

## MULTIDIMENSIONALIDADES DA CAMINHADA

**Ana Paula de Araújo Augusto<sup>1, x</sup>, Rodrigo Peixoto<sup>2</sup>, Luiz Claudio do Nascimento<sup>3</sup>, Renata Osborne<sup>3</sup>**

**(<sup>1</sup>Instituto Federal do Rio de Janeiro – IFRJ, Rua Senador Furtado 121, Maracanã, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 20270-021, Brasil; <sup>2</sup>Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Av. Athos da Silveira Ramos, 274, Cidade Universitária, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 21941-909, Brasil; <sup>3</sup>Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO/PPGCAF, Rua Marechal Deodoro 217, Bloco A, 2º andar, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil - CEP: 24030-060, Brasil; <sup>x</sup>Autor de correspondência: [ana.augusto@ifrj.edu.br](mailto:ana.augusto@ifrj.edu.br))**

Discentes e docentes do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira produziram na última década textos acadêmicos sobre a caminhada em múltiplos contextos. Essa produção coletiva está inserida no Projeto de Pesquisa Educação Física, Esporte e Atividade Física para o Desenvolvimento Sustentável e a Paz. Destacam-se aqui duas dissertações de Mestrado e um capítulo de livro internacional. A primeira dissertação, transformada posteriormente em livro, teve como objetivo investigar os significados atribuídos ao ato de caminhar. A pesquisa, de cunho qualitativo, fez uso de entrevistas narrativas, como instrumento principal, e do diário de campo e da observação participante. Seis caminhantes participaram da pesquisa, e as entrevistas foram realizadas no decorrer dos trajetos das caminhadas de cada participante. A pesquisa demonstrou que a caminhada pode possuir uma multiplicidade de sentidos que vão além do mero exercício físico. Dentre os entrevistados, um afirmou que aproveitava os momentos das suas caminhadas para socializar e, quando as realizava na natureza, para encontrar momentos de quietude e repouso mental. Para outra entrevistada, caminhar significava terapia e, por proporcionar alívio das tensões, contribuía para fortalecer sua saúde mental. Mesmo caminhadas breves mostraram-se suficientes para esses tipos de benefícios. A segunda dissertação investigou as percepções de visitantes e profissionais de Educação Física sobre as trilhas Pedra da Gávea e Pedra Bonita no Parque Nacional da Tijuca. Utilizando uma metodologia mista, foram aplicados questionários e conduzidas entrevistas. Os resultados mostraram o perfil dos praticantes de trilha, suas motivações e impactos ambientais, além de destacar a importância da conscientização ambiental. Foram identificadas ações sustentáveis e apontadas melhorias necessárias no parque, destacando o papel emergente do profissional de Educação Física como promotor do compromisso ético ambiental. O capítulo de livro assinala que embora a caminhada não esteja na lista de conteúdos da Base Nacional Curricular Comum quando recomenda esportes de aventura, ela é uma atividade física importante a ser cultivada na escola e fora dela. É uma prática corporal inclusiva, acessível a diferentes perfis e níveis de habilidade. Embora simples, é rica em benefícios, podendo ser experienciada de diversas formas. Caminhar proporciona a oportunidade de dirigir o olhar interna e externamente, aproximando o ser humano de si mesmo, do outro e do meio ambiente. É uma prática importante para um estilo de vida saudável. No contexto do esporte sustentável, que é aquele capaz de satisfazer as necessidades da comunidade esportiva atual sem comprometer as necessidades futuras de esportes para todos e melhorando as condições do meio ambiente e social, a caminhada se alinha perfeitamente, participando assim da proposta global de sustentabilidade e transformações positivas em prol da vida.

**Palavras-chave:** Caminhada; Trilhas; Qualidade de Vida.

## REFERÊNCIAS

- AUGUSTO, A. P. de A. **Trilhas no Parque Nacional da Tijuca: a atividade física, seus impactos e o papel do profissional de educação física**. 2020. 168f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física) – Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, 2020.
- AUGUSTO, A. P. de A.; OSBORNE, R.; COTES, M.; SILVA, C. A. F. Impactos nas Trilhas no Parque Nacional da Tijuca e o papel do profissional de Educação Física. **Cenas Educacionais**, [S. l.], v. 6, p. e17482, v. 6, p. 01-34, 2023.
- FLICK, U. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. Porto Alegre: Bookman, 2004.
- OSBORNE, R.; COTES, M.; BELMONT, R.; AUGUSTO, A. P. de A.; PEIXOTO, R. P. Caminhada: exemplo de atividade física sustentável simples e complexa a ser cultivada na escola e fora dela. *In*: Jorge Olímpio Bento *et al.*, colaboradores. (Org.). **Desporto e educação física: identidade e missão**. 1ed. Belo Horizonte & UP-Maputo: Casa da Educação Física & EDUCAR, 2021, p. 337-348.
- PEIXOTO, R. P. **Significados da caminhada**. 2015. 178f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física) – Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, 2015.
- PEIXOTO, R. P.; OSBORNE, R. **Significados da caminhada: histórias de vida de caminhantes**. Rio de Janeiro: Autografia, 2017.