

Caminhadas na Natureza

Material orientador para extensão rural

O que é uma caminhada na natureza?

Feita em grupo ou individualmente, é uma atividade que consiste em percorrer a pé percursos em meio a paisagens predominantemente rurais e/ou naturais por caminhos formatados especificamente para esta atividade ou para outras mas que também podem ser aproveitados para este fim. Assim, uma caminhada na natureza reúne contemplação do meio ambiente e atividade física. Ela pode ser autoguiada (sem a presença de guias ou responsáveis) ou guiada (com a presença de guias ou responsáveis).

Quais os benefícios das caminhadas?

- ✔ Realização de exercício físico de baixo impacto;
- ✔ Melhoria da qualidade de vida de caminhantes e de comunidade local;
- ✔ Aproximação do público urbano com o rural;
- ✔ Contemplação e valorização e preservação do meio ambiente;
- ✔ Fortalecimento de laços socioculturais, tanto entre caminhantes, como destes com a comunidade local;
- ✔ Diversificação e geração de renda no município onde se desenvolvem as caminhadas;
- ✔ Promoção de um turismo mais responsável e justo.

Qual o papel da extensão rural nas caminhadas?

- ✔ Contribuir para a formação dos percursos (roteiros);
- ✔ Prover informações sobre pontos que podem servir de apoio (propriedades rurais com banheiros, pontos de descanso, alimentação, atividades específicas entre outros);
- ✔ Mostrar ao público urbano as atividades desenvolvidas e os públicos atendidos pela extensão rural municipal;
- ✔ Inserir as famílias rurais no processo de planejamento e de realização das caminhadas;
- ✔ Colaborar o fomento das cadeias curtas;
- ✔ Apoiar na promoção (divulgação) dos percursos (roteiros);
- ✔ Acompanhar grupos de caminhantes (quando possível e de maneira integrada ao planejamento).

Passos para organização de caminhadas na natureza



1. Planejando – faça e fomente as parcerias

- A equipe municipal deve avaliar as entidades que podem ser parceiras para a implementação das caminhadas;
- Junto as prefeituras, é possível solicitar o seguinte: mapeamento das áreas disponíveis para percurso, melhora das vias a serem percorridas, profissionais de segurança para acompanhar os caminhantes durante o percurso, profissionais da área da saúde (para atendimentos de emergência), fornecimento de água para os caminhantes, sinalização de percurso (que também pode ser feita em conjunto com a comunidade) e divulgação;
- Junto às entidades de ensino, pode-se solicitar: educadores físicos (para realização de alongamentos antes e depois das caminhadas), apoio para a identificação de flora e fauna, apoio para registro de caminhadas em grupos (fotos, vídeos, coleta de depoimentos, etc.) e apoio na divulgação;
- Junto ao setor privado é possível solicitar: apoio para confecção de placas e fornecimento de brindes (como garrafas de água, toalhas, etc.) em troca de divulgação de marca.
- Atenção: é importante que todos os parceiros façam parte do processo, desde o planejamento até a execução e avaliação da atividade turística.



2. Traçando o percurso

- Buscar delimitar o trajeto com uso de programas ou aplicativos (como Google Earth, Strava ou Sportstractive) para melhorar a precisão de roteiros, distância e duração de percurso;
- Após definir o percurso, fazer ao menos dois testes práticos;
- Durante os testes, observar os tempos de caminhada, a definir pontos de sinalização, de maior dificuldade, de parada e de alimentação, com ajustar trajetos em relação à trilhas e estradas;
- Dar preferência ao uso de espaços públicos, mas no caso de o percurso ter que se dar passando em meio a propriedades privadas, providenciar contato antecipado com os responsáveis (sempre que possível, recomenda-se fazer os acordos formalmente, por escrito);
- Estabelecer número mínimo e máximo de pessoas em função do grau de dificuldade do percurso.



3. Pensando no público

- É possível organizar eventos com caminhadas temáticas em grupos (por exemplo, caminhadas para crianças, para melhor idade, para empresas, de apelo holístico, caminhadas noturnas, etc.);
- Neste caso, indica-se a necessidade de pelo menos três condutores ou guias para acompanhar o grupo: um entre os caminhantes mais rápidos, um outro entre os intermediários e um terceiro que fique junto aos integrantes do grupo que terminam por último o percurso (pois nem todos os caminhantes tem o mesmo ritmo);
- Os eventos também devem ser planejados em função da época, para dar mais conforto aos participantes em meses mais quentes, priorizar trajetos com predominância de sombra e mais próximos a cursos de água; já em meses mais frios, optar por trajetos menos sombreados, com incidência de mais sol;
- Para maior adesão aos eventos, agendá-los para finais de semana ou feriados;
- Também é possível promover caminhadas autoguiadas, sem evento marcado e sem a necessidade de acompanhamento (de guias, condutores, poder público, extensão rural e/ou parceiros;
- Para este caso, é imprescindível que todo o trajeto tenha manutenção constante e, caso, o percurso seja de níveis mais difícil, deve-se promovê-lo indicando restrições e/ou possíveis pontos de maior atenção à segurança.



4. Organizando a logística

A logística varia de acordo com os seguintes critérios: o tipo de caminhada (autoguiada ou guiada), a dificuldade do percurso, a duração e a temática.

- Para eventos (caminhadas guiadas), além das inscrições da organização da cobrança, devem ser previstos o ponto de encontro e de término da caminhada (se possível, que seja o mesmo), alongamento inicial, batedores, segurança e serviço de saúde.
- Indica-se envolver imprensa para divulgação - prévia, durante e após o evento são importantes são um importante meio de promoção das potencialidades turísticas de municípios, produtos da agricultura familiar e, principalmente do trabalho da extensão rural;
- Independentemente de a caminhada ser autoguiada ou não, devem ser previstos pontos de apoio, como bancos, sombreamento, lixeiras, sanitários, etc.;
- Caso pretenda realizar o percurso com visitas a pontos urbanos e/ou rurais, são necessários o prévio levantamento de disponibilidade, a lista sobre habilidades/oferta de serviços e produtos, bem como a montagem de um tarifário;
- Caso houver, os pontos de venda do roteiro devem ser previstos ao final da caminhada.



5. Formando preço

- Nas caminhadas guiadas, configuradas como eventos, deve ser informado o tipo de cobrança: antecipada, com sinal dado na inscrição, no local ou mediante contribuição espontânea;
- No cálculo do preço, devem estar previstos materiais e horas de trabalho, com margem de lucro para os envolvidos.



6. Promovendo alimentação saudável

- Havendo pontos de alimentação, deve-se primar pelo fornecimento de produtos do município/da região e da época do ano;
- Recomenda-se servir bebidas e alimentos em pontos estratégicos (água fresca, bebidas energéticas e frutas mais ricas em carboidratos, como bananas);
- Devem ser levadas em consideração às necessidades dos participantes e suas possíveis restrições alimentares. Nas caminhadas guiadas, tais restrições precisam ser informadas em uma ficha de inscrição;
- Também é possível promover uma alimentação mais reforçada, ao final do percurso (como um piquenique ou um café coletivo); para isso deverá haver infraestrutura adequada (mesas, banheiros, lixeiras, guardanapos, copos, pratos, talheres e demais utensílios para alimentação);
- Neste caso, procurar organizar uma feira para a venda de produtos da agricultura familiar, colaborando-se assim com o fomento às cadeias curtas de comercialização.



7. Trabalhando com responsabilidade e segurança

- Independentemente da modalidade da caminhada, é imprescindível repassar aos participantes orientações relativas à necessidade de respeito à cultura local e à conservação patrimonial do percurso das caminhadas;
- A sinalização dos percursos é fundamental, sendo eles guiados ou autoguiados, especialmente se houver mais de um trajeto possível de ser realizado e/ou se o percurso for longo;
- Em complemento, pode-se sinalizar espécies de fauna e flora;
- No caso de haver inscrições antecipadas, devem ocorrer mediante formulário padrão (ficha de inscrição), com a coleta dos seguintes dados: identificação, contatos pessoais, de emergência, saúde (como tipo sanguíneo e cirurgias recentes), restrição alimentares, grau de instrução e campo para envio de mensagem personalizada;
- Neste caso, deve-se remeter aos inscritos informações sobre trajeto, as condições climáticas, a alimentação, os possíveis gastos extras, sobre o nível da caminhada (leve, intermediário ou difícil), da necessidade de uso de protetor solar e repelente, bem como informações sobre roupas e calçados apropriados (botas evitam 80% dos acidentes e tênis evitam 50%);
- A pessoa responsável pelo percurso guiado deve recolher assinatura em termo de ciência de risco com cada participante e, neste caso, ainda é possível contratar um seguro específico para cada percurso;
- As caminhadas na natureza, tanto autoguiadas como guiadas, necessitam de avaliação e monitoramento constantes, por parte do poder público, das instituições parceiras e da comunidade local, para prover adequações de responsabilidade de cada um dos envolvidos.



Para acessar publicações técnicas detalhadas sobre o tema, consulte a Intranet: Gerências/ Área Técnica/ Agregação de Valor/Comercialização/ Turismo Rural

Crédito de conteúdo: Fernanda Costa da Silva e Carlos Correa da Rosa | Crédito da imagem: Romar Rigon