

**FACULDADES SÃO JOSÉ  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GREICE DE SOUZA  
PROF. ORIENTADOR ROGERIO SILVA DE MELO**

**TREKKING E SEUS BENEFÍCIOS PARA OS IDOSOS**

Rio de Janeiro

2019

## TREKKING E SEUS BENEFÍCIOS PARA OS IDOSOS TREKKING AND THEIR BENEFITS FOR THE ELDERLY

**Greice de Souza**

Graduanda em Educação Física

**Rogério Silva de Melo**

Professor-Orientador

### RESUMO

Com a elevação da expectativa de vida no país, deve se pensar em meios que melhorem a qualidade de vida das pessoas que estão beirando a terceira idade visando uma velhice mais ativa. A partir disso, o artigo busca tratar como o Trekking pode ser benéfico para os indivíduos que permeiam a velhice, tendo em vista que é um exercício simples e sem custos, além de valorizar a autonomia do idoso, evitar problemas psicológicos e doenças cardiovasculares e incentivar a interação com a comunidade. Para realização do artigo foi pensando em uma metodologia com enfoque qualitativo, baseado na coleta de dados por meio de uma entrevista e embasamento teórico. A partir desse método de pesquisa, foi possível evidenciar que o *Trekking* é um influenciador positivo na busca pela qualidade de vida em seus aspectos físicos e psicossociais.

**Palavras-chave: Idosos, Trekking e Atividades Físicas.**

### ABSTRACT

With the increase in life expectancy in the country, must think of ways that improve the quality of life of people who are bordering the elderly for activer old age. From this, the article seeks to address how Trekking can be beneficial for individuals that permeate old age, considering that it must think is a simple and cost-free exercise, besides valuing the autonomy of the elderly, avoiding psychological problems and cardiovascular diseases and encouraging interaction with the community. For the accomplishment of the article it was thinking about a methodology with qualitative focus, based on the data collection through an interview and theoretical basis. From this research method, it was possible to show that Trekking is a positive influencer in the quest for quality of life in its physical and psychosocial aspects.

**Key-words: Seniors, Trekking and Physical activities.**

## INTRODUÇÃO

O presente artigo visa tratar como o idoso pode tornar sua velhice mais saudável e prazerosa a partir do *Trekking* (atividade física, aeróbica, que consiste no ato de caminhar em trilhas naturais, buscando maior contato com a natureza), tendo em vista que o envelhecimento é um processo inerente ao ser humano e deve ser pensado e planejado visando o bem-estar do indivíduo.

O Brasil, graças a avanços tecnológicos e sociais, conseguiu avançar com relação à média de expectativa de vida no país, ou seja, a população idosa é uma realidade expressiva no país. Neste contexto, pode-se destacar que realmente existe a necessidade de fazer com que as pessoas mais jovens tenham a convicção de que é extremamente importante envelhecer com saúde, e que os mais velhos consigam desfrutar de uma velhice que não seja: enfadada, com doenças e dependência, ou minimize ao máximo esses aspectos.

O idoso vem sendo segregado na sociedade atual, pois é caracterizado como impossibilitado de trabalhar, sendo visto por muitos como um peso por não está contribuindo para o crescimento da sociedade em termos financeiros. A limitação física é normal quando se chega a uma determinada idade, contudo, as atividades físicas adaptadas podem auxiliar na melhoria de algumas dificuldades físicas que o idoso esteja sujeito.

O artigo tem como objetivo abordar como: aproveitar a natureza a seu favor sem custos exorbitantes, diminuir o estresse, elevar a autoestima do praticante de exercícios físicos, favorecer a sua integração com a comunidade, conquistar sua autonomia, e principalmente, evitar doenças subjetivas acarretadas por uma vida mais monótona (como: doenças coronarianas, depressão, controle de diabetes tipo 2, reduzir probabilidade de AVC, entre outros). Em suma, compreender melhor as necessidades da população idosa e disponibilizar informações para que o idoso tenha acesso aos benefícios que o meio oferece, tendo em vista que a atividade física na natureza pode proporcionar uma melhor qualidade de vida em seus aspectos físicos e psicossociais.

Para o desenvolvimento do artigo, buscou-se inicialmente um embasamento teórico que proporcionasse um entendimento prévio do assunto, com princípios

qualitativos. Para continuar dando ênfase de modo qualitativo, será realizada uma pesquisa de campo com cinco idosos, praticantes de caminhadas na Floresta da Tijuca, localizada na cidade do Rio de Janeiro. Nesta pesquisa, será disponibilizado um questionário, no qual os idosos irão relatar informações referente aos benefícios que a caminhada na natureza proporciona. A pesquisa de campo levanta a hipótese de que a maioria desses idosos, se sente mais útil e estimulada, de alguma maneira, para fazer as tarefas diárias, tornando a vida mais ativa, além de efetivarem a socialização com a comunidade em que estão inseridos.

Assim será possível ver na prática com os relatos dos praticantes, criando a possibilidade de reverter a situação dos idosos que não praticam e incentivar os que estão caminhando para a terceira idade. Tendo em vista que, as atividades praticadas ao ar livre, quase nunca precisam de investimentos de alto custo, pois nem todos disponibilizam do mesmo.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define idoso como o indivíduo com 60 anos ou mais, podendo variar segundo as condições de cada país. Segundo os dados do IBGE (2013), o Brasil está passando por uma demanda de envelhecimento, onde há o aumento de pessoas com 60 anos ou mais.

O autor Nahas (2006) contribui definindo que envelhecimento é um processo gradual, universal e irreversível, que provoca uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão). Com o crescimento da população idosa no decorrer dos anos, pode-se constatar que é necessário ter uma ação, para que o envelhecimento ocorra de forma qualitativa.

Segundo Matsudo (1997), à medida que a idade aumenta, o indivíduo torna-se menos ativo, suas capacidades físicas diminuem, começa a aparecer o sentido da velhice, o qual pode causar estresse, depressão e levar a uma diminuição das atividades físicas, culminando, conseqüentemente, com a aparição de doenças crônicas, as quais só contribuem para o envelhecimento mal sucedido. Com o envelhecimento a pessoa vai perdendo a sua funcionalidade e fica mais dependente, tendo dificuldade de conseguir realizar as atividades de vida diárias.

A partir da Carta Internacional de Educação Física e Esporte da Unesco, divulgada em 1978, o conceito de esporte, que se tinha apenas à perspectiva do rendimento, ampliou sua abrangência as manifestações de educação e lazer, tendo como pressuposto o direito de todos a prática esportiva.

Sobre as atividades físicas e suas conseqüências psicossociais, segundo Gobbi (1999), elas devem proporcionar a manutenção da aptidão funcional, independência, autonomia, autoconfiança, autoestima, proporcionando prazer, estimulando a criatividade, respeitando os seus limites, devem ser recreativas e lúdicas, produzindo interação social com pessoas da mesma idade e mais jovens também. Tubino (1991), também contribui, ao assumir tal abordagem no livro dimensões sociais do esporte, apresenta em sua tipologia uma vertente na qual o homem desenvolve os esportes em relação direta com a natureza, realizando contatos de muita significação. Sendo assim, as atividades de aventura na natureza é uma oportunidade de beneficiar o idoso fisicamente, melhorando a sua funcionalidade superando seus limites. A vivência dessas atividades pode contribuir com melhorias em sua autonomia, autoconceito e autoestima, podendo aumentar sua satisfação, sensação de bem-estar, prazer em viver e oportunizar interações sociais diferenciadas.

O *Trekking*, surgiu no século XIX, em um cenário de colonização dos holandeses na África do Sul. Esse termo era usado para se referir à resistência física e ao sofrimento. Quando os ingleses chegaram às terras, o significado passou a se relacionar à longas caminhadas que os trabalhadores ingleses tinham que se sujeitar. Hoje, o *Trekking* refere-se a um dos esportes que mais ascende em todo o mundo.

Segundo um artigo publicado pelo Jornal on-line True Climbing (2017), o *Trekking* é um exercício de grande valia para quem tem doenças arteriais, quer perder

peso e ganhar resistência muscular, tendo em vista que é um exercício simples, econômico e acessível, combatendo os hábitos sedentários. Por conta disso, o *Trekking* se tornou popular entre os idosos. Nada mais é que uma prática centrada na caminhada, normalmente em trilhas e espaços naturais podendo ser no estilo de competição ou apenas realizada como atividade física.

A prática que envolve a caminhada, promove a prevenção e redução da depressão e ansiedade, melhorando a autoestima juntamente com autoconfiança, alavancando os benefícios cardíacos, controle e prevenção de diabetes, desenvolve equilíbrio e força muscular segundo Manning (2011). É importante praticar a caminhada com roupas leves e com tênis apropriado para atividade.

De um modo geral, o Jornal on-line classificou tipos de *Trekking* existem, sendo: *Trekking* de um dia que são caminhadas curtas (percurso com média de 10km); *Trekking* de longa distância ou travessias que são longas distâncias ou travessias que também podem ser consideradas expedições (percurso com pernoite e alimentação adequada); *Trekking* de Regularidade que visa a competição, possui regras bem delimitadas e é determinado pela organização de provas com tempo e locais bem traçados e por último o *Trekking* de Velocidade que se assemelha bastante com o de regularidade, porém mas com mais delimitações com relação ao tempo.

### **Busca por qualidade de vida através das atividades ao ar livre: uma pesquisa de campo**

A pesquisa de Campo, além de compreender e interpretar comportamentos e tendências, permite melhor compreensão sobre as opiniões dos entrevistados, pois possibilita ao pesquisador maior apropriação e aproximação de todos os processos e resultados obtidos, fornecendo uma riqueza das análises de dados, proporcionando uma realidade mais assertiva sobre a base teórica estudada de forma qualitativa. Ao garantir uma riqueza de significados, vale ressaltar que a pesquisa possibilitou a produção de conhecimento científico, com o objetivo de entender as razões para

determinados comportamentos, atitudes e motivações, a partir de uma pesquisa de campo.

A pesquisa de campo foi realizada com cinco pessoas de 55 a 58 anos que praticam *Trekking* na Floresta da Tijuca, localizada na cidade do Rio de Janeiro. Acredita-se que a baixa quantidade de pessoas que aparentavam ser idosas praticando o *Trekking* seria por conta da baixa temperatura do dia, já que estava com um tempo chuvoso.

Ao abordar diferentes homens e mulheres, foi possível associar suas falas ao estudo bibliográfico qualitativo que foi realizado ao longo do artigo. O nome dos entrevistados será resguardado, a fim de manter o sigilo sobre as informações. A entrevistada 1 (58 anos de idade), afirmou que ao longo da vida foi ginasta, professora de yoga, bailarina e triatleta. Hoje ela seria personal de corrida formada em Educação Física e maratonista. Foi questionada se tinha alguma doença, ela negou. Prática caminhada e trilha na Floresta da Tijuca 1 a 2 vezes por semana, e mesmo quando está fora da sua cidade natal, tem o hábito de fazer caminhadas. Ela observou que as atividades podem melhorar o astral e possibilita a interação com a natureza trazendo paz.

O entrevistado 2 (56 anos), praticou ao longo da vida judô, Kung Fu, jiu-jitsu e hoje ele ainda pratica lutas, anda de skate e faz corrida. Não possui qualquer tipo de doença. Faz caminhada na Floresta da Tijuca aos finais de semana. Os benefícios que observou com a caminhada foi o contato com a natureza, o trabalho aeróbico, o trabalho da musculatura. Prática caminhada e trilha quando viaja. Concluiu que o maior benefício para ele nas caminhadas e trilhas na Floresta da Tijuca é absorver a energia da natureza, podendo respirar o ar puro e sair da poluição da cidade.

O entrevistado 3 (59 anos), pratica atividades físicas sem regularidade. Gosta de caminhada na areia fofa, surf, cad surf, e musculação para fortalecimento tem uma lesão no ombro. Vai na Floresta da Tijuca poucas vezes. Com a prática da caminhada ela observou que transpirou bastante, teve uma boa oxigenação devido ao ar puro. Tem uma sensação de bem-estar, por ouvir o barulho dos pássaros da água, sentir o ar fresco e ver o ambiente verde, e que isso tudo traz benefícios para a alma.

A entrevistada 4 (56 anos), realiza corrida as vezes, faz surf, e cad surf as vezes. Praticou muitas atividades ao longo da vida, inclusive longas caminhadas em montanhas altas e voo livre windsurf. Não tem enfermidade. Afirmou ser raro caminhar na Floresta da Tijuca, pois não é muito seguro principalmente durante a semana. Acredita que existem muitos benefícios com a prática da caminhada, além de afirmar que caminhar é energia vital. Para ela, a caminhada é o esporte mais antigo da humanidade e um dos esportes que mais beneficia as pessoas, inclusive quando a idade vai chegando, pois é um esporte preventivo para longevidade. Faz caminhada na Serra dos Órgãos. Um dos benefícios que ela observou é poder respirar melhor quando caminha na Floresta da Tijuca, energizar-se, ver o verde, ouvir o barulho da cachoeira, sair do estresse da cidade e “vir para calmaria da natureza”.

O entrevistado 5 (55 anos), só faz caminhada e praticou vôlei ao longo da vida. Não tem nenhuma enfermidade. Faz caminhada na Floresta da Tijuca sempre que consegue, duas vezes por semana, mas tem semana que não consegue ir. O benefício que observou de caminhar na Floresta foi poder respirar melhor, pois segundo ele isso é bom demais. Faz campanha na praia de Copacabana e Barra da Tijuca. Segundo ele caminhar na Floresta da Tijuca é bom porque ele pode vir no calor de 45° que ainda assim o clima está fresco e agradável.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Utilizamos a técnica da Análise dos Discursos para avaliarmos as entrevistas dos praticantes de *Trekking* na Floresta da Tijuca, análise do discurso que é um campo da linguística e da comunicação particularizado em analisar construções ideológicas presentes em um determinado discurso. A Análise do Discurso possui dois conceitos principais: *discurso* e *texto*. O primeiro é a prática social de produção de textos, enquanto o segundo é o produto da atividade discursiva, o objeto baseado na experiência, a construção sobre a qual se debruça o analista para buscar, em sua superfície, as marcas que guiam a investigação científica. Para a Análise do Discurso, todo discurso é uma construção social, que reflete uma visão de mundo vinculada à de

seus autores e à sociedade em que vivem e que só pode ser analisado considerando seu contexto histórico-social e suas condições de produção.

De posse dos resultados e utilizando a análise do discurso, verificamos que nenhum dos entrevistados apresentaram ter algum tipo de doença, o que demonstra que estão praticando a atividade como forma preventiva. Como todos têm um histórico da prática de atividade física, não sendo fortuito a prática da caminhada da Floresta da Tijuca, foi verificado também que fazem com regularidade a atividade de *Trekking* e a procura da Floresta da Tijuca foi para ter maior contato com a natureza, o barulho dos pássaros, sentir o ar fresco, ver o ambiente verde, energiza-se, ouvir o barulho da cachoeira, sair do estresse da cidade e vir para calma da natureza se mostraram fundamentais para a escolha do local da prática.

O envelhecimento é algo inerente ao ser humano e pode ser mais tranquilo de acordo com o modelo de vida que o sujeito aderir. Os profissionais de Educação Física, não devem medir esforços para promover e conscientizar as pessoas de que qualidade de vida e atividades físicas caminham juntos e nem sempre são desgastantes ou caras, podem sim ser prazerosas, incentivando um envelhecimento com equilíbrio tanto em seus aspectos biológicos quanto psicológicos.

Foi observado que a caminhada é muito benéfica para as pessoas de mais idade, tendo em vista que podem amenizar ou evitar doenças ocasionais por muita das vezes maus hábitos de uma vida sedentária. Dessa forma, é extremamente importante a manutenção do bem-estar do indivíduo socialmente e particularmente através do *Trekking*.

O *Trekking* é uma das atividades mais populares do mundo, a técnica vida uma melhor qualidade de vida, pois auxilia no controle das mudanças biológicas e sociais do ser humano. Auxilia na independência e na autonomia nas atividades do dia-a-dia, auxilia na manutenção da capacidade funcional do homem, sem custos e sem demandar muito esforço. Revigora a vida, energia e o contato com a natureza e com o mundo externo em que muitas das vezes o idoso se isola e limita aos afazeres domésticos.

Portanto, os profissionais de Educação Física devem se empenhar de forma plena e significativa a fim de mobilizar recursos de conscientização e viabilização de projetos que atinjam essa comunidade idosa com o objetivo de informá-los que o sedentarismo da vida idosa pode ser combatido através de várias atividades acessíveis, sendo uma delas o *Trekking*. O profissional de Educação Física pode modificar positivamente vidas que antes pensaram que viveriam presos em uma rotina pacata e monótona.

Concluimos que o idoso praticante de *Trekking* na Floresta da Tijuca vai em busca deste sítio, para ter um maior contato com a natureza e uma melhor qualidade de vida em seus aspectos físicos e psicossociais.

## REFERÊNCIAS

GOBBI, S., MIYASUKE, V.; COSTA, J. L. R., SANTOS, F. N. C. (2002). **Profit:** Atividade Física como forma de ampliar os benefícios do envelhecimento populacional. Anais do 2º Congresso de Extensão Universitária da UNESP. Bauru, SP, PROEX, UNESP, p. 170.

KANG, S. J. Lugar de idoso também é na trilha. **True Climbing Brasil**, Brasil, 2017, maio. Disponível em: <<https://trueclimbing.com/2017/12/05/lugar-de-idoso-tambem-e-na-trilha/>>. Acesso em: mai. 2019.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4>>. Acesso em: 22 abril 2019.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.7, n.1 – Jan/Fev, 2001.

MACHADO, Afonso Antonio; LAVOURA, Tiago Nicola. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e autoeficácia. **Motriz**, Rio Claro, v.12 n.2 p.143-148, mai./ago. 2006.

MANUAL PARA TREKKING: APRENDA A DESFRUTAR DESTES PRAZER. **Pé na Trilha**, Brasil, 2016, set. Disponível em: <<https://www.penatrilha.com.br/blog/manual-para-trekking-aprenda-a-desfrutar-destes-prazer/>>. Acesso em: mai. 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

TUBINO, M. J. G. **As teorias da educação física e do esporte**: uma abordagem epistemológica. Barueri: Manole, 2002.

TUBINO, M. J. G; SILVA, K. M. **Esporte e cultura de paz**. Rio de Janeiro: Shape, 2006.

TUBINO, M. J. G. **Estudos brasileiros sobre o esporte**: ênfase no esporte-educação. Maringá: EdUEM, 2010.

VISCARDI, Adriana Aparecida da Fonseca et al. Participação de idosos em atividades de aventura na natureza: reflexões sobre aspectos socioambientais. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 30, n. 53, p. 35-51, abr. 2018. ISSN 2175-8042. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/21758042.2018v30n53p35>>. Acesso em: 22 abril 2019.