posição de espectadores para atuantes.

Dessa forma, ao permitir que os estudantes participem da vida escolar, a educação participativa contribui não apenas para a melhoria da qualidade do ensino, mas também para a formação de cidadãos críticos, éticos e politicamente engajados. A escola se configura, então, como um laboratório democrático, onde se aprende a dialogar, argumentar, decidir coletivamente e conviver com as diferenças, elementos fundamentais para a consolidação da cidadania e o fortalecimento da democracia.

Tecidas essas reflexões, seguimos para o segundo núcleo de sentido dessa categoria, com as evidências sobre *o sentimento de pertencimento local dos alunos em relação a esse tipo de aula*.

Sentir-se parte de um lugar é mais do que simplesmente morar nele, é reconhecer-se nas suas histórias, nas pessoas e nas paisagens que o compõem. Isso é afirmado pelos alunos no áudio, quando falam sobre o que acharam sobre esse tipo de aula, “...pois ajuda também a nos conhecer e, principalmente, entender o ambiente que é a nossa região, a trilha do Catu, onde nós podemos, certamente, obter novos conhecimentos” (Equipe 2).

Nesse sentido, percebemos que o sentimento de pertencimento local desperta nos alunos o desejo de compreender, valorizar e cuidar do território que os acolhe. Como afirma Tuan (1980, p. 5), “[...] o espaço transforma-se em lugar à medida que é dotado de valor e significado”. Quando o aluno aprende a ver o seu espaço com esse olhar afetivo e crítico, o ambiente deixa de ser apenas o “onde” e passa a ser o “de onde” ele vem, carregado de memórias, saberes e identidades.

A escola tem um papel fundamental para o processo de despertar. É nela que os estudantes podem aprender a olhar o seu território não como um lugar de limitação, mas como um espaço de possibilidades. Essa compreensão é observada no áudio da Equipe 5: “Novas aprendizagens e aula diferenciada”. Santos (1996) lembra que o território é ‘um espaço vivido’, permeado por práticas, afetos e modos de existir.

Assim, quando a escola insere no cotidiano pedagógico projetos que envolvem o reconhecimento do bairro, as histórias locais, as manifestações culturais e a natureza próxima, ela contribui para que os alunos se vejam como sujeitos que pertencem e podem se transformar.

Paulo Freire (1996, p. 69) nos recorda que “[...] a leitura do mundo precede a leitura da palavra”. É por meio dessa leitura sensível e crítica do lugar que o estudante começa a

compreender que o conhecimento não é algo distante da vida, mas um caminho de reencontro com ela.

Quando ele entende que o saber pode nascer de sua própria realidade, das histórias contadas pelos mais velhos, dos cheiros da terra, do som das ruas ou do vento que passa pela escola, o aprender se torna significativo, e o desejo de permanecer em seu local de origem ganha sentido.

Esse sentimento de pertencimento é também um gesto de resistência. Loureiro (2012) afirma que ele é ‘um dos pilares da educação transformadora’, pois cria vínculos e desperta a consciência de interdependência entre o ser humano e o meio em que vive. Na prática, isso significa que o aluno que se reconhece como parte de sua comunidade tende a desenvolver um olhar mais cuidadoso, solidário e propositivo, tornando-se alguém que não apenas sonha com um futuro melhor, mas deseja construí-lo a partir de onde está.

Pesquisas como a de Oliveira e Faria (2018) reforçam que jovens que se identificam com seu território e veem nele oportunidades de crescimento têm maior engajamento escolar e menor tendência à evasão. O que pode ser observado no áudio da Equipe 4, a seguir:

Bom, eu acho que deveria ter mais esse tipo de aula, porque ajuda a gente também, como ajudou a gente na trilha, a gente conheceu um pouco mais sobre a natureza, a gente também conheceu a árvore, que a gente não sabia que existia também parasita nela, que aos poucos vai matando ela, foi muito bom, a gente saiu um pouco da rotina de ficar o dia todo na escola, e ajudou muito a gente aprendendo mais sobre a natureza, e eu acho que deveria ter mais aula assim, para a gente conhecer mais onde a gente mora, e é isso.

Isso confirma que os alunos aprendem mais sobre a natureza e a região, além de fortalecer o vínculo de pertencimento com o ambiente em que eles vivem. Ademais, vemos que trabalhar a valorização do local é também uma estratégia pedagógica de permanência e de esperança, de ensinar que o sucesso não está necessariamente fora, mas pode ser construído dentro, no interior de cada comunidade que aprende a se reconhecer como potente.

Cultivar o pertencimento local é, portanto, educar para o enraizamento e para a liberdade. É fazer da escola um lugar onde se aprende a amar o chão que se pisa, a valorizar as histórias que nos antecedem e a construir novas narrativas de futuro. Quando o aluno se reconhece como parte do território, ele passa a cuidar, a preservar e a projetar ali o seu viver porque entende que o lugar onde se vive também é o lugar onde se sonha.

Seguimos para as discussões sobre a próxima categoria, as chamadas *Aulas inovadoras*, em que direcionamos o debate para a *expectativa sobre esse tipo de aula ao ar livre* e o *aprendizado prático e ao ar livre*. Logo, torna-se cada vez mais atual o desejo por experiências

pedagógicas diferentes está presente entre os jovens do ensino médio; e aulas ao ar livre, por sua natureza interativa e sensorial, rompe com o modelo tradicional e se aproxima de uma pedagogia viva, que acolhe o corpo, a mente e o ambiente como dimensões integradas do aprender.

Assim, os relatos apresentados a seguir permitem compreender que, mais do que inovação tecnológica, os estudantes anseiam por uma inovação humana, por experiências que despertem a autonomia, a alegria e a liberdade de aprender com o que é real, visível e sentido. É nesse horizonte que as práticas pedagógicas ganham novo significado, ou seja, quando o ensino se abre à vida e o aluno se reconhece como parte ativa da aprendizagem.

4.2.2 Aulas inovadoras

Nesse ponto, nos debruçamos sobre os registros dos alunos, mais precisamente no quesito *Aulas inovadoras*. Aqui, abordamos as evidências que nos orientam na direção do núcleo de sentido *sobre as expectativas dos alunos acerca desse tipo de aula, ao ar livre*.

Nas escolas, especialmente no ensino médio, é possível perceber o quanto os alunos anseiam por aulas que rompam com a rotina previsível e linear do ensino tradicional. Em diversas vivências com adolescentes, percebo que eles esperam aulas que os convidem à participação, à descoberta e à autonomia. Esse desejo aparece nas falas, nos olhares atentos quando algo novo é proposto, e até mesmo nas resistências, que muitas vezes escondem a vontade de aprender de outro modo. Bacich e Moran (2018, p. 42) explicam que “[...] as metodologias inovadoras potencializam o envolvimento dos alunos e favorecem aprendizagens mais profundas e personalizadas”, o que reforça o papel da escola como espaço de diálogo entre conhecimento e experiência.

Para Demo (2007, p. 49), “[...] ensinar bem é saber instigar o aluno a aprender por conta própria, com prazer e curiosidade”. Essa afirmação se faz muito presente no cotidiano escolar: o aluno quer aprender, mas deseja ser provocado a pensar, sentir e agir sobre aquilo que aprende. As aulas inovadoras não são, portanto, apenas o uso de tecnologia ou novos recursos didáticos, mas um modo de relação com o conhecimento, em que o professor cria pontes e o aluno caminha por elas com autonomia.

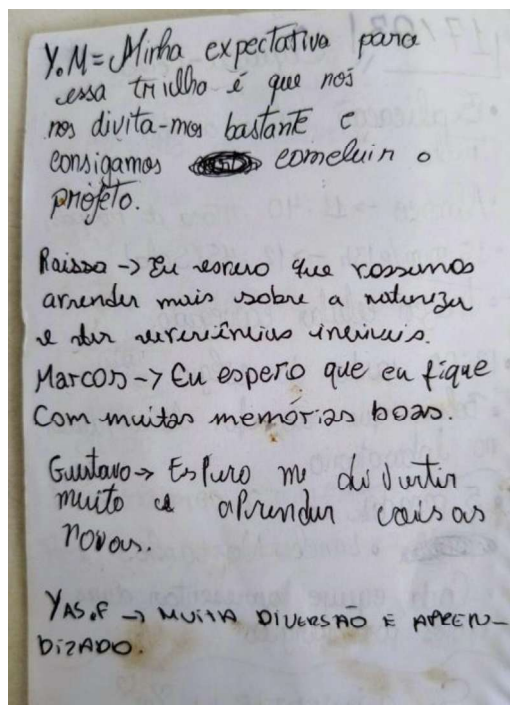
Tardif (2014) reforça que o papel do professor é o de mediador de sentidos, reconhecendo que “[...] o conhecimento se constrói na interação entre o saber e a experiência de vida dos estudantes” (Tardif, 2014, p. 58). Assim, as metodologias inovadoras se tornam um

meio de acolher as vivências dos alunos, valorizando o que trazem de fora da escola, suas histórias, linguagens, saberes e afetos.

Zabala (1998, p. 23) contribui com essa reflexão ao afirmar que “[...] aprender implica transformar a informação em conhecimento próprio, e isso só ocorre quando o aluno participa ativamente do processo”. Essa ideia se materializa quando as aulas ganham vida, quando o corpo se movimenta, quando o ambiente se transforma em espaço de experiências e quando o aluno se reconhece como parte essencial da aprendizagem.

Portanto, as expectativas dos jovens do ensino médio diante das aulas inovadoras são legítimas e revelam uma vontade de pertencimento e de sentido. A escola que se abre à inovação pedagógica seja em um laboratório, em uma trilha, em um projeto interdisciplinar ou em uma roda de conversa possibilita que o aprender se torne uma experiência integral, conectando saber, emoção e vida. Inovar, nesse contexto, é humanizar o ensino, tornando o espaço escolar um lugar onde o estudante quer estar, porque ali ele se sente visto, ouvido e parte do processo de construção de um mundo mais consciente e solidário.

Figura 38 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre a expectativa dos alunos em participar da trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos.

E isso que nós podemos perceber coma Figura 38 em que os alunos expressam que esperam estar imersos em muita alegria, aprendizado e boas recordações. Fico a refletir sobre o quão importante para o aluno são esses momentos diferenciados de aula porque até então eles não tinham os vivenciado, mas, já projetavam que iriam ser muito bons. É o que podemos perceber na citação: “... eu espero que possamos aprender mais sobre a natureza e ter experiências incríveis...com muitas memórias boas... espero me divertir muito e aprender coisas novas...muita diversão e aprendizado.” (Equipe 3).

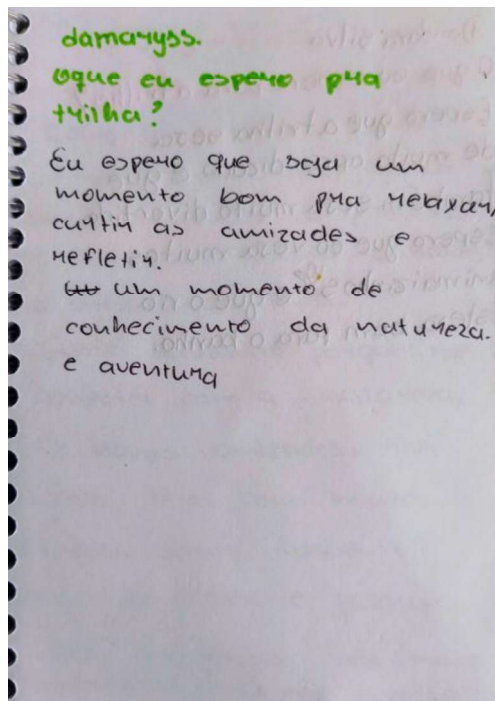
Os alunos esperavam aprender conteúdos novos, ter uma experiência que fugisse do que rotineiramente eles já vivenciam numa escola de tempo integral. Nós, professores, temos uma grande responsabilidade de criar espaços e ambientes que possam ir ao encontro do que os alunos desejam e ao mesmo tempo propiciar um ambiente de aprendizado diverso e que influencie positivamente nas escolhas da vida. Isso converge com as pesquisas de Silva (2022, p.110), ao afirmar que:

[...] é notório que os professores de Educação Física devem realizar uma diversificação dos conteúdos trabalhados, uma vez que o desenvolvimento de vivências diferentes das que já são rotineiramente experienciadas, possibilitam que os estudantes aumentem seus conhecimentos teóricos e práticos das mais diversas práticas da cultura corporal de movimento e, dessa forma, tenham condições de realizar escolhas diferentes, seja para lazer, saúde, competição ou para uma melhor qualidade de vida, por exemplo .

Além dessa influência para a adoção de hábitos saudáveis, as aulas de Educação Física em contato com a natureza através de seus diversos conteúdos podem vir a atender aos anseios de alunos do ensino médio em relação à participar de uma aula que propicie novos saberes, momentos de pausa mental. Seria como um estímulo a pensar sobre suas atitudes em relação à natureza e sua saúde, algo que na correria do dia a dia, muitas vezes, nós como adultos não fazemos, imagine adolescentes no início da vida; e por fim, o aumento da convivência social entre os colegas.

Trata-se de algo perceptível através da citação do diário a seguir de acordo com a Figura 39, em que os discentes explanam sobre o que eles desejavam encontrar nessa aula: “Eu espero que seja um momento bom para relaxar, curtir as amizades e refletir. Um momento de conhecimento da natureza e aventura” (Equipe 1).

Figura 39 – Foto ilustrativa do diário de campo em que os alunos expressam a aventura que vai ser participar da trilha ecológica



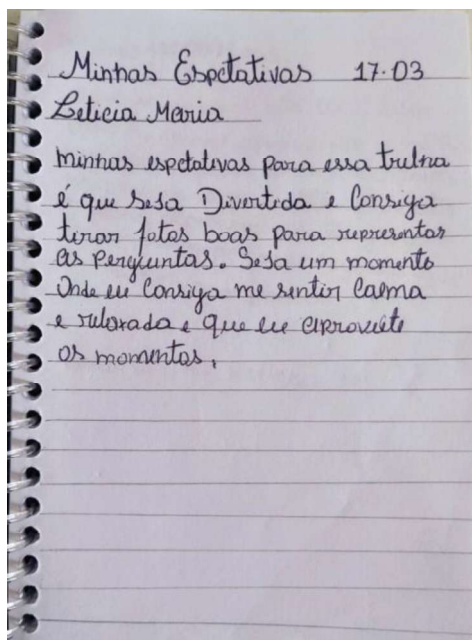
Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 1.

Como docentes comprometidos com o real aprendizado, não estamos aqui para somente agradar os alunos, tampouco para criar um ambiente desfavorável ao aprendizado a ponto de ser um momento de repúdio. O equilíbrio é importante, principalmente para que os alunos do ensino médio possam se sentirem motivados e confiantes, sabendo que o que estão aprendendo na escola não servirá somente para o ambiente escolar e sim para o convívio e desafios da sociedade.

Logo, para Silva (2020), as Práticas Corporais de Aventura com fins educacionais favorecem a autonomia, o trabalho em equipe, a autoestima e o cuidado com o meio ambiente. Segundo a autora, possibilitam vivências que estimulam o enfrentamento de incertezas e promovem a interdisciplinaridade, integrando diferentes áreas do conhecimento e temas transversais de forma significativa.

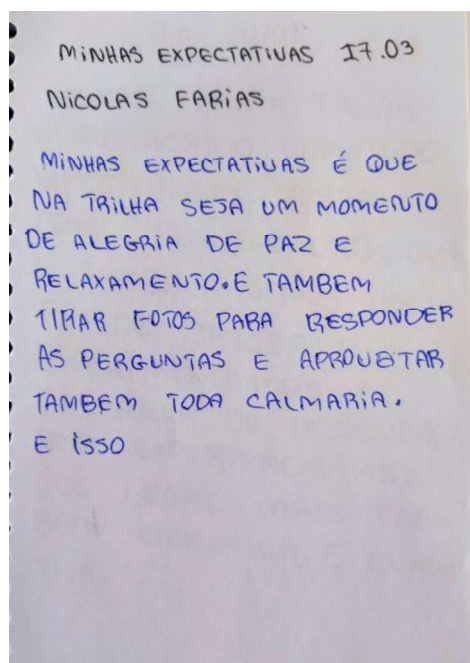
Além disso, quando nos referimos a humanizar a educação, estamos falando de valorizar as emoções de nossos alunos, algo que é esperado por eles em nossas aulas de acordo com as afirmações das Figuras 40 e 41, ambas da Equipe 7, com trechos extraídos dos diários: “...seja divertida...Onde eu consiga me sentir calma e relaxada que aproveite os momentos” e “...seja um momento de alegria de paz e relaxamento”.

Figura 40 – Foto ilustrativa do diário de campo sobre as expectativas em participar da trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 7.

Figura 41 – Imagem representativa do diário de campo expressando como os alunos esperavam que fosse a trilha ecológica

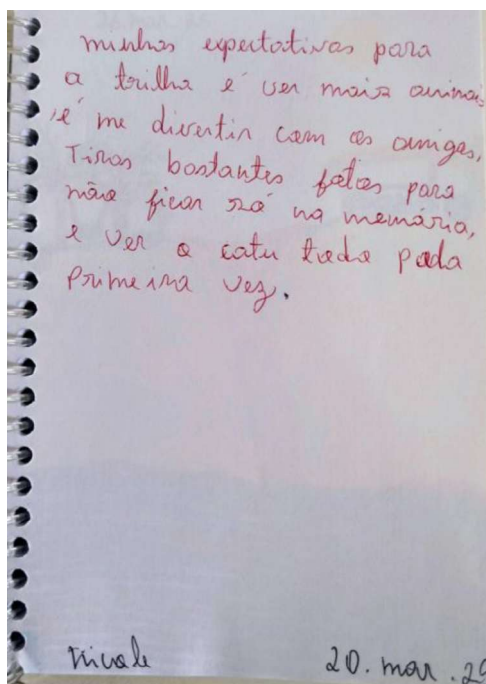


Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 7.

Conforme os trechos acima, os alunos estavam esperando por uma aula que fosse alegre e que ao mesmo tempo pudesse transmitir um sentimento de tranquilidade e calma. Às vezes, penso que aquilo que a gente mais sonha, idealiza, é algo de que estamos precisando, como se fosse um processo de busca interior.

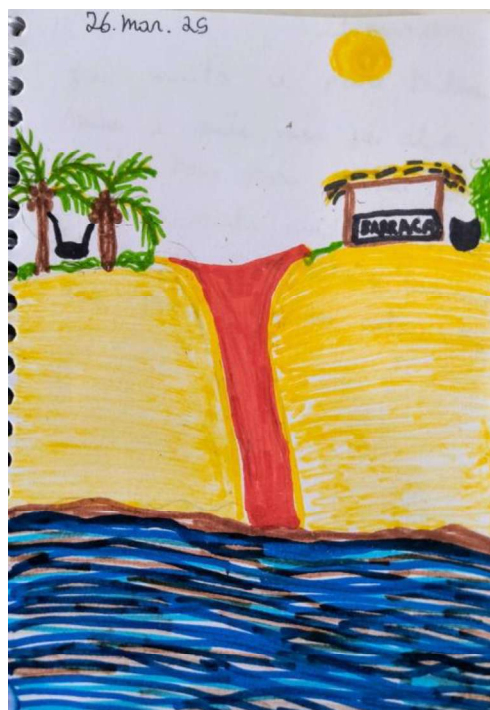
Para outros alunos, ver o Catu, fazer registros fotográficos que possam contar a história desse momento incrível que foi a aula seria, assim, sua maior expectativa, considerada como um aprendizado em um contato real com a natureza e amigos para jamais ser esquecida. Trata-se de algo afirmado pelos alunos na Figura 42, “... minhas expectativas para a trilha é ver mais animais e me divertir com os amigos. Tirar bastantes fotos para não ficar só na memória, e ver o Catu todo pela primeira vez.” (Equipe 6). Na Figura 43 da Equipe 6, podemos ver o desenho do tão esperado banho no rio Catu.

Figura 42 – Imagem ilustrativa do diário de campo sobre as expectativas dos alunos em participar da trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 6.

Figura 43 – Imagem ilustrativa do diário de campo apresentando através do desenho o local de banho no rio Catu



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 6.

Eles desejam experiências de aprendizagem mais vivas, que despertem curiosidade, diálogo e movimento. Esse desejo expressa algo que vai além da vontade de “mudar o ritmo” da escola e revela uma necessidade de sentido, de ver-se como parte do processo, de sentir que aquilo que aprendem tem relação direta com sua própria vida.

Como lembra Moran (2015, p. 17), “[...] a escola precisa deixar de ser um espaço de transmissão para se tornar um espaço de criação, colaboração e experimentação”. Essa transformação implica olhar para o aluno não mais como alguém que apenas recebe o conhecimento, mas como sujeito ativo, capaz de construir, propor e se envolver.

Quando as aulas se abrem à experimentação, os estudantes encontram espaço para expressar suas ideias, para errar e tentar novamente, e é nesse processo que o aprendizado se torna real.

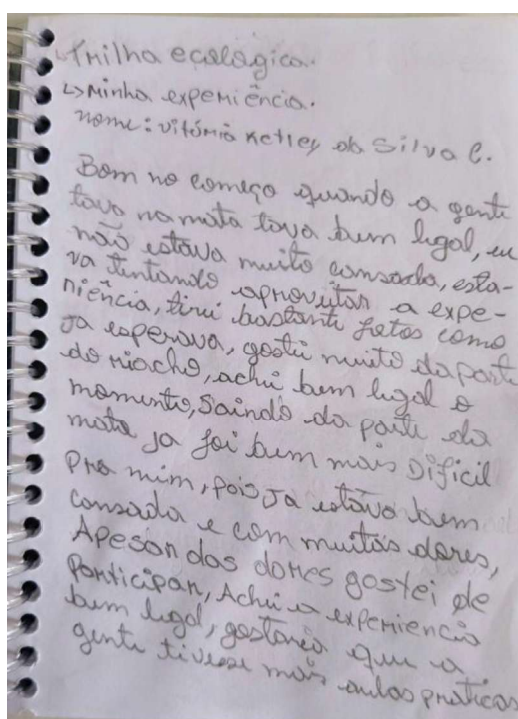
Dessa forma, avançamos para o segundo núcleo de sentido desta categoria: *aulas inovadoras*. Com ela, abordamos a maneira como os alunos percebem e significam o aprendizado quando vivenciam experiências práticas em ambientes ao ar livre. Tal abordagem permite compreender o potencial pedagógico dessas vivências enquanto práticas que integram

corpo, natureza e conhecimento, promovendo aprendizagens mais autênticas, sensoriais e contextualizadas

O aprendizado prático e ao ar livre representa uma oportunidade de ampliar os horizontes da educação, unindo conhecimento, corpo e natureza em um mesmo processo formativo. Quando os alunos vivenciam o conteúdo fora da sala de aula, passam a experimentar o saber de forma concreta, relacionando teoria e prática em um diálogo vivo com o ambiente.

Para Dewey (1979), “aprendemos fazendo”, e é na experiência que o conhecimento adquire sentido e se transforma em algo próprio e significativo. Essa compreensão pé confirmado também pelos alunos da Equipe 7, no diário de campo, ao destacarem que “Achei a experiência bem legal, gostaria que a gente tivesse mais aulas práticas”, conforme a Figura 44.

Figura 44 – Imagem ilustrativa do diário de campo mostrando momentos de cansaço e desafios da trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 7.

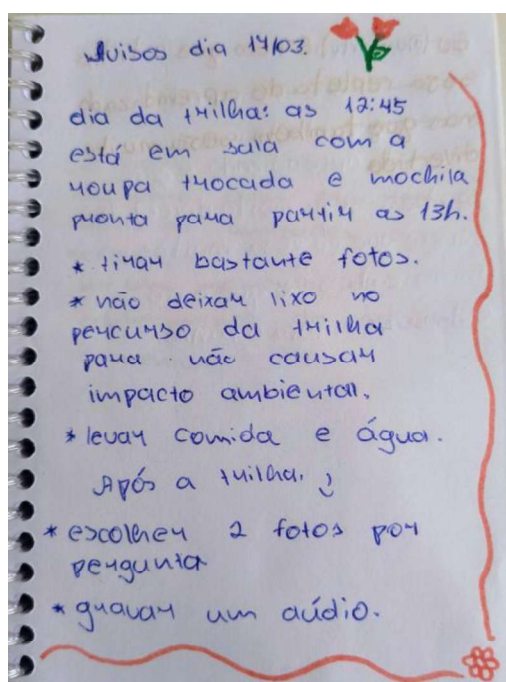
O que temos nesse trecho do diário de campo são alunos pedindo para assistirem esse tipo de aula e expressando sua opinião. Será que os alunos do ensino médio realmente não gostam de assistir aula ou depende do tipo de aula? Pergunta essa respondida através do relato dos alunos ao agradecer a professora pela experiência de participarem da trilha ecológica do Catu: “Nos sentimos gratos pela oportunidade de aprendizado com a professora Kelviane”

(Equipe 9).

Essas práticas possibilitam o desenvolvimento da autonomia, da observação crítica e da sensibilidade ambiental, estimulando nos estudantes o desejo de aprender com o mundo real. Segundo Loureiro (2012), o contato direto com a natureza desperta sentimentos de pertencimento e cuidado, fundamentais para a formação de sujeitos conscientes e solidários.

De acordo com Figura 45, podemos notar que os alunos devem ter noção de organização e de tempo até mesmo para a saída da trilha. “Dia da trilha: às 12h45 está em sala com a roupa trocada e mochila pronta para partir às 13h. Tirar bastante fotos. Não deixar lixo no percurso da trilha para não causar impacto ambiental. Levar comida e água...” (Equipe 1).

Figura 45 – Imagem representativa do diário de campo sobre alguns pontos da logística de organização e saída



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 1.

Nesse trecho, temos algumas orientações que fazem parte da logística para uma aula de campo, reforçando a preparação que temos antes para que no dia tudo aconteça conforme o planejado. Além dos alunos estarem cientes do que levar, também precisam saber como se comportar, que atitudes devem ser evitadas ou que objetos não necessitam de serem levados. No dia da trilha, apesar de todas as orientações, ainda acontece de algum aluno não levar água, ou levar uma mochila com livros sem necessidade, e isso se configura como um aprendizado prático e na prática.

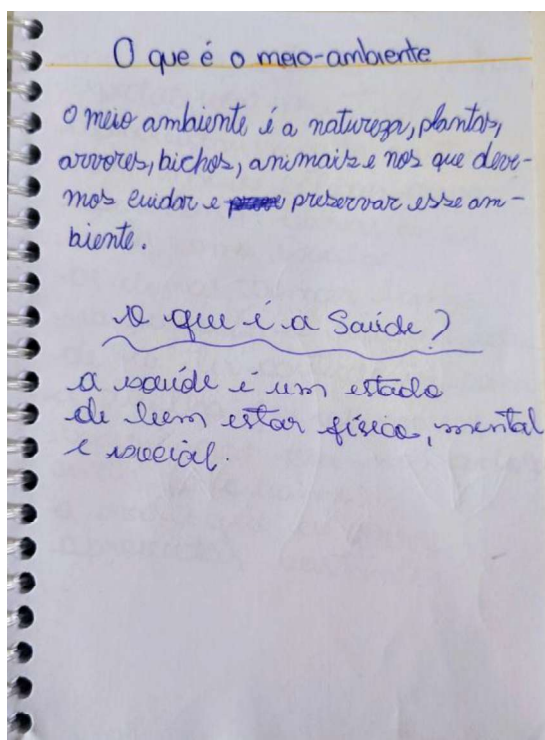
Assim, o aprendizado ao ar livre não é apenas uma estratégia pedagógica inovadora, mas uma forma de reconectar o ser humano ao seu meio, promovendo bem-estar, curiosidade e uma aprendizagem mais integral e duradoura, sendo evidenciado pelos alunos conforme Figura 46, com o desenho e na Figura 47, com o trecho a seguir: “o que é o meio-ambiente? o meio ambiente é a natureza, plantas, árvores, bichos, animais e nós que devemos cuidar e preservar esse ambiente. O que é saúde? a saúde é um estado de bem estar físico, mental e social” (Equipe 6).

Figura 46 – Desenho da fauna da trilha ecológica retratada no diário de campo pelos alunos



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 6.

Figura 47 – Imagem ilustrativa do diário de campo abordando conceitos como saúde e meio-ambiente pelos alunos



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 6.

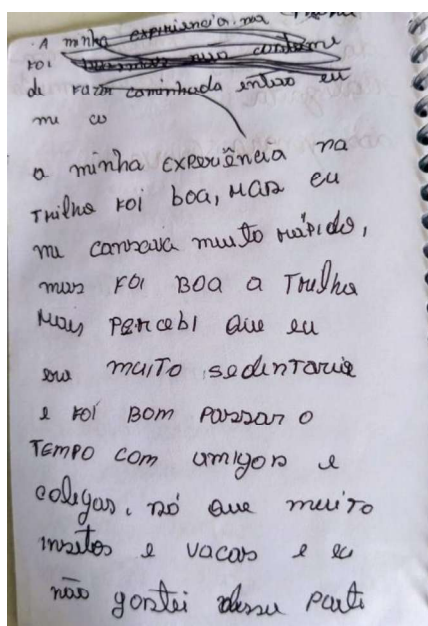
O desenho nos diz que essa aula ao ar livre em contato com a natureza em seu momento de preparação já começa o aprendizado, pois estimula os alunos a refletirem e discutirem sobre diferentes conceitos que cercam essa vivência. A aula começa antes mesmo de estarem na floresta, bem como o momento de pensarem de maneira crítica e se colocarem como protagonistas de uma transformação social sobre o tema.

Teixeira (2023) em seus estudos apresenta que observar os ambientes das trilhas ecológicas como espaços de aprendizagem, a partir de um olhar sensível e crítico, possibilita aos educandos reconhecerem suas próprias ações e impactos para as transformações desses locais. Essa experiência estimula reflexões sobre o papel da Educação Ambiental e evidencia seu potencial formativo para a construção integral dos sujeitos.

No entanto, esse aprender prático também está relacionado ao movimento, algo bem característico da Educação Física e percebido pelos alunos através de uma atividade proposta por esse componente curricular. Esse contexto pode vir a estimular uma reflexão sobre a saúde do aluno e assim estimular mudanças em seu estilo de vida, conforme as Figuras 48 e 49, além do trecho do diário de campo, a seguir.

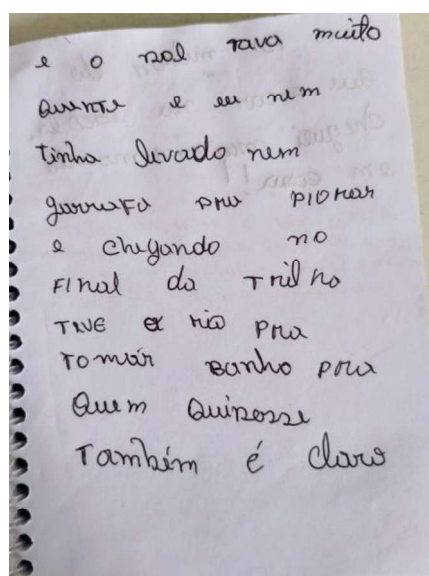
Foi boa a trilha mas percebi que eu era muito sedentária e foi bom passar o tempo com amigos e colegas, só que muitos insetos e vacas e eu não gostei dessa parte e o sol estava muito quente e eu nem tinha levado nem garrafa pra piorar e chegando no final da trilha teve o rio pra tomar banho pra quem quisesse também é claro (Equipe 9).

Figura 48 – Imagem ilustrativa do diário de campo dos alunos descrevendo a experiência em participar da trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 9.

Figura 49 – Imagem representativa do diário de campo dos alunos descrevendo aspectos sobre o clima e o que levaram para a trilha



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 9.

Sobre as duas figuras anteriores, é importante destacar que, embora a atividade tenha se caracterizado por uma proposta pedagógica inovadora e tenha sido bem recebida pela maioria dos participantes, é esperado que nem todos os alunos se identifiquem com a experiência, conforme a Figura 48, apresentada anteriormente, quando os participantes afirmam que “...só que muitos insetos e vacas e eu não gostei dessa parte.”

No entanto, essa diversidade de percepções não deve ser um impeditivo para a implementação de práticas diferenciadas, considerando que o ambiente escolar é composto por grupos heterogêneos. Cabe ao educador garantir o acesso equitativo a múltiplas formas de conhecimento, promovendo oportunidades diversificadas de aprendizagem que contemplem distintos perfis estudantis.

Mas, olhando sob o ângulo docente, isso nos faz pensar o quão desafiador é para o professor do ensino médio pensar em atividades que possam alcançar a grande maioria da turma e ainda estimular uma reflexão ou virada de chave sobre seu estilo de vida. Silva Neto (2019, p. 17) nos apresenta alguns dados nesse sentido, ao afirmar em seus estudos que:

[...] jovens participam cada vez menos das aulas de educação física e os engajados têm apresentado baixa participação em atividades de intensidade moderada a vigorosa durante as aulas. Aplicando-se para estudantes de ensino médio, muitos são evasivos das aulas, influenciando outros nesse mesmo caminho, trazendo sobre si e outros um estilo de vida mau, fazendo com isso, que os aprendizes já sedentários, continuem na mesmice e acomodação, o que é prejudicial à saúde, é necessário muita dedicação e força do professor para tentar mudar esse quadro/hábito dos mesmos.

Em nossa vivência em uma escola de tempo integral, percebemos o quanto os adolescentes, desde a pandemia de covid-19, afirmam não terem conseguido voltar a ter uma rotina mais ativa; que depois de ingressarem no ensino médio em tempo integral, essa dificuldade aumentou, sentindo-se mais cansados e sobrecarregados. Dentro do contexto explicado, afirmam muitas vezes, que só se movimentam na escola e quando conseguem. Isso nos leva a pensar que poderia haver mais atividade de cultura, lazer e esporte no contraturno ao invés de uma extensão das aulas do turno da manhã. Ademais, notamos é algo bem próximo dessa realidade também encontrada em suas pesquisas por Da Igreja Junior (2023, p. 06):

Esses resultados indicam que os estudantes adolescentes são inativos, sendo que nas escolas de tempo integral, a situação é ainda mais grave quando comparadas as de tempo parcial, contrariando a ideia de que quanto mais tempo o adolescente permanece na escola, mais atividades físicas ele faria. Além da percepção da influência significativa do sedentarismo na presença de sintomas relacionados a depressão e ansiedade.

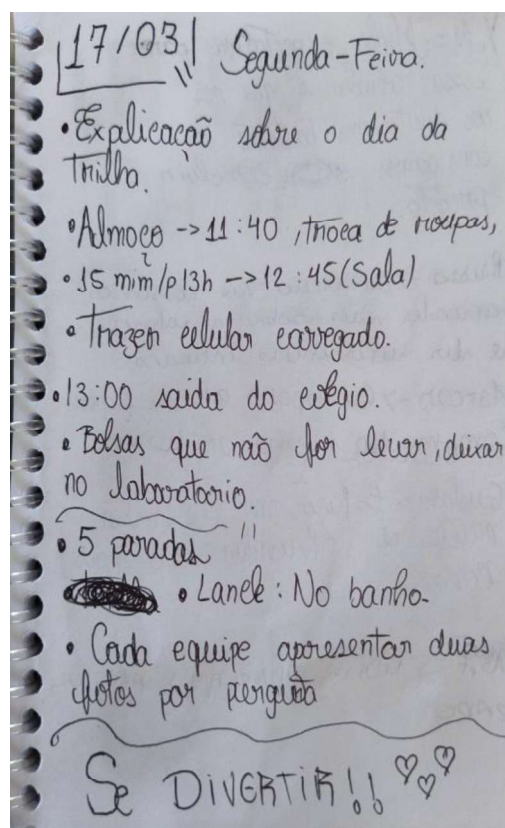
Como docente, percebo, muitas vezes, que mesmo a Secretaria de Educação inserindo mais aulas de Educação Física na grade curricular das escolas de tempo integral (reformulação

essa que aconteceu a partir de 2024), há uma resistência por parte da gestão da escola em procurar formas de burlar essas aulas. Portanto, há um interesse de mais aulas de português, redação e matemática devido a busca por resultados nas avaliações externas. No entanto, nós, professores de Educação Física, não podemos permitir que as características peculiares de nossa disciplina das aulas práticas sejam deixadas de lado, conforme Ferreira (2001, p. 49-50).

[...] a educação física não pode perder de vista o caráter multifatorial da saúde e, portanto, da qualidade de vida. Como disciplina escolar, ela não deve abandonar sua preocupação em subsidiar e encorajar as pessoas a adotarem estilos de vida ativa. Porém, esse seu papel estará limitado se ela não for capaz de promover o exame crítico dos determinantes sociais, econômicos, políticos e ambientais diretamente relacionados a seus conteúdos..., de forma que as pessoas tenham autonomia para a prática de exercícios.

Contudo, é importante reconhecer que, mesmo diante de propostas criativas e metodologias ativas, sempre haverá estudantes que não serão plenamente alcançados. Como afirma Tardif (2014), a aprendizagem é um fenômeno complexo, influenciado por fatores pessoais, sociais e emocionais, o que torna impossível ao professor atingir todos os alunos da mesma forma. Assim, a inovação docente deve ser vista não como uma solução universal, mas como uma busca constante por caminhos que ampliem as possibilidades de ensinar e aprender. E que muitas vezes o que os alunos estejam esperando mesmo seja “Se divertir”, conforme Figura 50.

Figura 50 – Imagem ilustrativa do diário de campo retratando aspectos logísticos e de planejamento da trilha ecológica



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 3.

Nessas páginas do diário há informações que fazem parte da logística de saída para uma boa aula de campo, Bem como direcionamentos importantes que contribuem com a organização no dia da trilha. Os alunos também participam estando cientes dos combinados (pois precisam compreender que os professores e os guias possuem uma maior experiência neste momento), fazendo sugestões ou tirando dúvidas. Mas, para além disso, a ênfase em se divertir apresenta esse espaço de aprendizagem como um lugar de alegria e de boas expectativas.

Assim, as aulas inovadoras representam uma estratégia essencial para despertar o interesse e o engajamento dos estudantes, rompendo com a linearidade e a previsibilidade das práticas tradicionais. Segundo Moran (2015), a inovação pedagógica está associada à criação de experiências significativas de aprendizagem, que envolvem emoção, curiosidade e autonomia, permitindo que o aluno se torne protagonista do próprio processo.

A seguir, faremos análise dos dados da última categoria que aborda o fortalecimento das relações sociais no ambiente escolar, revelando como as vivências pedagógicas e as experiências coletivas contribuem para a construção de vínculos mais saudáveis e solidários.

Essa categoria desdobra-se em dois núcleos de sentido: o primeiro trata da melhora nos relacionamentos interpessoais entre alunos e professores, evidenciando o impacto positivo das práticas educativas para a convivência, diálogo e cooperação. O segundo discute a conexão entre pessoas, saúde e meio ambiente, destacando a importância das interações humanas e do contato com a natureza como dimensões essenciais para o bem-estar e o desenvolvimento integral no espaço escolar

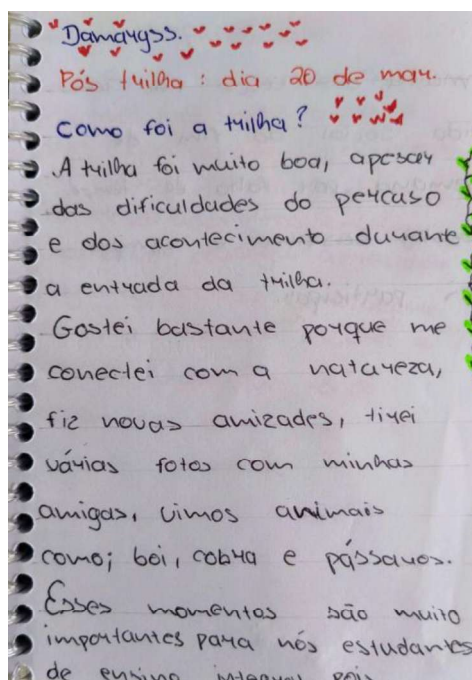
4.2.3 Fortalecimento das relações sociais no ambiente da escola

Nesta categoria, direcionamos as discussões para o fortalecimento social no ambiente da escola, mas numa perspectiva da melhora dos relacionamentos interpessoais entre alunos e professores. O fortalecimento das relações sociais no ambiente escolar constitui um dos aspectos mais significativos observados durante as práticas vivenciadas durante a trilha ecológica. Essa experiência revelou-se não apenas como um espaço de aprendizado, mas também como um território simbólico de reencontro entre alunos e professores, de escuta ativa e de valorização das relações humanas.

Nas Figuras 51 e 52 a seguir, os alunos reforçam que o ensino integral acaba consumindo muito de seu tempo para as atividades de lazer, sendo aulas como essas oportunidades para estarem com seus amigos. Esse é um momento para eles expressarem suas opiniões e serem escutados a partir de suas percepções, des seus olhares como alunos.

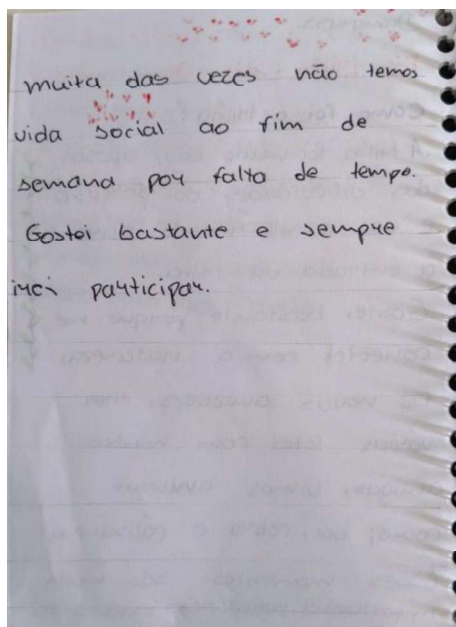
Nas falas dos discentes, evidenciou-se o quanto atividades fora da sala de aula possibilitam momentos de descontração e convivência, favorecendo a empatia, a cooperação e a construção de vínculos afetivos duradouros: “Esses momentos são muito importantes para nós estudantes de ensino integral, pois muitas das vezes não temos vida social ao fim de semana por falta de tempo. Gostei bastante e sempre irei participar” (Equipe 1).

Figura 51 – Imagem ilustrativa do diário de campo comentando o motivo de terem gostado de participar da trilha



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 1.

Figura 52 – Imagem ilustrativa do diário de campo comentando sobre a vida social dos adolescentes que estudam em escolas de tempo integral



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 1.

Para os estudantes, a escola não pode ser compreendida apenas como um espaço de ensino formal e disciplinar, mas como um ambiente de convivência e de experiências que também favoreçam o lazer, o diálogo e o pertencimento. De acordo com Christofolletti (1999), o contato mais intenso proporcionado pelas trilhas não se limita ao ambiente natural, mas se manifesta nas relações humanas, quando os participantes passam a interagir de forma mais atenciosa, solidária e cuidadosa uns com os outros durante a prática da trilha.

Esse processo de aproximação é potencializado quando a prática pedagógica se abre à vivência, permitindo que alunos e professores compartilhem o mesmo espaço de experimentação e descoberta.

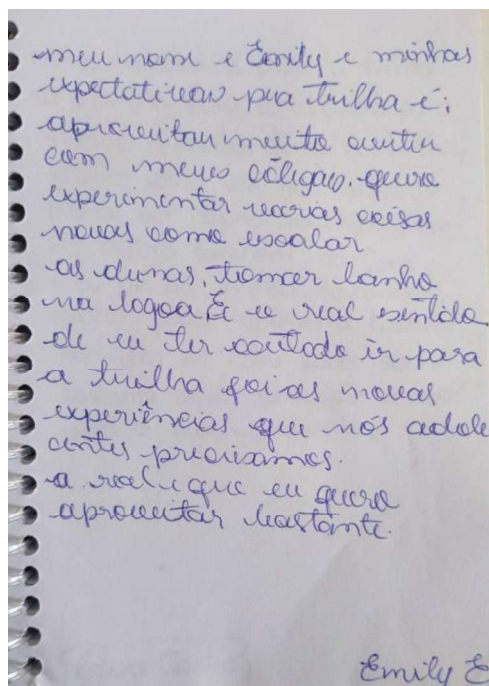
As práticas corporais realizadas em ambientes naturais, como a trilha ecológica, estimulam não apenas o desenvolvimento físico, mas também a socialização e o cuidado coletivo. Nessa perspectiva, essas atividades em grupo contribuem para a formação de sujeitos críticos e colaborativos, que reconhecem no outro um parceiro de jornada e não apenas um colega de escola.

Nesse contexto, estamos sensibilizando nossos alunos a exercitarem o cuidado coletivo com o meio ambiente numa proposta educativa através das trilhas ecológicas. Logo, essa abordagem se configura como uma proposta de intervenção de Educação Ambiental, a qual, segundo Loureiro (2012), deve ser entendida como uma prática integradora, capaz de ‘fortalecer valores de solidariedade, respeito mútuo e responsabilidade social e ecológica’.

O desejo dos estudantes em estreitar laços também pode ser percebido em seus registros nos diários de campo, pois há um grande desejo por parte dos discentes de estarem com os amigos, vivenciar a natureza de perto. Nessa afirmação, também percebo que eles sonham em vivenciar e aprender coisas novas, a monotonia do ensino tradicional pode ser um incentivo à desmotivação e evasão no ensino médio. Conforme Figura 53.

... é aproveitar muito curtir com meus colegas, quero experimentar várias coisas novas como escalar as dunas, tomar banho na lagoa. E o real sentido deu ter topado ir para a trilha foi as novas experiências que nós adolescentes precisamos, a real é que eu quero aproveitar bastante (Equipe 6).

Figura 53 – Imagem ilustrativa do diário de campo expressando a expectativa em participar da trilha



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 6.

Essa fala reforça o entendimento de Dewey (1979), quando afirma que a educação deve partir da experiência concreta do sujeito, pois é na interação entre o indivíduo e o ambiente que se constroem os verdadeiros significados do aprender.

O convívio social e o trabalho coletivo também se evidenciam nos relatos que destacam a ajuda mútua diante dos desafios do percurso. Os atos de cooperar, esperar, ajudar e encorajar o outro durante a trilha constituem uma aprendizagem vivencial de grande valor educativo. Tardif (2014) argumenta que a formação humana se dá durante a convivência e nas relações, pois os saberes docentes são construídos na e pela interação com os outros, no cotidiano da prática e nas trocas sociais que ela possibilita. Assim, momentos como esse extrapolam a dimensão cognitiva e mobilizam afetos, solidariedade e senso de comunidade.

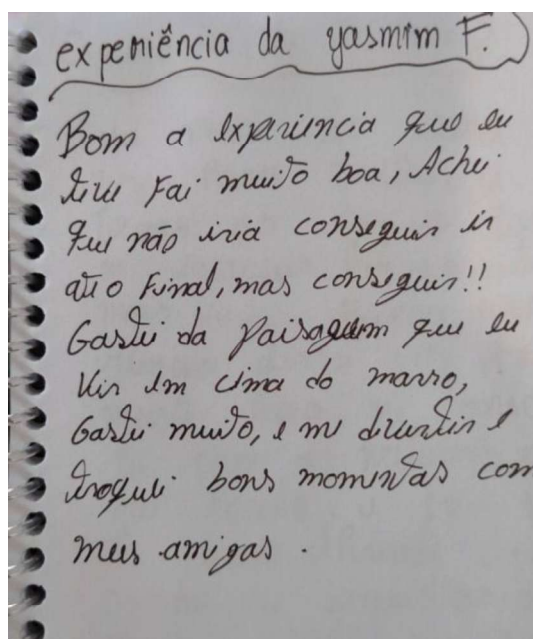
Além da valorização dos momentos de lazer que são importantes para a diversão e alegria do ser humano, aprender pode ser um método, mas não precisa ser sofrido e isolado em uma carteira dentro de uma sala de aula. O contato com a natureza, seja por meio de práticas de lazer, exercício físico ou simplesmente pela contemplação revela-se essencial para a promoção do bem-estar integral, favorecendo a redução do estresse, a regulação emocional e o fortalecimento do vínculo comunitário.

Além disso, a literatura aponta que experiências coletivas em ambientes naturais fortalecem a saúde mental e as relações sociais. McAllister, Bhullar e Schutte (2017)

demonstram que o contato com a natureza e a convivência em grupo reduzem o estresse e aumentam a sensação de bem-estar, fatores essenciais para a harmonia das relações interpessoais. Essa evidência dialoga diretamente com as falas dos alunos que reconhecem nas aulas ao ar livre um espaço de alegria. Isso é o que podemos constatar através dos áudios, a exemplo da seguinte afirmação: “As aulas de campo, como a trilha ecológica, proporcionam momentos descontraídos e experiências fora da escola que são muito divertidas” (Equipe 7). Ademais, promove-se o descanso emocional e o reencontro com os colegas, conforme o seguinte relato: “Melhora a convivência entre os alunos” (Equipe 5).

Em mais de uma oportunidade, notamos nos diários registros que fortalecem a teoria de que atividades como a trilha ecológica contribuem para a saúde mental na questão dos relacionamentos fortalecendo amizades importantes para o convívio no ambiente da escola. Isso pode ser verificado tanto na Figura 54, a seguir, como na afirmação extraída do diário de campo, “gostei muito e me divertir e troquei bons momentos com meus amigos”.

Figura 54 – Imagem ilustrativa do diário de campo descrevendo os desafios e alegria em participar da trilha



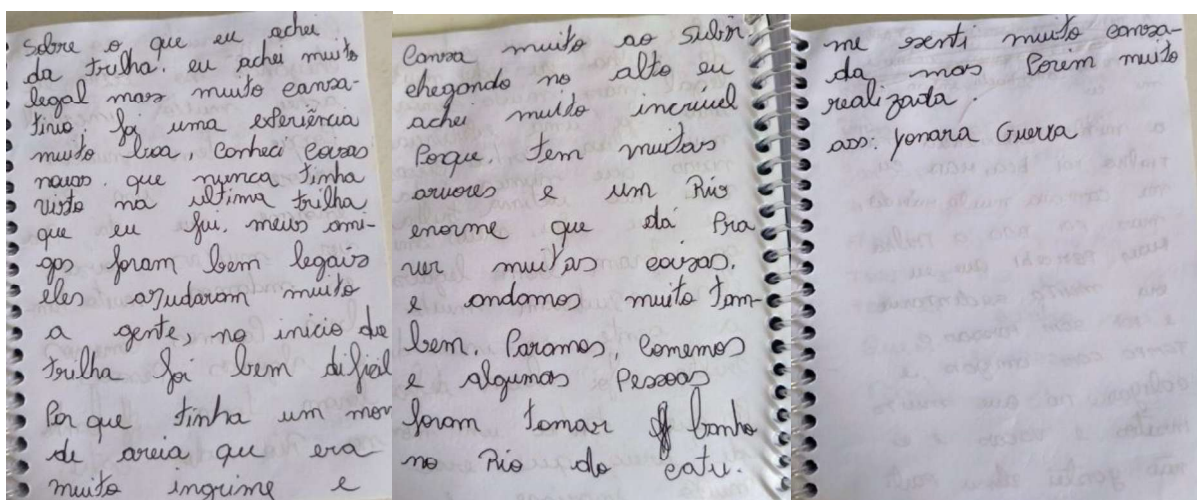
Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 3.

Dando continuidade, percebemos também em outros diários trechos que evidenciam a cooperação entre os alunos como estratégia para superar os desafios impostos pela trilha. Essa dinâmica de ajuda mútua favorece a construção de ambientes de aprendizagem mais colaborativos, nos quais as interações sociais desempenham um papel fundamental para o

desenvolvimento de competências socioemocionais e para a consolidação do aprendizado coletivo, de acordo com trechos do diário de campo, conforme a Figuras 55, a seguir:

Sobre o que eu achei da trilha, eu achei muito legal mas muito cansativo, foi uma experiência muito boa, conheci coisas novas que nunca tinha visto na última trilha que eu fui, meus amigos foram bem legais eles ajudaram muito a gente. No início da trilha foi bem difícil por que tinha um morro de areia que era muito íngreme e cansa muito ao subir chegando no alto eu achei muito incrível. Porque, tem muitas árvores e que dá pra ver muitas coisas e andamos muito também, paramos, comemos e algumas pessoas foram tomar banho no rio do Catu me senti muito cansado, mas porém muito realizada (Equipe 9).

Figura 55 – Imagem ilustrativa do diário de campo de três páginas em sequência descrevendo em detalhes a experiência da trilha



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 9.

A cooperação e o apoio mútuo relatados pelos estudantes durante o percurso também refletem o que Freire (1996) denomina de *educação dialógica*, em que o processo de ensinar e aprender se constrói na reciprocidade e na solidariedade. Para o autor, “[...] ensinar exige o reconhecimento do outro como sujeito do saber” (Freire, 1996, p. 23), o que implica valorizar os espaços em que o diálogo se torna ação concreta.

Dessa forma, a trilha ecológica revelou-se como um potente instrumento pedagógico de aproximação entre alunos e professores, pois favoreceu a convivência, a empatia e o sentimento de pertencimento ao grupo escolar. Mais do que um simples passeio, a atividade consolidou-se como uma prática educativa significativa, promotora de saúde emocional e social, e capaz de romper com a rigidez das relações formais do ambiente escolar, transformando-as em experiências compartilhadas de cooperação e humanidade.

O próximo núcleo de sentido aborda as evidências registradas pelos alunos sobre as experiências vividas durante as aulas ao ar livre, destacando como esses momentos favoreceram a conexão entre pessoas, saúde e meio ambiente. A relação entre o ser humano e a natureza é um fator essencial para a promoção da saúde física, mental e social.

Segundo Louv (2016, p. 45), “[...] a natureza não é um luxo, mas uma necessidade vital para o equilíbrio físico e emocional humano”. Essa conexão coaduna com os áudios dos alunos ao mencionarem que “Esses tipos de aulas ao ar livre são muito importantes, pois nos conectamos com o meio ambiente e com outras pessoas para apreciarmos tudo ao nosso redor, como a natureza. Esses tipos de aulas deveriam acontecer mais vezes” (Equipe 1). Essa visão é reafirmada também pelo áudio da Equipe 8:

Por que é melhor estar fora do colégio? Porque lá fora do colégio não é a mesma coisa que está aqui dentro. Aqui dentro é as mesmas coisas todos os dias. Aqui dentro tem que estar saindo de horário regrado. Lá fora não. Lá fora nós conseguimos sair e ver a natureza, ver o céu azul, ver as árvores, passarinhos, ver outros animais, viver a vida. E você, quando chega lá, você vê a paisagem do Rio Catu, aquele rio lindo, maravilhoso, incrível, a pessoa respira um ar. Achei muito bom a trilha, adorei muito. E é isso.

Essa afirmação reforça a ideia de que o afastamento do meio natural pode ocasionar o que Louv (2016) denomina de “transtorno de déficit de natureza”, caracterizado por estresse, ansiedade e isolamento social.

Do ponto de vista da saúde pública, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2016) reconhece que ambientes naturais têm impacto positivo direto sobre a saúde, reduzindo riscos de doenças crônicas, cardiovasculares e mentais, e estimulando práticas de atividade física regular.

Essa compreensão é confirmada pelos áudios dos alunos ao afirmarem: “Reconhecemos a importância das árvores para a respiração e a saúde mental. A trilha foi uma experiência impactante, principalmente pela presença de animais, a descoberta de uma árvore com um parasita que a estava matando e as reflexões sobre a natureza” (Equipe 6). Esses relatos também corroboram com os estudos de Schroeder (2021, p. 23):

Ao se realizar uma trilha, mesmo que em grupo e que os elementos do grupo sejam importantes para o crescimento pessoal, ela não deixa de ser individual, pois se trata de uma caminhada para dentro de si. É conexão de corpo e mente. Proporcionando tranquilidade e desconexão de tudo que atrapalha e atrasa. O simples fato de largar mão das tecnologias que vivemos presos dia e noite, já faz com que esse momento seja somente nosso.

O contato com o verde e a prática de atividades ao ar livre favorecem a liberação de endorfinas e serotonina, substâncias que promovem sensações de prazer e relaxamento (Lee *et al.*, 2011). Assim, estar em ambientes naturais não apenas fortalece o corpo, mas também renova a mente e o espírito.

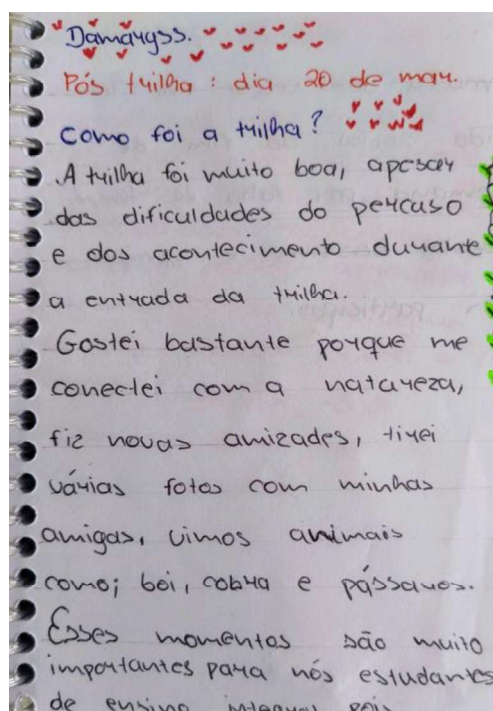
A vivência em grupo em espaços naturais também potencializa a dimensão social da saúde. Gadotti (2009) afirma que a Educação Ambiental é, antes de tudo, uma educação para a vida, que busca restabelecer o elo entre o ser humano e a comunidade da Terra. Esses estudos coadunam com os alunos que afirmam em seus áudios que “Nosso grupo teve uma experiência incrível na trilha, que trouxe benefícios físicos e mentais. A atividade aumentou a percepção sobre o meio ambiente e o ciclo da vida” (Equipe 9).

Essa perspectiva evidencia que o aprendizado e o convívio em ambientes naturais despertam valores como empatia, solidariedade e senso de pertencimento coletivo. Nesse contexto, atividades como trilhas ecológicas, caminhadas e práticas corporais ao ar livre contribuem para a formação de laços sociais mais saudáveis e colaborativos entre os participantes (Silva *neto*, 2019).

Além dos benefícios físicos e emocionais, as práticas em contato com a natureza reforçam a compreensão de saúde como um estado ampliado, em consonância com os princípios do Bem Viver, que propõem uma existência harmoniosa entre pessoas, sociedade e ambiente natural.

Conforme Acosta (2016, p. 89), “[...] o Bem Viver implica o reconhecimento da interdependência entre todos os seres e a busca por uma vida plena, equilibrada e solidária”. Sob essa ótica, o ambiente natural deixa de ser mero cenário para o lazer e passa a ser um espaço educativo, terapêutico e socialmente transformador. Trata-se de algo percebido no diário dos alunos por meio da afirmação conforme Figura 56: “Gostei bastante porque me conectei com a natureza, fiz novas amizades, tirei várias fotos com minhas amigas, vimos animais como: boi, cobra e pássaros” (Equipe 1).

Figura 56 – Imagem ilustrativa do diário de campo destacando as novas amizades construídas na trilha e a conexão com a natureza

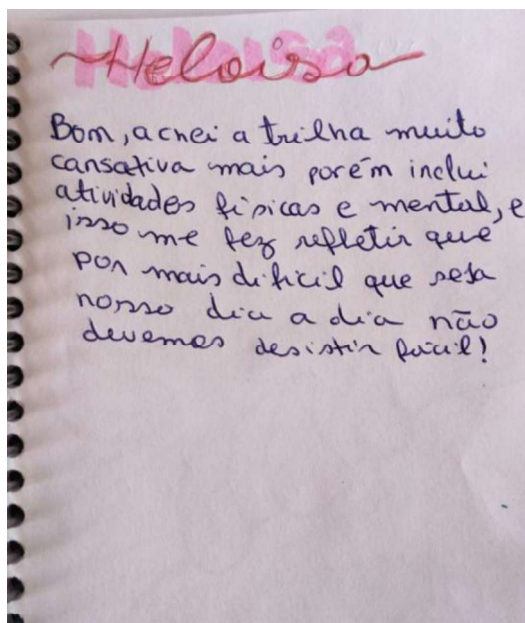


Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 1.

A afirmação anterior evidencia a importância de práticas pedagógicas que promovam a interação com o meio ambiente e favoreçam o desenvolvimento de vínculos sociais. A menção ao contato com a natureza, à observação de animais e ao fortalecimento das relações interpessoais revela que a experiência extrapolou o conteúdo curricular, contribuindo para uma aprendizagem significativa, afetiva e integradora.

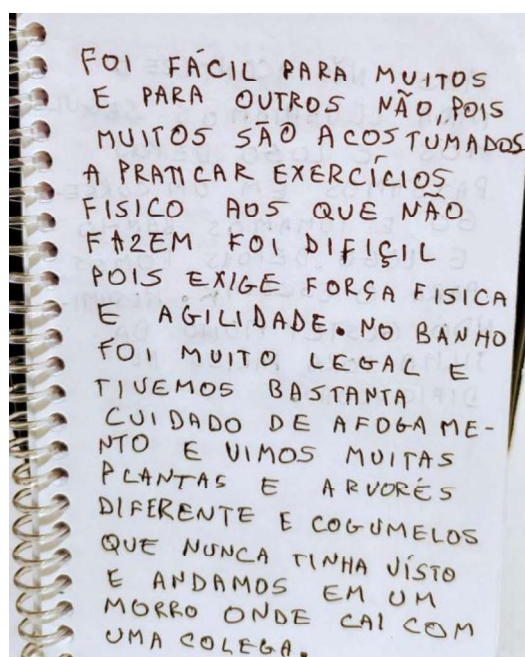
Por outro lado, houve alunos que mencionaram não terem gostado de alguns aspectos que são inerentes a esse tipo de prática, de acordo com as citações extraídas dos diários de campo dos alunos, como por exemplo: “Bom, achei a trilha muito cansativa...” (Figura 57, Equipe 2); “Foi fácil para muitos e para outros não, pois muitos são acostumados a praticar exercícios físico aos que não fazem foi difícil pois exige força física e agilidade...E andamos em um morro onde cai com uma colega” (Figura 58, Equipe 5); “ Bem, quando chegamos lá, fiquei com medo...” (Figura 59, Equipe 3); “Saimos para a trilha..., mais também cansativa, e exastiva. Tivemos também vários desafio pra enfrentar como escaladas cansativas e morros pra enfrentar.” (Figura 60, Equipe 7).

Figura 57 – Imagem ilustrativa do diário de campo mencionado o cansaço na trilha



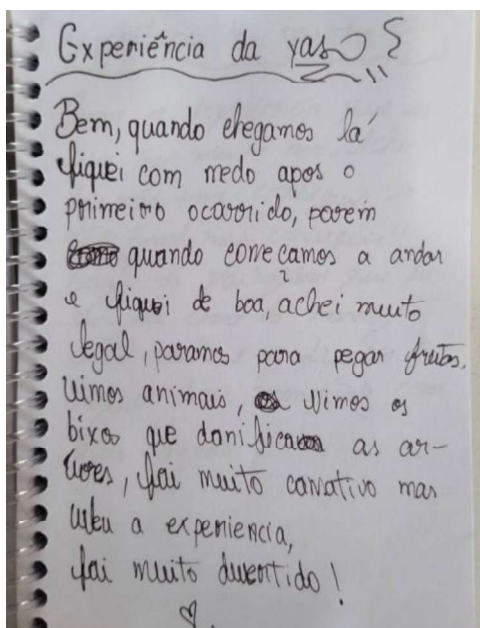
Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 2.

Figura 58 – Imagem ilustrativa do diário de campo destacando os desafios e cansaço exigidos pela trilha aos participantes



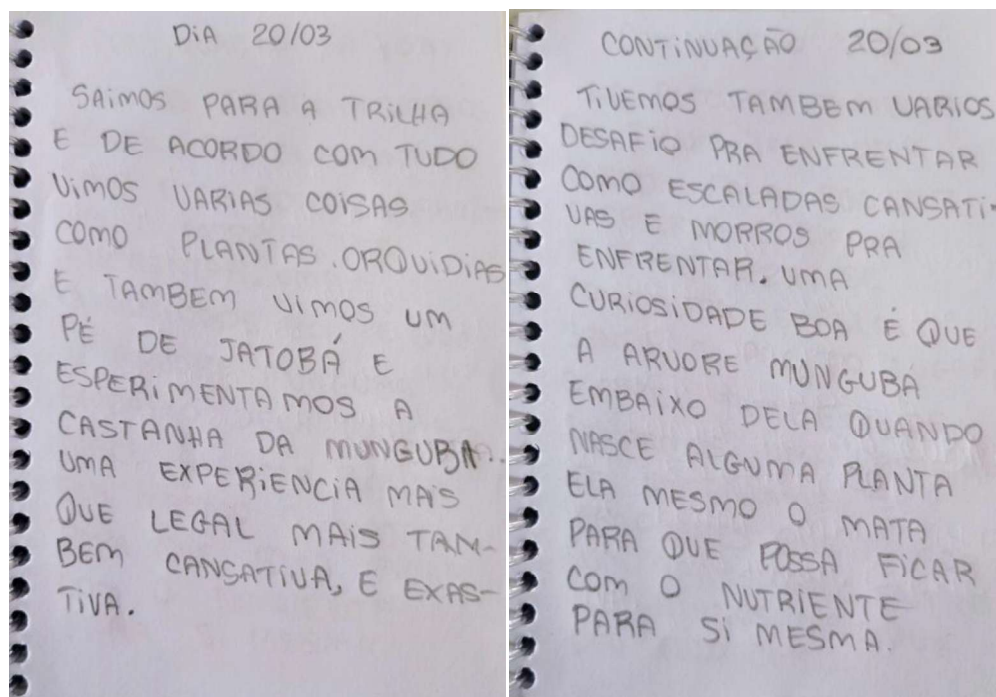
Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 5.

Figura 59 – Imagem ilustrativa do diário de campo mencionado o medo de estar na trilha



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 3.

Figura 60 – Imagem ilustrativa do diário de campo de duas páginas em sequência descrevendo a exaustão física de enfrentar escaladas e morros

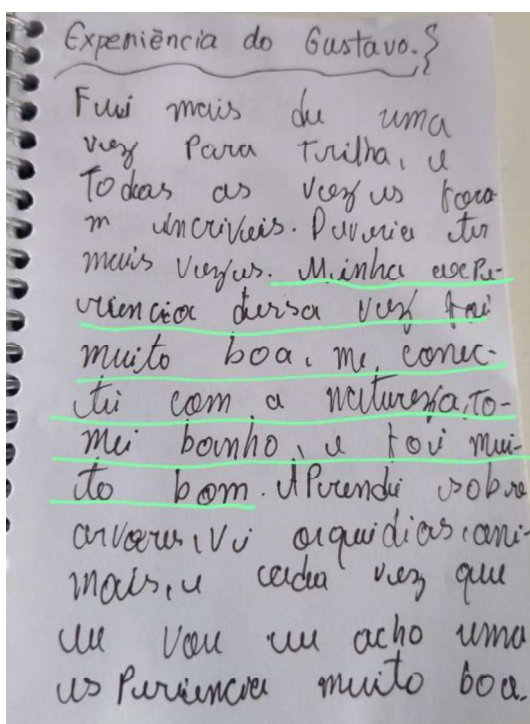


Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 7.

No entanto, devemos pensar que as atividades vivenciadas na escola devem atender a uma maior diversidade possível de conteúdos e experiências e não somente a um público

específico. Afinal, mesmo com essas intercorrências os alunos deixaram claro que fariam novamente, principalmente devido a aproximação com os amigos e surgimento de novas amizades, podendo até acontecer de em uma segunda vivência gostarem, conforme mencionado pelos alunos na citação da Figura 61, a seguir: “minha experiência dessa vez foi muito boa, me conectei com a natureza, tomei banho e foi muito bom” (Equipe 3).

Figura 61 – Imagem ilustrativa do diário de campo mencionado que vivenciar novamente a trilha proporcionou uma nova experiência

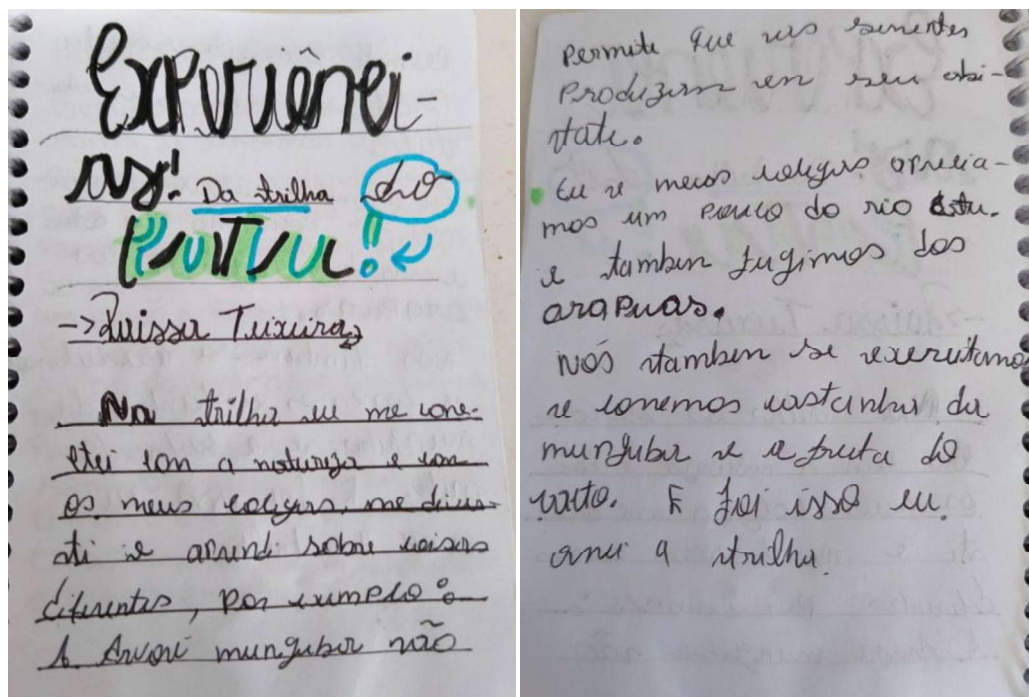


Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe.

Portanto, promover atividades ao ar livre significa estimular para além do movimento corporal, possibilitando experiências integradoras que fortaleçam o vínculo entre pessoas, natureza e saúde, algo percebido na afirmação dos alunos, conforme a Figura 62:

Na trilha do Catu eu me conectei com a natureza e com os meus colegas, me diverti... Eu e meus colegas apreciamos um pouco do rio Catu e também fugimos dos arapuás. Nós também se exercitamos e comemos castanha... E foi isso eu amei a trilha. (Equipe 3).

Figura 62 – Imagem ilustrativa do diário de campo de duas páginas em sequência descrevendo a relação com os colegas e natureza durante a trilha



Fonte: Elaborado pelos alunos da equipe 3.

Essa parte do diário mostra momentos vividos entre os alunos durante a trilha. Aqui, é possível perceber uma maior aproximação entre os adolescentes, proporcionada pelo contato com a natureza, criando memórias e fortalecendo a amizade para quando voltarem ao convívio no ambiente da escola. Trata-se, portanto, de uma conexão que amplia a percepção de pertencimento ao meio e contribui para o desenvolvimento de uma consciência ecológica e comunitária, essencial à sustentabilidade da vida humana e planetária.

As percepções revelam que o contato direto com a natureza ampliou o senso de pertencimento e cooperação entre os participantes, promovendo bem-estar físico e emocional, além de fortalecer o vínculo com o espaço natural como elemento essencial para a aprendizagem e a vida em comunidade. Supera-se, assim, a ideia de que a Educação Física só se configura apenas como um componente curricular voltado para um fazer sem sentido e objetivo.

A respeito das habilidades desenvolvidas nesse tipo de aula proposta, autores entendem que elas, não devem estar relacionadas apenas ao saber fazer, no entanto, também é importante compreender conceitos que quando se trata das PCAs possam desenvolver valores e atitudes de respeito aos limites do próprio corpo, e quando praticada as modalidade desse conteúdo na natureza, fora dos perímetros urbanos, os praticantes, possa estabelecer uma relação de empatia as questões de natureza ecológica ambiental. (Silva, 2022, p. 24-25).

Portanto, verificamos que até o momento da discussão desses dados que os relatos dos alunos andam lado a lado com os registros científicos de pesquisadores da área mostrando a relevância de dar voz aos que estão envolvidos diretamente com a ação proposta, mostrando também o valor dessa produção empírica feita pelos alunos.

5 RECURSO EDUCACIONAL

Para a conclusão do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), um dos requisitos para finalização do curso consiste na elaboração e apresentação de um Recurso Educacional articulado à temática investigada na pesquisa. No caso deste estudo, a proposta do recurso emergiu de demandas concretas das disciplinas de Biologia e Educação Física da EEMTI Raimundo Tomaz, onde a trilha ecológica do Catu integra, desde 2022, um projeto institucional. Essa perspectiva dialoga com Marengo (2008), ao afirmar que produtos educacionais devem nascer das inquietações e necessidades que emergem da prática docente.

Ao longo das vivências realizadas na trilha e das observações feitas no território, tornou-se cada vez mais evidente a riqueza pedagógica desse ambiente, capaz de favorecer múltiplas aprendizagens. Desde o início, compreendemos a importância de produzir um material que reunisse informações construídas a partir do olhar e da experiência de alunos e professores, de modo a subsidiar o ensino das práticas corporais de aventura nas aulas de Educação Física.

Em consonância com esta pesquisa, elaboramos, então, um guia educacional destinado a docentes, estruturado com base nas vivências dos estudantes e da professora pesquisadora, contemplando aspectos considerados essenciais para qualificar a experiência de aprendizagem. Ressaltamos, como enfatiza Moreira (2017), que o contexto real da sala de aula deve orientar a produção de recursos educacionais, garantindo sua pertinência para espaços institucionalizados e não institucionalizados de ensino.

Os materiais utilizados para a construção desse guia incluíram vídeos, fotografias, áudios, QR Codes, anotações dos diários de campo e desenhos em grande parte provenientes da coleta de dados realizada por meio da metodologia *Photovoice*. Para a utilização dos QR Codes, a turma, juntamente com a professora pesquisadora, decidiu utilizar o perfil do projeto no Instagram como repositório de conteúdo, possibilitando o acesso direto às informações por meio de links curtos gerados pelo aplicativo.

Além dos materiais produzidos durante a trilha, os estudantes participaram de rodas de conversa nas quais puderam expressar suas opiniões sobre o que consideravam importante incluir no guia. Esses espaços de diálogo somados às contribuições dos professores envolvidos possibilitaram uma construção coletiva marcada pela troca de ideias e pelo refinamento do conteúdo, resultando em um recurso educacional claro, objetivo e capaz de oferecer suporte pedagógico para o planejamento de aulas de campo com trilhas ecológicas.

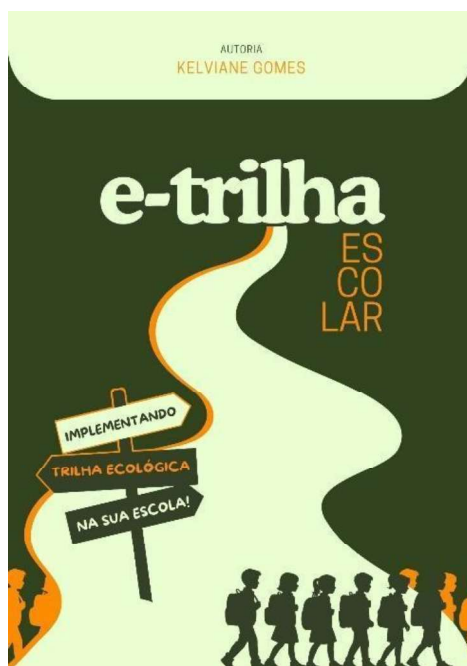
Para as discussões com os alunos, a turma foi dividida em grupos de dois a cinco. Cada grupo ficou responsável por produzir informações relacionadas às temáticas de saúde e à

avaliação do espaço de aula ao ar livre, considerando o processo de observação, apreciação e análise dos conhecimentos construídos, expressando nos diários, em áudios ou falando mesmo no momento. Embora tenham surgido opiniões distintas ao longo do processo, algo natural em produções coletivas, essas divergências foram mediadas sem comprometer o foco e o propósito do trabalho.

Nesse percurso, os estudantes dialogam sobre diversos aspectos vinculados à vivência da trilha: questões territoriais, logística necessária, procedimentos de segurança, sentimentos e emoções provocados pelo contato com a natureza, biodiversidade local, preservação ambiental e outros elementos relevantes para a aprendizagem. Tais reflexões permitiram construir um material que se aproxima da experiência real da trilha, transmitindo suas sensações, desafios e potências educativas.

O resultado final foi um recurso didático desenvolvido para apoiar professores no ensino das práticas corporais de aventura. Disponibilizado em formato de e-book, o guia denominado *E-trilha Escolar*, conforme Figura 63, é de fácil compartilhamento e acesso digital. O material reuni orientações práticas para a implementação de trilhas ecológicas no contexto escolar e está organizado em duas unidades, conforme Figura 64.

Figura 63 – Imagem da capa do guia E-trilha escolar



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Figura 64 – Imagem referente ao sumário do guia E-trilha escolar



SUMÁRIO	
PARTE 1: PLANEJAMENTO E POSSIBILIDADES EDUCACIONAIS	6
1. Tipos e Conceitos de Trilha	7
2. Escolha do local da prática	13
3. Interpretação do ambiente da trilha	14
4. Importância do Guia local	15
5. Orientações sobre vestimenta e calçados	16
6. Alongamento/aquecimento/ritmo de caminhada	17
7. O que levar e não levar para a trilha	18
8. Postura e comportamento na trilha	19
9. Interdisciplinaridade e temas transversais	20
10. Prevenção de acidentes e primeiros socorros	22
11. Impacto Zero	23
PARTE 2: RELATO DA EXPERIÊNCIA VIVIDA	25
1. A experiência da trilha do Catu	26
1.1. Surgimento da experiência	27
1.2. Planejamento da experiência	32
1.3. Execução da experiência	40
1.4. Aprendizagens proporcionadas pela experiência	44
ANEXOS	46
REFERÊNCIAS	50

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Unidade 1 – Planejamento e possibilidades educacionais: aborda aspectos essenciais para o trabalho prévio entre professores e alunos, como escolha do local, interpretação ambiental, papel do guia local, recomendações sobre vestuário, alongamento e ritmo de caminhada, itens necessários, comportamentos adequados, interdisciplinaridade, temas transversais, prevenção de acidentes, noções básicas de primeiros socorros e princípios de impacto mínimo.

Unidade 2 – Relato da experiência vivida: estruturada segundo Holliday (2006), essa unidade apresenta uma reflexão crítica sobre a trajetória da trilha ecológica do Catu, contemplando as etapas de surgimento, planejamento, experiência e aprendizagens. A experiência foi subdividida em quatro momentos: organização colaborativa entre docentes e gestores; sensibilização dos alunos e familiares; planejamento logístico para saída da escola; e execução da trilha, com cinco pontos de parada e guiamento. A unidade também sistematiza informações práticas sobre materiais utilizados, definição do percurso, necessidade de guias externos, inclusão dos alunos como guias, organização do transporte e demais aspectos operacionais envolvidos.

Esse recurso educacional reafirma o potencial da trilha ecológica como conteúdo da Educação Física escolar, configurando-se como um instrumento útil para a prática docente e,

simultaneamente, como um espaço de encontro entre saberes acadêmicos e conhecimentos produzidos na própria comunidade (Ostermann; Rezende, 2009).

Sua elaboração utilizou como base três aulas semanais dos 2º anos do Ensino Médio em tempo integral, distribuídas entre momentos de exposição dialogada, rodas de conversa, saída a campo e atividades pós-trilha. Além disso, realizamos encontros semanais por dois meses que exigiu a organização das ideias, opiniões, elaboração do layout, revisão do texto, escolha das imagens, com os professores envolvidos nesta pesquisa e outros apoiadores de maneira online e presencial.

6 CONCLUSÃO

Ao concluir esta pesquisa na temática saúde, as evidências apontaram que a trilha ecológica contribuiu significativamente para a saúde mental dos estudantes, promovendo redução de ansiedade, estresse e sinais de sofrimento emocional. Os alunos relataram sentir-se mais leves, calmos, renovados e com a mente descansada após a atividade, destacando o contato com a natureza como fator central desse bem-estar. A vivência também favoreceu a superação de limites, o fortalecimento da autoestima, da resiliência e do apoio entre colegas, configurando a trilha como um espaço de cuidado integral com a mente e com as emoções.

No campo da saúde e aptidão física, os estudantes reconheceram que a trilha exigiu esforço corporal, resistência e superação de desafios motores, ampliando a consciência sobre condicionamento físico, gasto energético e necessidade de cuidar do corpo. A experiência permitiu que percebessem a importância de se movimentar regularmente, descansar adequadamente e valorizar o próprio corpo em ação, indo além da ideia de saúde como mera ausência de doença. Ao mesmo tempo, emergiu uma reflexão crítica sobre o sedentarismo e os limites impostos pelas condições de vida, reforçando que a prática de exercícios em meio à natureza pode ser um caminho concreto para a melhoria da qualidade de vida.

Na categoria *saúde e conexão com a natureza*, a trilha ecológica foi compreendida como um espaço de coletividade, respeito ao território e cuidado com meio ambiente. Nela, a saúde é vista como um processo coletivo e multidimensional, em que as experiências de pertencimento, cooperação, espiritualidade, justiça social e convivência sustentável com a natureza são fundamentais para a construção de uma vida plena e digna. Nessa perspectiva, não podemos reduzir a experiência ao desempenho individual ou ao consumo, mas considerar relações solidárias, respeito ao território, equilíbrio emocional e cuidado com o ambiente.

A respeito do tema *espaço de aula diferenciado, em contato com a natureza e ao ar livre*, os alunos compreenderam como a escola pode se transformar em um lugar de sentido, pertencimento e vida. As evidências mostraram que experiências pedagógicas fora da sala de aula tradicional despertam nos alunos sentimentos de alegria, curiosidade e liberdade, permitindo-lhes vivenciar o aprender de forma mais integral, conectando corpo, mente, emoção e ambiente.

Durante as análises, foi possível perceber que, quando o professor abre espaço para a participação dos alunos nas decisões, ele fortalece uma cultura de diálogo e corresponsabilidade. A educação participativa surge como um pilar fundamental para a

construção de uma escola democrática, em que os estudantes não apenas opinam, mas influenciam e constroem os caminhos do processo educativo.

Essa experiência de escuta ativa e partilha de decisões é, em si mesma, formativa e ensina cidadania, empatia e compromisso coletivo. Nessa lógica, as vivências ao ar livre tornaram-se espaços de exercício real da autonomia, em que os alunos puderam sentir-se ouvidos, valorizados e corresponsáveis pelo que aprendiam.

As reflexões sobre as aulas inovadoras confirmaram que os adolescentes do ensino médio desejam experiências que rompam com a linearidade e a previsibilidade da rotina escolar. Mais do que tecnologias ou novos recursos, o que eles esperam é uma inovação humana, aulas que acolham suas emoções, despertam curiosidade e permitam viver o conhecimento com o corpo inteiro.

As trilhas ecológicas, nesse contexto, funcionam como uma alternativa concreta de inovação pedagógica, pois transformam o espaço da natureza em sala de aula viva, onde o aprendizado é sentido, visto e experimentado, configurando-se como inovadora a forma de abordagem e condução da trilha. Outro aspecto fortemente evidenciado foi o fortalecimento das relações sociais dentro e fora da escola. O convívio durante a trilha aproximou alunos e professores, criando um ambiente de confiança, cooperação e afeto. A empatia e a solidariedade emergiram espontaneamente nos momentos de desafio, como nas subidas da duna ou nas pausas para descanso.

O grupo se reconheceu como comunidade de aprendizagem, em que o apoio mútuo e o respeito se tornaram tão importantes quanto o conteúdo aprendido. Esse fortalecimento dos laços afetivos demonstra que aprender também é conviver, e que o ambiente escolar precisa ser um espaço de humanidade.

As falas dos estudantes revelam, ainda, o quanto essas experiências impactam o seu sentimento de pertencimento local e o reconhecimento da natureza como parte de si. Ao caminharem pelo território, observarem as árvores, registrarem sons e imagens, os alunos aprenderam a valorizar o lugar onde vivem não mais como cenário distante, mas como parte de suas histórias e identidades.

Observamos que os alunos descrevem essa vivência como uma experiência marcante e profundamente significativa, demonstrando o desejo de que ela se repita com mais frequência. Eles relatam grande satisfação em estar junto aos colegas e professores, e em criar novas amizades. Além disso, compreendem o momento não apenas como uma aula ao ar livre, mas como uma oportunidade de aprendizado para a vida, de autoconhecimento e de conexão com a natureza.

Assim, a trilha ecológica tornou-se uma metáfora de formação: um caminho de encontro com o território, com os outros e consigo mesmos. Em termos pedagógicos, as evidências desta pesquisa apontam para a necessidade de repensar a organização da escola de tempo integral.

O prolongamento da jornada escolar, embora importante, não pode se restringir ao aumento de horas, mas deve vir acompanhado de momentos de descanso, contato com a natureza e práticas que favoreçam o equilíbrio físico e emocional. As falas dos estudantes sobre o cansaço e o prazer de sair da rotina reforçam essa urgência; logo, a escola precisa respirar junto com seus alunos.

Nesse contexto, evidencia-se que as aulas ao ar livre são muito mais do que uma estratégia didática, elas são um ato de cuidado com a saúde, com o corpo, com a mente, com o outro e com o planeta. Nelas, os alunos redescobrem o prazer de aprender e se reconhecem como sujeitos ativos, críticos e criativos. As trilhas, as caminhadas e as práticas na natureza tornam-se oportunidades para restaurar o equilíbrio, fortalecer laços e cultivar uma educação que integra saúde, pertencimento e cidadania.

Portanto, o espaço natural, quando assumido como extensão da escola, se transforma em um território educativo de potência transformadora. Ele devolve ao aluno o direito de sentir, mover-se e pensar o mundo a partir de suas próprias experiências. Em cada passo dado na trilha, em cada registro feito nos diários, os estudantes reconstruíram não apenas seu entendimento sobre o aprender, mas também sobre o viver reafirmando que a educação, para ser verdadeiramente integral, precisa acontecer em diálogo com a vida, com o ambiente e com o outro.

Assim, o recurso educacional produzido como resultado dessa iniciativa científica, o *E-trilha escolar*, poderá ser um ponto de partida para docentes que desejam conhecer ou aperfeiçoar o ensino das práticas corporais de aventura através da trilha ecológica. Quando iniciamos nosso projeto de trabalhar com as trilhas, não encontramos materiais sobre esse assunto que abordasse a prática da trilha no contexto escolar que pudesse nos auxiliar em nossa prática. Diante dessa realidade, fomos buscar em outras áreas como, a biologia, a filosofia, com outros praticantes. Dessa forma, fomos construindo nossa metodologia de trabalho aprendendo com os acertos e os erros.

No e-book constam orientações claras e objetivas sobre como planejar e implementar uma trilha ecológica no contexto escolar, bem como uma apresentação da nossa experiência vivida da trilha ecológica do Catu. O referido relato serve de inspiração e modelo de alguns materiais utilizados por nós em durante as práticas, como roteiro de guiamento, mapa visual, slides sobre explanação do conteúdo proposto, entre outros.

Vale mencionar que nossa intenção é estimular professores a terem um olhar sobre o entorno de sua escola mais investigativo e criativo. Desse modo, esperamos que possam criar suas próprias maneiras de trabalhar com a trilha ecológica, levando em consideração a realidade da sua escola e seu entorno.

Logo, esta pesquisa mostra que, como resultado dessa prática, podemos ter praticantes se confrontando consigo próprio, superando limites, ultrapassando barreiras e vencendo desafios, para além dos muros da escola em seu cotidiano; discutindo métodos que gerem maior reflexão sobre as práticas corporais de aventura no contexto escolar com o auxílio também do uso de recursos midiáticos para que os alunos visualizem a sua própria prática, os movimentos e os riscos.

Além disso, destacamos o trabalho em equipe devido a situações em que são estimulados a se ajudarem entre si e a sensibilização com o cuidado e preservação da natureza por estarem nesses ambientes. Logo, percebemos que esse conteúdo contribui para a aprendizagem tanto nas dimensões conceituais quanto atitudinais e procedimentais dos públicos adolescente e jovem por ser desafiador, motivante e por estarem num espaço de aula diferente do habitual.

Esta pesquisa evidenciou a potência da trilha ecológica como prática pedagógica capaz de integrar saúde, protagonismo juvenil e consciência ambiental nas aulas de Educação Física. A experiência demonstrou que os estudantes aprendem de forma mais significativa quando vivenciam conteúdos que dialogam com o território e com a vida para além da sala de aula.

Importante reforçar que o espaço natural, quando assumido como extensão da escola, se transforma em um território educativo de potência transformadora. Ele devolve ao aluno o direito de sentir, mover-se e pensar o mundo a partir de suas próprias experiências. Em cada passo dado na trilha, em cada registro feito nos diários, os estudantes reconstruíram seu entendimento sobre o aprender e sobre o viver. Isso reafirma que a educação, para ser verdadeiramente integral, precisa acontecer em diálogo com a vida, com o ambiente e com o outro.

Entre os desafios identificados, destacamos a necessidade de conciliar a vivência da trilha com a produção dos registros da pesquisa. A divisão em grupos foi positiva, mas nem todos puderam aproveitar a experiência da mesma forma. Recomendamos, em futuras propostas, a organização de um grupo específico para os registros e a ampliação do número de aulas destinadas à produção dos áudios e à seleção das imagens.

Como professora e pesquisadora, reconheço que teria planejado mais momentos para a elaboração dos materiais e aprofundamento das reflexões. Também sugiro que outras escolas construam trilhas mais inclusivas e acessíveis, em diálogo com a comunidade escolar.

A experiência transformou meu olhar sobre Aquiraz, a Tapera e o mundo, fortalecendo uma visão mais colaborativa e sustentável da vida. Aproximou-me da natureza, ensinou-me a respeitar seus limites e fortaleceu laços com alunos e professores.

Concluo esta etapa acadêmica convicta de que os adolescentes desejam uma escola viva, crítica e significativa. A pesquisa se encerra, mas o compromisso com uma educação transformadora permanece. A trilha continua!

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA FILHO, Naomar; JUCÁ, Valdiney. Saúde como ausência de doença: crítica à teoria funcionalista de Christopher Boorse. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 899-908, 2002.
- ALVES, Humberto da Nóbrega *et al.* Exercício físico e conexão com a natureza: um estudo de caso em João Pessoa, Brasil. **Revista Brasileira de Gestão Ambiental e Sustentabilidade**, [S. l.], v. 8, n. 18, p. 301-317, 2021.
- ANAQUIRI, Frank James Soares; DE ARAÚJO PINTO, André; DE LIMA, Alex Barreto. Atividade física e sono de jovens escolares no interior do Amazonas. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S. l.], v. 16, n. 11, p. 6601-6601, 2024.
- ANTUNES, Priscilla de Cesaro; FURTADO, Roberto Pereira. Para pensar a saúde na Educação Física escolar: a linha de chegada é a mesma da largada? *In*: COSTA, Jonatas Maia da (org.). **O tema da saúde na educação física escolar: propostas pedagógicas (críticas) a partir da Saúde Coletiva**. Palmas: EDUFT, 2021, p. 18-32.
- APOLLINÁRIO, F. **Dicionário de metodologia científica: um guia para a produção do conhecimento**. São Paulo: Atlas, 2011.
- BACICH, Lilian; MORAN, José. **Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática**. 2. ed. Porto Alegre: Penso, 2018.
- BARBOSA, Mozart Duarte; DUARTE, Ravel T. Trilhas ecológicas com alunos do ensino básico: uma ferramenta para a educação física. **Revista Multivisões-AESA**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 1-26, 2024.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BATISTELLA, Carlos Eduardo Colpo. Abordagens contemporâneas do conceito de saúde. *In*: FONSECA, Angélica Ferreira; CORBO, Ana Maria D'Andrea (orgs.). **O território e o processo saúde-doença**. Rio de Janeiro: Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Fundação Oswaldo Cruz, 2007, p. 51-86.
- BENI, Mário Carlos. **Análise estrutural do turismo**. 13. ed. São Paulo: SENAC, 2006.
- BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Manual de implantação de trilhas interpretativas**. Brasília: MMA, 2002.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018.
- BRASIL. Lei n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 23 dez. 1996.
- BRASIL. Lei n.º 14.926, de 17 de julho de 2024. Institui o Código Civil. **Diário Oficial da União: Seção 1**, Brasília, DF, ano 137, col. 2, p. 1, 2024.

BRATMAN, Gregory N. *et al.* Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, Washington, v. 112, n. 28, p. 8567-8572, 2015.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.

BUSS, Paulo Marchiori; PELLEGRINI FILHO, Alberto. A saúde e seus determinantes sociais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 17, p. 77-93, 2007.

CARTA DE OTTAWA. **Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde**. Ottawa, 1986. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em: 13 ago. 2025.

CHRISTOFOLETTI, João Fernando. **O corpo urbano nas trilhas da natureza**. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1999. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/274871>. Acesso em: 28 set. 2025.

CUNHA, Antônio Geraldo da. **Dicionário etimológico da língua portuguesa**. 4. ed. Rio de Janeiro: Lexikon, 2010.

CURTI, Camila Fiori; DOLCI, Carlos Eduardo Martinez; SANTO CESTÁRIO, Elizabeth do Espírito. Neurotransmissores e atividade física: uma análise dos benefícios para a saúde mental. **Revista Unifev: Ciência & Tecnologia**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 64-80, 2025.

CURY, Carlos Roberto Jamil. Gestão democrática da educação: exigência e desafio. *In*: FERREIRA, Naura Syria Carapeto (org.). **Gestão democrática da educação: atuais tendências, novos desafios**. São Paulo: Cortez, 2002, p. 23-38.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DA IGREJA JÚNIOR, Sidney Mendes *et al.* O impacto da atividade física na saúde mental do adolescente: uma breve revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. 21917-21924, 2023.

DA SILVA-MELO, Marta Regina; DE MELO, Gleidson André Pereira; GUEDES, Neiva Maria Robaldo. Unidades de Conservação: uma reconexão com a natureza, pós COVID-19. **Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)**, [S. l.], v. 15, n. 4, p. 347-360, 2020.

DA SILVA, Mariana Marques; DA SILVA BARROS, Lucian. A contribuição da escola para a promoção da saúde mental de adolescentes no combate a depressão e ao suicídio. **Brazilian journal of development**, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 21078-21095, 2021.

DE SOUSA, Luciana Nunes; MALDONADO, Daniel Teixeira. Práticas corporais de aventura, educação ambiental e Educação Física escolar: o estado da arte. **Praxia-Revista on-line de Educação Física da UEG**, [S. l.], v. 5, p. 2023010-2023010, 2023.

DE BARROS, Aline Wanderley *et al.* Prática esportiva de trilhas no Estado do Rio de

Janeiro. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, [S. l.], v. 27, n. 288, p. 1-15, 2022.

DEMO, Pedro. **Educar pela pesquisa**. 9. ed. Campinas: Autores Associados, 2007.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992 [original de 1986].

DEWEY, John. **Experiência e educação**. São Paulo: Nacional, 1979.

DINIZ, George Carneiro. Promovendo a saúde mental na escola: estratégias e intervenções para o bem-estar dos estudantes. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, [S. l.], v. 9, n. 1, [S. p.], 2023.

DIENER, Ed. **Subjective well-being**. Psychological Bulletin, [S. l.], v. 95, n. 3, p. 542–575, 1984.

EBOOK PEGADA. Guia prático para trilheiros iniciantes. Pegada ecoturismo, 2020. Disponível em: <https://www.pegadaecoturismo.com.br/wp-content/uploads/2020/06/guia-basico-para-trilheiros-iniciantes-novo.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2022.

FELIS-ANAYA, Mercè; MARTOS-GARCIA, Daniel; DEVÍS-DEVÍS, José. Socio-critical research on teaching physical education and physical education teacher education: A systematic review. **European Physical Education Review**, [S. l.], v. 24, n. 3, p. 314-329, 2018.

FERREIRA, Juliana; PIMENTEL, Márcio. **O esporte de aventura nas aulas de educação física**. Disponível em: <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos-cientificos/o-esporte-de-aventura-nas-aulas-de-educacao-fisica>. Acesso em: 15 jul. 2024.

FERRARI, Márcio. **Howard Gardner, o cientista das inteligências múltiplas**. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/1462/howard-gardner-o-cientista-das-inteligencias-multiplas> 2008. Acesso em: 09 jun. 2024.

FERNANDES, Carla Silvia *et al.* Photovoice como método de pesquisa para educação em saúde: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. [S. l.], v. 21, p. 1-18, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v21.51434>. Acesso em: 03 mar. 2026.

FIOCRUZ CIÊNCIA E SAÚDE PELA VIDA. **Estudo aponta que taxas de suicídio e autolesões aumentam no Brasil**, c2024. Página Inicial. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/2024/02/estudo-aponta-que-taxas-de-suicidio-e-autolesoes-aumentam-no-brasil>. Acesso em: 29 de set. 2024.

FIGUEIREDO, Marília ZA; CHIARI, Brasília M.; DE GOULART, Bárbara NG. Discurso do Sujeito Coletivo: uma breve introdução à ferramenta de pesquisa quali-quantitativa. **Distúrbios da Comunicação**, [S. l.], v. 25, n. 1, p. 129-136, 2013.

FRANÇA, Enmilly Oliveira *et al.* Fatores de risco para depressão na adolescência: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, [S. l.], v. 26, n. 1, p. 49-

57, 2022. Disponível em: <https://rbnp.emnuvens.com.br/rbnp/article/view/877>. Acesso em: 03 mar. 2026.

FRANCO, Laércio Claro Pereira; CAVASINI, Rodrigo; DARIDO, Suraya Cristina. Práticas corporais de aventura. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de (orgs.). **Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura**. 2. ed. Maringá: Eduem, 2017, p. 139-189.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GADOTTI, Moacir. **Pedagogia da práxis**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2003.

GADOTTI, Moacir. **Educação integral no Brasil**: inovações em processo. São Paulo: Cortez, 2010.

GADOTTI, Moacir. **Educação e sustentabilidade**: um novo paradigma educativo. São Paulo: Cortez, 2009.

GIDDENS, Anthony. **As consequências da modernidade**. São Paulo: UNESP, 1991.

GIDDENS, A. **Sociologia**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GIDDENS, A. **A política da mudança climática**. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.

GLOSSÁRIO DE VERBETES EM AMBIENTE E SUSTENTABILIDADE. 2024. Verbetes: **Bem Viver**.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

GUIMARÃES, Selma. **Corpo, movimento e educação**: o cuidado com o ser humano no espaço escolar. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

HOLLIDAY, Oscar Jara *et al.* **Para sistematizar experiências**. 2006. Disponível em: <http://plone.ufpb.br/redepopsaude/contents/biblioteca-1/para-sistematizar-experiencias/para-sistematizar-experiencias-livro-oscar-jara.pdf>. Acesso em: 7 mar. 2025.

INÁCIO, Humberto Luís de Deus; SOUSA, Caroline Castro; MACHADO, Lídia Ferreira. A presença das práticas corporais de aventura em escolas públicas da região metropolitana de Goiânia: um estudo exploratório. **Motrivivência**, [S. l.], v. 32, n. 63, p. 1-16, 2020. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/motrivivencia/v32n63/2175-8042-motri-32-63-e76350.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS (IBAMA). **Roteiro metodológico para implantação de trilhas ecológicas**. Brasília: IBAMA, 1996

IPCC AR4/SPM. **Contribution of Working Group I for the Fourth Assessment Report (AR4)**, Summary for Policy Makers (SPM), WMO/UNEP, Geneva, Switzerland, 2007.

KAPLAN, Stephen. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. **Journal of Environmental Psychology**, Amsterdam, v. 15, n. 3, p. 169-182, 1995.

KRIEG, Brigitte; MURDOCK, Lisa; HAVELOCK, Joanne. **A practical guide to photovoice: sharing pictures, telling stories and changing communities**. 2009.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática e trabalho docente**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

LIBÂNEO, José Carlos. **Democracia e participação na escola: a gestão democrática da educação**. Goiânia: Alternativa, 2004.

LEFEVRE, Fernando; LEFEVRE, Ana Maria Cavalcanti; MARQUES, Maria Cristina da Costa. Discurso do sujeito coletivo, complexidade e auto-organização. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 14, p. 1193-1204, 2009. Disponível em <https://www.scielo.org/pdf/csc/2009.v14n4/1193-1204/pt>. Acesso em: 03 mar. 2026.

LEE, Jong Min; PARK, Bum Jin; TSONG, Choi; *et al.* The physiological benefits of forest environments: evidence from field studies in humans. **Environmental Health and Preventive Medicine**, [S. l.], v. 16, n. 5, p. 316-322, 2011.

LOPES, Henrique Corrêa; ORTIZ, Ail Conceição Meireles. O desenvolvimento de um produto educacional para a formação socioeducativa. **Disciplinarum Scientia| Ciências Humanas**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 53-65, 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/kkelv/Downloads/4119-15262-2-PB.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2026.

LOUREIRO, Carlos Frederico Bernardo. **Educação ambiental: princípios e práticas**. São Paulo: Cortez, 2012.

LOUV, Richard. **A última criança na natureza: resgatando nossas crianças do transtorno de déficit de natureza**. São Paulo: Aquariana, 2016.

LUZ, Madel Therezinha. **Natural, racional, social: razão médica e racionalidade científica moderna**. 2. ed. São Paulo: Hucitec, 2003.

LYKES, M. B. Creative arts and photography in participatory action research in Guatemala. In REASON, P.; BRADBURY, H. (orgs.). **Handbook of action research: Participative inquiry and practice**. Thousand Oaks: Sage Publications, 2001, p. 1-26.

MARENGO, José Antônio. Água e mudanças climáticas. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 22, n. 63, p. 83-96, maio/ago. 2008.

MARTINS, Renata; REIS, Carla. **Ecoturismo e práticas de aventura: conceitos e aplicações**. São Paulo: Aleph, 2012.

MCINTYRE, A. Through the eyes of women: Photovoice and participatory action research as tools for reimagining place. **Gender, Place and Culture**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 47-66, 2003.

MCALLISTER, M.; BHULLAR, N.; SCHUTTE, N. Into the woods or a stroll in the park: nature exposure is linked to positive mood and low stress. **Frontiers in Psychology**, [S. l.], v. 8, p. 1–9, 2017.

MENDONÇA, C. R. **Atividade física na natureza e bem-estar psicológico: efeitos restauradores dos ambientes verdes**. São Paulo: Cortez, 2018

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2012.

MOREIRA, M. C. A. A interdisciplinaridade em produtos educacionais de um mestrado profissional em ensino de ciências. **Enseñanza delas ciências** [S. l.], n. Extra p. 2559-2564, 2017. Disponível em: uab,+escien_a2017nexttrap2559.pdf. Acesso em: 03 mar. 2026.

MORAN, José. Metodologias ativas para uma aprendizagem mais profunda. In: BACICH, Lilian; MORAN, José. (orgs.). **Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática**. Porto Alegre: Penso, 2015, p.1-15.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NOGUEIRA, Zilda Rodrigues; FAVARETO, Ana Paula Alves; ARANA, Alba Regina Azevedo. Saúde mental e ambientes restauradores urbanos em tempos de COVID-19. **Psicologia USP**, [S. l.], v. 33, p. 12-22, 2022.

NUSSBAUM, Martha. **Women and Human Development: The Capabilities Approach**. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.

OLIVEIRA, Ana Lúcia; FARIA, Maria Cecília. Educação, identidade e território: desafios da permanência escolar. **Revista Brasileira de Educação**, [S. l.], v. 23, n. 73, p. 1-17, 2018.

OSTERMANN, Fernanda; REZENDE, Flavia. Projetos de desenvolvimento e de pesquisa na área de ensino de ciências e matemática: uma reflexão sobre mestrados profissionais. **Caderno Brasileiro de Ensino de Física**, [S. l.], v. 26, n. 1, p. 66-80, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (2020). Manejo clínico de condições mentais, neurológicas e por uso de substâncias em emergências humanitárias. **Guia de intervenção Humanitária**, Brasília, DF: OPAS.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de saúde: saúde mental nova concepção, nova esperança**. Genebra: OMS, 2001

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Recomendações sobre aptidão física**. Genebra: OMS, 1978.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Declaração de Alma-Ata: Conferência Internacional sobre Cuidados Primários em Saúde**. Alma-Ata, 1978.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. 1948. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 13 ago. 2025.

PALMA, Alexandre. Educação Física, saúde e trabalho: entre a razão e a sensibilidade. **Movimento**, [S. l.], v. 6, n. 13, p. 93-104, 2000.

PARO, Vitor Henrique. **Gestão democrática da escola pública**. 3. ed. São Paulo: Ática, 2001.

PRETTY, Jules; PEACOCK, Jo; SELLENS, Martin; GRIFFIN, Murray. The mental and physical health outcomes of green exercise. **International Journal of Environmental Health Research**, London, v. 15, n. 5, p. 319–337, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16416750/>. Acesso em: 22 dez. 2025.

PEARSON, David; MASON, Peter. **Adventure Tourism**. Oxford: Elsevier, 2010.

RYFF, Carol D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S. l.], v. 57, n. 6, p. 1069–1081, 1989.

SANTOS, Júlia Wentz dos; GIACOMONO, Ana Cristina Vendrametto; MEDEIROS, Janine Fleith de. A importância do contato com a natureza para a manutenção do bem-estar e da saúde mental durante a pandemia da COVID-19. **Desenvolvimento e Meio Ambiente**, v. 64, p. 1-13, 2024. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/made/article/view/89850>. Acesso em: 3 out. 2025.

SANTOS, Milton. **A natureza do espaço: técnica e tempo, razão e emoção**. São Paulo: Hucitec, 1996.

SAVIANI, Dermeval. **Escola e democracia**. 40. ed. Campinas: Autores Associados, 2008.

SCHROEDER, Natalia Silveira. **A prática de atividades físicas na natureza em trilhas: impactos positivos aos praticantes e ao meio ambiente**. 2021.

SILVA NETO, João Pedro da. **Educação física escolar: cultura corporal de movimento em busca da qualidade de vida no ensino médio**. 2019. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2019. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/33339?locale=pt_BR. Acesso em: 22 set. 2025.

SILVA, Carlos Alberto. **Práticas corporais de aventura como conteúdo interdisciplinar em aula de educação física escolar**. 2022. Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Instituto Federal do Sertão de Pernambuco, Salgueiro – PE, 2022. Disponível em: <https://releia.ifsertao-pe.edu.br/jspui/handle/123456789/1026>. Acesso em: 03 mar. 2026.

SILVA, Alyne Maria Ferreira. **Práticas corporais de aventura nas aulas de educação física do ensino médio: uma proposta de método de ensino**. 2020. 85 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Centro Acadêmico de Vitória, Universidade

Federal de Pernambuco, 2020. Disponível em:
<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/51160/>. Acesso em: 02 ago. 2025.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

TAHARA, Alexander k.; DARIDO Suraya Cristina. Práticas Corporais de Aventura em aulas de educação física na escola. **Conexões**, Campinas-SP, v. 14, n.02, p. 113-136, abr./jun. 2016. Disponível em:
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8646059>. Acesso em: 21 jul. 2025.

TEIXEIRA, Bruna Brandão. **Práticas corporais de aventura na natureza: possibilidades de vivências e conscientização ambiental na escola e na cidade de Pirenópolis-GO**. 2023. Dissertação (Mestrado em Educação Física em Rede) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede, Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2023.

TUAN, Yi-Fu. **Topofilia**: um estudo da percepção, atitudes e valores do meio ambiente. São Paulo: Difel, 1980.

ULRICH, Roger S. View through a window may influence recovery from surgery. **Science**, Washington, v. 224, n. 4647, p. 420–421, 1984. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6143402/>. Acesso em: 12 jan. 2026.

VAZ, Fabiana Fernandes. **Os significados das práticas corporais que “fazem bem para a saúde”: um olhar dos estudantes dos anos finais do ensino fundamental de uma escola da rede municipal de Canoas**. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2017. Disponível em:
<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/172493/001059290.pdf?sequence=1>. Acesso em: 03 mar. 2026.

WANG, C.O. Photovoice: A participatory action research strat-egy applied to women’s health. **Journal of Women’s Health**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 185-192, 1999.

WHITE, Ellen G. **Vida no campo**: um auxílio para a segurança moral e social. 12. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030**. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>. Acesso em: 15 ago. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health**: strengthening our response. Fact sheet, 17 jun. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 15 ago. 2025.

ZABALA, Antoni. **A prática educativa**: como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 1998

ANEXO A – TERMO DE ANUÊNCIA

Governo do Estado do Ceará
Secretaria da Educação
1ª CREDE - MARACANAÚ
EEMTI Raimundo Tomaz

Reconhecida pelo Parecer do CEC 442/2021, com validade até 31.12.2025

Termo de Anuência

Eu **Francisca Ana Santos de Almeida**, na qualidade de responsável pelo (a) **EEMTI RAIMUNDO TOMAZ**, autorizo a realização da pesquisa intitulada **TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABERES SOBRE MEIO AMBIENTE E SAÚDE VIVENCIADOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR** a ser conduzida sob a responsabilidade do **KELVIANE COSTA DE OLIVEIRA GOMES**; e declaro que esta instituição apresenta as condições necessárias à realização da referida pesquisa. Este termo é válido apenas no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética avaliador do estudo.

Aquiraz, 17 de outubro de 2024.

Francisca Ana Santos de Almeida
Diretora

EEMTI RAIMUNDO TOMAZ
1ª CREDE - MARACANAÚ
INEP 26061499

ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**Trilha ecológica do Catu: saberes sobre meio ambiente e saúde vivenciados na Educação Física Escolar**

Braulio Nogueira de Oliveira
André Accioly Nogueira Machado
Kelviane Costa de Oliveira Gomes

Seu (Sua) filho (a) está sendo convidado a participar como voluntário de uma pesquisa. Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), visa assegurar seus direitos como participante e é elaborado em duas vias, uma que deverá ficar com você e outra com o pesquisador.

Por favor, leia com atenção e calma, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Se preferir, pode levar este Termo para casa e consultar seus familiares ou outras pessoas antes de decidir participar. Não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo se você não aceitar participar ou retirar sua autorização em qualquer momento.

Justificativa e objetivos:

O objetivo da pesquisa é analisar a visão dos alunos sobre meio ambiente e saúde provocada pela abordagem de uma trilha ecológica enquanto conteúdo da educação física na escola. Destacado que a preocupação com a saúde mental e física dos alunos em um contexto de pós-pandemia, associado a dificuldade que professores da área afirmam em trabalhar com essa temática das práticas corporais de aventura na educação física escolar.

Além do compromisso com a formação de uma nova geração preocupada com o meio ambiente, no sentido de serem mais informados sobre o impacto do aquecimento global. Somado à legislação educacional que é a favor do ensino da biodiversidade e mudança climática nas escolas e universidades, são algumas das justificativas desse projeto de pesquisa.

Procedimentos:

Participando do estudo você está sendo convidado a: realizar a produção individual de fotos e áudios sobre e durante a trilha ecológica, espaço esse que seu filho (a) já conhece por já fazer parte de um projeto da escola. Que dura aproximadamente 180 minutos com a supervisão e acompanhamento de professores da escola. Além de produção textuais no espaço da escola. Ambas as atividades devem relacionar as temáticas saúde e meio ambiente com a experiência da trilha ecológica.

Desconfortos e riscos:

Seu (Sua) filho (a) não deve participar deste estudo se não estiver regularmente matriculado na instituição, se não aceitar participar da pesquisa, se não entregar o TALE assinado. Além disso, será excluído o (a) filho (a) cujo responsável não aceite a participação no estudo ou não assine o TCLE.

Os riscos para a participação nesse estudo serão mínimos. Será garantido o cuidado no manuseio do material para evitar a possibilidade de outras pessoas terem contato com o material coletado. Além disso, será preservado o anonimato do participante e o sigilo de qualquer informação pessoal, que possa identificá-lo com uso de condinome. É possível haver risco de ordem emocional ou física, visto que a trilha ecológica acontecerá fora do espaço da escola. Porém seu filho (a) será acompanhado pela professora pesquisadora durante todas as etapas da pesquisa.

Benefícios:

Os benefícios esperados no estudo são o aumento do conhecimento sobre saúde, meio ambiente, práticas corporais de aventura e trilha ecológica. Além da, reflexão sobre a importância do autocuidado e com a preservação da natureza.

Acompanhamento e assistência:

O (A) participante do estudo será acompanhado durante todo o período de realização da pesquisa, tendo assistência dos pesquisadores em caso de danos de ordem emocional, social, constrangimento ou física. Havendo ocorrência nesse sentido, o (a) participante será imediatamente retirado (a) do ambiente de pesquisa, que será interrompida nesse momento, e será acompanhado para assistência profissional, caso haja necessidade.

Sigilo e privacidade:

Você tem a garantia de que sua identidade será mantida em sigilo e nenhuma informação será dada a outras pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. Na divulgação dos resultados desse estudo, seu nome não será citado.

Ressarcimento e indenização:

Você terá direito ao ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua participação na pesquisa e à indenização pelos danos resultantes desta, nos termos da Lei.

Contato:

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com o pesquisador Braulio Nogueira de Oliveira, Departamento de Ensino do IFCE, Campus Morada Nova, situado na R. Pref. Raimundo Jose Rabelo, 2717 - Morada Nova, Ceará, Brasil, CEP 62940-000, telefone +55 (85) [REDACTED], e-mail braulio.oliveira@ifce.edu.br; ou os pesquisadores André Accioly Nogueira Machado, do Centro de Ciências da Saúde, no endereço profissional avenida Dr. Silas Munguba, 1700, Itaperi, Fortaleza-Ceará, telefone: (85) 9 [REDACTED], e-mail: andre.accioly@uece.br, , Kelviane Costa de Oliveira Gomes, no endereço profissional rua José Carlos Gadelha, 790 - Tapera, Aquiraz - CE, 61700-000, telefone 85 9 [REDACTED], e-mail: kelviane.gomes@prof.ce.gov.br

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do IFCE das 08:00hs às 12:00hs e das 13:00hs as 17:00hs no IFCE Reitoria - R. Jorge Dumar, 1703 - Jardim América, Fortaleza - CE, 60410-426; fone (85) 34012332 e-mail: cep@ifce.edu.br

Consentimento livre e esclarecido:

Após ter recebido esclarecimentos sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa acarretar, aceito participar e declaro estar recebendo uma via original deste documento assinada pelo pesquisador e por mim, tendo todas as folhas por nós rubricadas:

Nome do(a) participante:

Contato telefônico (opcional):

(Assinatura do participante ou nome e assinatura do seu RESPONSÁVEL LEGAL)

Data: ____/____/____.

Responsabilidade do Pesquisador:

Asseguro ter cumprido as exigências da resolução 510/2016 CNS/MS e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma via deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

Nome do(a) pesquisador(a):

BRAULIO NOGUEIRA DE OLIVEIRA

[Assinatura do(a) pesquisador(a)]

Data: ____/____/____.

ANEXO – C TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Estudo: **TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABERES SOBRE MEIO AMBIENTE E SAÚDE VIVENCIADOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**, realizado pelo Prof. Dr. Braulio Nogueira de Oliveira, Prof Dr. André Accioly Nogueira Machado e a Profa. Esp. Kelviane Costa de Oliveira Gomes vinculados à instituição Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - Campus Caucaia.

Olá!

Nossos nomes são Kelviane e Bráulio, somos pesquisadores aqui do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - Campus Caucaia. Estamos fazendo um estudo sobre para compreendermos a sua visão sobre meio ambiente e saúde a partir da vivência da trilha ecológica nas aulas de Educação Física Escolar.

O que você fará no estudo?

Se você decidir participar, você fará registros fotográficos durante a trilha ecológica relacionados a sua percepção sobre meio ambiente e saúde. Isso será feito fora do ambiente da escola e vai demorar cerca de 180 minutos, tempo de duração da trilha sendo que as fotos serão feitas no tempo que você achar melhor. E na escola irá produzir áudios sobre essas fotos e um texto. Isso será feito aqui na sua própria escola e não vai demorar muito, cerca de 50 minutos.

Você precisa participar?

Não, você não precisa participar, se não quiser. É totalmente sua escolha. Se você decidir começar e depois não quiser continuar, tudo bem também. Você pode parar a qualquer momento.

Há algum risco para você?

Não esperamos que haja riscos grandes para você, mas se sentir cansado, chateado ou desconfortável, pode descansar ou parar de participar. Faremos tudo para ser o mais fácil possível para você.

Quais são os benefícios?

Ao participar, você nos ajudará a entender melhor sobre a importância da preservação do meio ambiente, o autocuidado e sobre a prática da trilha ecológica. Isso pode não ajudar você diretamente agora, mas pode ajudar muitos outros estudantes no futuro.

Quem saberá que você participou?

Vamos manter tudo o que você nos contar em segredo. Ninguém saberá que foi você que participou ou o que você disse.

Quer participar?

Se você entendeu o que leu aqui e quer participar, por favor, diga "Sim" e assine seu nome aqui embaixo. Lembre-se, você pode mudar de ideia a qualquer momento.

() Sim () Não

Assinatura do Estudante: _____

Data: ____ / ____ / 202 ____

Se você tiver qualquer pergunta agora ou mais tarde, pode sempre falar comigo ou com qualquer pessoa da nossa equipe. Aqui estão nossos contatos:

Nome dos Pesquisadores:

Braulio Nogueira de Oliveira

Telefone: (85) [REDACTED]

E-mail: braulio.oliveira@ifce.edu.br

André Accioly Nogueira Machado

Telefone: (85) [REDACTED]

E-mail: andre.accioly@uece.br

Kelviane Costa de Oliveira Gomes

Telefone: (85) [REDACTED]

E-mail: kelviane.gomes@prof.ce.gov.br

Obrigado por considerar fazer parte do nosso estudo!

Braulio Nogueira de Oliveira
Pesquisador

Data: ____ / ____ / 202 ____

ANEXO D – ORÇAMENTO

Segue o orçamento previsto para a execução do projeto intitulado **“TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABERES SOBRE MEIO AMBIENTE E SAÚDE VIVENCIADOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”** a ser realizado pelos pesquisadores **Braulio Nogueira de Oliveira, Kelviane Costa de Oliveira Gomes e André Accioly Nogueira Machado**

Neste âmbito, ressaltamos que os valores relacionados ao ressarcimento dos participantes da pesquisa, assim como os referentes à indenização aos danos decorrentes da realização desse trabalho, serão cobertos (ou pagos) pelos (as) pesquisadores (as) **Braulio Nogueira de Oliveira, Kelviane Costa de Oliveira Gomes e André Accioly Nogueira Machado**

Identificação do Orçamento	Tipo	Valores em reais
Livros	Custeio	R\$750,00
Combustível	Custeio	R\$900,00
Fotocópias	Custeio	R\$300,00
Internet	Custeio	R\$100,00
Papel A4	Custeio	R\$100,00
Cartucho para impressora	Custeio	R\$200,00
Gravador digital	Capital	R\$400,00
Aluguel ônibus	Custeio	R\$ 300,00
Total		R\$3.050,00

Fortaleza-CE, 24 de Outubro de 2024

Braulio Nogueira Oliveira
Nome completo e assinatura do (a) pesquisador (a) responsável

ANEXO E – DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO DE APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Mediante o presente documento, firmamos o compromisso de anexar os resultados da pesquisa intitulada **“TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABERES SOBRE MEIO AMBIENTE E SAÚDE VIVENCIADOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”** na Plataforma Brasil, garantindo-se o sigilo à identidade dos participantes, propriedades intelectuais e patentes industriais, conforme determinado pela Norma Operacional nº 001/2013 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), alínea c, do dispositivo 3.3.

Ademais, declaramos conhecer e cumprir as orientações e determinações fixadas nas Resoluções nºs 510, de 07 de abril de 2016 e Norma Operacional nº 001/2013, pelo CNS, e disponíveis no Regimento Interno do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE).

Fortaleza, 24 de outubro de 2024.

Braulio Nogueira Oliveira

ANEXO F – PREVISÃO DO CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Segue a previsão do cronograma de execução do projeto intitulado **“TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABERES SOBRE MEIO AMBIENTE E SAÚDE VIVENCIADOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”** a ser realizado pelos pesquisadores Bráulio Nogueira de Oliveira, Kelviane Costa de Oliveira Gomes e André Accioly Nogueira Machado

Neste âmbito, ressaltamos que a citada pesquisa será iniciada somente após a sua aprovação pelo Sistema CEP-CONEP, conforme disposto nas Resoluções nºs 510, de 07 de abril de 2016, (artigo 24 e 27, no capítulo V) e Norma Operacional nº 001/2013 (especificamente, na alínea “f” da seção 3.3, no capítulo 3), apresentadas pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), e no Regimento Interno do Comitê de Ética em Pesquisa do IFCE, em seu art. 35.

Identificação de etapa	Início	Término
Reuniões com orientador	17/05/2024	14/10/2024
Leitura e análise da bibliografia selecionada	05/05/2024	17/10/2024
Entrega do projeto para qualificação	25/07/2024	18/10/2024
Apresentação do projeto ao Grupo de Pesquisa	27/09/2024	18/10/2024
Organização de manuscrito para submissão ao comitê de ética	01/10/2024	18/10/2024
Trâmites legais de autorização e comitê de ética	15/10/2024	15/11/2024
Qualificação do projeto	19/09/2024	22/11/2024
Reajustes no projeto após a qualificação	22/11/2024	02/12/2024
Organização do material empírico e coleta de dados	05/12/2024	28/02/2025

Escrita dos resultados e considerações finais	02/03/2025	25/06/2025
Apresentação do projeto ao Grupo de Pesquisa	01/10/2024	18/10/2024

Fortaleza-CE, 24 de outubro de 2024.

Braulio Nogueira Oliveira

Nome completo e assinatura do (a) pesquisador (a) responsável

ANEXO G – TERMO DE AUTORIZAÇÃO E EXISTÊNCIA DE INFRAESTRUTURA

Eu, _____, Diretora da Escola de Ensino Médio e Tempo Integral Raimundo Tomaz, autorizo a realização do projeto intitulado **“TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABERES SOBRE MEIO AMBIENTE E SAÚDE VIVENCIADOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”** pelo pesquisador geral, Braulio Nogueira Oliveira, e pelos demais pesquisadores André Accioly Nogueira Machado e Kelviane Costa de Oliveira Gomes e que envolverá a produção de áudios e textos a partir da percepção dos atores participantes da pesquisa sobre meio ambiente e saúde a partir da vivência da trilha ecológica e será iniciada após a aprovação pelo Sistema CEP-CONEP.

A Escola de Ensino Médio e Tempo Integral Raimundo Tomaz está ciente de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes da pesquisa, dispondo de infraestrutura necessária para desenvolvê-la em conformidade às diretrizes e normas éticas. Ademais, ratifico que não haverá quaisquer implicações negativas aos atores da pesquisa que não desejarem ou desistirem de participar do projeto.

Declaro, outrossim, na condição de representante desta organização, conhecer e cumprir a orientação e determinações fixadas nas Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016, e Norma Operacional nº 001/2013, pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), e disponíveis no Regimento Interno do Comitê de Ética em Pesquisa do IFCE.

Local, 25 de outubro de 2024.

Nome completo e assinatura

Função e carimbo

ANEXO H – DECLARAÇÃO DE GARANTIA DE REGRESSO DOS BENEFÍCIOS DA PESQUISA

Mediante o presente documento, garantimos o retorno dos benefícios: os participantes terão acesso aos resultados da pesquisa após sua finalização e os resultados poderão servir como parâmetro para a realização de atividades de trilha ecológica na Educação Física Escolar tanto a nível local, regional como nacional, resultantes da realização da pesquisa intitulada **“TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABERES SOBRE MEIO AMBIENTE E SAÚDE VIVENCIADOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”** aos participantes, consoante alínea d, do dispositivo 3.3, da Norma Operacional nº 001/2013 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Ademais, declaramos conhecer e cumprir as orientações e determinações fixadas nas Resoluções nºs 510, de 07 de abril de 2016 e Norma Operacional nº 001/2013, pelo CNS, e disponíveis no Regimento Interno do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE).

Fortaleza, 24 de outubro de 2024

Braulio Nogueira Oliveira

Pesquisador responsável pelo projeto

ANEXO I – TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA USO DE IMAGEM E VOZ

Título do projeto: “TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABERES SOBRE MEIO AMBIENTE E SAÚDE VIVENCIADOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”

Pesquisador (es): Bráulio Nogueira de Oliveira, Kelviane Costa de Oliveira Gomes e André Accioly Nogueira Machado

Orientador: Bráulio Nogueira de Oliveira

Objetivo principal: O objetivo da pesquisa é analisar a visão dos alunos sobre meio ambiente e saúde provocada pela abordagem de uma trilha ecológica enquanto conteúdo da educação física na escola.

Eu, _____ participante voluntário do projeto acima descrito, de nacionalidade _____, estado civil _____, portador(a) da Cédula de Identidade RG nº _____, inscrito (a) no CPF sob nº _____, residente à Av/Rua _____, cidade de _____, estado _____. AUTORIZO o uso de minha imagem, e/ou voz em todo e qualquer material entre (fotos, vídeos e documentos), para ser utilizada no projeto de pesquisa e analisadas pelos pesquisadores acima citados.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso das imagens e voz acima mencionadas em todo território nacional e no exterior, das seguintes formas: (I) home page; (II) mídia eletrônica (vídeo-tapes, televisão, cinema, entre outros); (III) documentos; (IV) fotos. Porém, dados pessoais como nome, número de documentos, e similares, não devem ser identificados. Os materiais utilizados, como fotografias, vídeos e gravações ficarão sob a responsabilidade exclusiva do(s) pesquisador(es) e sob sua guarda, entretanto me resguardo o direito de retirar a qualquer momento a minha autorização.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem e voz ou a qualquer outro.

Fortaleza, ____ de _____ de 202__.

Nome do participante

Assinatura do participante
Telefone para contato
e-mail do participante

ANEXO J – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE	
--	---

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: TRILHA ECOLÓGICA DO CATU: SABERES SOBRE MEIO AMBIENTE E SAÚDE VIVENCIADOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Pesquisador: Bráulio Nogueira de Oliveira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 85036724.4.0000.5589

Instituição Proponente: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DO CEARA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.359.027

Apresentação do Projeto:

A preocupação com as questões relacionadas ao meio ambiente, sobretudo sobre o clima, entrou definitivamente na pauta de discussão mundial. A trajetória de alteração acelerada do clima do planeta reuniu um conjunto de 195 países na COP28 - Conferência do Clima da Organização das Nações Unidas - para discutirem temas ambientais. Sendo os principais relacionados aos mecanismos para limitar o aquecimento global a 1,5°C em relação a níveis pré-industriais; medidas para proteger florestas e como atingir neutralidade na emissão de carbono até 2050; maneiras de auxiliar países considerados mais vulneráveis, que geralmente são os mais impactados pelas temperaturas extremas; e como colocar em prática um fundo de perdas e danos para países em desenvolvimento, fruto de um acordo da conferência do ano passado (UNITED NATIONS CLIMATE CHANGE, c2023). Vale destacar que a conferência foi realizada em novembro e dezembro de 2023, já conhecido como o ano mais quente da história, e num momento em que os impactos da crise climática causam estragos sem precedentes na vida humana e nos meios de subsistência em todo o mundo. O que é retificado através de uma organização não governamental ao afirmar que: São várias as consequências do aquecimento global e algumas delas já podem ser sentidas em diferentes partes do planeta.

Metodologia Proposta:

Os dados serão coletados através do método Photovoice. Segundo Wang e Burris (1994), o

Endereço: Rua Jorge Dumar, nº 1703	CEP: 60.410-426
Bairro: Jardim América	
UF: CE	Município: FORTALEZA
Telefone: (85)3401-2332	E-mail: cep@ifce.edu.br

**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO CEARÁ -
IFCE**



Continuação do Parecer: 7.359.027

Photovoice é um recurso metodológico por meio do qual os participantes utilizam o registro fotográfico e os narram, identificando aspectos e elementos, os quais consideram importantes, o que permite aos pesquisadores compreenderem de modo mais aprofundado o tema em estudo. Trata-se de método condizente com a pesquisa qualitativa que permite visualizar as percepções dos indivíduos acerca de suas realidades cotidianas.

Critério de Inclusão:

Serão incluídos os alunos devidamente matriculados no ensino médio que possuem baixa infrequência, interesse sobre o tema, que participarem da trilha, realizarem o registro fotográfico e a narração de forma audível.

Critério de Exclusão:

Serão excluídos da amostra todos aqueles participantes que não participarem da vivência prática da trilha, apresentarem áudios inaudíveis e não realizarem os registros fotográficos durante o percurso. Além dos alunos que por algum motivo como doença, mudança de escola, evasão deixarem de participar de uma das etapas da pesquisa.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar a visão dos alunos sobre meio ambiente e saúde provocada pela abordagem de uma trilha ecológica enquanto conteúdo da educação física na escola.

Objetivo Secundário:

Descobrir se os discentes acreditam que esse tipo de prática pode causar algum impacto em sua saúde e se sua postura diante a preservação do meio ambiente é influenciada. Investigar como os participantes se sentem em um espaço de aula diferenciado, em contato com a natureza e ao ar livre;

Produzir o recurso educacional Guia de trilha ecológica para a educação física escolar com elementos necessários e relevantes para desenvolver essa prática.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

É importante ressaltar que a trilha ecológica ocorrerá fora do ambiente escolar, o que pode acarretar riscos de ordem emocional ou física para os alunos, incluindo exposição a animais peçonhentos e plantas urticantes. No entanto, já foram realizadas experiências anteriores na trilha, cujo terreno é conhecido, e as orientações de segurança serão detalhadamente trabalhadas com os participantes.

Endereço: Rua Jorge Dumar, nº 1703

Bairro: Jardim América

UF: CE

Município: FORTALEZA

CEP: 60.410-426

Telefone: (85)3401-2332

E-mail: cep@ifce.edu.br

**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO CEARÁ -
IFCE**



Continuação do Parecer: 7.359.027

Benefícios:

A pesquisa proposta, que analisa a percepção dos estudantes sobre meio ambiente e saúde por meio da inclusão de uma trilha ecológica no currículo de Educação Física, traz uma série de benefícios significativos que superam os riscos associados. Em um momento em que questões ambientais e de saúde estão cada vez mais em evidência, essa pesquisa oferece uma oportunidade valiosa para que os alunos se tornem mais conscientes e engajados com esses temas. Um dos principais benefícios da pesquisa é a promoção da conscientização ambiental entre os alunos. Ao vivenciarem uma trilha ecológica, os estudantes não apenas aprendem sobre a biodiversidade local, mas também desenvolvem uma conexão mais profunda com o meio ambiente.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto de Pesquisa apresentado ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - PROEF/IFCE campus Caucaia.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Constam os termos obrigatórios: Folha de rosto; Informações básicas do projeto; Orçamento; Cronograma; Declaração de compromisso de apresentação dos resultados; Declaração de garantia de regresso dos benefícios da pesquisa; Termo de consentimento livre e esclarecido; Roteiro de entrevista; Termo de autorização e de existência de infraestrutura; Termo de Assentimento; Termo de cessão de imagem e áudio.

Recomendações:

Sem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Parecer consubstanciado de aprovação disponível na pasta (ou diretório) *¿Pareceres¿*.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P	26/11/2024		Aceito

Endereço: Rua Jorge Dumar, nº 1703

Bairro: Jardim América

UF: CE

Município: FORTALEZA

Telefone: (85)3401-2332

CEP: 60.410-426

E-mail: cep@ifce.edu.br

**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO CEARÁ -
IFCE**



Continuação do Parecer: 7.359.027

Básicas do Projeto	OJETO_2439229.pdf	10:02:16		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	logo.pdf	02/11/2024 09:23:48	Braulio Nogueira de Oliveira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	31/10/2024 22:27:41	Kelviane Costa de Oliveira Gomes	Aceito
Outros	H_imagem.pdf	31/10/2024 22:23:21	Kelviane Costa de Oliveira Gomes	Aceito
Outros	A_anuencia.pdf	31/10/2024 22:06:31	Kelviane Costa de Oliveira Gomes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	B_TCLE.pdf	31/10/2024 22:05:09	Kelviane Costa de Oliveira Gomes	Aceito
Outros	G_declaracao_de_garantia_de_regresso_dos_beneficios_da_pesquisa_enviar_a_assinado.pdf	31/10/2024 22:00:13	Kelviane Costa de Oliveira Gomes	Aceito
Outros	E_declaracao_de_compromisso_de_apresentacao_dos_resultados_enviar_assinado.pdf	31/10/2024 21:59:01	Kelviane Costa de Oliveira Gomes	Aceito
Cronograma	F_cronograma_enviar_assinado.pdf	31/10/2024 21:54:07	Kelviane Costa de Oliveira Gomes	Aceito
Orçamento	D_orcamento_enviar_assinado.pdf	31/10/2024 21:52:46	Kelviane Costa de Oliveira Gomes	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_assinado_assinado.pdf	31/10/2024 21:51:32	Kelviane Costa de Oliveira Gomes	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

FORTALEZA, 04 de Fevereiro de 2025

Assinado por:
Emmanuel Alves Carneiro
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Jorge Dumar, nº 1703

Bairro: Jardim América

UF: CE

Município: FORTALEZA

Telefone: (85)3401-2332

CEP: 60.410-426

E-mail: cep@ifce.edu.br