

# TREKKING

TRILHAS DO CONHECIMENTO



## APRESENTAÇÃO DA EMPRESA

Nome da empresa:  
NATIVIDADE ADVENTURE



Responsáveis:

Rafael Silva Diniz  
(31) 8798-2625  
rafael@natividade.esp.br



- Licenciado e bacharel em Educação Física pela Universidade Federal Minas Gerais
- Especializando em Administração e Marketing Esportivo pela Universidade Gama Filho
- Técnico em Gestão de Negócios pelo SEBRAE
- Socorrista em nível básico (Atendimento pré-hospitalar) pelo Corpo de Bombeiro Militar
- Coordenador da equipe de cronometragem e apuração da WINNER

*"A sabedoria da natureza é tal que não produz nada de supérfluo ou inútil"*  
Nicolau Copérnico

Marcelo Sena Jaques  
(31) 9825-9508  
marcelo@natividade.esp.br



- Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal Minas Gerais
- Técnico em Gestão de Negócios pelo SEBRAE
- Professor no Projeto SuperAção nos Centros Sócio-educativos do Estado MG

*"Quem não tem cão caça com gato, e quem não tem carro faz enduro a pé"*  
Autor Desconhecido

A idéia de criar uma empresa que lidasse com atividades na natureza surgiu do nosso contato com o trekking de regularidade, também conhecido como enduro a pé. Essa atividade, além de agregar a prática de uma atividade física saudável, ainda possui a características de levar as pessoas a explorarem um ambiente natural, parques e reservas ecológicas. E, esse contato com a natureza possibilita uma conscientização dos participantes sobre as principais questões ambientais vividas pela a sociedade moderna.

Todavia, o trekking foi apenas a modalidade que nos “abriu a porta” para esse mundo dos esportes na natureza. Apesar de tantas qualidades, essas atividades tinham em comum a falta de profissionais qualificados para organizá-las. E dessa forma, que a NATIVIDADE ADVENTURE surge para suprir essa carência de um mercado em pleno crescimento.



### Propósitos da Nossa Existência :

#### Visão de Futuro:

Ser reconhecida em Belo Horizonte como uma empresa referência na organização de atividades ligadas a natureza.

#### Missão:

Integrar pessoas através de atividades saudáveis e sustentáveis na natureza e assim contribuindo para o desenvolvimento e bem estar da sociedade.

#### Negócio:

Levar às pessoas a mudança de hábitos através da prática de atividade física em meio a natureza.

## 1 – IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Nome do Projeto:

TREKKING ESCOLAR – TRILHAS DO CONHECIMENTO

Objetivo:

- 1) Desenvolver uma atividade prática que possibilite a vivência de diversos conteúdos abordados na grade curricular escolar, tais como conversão de medidas na matemática; sistema de orientação espacial na geografia; identificação de fauna e flora na biologia; etc
- 2) Desenvolver a capacidade de tomada de decisão em situações de pressão, além de despertar o espírito de liderança dos participantes.
- 3) Valorização do trabalho em equipe através de uma atividade com característica colaborativa, isto é, cada integrante da equipe tem uma função distinta, porém todas sendo importante para o resultado final.
- 4) Atividade com grande apelo ecológico que atende a demanda dos temas transversais sugeridos pelo Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) e uma oportunidade de conscientização de práticas sustentáveis no meio natural.

Público-alvo: Alunos cursando o Ensino Médio do Sistema de Educação Básica no setor privado de Belo Horizonte



Período de realização:

O projeto deve-se realizar em três etapas, sendo que as duas primeiras têm o intuito de apresentação da atividade e abordagem de condutas de intervenção consciente no ambiente a ser explorado. Já, o terceiro momento, refere-se a vivência planejada propriamente dita. Todas as etapas estão abaixo mais bem descritas:

- 1 etapa: apresentação  
Duração: 1 hora/aula

Através da utilização de vídeos e apresentação multimídia mostrar aos alunos um pequeno histórico sobre o Trekking (enduro à pé) - uma atividade de lazer que tem ganhado "status" de esporte genuinamente brasileiro, análise e interpretação da planilha de navegação, utilização de bússola e o sistema de contagem das distâncias.

- 2 etapa: mini-prática  
Duração: 1 hora/aula

Através da vivência de uma prática com tempo reduzida e planilha de navegação simplificada, explorando o próprio espaço da escola, oportunizaremos um momento de familiarização dos alunos com o trekking.

- 3 etapa: Trekking  
Duração: uma manhã de sábado (atividade extra-classe)

Nessa etapa, os alunos serão levados para o meio natural a ser explorado (parque/estação ecológica de Belo Horizonte), onde receberão uma planilha de navegação mais elaborada que conterà o caminho a ser percorrido nesse ambiente.

Obs.: Ao final das 3 etapas será efetuado um relatório de avaliação da atividade para posterior análise da instituição.



Local de realização:

Apesar do crescente desenvolvimento econômico, a capital mineira ainda possui um grande número de locais refúgios do meio ambiente natural da região (transição entre Mata Atlântica e Cerrado), tanto que em 2005 foi criada a Fundação de Parques Municipais, vinculada à Secretaria Municipal de Meio Ambiente para assessorar no gerenciamento dos 69 Parques Municipais de Belo Horizonte, que abrangem uma área de 8,4 milhões de m<sup>2</sup>. Todavia, muitos desses parques ainda encontram-se subutilizados devido à carência de projetos ou planos de ocupação adequados, ou simplesmente pela falta de divulgação. Assim, o nosso projeto visa levar os estudantes a explorarem esses espaços como forma de identificação e apropriação do bem público, através da prática de uma atividade física saudável.



Além disso, ainda existe a possibilidade de parceria com entidades privadas que possuem reservas ecológicas na Região Metropolitana de Belo Horizonte, tais como as Mineradoras Vale do Rio Doce e USIMINAS, e por fim ainda temos as Universidades da capital, tais como o Museu de Ciências Naturais e Jardim Botânico e Estação Ecológica da UFMG.

Dessa forma a escolha do local irá levar em consideração a localização e as preferências da direção da escola e a agenda de atividades do Parque, os quais recomendam uma solicitação prévia de no mínimo de 15 dias.



## 2 – ASPECTOS QUALITATIVOS

### Histórico:

O verbo inglês *trekken*, que da origem a palavra *trekking*, significa migrar e carrega uma conotação de sofrimento e resistência física, em uma época em que a única forma de se locomover de um ponto para outro era caminhando.

Não existe uma palavra no vocábulo português que a substitua, todavia o termo enduro a pé tem sido bastante empregado para representar esse tipo de modalidade, que a apesar do nome estrangeiro é uma prática genuinamente brasileira.



Atualmente, a vertente mais aceita dessa prática que tem ganhado “status” de esporte, está ligada à realização da prova Rally Bamba, em 13 de dezembro de 1986. A prova que se baseou nas regras similares do enduro de regularidade de moto e carro, contou com a participação de 200 equipes que saíram da Praça do Papa, em Belo Horizonte, e foram divididas em duas trilhas (Trilha da Fada e Trilha dos Escravos) com destino a São Sebastião de Águas Claras, em Nova Lima, mais popularmente conhecida como Macacos. A prova organizada pela Mocidade Para Cristo (MPC), órgão da Igreja Batista da Floresta, durou dois dias, ida no sábado, pernoite para todas as equipes no acampamento da MPC, e retorno no domingo (ROCHA, 2005).

Desde então, a prática tem se popularizado pelo Brasil, tendo hoje Federação Esportiva em vários estados do país, e recentemente a fundação da Confederação Brasileira de Trekking.

No entanto, o que vale destacar é a satisfação das pessoas participantes dessa prática, que inicialmente tinham feito à escolha da atividade como uma opção de lazer ativo, capaz de associar uma atividade física moderada e saudável com a possibilidade de contemplação de novos locais. Porém, contagiadas pelo trekking, acabam adotando um estilo de vida mais saudável, despertando para aspectos da consciência ambiental e do respeito mútuo necessário para a vida em sociedade.

### Conceito:

Abordar conteúdos da temática ambiental de forma prática através de uma vivência lúdica que possibilita ainda o conhecimento e valorização dos espaços naturais remanescentes da região metropolitana de Belo Horizonte, tendo sempre na coordenação profissionais experientes e qualificados.

Benefícios:

- Para a instituição de ensino:

Destacar-se como instituição preocupada em dar significado aos conteúdos abordados em sala de aula, e assim, adotando estratégias de aulas dinâmicas e facilitadoras para o processo de ensino-aprendizagem.

Demonstrar o interesse da instituição com os problemas atuais da sociedade, e entre eles a falta de conscientização das pessoas com relação ao convívio sustentável entre seres humanos e meio ambiente.

- Para os alunos:

Uma atividade motivadora e capaz de criar vínculos com vários assuntos abordados em sala de aula, até então abstratos na cabeça dos alunos.

Prática capaz de sensibilizar os participantes para problemas e situações atuais de nosso cotidiano.

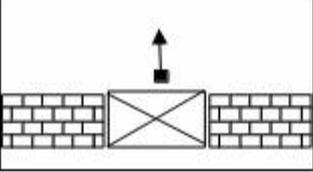
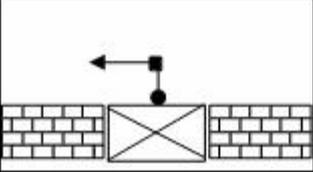
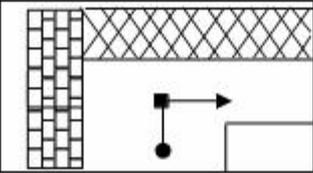
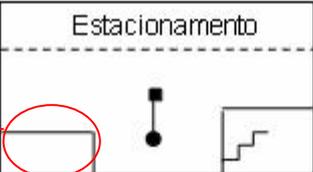
Conhecimento e valorização de espaços naturais remanescentes na região metropolitana de Belo Horizonte.

Descrição da modalidade Trekking:

Os participantes, que são divididos em equipes de 3 a 6 pessoas, percorrem trilhas em meio à natureza, direcionados por uma planilha de navegação, bússola e contador de passos. Vence a prova à equipe que manter a maior regularidade em relação ao descrito na planilha de navegação, isto é, mantendo a velocidade definida em cada trecho do percurso, perdendo assim a menor quantidade de pontos nos Postos de Controle (PC's).

- Planilha de Navegação:

A planilha de navegação consiste de três colunas de informações, sendo que na primeira coluna encontramos a distância parcial (distância entre uma referências e a outra) e a distância acumulada do trecho (do início do trecho até a referência). Já na segunda coluna temos os desenhos, que seguem uma simbologia própria do enduro a pé, que representa o local onde foi feita a marcação, também chamado de ponto referência. E por fim, na terceira coluna, temos algumas informações que visam complementar a referência informada. Comumente, o organizador omite a direção a ser seguida de algumas referências e essa informação é colocada na terceira coluna como angulação da bússola.

Distância	Referência	Observações
<b>TRECHO 01</b>		
	<b>Velocidade Média</b>	<b>62 m/min</b>
000		Entrada do pavilhão de aulas práticas
001		
008		Grade da quadra
009		
023	Estacionamento	
032		<b>65°</b>

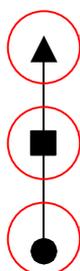
Distância Parcial

A equipe deve seguir a direção à 65° em relação ao Norte

Distância Acumulada

Coluna de informações adicionais

Coluna de referências



Sentido a seguir. Na falta desse verificar os graus de bússola na coluna de observações

Local onde foi realizada a marcação da referência

Origem: refere-se ao local de onde a equipe esta vindo

- Funções dos integrantes da equipe:

Por tratar-se de uma atividade com nível de exigência física moderada, o grande diferencial do trekking são as estratégias adotadas no trabalho em equipe. Geralmente, as equipes estabelecem 3 funções básicas: contador de passo; navegador e calculista.

Contador de passo: Assim como num carro, é preciso que um dos integrantes da equipe seja o "hodômetro" para marcar as distâncias percorridas. O Contador de Passos é responsável, obviamente, por contar os passos no percurso, indicando a distância percorrida pela equipe.

Para executar a sua função de "hodômetro", o contador deve ter a noção exata do tamanho seu passo (em metros ou centímetros). Para tanto, deve fazer a aferição do seu passo e para facilitar no momento da prova, anotar em sua Planilha como achar mais conveniente.

1) Marque uma distância (de 30 a 50 metros) ou utilize a trena disponibilizada pela Organização no local da prova.

Caminhe normalmente neste espaço contando os passos.



2) Verificar o tamanho do passo na trena:

Tamanho da trena estendida (metros) / Quantidade de passos = Coeficiente Tamanho do passo;

Ex.: 50 metros / 71 passos = 0,70

3) Converter metros para passos na planilha:

Metragem parcial (metros) / Coeficiente Tamanho do passo = Quantidade de passos

Ex.: 123 / 0,70 = 176 e 156 / 0,70 = 223

000	00:00:00	000	
123	176	123	
156	223	279	

4) Observações:

- O total de passos normalmente é aproximado;
- Procure usar sempre o mesmo pé de referência desde o início;
- Lembrar que o tamanho do passo podem variar de acordo com o relevo, como subidas, descidas, rios, planos, barro, etc.

Navegador: Responsável pela direção ou caminho que a equipe deverá seguir. O Navegador trabalha com os desenhos e informações complementares das referências, além de poder ser o responsável pelo uso da bússola. Ele observa toda a paisagem e trabalha em parceria com o Contador de Passos.

1) Leitura de BÚSSOLA SEM RÉGUA:

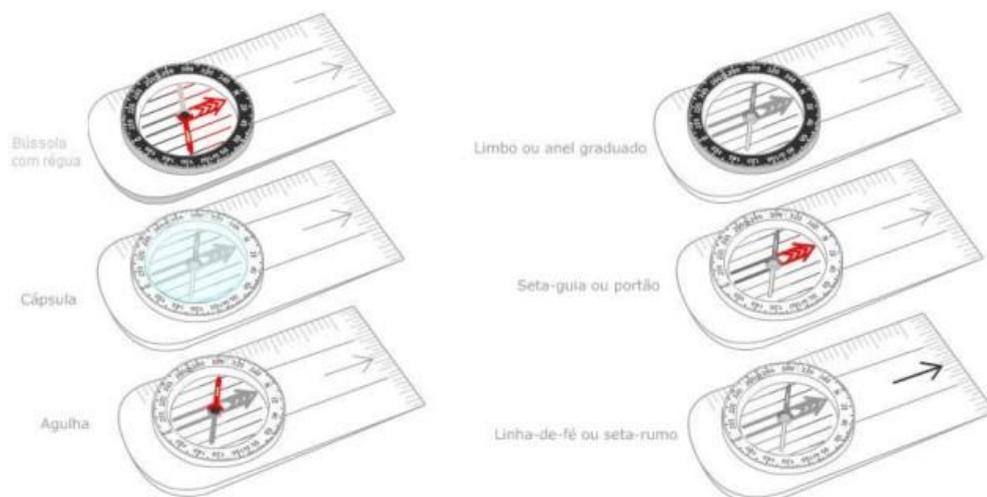
1.1) Deixar a bússola no plano horizontal;



1.2) Girar a bússola para que a letra "N" (Norte) fique sob o ponteiro magnético vermelho que indica o Norte magnético da terra;

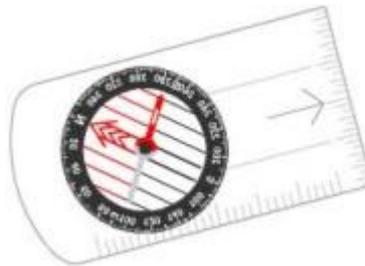
1.3) Mantendo o ponteiro vermelho posicionado exatamente acima da letra "N", siga na direção do grau desejado

2) Leitura de BÚSSOLA COM RÉGUA



2.1) Deixar a bússola no plano horizontal;

2.2) Girar o anel graduado e alinhar o grau desejado com a linha-de-fé (Ex.: 220 graus);



2.3) Gire o corpo e a bússola até que a seta-guia esteja alinhada com a agulha vermelha;



2.4) Siga na direção apontada pela linha-de-fé, sem desalinhar a agulha vermelha da seta-guia.

Calculista/cronometrista: Responsável por controlar o tempo da equipe, verificando e comunicando atrasos ou se a equipe estiver adiantada. No momento da largada deve disparar o cronômetro e não pará-lo nem zerá-lo em momento algum, nem mesmo nos trechos de neutro (trechos utilizados para descanso). Ao todo o momento na prova, o Cronometrista deve conferir o tempo em cada referência e comunicar a equipe.

1) Para cálculo de tempo:

PROCEDIMENTO	Ex.: VISOR DA CALCULADORA
Digitar a Distância Total do Trecho (soma das parciais)	279
Dividir pela Velocidade Média do Trecho	59
Resultado ( = )	4,7288135
O Número inteiro (antes da vírgula) é valor dos Minutos	4
Multiplicar o valor "após a vírgula" por 60	0,7288135 x 60
Resultado ( = )	43,72881

O tempo do Trecho é a soma dos Minutos + Segundos	4 minutos + 44 segundos
Resultado ( = )	00:04:44

Distância	Referências	Observações
<b>TRECHO 01</b>		
Velocidade Média		<b>59</b> M / Min
Dicas: manter a hidratação, atenção na trilha, nas referências/desenhos da planilha e não zerar o cronômetro no percurso.		
000 00:00:00 000	<b>PARTIDA</b>  Bon trabalho!	<b>2050</b> pelo calçamento
123 <i>00:02:15</i> 123		Placa: Trilha do Lobo Garú Subindo pelo calçamento
156 <i>00:04:44</i> 279		pelo calçamento

- Pontos de Controle (PC's): São colocados máquinas de cronometragem ao longo do percurso, é que são feitos os controles e monitoração pela Organização. Quem erra menos e mantém velocidade constante tem mais chances de sair vitorioso. Passar atrasado ou adiantado nos PC's representa acúmulo de penalizações. Ou seja, vence a competição a equipe que concluir todo o percurso com a pontuação mais próxima de zero.



Obs.: TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DO CONTEÚDO DESTES TEXTOS SEM A AUTORIZAÇÃO POR ESCRITO DA NATIVIDADE ADVENTURE.