



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ



CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EDUCAÇÃO FÍSICA EM
REDE NACIONAL – PROEF

MAGNA CRYSTIAN MOREIRA

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA AO AR LIVRE: o *Plogging*
como ferramenta para a formação dos estudantes

MARINGÁ – PR
2024



MAGNA CRYSTIAN MOREIRA

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA AO AR LIVRE: o Plogging
como ferramenta para a formação dos estudantes

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre à Universidade Estadual de Maringá - Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF sob orientação do Prof. Dr. Antonio Carlos Monteiro de Miranda

Área de Concentração: Educação Física Escolar.

Orientador: Antonio Carlos Monteiro de Miranda

MARINGÁ – PR
2024





Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
(Biblioteca Central - UEM, Maringá - PR, Brasil)

| | |
|-------|--|
| M838p | <p>Moreira, Magna Crystian</p> <p>Práticas corporais de aventura ao ar livre : o <i>Plogging</i> como ferramenta para a formação dos estudantes / Magna Crystian Moreira. -- Maringá, PR, 2024. 118 f. : color., figs., tabs.</p> <p>Acompanha produto educacional: Práticas corporais de aventura ao ar livre : o <i>Plogging</i> como ferramenta para a formação dos estudantes. 6 f. Orientador: Prof. Dr. Antonio Carlos Monteiro de Miranda. Dissertação (Mestrado Profissional) - Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Mestrado Profissional em Educação Física Escolar (PROEF), 2024.</p> <p>1. Educação física - Ensino médio. 2. Educação física - Plogging . 3. Educação física - Práticas corporais de aventura ao ar livre. I. Miranda, Antonio Carlos Monteiro de, orient. II. Universidade Estadual de Maringá. Centro de Ciências da Saúde. Departamento de Educação Física. Mestrado Profissional em Educação Física Escolar (PROEF). III. Título.</p> <p>CDD 23.ed. 796.07</p> |
|-------|--|



MAGNA CRYSTIAN MOREIRA

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA AO AR LIVRE: o Plogging
como ferramenta para a formação dos estudantes

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre à Universidade Estadual de Maringá - Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF sob orientação do Prof. Dr. Antonio Carlos Monteiro de Miranda.

APROVADA em 07 de março de 2024.

Prof. Dra. Ana Luiza Barbosa Anversa

Prof. Dra. Beatriz Ruffo Lopes



Documento assinado digitalmente
ANTONIO CARLOS MONTEIRO DE MIRANDA
Data: 16/04/2024 14:41:28-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Antonio Carlos Monteiro de Miranda

MARINGÁ–PARANÁ 2024

RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo analisar o processo do ensino de práticas corporais de aventura ao ar livre por meio do *Plogging* na formação dos estudantes nas aulas de Educação Física. Para isso, uma intervenção foi conduzida ao longo de um período de 10 aulas, em uma turma de 3º ano do ensino médio, composta por 32 estudantes. Essas aulas abordaram temas como o conceito de práticas corporais de aventura ao ar livre e *Plogging*, modalidades que contribuem para a preservação ambiental na realidade dos estudantes, prática do *Plogging* e avaliação. Os dados foram registrados por via de diários de campo durante todos os encontros e analisados utilizando as categorias da Análise de Conteúdo de Minayo (2010). Como resultado, observou-se um engajamento positivo dos estudantes nas atividades, ampliando seus conhecimentos sobre o tema. A ênfase no *Plogging* como uma forma de diversificar os conteúdos das aulas de Educação Física visa enriquecer a formação dos alunos por meio de experiências e conhecimentos inovadores. Sugere-se a realização de novos estudos para ampliar a divulgação das temáticas exploradas, aprofundando o enfoque delineado nesta pesquisa e destacando ainda mais a importância do *Plogging* como componente enriquecedor nas práticas educacionais.

Palavras-Chave: Práticas corporais de aventura ao ar livre, *Plogging*, Educação ambiental

ABSTRACT

The present research aimed to analyze the process of teaching outdoor body practices through Plogging on the training of students in Physical Education classes. For this, an intervention was conducted over a period of 10 classes, in a 3rd year high school class, composed of 32 students. These classes covered topics such as the concept of outdoor body practices and Plogging, modalities that contribute to environmental preservation in the students' reality, Plogging practice and assessment. Data were recorded via field diaries during all meetings and analyzed using Minayo's Content Analysis categories (2010). As a result, there was a positive engagement of students in the activities, expanding their knowledge on the topic. The emphasis on Plogging as a way to diversify the content of Physical Education classes aims to enrich students' training through innovative experiences and knowledge. It is suggested that new studies be carried out to expand the dissemination of the themes explored, deepening the focus outlined in this research and further highlighting the importance of Plogging as an enriching component in educational practices.

Keywords: Outdoor body practices, Plogging, Environmental education

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

| | |
|--|----|
| Figura 1 - Quadro de <i>post-its</i> | 51 |
| Figura 2 - Estudantes realizando a atividade no <i>Wordwall</i> | 70 |
| Figura 3 - Estudante realizando a atividade no <i>Wordwall</i> | 71 |
| Figura 4 - Atividade na plataforma <i>Wordwall</i> | 71 |
| Figura 5 - Estudantes reunidos para iniciar a prática do <i>Plogging</i> | 74 |
| Figura 6 - Estudante praticando o <i>Plogging</i> | 74 |
| Figura 7 - Estudantes após a prática do <i>Plogging</i> realizando a separação dos resíduos | 75 |
| Figura 8 - Mapa mental 1 | 83 |
| Figura 9 - Mapa mental 2 | 84 |
| Figura 10 - Mapa mental 3 | 85 |
| Figura 11 - História em quadrinho 1 | 86 |
| Figura 12 - História em quadrinho 2 | 88 |

LISTA DE QUADROS

| | |
|---|----|
| Quadro 1 - Proposta de intervenção didático-pedagógica sobre o tema Práticas Corporais de Aventura ao Ar Livre e <i>Plogging</i> . | 31 |
| Quadro 2 - Frequência das categorias consideradas Práticas Corporais de Aventura | 33 |
| Quadro 3 - Frequência das categorias conhecidas como Práticas Corporais de Aventura | 38 |
| Quadro 4 - Frequência das categorias que os estudantes consideram ser conhecidas como Práticas Corporais ao Ar Livre | 41 |
| Quadro 5 - Frequência das atividades que os estudantes praticam ao Ar Livre | 43 |
| Quadro 6 - Frequência das respostas sobre conhecimento do <i>Plogging</i> | 46 |

| | |
|--|-----------|
| Quadro 7 - Frequência das relações entre praticas corporais de aventura e meio ambiente | 48 |
| Quadro 8 - Frequência das categorias relacionadas à motivação para pratica de atividades físicas ao ar livre. | 52 |
| Quadro 9a - Frequência da preferência de práticas das modalidades de práticas corporais ao ar livre | 53 |
| Quadro 9b - Frequência sobre a variação da preferência de acordo com a faixa etária ou gênero | 54 |
| Quadro 10 - Frequência dos benefícios físicos, mentais e sociais relatados pelos praticantes de atividades corporais ao ar livre | 56 |
| Quadro 11 - Ciência dos impactos causados pelo descarte inadequado de resíduos sólidos e atitudes para evitar esses impactos | 58 |
| Quadro 12 - Ações de contribuições das práticas corporais ao ar livre para a preservação ambiental e a conscientização ecológica | 59 |
| Quadro 13 - Comportamentos essenciais do <i>plogger</i> que podem influenciar de maneira positiva o meio ambiente | 61 |
| Quadro 14 - Desafios e obstáculos enfrentados pelos praticantes de atividades físicas ao ar livre e de <i>plogging</i> | 62 |
| Quadro 15 - Possíveis ações que as instituições de ensino podem promover para incentivar os estudantes a se engajarem em práticas corporais ao ar livre e atividades de <i>plogging</i> | 64 |
| Quadro 16 - Principais modalidades de práticas corporais ao ar livre que podem promover conscientização ambiental entre os estudantes | 66 |
| Quadro 17 - Estratégias para promoção da inclusão e acessibilidade nas práticas corporais ao ar livre, para pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida | 68 |
| Quadro 18 - Práticas corporais de aventura ao ar livre foram significativas para os estudantes | 76 |
| Quadro 19 - <i>Plogging</i> como possibilidade de prática | 77 |
| Quadro 20a - Motivação para continuar com práticas corporais de aventura ao ar livre e <i>Plogging</i> | 78 |
| Quadro 20b - Motivos para não continuar com práticas corporais de aventura ao ar livre e <i>Plogging</i> | 79 |

Quadro 21 - Aprendizados e percepções dos estudantes após a prática do *plogging* 79

Quadro 22 - Relação entre práticas corporais de aventura e meio ambiente 81

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 11 |
| 2 A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A RELEVÂNCIA DA UNIDADE TEMÁTICA PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA FORMAÇÃO DOS ESTUDANTES | 16 |
| 2.1 AS CONTRIBUIÇÕES DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DOS ESTUDANTES. | 20 |
| 3 INTEGRANDO EDUCAÇÃO FÍSICA E SUSTENTABILIDADE: PROMOVENDO CONSCIÊNCIA AMBIENTAL E PRÁTICAS ECO-RESPONSÁVEIS | 22 |
| 3.1 <i>PLOGGING</i> : UMA ABORDAGEM SUSTENTÁVEL PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E A CONSERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE | 25 |
| 4 MÉTODO | 29 |
| 5 A INTERVENÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA COM OS ESTUDANTES | 33 |
| 5.1 AULAS 1 E 2 - O CONCEITO DE PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA AO AR LIVRE E <i>PLOGGING</i> | 33 |
| 5.2 AULAS 3 E 4 - AS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA AO AR LIVRE E O <i>PLOGGING</i> | 51 |
| 5.3 AULAS 5 E 6 – MODALIDADES ESCOLHIDAS | 69 |
| 5.4 AULAS 7 E 8 – PRÁTICA DO <i>PLOGGING</i> | 72 |
| 5.5 AULAS 9 E 10 - AVALIAÇÃO SOBRE O TEMA | 75 |
| 6 CATEGORIAS DE ANÁLISE | 92 |
| 6.1 CONHECIMENTOS SOBRE PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA | 93 |
| 6.2 RELAÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS DE VENTURA E AO AR LIVRE E MEIO AMBIENTE | 94 |
| 6.3 O <i>PLOGGING</i> COMO UMA PRÁTICA VIÁVEL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA | 95 |
| 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 97 |
| REFERÊNCIAS | 99 |

| | |
|--|------------|
| APÊNDICE A – Questionário inicial aplicado aos estudantes | 107 |
| participantes | |
| APÊNDICE B – Questionário final aplicado aos estudantes | 109 |
| participantes | |
| ANEXO 1 – Autorização da pesquisa pelo Colégio | 111 |
| ANEXO 2 - Autorização da pesquisa pela SEED-PR | 112 |
| ANEXO 3 – Termo de assentimento livre esclarecido (estudantes) | 113 |
| ANEXO 4 – Termo de consentimento livre e esclarecido (responsáveis) | 116 |

1 INTRODUÇÃO

Considerando a amplitude e a complexidade dos conteúdos abordados nesta pesquisa, é imprescindível delinear os principais pontos que serão discutidos. A Educação Física escolar se apresenta como um campo em constante evolução, adaptando-se às mudanças sociais e culturais, e desempenha um papel crucial na formação de cidadãos reflexivos e saudáveis. Dentro dessa perspectiva, este trabalho explora a incorporação de práticas corporais de aventura ao ar livre, com foco no *Plogging*, uma atividade que alia exercício físico e coleta de resíduos sólidos, como uma ferramenta inovadora para ampliar não apenas o repertório de atividades físicas, mas também para promover a conscientização ambiental e o desenvolvimento humano dos estudantes. Ao longo desta dissertação, serão discutidas as implicações das práticas corporais ao ar livre, especialmente o *Plogging*, na formação dos estudantes, bem como a maneira como essa abordagem pode ser integrada às aulas de Educação Física para enriquecer o processo educacional, promovendo uma educação mais holística e conectada com as demandas contemporâneas.

A Educação Física no contexto escolar é caracterizada pela flexibilidade de seus conteúdos, norteados pela Base Nacional Comum Curricular (2017), que estão sempre em evolução devido às dinâmicas sociais e culturais. Esses conteúdos são constantemente reavaliados à luz da realidade social (Libâneo, 1985), abrindo-se para novas abordagens e proposições. A Educação Física tem papel relevante na formação de cidadãos críticos e reflexivos capazes de enfrentar os desafios do mundo atual, sendo necessário valorizá-la e dotá-la de recursos suficientes para seu bom funcionamento, pois sua presença no currículo escolar fortalece a promoção da saúde e o bem-estar dos estudantes, contribuindo para a construção de um ambiente educacional mais completo e enriquecedor e alinhado com as necessidades do século XXI.

É fundamental que o componente curricular Educação Física seja concebido como uma área do conhecimento que abrange diversas práticas corporais, incluindo não apenas as atividades físicas e esportivas, mas também outras manifestações do movimento humano. Esta visão mais abrangente é respaldada por Oliveira e Souza (2020), que destacam a relevância de uma reflexão crítica sobre as relações sociais presentes nas práticas corporais desenvolvidas na escola, afinal, essas atividades não

ocorrem em um vácuo social: elas estão profundamente inseridas em contextos culturais específicos. Esses contextos podem tanto reproduzir desigualdades quanto oferecer oportunidades para sua superação, transcendendo a mera execução de atividades físicas.

Nesse cenário, surge a autora desta dissertação, motivada pelo profundo interesse em práticas corporais, notadamente o esporte. Após concluir a graduação, o desejo de ingressar no mestrado ressurgiu, e agora, estamos aqui buscando renovada motivação para prosseguir na Educação Física escolar. O Mestrado Profissional em Educação Física em Rede - ProEF proporcionou novas perspectivas de atuação, reacendendo a paixão. As disciplinas oferecidas no programa forneceram conhecimentos excepcionais e influenciaram a escolha do tema. Acredito que esta jornada de pesquisa será fundamental para aprimorar minhas habilidades e contribuir de forma significativa para o avanço da Educação Física, enriquecendo o campo com descobertas e práticas inovadoras.

Com as reformas educacionais que culminaram na nova Base Nacional Comum Curricular e no Currículo da Rede Estadual Paranaense, e a evolução histórica do currículo, houve a incorporação de variados objetos de conhecimento que refletem a cultura corporal, proporcionando diversas vivências aos estudantes, divididas nas unidades temáticas de brincadeiras e jogos, esportes, lutas, ginásticas, danças e práticas corporais de aventura (Brasil, 2017). Essa última, caracterizando-se como um elemento contemporâneo, abre espaço para discussões sobre atividades físicas e o meio ambiente, e também serviu de base para a elaboração do tema desta pesquisa. Dessa forma, busca-se explorar o potencial dessas práticas como um recurso pedagógico inovador no contexto da Educação Física escolar, promovendo uma abordagem interdisciplinar e integradora para o ensino-aprendizagem.

As preocupações relacionadas ao meio ambiente não são de origem recente. Dentro desse mesmo contexto, o debate sobre a interconexão entre a natureza e as práticas corporais de aventura também tem se destacado. Essas temáticas emergem no ambiente escolar como conteúdos e tópicos de temas transversais de grande relevância, conforme preconizado pela Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2017), proporcionando uma oportunidade que integra a conscientização ambiental com a prática corporal, contribuindo para formar cidadãos responsáveis e conscientes em relação ao seu papel na preservação do meio ambiente em sua prática cotidiana. Ao incorporar a educação ambiental, nas aulas de Educação Física, sugestiona-se

um possível desenvolvimento de atitudes e comportamentos sustentáveis e de preservação ambiental que podem ser aplicados cotidianamente.

Lisboa *et al.* (2019), apontam que discussões acerca da importância de relacionar o meio ambiente e as práticas corporais em espaços abertos têm ganhado crescente espaço em diversas esferas nos últimos anos. E que na busca pela diversificação das aulas de Educação Física na escola, podem ser inseridas essas novas vivências para o desenvolvimento de habilidades motoras, superação de barreiras pessoais, possibilitando também um trabalho interdisciplinar que enriqueça a experiência educacional dos estudantes, promovendo aprendizagem significativa e um maior engajamento com o ambiente natural, sensibilizando-os em relação às questões ambientais, incentivando a conscientização e adoção de comportamentos mais responsáveis.

As práticas corporais ao ar livre, entendidas nesse estudo como atividades físicas realizadas em espaços externos, como ruas, parques, praias, campos e trilhas, envolvem o movimento do corpo de forma consciente e intencional, promovendo a saúde e o bem-estar. Podem incluir exercícios como caminhadas, corridas, ciclismo, ioga, tai chi chuan, entre outras modalidades, e também aquelas pertencentes as práticas corporais de aventura, sendo que o principal foco a conexão com a natureza, aproveitando os benefícios do ambiente externo para melhorar a saúde física e mental. Segundo (Dalben, 2015), essas práticas devem ser reconhecidas e legitimadas como expressão da cultura corporal, uma herança codificada ao longo do tempo, e estão disponíveis para serem debatidas, vivenciadas, problematizadas e ressignificadas por professores e estudantes nas aulas de Educação Física.

Para Lisboa *et al.* (2019), o Brasil se destaca por oferecer uma vasta diversidade natural, atraindo esportes de aventura na natureza e práticas ao ar livre que despertam a atenção devido aos desafios e estímulos que proporcionam. Desta maneira, as aulas de Educação Física têm a oportunidade de explorar e incorporar essas práticas, enriquecendo o repertório dos estudantes e promovendo uma conexão mais profunda com o ambiente natural do país.

Williams e Wainwright (2015) ressaltam que as práticas corporais de aventura, especialmente quando realizadas ao ar livre, oferecem oportunidades significativa de aprendizagem, pois são intrinsecamente desafiadoras e envolvem elementos de risco controlado, além de indicarem que os estudantes podem assumir mais consciência no seu próprio aprendizado, favorecendo os processos de tomada de decisão e

aumentado a motivação para as aulas. Além disso, essas experiências também promovem o desenvolvimento de habilidades interpessoais, como trabalho em equipe e comunicação, enquanto proporcionam um ambiente natural para aprimorar a resolução de problemas.

Com base nesse contexto, propomos a introdução de uma prática que tem ganhado adeptos no mundo todo e que pode contribuir na diversificação dos objetos de conhecimento da educação física associado às questões ambientais e contribuir na formação dos estudantes: o *Plogging*. O *Plogging* é uma atividade que envolve a realização de corrida ou caminhada ao mesmo tempo em que se coletam resíduos sólidos encontrados no percurso. Essa abordagem oferece uma forma eficaz de exercício físico enquanto promove a conscientização ambiental. Geralmente, essa atividade é conduzida em grupo, com participantes trabalhando juntos para limpar locais como parques, ambientes urbanos ou trilhas na Natureza (Rossitto *et al.*, 2022).

A oferta de atividades diferenciadas que extrapolam os muros da escola enfatizando conceitos relativos às práticas corporais ao ar livre e meio ambiente é uma necessidade contemporânea que agrega no desenvolvimento e no comportamento social dos estudantes. Nesse contexto, as práticas corporais de aventura e o *Plogging*, se destacam como uma oportunidade única de promover não apenas a saúde pelo viés restrito, mas também a conscientização ambiental, a responsabilidade social e a formação de cidadãos mais engajados com questões ecológicas (Eich e Lemos, 2020). Diante destas considerações chegamos à seguinte interrogação: como o *Plogging* pode ser incorporado às aulas de Educação Física escolar como uma prática corporal ao ar livre que contribui para a formação dos estudantes?

Assim, partindo da problemática apresentada, o objetivo principal deste trabalho é analisar os o processo do ensino de práticas corporais ao ar livre por meio do *Plogging* na formação dos estudantes nas aulas de Educação Física. Para tanto, nossos objetivos específicos envolvem identificar práticas corporais ao ar livre que possibilitem o desenvolvimento do *Plogging*, oportunizar o *Plogging* como uma atividade possível para ampliar o envolvimento com práticas corporais e a educação ambiental contribuindo para a formação dos estudantes e problematizar por meio dos referenciais teóricos e a intervenção junto aos estudantes a importância do *Plogging* nas aulas de Educação Física. problematizar por meio da intervenção junto aos

estudantes e dos referenciais teóricos a importância do *Plogging* nas aulas de Educação Física.

Isso posto, inaugurando este percurso de investigação científica, dedicaremos as próximas páginas à apresentação de fundamentos teóricos preliminares relacionados às práticas corporais de aventura e ao *Plogging* enquanto objetos de estudo científico. Além desses aspectos introdutórios, também aprofundaremos nossa discussão sobre práticas corporais ao ar livre, formação e educação ambiental. Além disso, compartilharemos o delineamento metodológico que seguimos, bem como a análise e a discussão dos resultados obtidos.

2 A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A RELEVÂNCIA DA UNIDADE TEMÁTICA PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA FORMAÇÃO DOS ESTUDANTES

Para compreender plenamente a relevância da educação física escolar como componente curricular essencial no processo educacional, é imperativo situá-la em seu contexto e fundamentação teórica. Conforme destacado por Capitano (2003), a educação física escolar desempenha um papel fundamental na formação dos estudantes, ultrapassando as fronteiras da preparação de atletas, da conscientização corporal e da prática esportiva. As aulas de educação física possuem o potencial não apenas de transmitir conhecimentos sobre o corpo e suas capacidades, mas também de disseminar valores, inculcar princípios e, o mais importante, contribuir substancialmente para a formação de cidadãos críticos e éticos, conscientes de sua responsabilidade no contexto social.

A Base Nacional Comum Curricular para o Ensino Médio (2017) reflete o compromisso firme do Estado Brasileiro com a promoção de uma educação integral, e o pleno desenvolvimento dos estudantes, direcionando-se pelo acolhimento que valoriza a diversidade e repudia qualquer manifestação de discriminação e preconceito. Desta forma, conceitua educação integral como a

construção intencional de processos educativos que promovam aprendizagens sintonizadas com as necessidades, as possibilidades e os interesses dos estudantes e, também, com os desafios da sociedade contemporânea. Isso supõe considerar as diferentes

infâncias e juventudes, as diversas culturas juvenis e seu potencial de criar novas formas de existir (p.14).

Conforme destacado no mesmo documento, a educação física escolar desempenha um papel fundamental na integração da cultura corporal de movimento na área de Linguagens e suas Tecnologias. Nessa perspectiva, busca-se aprofundar e ampliar as abordagens realizadas no Ensino Fundamental, proporcionando aos estudantes uma compreensão mais abrangente das inter-relações entre as representações e os saberes vinculados às práticas corporais. Isso é alcançado por meio de um diálogo constante com o patrimônio cultural e as diferentes esferas ou campos de atividade humana, o que permite a formação de indivíduos mais conscientes de sua relação com o movimento, o corpo e a cultura, contribuindo para uma educação mais rica e significativa.

Neste íterim, estabelece as aprendizagens essenciais que todos os estudantes devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica. Estas aprendizagens estão distribuídas em unidades temáticas: Brincadeiras e jogos, Esportes, Ginásticas, Danças, Lutas e Práticas Corporais de Aventura (Brasil, 2017).

[...] na unidade temática 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 (Brasil, 2017 p 218).

Nesse contexto educacional, a unidade temática das práticas corporais de aventura desempenha um papel relevante ao explorar as expressões e os modos de vivências corporais adaptados às habilidades e desafios provocados pelas situações imprevisíveis encontradas quando o praticante interage com um ambiente desafiador. O conceito de práticas corporais de aventura abrange um conjunto de conhecimentos que se desdobram tanto em ambientes urbanos quanto na natureza, proporcionando experiências corporais radicais (Franco; Cavasini e Darido, 2017). Essa abordagem amplia as possibilidades de aprendizado e desenvolvimento dos estudantes,

estimulando a superação de desafios e o fortalecimento de habilidades essenciais para a sua formação.

Autores renomados como Darido, Franco e Tahara (2018), juntamente com Marinho e Schwartz (2005), e Verzola *et al.* (2017), têm observado aumento significativo na busca por Práticas Corporais de Aventura nas últimas décadas. Essas práticas têm encontrado espaço tanto no setor do turismo quanto na mídia em geral, tornando-se temas relevantes também no âmbito educacional e de lazer. Evidenciando sua importância, esses temas têm sido abordados em documentos e propostas oficiais, bem como em produções acadêmicas e científicas no campo da Educação Física. Entretanto, é válido ressaltar que, no contexto escolar, ainda existe uma lacuna considerável em termos de estudos e práticas pedagógicas voltadas neste sentido.

Como um dos possíveis motivos para a limitada abordagem deste conteúdo na escola, pode-se destacar a hegemonia do esporte como conteúdo principal nas aulas de educação física. Apesar de ser discutido nas últimas décadas, esse predomínio continua sujeito constante, criando uma espécie de inércia, prejudicando outras oportunidades de aprendizagem para os estudantes. Consequentemente, introduzir e ensinar um novo conteúdo a estudantes que estão acostumados com uma abordagem mais tradicional, como é o caso do esporte, representa um desafio significativo para os professores. Isso é corroborado por estudos realizados por Armbrust e Silva (2012) e Tahara e Darido (2016), que destacam a necessidade de estratégias pedagógicas eficazes para superar essa resistência à mudança e enriquecer o repertório de conteúdos na educação física.

Substanciando, Darido (2020) aponta que ao longo de sua história, a educação física tradicionalmente enfatizou o desenvolvimento das habilidades práticas nas diversas atividades corporais, muitas vezes concentrando-se de forma excessiva nos conteúdos esportivos convencionais. Isso se deve, em parte, à influência cultural e histórica que colocou o desporto em um papel central na educação física. É compreensível que, dada essa tradição, muitos professores ainda optam por restringir suas aulas aos esportes tradicionais, possivelmente devido à familiaridade com essas práticas e à resistência à introdução de novos conteúdos. No entanto, essa

concentração excessiva no esporte pode limitar a diversidade de experiências e oportunidades de aprendizagem.

Corroborando com esta perspectiva, Darido e Rangel (2005) sinalizam que é comum professores tenderem a abordar com maior frequência os conteúdos em que possuem maior familiaridade e domínio. No entanto, essa prática pode resultar na oferta de aulas de Educação Física restritas, com um foco exclusivo em esportes coletivos, negligenciando outros elementos essenciais da cultura corporal de movimento. De acordo com Kunz (2020), a hegemonia do esporte como conteúdo principal impede o desenvolvimento de objetivos mais abrangentes para a Educação Física, como o sentido expressivo, criativo e comunicativo.

Por consequência Franco, Tahara e Darido, (2018), concluíram em um estudo de análise das propostas curriculares estaduais de Educação Física que o tema das Práticas Corporais de Aventura é pouco explorado e sugerido nos documentos oficiais dos Estados brasileiros. A inclusão de conteúdo relacionado às práticas corporais de aventura foi identificada em apenas seis propostas estaduais, entretanto, de forma mais estruturada e abrangente, em apenas dois desses documentos, nos estados de Rondônia e Rio Grande do Sul. Diante dessa constatação, os pesquisadores sugeriram a necessidade de atualização dessas propostas curriculares a fim de incorporar de maneira mais efetiva o tema. Essa recomendação destaca a importância de revisar e enriquecer os currículos escolares para proporcionar uma educação física mais diversificada.

A incorporação das Práticas Corporais de Aventura como um dos conteúdos da Educação Física escolar representa uma renovação e contextualização dos temas abordados no currículo. Essas práticas oferecem desafios significativos tanto para os estudantes quanto para os professores, permitindo que sejam vivenciadas experiências que incorporam os princípios fundamentais da cultura corporal de movimento. Portanto, torna-se evidente que Práticas Corporais de Aventura revelam-se como um tema de grande relevância, contribuindo para a formação dos estudantes e enriquecendo o repertório de vivências corporais e aprimorando das aulas de Educação Física escolar.

Armbrust e Silva (2012) destacam que as Práticas Corporais de Aventura, frequentemente denominadas como esportes radicais, oferecem um vasto conjunto de competências que podem ser desenvolvidas pelos estudantes, enriquecendo assim o seu repertório cultural. Segundo eles, a inclusão dessas as práticas no

ambiente escolar renovam os conteúdos e as abordagens pedagógicas, permitindo aos estudantes adquirir e construir conhecimentos, valores e atitudes. Ademais, essas atividades estimulam o desenvolvimento da autoconfiança, resiliência e habilidades para enfrentar desafios, aspectos cruciais na cultura contemporânea.

Segundo Marinho (2004), tais atividades propiciam o aprimoramento das habilidades motoras e cognitivas dos estudantes, incentivam a autonomia e a capacidade de tomar decisões, fomentam a colaboração em equipe, fortalecem a autoconfiança e proporcionam experiências significativas de interação com a natureza.

Em suma, a educação física escolar, ao abordar as práticas corporais de aventura, contribui para o enriquecimento cultural dos estudantes, promovendo a aquisição de competências e o desenvolvimento de conhecimentos e valores. É essencial que se ampliem os estudos e práticas pedagógicas nessa área, permitindo que os estudantes vivenciem e apreciem a diversidade de experiências proporcionadas pelas práticas corporais de aventura.

2.1 AS CONTRIBUIÇÕES DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DOS ESTUDANTES.

A partir da Lei nº 9.394/96 - Lei de Diretrizes e Bases da Educação, a Educação Física firma-se como um componente curricular obrigatório no ensino fundamental e médio, revelando seu papel fundamental de prática pedagógica. Desta forma,

[...] se a educação física é uma prática pedagógica, então ela é uma necessidade social concreta que sofre mudanças. Existe e deve existir uma relação entre os conteúdos da educação física (temas da cultura corporal: esporte, dança, luta, ginástica e jogos), e os grandes problemas sócio-políticos atuais (ecologia, preconceitos social e racial, distribuição do solo urbano e de renda e ética), contribuindo, assim, com a formação humana do aluno (Miranda; Lara e Rinaldi, 2009, p. 626)

Darido (2012) destaca que o componente curricular proporciona oportunidades únicas de aprendizado, promovendo o desenvolvimento motor, a saúde, a

sociabilidade, a autonomia e o bem-estar geral dos estudantes. Isso significa que a Educação Física escolar desempenha um papel fundamental na promoção do desenvolvimento holístico dos estudantes, abordando não apenas aspectos físicos, mas também cognitivos, emocionais, sociais e éticos, contribuindo para que se tornem cidadãos completos e preparados para os desafios da vida. Semelhantemente, Bellei (2020) afirma que estas oportunidades únicas de aprendizado intencional nas dimensões cognitiva, social, afetiva, ética, emocional e física refere-se à formação dos estudantes.

Em relação aos aspectos físicos e saúde, a Educação Física desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico dos estudantes, fornecendo experiências motoras variadas, promovendo a prática regular de atividade física e estimulando a adoção de um estilo de vida saudável. Autores como Guedes (1999) sustentam que essa disciplina desempenha um papel essencial ao promover o conhecimento e a compreensão de comportamentos saudáveis, qualidade de vida e a prática regular de atividades físicas. Em suas aulas, também busca evitar o desenvolvimento de hábitos pouco saudáveis, como a obesidade e o sedentarismo. Além disso, a disciplina contribui para o aprimoramento das habilidades motoras, o desenvolvimento da consciência corporal e a melhoria da aptidão física dos estudantes.

Já no quesito de desenvolvimento emocional e autoestima, a Educação Física também desempenha um papel importante no desenvolvimento emocional dos estudantes. Bertin (2016), destaca que a prática de atividades físicas, o convívio com os colegas e a superação de desafios promovem a autoestima, a confiança, a resiliência e a expressão emocional adequada dos estudantes. Além disso, Darido, Franco e Tahara (2018), observam que esse componente curricular tem a capacidade de estimular emoções e experiências singulares para os estudantes, introduzindo vivências que fogem do habitual no contexto das aulas, proporcionando aos estudantes a oportunidade de superar seus limites pessoais em situações de risco controlado.

Além dos benefícios físicos e emocionais, a Educação Física contribui para o desenvolvimento cognitivo dos estudantes e para a melhoria do processo de aprendizagem. Conforme analisado por Bertin (2016), em um estudo abrangente que revisou diversas pesquisas, a atividade física pode desempenhar um papel fundamental em várias funções cognitivas. Suas descobertas indicam que as atividades físicas têm o potencial de estimular o desenvolvimento cerebral, resultando

em melhorias na concentração, memória e raciocínio lógico, fatores que, por sua vez, contribuem significativamente para o sucesso no aprendizado escolar.

Semelhantemente, a Educação Física desempenha um papel significativo no desenvolvimento social dos estudantes, oferecendo um espaço propício para a interação interpessoal, cooperação e estabelecimento de vínculos afetivos. As atividades realizadas em grupo, jogos cooperativos e as práticas esportivas promovem a socialização, a comunicação, o respeito às regras e contribuem para a construção de valores essenciais, como fair play e espírito de equipe. Esse ambiente propício ao desenvolvimento social também auxilia na construção de habilidades sociais importantes para a vida em sociedade.

Sem dúvida, a Educação Física desempenha um papel de relevância insubstituível na formação dos estudantes, contribuindo significativamente para seu desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e social. Por meio de uma abordagem holística, o componente curricular oferece oportunidades de vivências enriquecedoras, estimulando a adoção de práticas que promovem um estilo de vida saudável, elevando a autoestima, fortalecendo habilidades cognitivas e fomentando a interação social. A compreensão da importância da Educação Física na formação humana é essencial para uma educação completa e abrangente, preparando os estudantes para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo de maneira mais preparada e resiliente.

3 INTEGRANDO EDUCAÇÃO FÍSICA E SUSTENTABILIDADE: PROMOVENDO CONSCIÊNCIA AMBIENTAL E PRÁTICAS ECO-RESPONSÁVEIS

A temática ambiental é, indiscutivelmente, uma das maiores preocupações da atualidade, destacando-se o papel significativo que o ser humano desempenha na deterioração do meio ambiente. Com frequência, negligenciamos a importância dessa riqueza natural não apenas para nossa qualidade de vida, mas também para a nossa sobrevivência e das gerações futuras. Dessa forma, a Educação Física ao se integrar com outros componentes curriculares, pode assumir um papel crucial na educação e conscientização das pessoas sobre a questão ambiental, ao inserir essa temática no contexto escolar. Isso não apenas amplia o entendimento dos estudantes sobre a

relevância da preservação do meio ambiente, mas também os prepara para se tornarem cidadãos responsáveis e atentos à sustentabilidade em seu cotidiano, contribuindo para um futuro mais equilibrado e saudável.

De acordo com o referenciado na seção anterior, a educação física desempenha um papel significativo na formação dos estudantes, e a conscientização ambiental é uma dimensão cada vez mais relevante nesse processo. Autores como Espindola (2020) enfatizam que a Educação Física, para além de promover a saúde e o desenvolvimento motor, tem o potencial de desempenhar um papel essencial na construção de uma consciência ecológica, estimulando atitudes e práticas sustentáveis. A integração da Educação Física com a temática ambiental não apenas enriquece a experiência educacional dos estudantes, mas também os capacita a se tornarem cidadãos conscientes e comprometidos com a preservação do meio ambiente, preparando-os para os desafios de um mundo cada vez mais preocupado com a sustentabilidade e a ecologia.

Em Conformidade com Rodrigues e Darido (2006), um dos principais objetivos da educação ambiental é a aquisição de conhecimentos, atitudes e valores sociais que conduzam à participação ativa na melhoria do meio ambiente. Nesse contexto, a Educação Física escolar desempenha um papel relevante, promovendo a conscientização ambiental por meio de atividades físicas ao ar livre e da inclusão de conteúdos relacionados à preservação ambiental nas aulas. Seguindo a perspectiva de Marinho (2008), essa abordagem proporciona oportunidades de aprendizagem profundas, estimula o contato com a natureza, fomenta a prática de atividades físicas ao ar livre e amplia a conscientização dos estudantes sobre a importância da preservação ambiental. Dessa forma, a Educação Física não apenas promove o desenvolvimento físico e emocional, mas também contribui para a formação de cidadãos conscientes e comprometidos com a sustentabilidade ecológica.

O estudo conduzido por Rios, Souza Filho e Ribeiro (2018) teve como objetivo apresentar a relação existente entre Educação Física e Educação Ambiental no contexto escolar, além de analisar brevemente alguns periódicos especializados em Educação Física que abordam essa temática. A pesquisa concluiu que, de fato, existe uma relação entre Educação Física e a Educação Ambiental, porém observou que são escassos os estudos dedicados a essa. Ademais, o estudo ressaltou a importância das diversas oportunidades para a introdução de conceitos de Educação Ambiental correlacionados às aulas de Educação Física e destacou o importante

papel do professor nesse processo de conscientização e integração dessas duas áreas de conhecimento.

Tais achados evidenciam a necessidade de se explorar e promover uma maior integração entre educação física e o meio ambiente. Para alcançar esse objetivo, podem ser adotadas as seguintes estratégias:

- Atividades relacionadas ao meio ambiente: a educação física pode incluir atividades relacionadas ao meio ambiente, como campanhas de coleta seletiva, ações de reflorestamento, atividades de jardinagem, entre outras. Essas atividades podem ajudar os estudantes a entender a importância da preservação do meio ambiente e da adoção de práticas sustentáveis.
- Promoção da mobilidade sustentável: a educação física pode incentivar a mobilidade sustentável, por meio da promoção de atividades físicas que envolvam o uso de meios de transporte não poluentes, como bicicletas, patinetes e caminhadas.
- Redução do desperdício: a educação física pode promover a redução do desperdício, por meio da adoção de práticas sustentáveis nas atividades físicas. Por exemplo, utilizando materiais reciclados, evitando o uso de descartáveis, reduzindo o consumo de energia e água.
- Práticas corporais ao ar livre: Darido (2012), indica que é possível incorporar temas e atividades relacionadas ao meio ambiente nas aulas de Educação Física, como a realização de trilhas, a prática de esportes ao ar livre, a reflexão sobre o consumo sustentável e a participação em ações de preservação ambiental; as práticas corporais ao ar livre são uma forma de se exercitar e se conectar com a natureza e podem ajudar os estudantes a valorizar e apreciar o meio ambiente, além de incentivar a adoção de hábitos mais sustentáveis.

Ao ensinar aos estudantes sobre a importância da preservação do meio ambiente e a adoção de hábitos mais sustentáveis em suas rotinas diárias, a Educação Física desempenha um papel crucial na formação de indivíduos conscientes e responsáveis em relação ao ambiente, valorizando a natureza. Além disso, essa abordagem interdisciplinar facilita a conexão entre teoria e prática, permitindo que os estudantes experimentem na prática os conceitos aprendidos, o que torna o processo de aprendizagem mais significativo. Essa educação não apenas influencia a vida dos estudantes, mas também tem um impacto positivo nas suas

famílias e comunidades. Eles se tornam agentes de mudança ao compartilhar seus conhecimentos e incentivar práticas sustentáveis em seu entorno.

Diante do exposto, não podemos esquecer que as políticas públicas relacionadas à educação da preservação ambiental são fundamentais para promover a conscientização e a responsabilidade dos cidadãos sobre os impactos de suas ações no meio ambiente. Segundo Rodrigues, Oliveira e Kira (2015), a educação ambiental é uma forma de construir uma racionalidade ambiental que articule o conhecimento científico, a ética e a política em prol da sustentabilidade. Nesse sentido, as políticas públicas devem incentivar e apoiar iniciativas educativas que envolvam diferentes atores sociais, como escolas, universidades, organizações não governamentais, empresas e comunidades locais, na busca de soluções para os problemas ambientais. Além disso, as políticas públicas devem garantir o acesso à informação e à participação democrática dos cidadãos nas decisões que afetam o meio ambiente. Assim, a educação da preservação ambiental é um instrumento essencial para o desenvolvimento de uma sociedade mais justa e ecológica.

3.1 *Plogging*: uma abordagem sustentável para a prática de atividades físicas e a conservação do meio ambiente

Iniciamos explorando o conceito de *Plogging* como uma abordagem sustentável para a prática de atividades físicas e a conservação do meio ambiente. O *Plogging* é uma atividade que combina a corrida ou caminhada com a coleta de resíduos sólidos encontrados no percurso, tornando-se uma forma efetiva de exercício físico e de conscientização ambiental. Normalmente, essa atividade é conduzida em grupo, com pessoas trabalhando em conjunto em locais como parques, áreas urbanas ou trilhas na floresta (Rossitto *et al.* 2022). Ele não apenas promove a saúde física dos participantes, mas também destaca a importância da conscientização ambiental. A prática em grupo incentiva a colaboração e a ação coletiva na preservação do meio ambiente, fortalecendo os laços sociais.

Segundo o grupo Iberdrola, esta prática foi criada pelo sueco Erik Ahlström em 2016 quando ele se mudou para Estocolmo, percebeu que havia uma quantidade excessiva de lixo ao longo do seu trajeto diário de bicicleta. E então decidiu fazer algo para ajudar. Nesse processo acabou criando o *Plogging*, uma das mais novas manias

de fitness do mundo, que incentiva a prática de atividades físicas aliada à limpeza do ambiente.

O nome é uma mistura de *jogging* com “*plocka upp*” que significa “pegar” em sueco. A atividade aproveita o *running* e outros esportes ao ar livre para recolher os resíduos que sujam as cidades e espaços naturais e consiste em os participantes (*ploggers*) saírem com um saco de lixo com a ideia de recolher os desperdícios que encontrarem durante a prática esportiva. Depois, eles reciclam ou descartam em locais apropriados para que não acabe prejudicando o meio ambiente. Eich e Lemos (2020, p 1), definem *Plogging* como:

[...] termo que se deriva do *jogging* que significa uma corrida em velocidade bem lenta (trote) e *plucking* que pode ser definida como o ato de recolher, catar ou arrancar, sendo assim, trata-se de uma atividade na qual seus adeptos têm por objetivo se deslocar equipados de algum tipo de recipiente para coletar o lixo pelo trajeto.

Além dos benefícios ambientais, o *Plogging* também ajuda os praticantes a melhorar a forma à medida que envolve o trabalho de mais grupos musculares do que a corrida normal, devido a todas as flexões, agachamentos e movimentos para pegar lixo. Sem mencionar a sobrecarga do lixo que é recolhido e transportado. Por proporcionar pausas, também é bastante indicado para iniciantes.

Eich e Lemos (2020, p.1) reforçam estes benefícios pois,

Essas ações beneficiam tanto os praticantes, através do exercício físico da corrida ou trote proporcionando elevação do condicionamento cardiorrespiratório, aumento da força de membros superiores e inferiores a partir da coleta e da carga que os resíduos impõem, além dos benefícios psicológicos também trazidos pelo exercício e sua prática. Quanto ao meio ambiente, retirando resíduos que levariam anos para se decompor na natureza, em determinadas localidades causando enchentes, poluindo os meios aquáticos (fluvial, lacustre e marítimo) prejudicando os animais, e levando-os para realizar o descarte correto.

Para Koumoundouros (2018), o *Plogging* proporciona uma melhora física, mental, social e ambiental em que todos saem ganhando. Do mesmo modo, Raghavan, Panicker e Emmatty *apud* Kim, Kim e Chung (2023) sugerem que o *Plogging* tem um impacto significativo nos efeitos do exercício aeróbico, principalmente durante a prática de *jogging*, além de contribuir para o aumento da força anaeróbica na parte inferior do corpo, devido aos movimentos de agachamento

realizados enquanto recolhe o lixo. Marasciulo (2019) menciona que a estimativa é que praticar *Plogging* por 30 minutos ajuda a queimar 300 calorias.

Além disso, o *Plogging* pode reduzir o estresse e a ansiedade, pois é uma forma de relaxar e se conectar com a natureza. O *Plogging* também pode estimular a socialização e a solidariedade entre os praticantes, que podem formar grupos e realizar eventos para promover a prática. Com igualdade, a prática do *Plogging* contribui diretamente para a conservação do meio ambiente. Ao recolher resíduos durante a atividade, os *ploggers* (praticante do *Plogging*) ajudam a evitar a contaminação do solo e da água, além de promover a conscientização sobre a problemática do lixo nas áreas urbanas e naturais e de quebra promovem o embelezamento dos espaços públicos, tornando-os mais agradáveis e convidativos para outras pessoas.

Tratando de responsabilidade, o *Plogging* tem se mostrado uma poderosa ferramenta de engajamento comunitário. Por meio dessa prática, é possível promover a participação ativa dos cidadãos na conservação do ambiente, fomentando um senso de responsabilidade coletiva. Diversas comunidades têm adotado essa prática como uma forma de fortalecer laços sociais, aumentar a conscientização ambiental e nutrir um sentimento de pertencimento em relação ao seu entorno. O envolvimento comunitário por meio do *Plogging* tem o potencial de criar uma rede de indivíduos comprometidos com a preservação do meio ambiente, tornando-se agentes de mudança em suas próprias comunidades.

De acordo com Rossitto *et al.* 2022, como o *Plogging* combina preocupações ambientais com preocupações com a saúde e interesses em esportes recreativos, ao praticá-lo, os indivíduos se tornam mais sensíveis e atentos à questão do lixo e do consumo responsável. Eles também desempenham um papel importante como agentes multiplicadores da consciência ambiental, influenciando outras pessoas a adotarem hábitos mais sustentáveis em seu cotidiano. Essa abordagem contribui significativamente para a redução do impacto negativo do descarte inadequado de resíduos, promovendo assim, um ambiente mais limpo e saudável.

Segundo dados do Plogga (2021), que organiza eventos de *Plogging* pelo mundo, mais de 20 mil pessoas praticam o *Plogging* diariamente em mais de 100 países diferentes. Essas pessoas recolhem toneladas de lixo por ano, fazendo uma grande diferença na preservação do meio ambiente. Um exemplo é o grupo *Go Plog*,

da Índia, que já recolheu 16 toneladas de lixo com o *Plogging* e promove eventos mensais com centenas de participantes.

O *Plogging* também pode ser usado como uma ferramenta pedagógica para ensinar sobre o meio ambiente nas escolas e nas comunidades. Por meio do *Plogging*, os estudantes e os moradores podem aprender sobre os tipos de lixo, a forma correta de descarte, a reciclagem, a compostagem, o impacto do lixo na natureza, entre outros temas. O *Plogging* também pode estimular a criatividade e a inovação, pois os participantes podem reaproveitar o lixo recolhido para criar objetos artísticos ou utilitários.

Os sistemas e redes de ensino e as escolas têm a responsabilidade de incorporar o desenvolvimento de temas contemporâneos como a educação ambiental (Brasil, 2017), inculcando a consciência ambiental entre os estudantes, ensinando-os sobre o impacto do lixo no ecossistema e a importância da gestão de resíduos. Ao praticar o *Plogging*, os estudantes não apenas aprendem sobre os efeitos nocivos do lixo, mas também participam ativamente da solução. Essa experiência prática reforça os valores ecológicos, incentivando o descarte responsável de resíduos e criando um senso de propriedade do ambiente.

O *Plogging* também oferece uma oportunidade para estudantes desenvolverem um senso de responsabilidade social. Ao se envolver ativamente na limpeza de seu ambiente, os estudantes entendem que fazem parte de uma comunidade maior e que suas ações têm consequências. Eles aprendem que cuidar do ambiente não é apenas benéfico para o meio ambiente, mas também melhora o bem-estar dos membros de sua comunidade. Esse senso de responsabilidade e trabalho em equipe pode promover a empatia, o respeito e o desejo de contribuir ativamente para a melhoria da sociedade.

Do mesmo modo, a incorporação do *Plogging* nas escolas pode fornecer uma forma única e envolvente de atividade física, pois aulas tradicionais de educação física muitas vezes envolvem exercícios repetitivos que podem levar ao desinteresse e desmotivação dos estudantes (Tahara e Darido, 2016). No entanto, o *Plogging* permite que os estudantes contribuam ativamente com seu ambiente, ao mesmo tempo em que melhoram seus níveis de condicionamento físico. A combinação de exercícios aeróbicos de corrida e treinamento de força de coleta de lixo fornece um treino completo. Além disso, o *Plogging* pode ser adaptado para se adequar a diferentes

níveis de condicionamento físico, tornando-o inclusivo para todos os estudantes, independentemente de suas habilidades.

Da mesma forma, o *Plogging* também pode promover um trabalho interdisciplinar ao ser perfeitamente integrado a várias disciplinas do currículo escolar, criando uma experiência de aprendizado multidimensional. Por exemplo, as aulas de ciências podem focar nos impactos ambientais do lixo e na importância da reciclagem. As aulas de matemática podem envolver coleta de dados e análise do lixo coletado, permitindo que os estudantes entendam a escala do problema. Além disso, as aulas de arte podem fornecer aos estudantes uma plataforma para expressar seus pensamentos e criar consciência por meio de projetos criativos. Essa integração interdisciplinar não apenas aprimora a compreensão de conceitos-chave, mas também enfatiza a relevância desses tópicos em contextos da vida real.

4 MÉTODO

A seleção da metodologia representa uma etapa fundamental que influencia diretamente os desdobramentos da pesquisa, uma vez que determina a abordagem para a coleta, análise e interpretação dos dados. A fim de atender aos objetivos pretendidos, a pesquisa adotou uma abordagem qualitativa de caráter descritivo, valendo-se de técnicas procedimentais características da pesquisa do tipo intervenção pedagógica.

Para Minayo (2010, p.21), a pesquisa qualitativa,

[...] trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes. Esse conjunto de fenômenos humanos é entendido aqui como parte da realidade social, pois o ser humano se distingue não só por agir, mas por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações dentro e a partir da realidade vivida e partilhada com seus semelhantes.

Portanto, existe um movimento entre o mundo real e o sujeito que não pode ser quantificado. O caráter descritivo visa “estudar as características de um grupo” (Gil, 2022, p.42).

Além disso, considerando que esta pesquisa se concentra na intervenção no contexto do ensino médio, baseia-se nos princípios da pesquisa centrada no desenho de intervenção pedagógica. Esse tipo de pesquisa é caracterizado por investigações que envolvem o planejamento e implementação de intervenções destinadas a promover avanços e melhorias nos processos de aprendizagem dos participantes, seguidas pela avaliação dos efeitos dessas intervenções (Damiani *et al.*, 2013). Assim, a utilização da intervenção pedagógica justifica as ações desenvolvidas na prática desta pesquisa, contribuindo para o alcance dos objetivos propostos.

Ainda Damiani *et al.* (2013), destacam a relevância da pesquisa do tipo intervenção pedagógica, enfatizando seu caráter prático e aplicado. As pesquisas de intervenção pedagógica são concebidas com o propósito de resolver problemas práticos. Diferenciam-se das pesquisas básicas, cujo objetivo principal é a expansão do conhecimento sem necessariamente buscar benefícios práticos (Gil, 2022).

Quanto à revisão de literatura, a presente pesquisa buscou bases teóricas e metodológicas reconhecidas no meio acadêmico em plataformas de pesquisa. No entanto, observou-se que há uma escassez de literatura científica sobre a prática desse esporte, pois as referências encontradas são predominantemente provenientes de publicações jornalísticas.

No âmbito desta pesquisa, conduzimos o estudo no Colégio Estadual Militar Primo Manfrinato, situado na cidade de Cianorte, no estado do Paraná. Esta instituição de ensino abrange o ensino fundamental nos anos finais e o ensino médio, com cerca de 750 estudantes matriculados. A amostra da pesquisa¹ consistiu em 32 estudantes, composta por 15 meninas e 17 meninos, com idades variando entre 16 e 19 anos. Todos os participantes pertenciam a uma turma da 3ª série do ensino médio. A escolha deste colégio como cenário de pesquisa se deve ao fato de ser o local de

¹ Pesquisa aprovada pelo comitê de ética por meio do processo CAAE (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética) nº 66524822.8.0000.0104.

trabalho da pesquisadora. Do mesmo modo, a turma foi escolhida de forma intencional considerando seu histórico de participação.

Inicialmente, procedemos com a investigação dos conhecimentos prévios dos estudantes em relação às práticas corporais de aventura, práticas corporais ao ar livre, relação destas práticas com o meio ambiente e *Plogging*. Isso foi realizado por meio da aplicação de um questionário composto por oito (8) questões abertas durante o primeiro encontro com os estudantes (Apêndice A).

Para analisar as respostas das questões abertas do questionário, empregamos a tabela de frequência, com tabulação manual.

Posteriormente, realizamos uma intervenção direta com os estudantes ao longo de um período de 5 (cinco) semanas, compreendendo um total de 10 (dez) aulas de Educação Física com a turma selecionada para a pesquisa. Acreditamos que essa intervenção, com essa quantidade de aulas, foi suficiente para abordar o assunto ao longo de um ano letivo. Além disso, ultrapassar esse número de aulas poderia impactar o ensino de outros conteúdos do currículo, já que a Secretaria de Educação e do Esporte do Estado do Paraná estabelece um planejamento a ser seguido.

Cada aula teve o tempo de 50 (cinquenta) minutos e desenvolveram-se, semanalmente (duas na semana) completando, portanto, 1 (uma) hora e 40 (quarenta) minutos semanais, que corresponde a nada mais, que a carga horária semanal desta unidade curricular para a turma.

As ações que foram implementadas durante a intervenção nas turmas estão brevemente descritas no Quadro 1, de acordo com cada um dos encontros.

Quadro 1 - Proposta de intervenção didático-pedagógica sobre o tema Práticas Corporais ao Ar Livre e *Plogging*

| AULAS | TÓPICOS DESENVOLVIDOS |
|--------------|---|
| Aula 1 e 2 | O conceito de Práticas Corporais de Aventura ao Ar livre e <i>Plogging</i>: investigação sobre os conhecimentos prévios dos estudantes a respeito do que são as práticas corporais de aventura, práticas corporais ao ar livre e <i>Plogging</i> , abordagem conceitual. |
| Aula 3 e 4 | As Práticas corporais de aventura ao ar livre e o <i>Plogging</i>: identificação de comportamentos, atitudes e modalidades que permitem à preservação ambiental na realidade dos estudantes. |
| Aulas 5 e 6 | Modalidades escolhidas: estudos sobre as modalidades: trekking, corrida orientada e <i>plogging</i> |
| Aulas 7 e 8 | Prática do <i>Plogging</i> |
| Aulas 9 e 10 | Avaliação sobre o tema: considerações finais e produção de HQ. |

Fonte: autoria própria

Durante a aula de número 9 (nove) foi aplicado o questionário final aos estudantes o qual consistia em 5 (cinco) questões. Três (3) dessas questões permitiam respostas positivas ou negativas, com a necessidade de justificativa, enquanto 2 (duas) questões eram abertas (Apêndice B).

Esta intervenção didático Pedagógica foi pautada nas abordagens Conceitual, Procedimental e Atitudinal. Darido (2020) aponta que esta classificação responde às seguintes questões: “o que se deve saber? (dimensão conceitual); o que se deve saber fazer? (dimensão procedimental); e como se deve ser? (dimensão atitudinal), com a finalidade de alcançar os objetivos educacionais” (p. 52).

Os dados coletados a partir dos questionários e do diário de campo foram analisados conforme Minayo (2010).

Para o processo de avaliação, além da observação de campo, sugerimos o uso de tecnologias educacionais, no caso o *MindMeister* em que os estudantes fizeram um Mapa Mental contemplando os conteúdos estudados e, por fim, elaboraram uma História em Quadrinhos sobre práticas corporais ao ar livre e o *Plogging*.

5 A INTERVENÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA COM OS ESTUDANTES

Os dados referentes à intervenção didático-pedagógica conduzida junto à turma selecionada foram coletados por meio da elaboração de diários de campo. Estes registros foram preenchidos após cada aula, indicando atividades participativas dos estudantes e as ações da professora-pesquisadora. A partir desses diários, apresentaremos a seguir de forma descritiva as ações que foram realizadas com os estudantes.

As atividades de intervenção didático-pedagógicas aconteceram em sala de aula, área externa próxima ao colégio e no laboratório de informática e foram realizadas entre o final do mês de maio e início do mês de agosto do ano de 2023, totalizando 10 aulas com duração de 50 minutos cada. Assim sendo, os tópicos a seguir foram pensados a partir da organização cronológica das aulas.

5.1 Aulas 1 e 2 - O conceito de Práticas Corporais ao Ar livre e *Plogging*

Durante os primeiros dois encontros, os estudantes preencheram o questionário inicial, foram informados sobre a proposta da intervenção, leram e assinaram o Termo de Assentimento Livre Esclarecido. Além disso, receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para compartilharem com seus responsáveis. Adicionalmente, por meio de uma abordagem expositiva, utilizando o Kit Educatron² como recurso, foram introduzidos de maneira concisa os aspectos conceituais das práticas corporais de aventura, práticas ao ar livre e breve definição de *Plogging* aos estudantes.

Quanto ao questionário inicial, este abarcou oito (8) perguntas abertas, as quais possibilitaram uma avaliação diagnóstica sobre o tema proposto. Isso permitiu a coleta de informações sobre o nível de compreensão e familiaridade dos participantes com práticas corporais de aventura, práticas corporais de aventura ao ar livre, *plogging* e questões relacionadas ao meio ambiente, bem como nos facultou insights acerca das experiências prévias dos estudantes nesses domínios. As questões de número 1 e 2

² Composto por smart TV 43", computador, webcam, microfones, teclado com mouse pad e pedestal regulável. O equipamento pode ser usado, por exemplo, para apresentação de conteúdo multimídia em sala de aula e para videochamadas com outros professores ou palestrantes.

estavam relacionadas às iniciais dos nomes dos participantes e às suas idades, respectivamente conforme já apresentado no método.

O quadro 2 apresenta as respostas obtidas na questão 03 em relação ao conceito de práticas corporais de aventura.

Quadro 2 - Frequência das categorias consideradas Práticas Corporais de Aventura

| Categorias | Frequência |
|---|-------------------|
| Atividades Físicas na Natureza | 13 |
| Exercícios ao Ar Livre | 8 |
| Práticas que Liberam Adrenalina | 6 |
| Somente exemplificaram | 6 |
| Experimentação Corporal | 3 |
| Esportes Radicais | 3 |
| Atividades Físicas | 2 |
| Exploram as incertezas do ambiente | 2 |
| Atividades que fortalecem a musculatura | 1 |

Fonte: autoria própria.

A análise das respostas dos estudantes à pergunta "Para você, o que são práticas corporais de aventura?" revela uma variedade de interpretações e entendimentos sobre o tema. Em uma única resposta, foram identificadas uma ou mais expressões que fazem parte do quadro 2:

Atividades Físicas na Natureza teve uma frequência maior. A resposta mais comum foi que práticas corporais de aventura são atividades físicas realizadas na natureza, mencionadas por 15 estudantes . Isso reflete a ideia de que essas práticas estão intimamente ligadas a ambientes naturais e ao ar livre.

A descrição de Marinho (2004) sobre as atividades na natureza abrange as diversas práticas que ocorrem em diferentes ambientes naturais, como terra, água ou ar, e se diferencia dos esportes tradicionais devido às condições de prática, objetivos, motivação, meios de realização e à necessidade de equipamentos tecnológicos inovadores, que possibilitam uma interação mais harmoniosa entre os praticantes e o ambiente natural.

Dois estudantes simplificaram a definição, considerando as práticas corporais de aventura como simplesmente atividades físicas. Possivelmente, devido a uma interpretação simplificada do conceito ou falta de conhecimento detalhado sobre o termo. Eles podem não estar cientes das características específicas que definem as práticas corporais de aventura, como a ênfase na aventura, nos desafios e na interação com o ambiente natural.

A definição de atividade física de Caspersen (1985) é ampla e abrangente, englobando uma diversidade de movimentos que envolvem o uso dos músculos esqueléticos e que resultam em um gasto energético superior ao repouso. Essa amplitude torna a definição aplicável a muitos contextos e tipos de atividades, incluindo as práticas corporais de aventura visto que estas não são apenas uma forma emocionante de estar em contato com a natureza, mas também uma maneira de manter um estilo de vida ativo e saudável.

Algumas respostas estabeleceram uma conexão entre as práticas corporais de aventura e os exercícios realizados ao ar livre. Em particular, oito estudantes descreveram as práticas corporais de aventura como atividades praticadas ao ar livre. Essa definição enfatiza a relevância do ambiente externo nas atividades em questão.

Reis *et al.* (2017), em seu estudo sobre a influência da atividade física ao ar livre na qualidade de vida, observou que "a busca pela prática de atividades ao ar livre tem aumentado devido à sua acessibilidade, à beleza dos ambientes naturais, à oportunidade de socialização e à combinação com atividades físicas em diferentes intensidades" (p. 194). Eles também destacaram que vários fatores, como influências sociais, políticas, culturais e econômicas, desempenham um papel determinante nessa prática, refletindo diretamente no nível de saúde e bem-estar dos indivíduos envolvidos. Essa perspectiva ressalta a importância das atividades ao ar livre não apenas como exercício físico, mas como um componente da qualidade de vida das pessoas.

Seis estudantes enfatizaram a ideia de que as práticas corporais de aventura são atividades que liberam adrenalina. Isso sugere que eles associam essas práticas a experiências emocionantes e desafiadoras. Essa observação é respaldada por Lavoura, Schwartz e Machado (2008) e Lanferdini (2021), que destacam a estreita relação entre as PCA e as emoções. Inácio (2016) concorda com essa perspectiva, destacando que os esportes de aventura são impulsionados por aspectos motivacionais, tendo o risco e as sensações intensas como elementos orientadores.

Por sua vez, Tahara e Carnicelli Filho (2012) afirmam que essas atividades despertam uma variedade de motivações e interesses entre os participantes, permitindo a busca por diferentes sensações e emoções individuais.

Essas experiências podem ser compartilhadas com o grupo, incluindo a sensação de liberdade, a novidade na vivência e a gestão dos riscos, entre outros aspectos relevantes.

Três estudantes descreveram as práticas corporais de aventura como experimentações corporais. Essa resposta indica uma abordagem mais aberta e experimental em relação às atividades.

Um estudante mencionou que as práticas corporais de aventura são atividades destinadas ao fortalecimento da musculatura. Ele pode ter associado a práticas corporais de aventura o fortalecimento da musculatura devido ao fato de que muitas dessas atividades envolvem esforço físico significativo, pois os praticantes frequentemente usam diferentes grupos musculares para superar desafios e realizar movimentos complexos. Essas atividades exigem força, resistência muscular e coordenação, o que pode resultar no fortalecimento e no desenvolvimento da musculatura ao longo do tempo. Portanto, a percepção do estudante está relacionada à demanda física dessas práticas e como elas podem contribuir para o condicionamento muscular. Essa é uma perspectiva mais focada nos benefícios físicos das atividades.

Oliveira (2022) destaca que as práticas corporais de aventura terrestres oferecem uma série de benefícios para os praticantes. Entre esses benefícios, estão a melhora da resistência física, o fortalecimento muscular, a promoção do emagrecimento, o desenvolvimento do senso de direção e a melhora das relações interpessoais. Esses elementos enfatizam como a participação em atividades ao ar livre e de aventura não apenas proporciona experiências emocionantes, mas também contribui para a saúde física, o bem-estar mental e a construção de habilidades sociais importantes.

É interessante observar que quatro estudantes escolheram citar exemplos específicos de práticas corporais de aventura, como escalada, tirolesa, bungee jump e mountain bike. Esse posicionamento indica que esses estudantes têm uma associação direta dessas atividades com o conceito de práticas corporais de aventura. Da mesma forma, os três estudantes que classificaram as práticas corporais de

aventura como "esportes radicais" também demonstraram uma conexão próxima entre essas atividades e a ideia de aventura extrema.

Essas observações revelam a diversidade de perspectivas e entendimentos dos estudantes em relação às práticas corporais de aventura. Alguns podem enfatizar exemplos específicos, enquanto outros se concentram em termos gerais como "esportes radicais". Isso ressalta a importância de uma definição clara e aberta do conceito, que pode englobar uma variedade de atividades emocionantes e desafiadoras que podem ser adaptadas às preferências individuais de cada praticante.

Tahara e Darido (2016) destacam a diversidade de terminologias associadas a essas práticas, observando a falta de consenso entre diversos autores. De forma geral, essas atividades são descritas com termos como esportes de aventura, esportes radicais, atividades físicas de aventura, atividades físicas de aventura na natureza, esportes na natureza, esportes extremos, esportes de ação, entre outras denominações. Essa variedade de nomenclaturas reflete a complexidade e a ampla gama de experiências que essas atividades proporcionam, bem como a diversidade de abordagens e perspectivas no campo das práticas corporais de aventura.

A descrição de um estudante que relacionou as práticas corporais de aventura a atividades que envolvem a superação de obstáculos e a associação de dois estudantes à exploração das incertezas do ambiente indica uma abordagem mais aventureira e exploratória dessas práticas. Essa perspectiva ressalta o elemento de desafio e superação, em que os participantes se engajam em experiências que os levam além de suas zonas de conforto. A exploração das incertezas do ambiente enfatiza a natureza imprevisível e desafiadora das atividades ao ar livre, criando uma sensação de aventura e empolgação. Essas percepções mostram como as práticas corporais de aventura podem ser vistas como oportunidades para enfrentar desafios, explorar o desconhecido e vivenciar aventuras emocionantes.

Essas diferentes interpretações ressaltam a diversidade de perspectivas dos estudantes sobre o que são práticas corporais de aventura. Isso pode ser resultado do compromisso em aderir às orientações dos documentos norteadores, como a Base Nacional Comum Curricular (2017) e o Referencial Curricular para o Ensino Médio do Paraná (2021). Ambos destacam que a fase do ensino médio deve focar na expansão e aprofundamento dos conhecimentos adquiridos nas etapas anteriores, dando ênfase à experiência e ao estudo das representações e significados das diversas manifestações da cultura corporal. E o Referencial Curricular para o Ensino Médio do

Paraná destaca que o componente curricular de Educação Física expande a estrutura delineada pela Base Nacional Comum Curricular para o Ensino Médio (Paraná, 2021).

Apesar das discussões em torno desse tópico serem recentes, os conceitos estão começando a ser discutidos sem que definições estejam firmemente estabelecidas. De acordo com Costa, Marinho e Passos (2007, p. 188),

Os esportes de aventura compreendem o conjunto de práticas esportivas formais e não formais, vivenciadas em interação com a natureza, a partir de sensações e de emoções, sob condições de incerteza em relação ao meio e de risco calculado. Realizadas em ambientes naturais (ar, água, neve, gelo e terra), como exploração das possibilidades da condição humana, em resposta aos desafios desses ambientes, quer seja em manifestações educacionais, de lazer e de rendimento, sob controle das condições de uso dos equipamentos, da formação de recursos humanos e comprometidas com a sustentabilidade socioambiental.

Na Base Nacional Comum Curricular as Práticas Corporais de Aventura são abordadas sob a seguinte perspectiva: “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” (Brasil, 2017, p. 216). Alinhando-se com essas definições, observamos as seguintes respostas: “*práticas corporais que envolvem adrenalina, são feitas ao ar livre ou em contato com a natureza*”, “*explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da vertigem e do risco controlado*”, “*pra mim práticas corporais de aventura são exercícios com um nível de intensidade, que causa adrenalina e tem desafios ou obstáculos a serem passados*”.

A quarta questão referiu-se ao conhecimento das modalidades que se enquadram como práticas corporais de aventura. Conforme pode ser observado no quadro 3.

Quadro 3 - Frequência das categorias conhecidas como Práticas Corporais de Aventura

| Categorias | Frequência |
|-------------------|-------------------|
| Bungee jump | 16 |
| Escalada | 16 |
| Tirolesa | 16 |
| Mountain Bike | 8 |
| Trilha | 5 |
| Paraquedismo | 4 |
| Alpinismo | 3 |
| Parkour | 3 |
| Surfe | 3 |
| Arvorismo | 2 |
| Balonismo | 2 |
| Downhill | 2 |
| Caiaque | 1 |
| Rapel | 1 |

Fonte: autoria própria.

A análise dos dados coletados a partir da pergunta sobre o conhecimento dos estudantes em relação a práticas corporais de aventura revela uma ampla variedade de atividades mencionadas.

Essas três atividades, tirolesa, escalada e bungee Jump foram as mais mencionadas, com 16 estudantes indicando que conhecem cada uma delas. Isso sugere que essas práticas são relativamente populares ou amplamente divulgadas entre os estudantes.

Oito estudantes destacaram o mountain bike, uma atividade que mescla ciclismo com trilhas em ambientes naturais, evidenciando um interesse significativo por essa modalidade. Esse interesse pode ser atribuído à popularidade do mountain bike na região em que a pesquisa foi conduzida, onde essa prática é comum e conta com a presença de clubes e eventos dedicados a promover essa atividade.

O mountain bike oferece uma combinação única de exercício físico e exploração da natureza, o que atrai muitos entusiastas. Além disso, a possibilidade de enfrentar desafios em trilhas variadas e aproveitar a beleza natural das paisagens contribui para o seu apelo. A presença de clubes e eventos locais pode proporcionar um senso de comunidade e oportunidades para compartilhar experiências e conhecimentos sobre essa emocionante modalidade esportiva.

De acordo com Moraes Filho *et al.* (2021), o Mountain Bike emergiu como uma prática esportiva de destaque, atraindo um número considerável de entusiastas. Essa modalidade de exercício físico agora é adotada por pessoas de diversas classes sociais, faixas etárias e estilos de vida, que a praticam regularmente, tanto individualmente quanto em grupos. Essa popularidade do *Mountain Bike* está relacionada à busca por aventura e sensações que fortalecem seu papel como uma prática corporal de aventura que promove a saúde e o bem-estar. A exploração de trilhas naturais e a superação de desafios no ciclismo de montanha oferecem uma experiência única que atrai uma ampla variedade de participantes.

A trilha, que envolve caminhadas em áreas naturais, foi mencionada por cinco estudantes. Uma trilha pode ser definida como um itinerário terrestre destinado a atividades ao ar livre, como caminhadas, ciclismo e outras formas de locomoção. É uma atividade que está relacionada ao contato com a natureza, o que é positivo, pois proporciona oportunidades para explorar ambientes naturais, respirar ar fresco e apreciar paisagens deslumbrantes. Além disso, Moraes Filho *et al.* (2021) enfatiza que as trilhas oferecem uma maneira saudável de se exercitar e relaxar, contribuindo para o bem-estar físico e mental dos praticantes. Elas também podem promover a conscientização ambiental, incentivando o respeito e a preservação do meio ambiente. Portanto, a preferência por trilhas entre os estudantes reflete um interesse genuíno na conexão com a natureza e em atividades ao ar livre que beneficiam a saúde e o equilíbrio pessoal.

Quatro estudantes mencionaram o paraquedismo, uma atividade mais extrema que implica saltos de paraquedas. De acordo com Lanferdini (2021), o *base jumping* ou paraquedismo é considerado uma modalidade de esporte aéreo que envolve lançar o corpo a altitudes extremamente elevadas, saltar de edifícios, antenas, pontes, penhascos ou aeronaves e, em seguida, utilizar um paraquedas para aterrissar com segurança. Essa escolha indica que alguns estudantes estão familiarizados com práticas corporais de aventura mais audaciosas, caracterizadas por desafios extremos

e níveis intensos de adrenalina. Isso reflete a diversidade de interesses e níveis de busca por aventuras entre os estudantes, demonstrando que as Práticas Corporais de Aventura abrangem uma ampla gama de atividades emocionantes e desafiadoras.

É notável que três estudantes tenham mencionado cada uma dessas atividades: alpinismo (escalada em montanhas), *parkour* (prática urbana que envolve saltos e movimentos acrobáticos) e surfe (um esporte aquático). Essa diversidade de atividades reflete a ampla gama de interesses dos estudantes em relação às práticas corporais de aventura. Cada uma dessas atividades oferece experiências únicas e desafios específicos, atendendo a diferentes preferências e estilos de vida. Isso destaca a riqueza e a versatilidade das práticas corporais de aventura, que podem ser adaptadas para atender aos interesses individuais e proporcionar uma variedade de experiências emocionantes e enriquecedoras.

Outra modalidade com duas respostas para cada, foi o arvorismo e o balonismo. O arvorismo envolve a travessia de obstáculos em árvores, o balonismo é um esporte que utiliza balões de ar quente, e o *downhill* é uma modalidade de ciclismo de alta velocidade em terrenos íngremes.

Um estudante fez a menção do caiaque e do rapel, o que é digno de nota. O caiaque é um esporte aquático que exige habilidades de remo e navegação em águas turbulentas, enquanto o rapel envolve descidas controladas em cordas. Essas atividades menos convencionais, mas conhecidas pelos estudantes, demonstram um nível de conhecimento sobre práticas corporais de aventura menos comuns, destacando novamente a diversidade de interesses e compreensão dos estudantes nesse campo.

Os dados mostram que os estudantes têm um conhecimento variado e diversificado sobre práticas corporais de aventura. Isso é positivo, pois demonstra que eles estão expostos a uma ampla gama de atividades físicas e podem estar interessados em explorar essas práticas em diferentes contextos.

Brasil (2017), apresenta exemplos como orientação, mountain bike, rapel, tirolesa, arvorismo, skate, patins, *parkour*, escalada, surfe etc., categorizando-os em dois eixos com base no ambiente onde são realizados: em contextos urbanos ou em ambientes naturais.

Inácio (2021), desenvolveu um estudo que ampliou as possibilidades de práticas definindo grupos de elementos comuns que constituem essas práticas sendo eles: deslocamento (a pessoa se move de um lugar para outro), sentido do

deslocamento (horizontal, vertical, diagonal e misto), forma do deslocamento (deslizamento, habilidades corporais, rolamento, queda livre, e balanço), impulso (imprime o movimento/deslocamento) e risco controlado.

Na questão número 5 buscamos levantar o entendimento dos estudantes sobre práticas corporais de aventura ao ar livre.

Quadro 4 - Frequência das categorias que os estudantes consideram ser conhecidas como Práticas Corporais ao Ar Livre

| Categorias | Frequência |
|--|-------------------|
| Práticas ao ar livre em contato com a natureza | 13 |
| Prática em lugares abertos | 7 |
| Importante para a saúde e bem estar | 4 |
| Práticas ao ar livre | 3 |
| Exemplificaram | 2 |
| Maneiras de distrair/relaxar | 1 |
| Atividades arriscadas | 1 |
| Sensação de liberdade | 1 |
| Atividades de lazer | 1 |

Fonte: autoria própria.

Os dados coletados a partir da pergunta sobre o entendimento dos estudantes sobre práticas corporais de aventura ao ar livre revelaram algumas percepções importantes. Dentre elas, a ênfase na saúde, pois quatro estudantes mencionaram que essas práticas são importantes para a saúde e um estudante relatou que são atividades para distrair, relaxar. Isso sugere que esses estudantes relacionam essas atividades com benefícios físicos e bem estar, o que é uma percepção positiva, uma vez que a prática regular de atividades físicas ao ar livre pode realmente contribuir para a saúde física e mental.

Outra percepção foi em relação ao contato com a natureza. Treze estudantes destacaram a conexão dessas práticas com a natureza. Isso é significativo, pois ressalta a compreensão de que as práticas corporais de aventura ao ar livre frequentemente ocorrem em ambientes naturais, como florestas, montanhas e rios.

Essa associação pode indicar uma apreciação pelo aspecto ambiental dessas atividades.

Também observou-se nas respostas as práticas em ambientes abertos, pois sete estudantes descreveram as práticas corporais de aventura ao ar livre como aqueles que ocorrem em lugares abertos. Isso sugere uma percepção mais ampla de que essas atividades ocorrem em espaços não confinados, o que está alinhado com a natureza ao ar livre dessas práticas.

Um estudante caracterizou essas atividades como arriscadas. Essa resposta sugere uma compreensão de que as práticas corporais de aventura ao ar livre podem envolver riscos, o que é uma observação válida, já que muitas delas incluem elementos desafiadores.

Um estudante descreveu essas práticas como atividades de lazer, indicando uma associação com o entretenimento e o tempo livre. Isso destaca a versatilidade dessas atividades, que podem ser tanto recreacionais quanto desafiadoras.

E finalizando, dois estudantes forneceram exemplos para ilustrar suas definições. Essa abordagem concreta é útil para esclarecer a compreensão desses estudantes e indicam uma compreensão básica e variada das práticas corporais de aventura ao ar livre entre os estudantes.

Segundo Cavasini *et al.* (2020), as práticas corporais ao ar livre trazem benefícios que podem ser categorizados em várias dimensões, incluindo questões pessoais, ambientais, sociais e econômicas. Entre esses benefícios, destacam-se a melhoria da qualidade de vida, o controle do estresse e da ansiedade, a criação de oportunidades de emprego, o fortalecimento da coesão social, a promoção da conscientização ambiental e a melhoria das relações interpessoais, tanto entre os indivíduos quanto com o ambiente natural.

O contato com a natureza esteve presente em muitas respostas. Rodrigues (2019), aponta cinco dimensões ou horizontes modernos que influenciaram as concepções contemporâneas de natureza, a saber: horizonte ecológico (ênfase à influência das ciências naturais); horizonte ambiental (ênfase à influência do movimento ambientalista); horizonte eco pedagógico (ênfase à influência da educação ambiental); horizonte econômico (ênfase à influência dos mercados); e o horizonte

virtual (ênfase à influência dos algoritmos e do “novo” universo virtual). Todos estes horizontes são interligados.

Também quando se fala em atividades ao ar livre e na natureza, existe a possibilidade de ocorrência de eventos negativos que não deve ser negligenciada ou compreendida como impeditiva às práticas (Cavasini *et al.*, 2020).

A questão 6 apresenta as atividades corporais ao livre que os estudantes realizam no dia a dia conforme apresentado no quadro 5.

Quadro 5 - Frequência das atividades que os estudantes praticam ao Ar Livre

| Categorias | Frequência |
|-------------------|-------------------|
| Ciclismo | 20 |
| Caminhada | 15 |
| Corrida | 3 |
| Nenhuma | 3 |
| Calistenia | 2 |
| Futebol | 2 |
| Vôlei | 2 |
| Basquete outdoor | 1 |
| Pular corda | 1 |

Fonte: autoria própria.

A análise das respostas dos estudantes à pergunta "Quais atividades corporais ao ar livre você realiza no seu dia a dia?" fornece insights interessantes sobre as atividades físicas que fazem parte de suas rotinas diárias.

É notável que o ciclismo tenha sido a atividade mais comumente mencionada pelos estudantes, com 20 deles relatando que praticam essa atividade ao ar livre. Isso sugere que o ciclismo é uma atividade popular entre os estudantes e pode desempenhar um papel significativo em suas vidas diárias. Além de ser uma forma de recreação e aventura, é possível que muitos deles utilizem a bicicleta como meio de transporte, o que demonstra a versatilidade e a importância desse meio de locomoção.

Um estudo realizado por Silveira e Maia (2015) buscou apresentar um panorama das variáveis que influenciam no uso da bicicleta. Os resultados indicaram que os motivos mais frequentes que influenciam as pessoas a optarem pelo uso da

bicicleta incluem questões relacionadas à saúde, o baixo custo da bicicleta e a redução do tempo no deslocamento. Esses fatores demonstram como a bicicleta é percebida não apenas como uma forma de lazer, mas também como um meio de transporte saudável, econômico e eficiente, o que pode estar alinhado com a popularidade do ciclismo entre os estudantes mencionada anteriormente.

A caminhada foi a segunda atividade mais mencionada, com 15 estudantes relatando que a realizam ao ar livre. Isso indica que a caminhada é uma atividade popular e acessível para muitos estudantes, provavelmente como forma de exercício ou lazer. Almeida e Penoni (2020) relatam que a caminhada é uma das atividades mais comuns juntamente com a corrida que tem ganhado muitos adeptos e destaque nas últimas décadas.

A cidade em que a pesquisa foi conduzida abriga o Parque Cinturão Verde, que é a segunda maior reserva urbana de mata atlântica do país. Uma característica notável deste parque é a presença de extensas pistas de caminhada, que são complementadas por um piso e iluminação adequada. Esses elementos podem ser fortes atrativos para os estudantes que mencionaram a caminhada como uma de suas atividades ao ar livre preferidas.

A disponibilidade de pistas de caminhada bem conservadas e iluminadas no Parque Cinturão Verde oferece um ambiente propício e seguro para a prática da caminhada. Isso não apenas promove a atividade física entre os estudantes, mas também proporciona um espaço agradável para o lazer e o contato com a natureza. Esses fatores podem influenciar positivamente a escolha da caminhada como uma atividade ao ar livre popular entre os estudantes da região.

É interessante observar que a corrida foi mencionada por três estudantes como uma atividade que realizam ao ar livre. Embora seja menos comum do que a caminhada e o ciclismo, ainda é uma opção de exercício físico para alguns estudantes. A presença de pistas de caminhada bem conservadas e iluminadas, como mencionado anteriormente, pode também ser um atrativo para a prática da corrida. Essas pistas oferecem um ambiente adequado e seguro para a corrida, o que pode incentivar aqueles que preferem atividades de maior intensidade. Além disso, a corrida é uma atividade física que requer pouco equipamento, sendo acessível para a maioria das pessoas, o que pode explicar sua escolha por alguns estudantes como uma forma de se exercitar ao ar livre.

Dois estudantes relataram praticar calistenia ao ar livre. A calistenia envolve exercícios corporais usando o peso do corpo e geralmente é feita em parques ou áreas ao ar livre. Essa atividade se tornou conhecida a partir do século XIX, é uma prática esportiva que utiliza o peso do próprio corpo para testar a resistência e desenvolver a musculatura. Seu objetivo principal é aprimorar a qualidade de vida, aumentar a força física, melhorar a resistência, aprimorar o equilíbrio, aumentar a massa muscular magra e reduzir a massa gorda. A calistenia também promove uma boa postura e uma melhor qualidade de vida por meio de seus movimentos que se baseiam em exercícios corporais sem a necessidade de equipamentos de academia (Santos *et al.*, 2020).

Um estudante mencionou o basquete *outdoor*, ou seja, jogado ao ar livre. Isso sugere que alguns estudantes preferem atividades esportivas ao ar livre em vez de em ambientes fechados.

Dois estudantes mencionaram que jogam futebol ao ar livre. O futebol é um esporte extremamente popular em muitas culturas e é frequentemente jogado ao ar livre. Esse esporte não apenas promove a atividade física e o condicionamento, mas também incentiva a socialização e o trabalho em equipe, tornando-o uma escolha comum para muitos que desejam se envolver em atividades ao ar livre, pois pode ser jogado em uma variedade de ambientes, desde campos formais até espaços improvisados, tornando-o acessível e adaptável às diferentes preferências e circunstâncias dos praticantes.

No contexto brasileiro, o futebol representa uma manifestação cultural profundamente enraizada na sociedade, sendo construída ao longo de sua rica história. Neste contexto, a mídia desempenha um papel crucial ao transmitir os jogos, criar narrativas e histórias em torno dos times e jogadores, além de promover debates e discussões sobre o esporte. Isso contribui para a ampla participação da sociedade brasileira no futebol, tornando-o não apenas um esporte, mas uma parte integrante da cultura nacional, com forte impacto em áreas como identidade, entretenimento e até mesmo política (Rinaldi, 2000; Daólio 2000).

O vôlei também foi mencionado nas respostas, com dois estudantes relatando que praticam vôlei ao ar livre. É relevante salientar que o vôlei de praia, ou vôlei de areia, é uma variação popular desse esporte que é praticada em ambientes externos, como praias e parques. Em nossa cidade, contamos com diversas quadras de vôlei de areia espalhadas por praças e centros esportivos, proporcionando um ambiente propício para a prática desse esporte.

Uma atividade inusitada surgiu nas respostas, pois um estudante mencionou pular corda como uma atividade ao ar livre. Embora menos convencional em comparação com algumas outras atividades mencionadas, pular corda é uma opção eficaz para promover a atividade física, melhorar a coordenação motora e aumentar a resistência cardiovascular. Essa escolha destaca a versatilidade das práticas corporais ao ar livre, que podem abranger uma ampla gama de atividades físicas, adaptadas aos interesses e preferências individuais.

Três estudantes relataram não realizar nenhuma atividade corporal ao ar livre em seu dia a dia. Isso pode indicar um estilo de vida sedentário, uma falta de oportunidades para a prática de atividades ao ar livre, ou que realizam atividades em ambientes fechados. A falta de atividade física regular pode ter impactos negativos na saúde e no bem-estar, incluindo problemas de saúde relacionados à falta de exercício, como doenças cardíacas, obesidade e estresse.

De modo geral, esses dados mostram uma variedade de atividades físicas que os estudantes realizam ao ar livre, demonstrando a importância de oferecer oportunidades para a prática de atividades físicas ao ar livre nas aulas de Educação Física, alinhando-se com a promoção de um estilo de vida ativo e saudável. Também destacam a diversidade de interesses e preferências dos estudantes em relação às atividades ao ar livre.

Na questão 7, os estudantes responderam se conhecem ou ouviram falar do *Plogging*.

Quadro 6 - Frequência das respostas sobre conhecimento do *Plogging*

| Respostas | Frequência |
|------------------|-------------------|
| Não | 28 |
| Sim | 2 |
| É um jogo | 2 |

Fonte: autoria própria.

A análise das respostas dos estudantes à pergunta "Você conhece ou já ouviu falar do *Plogging*?" revela o nível de familiaridade ou não deles com essa atividade:

A maioria esmagadora dos estudantes, vinte e sete, respondeu que não conhece ou nunca ouviu falar do *Plogging*. Isso sugere que o *Plogging* não é amplamente conhecido entre os estudantes da amostra.

A falta de conhecimento dos estudantes sobre o *plogging* pode ser atribuída a várias razões. Dentre elas podemos destacar que é uma atividade relativamente nova e não tão amplamente divulgada quanto outras práticas de atividade física ao ar livre. Portanto, muitos estudantes podem simplesmente não terem tido a oportunidade de aprender sobre essa atividade. Este fato é notado na própria busca de referenciais para o desenvolvimento desta pesquisa em que percebe-se pouca produção científica.

Nesta linha de desconhecimento, dois estudantes responderam que o *Plogging* é um jogo. Isso pode indicar uma interpretação equivocada do termo, já que o *Plogging* não é tradicionalmente considerado um jogo, mas sim uma atividade física que combina corrida ou caminhada com a coleta de resíduos sólidos.

Dois dos estudantes participantes relataram que já tinham ouvido falar do termo *Plogging*. No entanto, ao serem questionados sobre os detalhes ou a definição exata da prática, ficou evidente que eles não tinham um entendimento substancial ou conhecimento claro sobre o que o *Plogging* envolve.

Esses resultados indicam que o *Plogging* não é amplamente reconhecido pelos estudantes da amostra, o que destaca este estudo como uma oportunidade para introduzir e promover essa atividade como parte das aulas de Educação Física. Além disso, é importante esclarecer qualquer confusão sobre o que o *Plogging* envolve, uma vez que alguns estudantes parecem associá-lo a um jogo. Isso pode ser uma oportunidade para orientar os estudantes sobre os benefícios do *Plogging* tanto para a saúde quanto para o meio ambiente.

A questão 8 indaga os estudantes sobre a relação das práticas corporais de aventura com o meio ambiente.

Quadro 7 - Frequência das relações entre praticas corporais de aventura e meio ambiente

| Categorias | Frequência |
|---|-------------------|
| Praticadas no meio ambiente, natureza | 7 |
| É uma forma de aproximar as pessoas da natureza | 6 |
| Tem o objetivo de preservar o meio ambiente | 6 |
| Prática de esportes no ambiente natural | 4 |
| Tem Obstáculos | 4 |
| Toda prática corporal de aventura tem contato com o meio ambiente | 3 |
| São práticas ao ar livre | 3 |
| Proporcionam bem estar físico e mental | 3 |
| Tem imprevisibilidade | 1 |

Fonte: autoria própria.

A análise das respostas dos estudantes à pergunta "Qual a relação das práticas corporais de aventura com o meio ambiente?" revela que eles têm uma compreensão diversificada sobre essa relação.

Três estudantes enfatizaram que todas as práticas corporais de aventura estão de alguma forma relacionadas ao meio ambiente. Isso sugere uma visão que busca um entendimento integral dos fenômenos das atividades físicas ao ar livre, reconhecendo que elas ocorrem em ambientes naturais.

Seis estudantes destacaram que as práticas corporais de aventura são uma maneira de aproximar as pessoas da natureza. Isso reflete uma compreensão positiva dessas atividades como oportunidades para experimentar a natureza.

De acordo com Tahara e Schwartz (2002), a natureza desempenha um papel essencial na vida do ser humano, que tem demonstrado um crescente interesse em reconectar-se com ela, afastando-se da rotina e do agito da vida urbana. Essa busca por contato com a natureza é motivada pela necessidade de encontrar tranquilidade, harmonia e equilíbrio, proporcionando uma pausa necessária das demandas cotidianas e do estresse urbano. A conexão com a natureza tem sido reconhecida como benéfica para a saúde mental e emocional das pessoas, incentivando uma apreciação mais profunda do ambiente natural e seu valor na vida humana.

Aspectos relacionados à preservação ambiental foram abordados em seis respostas, nas quais os estudantes estabeleceram uma ligação entre as práticas

corporais de aventura e a promoção da preservação do meio ambiente. Essas respostas demonstram uma notável conscientização ambiental por parte dos estudantes, indicando que eles reconhecem a importância de uma dimensão ecológica nas práticas de aventura. Essa percepção alinha-se com as ideias apresentadas por Tahara e Darido (2016), Marinho (2004), Marinho e Schwartz (2005), bem como Lavoura, Schwartz e Machado (2008), destacando a emergência de um espaço significativo para a discussão, valorização e preservação do meio ambiente dentro do contexto das práticas corporais de aventura. Essas práticas têm o potencial de sensibilizar, envolver e inspirar os praticantes a adotarem atitudes e comportamentos preservacionistas, contribuindo para a proteção de nosso ambiente natural.

Segundo Rodrigues (2019), a educação ambiental assume uma abordagem interdisciplinar e transversal, ou seja, não está vinculada a uma disciplina específica, devendo, portanto, estar incorporada em todas as áreas do conhecimento. Em concordância, Cavasini *et al.* (2020) destacam que as disciplinas de educação ambiental têm ganhado relevância no Brasil, sendo promovidas, pesquisadas e avaliadas tanto em ambientes educacionais formais quanto informais. No entanto, observa-se que a educação ambiental, que se caracteriza pela sua pluralidade de manifestações, ainda é escassamente inserida nas atividades esportivas realizadas na natureza.

A resposta de sete estudantes, indicando que as práticas corporais de aventura são atividades praticadas no meio ambiente e na natureza, reflete uma compreensão fundamental e correta da relação intrínseca entre essas práticas e o ambiente natural. Esses estudantes reconhecem que as atividades de aventura ocorrem também em ambientes ao ar livre, muitas vezes em locais naturais como montanhas, florestas, rios, oceanos, entre outros.

Em relação à prática em ambientes ao ar livre, três estudantes simplificaram a relação, descrevendo que as práticas corporais de aventura como sendo simplesmente realizadas ao ar livre, evidenciando o foco no ambiente físico onde essas atividades ocorrem. Essa resposta destaca a importância do espaço ao ar livre como o cenário principal para as práticas de aventura, enfatizando que essas atividades estão intrinsecamente ligadas a ambientes naturais e abertos.

Quatro estudantes mencionaram obstáculos encontrados no percurso ao discutir a relação entre práticas corporais de aventura e meio ambiente. Essa

observação inspira que os estudantes reconhecem a natureza desafiadora e muitas vezes imprevisível do ambiente onde essas atividades ocorrem. Isso destaca a importância da adaptação e superação de obstáculos como parte integrante das práticas corporais de aventura.

Três estudantes relacionaram as práticas corporais de aventura com o bem-estar físico e mental. Embora essa resposta não se concentre diretamente na relação com o meio ambiente, ela destaca os benefícios pessoais que essas atividades podem proporcionar. Isso inclui aspectos como condicionamento físico, redução do estresse e melhoria da saúde mental, ressaltando a importância das práticas corporais de aventura para o bem-estar global dos praticantes.

Um estudante mencionou a imprevisibilidade ao discutir a relação entre práticas corporais de aventura e meio ambiente, lembrando que a natureza imprevisível do ambiente desempenha um papel nessas atividades, apontando assim, para a ideia de que o ambiente natural oferece um elemento de surpresa e desafio que contribui para a atração dessas práticas.

Esses resultados mostram que os estudantes têm uma compreensão variada e heterogênea das relações entre as práticas corporais de aventura e o meio ambiente. Isso ressalta a importância de abordar essas questões de forma interdisciplinar nas aulas de Educação Física, enfatizando não apenas os aspectos físicos, mas também os ambientais e de bem-estar.

Após os estudantes responderem ao questionário inicial, a proposta foi apresentada a eles, acompanhada de uma breve retomada sobre práticas corporais de aventura e uma introdução ao conceito de *plogging*. Essa introdução proporcionou aos estudantes um entendimento inicial das atividades a serem abordadas e sua relação com o meio ambiente, preparando o terreno para a discussão mais aprofundada que ocorreram durante a intervenção.

5.2 Aulas 3 e 4 - As Práticas corporais ao ar livre e o *Plogging*

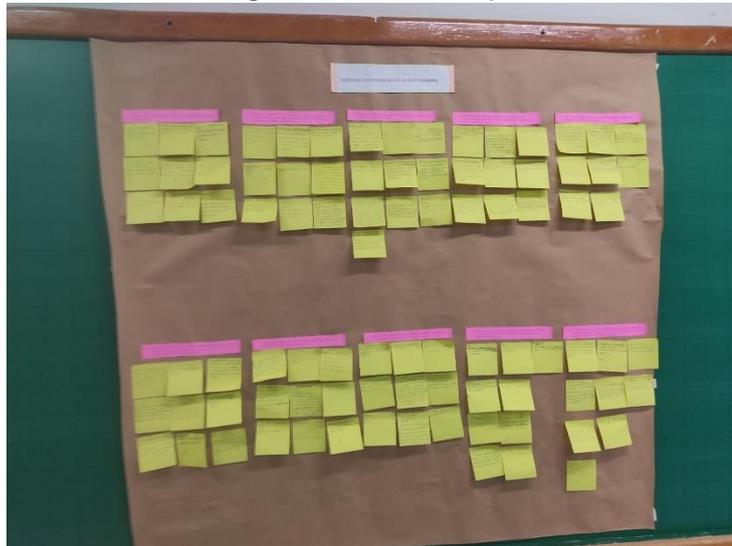
No terceiro e quarto encontro, empregou-se a abordagem ativa conhecida como rotação por estações em que

[...] o professor cria um tipo de circuito dentro da sala de aula. Em cada uma das estações há uma atividade diferente proposta sobre uma

temática central de acordo com o objetivo da aula. As atividades de cada estação, embora diferentes e independentes, devem ser articuladas a partir do foco definido e os estudantes devem transitar pelo circuito percorrendo todas as estações (Alcantara, 2020).

Os estudantes foram agrupados em dez equipes e guiados por meio de 10 estações, em que discutiram e responderam, com auxílio da pesquisa *online*, questões que visavam identificar comportamentos, atitudes e abordagens relacionadas a práticas corporais de aventura, ao ar livre, *plogging* e conservação ambiental. As respostas foram registradas em notas autoadesivas (*post-its*) e afixadas em um painel central .

Figura 1 – Quadro de *post-its*



Fonte: autoria própria

Na primeira estação, os estudantes se depararam com a seguinte questão: Quais são as principais motivações para as pessoas praticarem atividades físicas ao ar livre? As respostas foram categorizadas conforme mostra o quadro 8

Quadro 8 - Frequência das categorias relacionadas à motivação para prática de atividades físicas ao ar livre.

| Categorias | Frequência |
|------------------------------------|-------------------|
| Aumenta a disposição | 6 |
| Melhora o condicionamento físico | 5 |
| Todos podem fazer | 4 |
| Promove mais fixação da vitamina D | 4 |
| Maior conexão com a natureza | 3 |
| Maior interação social | 3 |
| Melhora a saúde mental/emocional | 3 |
| Busca por melhor qualidade de vida | 1 |

Fonte: autoria própria.

Com base nas informações fornecidas no Quadro 8, pode-se observar que as principais motivações que os grupos identificaram para a prática de atividades físicas ao ar livre, estão relacionadas aos benefícios físicos, psicológicos e sociais que essa prática proporciona.

A categoria que obteve maior frequência foi a de que a atividade física ao ar livre aumenta a disposição, seguida pela de que melhora o condicionamento físico. Essas categorias indicam que as pessoas valorizam o bem-estar e a capacidade funcional que a atividade física ao ar livre oferece. Outras categorias que também obtiveram destaque foram as de que todos podem fazer, que promove mais fixação da vitamina D e que proporciona maior conexão com a natureza. Essas categorias revelam que as pessoas reconhecem a acessibilidade, a importância nutricional e a sensibilização ambiental que a atividade física ao ar livre favorece. Por fim, as categorias de maior interação social, melhora da saúde mental/emocional e busca por melhor qualidade de vida também foram mencionadas, demonstrando que as pessoas percebem os aspectos afetivos, cognitivos e existenciais que a atividade física ao ar livre estimula.

Szeremeta e Zannin (2013), em um estudo com o objetivo de identificar fatores sociais e ambientais que tornam parques mais atrativos para a prática da atividade física, constataram que áreas naturais ou ambientes urbanos com presença de espaços verdes oferecem estímulos significativos para essa prática, gerando benefícios sociais, físicos e psicológicos. Eles enfatizaram que essas áreas podem

ser comparadas a academias ao ar livre, e cada vez mais pesquisas associam esses ambientes à promoção da atividade física, que proporciona vantagens diversas para o bem-estar e a saúde mental. Em consonância, Barton e Pretty (2010) afirmaram que tanto homens quanto mulheres experimentaram melhora na autoestima e no humor após a prática de exercícios ao ar livre.

Na estação número 2, os grupos coletaram informações sobre as preferências das pessoas em relação às modalidades de atividades corporais ao ar livre e investigaram se essas preferências variavam de acordo com a faixa etária ou gênero.

Quadro 9a - Frequência da preferência de práticas das modalidades de práticas corporais ao ar livre

| Categorias | Frequência |
|-------------------|-------------------|
| Ciclismo | 9 |
| Caminhada | 8 |
| Corrida | 6 |
| Vôlei de praia | 2 |
| Escalada | 2 |
| Beach tênis | 1 |
| Arvorismo | 1 |

Fonte: autoria própria.

A partir da análise do quadro 9.a., podemos observar que as modalidades de práticas corporais ao ar livre preferidas pelas pessoas foram o ciclismo, a caminhada e a corrida, com 9, 8 e 6 frequências, respectivamente. Essas modalidades podem ser consideradas como atividades de baixo custo, fácil acesso e que podem ser realizadas individualmente ou em grupo, o que pode explicar sua popularidade. Por outro lado, as modalidades menos preferidas foram o vôlei de praia, a escalada, o *beach tênis* e o arvorismo, com 2 ou 1 frequência cada. Essas modalidades podem exigir mais equipamentos, infraestrutura, habilidades específicas ou deslocamento para locais adequados, o que pode limitar sua prática.

O ciclismo se destaca como uma atividade física prevalente ao ar livre, principalmente devido à sua versatilidade e acessibilidade, sendo adequado para variadas idades e níveis de condicionamento físico. Também é um meio de transporte

econômico e sustentável que se adapta a diferentes tipos de terreno e ambientes, desde áreas urbanas até trilhas naturais, estradas rurais e até mesmo parques urbanos. A sensação de liberdade e a oportunidade de explorar locais diversos enquanto se exercita são atrativos significativos para muitos entusiastas dessa prática ao ar livre.

A caminhada e a corrida são atividades amplamente preferidas entre os brasileiros, conforme evidenciado por Reis *et al.* (2017) em um estudo que investigou o impacto das atividades físicas ao ar livre na qualidade de vida dos praticantes. Segundo os autores, entre as práticas mais comuns nos espaços públicos ao ar livre estão a caminhada, corrida, treinamento funcional, vôlei de areia, futebol, skate, entre outras. A caminhada, em particular, destaca-se como um exemplo de atividade acessível, podendo ser realizada em áreas verdes e espaços públicos, dispensando equipamentos especiais, o que a torna uma excelente forma de incentivar a população a adotar uma rotina mais ativa.

Quadro 9b - Frequência sobre a variação da preferência de acordo com a faixa etária ou gênero

| Categorias | Frequência |
|---|-------------------|
| A preferência não tem relação com faixa etária ou gênero | 3 |
| Existe preferência: pessoas mais jovens gostam de esportes radicais, idosos preferem atividades na água, alongamento, dança e musculação; sexo masculino tem mais prevalência de prática no tempo de lazer; variam de acordo com a idade, peso ou condições físicas | 7 |

Fonte: autoria própria.

Os dados do quadro 9.b mostram que há uma divergência de opiniões sobre a relação entre a preferência pelas modalidades de práticas corporais ao ar livre e a faixa etária ou gênero das pessoas. Apenas três grupos afirmaram que não há relação entre esses fatores, enquanto sete grupos afirmaram que existe uma preferência por determinadas modalidades de acordo com a idade, o peso, as condições físicas ou o sexo das pessoas. Essa diferença de percepção pode estar relacionada com as experiências pessoais, os valores culturais ou os estereótipos de cada indivíduo. É importante ressaltar que não há uma regra geral que determine quais modalidades

são mais adequadas para cada pessoa, mas sim uma questão de gosto, motivação e oportunidade.

A preferência por diferentes tipos de atividades físicas pode variar de acordo com a faixa etária ou o gênero dos indivíduos, conforme apontam alguns autores. Por exemplo, Rodrigues (2019) relata que apesar do aumento da participação feminina em experiências na natureza nos tempos atuais, historicamente essas vivências foram predominantemente buscadas pelo público masculino, particularmente por homens brancos e jovens pertencentes a estratos econômicos mais elevados. Esta tendência reflete uma lacuna de representatividade e acesso equitativo às atividades ao ar livre, evidenciando desigualdades históricas em termos de gênero, raça e status socioeconômico nessas experiências.

O quadro 10 apresenta os resultados da estação 3, em que se investigou quais são os benefícios físicos, mentais e sociais que os praticantes de atividade corporais ao ar livre percebem em suas experiências.

Quadro 10 - Frequência dos benefícios físicos, mentais e sociais relatados pelos praticantes de atividades corporais ao ar livre

| Categorias | Frequência |
|---|-------------------|
| Aumenta os níveis de felicidade | 6 |
| Aumenta a produção de vitamina D | 5 |
| Aumenta a concentração | 5 |
| Aumenta a disposição | 5 |
| Trata a ansiedade, estresse e depressão | 3 |
| Traz benefícios fisiológicos | 3 |
| Fortalece ossos e músculos | 3 |
| Melhora a socialização | 2 |
| Melhora o condicionamento físico | 2 |
| Melhora a aptidão física | 2 |
| Evita o sedentarismo | 1 |
| Libera endorfina | 1 |
| Melhora a capacidade cognitiva | 1 |
| Auxilia na perda de peso | 1 |

| | |
|-----------------------------|---|
| Melhora a qualidade de vida | 1 |
|-----------------------------|---|

Fonte: autoria própria.

Os dados do quadro 10 revelam que os praticantes de atividades corporais ao ar livre percebem diversos benefícios em suas experiências, tanto no âmbito físico quanto no mental e social. Entre os benefícios mais citados, estão o aumento dos níveis de felicidade, a produção de vitamina D, a concentração e a disposição, que podem estar relacionados à exposição ao sol, ao contato com a natureza e à liberação de hormônios como a endorfina. Esses benefícios também podem contribuir para o tratamento de problemas como ansiedade, estresse e depressão, que foram mencionados por três participantes.

Além disso, os dados mostram que as atividades corporais ao ar livre trazem benefícios fisiológicos, como o fortalecimento de ossos e músculos, a melhora do condicionamento e da aptidão física, a prevenção do sedentarismo e o auxílio na perda de peso. Esses benefícios podem melhorar a qualidade de vida dos praticantes, como afirmou um deles. Por fim, os dados indicam que as atividades corporais ao ar livre também favorecem a socialização, pois permitem o contato com outras pessoas que compartilham dos mesmos interesses e valores.

De acordo com Barton e Pretty (2010), a prática de atividades físicas ao ar livre traz diversos benefícios, como o aumento dos níveis de felicidade, a produção de vitamina D, a concentração e a disposição, que podem estar relacionados à exposição ao sol, ao contato com a natureza e à liberação de hormônios como a endorfina. Esses benefícios também podem contribuir para o tratamento de problemas como ansiedade, estresse e depressão, que foram mencionados por três participantes. Além disso, as atividades corporais ao ar livre trazem benefícios fisiológicos, como o fortalecimento de ossos e músculos, a melhora do condicionamento e da aptidão física, a prevenção do sedentarismo e o auxílio na perda de peso. Esses benefícios podem melhorar a qualidade de vida dos praticantes, como afirmou um deles. O exercício regular contribui para mudanças crônicas sustentadas no humor. Assim, tanto a autoestima como o humor são regularmente utilizados para avaliar os resultados de exposições agudas a intervenções baseadas na natureza.

Na mesma linha de pensamento, Reis *et al.* (2017) destacam que a prática de atividades físicas ao ar livre oferece uma gama de vantagens para a saúde dos praticantes. A curto prazo, essas atividades promovem a regulação dos níveis de

glicose sanguínea, adrenalina e noradrenalina, ao mesmo tempo em que contribuem para uma melhoria significativa na qualidade do sono. Já em um horizonte mais longo, observa-se um aprimoramento considerável na função cardiovascular, no desenvolvimento das habilidades cognitivas e uma redução notável na incidência de doenças relacionadas ao sistema musculoesquelético, cardiovascular e metabólico. Esses benefícios destacam o papel crucial das atividades ao ar livre na promoção da saúde integral ao longo do tempo.

A estação 4 abordou temas ligados ao descarte de resíduos sólidos, verificando se os estudantes têm conhecimento dos impactos ambientais provocados pelo descarte incorreto e quais medidas eles tomam para prevenir esses impactos.

Quadro 11 - Ciência dos impactos causados pelo descarte inadequado de resíduos sólidos e atitudes para evitar esses impactos

| Categorias | Frequência |
|---------------------------------|-------------------|
| Separar o lixo | 7 |
| Descartar o lixo no lugar certo | 4 |
| Economizar água | 3 |
| Economizar energia | 2 |
| Utilizar produtos ecológicos | 2 |
| Usar sacolas retornáveis | 2 |
| Diminuir o uso de automóvel | 1 |
| Consumir o necessário | 1 |
| Realizar o <i>plogging</i> | 1 |

Fonte: autoria própria.

O quadro 11 mostra as respostas dos grupos sobre os impactos causados pelo descarte inadequado de resíduos sólidos e as atitudes que eles tomam para evitá-los. A categoria mais citada foi a de separar o lixo, com sete frequências, o que indica que os grupos reconhecem a importância da coleta seletiva e da reciclagem para reduzir a quantidade de lixo que vai para os aterros sanitários ou para o meio ambiente. A segunda categoria mais citada foi a de descartar o lixo no lugar certo, com quatro frequências, o que demonstra que os grupos têm consciência de que jogar lixo nas

ruas, nos rios ou em áreas verdes pode causar poluição, proliferação de doenças e danos à fauna e à flora.

As demais categorias foram citadas com menor frequência, mas também são relevantes para a preservação ambiental. Por exemplo, economizar água e energia, consumir o necessário, utilizar produtos ecológicos e diminuir o uso de automóvel são atitudes que contribuem para a redução das emissões de gases de efeito estufa e do consumo de recursos naturais. Usar sacolas retornáveis é uma forma de evitar o uso excessivo de plástico, que é um material de difícil decomposição e que pode afetar a vida marinha. Realizar o *Plogging* é uma atividade física que consiste em recolher lixo enquanto se corre ou caminha, o que traz benefícios tanto para o meio ambiente quanto para a saúde dos praticantes, como melhora da capacidade cognitiva, auxílio na perda de peso e melhora da qualidade de vida.

Na estação número 5 foi tratado como as práticas corporais ao ar livre podem contribuir para a preservação ambiental e a conscientização ecológica.

Quadro 12 - Ações de contribuições das práticas corporais ao ar livre para a preservação ambiental e a conscientização ecológica

| Categorias | Frequência |
|--|------------|
| Podem criar novas áreas de proteção ambiental | 4 |
| Proporcionam uma visão de totalidade e interdisciplinaridade das questões ambientais | 4 |
| Desenvolvem sustentabilidade para a região | 3 |
| Proporcionam o contato com a natureza | 3 |
| Permitem retirar o lixo do caminho, coletar resíduos | 2 |
| Realizando o <i>Plogging</i> que ajuda na natureza, recolhendo lixo do meio ambiente | 1 |
| Permitem a elaboração de um diagnóstico ambiental | 1 |

Fonte: autoria própria.

As práticas corporais ao ar livre são atividades que envolvem o movimento do corpo em espaços naturais, como trilhas, cachoeiras, parques, praias, etc. Essas atividades podem ter diversos benefícios para a saúde física e mental dos praticantes, mas também podem contribuir para a preservação ambiental e a conscientização

ecológica. O quadro 12 apresenta algumas categorias que expressam como as práticas corporais ao ar livre podem ter esse papel.

A primeira categoria é a de que as práticas corporais ao ar livre podem criar novas áreas de proteção ambiental. Isso significa que os praticantes podem se mobilizar para defender e conservar os espaços naturais onde realizam suas atividades, seja por meio de campanhas, denúncias, parcerias com órgãos públicos ou privados, etc. Essa ação pode garantir a preservação da biodiversidade, dos recursos hídricos, do solo e do clima desses locais. Costa *et al.* (2019), afirmam que a prática de atividades em espaços naturais públicos, além de possibilitar a visita, também oferece momentos de lazer e aprendizado que são relevantes ao longo da vida dos cidadãos. Ademais, tais espaços contribuem para o desenvolvimento da moral e ética dos indivíduos ao proporcionar oportunidades para conhecer e refletir sobre a valorização dos recursos naturais e culturais presentes nesses locais.

A segunda categoria é a de que as práticas corporais ao ar livre proporcionam uma visão de totalidade e interdisciplinaridade das questões ambientais. Isso significa que os praticantes podem perceber as relações entre os diferentes elementos da natureza e as consequências das intervenções humanas sobre eles. Essa visão pode favorecer uma compreensão crítica e integrada dos problemas ambientais e das possíveis soluções.

A terceira categoria é a de que as práticas corporais ao ar livre desenvolvem sustentabilidade para a região. Isso significa que os praticantes podem promover o desenvolvimento econômico, social e cultural das comunidades locais, respeitando os limites e as potencialidades dos ecossistemas. Essa ação pode gerar renda, emprego, educação, cultura e cidadania para os moradores da região, sem comprometer o equilíbrio ambiental.

A quarta categoria é a de que as práticas corporais ao ar livre proporcionam o contato com a natureza. Isso significa que os praticantes podem experimentar sensações de bem-estar, prazer, relaxamento, admiração, gratidão e pertencimento em relação à natureza. Essa experiência pode estimular o afeto, o respeito e a responsabilidade pelos recursos naturais e pela vida em geral.

A quinta e a sexta categoria podem ser ambas relacionadas ao *Plogging*, pois as práticas corporais ao ar livre permitem retirar o lixo do caminho, coletar resíduos. Isso significa que os praticantes podem realizar ações de limpeza e reciclagem dos materiais descartados indevidamente nos espaços naturais. Essa ação pode evitar a

poluição, a contaminação e o desperdício dos recursos naturais e contribuir para a saúde, pois essa atividade pode melhorar o condicionamento físico dos praticantes e reduzir o impacto ambiental dos resíduos sólidos.

A sétima categoria descreve que as práticas corporais ao ar livre permitem a elaboração de um diagnóstico ambiental. Isso significa que os praticantes podem observar, analisar e registrar as características e as condições dos espaços naturais onde realizam suas atividades. Essa ação pode fornecer dados e informações úteis para o planejamento e a gestão ambiental desses locais.

A estação 6 investigou quais comportamentos são essenciais para o praticante do *Plogging* e como esses comportamentos poderiam influenciar positivamente o meio ambiente.

Quadro 13 - Comportamentos essenciais do *plogger* que podem influenciar de maneira positiva o meio ambiente

| Categorias | Frequência |
|-----------------------------------|------------|
| Conscientização ambiental | 5 |
| Recolher desperdícios | 2 |
| Preservação da natureza | 1 |
| É uma motivação para sedentários | 1 |
| Ter cuidado, precavido e equipado | 1 |

Fonte: autoria própria.

O quadro 13 apresenta as categorias e as frequências das ações de contribuição das práticas corporais ao ar livre para a preservação ambiental e a conscientização ecológica, segundo a estação 6. A categoria mais frequente foi a de conscientização ambiental, com cinco ocorrências, seguida pela de recolher desperdícios, com duas ocorrências. As categorias de preservação da natureza, motivação para sedentários e cuidado, precaução e equipamento tiveram uma ocorrência cada. Isso indica que os participantes nesta estação consideram que o *plogging* é uma prática que pode sensibilizar as pessoas para a importância de cuidar do meio ambiente, além de contribuir diretamente para a redução dos resíduos sólidos nas áreas naturais. O *plogging* também pode ser visto como uma forma de incentivar pessoas sedentárias a se exercitarem ao ar livre, desde que tomem as devidas precauções e usem os equipamentos adequados. Por fim, o *plogging* pode ser

entendido como uma forma de preservar a natureza, ao evitar que os resíduos se acumulem e causem danos à fauna e à flora.

Na sétima estação, os estudantes apresentaram as dificuldades e os entraves que os praticantes de exercícios físicos ao ar livre e de *plogging* enfrentam.

Quadro 14. Desafios e obstáculos enfrentados pelos praticantes de atividades físicas ao ar livre e de *plogging*

| Categorias | Frequência |
|---|-------------------|
| Pouca disponibilidade de tempo para a prática | 3 |
| Risco de lesões e se perder na natureza | 3 |
| Chuva, sol, solo irregular | 2 |
| Baixo interesse em iniciar e manter a prática | 2 |
| Difícil acesso a lugares da natureza que tem lixo | 1 |
| Imprevisibilidade | 1 |

Fonte: autoria própria.

O quadro 14 representa as categorias e as frequências das respostas dos grupos sobre os desafios e obstáculos enfrentadas pelos praticantes de atividades físicas ao ar livre e *plogging*. A partir desses dados, pode-se discutir alguns aspectos relevantes para a compreensão dessa prática e suas implicações.

Em primeiro lugar, nota-se que a pouca disponibilidade de tempo para a prática foi a categoria mais citada, com três ocorrências. Isso indica que os praticantes têm uma rotina apertada e que nem sempre conseguem conciliar seus compromissos acadêmicos, profissionais e pessoais com a realização de exercícios físicos. Segundo Marinho (2004), atualmente, estamos imersos em um período marcado por intensidades, onde cada momento é cronometrado, medido, comprado, estimado e manipulado. Vivemos em um tempo compulsivo não apenas no ambiente de trabalho, mas muitas vezes acabamos reproduzindo essa compulsividade até nos raros momentos de lazer que temos à disposição.

Em segundo lugar, observa-se que o risco de lesões e de se perder na natureza também foi uma categoria frequente, com três ocorrências. Isso sugere que os praticantes têm receio de se machucar ou de se perder durante a prática de *plogging*, especialmente se forem a lugares desconhecidos ou isolados. Para Cavasini *et al.* (2020), Junto com os momentos de diversão, descobertas e aventuras que podem ser

experimentados, as atividades ao ar livre também apresentam riscos para os praticantes. Durante essas práticas, incidentes como pequenas escoriações ou queimaduras leves devido à exposição solar podem ocorrer, assim como acidentes mais graves, incluindo fraturas e reações alérgicas severas. Esses riscos podem ser minimizados com o uso de equipamentos de segurança, como tênis adequados, protetor solar, água, celular e GPS, e com o planejamento prévio do trajeto e do tempo de duração da atividade.

Em terceiro lugar, destaca-se que a chuva, o sol e o solo irregular foram mencionados como obstáculos por dois estudantes. Esses fatores podem influenciar na qualidade e na intensidade da prática de *plogging*, pois podem dificultar a visibilidade, a locomoção e o conforto dos praticantes. Nesse sentido, é importante escolher um horário adequado para a prática, evitando os períodos de maior incidência solar ou de chuva forte, e verificar as condições do terreno antes de iniciar a atividade.

Em quarto lugar, destaca-se o baixo interesse em iniciar e manter a prática como uma categoria identificada por dois grupos distintos. Essa constatação evidencia que algumas pessoas não se sentem motivadas ou comprometidas com a proposta do *plogging*, seja por falta de conhecimento sobre seus benefícios ou por uma preferência por outras modalidades de exercício físico. Superar esse obstáculo requer uma ampla divulgação sobre o *plogging* e suas vantagens para a saúde física, mental e ambiental dos praticantes. Ademais, incentivar a prática em grupo é recomendado para promover maior interação social e o estímulo mútuo entre os participantes, aumentando o engajamento e a adesão à atividade.

Por fim, chama-se a atenção para as categorias menos citadas pelos grupos: o difícil acesso a lugares da natureza que têm lixo e a imprevisibilidade. Essas categorias podem ser vistas como desafios, mas também como oportunidades para explorar novos lugares, conhecer novas pessoas e vivenciar novas experiências.

A oitava estação indagou como as instituições educacionais poderiam incentivar os estudantes a se engajarem em práticas corporais ao ar livre e atividades de *plogging*.

Quadro 15 - Possíveis ações que as instituições de ensino podem promover para incentivar os estudantes a se engajarem em práticas corporais ao ar livre e atividades de *plogging*

| Categorias | Frequência |
|--|-------------------|
| Promovendo a prática de esportes ao ar livre | 6 |
| Incentivando jogos e competições | 1 |
| Proporcionando contato com a natureza | 1 |
| Favorecendo mais conhecimento | 1 |
| Ampliando possibilidades motoras | 1 |
| Por meio de trabalhos em grupo | 1 |
| Por meio de brincadeiras ao ar livre | 1 |
| Por meio de debates, seminários, projetos interdisciplinares | 1 |
| Por meio de excursões e viagens para locais ao ar livre | 1 |
| Por meio de gincanas e recompensas | 1 |

Fonte: autoria própria.

As instituições escolares desempenham um papel preponderante no estímulo e na promoção do envolvimento ativo dos estudantes em práticas corporais ao ar livre, incluindo a atividade específica de *plogging*. Com base nas informações apresentadas no Quadro 15, é possível extrair insights sobre as possíveis ações que as instituições educacionais podem adotar para fomentar o engajamento dos estudantes em práticas corporais ao ar livre, com ênfase nas atividades de *plogging*.

A frequência mais destacada sugere que a promoção ativa da prática de esportes ao ar livre é uma estratégia eficaz para incentivar os estudantes a se envolverem em atividades físicas, incluindo o *plogging*. Isso indica o reconhecimento da importância das práticas esportivas como catalisadoras do interesse e participação dos estudantes.

Embora com uma frequência menor, a sugestão de incentivar jogos e competições revela a compreensão de que a introdução de elementos lúdicos e competitivos pode agregar valor à experiência, tornando as práticas corporais mais atrativas para os estudantes.

A promoção do contato direto com a natureza é identificada como uma estratégia. Isso destaca o reconhecimento do ambiente natural como um facilitador

significativo para o engajamento dos estudantes em atividades físicas ao ar livre, incluindo o *plogging*.

A sugestão de favorecer mais conhecimento indica a importância de educar os estudantes sobre os benefícios associados às práticas corporais ao ar livre, enfatizando a conscientização como um meio de motivar o engajamento. A expansão das possibilidades motoras é mencionada, evidenciando a compreensão de que a diversificação das atividades físicas ao ar livre pode ser um fator motivacional, estimulando o interesse e a participação dos estudantes.

Outra sugestão foi a de incorporar trabalhos em grupo como estratégia destacando a importância da dinâmica social, indicando que a interação entre os estudantes pode ser um elemento facilitador para o envolvimento em práticas corporais ao ar livre. A incorporação de brincadeiras ao ar livre é mencionada como uma estratégia, ressaltando a percepção de que abordagens mais descontraídas e recreativas podem ser eficazes para atrair a participação dos estudantes.

Também foi lembrada a ação da inclusão de debates, seminários e projetos interdisciplinares considerando o reconhecimento da importância de abordagens educacionais mais amplas e integradas para promover a conscientização e o engajamento dos estudantes em práticas corporais ao ar livre. A proposta de realizar excursões e viagens para locais ao ar livre aponta para a compreensão de que a exposição direta a ambientes naturais pode ser um estímulo poderoso para a participação dos estudantes em atividades físicas ao ar livre.

A incorporação de gincanas e recompensas destaca a importância de estratégias motivacionais, sugerindo que a introdução de elementos competitivos e a possibilidade de recompensas podem impulsionar o engajamento dos estudantes em práticas corporais ao ar livre.

Neste íterim, Marinho (2004) afirma que essas práticas incorporadas na dinâmica escolar não se restringem apenas a oferecer entretenimento ou atividades distintas durante as aulas. Vão além disso, representando uma maneira de valorizar um tema em ascensão. Atualmente, é possível observar com relativa frequência

jovens, adolescentes e crianças praticando essas atividades em diversos espaços, como o *slackline* nos parques, escalada em ginásios e skate nas praças.

A estação de número 9, buscou um levantamento das principais modalidades de práticas corporais ao ar livre que os estudantes acreditavam ser mais adequadas para promover a conscientização ambiental entre eles.

Quadro 16 - Principais modalidades de práticas corporais ao ar livre que podem promover conscientização ambiental entre os estudantes

| Categorias | Frequência |
|------------------------|------------|
| <i>Plogging</i> | 5 |
| Corrida de orientação | 5 |
| Trekking | 4 |
| Ciclismo/mountain bike | 3 |
| Caminhada ecológica | 3 |
| Arvorismo | 2 |
| Skate | 1 |
| Rapel | 1 |
| Tirolesa | 1 |
| Canoagem | 1 |
| Escalada | 1 |
| Bungee jump | 1 |

Fonte: autoria própria.

O quadro 16 apresenta as principais modalidades de práticas corporais ao ar livre que os grupos na estação de número 9 consideraram mais adequadas para promover a conscientização ambiental entre eles. Em primeiro lugar, observa-se que as modalidades mais citadas foram o *plogging* e a corrida de orientação, com cinco frequências cada uma. Essas atividades envolvem não apenas o exercício físico, mas também o cuidado com o meio ambiente, pois o *plogging* consiste em recolher lixo durante a corrida ou caminhada, e a corrida de orientação requer o uso de mapas e bússolas para se deslocar por um terreno natural, sem deixar rastros ou danos. Essas práticas podem estimular nos estudantes uma atitude de responsabilidade e respeito

pela natureza, além de desenvolver habilidades cognitivas, como a percepção espacial e a tomada de decisão.

Em segundo lugar, nota-se que outras modalidades que também obtiveram destaque foram o trekking, o ciclismo/*mountain bike* e a caminhada ecológica, com quatro e três frequências respectivamente. Essas atividades são formas de contato direto com a natureza, que permitem aos estudantes apreciar as paisagens, os sons, os aromas e as sensações que o ambiente natural proporciona. Além disso, essas práticas podem favorecer a saúde física e mental dos praticantes, pois contribuem para a melhoria do condicionamento cardiorrespiratório, da força muscular, da coordenação motora e do bem-estar psicológico. Esses benefícios podem aumentar a valorização e a preservação da natureza pelos estudantes.

Em terceiro lugar, verifica-se outras modalidades que também foram mencionadas, sendo o arvorismo, o skate, o rapel, a tirolesa, a canoagem, a escalada e o bungee jump, com duas ou uma frequência cada uma. Essas atividades são formas de desafio e aventura na natureza, que exigem dos praticantes coragem, autoconfiança, superação de limites e controle emocional. Além disso, essas práticas podem proporcionar aos estudantes momentos de diversão, adrenalina, emoção e prazer. Essas experiências podem fortalecer os vínculos afetivos dos estudantes com a natureza e com os seus companheiros.

Portanto, conclui-se que as modalidades de práticas corporais ao ar livre que os estudantes elencaram na estação de número 9 podem promover a conscientização ambiental entre eles de diferentes formas, dependendo dos objetivos, das características e dos efeitos de cada atividade. Assim, sugere-se que os professores de educação física possam explorar essas modalidades em suas aulas, buscando integrar o esporte, a natureza e a educação ambiental de maneira lúdica, educativa e significativa para os estudantes.

Na décima estação foram tratadas sobre quais estratégias podiam ser implementadas para promover a inclusão e a acessibilidade nas práticas corporais ao ar livre, especialmente para pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida.

Quadro 17 - Estratégias para promoção da inclusão e acessibilidade nas práticas corporais ao ar livre, para pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida

| Categorias | Frequência |
|--|-------------------|
| Adaptar materiais | 5 |
| Criar atividades inclusivas | 3 |
| Ter um guia para auxiliar | 2 |
| Adequar os espaços | 2 |
| Utilizar esportes adaptados | 1 |
| Tratar com respeito/consideração | 1 |
| Promover debates, palestras e visitas a instituições assistenciais | 1 |

Fonte: autoria própria.

O quadro 17 apresenta as estratégias que foram sugeridas pelos participantes da décima estação para promover a inclusão e a acessibilidade nas práticas corporais ao ar livre, especialmente para pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida. As categorias que obtiveram maior frequência foram adaptar materiais e criar atividades inclusivas, com cinco e três ocorrências, respectivamente. Isso indica que os participantes reconhecem a importância de adequar os recursos e as propostas pedagógicas às necessidades e possibilidades dos diferentes públicos, respeitando suas singularidades e potencialidades.

As demais categorias, que tiveram duas ou uma ocorrência cada, também são relevantes e complementares, pois envolvem aspectos como a assistência, a infraestrutura, a modalidade esportiva, o tratamento ético e a sensibilização social. Essas estratégias podem contribuir para ampliar as oportunidades de participação e integração das pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida nas práticas corporais ao ar livre, promovendo sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Quando se trata de pessoas com deficiência, adaptar as atividades físicas de aventura na natureza é fundamental para proporcionar acesso e inclusão (Silva *et al.* 2019). Essas adaptações podem envolver a modificação de equipamentos, a criação de rotas acessíveis, a disponibilização de guias especializados e a implementação de estratégias para garantir a segurança e a participação de todos os envolvidos. Além disso, é necessário considerar as necessidades específicas de cada indivíduo, garantindo que as atividades sejam adaptadas de acordo com suas habilidades e

limitações, promovendo assim a participação plena e segura de pessoas com deficiência nas práticas ao ar livre.

5.3 Aulas 5 e 6 – Modalidades escolhidas

A partir da análise da questão número 9 durante a rotação por estações, identificou-se modalidades que despertaram maior interesse entre os estudantes, especialmente aquelas voltadas para a interação com o meio ambiente. Por meio de um planejamento participativo, direcionou-se o desenvolvimento das aulas 5 e 6, focadas em Trekking, Corrida Orientada e *Plogging*. Ao incorporar perguntas envolventes e imagens inspiradoras utilizando o *educatron*², essas aulas transportaram os estudantes para cenários de trilhas desafiadoras e aventuras ao ar livre, proporcionando, dessa forma, um impacto ainda mais profundo na formação dos mesmos. Tais experiências não apenas enriqueceram o aprendizado, mas também abriram portas para reflexões mais amplas sobre o mundo ao redor.

A prática do *trekking*, segundo Rodrigues, Oliveira e Kim (2015), surge no século XIX por meio de trabalhadores holandeses que levavam seus pertences em longos e diferentes percursos enquanto colonizavam a África do sul. Para esses mesmos autores, esta atividade pode ser utilizada nos contextos do lazer podendo integrar estudantes e comunidade e também de forma competitiva ou cooperativa, além de promover a educação ambiental. Seguindo a mesma linha, de acordo com Lima (2021), o trekking demonstra a capacidade de fomentar a educação ambiental, enfatizando um discurso direcionado à reflexão crítica sobre o papel individual nesse contexto.

Na corrida de orientação, a tomada de decisão e as habilidades de navegação são requeridas, assim como a resolução de problemas, o trabalho em equipe. Também é necessário aprimorar a resiliência diante dos desafios. A prática da orientação como a conhecemos hoje teve origem nos países escandinavos por volta de meados do século XIX, especificamente em 1850. Inicialmente chamada de "*Orienteering*", essa atividade era realizada como exercício pelas tropas, sendo um componente dos treinamentos terrestres do exército da Suécia (Figueiredo, 2003). A popularização da orientação ocorreu entre os militares, tendo seu primeiro evento oficial realizado na Academia Militar Sueca de Karlberg. Posteriormente, os civis adotaram essa prática, realizando os primeiros jogos da modalidade já em 1897.

No que tange ao *Plogging*, já foram apresentadas algumas considerações. Contudo, é primordial ressaltar a relevância dos três temas explorados nesses encontros, dado que eles não apenas propiciam conhecimentos acerca das práticas corporais ao ar livre, fomentando a autonomia e a conscientização ambiental, mas também estimulam a responsabilidade social, ao mesmo tempo que incentivam a prática de atividade física, tornando a aprendizagem mais significativa e integrada aos desafios do mundo atual.

Enfim, a aula concluiu-se com a consolidação dos tópicos por meio da plataforma *WordWall*, na qual os estudantes participaram de uma atividade *gamificada* para reforçar os conceitos. A utilização do jogo nesta plataforma proporciona uma abordagem interativa e dinâmica para substanciar os conceitos aprendidos, consolidando os conhecimentos de maneira lúdica, estimulando a memória e o entendimento dos temas apresentados durante a aula.

Figura 2 -. Estudantes realizando a atividade no *Wordwall*



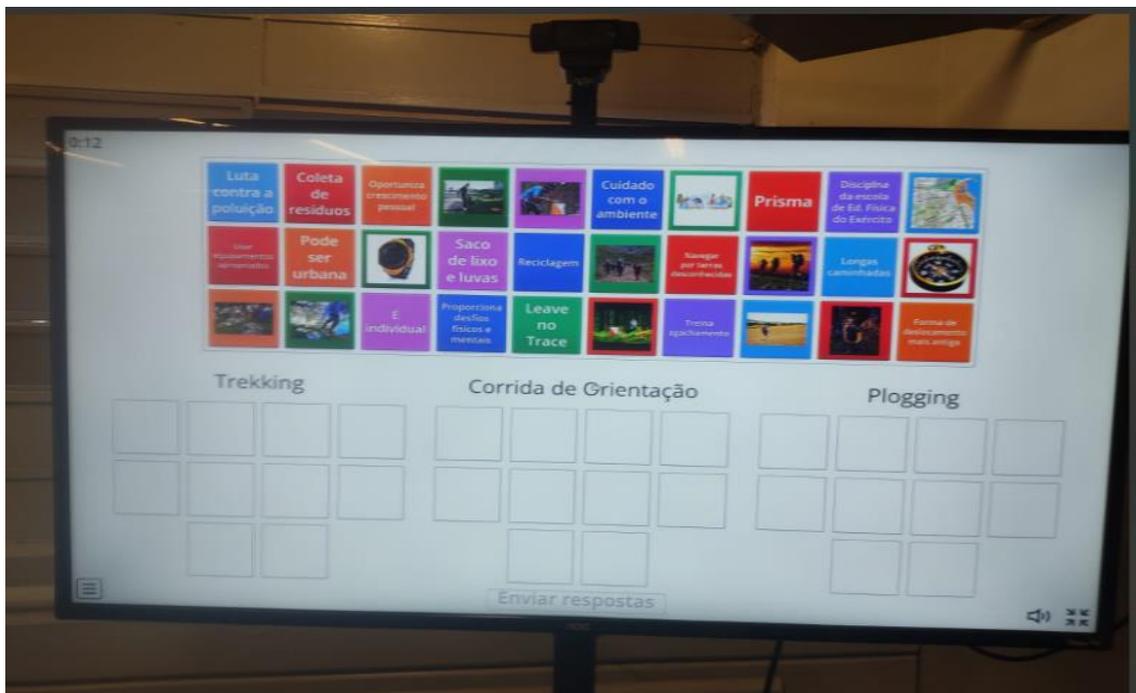
Fonte: autoria própria

Figura 3 - Estudante realizando atividade no *Wordwall*



Fonte: autoria própria

Figura 4 - Atividade na plataforma *Wordwall*



Fonte: autoria própria

5.4 Aulas 7 e 8 – Prática do *Plogging*

Na fase de implementação do *Plogging*, compreendida nas aulas 7 e 8, os estudantes foram conduzidos por uma série de etapas detalhadas e orientações específicas. Primeiramente, receberam instruções minuciosas sobre o percurso designado para a atividade, incluindo detalhes sobre as rotas a serem percorridas. Paralelamente, foram instruídos sobre o correto uso de equipamentos de segurança, como luvas para a manipulação e coleta de resíduos, enfatizando a importância da precaução e dos cuidados ao realizar a atividade.

De modo igual, houve um foco especial na orientação dos estudantes sobre a postura adequada a ser adotada durante a prática do *Plogging*, ressaltando a importância de movimentos seguros e ergonômicos para evitar desconfortos ou lesões durante o percurso. Baena-Morales (2021) retratou que estudos biomecânicos indicaram preferencialmente o uso de agachamentos e estocadas³ durante a prática do *plogging*, pois fortalecem as extremidades inferiores dos corpos, porém variando as posições para evitar problemas musculoesqueléticos no futuro.

Em seguida, os estudantes foram organizados em grupos, permitindo uma dinâmica colaborativa durante a atividade, e partiram para a realização do *Plogging*, tendo a opção de caminhar ou correr, conforme suas preferências individuais. Durante o processo, foram capturadas imagens que documentaram visualmente a prática. Essas imagens serviram como suporte para a discussão e reflexão sobre a experiência, permitindo uma análise mais detalhada e aprofundada do que foi observado e vivenciado pelos estudantes durante a atividade.

Ao retornarem, os estudantes realizaram a separação dos resíduos. A atividade de separação representa um momento fundamental no processo, onde os estudantes têm a oportunidade de materializar os resultados de seu esforço. Esse momento pós coleta permite uma interação direta com os resíduos coletados, proporcionando uma experiência prática e educativa sobre a quantidade e tipos de materiais descartados de forma inadequada no ambiente. Os estudantes tiveram a oportunidade de classificar os materiais, identificando diferentes tipos de lixo, como plásticos, papéis, vidros ou outros resíduos descartados indevidamente. Essa ação promove a

³ A estocada é um movimento unilateral que direciona o trabalho para a parte inferior do corpo, ativando os quadríceps e os glúteos.

conscientização sobre a diversidade de materiais presentes no ambiente e destaca a importância da correta separação para a reciclagem e o descarte adequado.

Além disso, essa etapa pós coleta oferece uma oportunidade valiosa para discutir questões mais amplas, como a origem dos resíduos, os impactos ambientais causados por sua presença inadequada na natureza e as possíveis soluções para reduzir a produção de lixo e promover um descarte mais consciente. Ao se engajarem na separação dos resíduos coletados durante o *Plogging*, os estudantes não apenas contribuem para a limpeza do ambiente, mas também internalizam conceitos importantes sobre a gestão de resíduos, a importância da reciclagem e a responsabilidade individual na preservação do meio ambiente. Essa ação prática pode influenciar positivamente as atitudes dos estudantes em relação ao descarte de resíduos no futuro, incentivando ações mais sustentáveis e responsáveis.

Nesta etapa, uma observação relevante se destaca: a predominância dos resíduos sólidos coletados concentra-se nos plásticos e seus derivados. Essa constatação corrobora as análises de Moorhouse (2019), que enfatizou a onipresença desse material nos resíduos encontrados em atividades de *plogging*. A autora salienta a persistência do plástico no meio ambiente, ressaltando sua decomposição lenta e os impactos altamente negativos que exerce na biodiversidade e nos ecossistemas. Esta preponderância reforça a urgência de ações para reduzir o uso excessivo e descarte inadequado desses materiais, visando mitigar os danos ambientais e proteger a vida selvagem.

A seguir, as figuras 5, 6 e 7 ilustram os estudantes praticando *plogging*.

Figura 5 - Estudantes reunidos para iniciar a prática do *Plogging*



Fonte: autoria própria

Figura 6. Estudante praticando o *Plogging*



Fonte: autoria própria

Figura 7. Estudantes após a prática do *Plogging* realizando a separação dos resíduos



Fonte: autoria própria

5.5 Aulas 9 e 10 - Avaliação sobre o tema

A conclusão da etapa de implementação (aula 9 e 10) resultou em várias atividades realizadas pelos estudantes, incluindo o preenchimento do questionário conclusivo, a criação de um mapa mental usando a plataforma *MindMeister* e a orientação para desenvolver uma história em quadrinhos relacionada ao *Plogging*. Essas atividades proporcionaram aos estudantes a oportunidade de consolidar seu aprendizado e expressar suas ideias de diferentes maneiras usando sua criatividade e imaginação. Além disso, o preenchimento do questionário conclusivo permitiu aos estudantes refletir sobre o que aprenderam durante as aulas e fornecer feedback sobre o conteúdo e a metodologia. A seguir abordaremos as questões do questionário final. Esse questionário foi composto por cinco questões em que as opções de respostas eram: sim, não e por quê.

A primeira questão buscou investigar se o conteúdo sobre práticas corporais de aventura ao ar livre foi significativo para os estudantes. Dentre os 32 participantes da pesquisa, 32 responderam “sim”. O quadro 18 apresenta as justificativas dessas respostas.

Quadro 18 - Práticas corporais de aventura ao ar livre foram significativas para os estudantes

| categorias | Frequência |
|--|------------|
| Reforçou o cuidado com o meio ambiente | 14 |
| Mais motivação para prática | 3 |
| Melhor compreensão do que são essas práticas | 3 |
| Experiências diferentes | 2 |
| Proporcionou cooperação | 2 |
| É bom o contato com a natureza | 1 |
| Necessidade de praticar <i>Plogging</i> | 1 |
| Reflexão sobre o descarte do lixo | 1 |
| Proporcionou sensação de bem estar | 1 |

Fonte: autoria própria.

A partir dos dados apresentados no quadro 18, é possível perceber que as práticas corporais de aventura ao ar livre foram significativas para os estudantes por diversos motivos. O mais citado foi o reforço do cuidado com o meio ambiente, seguido pela maior motivação para a prática e pela melhor compreensão do que são essas práticas. Outros motivos mencionados foram as experiências diferentes, a cooperação, o contato com a natureza, a necessidade de praticar *Plogging*, a reflexão sobre o descarte do lixo e a sensação de bem estar. Esses resultados indicam que as práticas corporais de aventura ao ar livre podem contribuir para a formação dos estudantes, além de promover a conscientização ambiental e a saúde física e mental. Quanto à resposta negativa, ela foi justificada pelo fato de o estudante já ser "muito ativo", não tendo percebido impactos significativos.

Na segunda questão, perguntou-se se o *plogging* é uma prática possível de ser realizada. Todos os 32 participantes da pesquisa foram unânimes na resposta positiva e justificaram conforme o quadro 19.

Quadro 19 - Plogging como possibilidade de prática

| Categorias | Frequência |
|---|-------------------|
| Fácil de fazer | 7 |
| Promove conservação ambiental | 6 |
| Combina atividades ao ar livre com coleta de lixo | 5 |
| Realizado ao ar livre | 4 |
| Acessível a qualquer pessoa | 3 |
| Poucos equipamentos necessários | 3 |
| Realizado em qualquer lugar | 3 |
| Flexível quanto ao horário | 1 |
| Tem aspecto educativo | 1 |

Fonte: autoria própria.

O *plogging* é uma modalidade de exercício que consiste em correr ou caminhar enquanto se recolhe o lixo encontrado pelo caminho. Essa prática tem sido cada vez mais adotada por pessoas que se preocupam com a saúde e com o meio ambiente. Na segunda questão da pesquisa, os participantes foram questionados sobre a possibilidade de realizar o *plogging* em suas rotinas. As respostas foram agrupadas em nove categorias, sendo que a mais frequente foi "fácil de fazer", com sete ocorrências. Em seguida, apareceram as categorias "promove conservação ambiental" e "combina atividades ao ar livre com coleta de lixo", com seis e cinco ocorrências, respectivamente. As demais categorias foram: "realizado ao ar livre", "acessível a qualquer pessoa", "poucos equipamentos necessários", "realizado em qualquer lugar", "flexível quanto ao horário" e "tem aspecto educativo". Esses dados revelam que os participantes percebem o *plogging* como uma prática viável, benéfica e divertida, que pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e da preservação ambiental.

Baena-Morales (2021) ressalta o *Plogging* como uma prática em ascensão que estabelece uma conexão intrínseca com a preservação ambiental durante a execução de atividades físicas. Ao integrar a coleta de resíduos ao exercício, esta prática não apenas promove a conscientização sobre a importância da sustentabilidade, mas também demonstra a interligação entre a atividade física e a responsabilidade

ambiental. Seu impacto vai além, contribuindo para a formação de valores e atitudes ecológicas entre os praticantes, fortalecendo o seu papel no contexto educacional.

A terceira questão do questionário buscou compreender a motivação dos estudantes em manter ou abandonar a prática de atividades corporais ao ar livre, incluindo o *plogging*. Dos participantes, 18 manifestaram interesse em continuar com essas práticas, enquanto 14 indicaram falta de motivação para prosseguir. As justificativas dessas respostas estão detalhadas nos quadros 20a e 20b.

Quadro 20a - Motivação para continuar com práticas corporais de aventura ao ar livre e *Plogging*

| Categorias | Frequência |
|--------------------------------|------------|
| É algo que faz bem | 8 |
| Contribui para o meio ambiente | 7 |
| Ajuda a comunidade | 1 |
| É uma prática legal | 1 |
| Em grupo sim, sozinho não | 1 |

Fonte: autoria própria.

Esses dados refletem algumas motivações significativas para os estudantes continuarem com práticas corporais de aventura ao ar livre, especialmente o *Plogging*. O fato de oito estudantes apontarem que é algo que faz bem indica que eles reconhecem os benefícios pessoais associados a essa prática, seja em termos de saúde física ou mental. Além disso, sete estudantes reconhecem que o *Plogging* contribui para o meio ambiente, o que sugere uma consciência ambiental e a percepção do impacto positivo que essa atividade pode ter no mundo ao seu redor. No entanto, a participação em grupo parece ser um fator motivador para apenas um estudante, indicando uma preferência por engajamento social durante a prática. Esses dados destacam a importância da conscientização dos benefícios individuais e coletivos ao praticar o *Plogging*, bem como a necessidade de promover o engajamento social para alguns estudantes.

Quadro 20b - Motivos para não continuar com práticas corporais de aventura ao ar livre e *Plogging*

| Categorias | Frequência |
|----------------|------------|
| Não justificou | 6 |
| Preguiça | 4 |
| Falta de tempo | 3 |
| Não gostou | 1 |

Fonte: autoria própria.

O quadro 20b reflete razões diversas para a interrupção ou desinteresse na continuação das práticas corporais de aventura ao ar livre, incluindo o *Plogging*. A categoria "não justificou" sendo a mais frequente, indicando uma falta de explicação ou motivação específica por parte de seis estudantes para não continuar. Isso pode sugerir uma falta de interesse claro ou mesmo uma dificuldade em expressar suas razões. Por outro lado, a categoria "preguiça", mencionada por quatro estudantes, e a "falta de tempo", mencionada por um estudante, indicam barreiras mais tangíveis, como falta de disposição física ou restrições de agenda. O fato de apenas um estudante mencionar "não gostou" sugere uma razão mais subjetiva e individualizada para interromper a prática. Em geral, esses dados apontam para uma variedade de fatores que podem influenciar a decisão dos estudantes de não continuar com as práticas corporais de aventura ao ar livre, destacando a importância de compreender e abordar essas barreiras para promover maior engajamento.

A quarta pergunta indagou sobre os aprendizados e impressões percebidas pelos estudantes após a prática do *plogging*, conforme mostrado o quadro 21.

Quadro 21 - Aprendizados e percepções dos estudantes após a prática do *plogging*

| Categorias | Frequência |
|---------------------------------|------------|
| Conscientização ambiental | 29 |
| Benefícios físicos e ambientais | 14 |
| É divertido | 3 |
| Promove interação | 2 |
| Nenhum, eu já sabia | 1 |

Fonte: autoria própria.

Essas categorias apresentadas no quadro 21 demonstram uma série de impressões e aprendizados dos estudantes após a prática do *plogging*. A conscientização ambiental se destaca, evidenciando a percepção sobre a necessidade de cuidar do meio ambiente, reciclar e evitar o descarte inadequado de lixo. Também há o reconhecimento dos benefícios físicos e ambientais do *plogging*, incluindo a importância para o condicionamento físico, saúde e o entendimento de que essa prática contribui para o bem-estar do ambiente. Os aspectos sociais são apontados como um ponto positivo, promovendo a interação entre os praticantes. Por fim, a ideia de diversão durante o *plogging* e o reconhecimento prévio de conhecimentos sobre a questão ambiental também são mencionados, mostrando uma visão ampla dos estudantes sobre essa prática.

Baena-Morales (2021) destaca que a incorporação do *Plogging* está alinhada com as necessidades globais do planeta, desempenhando um papel crucial no domínio educacional. Além de contribuir para aprimorar o desenvolvimento sustentável, o *Plogging* parece trazer uma série de benefícios físicos significativos. Vale ressaltar também a relevância curricular dessa atividade física, uma vez que promove o desenvolvimento de habilidades, especialmente competências sociais e cívicas, através do fomento da consciência ambiental entre os praticantes.

A última questão (questão 5) aborda a relação entre práticas corporais de aventura e meio ambiente. As percepções dos estudantes sobre esse tema são apresentadas no Quadro 22.

Quadro 22 - Relação entre práticas corporais de aventura e meio ambiente

| Categorias | Frequência |
|--|-------------------|
| Praticar para cuidar do meio ambiente | 15 |
| Práticas em ambiente natural e ao ar livre | 6 |
| Relação/conexão com a natureza | 5 |
| Obstáculos ao combinar ambos (atividades e meio ambiente) | 4 |
| Desenvolvimento da consciência ecológica | 3 |
| Importância de preservar o meio ambiente para as práticas corporais de aventura | 3 |
| Não respondeu | 2 |
| <i>Plogging</i> | 1 |
| Reconhecimento da interdependência entre as práticas corporais de aventura e o meio ambiente | 1 |

Fonte: autoria própria.

Os dados evidenciam uma consciência destacada entre os estudantes sobre a inter-relação entre práticas corporais de aventura e o meio ambiente. A percepção de que tais atividades são realizadas em ambientes naturais e ao ar livre é amplamente reconhecida, ressaltando o cuidado com o meio ambiente durante a prática. A noção de conexão com a natureza e o desenvolvimento da consciência ecológica são aspectos que se sobressaem, demonstrando o reconhecimento da importância da preservação ambiental. A menção de que a combinação entre esses dois elementos pode aumentar os obstáculos para a prática sugere uma reflexão sobre os desafios que podem surgir ao integrar essas atividades com a preservação do ambiente. O destaque dado ao *Plogging* indica uma percepção específica sobre essa prática que une exercício físico com ações ambientais. A afirmação de que sem o meio ambiente não há práticas corporais de aventura reflete uma visão integral, reconhecendo a dependência dessas atividades do estado do ambiente natural. Em geral, os dados revelam uma compreensão aprofundada da relação entre as práticas físicas ao ar livre e o meio ambiente, mostrando uma consciência ecológica bem fundamentada entre os estudantes.

França *et al.* (2023) descrevem que as práticas corporais de aventura no ambiente escolar oferecem uma gama de possibilidades e benefícios e quando incorporadas ao contexto educacional, estimulam os estudantes, fomentando a cooperação, inclusão e bem-estar. Por conseguinte, favorecem o desenvolvimento de

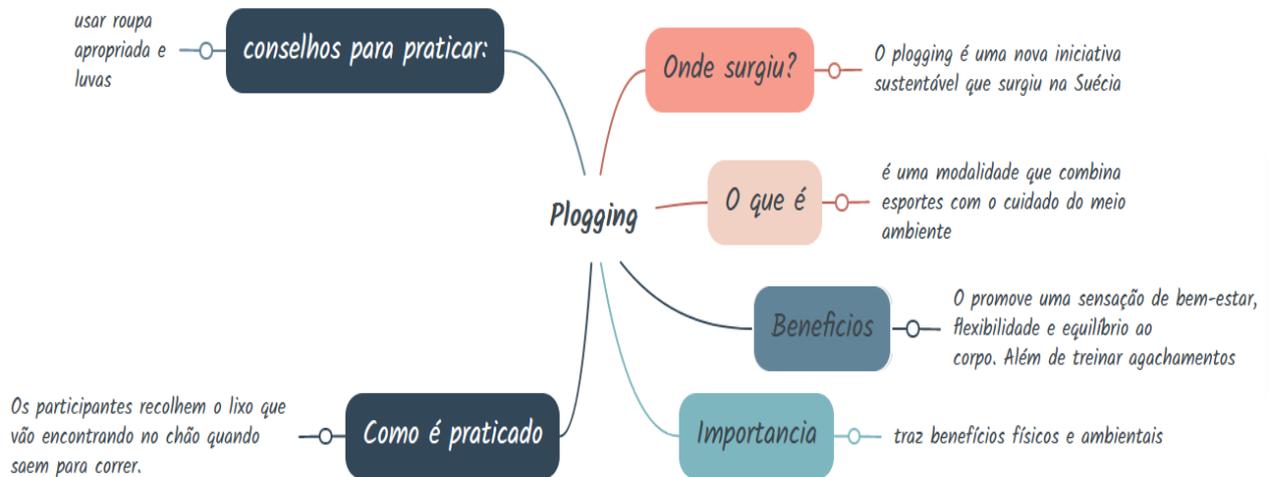
aprendizagens motoras, cognitivas, afetivas, culturais e socioemocionais. Elas também desempenham um papel na promoção da igualdade de gênero nas práticas corporais e facilitam o contato com a natureza, fomentando comportamentos sustentáveis e de conservação ambiental.

Para avaliar o resultado final da intervenção pedagógica, foram adotadas diversas abordagens, incluindo observação, registros em imagens e anotações em diário de campo. Além disso, os estudantes receberam orientações para elaborar um mapa mental que resumisse os principais conceitos e relações aprendidos durante as atividades. Para essa finalidade, foi utilizada a plataforma *MindMeister*, que permite criar e compartilhar mapas mentais de forma online e colaborativa. Essa ferramenta facilitou a organização das ideias e a visualização das conexões entre os diferentes elementos do conteúdo estudado. Por último, receberam orientações para criar uma história em quadrinhos que tratasse do tema do *plogging*.

Os mapas mentais foram criados de forma individual na sala de informática do Colégio. Para utilizar o *MindMeister*, cada estudante fez login no Google e compartilhou sua produção com a professora. Em seguida, ela teve acesso para analisar as diferentes criações dos estudantes.

Entre os 32 mapas mentais produzidos pelos estudantes, optou-se por selecionar três para uma análise mais detalhada, pois todas as produções apresentaram informações semelhantes e abordaram aspectos que tinham proximidade entre si. Nesse sentido optamos pela seleção de três mapas mentais para discussão. Essa seleção foi fundamentada na representatividade dos mapas em relação aos principais assuntos abordados durante a implementação, na qualidade da organização das informações e na clareza da visualização das conexões entre os elementos do conteúdo estudado. Ao escolher esses três mapas, buscamos garantir uma análise abrangente e significativa que capturasse a diversidade de perspectivas e entendimentos dos estudantes sobre os conceitos e relações aprendidos.

Figura 8 - Mapa mental 1



Fonte: autoria estudante 1

Neste exemplo da Figura 8, o estudante demonstrou habilidade ao elaborar uma representação a partir do seu entendimento sobre o tema do plogging. Ele conseguiu transmitir de forma clara e concisa diversos aspectos relacionados às atividades vivenciadas, abordando desde a origem do plogging até ações de realização para os praticantes. Ao evidenciar onde surgiu o *plogging*, o estudante contextualizou o aprendizado, fornecendo uma base histórica para sua própria compreensão.

Ademais, ao definir o que é o *plogging* e destacar os benefícios, o estudante conseguiu trazer a compreensão sobre os aspectos físicos, ambientais e sociais dessa atividade. Ainda, ao abordar a importância do *plogging*, ressaltou o papel do *plogging* na conscientização ambiental e na promoção de hábitos de vida saudáveis.

A inclusão de informações sobre como o *plogging* é realizado ofereceu aos leitores uma visão realista da atividade, enquanto os conselhos para praticar forneceram orientações úteis para aqueles que desejam se envolver nessa atividade. Assim, o estudante conseguiu apresentar um panorama completo do *plogging*, demonstrando sua compreensão do tema e sua habilidade em comunicar informações de maneira eficaz.

Figura 9 - Mapa mental 2



Fonte: autoria estudante 2

Neste exemplo da Figura 9, o estudante direcionou sua atenção para diversos aspectos essenciais relacionados ao *plogging*. Primeiramente, ele destacou os aspectos ambientais, ressaltando a importância da prática para a proteção e preservação do meio ambiente, evidenciando assim a preocupação ambiental inerente ao *plogging*. Além disso, o estudante abordou a proteção do próprio praticante, sugerindo medidas de segurança, como o uso de luvas, que visam garantir uma prática segura e livre de riscos para a saúde. Por fim, o estudante também mencionou a motivação para iniciar a prática do *plogging*, sugerindo que qualquer pessoa pode praticar, independentemente do nível de condicionamento físico. Dessa forma, o estudante apresentou uma visão abrangente e equilibrada dos diferentes aspectos relacionados ao *plogging*, demonstrando uma compreensão aprofundada e reflexiva do tema.

Figura 10 - Mapa mental 3



Fonte: autoria estudante 3

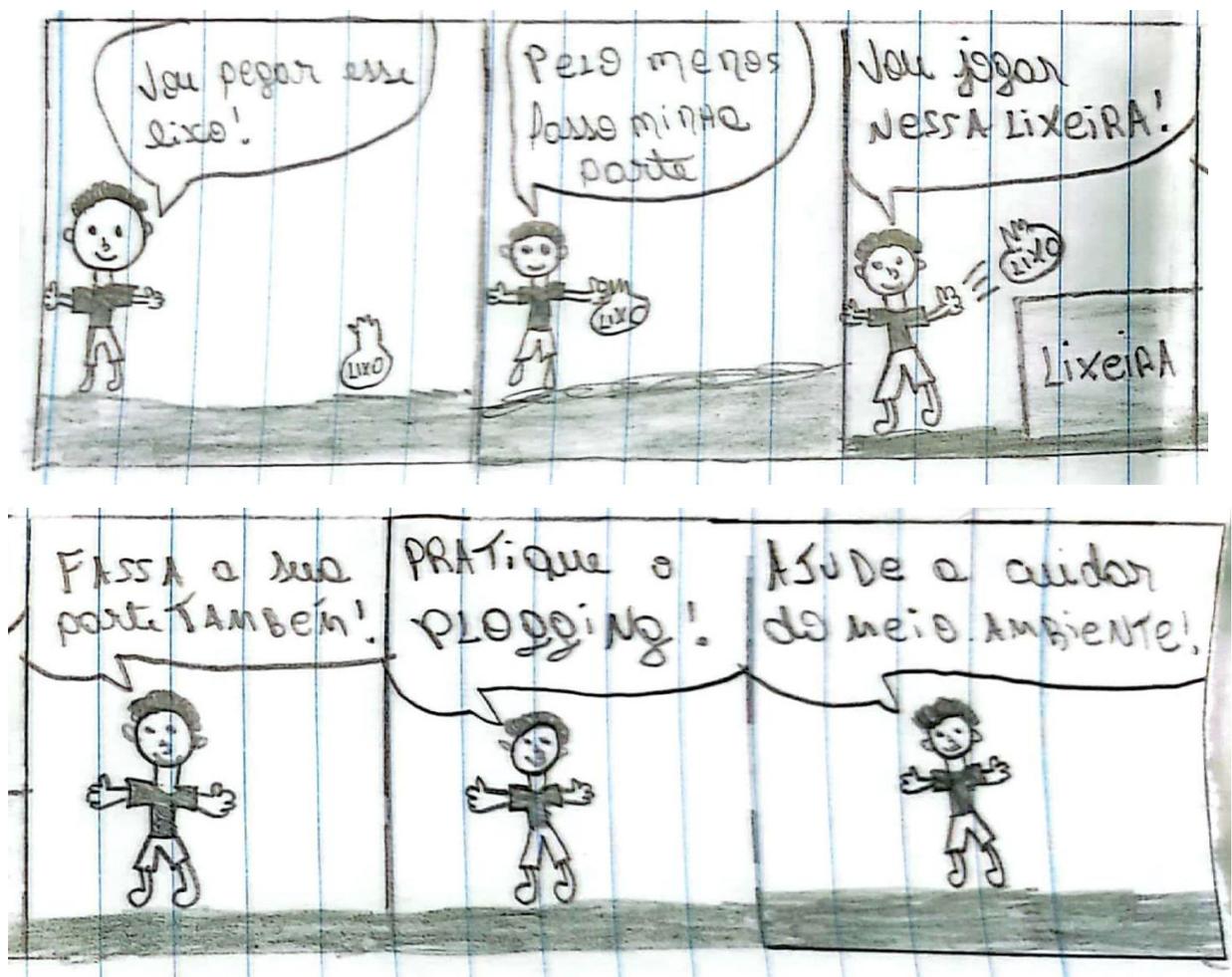
A produção do estudante exemplificada na Figura 10 apresenta uma representação visualmente mais sucinta, porém bastante completa sobre o *plogging*. Ele identificou corretamente que o *plogging* é mais do que apenas um exercício físico; é uma prática corporal de aventura realizada ao ar livre. Além disso, ele destacou a preocupação com o meio ambiente ao mencionar a limpeza das ruas e a promoção da conscientização ambiental. O estudante também ressaltou o aspecto persuasivo do *plogging*, ao mencionar que essa prática convence as pessoas a cuidar da natureza, o que demonstra uma compreensão do impacto social positivo que o *plogging* pode ter. Ao final, o estudante enfatizou que o meio ambiente agradece pelos esforços de limpeza e preservação, além de destacar que o *plogging* é uma atividade divertida, o que pode atrair mais adeptos para essa prática.

Os resultados observados em todas as produções no *MeintMeister* evidenciam que os estudantes assimilaram de maneira satisfatória o conteúdo apresentado. Todos os participantes foram capazes de identificar diversos benefícios decorrentes da prática do *plogging*, destacando sua influência positiva tanto na saúde física quanto

na preservação do meio ambiente. Essa compreensão abrangente reflete não apenas uma absorção efetiva dos conceitos transmitidos, mas também uma apreciação genuína dos impactos positivos que o *plogging* pode proporcionar em diferentes aspectos da vida dos praticantes e do ambiente em que vivemos.

Da mesma forma, as histórias em quadrinhos criadas pelos estudantes também espelharam os conceitos assimilados durante a atividade. Na sequência, apresentamos dois exemplos, conforme ilustrado nas figuras 11 e 12.

Figura 11 - História em quadrinho 1



Fonte: autoria equipe 1

Essa breve história em quadrinhos transmite uma mensagem poderosa sobre responsabilidade ambiental. O personagem demonstra engajamento ao decidir pegar o lixo durante sua atividade ao ar livre, evidenciando a integração do exercício físico com ações ambientalmente conscientes. Ao decidir jogar o lixo na lixeira, ele enfatiza

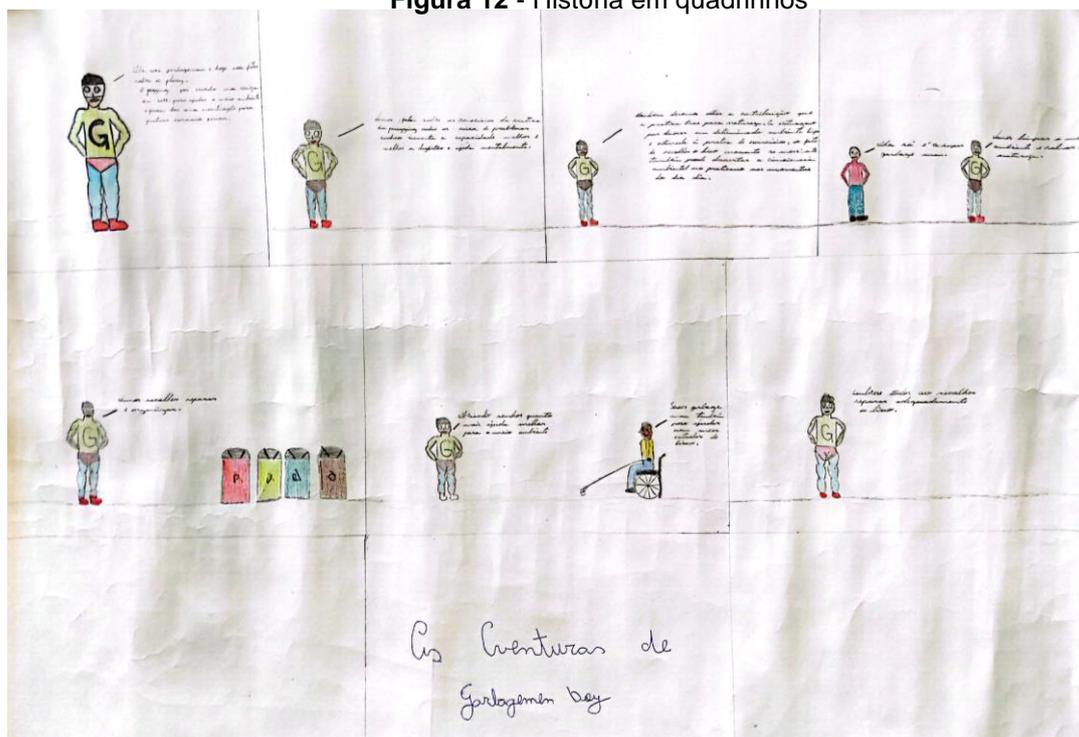
a importância de descartar corretamente os resíduos, contribuindo para a limpeza do ambiente e a prevenção da poluição.

As falas do personagem, como "Pelo menos faço minha parte" e "Faça sua parte também", destacam a importância do engajamento individual na preservação do meio ambiente. Essas frases também incentivam os leitores a refletirem sobre seu próprio papel na proteção do planeta e os motivam a adotar práticas sustentáveis, como o *plogging*. Corroborando com essa perspectiva, Baena-Morales (2021) destaca o valor curricular do *Plogging* ao ressaltar que essa prática implica no desenvolvimento de competências, tais como as sociais e cívicas, por meio do fomento da consciência ambiental entre os praticantes.

A mensagem final, "Pratique o *plogging*; ajude a cuidar do meio ambiente", resume o tema central da história em quadrinhos e reforça a ideia de que o *plogging* é uma prática eficaz para cuidar do meio ambiente enquanto se pratica atividades físicas ao ar livre.

A próxima produção destaca-se por sua apresentação mais detalhada, sendo reconhecida como a mais completa entre todas as produções dos estudantes. Primeiramente, será exibida a produção completa, seguida das partes que possibilitarão uma leitura mais clara do texto.

Figura 12 - História em quadrinhos



Fonte: autoria equipe 2

As Aventuras de Garbagem Boy



Uma vez Garbagem Boy e hoje vou falar sobre o projeto.

O projeto foi criado na região em 2016, para ajudar o meio ambiente e para dar uma incentivo para praticar exercícios físicos.



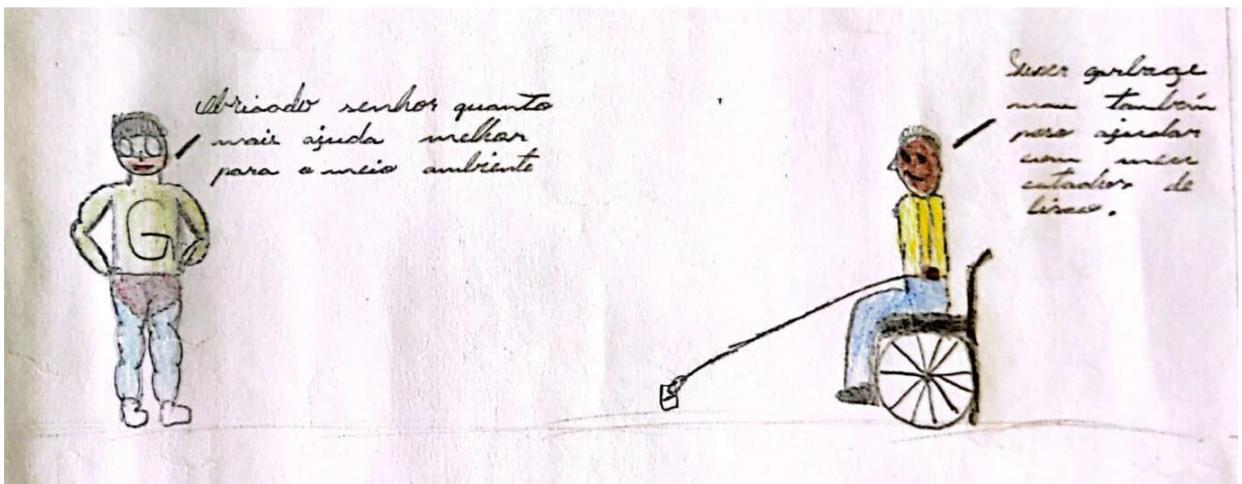
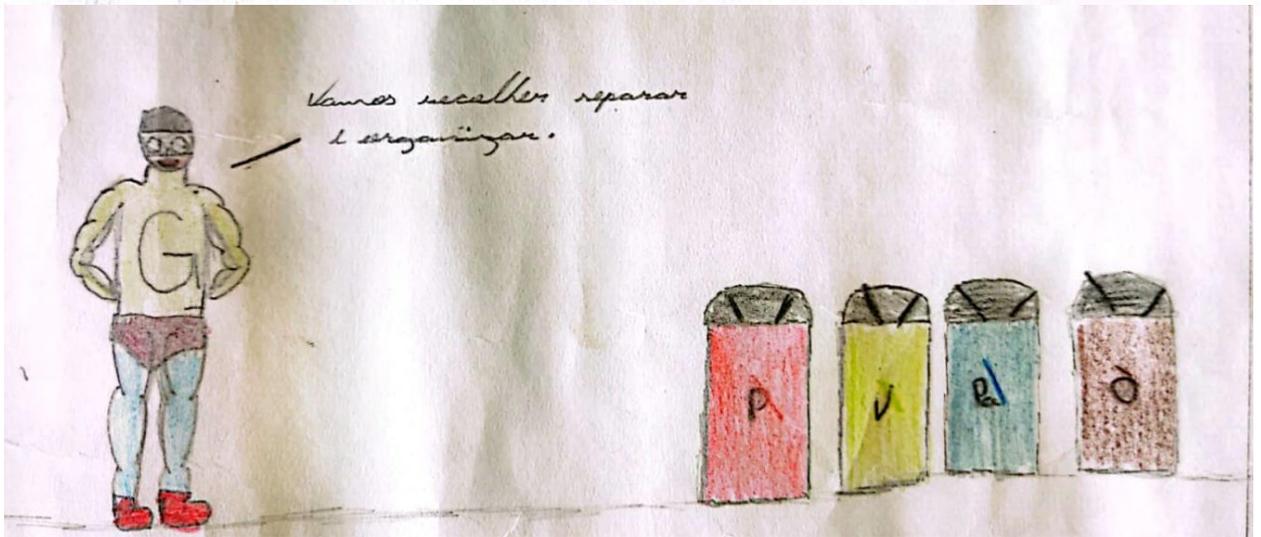
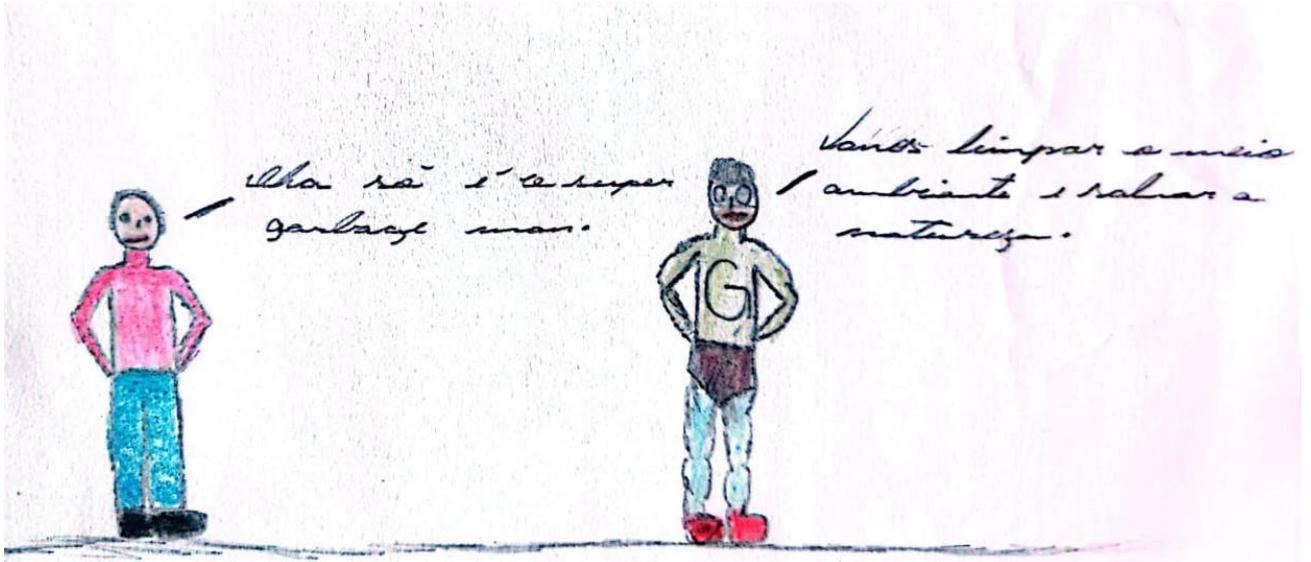
Além disso, falar sobre as Benefícios da prática do parkyng, reduzir os riscos, de problemas cardíacos aumenta a capacidade melhor e melhor a digestão e ajuda mentalmente.

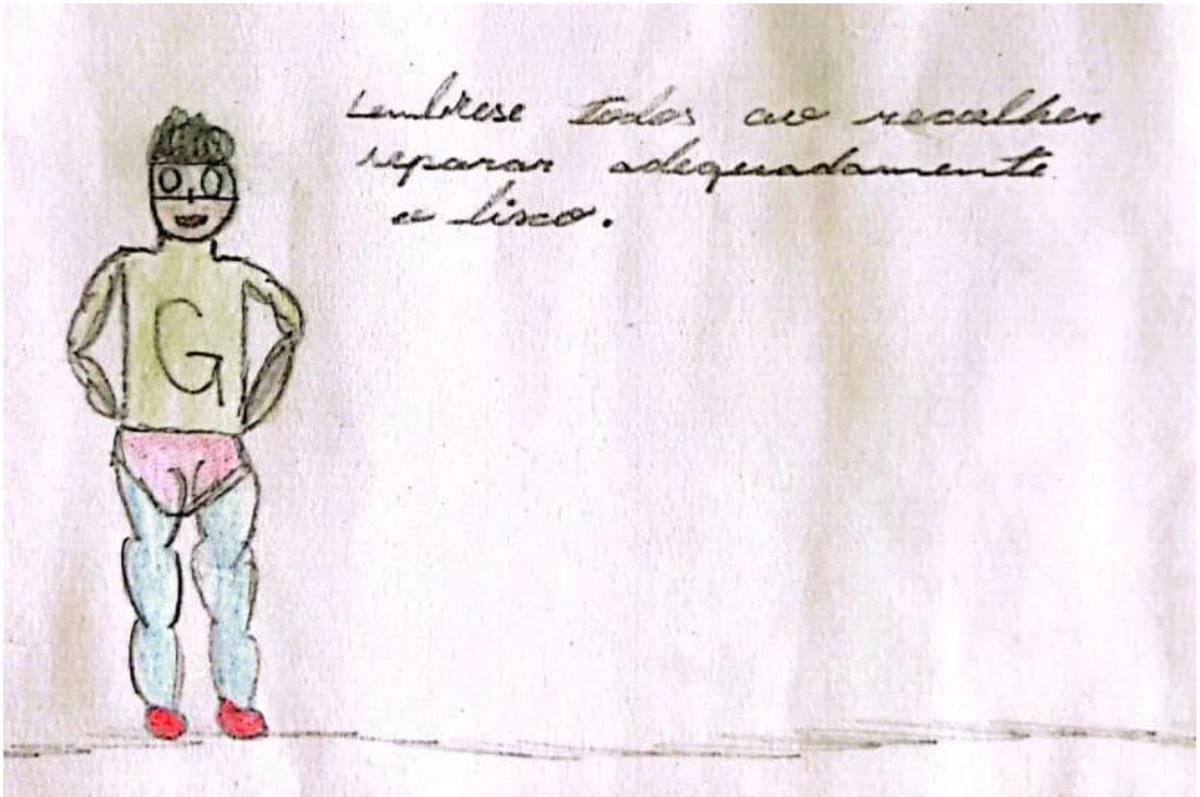
ado com CamScanner



Também devemos olhar a contribuição que a prática traz para a natureza. A motivação para deixar um determinado ambiente limpo e estimular a prática de exercícios, o fato de recolher o lixo enquanto se movimenta também pode despertar a consciência ambiental no praticante nos momentos do dia a dia.

“Também devemos olhar a contribuição que a prática traz para a natureza. A motivação para deixar um determinado ambiente limpo, estimula a prática de exercícios, o fato de recolher lixo enquanto se movimenta, também pode se despertar a consciência ambiental no praticante nos momentos do dia a dia.”





Essa história em quadrinhos apresenta uma narrativa envolvente sobre o *plogging* e seu impacto no meio ambiente e na saúde física e mental. O personagem principal, Garbagemen Boy, atua como um defensor do meio ambiente, incentivando a prática do *plogging* como uma forma de combinar exercícios físicos com ações ambientalmente responsáveis.

Começa com a introdução ao conceito de *plogging*, evidenciando seu propósito de auxiliar na preservação do meio ambiente e promover a prática de atividades físicas. Em seguida, destaca os benefícios do *plogging*, que abrangem desde a diminuição dos riscos de problemas cardíacos até o aprimoramento da capacidade motora, a melhoria da digestão e os ganhos mentais.

Outro ponto interessante é a cena em que Garbagemen Boy interage com um cadeirante praticando o *plogging*, destacando a inclusão e a capacidade de todos

contribuírem para a preservação do meio ambiente, independentemente de suas habilidades físicas.

No desfecho da história, Garbagemen Boy enfatiza a importância de recolher e separar adequadamente o lixo, concluindo com uma mensagem de conscientização para todos os envolvidos.

Essa produção destaca como o *plogging* pode ser uma prática corporal ao ar livre que não só promove a saúde física, mas também incentiva a responsabilidade ambiental e a conscientização sobre a importância de manter o meio ambiente limpo e saudável.

6 CATEGORIAS DE ANÁLISE

Ressaltando que para registrar os dados da intervenção, ao final de cada aula, a professora/pesquisadora documentou os resultados em seu diário de campo. Esses resultados foram obtidos por meio das atividades desenvolvidas pelos estudantes e pela observação participante. Minayo (2010, p.70), define a observação participante “como um processo pelo qual um pesquisador se coloca como observador de uma situação social, com a finalidade de realizar uma investigação científica”. Além disso, os diários de campo registraram algumas falas dos estudantes e reflexões da professora-pesquisadora sobre sua prática pedagógica.

Nesse ínterim, os dados foram submetidos à técnica de análise categorial proposta por Minayo (2010). Segundo essa autora, as categorias de análise desempenham um papel essencial na pesquisa. Elas são derivadas dos dados coletados e têm o propósito de estruturar e interpretar as informações obtidas por meio de entrevistas, questionários, observações ou outros materiais. Essas categorias possibilitam a identificação de padrões, temas e relações nos dados, oferecendo uma base sólida para a análise e interpretação dos resultados. Então, a partir da análise do material, três categorias foram definidas: Conhecimentos sobre Práticas Corporais de Aventura, Relação das práticas corporais de aventura ao ar livre e meio ambiente, O *Plogging* como uma prática viável nas aulas de Educação Física.

6.1 Conhecimentos sobre Práticas Corporais de Aventura

A primeira categoria mencionada aborda os conhecimentos prévios dos estudantes em relação às práticas corporais de aventura, bem como a análise de como esses conhecimentos progrediram ao longo da intervenção. No que diz respeito aos conhecimentos prévios dos estudantes, foi observado por meio do questionário inicial que todos eles já possuíam noções sobre o tema, conforme descrito a seguir. Durante a intervenção, esses conhecimentos foram progressivamente ampliados e refinados por meio das atividades propostas, destacando-se a evolução das percepções e entendimentos dos estudantes ao longo do programa. Essa análise detalhada das mudanças nos conhecimentos prévios dos estudantes será apresentada posteriormente, enriquecendo nossa compreensão do impacto das práticas corporais de aventura em seu aprendizado.

A grande maioria das respostas do questionário inicial associou as práticas corporais de aventura a atividades físicas realizadas ao ar livre, vivências em contato com a natureza e participação em atividades que desencadeiam a liberação de adrenalina. Além disso, os exemplos dados para essas práticas foram relevantes e indicaram que os estudantes têm clareza sobre quais atividades se encaixam nessa categoria. Destacam-se, entre as respostas, menções frequentes à tirolesa, escalada, bungee jump e mountain bike. Esse contexto revelou que os conceitos estão mais fortemente associados às práticas corporais de aventura realizadas em ambientes naturais.

A perspectiva apresentada pelos estudantes está alinhada ao que é definido no documento orientador da Base Nacional Comum Curricular como Práticas Corporais de Aventura na Natureza (Brasil, 2017). No entanto, é importante destacar que essas práticas também podem ocorrer em contextos urbanos. A compreensão dos estudantes sobre a amplitude dessas práticas, incluindo suas manifestações tanto em ambientes naturais quanto em ambientes urbanos, demonstra uma visão abrangente e contemporânea do conceito de Práticas Corporais de Aventura. Isso reflete a importância de adaptar a educação física às diversas realidades e possibilidades de prática, tanto em espaços naturais quanto em ambientes urbanos.

Essa flexibilidade na compreensão das Práticas Corporais de Aventura é relevante para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis em diferentes contextos.

Uma possível explicação para o desenvolvimento dos saberes prévios dos estudantes é que o planejamento para a série em questão contemplou o que a secretaria de educação do estado do Paraná denomina de nivelamento. O nivelamento consiste em uma estratégia relevante para garantir a aprendizagem dos estudantes ao longo do ano letivo e está vinculado ao domínio dos conteúdos essenciais⁴. Ele é realizado todo começo de trimestre e varia de acordo com o ano/série. Está em vigor desde 2019.

6.2 Relação das Práticas corporais de Aventura e ao ar livre e meio ambiente

A segunda categoria de análise para o trabalho desenvolvido está relacionada a como os estudantes relacionaram as práticas corporais ao ar livre e o meio ambiente. Essa categoria visa compreender como as atividades físicas realizadas em espaços ao ar livre podem influenciar na percepção, na valorização e na preservação do ambiente e como o contato com a natureza pode favorecer o desenvolvimento humano dos estudantes.

Durante a execução das atividades propostas, evidenciou-se que os estudantes desenvolveram uma compreensão significativa sobre as interações entre as práticas corporais ao ar livre e o meio ambiente. Este discernimento foi observado ao reconhecerem que tais práticas não se limitam a ambientes controlados, mas também se desenrolam em meio natural. Nesse contexto, os estudantes demonstraram a percepção de que essas atividades não apenas promovem a conexão com a natureza, mas também contribuem para a preservação e o cuidado ambiental.

Durante a implementação, um dos relatos observados envolveu um estudante expressando que "os exercícios ao ar livre ajudam a proteger o meio ambiente". Essa declaração reflete o conceito de harmonização de princípios da educação física e da educação ambiental, conforme destacado por Rios, Souza Filho e Ribeiro (2018). Essa integração desempenha um papel essencial na promoção dinâmica de

⁴ Conteúdos essenciais são aqueles que se apresentam como pré-requisitos para o ano/série em que o estudante está ingressando, ou seja, são conteúdos essenciais e fundamentais que o preparam para o ano letivo (SEED/Pr, 2020).

transformações ideológicas em assuntos relacionados à questão ambiental. Essas mudanças visam ultrapassar os limites da sala de aula, orientando os estudantes a adotarem uma postura cidadã em relação às questões ambientais.

Ao relacionar as práticas corporais ao ar livre com a natureza, os estudantes não apenas expandem seu repertório motor, mas também desenvolvem uma consciência ambiental mais ampla, conectando-se de maneira mais significativa com o mundo ao seu redor. É válido ressaltar que a conscientização dos estudantes sobre a interconexão entre práticas corporais ao ar livre e meio ambiente pode ser um fator motivador para a adoção de comportamentos sustentáveis.

Finalizando, Cardoso (2007) aponta que a filosofia da Educação Ambiental estabelece um diálogo significativo com a Educação Física ao fomentar atitudes democráticas, promover autonomia e transformar comportamentos, tudo a partir das diversas interações que ocorrem na quadra. Essa interação filosófica desencadeia impactos palpáveis no cotidiano, tornando explícitos os valores ambientais nas práticas das aulas de Educação Física e contribuindo para a formação de cidadãos ativos.

6.3 O *Plogging* como uma prática viável nas aulas de Educação Física

A terceira categoria de análise destaca o *Plogging* como uma prática viável nas aulas de educação física. A receptividade positiva manifestada pelos estudantes em relação ao *plogging* sugere que essa atividade pode funcionar como um eficiente catalisador para o processo de aprendizagem. Essa abertura e entusiasmo dos estudantes indicam que o *plogging* não apenas é aceito, mas também pode desempenhar um papel significativo no envolvimento e participação ativa dos estudantes durante as aulas. Essa constatação reforça a ideia de que a introdução do *plogging* como parte do currículo pode ser uma estratégia eficaz para promover uma abordagem dinâmica e envolvente nas práticas educacionais.

A inserção do *plogging* como conteúdo na Educação Física representa uma oportunidade valiosa, especialmente considerando a receptividade positiva demonstrada pelos estudantes durante um trabalho prático. O *plogging*, uma atividade que combina exercício físico com ações ambientalmente conscientes, oferece uma

abordagem inovadora para integrar a prática esportiva com a responsabilidade ambiental.

Ao adotar o *plogging* como conteúdo educacional, os estudantes têm a chance de vivenciar uma experiência única, que vai além dos tradicionais exercícios físicos. Engajando-se em atividades como corrida ou caminhada, os estudantes são incentivados a contribuir para a preservação do meio ambiente, recolhendo resíduos ao longo do percurso. Essa abordagem não apenas promove a saúde física, mas também desenvolve uma consciência ecológica, transformando a Educação Física em uma disciplina que transcende os limites tradicionais.

Para além dos benefícios físicos que proporciona, o *plogging* se destaca como uma oportunidade singular para que os estudantes estabeleçam uma conexão prática e tangível com questões ambientais. A integração do *plogging* ao currículo da Educação Física não apenas incentiva a prática de atividades físicas, mas também fomenta a conscientização ambiental e a responsabilidade social entre os estudantes. Essa abordagem multifacetada não só enriquece a experiência educacional, mas também promove uma compreensão mais ampla e holística do papel da atividade física na interação com o meio ambiente. Ao adotar o *plogging* como parte integrante do ensino, os educadores não apenas incentivam a saúde física, mas também contribuem para a formação de cidadãos conscientes e engajados em questões ambientais.

Um exemplo notável foi compartilhado por um dos alunos, que relatou ter utilizado o *plogging* como uma ilustração significativa de ações essenciais para a preservação do meio ambiente. Este relato ocorreu em uma produção textual realizada na plataforma Redação Paraná, cujo propósito é apoiar os estudantes da Rede no aprimoramento da escrita, por meio da abordagem de gêneros textuais variados e temas contemporâneos. Dessa forma, a plataforma busca não apenas desenvolver habilidades de escrita, mas também promover o letramento digital entre os estudantes, capacitando-os para uma participação mais ativa e engajada na era digital. Este exemplo ilustra não apenas a compreensão do estudante sobre a importância do *plogging*, mas também sua capacidade de aplicar esse conhecimento em contextos práticos e contemporâneos.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em face da crescente necessidade de incorporar abordagens ambientais no contexto da educação física escolar, este estudo assume como seu propósito central analisar o processo do ensino das práticas corporais de aventura ao ar livre, com ênfase no *Plogging*, na formação dos estudantes durante as aulas de Educação Física, com uma atenção especial dedicada ao *Plogging*. Para alcançar esse objetivo, nossa pesquisa se dedicou a investigar e compreender os conceitos subjacentes às práticas corporais de aventura, às atividades corporais desenvolvidas em ambientes ao ar livre e ao *Plogging*. Estes elementos fundamentais constituíram o alicerce da intervenção pedagógica que conduzimos ao longo de dez aulas ministradas aos estudantes, e no percurso de análise, foram delineadas e exploradas três categorias centrais que se revelaram como os principais pontos de interesse e reflexão: conhecimentos sobre práticas corporais de aventura, relação das práticas corporais de aventura ao ar livre e meio ambiente, *Plogging* como uma prática viável nas aulas de Educação Física.

Após a análise dos dados coletados ao longo do estudo, tornou-se evidente que os estudantes já possuíam um certo grau de familiaridade e conhecimento prévio em relação às práticas corporais de aventura, práticas corporais ao ar livre, mas em relação ao *Plogging*, não. Esses conhecimentos, embora iniciais, serviram como uma base sólida sobre a qual construíram um entendimento mais abrangente e sofisticado ao longo do processo de ensino-aprendizagem. No que diz respeito às práticas corporais de aventura, os estudantes já apresentavam uma compreensão rudimentar dessas atividades, muitas vezes associando-as a conceitos como imprevisibilidade, desafio, aventura e superação. No contexto das práticas corporais ao ar livre, os estudantes demonstraram uma apreciação inicial pelo ambiente natural como cenário para a atividade física, mas frequentemente com uma compreensão limitada das implicações ambientais dessas práticas. E por meio do *Plogging* em uma experimentação direta, os estudantes expandiram sua consciência sobre como essas práticas podem ser realizadas de maneira sustentável, promovendo a preservação ambiental e a responsabilidade ecológica.

É importante ressaltar que os objetivos delineados neste estudo não apenas foram estabelecidos de maneira clara, mas também foram alcançados de maneira

notável. Essa constatação ganha destaque, sobretudo ao examinarmos os resultados obtidos por meio do questionário final e da avaliação específica direcionada aos estudantes. Essas ferramentas revelaram uma evolução substancial quando comparadas ao nível de conhecimento inicial dos estudantes. A análise desses instrumentos de avaliação reflete não apenas a eficácia do método utilizado, mas também a compreensão aprimorada e o progresso demonstrado pelos estudantes ao longo do estudo. Esses resultados positivos solidificam a relevância e o sucesso na implementação, indicando que o estudo desempenhou efetivamente seu papel no alcance dos objetivos propostos.

Apesar dos avanços e resultados positivos observados na incorporação de práticas corporais ao ar livre, com ênfase no *Plogging*, é imperativo reconhecer e considerar possíveis limitações no estudo. Uma dessas limitações pode residir na generalização dos resultados, uma vez que as respostas e receptividade dos estudantes podem variar significativamente de acordo com fatores individuais, contextuais ou regionais.

Além disso, a duração limitada do estudo pode impactar a extensão da assimilação e sustentabilidade dessas práticas ao longo do tempo. Questões logísticas, como acesso a locais apropriados para a realização do *Plogging*, podem também apresentar desafios práticos. A diversidade de características individuais dos participantes, como níveis de condicionamento físico e familiaridade com atividades ao ar livre, pode influenciar a adesão e os resultados obtidos. Portanto, é importante interpretar os resultados à luz dessas possíveis limitações, reconhecendo que, apesar dos benefícios observados, a aplicabilidade generalizada e a longo prazo dessas práticas podem demandar considerações mais abrangentes e abordagens adaptativas.

A ênfase no *Plogging* na iniciativa de diversificar os conteúdos nas aulas de Educação Física visa enriquecer a formação do estudante por meio de experiências e conhecimentos inovadores. Para ampliar a divulgação das temáticas exploradas, propõe-se a condução de novos estudos, aprofundando o enfoque delineado nesta pesquisa e ressaltando ainda mais a importância do *Plogging* como componente enriquecedor nas práticas educacionais.

REFERÊNCIAS

- ALCANTARA, Elisa F. S. de. Rotação por estações de aprendizagem. In: *Simpósio*, n 8, 6 mar. 2020. ISSN 2317-5974. Disponível em: <http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/simposio/article/view/2107>. Acesso em: 21 ago. 2023.
- ALMEIDA, Elaine C.; PENONI, Álvaro O. Perfil Dos Praticantes De Atividades Físicas Ao Ar Livre Em Cidade Do Interior De Minas Gerais. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v.14, n.91, p.372-381, maio/jun. 2020.
- ARMBRUST, Igor; SILVA, Sheila Aparecida Pereira dos Santos. Pluralidade cultural: os esportes radicais na educação física escolar. *Movimento*, Porto Alegre, v. 18, n. 1, p. 281-300, fev./mar., 2012.
- BAENA-MORALES, Salvador. La integración del plogging a través del aprendizaje servicio en educación física. Una intervención educativa para el desarrollo sostenible del ODS 13 y 15. *Innovación en la docencia e investigación de las ciencias sociales y de la educación*. Madrid: Dykinson, p. 845-861, 2021.
- BARTON, Jo; PRETTY, Jules. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, v. 44, n. 10, mar., p. 3947-3955, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/42587600_What_is_the_Best_Dose_of_Nature_and_Green_Exercise_for_Improving_Mental_Health_A_Multi-Study_Analysis. Acesso em 11 dez 2023.
- BELLEI, Rafael L. R. *A educação física na perspectiva da formação integral: sobre um certo modo de ser e agir nas escolas jesuítas*. Dissertação (Mestrado em Gestão Educacional) – Universidade do Vale do rio dos Sinos UNISINOS. São Leopoldo, 2020. 101 p
- BERTIN, Maysa. A. *A Influência da Atividade Física nas Dificuldades de Aprendizagem*. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, Rio Claro, 2016.
- BRASIL. Lei .9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Palácio do Planalto, 2006. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm. Acesso em: 20 set.2023.
- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_sit_e.pdf. Acesso em 19 ago. 2023.
- CARDOSO, Íris A. S. *Educação Física e Educação ambiental: uma possibilidade de diálogo através das práticas pedagógicas cotidianas com crianças de 1 a 4ª séries*.

Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade de Sorocaba. Sorocaba, 2007, 114 p.

CAPITANIO, Ana Maria . Educação através da prática esportiva: missão impossível? *Revista Digital*, Buenos Aires, Ano 8, n. 58, p. 126-131, mar., 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 10 de jul. de 2023.

CASPERSEN C. J.; POWELL, K. E., CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep. Washington*, vol. 100, n.2, p. 126-131, mar./abr., 1985. Disponível em: [Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/126131/). Acesso em 08 de abr. de 2023.

CAVASINI, Rodrigo; ANNES, Alice P.; KSESINSKI, Jaqueline L.; BREYER, Rafael F. Gestão de riscos de atividades ao ar livre durante a pandemia de COVID-19: um relato de experiência. *Revista Thema*, Pelotas, v. 18, n. ESPECIAL, p. 243–258, 2020. DOI: 10.15536/thema.V18.Especial.2020.243-258.1836. Disponível em: <https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/1836>. Acesso em: 20 abr. 2023.

COSTA Priscila G.; PIMENTEL, Douglas de S.; SIMON Alba V. S.; CORREIA, Amaro R. Trilhas Interpretativas para o Uso Público em Parques: desafios para a Educação Ambiental. *Revista Brasileira de Ecoturismo (RBEcotur)*, [S. l.], v. 12, n. 5, 2019. DOI: 10.34024/rbecotur.2019.v12.6769. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/ecoturismo/article/view/6769>. Acesso em: 12 set. 2023.

COSTA, Vera L. M.; MARINHO, Alcyane; PASSOS, Katia C. M. Esportes de aventura e esportes radicais: propondo conceitos. *Revista Motriz*, Rio Claro, v. 13, n. 12, p. 188, 2007.

DAOLIO, Jocimar. As contradições do futebol brasileiro. *Futebol: paixão e política*. Rio de Janeiro: DP&A, 2000.

DALBEN, André. Diálogos entre o corpo e a natureza: as práticas corporais ao ar livre e a educação física escolar. *Movimento*, [S. l.], v. 21, n. 4, p. 903–914, 2015. DOI: 10.22456/1982-8918.51251. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/51251> . Acesso em: 4 jul. 2023.

DAMIANI, Magda F.; ROCHEFORT, Renato S.; CASTRO, Rafael F.; DARIZ, Marion R.; PINHEIRO, Silvia N. S. Discutindo pesquisas do tipo intervenção pedagógica. *Cadernos de Educação*. Pelotas, n. 45, p. 57-67, mai./ago., 2013.

DARIDO, Suraya C. Relação entre ensinar a fazer e ensinar sobre o fazer na educação física escolar. In: ALBUQUERQUE, Denise Ivana de Paula; DEL-MASSO, Maria Candida Soares (Org.) *Desafios da educação física escolar : temáticas da formação em serviço no ProEF*. São Paulo : Cultura Acadêmica, 2020. P. 28-45.

Disponível em: [0008-unesp-iep3-livro-desafios-educacao-fisica-escolar-proef-15032021.pdf](https://www.unesp.br/ieps/livros/0008-unesp-iep3-livro-desafios-educacao-fisica-escolar-proef-15032021.pdf). Acesso em: 15 jan. 2023.

DARIDO, Suraya Cristina. *Caderno de formação: formação de professores didática dos conteúdos*. São Paulo: Cultura Acadêmica, v. 6, 2012.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Conceição Andrade (Org.). *Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005, 293p.

DARIDO, Suraya Cristina. *Educação Física na Escola: Conteúdos, suas Dimensões e Significados*. UNESP, p. 51-75, 2020. Disponível em: <https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41549/1/01d19t03.pdf>. Acesso em: 11 jan. 2023.

EICH, Amanda Beatriz e LEMOS, Luiz Fernando Cuozzo. Plogging aquático e Plogging náutico: entendendo o planeta como parte de nossos corpos. Salão do Conhecimento. *XXI Jornada de Extensão*. Unijuí, 2020. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/issue/view/221>. Acesso em: 04 julho de 2022.

ESPINDOLA, Angelo Souza. *Educação ambiental vinculada ao ensino de práticas corporais de aventura na educação física escolar: uma revisão*. Trabalho de Conclusão de Graduação (graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2020.

FIGUEIREDO, Orlendo Duarte. *História dos Esportes*. São Paulo: Editora Senac, 2003.

FRANCO, Laercio C. P.; TAHARA, Alexander K e DARIDO, Suraya C. Práticas Corporais de Aventura nas Propostas Curriculares Estaduais de Educação Física: relações com a Base Nacional Comum Curricular. *Corpoconsciência*, Cuiabá-MT, [S.l.], v. 22, n. 1, p. 66–76, 2018.

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: práticas corporais e a organização do conhecimento*. Maringá, PR: Eduem, v. 4, p. 137-190, 2017.

FRANÇA, Dilvano L.; ROCHA, Adair J. P.; OLIVEIRA, Valdomiro e VAGETTI, Gislaine C. As práticas corporais de aventura nas aulas de Educação Física escolar: uma revisão de escopo. *Educação: Teoria e Prática*/ Rio Claro, SP/ v. 33, n.66, 2023. Disponível em <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/educacao/article/view/16988/12742>. Acesso 15 dez 2023

GIL, Antonio C. *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2022. E-book. ISBN 9786559771653. Disponível em:

<https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559771653/>. Acesso em: 04 abr. 2023.

GUEDES, Dartagnan P. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. *Motriz*, v. 5, n. 1, Jun., 1999. Disponível em: http://www1.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1_ART04.pdf. Acesso em 31 de jul.2023.

INÁCIO, Humberto Luís de Deus. Proposta de classificação das práticas corporais de aventura para o ensino na educação física escolar. *Rev. bras. ciênc. esporte*; v.43, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/JBt8mVCrp38pdD6KxPWjPZM/?lang=pt> . Acesso em 25 fev. 2023.

INÁCIO, Humberto Luís de Deus; CAUPER, Dayse Alisson Camara; SILVA, Luzia Antônia de Paula; MORAIS, Gleison Gomes de. Práticas corporais de aventura na escola: possibilidades e desafios – reflexões para além da Base Nacional Comum Curricular. *Motrivivência*, [S.l.], v. 28, n. 48, jan., p. 168-187, 2016, Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2016v28n48p168> . Acesso em: 17 dez. 2022.

KIM, Jongho; KIM Sujin e CHUNG, Jinwook. *Examining the Relationship between Pro-Environmental Attitudes, Self-Determination, and Sustained Intention in Eco-Friendly Sports Participation: A Study on Plogging Participants*. v1. 25 Jun., 2023. Disponível em: [Sustainability | Free Full-Text | Examining the Relationship between Pro-Environmental Attitudes, Self-Determination, and Sustained Intention in Eco-Friendly Sports Participation: A Study on Plogging Participants \(mdpi.com\)](https://www.mdpi.com/2077-0472/14/6/1000). Acesso em: 5 ago. 2023.

KOUMOUNDOUROS, Tess. There's a weird new exercise trend taking off, and It's actually good for the environment. *Scienc Alert*. 5 May 2018. Disponível em:<https://www.sciencealert.com/this-unusual-new-cleaning-craze-is-rapidly-spreading-around-the-world>. Acesso em: 04 jul. 2022.

KUNZ, E. *Transformação didático-pedagógica do esporte*. 9 ed. Ijuí: Unijuí, 2020.

LANFERDINI, F. J. Esportes de aventura na ilha de Santa Catarina/ Adventure sports in Santa Catarina island. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 4, 2021, p. 42927-42944. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28988>. Acesso em: 15 set. 2023.

LAVOURA, Tiago N.; SCHWARTZ, Gisele M. e MACHADO, Afonso A. Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, v.22, n.2, p. 119-127, 2008.

LIBÂNIO, José Carlos. *Democratização da Escola Pública: A Pedagogia crítico-social dos Conteúdos*. São Paulo. 13. Ed. Editora Loyola, 1985.

LIMA, Jefferson T. S. *Trekking como prática pedagógica interdisciplinar no ensino médio integrado na promoção da educação ambiental*. Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre, Rio Branco, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.ifac.edu.br/jspui/handle/123456789/33>. Acesso em: 06 fev.2024.

LISBOA, Salime D. C.; POSSAMAI, Vanessa D.; OLIVEIRA JUNIOR, L. L.; FERREIRA, Flávia M.; RISTOW, Leonardo. *Práticas corporais de aventura*. Porto alegre: SAGAH, 2019.

MARASCIULO, Marília. O que é Plogging, a modalidade de corrida sustentável. *Revista Galileu Digital*, nov., 2019. Disponível em:

<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Meio-Ambiente/noticia/2019/11/o-que-e-Plogging-modalidade-de-corrida-sustentavel.html>. Acesso em: 12 de mai. 2023

MARINHO, Alcyane e SCHWARTZ, Gisele M. Atividades de aventura como conteúdo da educação física: reflexões sobre seu valor educativo. *Revista Digital*. Buenos Aires - Ano 10, n. 88, set., 2005

MARINHO, Alcyane. Atividades na natureza, lazer e educação ambiental: refletindo sobre algumas possibilidades. *Motrivivência*. Ano XVI, n. 22, jun., 2004. Disponível em: <file:///C:/Users/magmo/Downloads/1184-Texto%20do%20Artigo-6382-1-10-20080613.pdf>. Acesso em: 17 de jul de 2023.

MIRANDA. Antonio C. M.; LARA, Larissa M.; RINALDI, Ieda P. B. A Educação Física no ensino médio: saberes necessários sob a ótica docente. *Motriz*, Rio Claro, v.15 n.3, jul./set., p.621-630, 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). *Pesquisa Social*. Teoria, método e criatividade. 29 ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

MOORHOUSE, Drusilla. This Fitness Trend is a Hit with people who love exercise and the environment. *Buzz Feed News*, jan., 2019. Disponível em:

<https://www.buzzfeednews.com/article/drumoorhouse/what-is-plogging-environment-swedish-fitness-trend>. Acesso 11 dez 2023.

MORAES FILHO, João A.; DANTAS Estélio H. M.; VARGAS, César R.; VALDERRAMA Jorge F. *Práticas corporais, saúde e ambientes de prática: fatos, ações e reações*. Nova Xavantina, MT: Pantanal, v. II, 2021.

OLIVEIRA, Rebecca K. G. *As Práticas Corporais de Aventura nas Aulas de Educação Física: possibilidades no trato com o conhecimento*. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Universidade Federal Rural de Pernambuco- UFRPE. Recife, 2022. Disponível em:

<https://repository.ufrpe.br/handle/123456789/4858>. Acesso em 12 jan. 2024.

OLIVEIRA, Amauri B.; SOUZA, Vania F. M. Educação Física Escolar: da atratividade da pratica descompromissada à atratividade da prática formativa. *Ciências do Esporte, Educação Física e Produção do Conhecimento em 40 Anos de CBCE*, Natal, RN, v. 5, p. 119-130, 2020.

PLOGGING. The environmental ad fitness movement from Sweden that's cleaning the word. *Plogga*, 2023. Disponível em: <https://www.plogga.se/en/>. Acesso em: 23 fev 2023.

PLOGGING: o 'running' que mistura ecologia e esporte. *Iberdrola*, 2023. Disponível em: <https://www.iberdrola.com/compromisso-social/o-que-e-plogging>. Acesso em 11 jul 2023.

REIS, Daniel F. *et al.* Atividade física ao ar livre e a influência na qualidade de vida. *Colloquium Vitae*, Presidente Prudente, v. 9, jul/dez., p. 191-201, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.5747/cv.2017.v09.nesp.000319>. Acesso em: 15 set. 2023.

PARANÁ. Referencial curricular para o ensino médio do Paraná / Secretaria de Estado da Educação e do Esporte. – Curitiba : SEED/PR., 2021.

RINALDI, Wilson. Futebol: manifestação cultural e ideologização. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 11, n. 1, p. 167-172, 2000.

RIOS, Shirley K. O.; SOUZA FILHO, Aldemir F.; RIBEIRO, Francisco I. Educação Física e educação ambiental: relações no contexto escolar. *Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)*, [S. l.], v. 13, n. 2, p. 53–65, 2018. DOI: 10.34024/revbea.2018.v13.2464. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/revbea/article/view/2464>. Acesso em: 8 nov. 2023.

RODRIGUES, Luiz H.; DARIDO Suraya C. Educação Física escolar e meio ambiente: reflexões e aplicações pedagógicas. *Revista Digital*, Buenos Aires, v. 11, n. 100, set., de 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd100/ma.htm>. Acesso em 07 jul. 2023.

RODRIGUES, Cae. *Atividades Alternativas e Meio Ambiente*. Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/341355651_Atividades_Alternativas_e_Meio_Ambiente_2019. Acesso em: 20 nov. 2023.

RODRIGUES, Ramon J; OLIVEIRA, Marianne S.; KIRA, Keisuke. Trekking Ambiental: praticando conceitos e educação ambiental para o Ensino Médio. *In: Congresso de extensão universitária da UNESP*. Universidade Estadual Paulista (Unesp), p. 1-17, 2015.

ROSSITTO, Chiara; COMBER, Rob; THOLANDER, Jakob; JACOBSSON, Mattias Towards Digital Environmental Stewardship: the Work of Caring for the Environment in Waste Management. *In: Conference on Human Factors in Computing Systems*, New Orleans, abr/mai, p. 1-16, 2022. Disponível em: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3491102.3517679>. Acesso em 10 jan. 2024.

SANTOS, A. A. P.; GOMES, W. N. P.; SANTOS, R. S.; LANDIM, L. A. S. R. Callisthenics: a review. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 10, p.

e9679109371, 2020. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9371>. Acesso em: 17 set. 2023.

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO. Estudo e Planejamento 2020. Apresentação do Power Point. Disponível em: www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br. Acesso em 05 fev. 2024.

SILVA, D. P.; SILVA, P. R. P. F.; SOUZA, J. V.; COTES, M. Atividade Física de Aventura na Natureza para Pessoas com Deficiência. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, Belo Horizonte, v. 22, n. 2, p. 268-296, 2019. Disponível em:
<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/13557>. Acesso em: 14 dez. 2023.

SILVEIRA, M. O.; MAIA, M. L. A. Variáveis que influenciam no uso da bicicleta e as crenças da teoria do comportamento planejado. *TRANSPORTES*, v. 23, n. 1, p. 24-36, 2015. Disponível em: <https://revistatransportes.org.br/anpet/article/view/848>. Acesso em: 17 set., 2023.

SZEREMETA, Bani; ZANNIN, Paulo Henrique Trombetta. A importância dos parques urbanos e áreas verdes na promoção da qualidade de vida em cidades. *RaeGa*, Curitiba, v.29, p.177-193, dez., p. 177-193, 2013. Disponível em:
www.ser.ufpr.br/raega. Acesso em 05 fev. 2024.

TAHARA, Alexander K.; DARIDO, Suraya C. Práticas corporais de aventura em aulas de educação física na escola. *Conexões*, Campinas, SP, v. 14, n. 2, p. 113-136, 2016. DOI: 10.20396/conex.v14i2.8646059. Disponível em:
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8646059>. Acesso em: 13 fev. 2023.

TAHARA, Alexander K.; CARNICELLI FILHO, Sandro. A presença das atividades de aventura nas aulas de Educação Física. *Arquivo de Ciências do Esporte*, Uberaba, v. 1, n. 1, p.60-66, 2012. Disponível em:
<https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/245>. Acesso em: 02 set. 2023.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M. Atividades de aventura - análise da produção acadêmica do enarel. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, Belo Horizonte, v. 5, n. 1, 2002. Disponível em:
<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1432>. Acesso em: 17 set. 2023.

TUDO sobre Plogging, a união da ecologia e do esporte. *Iberdrola*, 2020. Disponível em: <https://www.iberdrola.com/compromisso-social/o-que-e-Plogging>. Acesso em: 13 de jun. 2023.

VERZOLA, L. O. C. et al. Aventuras na Escola: uma proposta pedagógica com as práticas corporais de aventura na educação física infantil. In: *XX CONBRACE, VII CONICE*, Goiânia, p. 1650-1652, 2017. Disponível em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2017/7conice/paper/viewFile/10188/4947>. Acesso em: 02 mar 2023.

WHAT is Plogging? *Plogging*, 2023. Disponível em: <https://www.Plogging.org/what-is-Plogging>. Acesso em: 12 de mai. 2023.

WILLIAM, Andy; WAINWRIGHT, Nalda. A new pedagogical model for adventure in the curriculum: part two-outlining the model. *Physical Education and Sport Pedagogy*, Abingdon, v. 20, n. 4, p. 589-602, 2015. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2015.1048212>. Acesso em: 10 dez. 2022.

APÊNDICE A – Questionário inicial aplicado aos estudantes participantes

Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF)



QUESTIONÁRIO INICIAL AOS ALUNOS

- Prezado(a) aluno(a), gostaríamos de convidá-lo(a) a participar da pesquisa “Práticas Corporais ao Ar Livre e o Plogging na Formação dos Educandos nas Aulas de Educação Física”, que faz parte do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, coordenada pelo professor Dr. Antonio Carlos Monteiro de Miranda e desenvolvida pela pesquisadora Magna Crystian Moreira.
- O objetivo desta pesquisa é analisar os impactos do ensino de práticas corporais ao ar livre sob a perspectiva do Plogging na formação dos estudantes nas aulas de Educação Física.
- Especificamente para este questionário, pretendemos identificar quais são os conhecimentos prévios dos estudantes do 3º ano do Ensino Médio sobre Práticas Corporais de Aventura, ao Ar Livre, Plogging e Meio Ambiente.
- Se você é Aluno (a) do Componente curricular Educação Física do Colégio Estadual Cívico-Militar Primo Manfrinato, então pode participar. Ao assinalar a opção “concordo” a seguir, você atesta sua anuência com esta pesquisa, conforme descrição do TCLE.
 - () Concordo, e atesto que sou Aluno (a) do Componente curricular Educação Física do Colégio Estadual Cívico-Militar Primo Manfrinato.
 - () Não concordo em participar da pesquisa.

QUESTÕES

1. Quais as iniciais do seu nome?

2. Qual a sua idade?

3. Para você, o que são Práticas Corporais de Aventura?

4. Você conhece alguma Prática Corporal de Aventura?

5. Qual o seu entendimento sobre Práticas Corporais de Aventura ao Ar Livre?

6. Quais atividades corporais ao ar livre você realiza no seu dia a dia?

7. Você conhece ou já ouviu falar do Plogging?

8. Qual a relação das Práticas Corporais de Aventura com o meio ambiente?

APÊNDICE B – Questionário final aplicado aos estudantes participantes**Mestrado Profissional em
Educação Física em Rede Nacional (PROEF)****QUESTIONÁRIO FINAL AOS ALUNOS**

- Prezado(a) aluno(a), gostaríamos de convidá-lo(a) a participar da pesquisa “Práticas Corporais ao Ar Livre e o Plogging na Formação dos Educandos nas Aulas de Educação Física”, que faz parte do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, coordenada pelo professor Dr. Antonio Carlos Monteiro de Miranda e desenvolvida pela pesquisadora Magna Crystian Moreira.
- O objetivo desta pesquisa é analisar os impactos do ensino de práticas corporais ao ar livre sob a perspectiva do Plogging na formação dos estudantes nas aulas de Educação Física.
- Especificamente para este questionário, pretendemos identificar quais são os conhecimentos apropriados pelos estudantes do 3º ano do Ensino Médio sobre Práticas Corporais de Aventura, ao Ar Livre, Plogging e Meio Ambiente.
- Se você é Aluno (a) do Componente curricular Educação Física do Colégio Estadual Cívico-Militar Primo Manfrinato, então pode participar. Ao assinalar a opção “concordo” a seguir, você atesta sua anuência com esta pesquisa, conforme descrição do TCLE.
 - () Concordo, e atesto que sou Aluno (a) do Componente curricular Educação Física do Colégio Estadual Cívico-Militar Primo Manfrinato.
 - () Não concordo em participar da pesquisa.

QUESTÕES

1. O conteúdo Práticas Corporais de Aventura ao Ar Livre foi significativo para você?
() SIM () NÃO Por quê?
-
-

2. O Plogging é uma prática possível de ser realizada?
() SIM () NÃO Por quê?

3. Você se sente motivado a continuar a Prática Corporal de Aventura ao Livre e o Plogging no seu dia-dia?
() SIM () NÃO Por quê?

4. Após a prática do Plogging quais foram os aprendizados e impressões que você pode perceber?

5. Qual a relação da Práticas Corporais de Aventura com o meio ambiente?

ANEXO 1 – Autorização da pesquisa pelo Colégio



ANEXO V da RESOLUÇÃO N.º 406/2018 – GS/SEED

CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO COPARTICIPANTE

Declaramos para os devidos fins que a realização da pesquisa intitulada Práticas Corporais ao Ar Livre e o Plogging na Formação dos Estudantes nas Aulas de Educação Física, realizada por Magna Crystian Moreira, sob o RG 6.272.504-4, nas dependências do Colégio Estadual Cívico Militar Primo Manfrinato – Ensino Fundamental e Médio, está autorizada mediante entrega de Parecer do Comitê de Ética da Universidade Estadual de Maringá,

Cianorte, 01 de dezembro de 2022.

Eliane Casagrande de Oliveira

Eliane Casagrande de Oliveira

Directora - RG: 13.371.803-3

Res. 103/21 - DOE 15/04/2021

COLÉGIO ESTADUAL CÍVICO-MILITAR
PRIMO MANFRINATO
Ensino Fundamental e Médio
Rua Talsbro, 156 - Fone: (44) 3631-1626
CEP 87.205-934 - CIANORTE - PR

ANEXO 2 – Autorização da pesquisa pela SEED-PR**ANEXO VI da RESOLUÇÃO N.º 406/2018 – GS/SEED****TERMO DE CONCORDÂNCIA DO NRE PARA A UNIDADE CEDENTE**

Cianorte, 30 de novembro de 2022.

Senhor (a) Coordenador (a),

Declaramos que este Núcleo Regional de Educação de Cianorte está de acordo com a condução do projeto de Práticas Corporais ao Ar Livre e o Plogging na Formação dos Estudantes nas Aulas de Educação Física, a ser realizado pela pesquisadora Magna Crystian Moreira no Colégio Estadual Cívico-Militar Primo Manfrinato – Ensino Fundamental e Médio, tão logo o projeto seja aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, com Seres Humanos, da Universidade Estadual de Maringá.

Estamos cientes que os participantes da pesquisa serão estudantes da 3ª série do Ensino Médio, pertencentes à Rede Pública de Ensino do Estado do Paraná, bem como de que o presente trabalho deverá seguir a Resolução 466/2012 (CNS) e o Decreto nº 7037, de 2009.

Da mesma forma, temos ciência que o (a) pesquisador (a) somente poderá iniciar a pesquisa pretendida após encaminhar, a esta Instituição, uma via do parecer de aprovação do estudo emitido pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá.

Cianorte, 30 de novembro de 2022.

Valdinei José de Andrade

Representante da CAA no NRE

Emerson Tolentino de Matos

Chefia do NRE

a eficácia dessas atividades na sua aprendizagem crítica e significativa acerca do tema Práticas Corporais ao Ar Livre e o plogging.

Caso venha a sentir qualquer desconforto ou tenha alguma dúvida sobre a pesquisa, você pode procurar pessoalmente tanto a pesquisadora, Magna Crystian Moreira, pelo telefone (44) 9955-8898, quanto o professor Dr. Antonio Carlos Monteiro de Miranda pelo telefone (44) 999063045.

Comunicamos que as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa. A sua identificação não será divulgada e nem repassaremos os seus dados a qualquer outra pessoa. Para reduzir os riscos da violação das informações compartilhadas pelos participantes, a pesquisadora fará o download dos registros e os salvará em uma memória externa para evitar que outras pessoas consigam ter acesso a esses materiais. Após o download, serão deletados todos os materiais coletados e armazenados nos ambientes virtuais. A nossa limitação em assegurar a total confidencialidade aos registros restringe-se ao acesso não autorizado de terceiros à memória externa em que serão salvas as imagens, o qual poderá ocorrer, eventualmente, por meio do furto ou roubo da memória externa. Ademais, os materiais coletados serão mantidos sob nossa guarda por um período mínimo de cinco anos após o término da pesquisa, sendo posteriormente descartados mediante a formatação da memória externa que eles estarão salvos.

Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas, devidamente assinada e entregue a você. Além da assinatura nos campos específicos pela pesquisadora e por você, solicitamos que sejam rubricadas todas as folhas deste documento. Isto deve ser feito por ambos (pela pesquisadora e por você) de tal forma a garantir o acesso ao documento completo.

Eu, _____ aceito participar do trabalho.

Assinatura do estudante

Assinatura da pesquisadora
Magna Crystian Moreira

Qualquer dúvida com relação à pesquisa poderá ser esclarecida com o coordenador e a pesquisadora, conforme o contato abaixo:

- Magna Crystian Moreira (pesquisadora)

- Endereço: Avenida Colombo, 5790, Bloco M05,
Departamento de Educação Física, CEP 87.020-900,
Maringá-PR

Telefone: 44 999558898

- Antonio Carlos Monteiro de Miranda (coordenador)

- Endereço: Avenida Colombo, 5790, Bloco M05,
Departamento de Educação Física, CEP 87.020-900,
Maringá-PR

- E-mail: acmmiranda@uem.br ○ Telefone: 44 999063045

Qualquer dúvida com relação aos aspectos éticos da pesquisa poderá ser esclarecida com o Comitê Permanente de Ética em Pesquisa (COPEP) envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá UEM, no endereço abaixo. O Comitê Permanente de Ética é um colegiado permanente e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro dos padrões éticos

- COPEP/UEM

- Endereço: Avenida Colombo, 5790, UEM-PPG, Sala 4, CEP
87020-900. Maringá-PR

- E-mail: copep@uem.br ○ Telefone: (44) 3011-4597

Atendimento: 2ª a 6ª feira das 13h30 às 17h30.

ANEXO 4 – Termo de consentimento livre e esclarecido (responsáveis)

Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF)



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) responsável,

Gostaríamos de convidá-lo(a) a participar da pesquisa “Práticas Corporais ao Ar Livre e o Plogging na Formação dos Educandos nas Aulas de Educação Física”, que faz parte do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, coordenada pelo professor Dr. Antonio Carlos Monteiro de Miranda e desenvolvida pela pesquisadora Magna Crystian Moreira.

O objetivo da pesquisa é analisar os impactos do ensino de práticas corporais de aventura ao Ar Livre sob a perspectiva do Plogging na formação humana dos educandos, junto aos estudantes do terceiro ano do Ensino Médio nas aulas de Educação Física sob o enfoque do meio ambiente.

Para isto, a sua participação é muito importante, e ela se dará autorizando o seu filho a participar de uma pesquisa do tipo intervenção didático-pedagógica nas aulas de Educação Física, com a aplicação de atividades educativas sobre o tema práticas corporais de aventura e Plogging. Em suma, serão atividades que já ocorreriam normalmente nas aulas de Educação Física, mas que, para a pesquisa, carecem da sua autorização para que possamos fazer os registros necessários.

Não há riscos (INACEITÁVEIS), porém poderá ocorrer, eventualmente, o desconforto e/ou risco mínimo de lesão do estudante participante durante a prática das atividades. Nesse caso, o estudante participante terá total liberdade para não se manifestar sobre qualquer atividade proposta em aula. Ainda assim, caso ocorra alguma inconveniência mais grave, a pesquisadora responsabiliza-se em prestar os devidos atendimentos, bem como contatar um serviço de atendimento pedagógico e/ou de saúde emergencial especializado, inclusive posteriormente à realização da pesquisa, caso seja necessário.

Gostaríamos de esclarecer que a sua participação e a de seu(sua) filho(a) é totalmente voluntária, podendo recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa ou a seu(sua) filho(a). Vale ressaltar que não estão previstos benefícios diretos à sua pessoa por participar da pesquisa, porém, entendemos que a sua contribuição nos ajudará a compreender melhor sobre o ensino

do tema Práticas Corporais de Aventura e Plogging.

Comunicamos que as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa, e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade e a de seu(sua) filho(a). Os benefícios esperados com o desenvolvimento desta pesquisa consistem em auxiliar os professores futuramente na elaboração das suas aulas de Educação Física, e promover um senso crítico nos estudantes a respeito das Práticas Corporais de Aventura e Plogging desenvolvendo também aspectos relacionados ao cuidado com o meio ambiente.

Este trabalho não irá gerar impacto na nota trimestral do estudante.

Caso você tenha mais dúvidas ou necessite maiores esclarecimentos, pode nos contatar nos endereços abaixo ou procurar o Comitê Permanente de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (COPEP) da Universidade Estadual de Maringá (UEM), cujo endereço também consta neste documento.

Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas, devidamente assinada e entregue a você. Além da assinatura nos campos específicos pela pesquisadora e por você, solicitamos que sejam rubricadas todas as folhas deste documento. Isto deve ser feito por ambos (pela pesquisadora e por você, como responsável pelo estudante) de tal forma a garantir o acesso ao documento completo.

Eu _____,
responsável por _____,
declaro que fui devidamente esclarecido e concordo em participar VOLUNTARIAMENTE da pesquisa coordenada pelo professor Dr. Antonio Carlos Monteiro de Miranda e desenvolvida pela pesquisadora Magna Crystian Moreira.

Data: ___/___/2023. Assinatura do responsável

Eu, Magna Crystian Moreira, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supra nominado.

Data:24/05/2023.

Assinatura da pesquisadora



Qualquer dúvida com relação à pesquisa poderá ser esclarecida com o coordenador e a pesquisadora, conforme o contato abaixo:

- Magna Crystian Moreira (pesquisadora)
 - Endereço: Avenida Colombo, 5790, Bloco M05, Departamento de Educação Física, CEP 87.020-900, Maringá-PR
 - Telefone: 44 999558898
- Antonio Carlos Monteiro de Miranda (coordenador)
 - Endereço: Avenida Colombo, 5790, Bloco M05, Departamento de Educação Física, CEP 87.020-900, Maringá-PR
 - E-mail: acmmiranda@uem.br ○
 - Telefone: 44 999063045

Qualquer dúvida com relação aos aspectos éticos da pesquisa poderá ser esclarecida com o Comitê Permanente de Ética em Pesquisa (COPEP) envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá UEM, no endereço abaixo. O Comitê Permanente de Ética é um colegiado permanente e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro dos padrões éticos.

- COPEP/UEM
 - Endereço: Avenida Colombo, 5790, UEM-PPG, Sala 4, CEP 87020-900. Maringá-PR
 - E-mail: copep@uem.br ○
 - Telefone: (44) 3011-4597

Atendimento: 2^a a 6^a feira das 13h30 às 17h30.