

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

**PROJETO DE REGULAMENTAÇÃO DA FORMATAÇÃO DE PERCURSOS  
PEDESTRES DE CURTA E LONGA DISTÂNCIA NO BRASIL**

JAYNE LUISA ENGEROFF

Porto Alegre, 2020

**Jayne Luisa Engeroff**

**PROJETO DE REGULAMENTAÇÃO DA FORMATAÇÃO DE PERCURSOS  
PEDESTRES DE CURTA E LONGA DISTÂNCIA NO BRASIL**

Monografia apresentada à Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para  
aprovação no curso de bacharelado em Educação Física.

**ORIENTADOR**

Prof. Dr. Alcides Vieira da Costa

Porto Alegre, 2020

## **Sumário**

1 INTRODUÇÃO .....	4
2 O PEDESTRIANISMO .....	6
3 BENEFÍCIOS E RISCOS .....	9
3.1 CONTRIBUIÇÕES .....	9
3.1.1 Contribuições Físicas .....	9
3.1.2 Contribuições Psicológicas .....	11
3.1.3 Contribuições Econômicas .....	13
3.1.4 Contribuições Ambientais .....	14
3.1.5 Contribuições Sociais .....	16
3.2 RISCOS .....	17
3.2.1 Riscos aos praticantes .....	17
3.2.2 Riscos ao meio ambiente .....	19
3.2.3 Impactos do meio ambiente .....	20
4 TIPOS DE FORMATAÇÃO DE PERCURSOS PEDESTRES .....	21
4.1 Tipos de formatações europeias .....	21
4.2 Tipos de formatações brasileiras .....	25
5 METODOLOGIA .....	32
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	52
REFERÊNCIAS .....	54
ANEXOS .....	59

## 1 INTRODUÇÃO

É notável que a procura de atividades pedestres ao ar livre tem aumentado e mediante a isso a oferta de passeios acompanhados se justifica e vem crescendo cada vez mais. Percebe-se a crescente implantação de percursos pedestres que permitem a livre e orientada circulação dos turistas e população local.

O pedestrianismo é o exercício que consiste em fazer caminhadas com diferentes níveis de dificuldade. É uma prática desportiva e turística, competitiva ou não, muito praticada em ambientes naturais, o que oferece aos praticantes diversos benefícios inerentes à prática de atividades ao ar livre. Muito se ouve que atividades ao ar livre junto à natureza propiciam uma forma de escapar do stress e sedentarismo vividos diariamente nas grandes cidades. Estudos comprovam que o contato com a natureza promove vitalidade, alivia o estresse e a ansiedade, fortalece o sistema imunológico, melhora o desempenho e o humor, e ameniza e diminui chances de desenvolvimento de doenças mentais, de pressão arterial e a frequência cardíaca (McDonald, Bearley e Elmqvist, 2018; Parque et al, 2010) .

Sendo a prática realizada em meio natural, as caminhadas proporcionam interação e observação do meio, podendo levar a um maior conhecimento da fauna, flora e geologia do local, o que pode contribuir para promover o respeito, através da sensibilização e educação ambiental dos pedestrianistas.

O pedestrianismo é multiforme, pois envolve esporte, turismo e ambientalismo. Ele pode ser realizado em terrenos não sinalizados ou em trajetos definidos como grandes rotas, pequenas rotas ou percursos locais. Esses percursos pedestres são caminhos feitos normalmente em meios naturais e rurais, que em geral se encontram sinalizados com marcas e códigos.

Os itinerários podem ter caráter recreativo, exploratório ou de aventura. Eles podem conduzir a paisagens de grande beleza, construções antigas e locais com costumes e tradições diferentes.

O pedestrianismo é praticado, geralmente, em caminhos tradicionais e antigos, como caminhos indígenas, medievais, estradas, locais de romaria,

etc., tais locais merecem ser preservados, por serem meios privilegiados de contato com a natureza e de interpretação do meio ambiente promovendo o desenvolvimento sustentável e a conservação da natureza auxiliando no turismo e preservação da memória do local.

Através dos estudos na área do pedestrianismo e ampliando o conhecimento sobre o mesmo e sobre os percursos pedestres, se ganha mais noção que estes devem estar acessíveis a todos e livres de dificuldades técnicas ou perigosos, bem como, muito bem sinalizados a fim de que não surjam dúvidas sobre o trajeto a seguir.

Compreendendo que essa atividade vem crescendo ao longo dos anos em todo mundo e no Brasil devido aos seus benefícios, percebe-se a necessidade de se criar um modelo de regulamentação da formatação de percursos pedestres nacional. Através da criação de um modelo regulamentação da formatação de percursos pedestres, pretende-se garantir a qualidade dos percursos para a prática do pedestrianismo, e assim promover a segurança dos praticantes e a proteção do meio onde a modalidade se realiza.

## 2 O PEDESTRIANISMO

O Homem, desde sempre, se desloca seguindo trilhos frequentes, tal como os animais, para procurar alimento e abrigo. Através da evolução histórica, o Homem tornou-se mais exigente e suas necessidades mais complicadas, tendo o interesse em chegar mais longe e mais depressa para suprir suas obrigações. Diante disso e através do progresso tecnológico, o andar a pé foi sendo substituído por outros meios de transporte, reduzindo-o às atividades esportivas e turísticas.

De acordo com Cuiça (2010), a palavra pedestrianismo deriva do latim *pedestris* e do termo inglês *pedestrianism*, que indicava o “que vai a pé”. Este termo foi introduzido na terminologia desportiva em Portugal, a partir dos anos 30 e se popularizado nos anos 90 para desporto de andar a pé, por trajetos, sinalizados ou não, livres de dificuldades técnicas, cuja finalidade é não a competição, mas a simples fruição do território (CUIÇA, 2008).

Muito se ouve que atividades ao ar livre junto à natureza propiciam uma forma de escapar do stress e sedentarismo vividos diariamente nas grandes cidades. Sendo uma prática realizada em meio natural, o pedestrianismo proporciona interação e observação do meio, podendo levar a um maior conhecimento da fauna, flora e geologia do local, o que pode contribuir para promover o respeito, através da sensibilização e educação ambiental dos pedestrianistas.

O pedestrianismo, atualmente, devido à fruição e observação do ambiente que acontece, é considerado muito mais que um desporto, uma atividade multiforme, pois envolve esporte, turismo, cultura e ambientalismo. É considerado um esporte porque move os praticantes; cultura, pois almeja valorizar o patrimônio em todas as suas vertentes (viário, cultural e ambiental); e turismo em vista de que os passeios e percursos pedestres são um produto turístico cada vez mais procurados (FERREIRA, 1998; TORBIDINI, 2011). Somando a estes pilares vincula-se a contribuição da “manutenção e conservação dos caminhos rurais, das economias locais e do patrimônio” para o desenvolvimento local e rural (BRANDÃO, 2009, p. 32; QUARESMA; SERÔDIO-FERNANDES, 2010).

Os percursos pedestres são caminhos feitos normalmente em meios naturais e rurais, que em geral se encontram sinalizados com marcas e códigos internacionalmente conhecidos e aceitos.

Possivelmente, os primeiros percursos pedestres surgiram em consequência do movimento migratório dos herbívoros. Já o Homem, os instituiu para diferentes fins, como a busca por alimentos, peregrinações religiosas, comércio e guerra. O homem os estabeleceu para diversos fins, como a procura de alimentos, peregrinações religiosas, comércio e guerra.

Em sua grande maioria das vezes, o pedestrianismo é praticado em caminhos que percorrem elementos da cultura e história da cidade, localidade. Diante disso, entende-se que tais locais merecem ser preservados, por ser um meio privilegiado de contato com a natureza e de interpretação do meio ambiente promovendo o desenvolvimento sustentável e a conservação da natureza auxiliando no turismo e preservação da memória do local.

Para a prática do pedestrianismo em percursos sinalizados não é exigido conhecimentos de cartografia ou orientação, pois as informações fornecidas dispensam o estudo cartográfico e das características ambientais por parte dos pedestrianistas. Mesmo assim podem ser disponibilizadas todas as informações sobre acessibilidades, duração, graus de dificuldade e distâncias, possibilitando, a qualquer pedestre, um bom planejamento do trajeto.

A pluralidade de públicos e a relevância do pedestrianismo para o turismo e para a cultura acarretou ao desenvolvimento em massa desta prática (PEPÊ, 2005). Não é possível uma contagem oficial do número de praticantes desta modalidade, pois, a sua prática pontual acontece através de associações ou clubes, e de grupos informais que se organizam de forma independente de federações.

De acordo com Quaresma e Serôdio-Fernandes (2010), esta disposição para a proteção e revalorização do patrimônio viário pedestre conta, na França, com mais de 180.000 km, na Alemanha com mais de 210.000 km, na Suíça com mais de 50.000 km e em Espanha com mais de 40.000 km de percursos pedestres.

Segundo Brandão (2012) na África do Sul o pedestrianismo deu início apenas nos anos 70, e foi caracterizado por um crescimento expressivo, com a implantação de mais de 800 percursos em cerca de 30 anos. São encontradas

diversas simbologias e formas de marcação de percursos pedestres em cada região, país ou mesmo entidades, e conforme o crescimento dessa modalidade vai surgindo mais marcações variadas.



## **3 BENEFÍCIOS E RISCOS**

### **3.1 CONTRIBUIÇÕES**

Costa (2006) aponta que existem diversas contribuições ligadas à realização das Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) e que as mesmas são de grande importância. Alguns exemplos são: a revitalização demográfica, econômica e social de zonas rurais; a possibilidade de se aproveitar o tempo livre; o regresso à natureza acompanhado à conscientização sobre o problema da degradação ambiental; e a viabilização de relações sociais gratificantes.

Como atividade turística atua na promoção do patrimônio de uma região além das fronteiras; fomenta o intercâmbio cultural; promove a dinamização do meio rural e das atividades, artes e ofícios tradicionais; incentiva a conservação de caminhos, construções e lugares de interesse histórico e social; evita o consumo de drogas; a abertura de novas trilhas de forma sustentada; propicia novos atrativos para a prática de esportes; ocorre a melhoria na infraestrutura do local onde há a prática. A seguir, as contribuições acerca das AFAN's, incluindo o Pedestrianismo, serão detalhadas em subcapítulos.

#### **3.1.1 Contribuições Físicas**

A seguir serão apresentados alguns dos principais benefícios e a importância do pedestrianismo para a questão física do ser humano. Entende-se a necessidade de estarmos em movimento, de nos exercitarmos. Um benefício é o fato de ao andarmos exige que os músculos das pernas façam bombeamento das veias e dessa forma, ativem a circulação do sangue venoso para o coração.

A ausência da marcha e/ou a permanência de pé, parado, por várias horas acarreta diversas consequências na rede venosa. Uma das consequências são as varizes que acometem muitas pessoas. Estudos demonstram que doenças cardiovasculares, infecciosas e até câncer agredem

menos pessoas que se mantem ativas através de caminhadas ou outras atividades desportivas, ao contrário das demais (OMS, 2004; SAMPAIO, 2007; NAHAS, 2003).

Desse modo, a caminhada é uma atividade que tonifica a musculatura, atua na prevenção de doenças, auxilia na melhora da mecânica respiratória. Permite prevenir a osteoporose, devido à sua ação sobre os ossos e articulações, melhorando sua densidade óssea e diminuindo os riscos de fraturas.

Segundo Capuano (2000) são inúmeros os benefícios provenientes da realização de atividades físicas em contato com o ambiente natural. O autor exemplifica, citando a melhoria relacionada à estética corporal, devido aos numerosos e cansativos esforços físicos realizados para conquistar os desafios propostos.

Para Mathias et al. (2018), o exercício físico em meio natural é uma boa estratégia para promover a saúde e prevenir doenças crônicas não transmissíveis e inabilidades funcionais. Os autores elucidam que tais atividades podem contribuir positivamente na qualidade e na expectativa de vida dos praticantes e ainda, podem ser capazes de colaborar na adesão de um estilo de vida mais ativo fisicamente, por grande parte da população, já que os espaços dessas práticas são, na maioria das vezes, gratuitos e acessíveis (MATHIAS et al., 2018), podendo, até, auxiliar os praticantes a afastarem-se de vícios prejudiciais à saúde (COSTA et al., 2016).

Os indivíduos que praticam atividades físicas e esportivas na natureza regularmente e, sobretudo, aqueles que adotaram estas atividades integradas a um estilo de vida ativo, têm menos risco de doenças cardiovasculares e apresentam uma longevidade maior e com mais qualidade (MATHIAS et al., 2018, 5). Autores destacam a melhora da saúde dos praticantes destas atividades, exemplificando: o aumento da força física, da flexibilidade, da capacidade de reação e no condicionamento (Costa et al., 2016).

Nesta perspectiva, Godbey (2009) aponta como contribuições gerais destas práticas a manutenção do peso corporal, regulação da pressão arterial, redução do risco de ataque cardíaco, do colesterol, aumento da densidade óssea, diminuição da probabilidade de adquirir diabetes e ainda, o reforço dos músculos, ossos e articulações. Gladwell et al. (2013) destacam o impacto

mais positivo destas atividades sobre a fisiologia dos praticantes em relação as atividades praticadas em ambientes urbanos.

### **3.1.2 Contribuições Psicológicas**

O homem busca constantemente o entretenimento e lazer no seu tempo livre. Isso somado ao aumento do estresse da vida moderna e problemas psicológicos gerados por essa vida acelerada, de muito trabalho e caos da urbanização, desencadeia uma alta procura por ambientes naturais e rurais para turismo e lazer.

A prática das atividades físicas na natureza mostra um importante crescimento entre os mais diversos níveis econômicos e sociais. Sua procedência se vincula à necessidade de ausentar-se da rotina diária. Segundo Le Breton (2009), este fato relaciona-se ao desejo e urgência de haver um espaço na natureza longe dos ruídos das cidades, de aproveitar o lazer e o tempo de ócio de maneiras diferentes, procurando sentir-se mais vivo através do sentimento de risco, desafiando a vida.

Nesta perspectiva, o estudo de Lacruz e Perich (2000) indica algumas causas para a permanência e adesão à prática das atividades físicas na natureza, sendo uma das mais significativas é a vontade dos sujeitos de romper com a vida diária que levam nos centros urbanos e de aproximar-se do meio natural com o objetivo de fruir de suas características e particularidades, ampliando a possibilidade de apoderar-se de uma vida mais calma, tranquila e prazerosa.

Expandindo a ponderação, Schwartz (2002) ressalta que os sujeitos, nos períodos disponíveis para as experiências de lazer, buscam envolver-se em atividades que possibilitem distanciá-los da mesmice e que propiciem a quebra da rotina. Neste segmento, buscam espaços alheios ao habitual, reencontrando-se com a natureza, com a finalidade de encarar riscos, experienciar novas emoções e aventuras, tão ou mais vigorosas e intensas do que aquelas vivenciadas no dia a dia.

Neste sentido, Schwartz (2002) entende que o desejo por novas sensações e emoções motivado nas pessoas faz com que busquem por ambientes diferentes do habitual ambiente urbano para reencontrar a natureza,

enfrentar riscos e viverem novas experiências. A autora apresenta dois fatores que influenciam o aumento da prática destas atividades: fatores extrínsecos e intrínsecos. Os fatores extrínsecos seriam as dificuldades de encontros em áreas verdes nos centros urbanos, o aumento populacional e a mecanização e engessamento das coisas e pessoas. Já os fatores intrínsecos se apresentam como a necessidade de melhorar a autoestima, diminuir o estresse, minimizar a depressão e os níveis de ansiedade. (Schwartz, 2004).

Através da oferta de experimentar situações limites que dificilmente em outros momentos teria acesso, as atividades físicas na natureza causam nos praticantes estados favoráveis para seu desenvolvimento. Diante disso, de acordo com Le Breton (2011), o risco e a aventura são capazes de transformar-se em um meio de desenvolvimento do ser humano.

Quando utilizado o termo atividades de aventura, o conceito de aventura se destaca. Este é caracterizado como um experimento de desafio, do inesperado que coloca ao teste as capacidades dos indivíduos e que ao atingirem as suas metas, geram o sentimento de satisfação, de prazer, de superação e de existência. Neste seguimento, podemos compreender que tal experiência desafiante produz no sujeito a autoafirmação pessoal e aceitação de si mesmo. Ou seja, conforme Encinas (2008), é possível, através das atividades de aventura, a potencialização de novas aprendizagens no indivíduo (ENCINAS, 2008).

De acordo com Pereira e Armbrust (2010), os praticantes das AFAN desenvolveram certos tipos de habilidades devido aos riscos e a imprevisibilidade dos ambientais naturais, como: estratégia, percepção, resistência e determinação. Tais habilidades, no âmbito educacional, são ferramentas para a formação dos estudantes para as necessidades da vida. Neste sentido, os mesmos autores ainda revelam acreditar que tais esportes por lidarem com a imprevisibilidade, o perigo, o incógnito, a vertigem e as façanhas heroicas, propiciam um ambiente muito rico para o desenvolvimento de um repertório amplo de habilidades, capacidades, comportamentos e compreensões nos estudantes. Ainda, as AFAN podem auxiliar o estudante a diferenciar suas possibilidades e seus limites.

Inácio e Marinho (2007) destacam que o elemento “aventura” institui oportunidade expressiva para a vivência de emoções e sensações, possíveis

de colaborar para transformações de comportamento e atitudes vinculadas às demais esferas da vida humana.

Bruhns (2003) destaca que essas atividades podem ser responsáveis por propiciar um efeito libertador, dirigindo os indivíduos ao bem-estar e à alegria, por sua inserção no ambiente natural. Diante do contato com a fauna, a flora, com diversos aspectos peculiares, todos esses elementos são capazes de produzirem prazer e sensação de leveza aos praticantes aventureiros.

Dando prosseguimento à discussão, Betrán (2003) elucida que as AFAN tornam-se um misto de prazer, emoção, diversão e aventura. Tais práticas são capazes de propiciar bem-estar e prazer aos praticantes e a natureza caracteriza-se como um elemento importante neste sentido.

Diversos autores (FROMEL et al., 2017; CHAO et al. 2015; MACKERRON; MOURATO, 2013 e GODBEY 2009) indicam que as AFAN contribuem para a autoestima; o controle pessoal; o conhecimento das suas próprias capacidades e limitações; a autoconfiança; a superação dos seus limites e do ambiente; o equilíbrio emocional; e a capacidade de avaliação, julgamento e tomada de decisão. Schwartz (2004) colabora com este entendimento ao defender que a busca pela emoção na natureza concebe elemento importante do ponto de vida das transformações atitudinais, sendo essas, características essenciais vinculadas ao hábito de práticas específicas, capazes de interferir positivamente nas mudanças de estilo de vida do indivíduo.

### **3.1.3 Contribuições Econômicas**

Ao longo dos anos, a indústria do ócio ativo, das férias e do turismo vem crescendo e se fortalecendo. As atividades físicas na natureza fazem parte desse movimento, impactando positivamente o desenvolvimento econômico de diversos municípios e comunidades locais.

Este desenvolvimento relaciona-se com a criação de empregos, com a geração de renda, com a comercialização de equipamentos e com o acréscimo do número e da diversificação das instalações necessárias para dar apoio à efetivação das mais diversas atividades, gerando consideráveis movimentações financeiras (Costa, 2006).

Nos locais com potenciais de prática há possibilidade de criação de eventos, competitivos ou não, o que aumenta mais a geração de postos de trabalho e rendimentos em torno das atividades físicas na natureza. Desse modo, é possível atrair turistas, incentivar o aparecimento de novos serviços e produtos, promover patrocínios e crescer o consumo de bens e serviços, o que colabora para a formação de mais empregos e renda.

O desenvolvimento de emprego e renda das atividades físicas na natureza vinculada aos eventos e ao turismo abrange diversos elementos, como: o aluguel de equipamentos, o abastecimento dos veículos, a alimentação, entre outros. Geralmente, esses itens são obtidos nos locais de prática, cooperando economicamente para as comunidades locais e movimentando todo o mercado desportivo e turístico.

Além disso, com o progresso das atividades físicas na natureza surge um novo nicho de mercado para os professores de educação física, sem esquecer-se dos profissionais do turismo e indivíduos com formação técnica. Entendendo que é imprescindível, nas atividades físicas na natureza, que se tenha mão-de-obra qualificada para o andamento das atividades e de projetos específicos, como a marcação de trilhas para as caminhadas.

Evidencia-se o movimento de ampliação e evolução das atividades físicas na natureza. Promovendo, dessa maneira, o turismo, os eventos, o consumo de bens e serviços e a criação de emprego e renda. Contudo, para que o impacto econômico seja efetivo são necessárias certas condições básicas, que incluem a existência de hotéis, restaurantes, bancos, lojas, campings, etc. Diante desta infraestrutura, é indispensável à criação de programas de educação para o turismo, para potencializar os atrativos turísticos e viabilizando o progresso sustentável.

#### **3.1.4 Contribuições Ambientais**

Através da revisão bibliográfica foi possível compreender que as atividades físicas na natureza podem acarretar diversas contribuições para o meio ambiente caso sejam administradas adequadamente. Essas atividades, quando integradas a intervenções pedagógicas em educação ambiental que promovam aprendizagens sobre o meio ambiente instigando uma maior

consciência ambiental, contribuem para a manutenção e preservação dos ambientes naturais.

Muitos dos praticantes das atividades físicas na natureza aprendem sobre ecologia, educação ambiental e compartilham uma cultura de preservação ambiental. Os pedestrianistas podem se tornar responsáveis pelo manejo e conservação das trilhas usadas com mais constância e assiduamente, colaborando para a sustentabilidade dos locais de prática, bem como, permite aos praticantes observarem e analisarem os impactos ambientais negativos provocados pela presença do ser humano nos ambientes naturais.

Nesta perspectiva, podemos perceber que a prática das atividades físicas na natureza, pode suscitar uma maior conscientização ecológica pelo contato direto com o meio ambiente e os adeptos às práticas atuam na fiscalização de degradações ambientais colaboram no regresso do quadro dos impactos negativos nos ambientes naturais. Segundo Uvinha (2001), as visitas na natureza e a prática de atividades físicas na natureza possibilitam o desenvolvimento de aprendizagens sobre questões ambientais, visto que, colaboram para uma alteração na percepção do sujeito sobre o ambiente natural, fazendo-o compreender a relevância e o significado da natureza.

Neste sentido, entendo que as atividades físicas na natureza possibilitam a ampliação da compreensão da relação Homem x Natureza, pode promover a mudança do comportamento de forma positiva dos não praticantes destas atividades, quando os mesmos conhecem as práticas, contribuindo para uma formação da cidadania ambiental. Multiplica-se a conscientização da necessidade da preservação e cuidado dos recursos naturais e de preservação e conservação do patrimônio histórico.

A presença dos praticantes ainda pode inibir a ação predatória de caçadores e pescadores, bem como possibilita o alerta dos mesmos sobre a degradação ambiental no local onde acontece a atividade e também as atividades físicas na natureza podem auxiliar no aumento do respeito pelos animais. Diante do aumento da prática dessas atividades é possível o surgimento de novas áreas de proteção ambiental assim como, restaurar as áreas em processo de degradação ambiental.

Dessa forma, diversos autores mencionam que o envolvimento nas atividades físicas na natureza aumenta a conscientização sobre questões ambientais e auxilia as pessoas a desenvolver, ampliar e fortalecer uma apreciação e admiração pelos ambientes naturais (BARKER; DAWSON, 2010). Conforme Straker (2014), o respeito pela natureza desenvolvido pelo meio do engajamento dos participantes nestas atividades proporciona aos mesmos, traz novos conhecimentos e uma grande estima pelo ambiente em que ocorrem.

### **3.1.5 Contribuições Sociais**

Diante das peculiaridades da prática das atividades físicas na natureza, Lacruz e Perich (2000) apontam para o valor da interação social como fator importante da atividade. De acordo com os autores, manifestam-se características de sociabilidade e coletividade nos praticantes que buscam por aventura.

Diversos autores como Fromel et al. (2017), Chao et al. (2015), MacKerron e Mourato (2013) e Godbey (2009) consideram que as atividades físicas na natureza beneficiam as relações sociais. Mediante isso, outros autores colaboram com essa posição destacando caráter integrador destas atividades físicas, estimulando, dessa forma, a cooperação, o convívio com as diferenças pessoais, as relações sociais gratificantes e o alívio do stress (COSTA et al., 2016, COSTA, 2006, CHAO, et al. 2015, SERRANO; PETRICA, 2010, GLADWELL et al., 2013).

Dessa forma, é comum que exista contato intenso entre os adeptos e assim, um aumento da integração entre eles. Permite um maior convívio e confraternização entre os sujeitos praticantes, abrangendo o espírito de cooperação e solidariedade entre eles.

Ainda neste seguimento, podemos destacar a relevância das atividades físicas na natureza para as comunidades locais, em relação ao convívio com diversos grupos sociais de diferentes cidades e até países. Nesse intercâmbio, ambos os sujeitos, praticantes e moradores locais, se beneficiam da interação, integração e compartilhamento de saberes, ideias, observações, vivências, experiências e aprendizagens.



## **3.2 RISCOS**

### **3.2.1 Riscos aos praticantes**

Diante do exposto anteriormente, sabemos a importância e as diversas contribuições das atividades físicas na natureza, sobretudo do pedestrianismo, para os sujeitos, comunidades locais, para a economia e para o meio ambiente. Contudo, é necessário frisar que essas práticas também oferecem riscos à saúde física e de ordem psicológica aos praticantes, e essas que devem ser identificadas, entendidas e geridas. Costa e Reppold Filho (2016) sugerem que o desenvolvimento destas atividades pode trazer riscos à integridade física dos praticantes, ao meio ambiente, riscos sociais e os que os que surgem nos ambientes poluídos. Os riscos de ordem física estão conectados a, pelo menos dois aspectos, o ambiente onde acontece a prática e a execução da mesma.

Diversos autores argumentam que a notoriedade das atividades físicas na natureza pode ter alto custo, ou seja, muitos locais mais fragilizados estão se degradando, bem como as localidades mais sensíveis estão sendo influenciadas negativamente (OLSON et al., 2017; TORBIDONI, 2015; STRAKER, 2015; COSTA; REPPOLD FILHO, 2015; ENG; VAN PELT, 2010; MACHADO, 2005). Existem os mais variados níveis de riscos à prática das atividades físicas na natureza aos seus praticantes, podendo provocar traumas de ordem física e psicológica e até a morte. Os riscos sociais estão ligados à possibilidade de roubos, furtos e agressões, principalmente, nas proximidades dos grandes centros urbanos.

No caso do pedestrianismo, especificamente, esse é um dos fatores que necessitam uma avaliação previamente da situação da criminalidade no local de prática. Se o local atende os requisitos básicos de segurança social para uma prática saudável sem imprevisibilidades desse porte, desta gravidade, durante o percurso.

O estudo de Costa (2006) revela uma série de eventos que comprovam os riscos reais que os sujeitos correm ao praticar as atividades físicas na natureza nos ambientes naturais de Porto Alegre. Dessa forma, o autor considera os riscos sociais (furtos, roubos e agressões) como o fator mais significativo do afastamento dos indivíduos desta prática.

Mathias et al. (2018) corrobora com essa conjuntura, apontando a falta de segurança como fator essencial e crucial no ingresso aos espaços verdes, especialmente quando as atividades são realizadas no período da noite, sendo esta percepção de insegurança maior entre mulheres e idosos. Encontra-se aqui, um grande problema que restringe a prática destas atividades, compreendendo que é no período pós-laboral que as pessoas têm mais tempo para a prática de suas atividades físico-esportivas.

Neste seguimento, ainda há riscos de ordem física, como sofrer lesões devido a vidros, latas e outros objetos presentes em muitos percursos pedestres. Em baixas temperaturas e/ou em altitudes existe o risco de hipotermia, congelamentos e lesões no cérebro.

Quanto à execução do pedestrianismo, por exemplo, os praticantes podem sofrer diversas lesões, como torções, quedas, fraturas, bem como, picadas e mordidas de animais peçonhentos. Podem também acontecer lesões associadas a má instrução, o inadequado nível técnico dos instrutores e a utilização inadequada de equipamentos. A verificação da qualidade do equipamento a ser utilizado para as práticas é um elemento não pode ser deixado de lado. É importante a constatação de que os mesmos estão aptos para manuseio.

As atividades físicas na natureza também oferecem riscos de ordem psicológica aos praticantes; eles podem ser impactados negativamente em vários níveis. A má gestão destas pode levar os praticantes a acanhamentos devido às suas inseguranças, receios e insuficiências técnicas podendo induzir a ocorrência de um incomodo de ordem psicológica, exemplificando, quando uma pessoa é motivada demasiadamente a fazer algo que não se sente apta ou preparada.

Ainda, atrelado a este fato, estas atividades podem levar a consequências de ordem psicológicas bem mais severas. Podem vir a causar traumas psicológicos em alguns praticantes devido a sua inserção em situações onde se sentem expostos e com risco de vida. Tais situações podem ocorrer, pois o próprio praticante decide realizar alguma prática onde seu nível técnico não é apropriado.

Por outro lado, a má instrução também pode levar os praticantes a situações extremas que podem provocar traumas. Como, por exemplo,

instrutores sem a adequada capacitação podem não considerar as individualidades de cada praticante e avaliar as atividades para além das competências técnicas e psicológicas dos mesmos. Indivíduos sem experiência podem sofrer traumas psicológicos graves, especialmente pelo fato de que depois de um determinado momento, dependendo a atividade que está sendo realizada, não se pode voltar e desistir.

### **3.2.2 Riscos ao meio ambiente**

Entendendo que há um crescimento e expansão do mercado de turismo, lazer e de atividades físicas na natureza, deve-se analisar os impactos do mesmo para esses ambientes. Dessa forma, é importante inicialmente compreender o que se caracteriza como impacto ambiental, Moreira (2002) explana que ainda não há um consenso sobre sua definição e conceito. Todavia, baseado na revisão bibliográfica, podemos defini-lo de forma sucinta, como sendo a modificação ou alteração das propriedades do meio natural que não são absorvidas pelo menos sem causar desequilíbrio do ecossistema.

O meio ambiente é impactado negativamente através da compactação do solo, da alteração da flora, da mudança de hábitos da fauna, da poluição das águas e do acúmulo de sujeira, muitas vezes geradas pela ação do homem.

Segundo Maroun e Vieira (2007), os impactos ambientais podem afetar os componentes bióticos (como a fauna e a flora), abióticos (como a água, a atmosfera e o solo) e antrópicos (compreende os fatores sociais, econômicos e culturais da sociedade humana). Todos esses elementos deveriam ser analisados antes da prática das atividades e principalmente anteriormente aos eventos esportivos.

Jesus (1999) aponta que a ampliação das atividades físicas na natureza anteriormente intatas propende a ocasionar impactos expressivos no meio em que acontece, sem contar que essas atividades são, muitas vezes, de difícil controle e planejamento e, por implicação, eminentemente prejudiciais à natureza e à sociedade. Marinho (2001) complementa destacando que as atividades esportivas realizadas em ambientes naturais propiciam uma visão

amortizada da natureza e, à vista disso, a proteção ambiental parece ser irrelevante.

Costa (1998) alega que, embora propaguem que as práticas junto à natureza são preservacionistas, mesmo assim, possui o risco de existir uma alteração no equilíbrio dos ecossistemas devido à construção de infraestruturas de apoio à sua realização. Dessa maneira, é imprescindível um bom planejamento para diminuir ao máximo os riscos de degradação ambiental, impactando o mínimo possível o nosso meio ambiente.

### **3.2.3 Impactos do meio ambiente**

Sabe-se que se tem evidenciado um aumento da degradação ambiental no Brasil e no mundo, e diante disso, há uma maior preocupação de pesquisadores e especialistas sobre. Do mesmo modo, os praticantes das atividades físicas na natureza vêm percebendo tal movimento, causando-os preocupação e distanciamento de diversos locais que devido à má gestão, aos poucos cuidados com manutenção e muita poluição, estão impróprios para a prática.

É preciso analisar bem os locais de prática, verificar a sua possibilidade de uso e execução das atividades. Há uma série de riscos que podem ser ocasionados se a prática de atividades físicas e esportivas na natureza acontecerem em ambientes poluídos (MENEGAT, 1998; COSTA, et al. 2016).

Os ambientes naturais degradados, neste sentido, oferecem riscos consideráveis aos praticantes, principalmente quando em contato com a água, tem-se como exemplo a possibilidade de se contrair hepatite e doenças de pele ou se lesionar em garrafas e latas encontradas nos trilhos utilizados.

## 4 TIPOS DE FORMATAÇÃO DE PERCURSOS PEDESTRES

### 4.1 Tipos de formatações europeias

Hoje em dia não há nenhuma obrigação legal, pelo menos não em Portugal nem na Espanha, que determine a tipologia gráfica da sinalética ou regras para a marcação de percursos, o que acarreta uma brecha para uma variedade de tipos de demarcação de percursos. Entretanto, boa parte dos países europeus possuem uniformidade na sinalética dos percursos, e ainda, foi acatado na Comissão de Percursos da European Ramblers Association (ERA<sup>1</sup>), pela maior parte dos países participantes, que essas sinaléticas nacionais instituíam um patrimônio histórico inquestionável e que devia ser defendido e preservado.

Nessa conjuntura, surge à declaração de Bechyně<sup>2</sup>, dando importância, mantendo a variedade das marcas nacionais, a implementação de regras de embasamento de marcação comuns aos diversos países. Ressalvamos que as marcas utilizadas na marcação dos percursos pedestres nos diversos países europeus são marcas registradas e de propriedade das federações dos respectivos países.

O padrão adotado pelas federações europeias filiadas na ERA é orientado pela declaração de Bechyně. Essa declaração delibera alguns princípios, como a necessidade das marcações dos percursos pedestres atenderem com qualidade e de forma positiva às expectativas dos pedestrianistas; o respeito e entendimento sobre a existência de diversos sistemas de marcação; a obrigação de informar os pedestrianistas que transitam nas zonas de fronteiras; o direito de todos de aderirem, acolherem e abraçarem à natureza nos diferentes países europeus e a necessidade de apoio ao desenvolvimento e integração, no modelo europeu, dos novos países

---

<sup>1</sup> A ERA foi fundada na Alemanha em 1969, hoje tem filiadas 56 associações e federações de 31 países da Europa e bacia do Mediterrâneo (Março 2011).

<sup>2</sup> Assinada em Abril de 2004, quando da Primeira Conferência Europeia sobre a marcação de percursos pedestres, por 24 entidades de 17 países europeus.

adeptos à União Europeia, a fim dar continuidade à Rede Europeia de Percursos Pedestres (ERA, 2004). Contudo, para além desses princípios indicados, o ponto mais relevante vincula-se às regras de marcação no que se refere ao posicionamento das marcas que, sendo graficamente distintas, precisarão obedecer a regras comuns.

Países como Espanha (FEDME, 2007), França (FFRandonnée, 2006), Irlanda (NTO/ISC, 2010) e Suíça (OFROU, 2008), entre outros, com a finalidade de contribuir para uma marcação homogênea, já possuem manuais nacionais de marcação com todos os indicativos indispensáveis para uma adequada implantação de percursos pedestres.

Em Portugal, até meados dos anos 1990, a implantação de percursos pedestres era feita de diversas formas, com a utilização de cores e marcas a escolha de cada um (FPC, 2003). A partir daí, através da divulgação de princípios comuns por um Pequeno Manual de Marcação, observou-se uma padronização dos percursos já existentes. Mais adiante, com a efetivação de um conjunto de leis e pareceres, entendeu-se que a promoção e regulamentação de forma exclusiva da modalidade do pedestrianismo cabem à Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP).

A FCMP criou então, um regulamento para a implantação e homologação dos percursos pedestres, registrando a propriedade industrial de marcas de sinalização iguais às dos países próximos. Dessa forma, surgem os percursos pedestres homologados, com as marcas da FCMP em conformidade com os princípios de Bechyně e as condições de qualidade, segurança dos praticantes e preservação ambiental exigidos no respectivo Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres (FCMP, 2006).



Figura 1. Marcas de percursos em Espanha e França. Fonte: Senderos de Cuenca (2009) e FFRandonnée (2009).

Neste regulamento está descrito todo o processo necessário para a elaboração dos projetos dos percursos pedestres e para a sua homologação. Após vistoria, a federação só homologa os percursos se apresentarem os padrões de qualidade e seguranças determinados no Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres (RHPP) e sob a assinatura de compromisso de manutenção por um período de cinco anos. Tendo validade até que o percurso desobedeça aos padrões de qualidade ou caso, verifique-se a falta de manutenção e conservação, de acordo com o instituído nos artigos 41.º e 45.º do RHPP (FCMP, 2006).

Os percursos pedestres homologados diferem-se dos demais por corresponderem a um regulamento de homologação, e são identificados pelas siglas GR (Grande Rota), PR (Pequena Rota) e PL (Percurso Local) e sinalética registada. Isso possibilita o fácil acesso ao percurso, orientada (em ambos os sentidos) para a utilização de qualquer praticante, tendo garantias de que está em acordo com a proteção ambiental e os objetivos de planeamento dos locais. Os percursos podem ser lineares ou circulares e ocorrerem em meio urbano, rural, de montanha ou misto. Importante ressaltar que estes percursos contam com toda a informação imprescindível à caminhada (localização, distância, dificuldade, interpretação do meio, entre outras) e estão marcados de forma a poderem ser percorridos, de forma autônoma, por qualquer indivíduo e sem necessidade de alguma técnica nem equipamentos de orientação.

Os percursos pedestres em Portugal não divididos da seguinte forma:

GR (Grande Rota) têm mais de 30 km de extensão ou mais de um dia para percorrer, sinalizados em branco e vermelho (figura 2, anexo). Algumas dessas Grandes Rotas podem atravessar dois ou mais países da Europa, denominando-se assim por Grandes Rotas Transeuropeias (exemplo: GR 11 – E9 “Caminho do Atlântico”, referente à Grande Rota 11 portuguesa, 9ª na Europa que se inicia em Tarifa e percorre todo o litoral Atlântico até São Petersburgo – figura 3, anexo)

**GR** Grande Rota



(Figura 2, anexo)



(Figura 3, anexo)

PR (Pequena Rota) não excedem os 30 km de extensão ou menos de um dia a percorrer, e são sinalizados a amarelo e vermelho, (figura 4, anexo).

**Pequena Rota** **PR**



PL (Percurso Locais) foram criados em Portugal em 2006, e onde a totalidade, ou mais de metade do trajeto se realizam em percurso urbano, sinalizados a verde e branco.



## Percurso Local **PL**



### 4.2 Tipos de formatações brasileiras

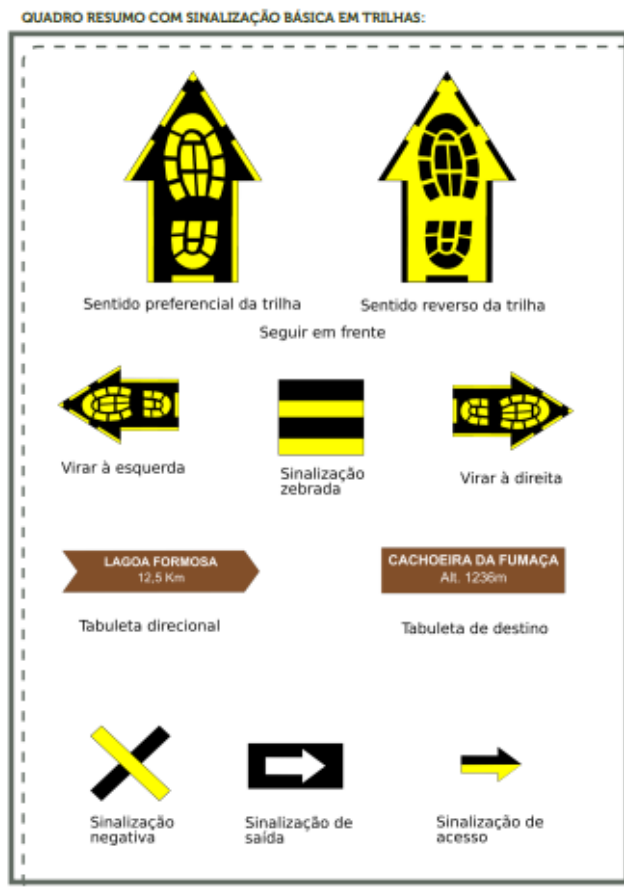
A nível nacional, há um Manual Oficial de Sinalização de Trilhas do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio) publicado pela Secretaria de Ecoturismo do Ministério do Meio Ambiente em 2018. O Manual apresenta as principais indicações relacionadas à sinalização de trilhas e percursos em Unidades de Conservação (UCs) federais.

Este manual tem sua importância mais acentuada desde a oficialização da Rede Nacional de Trilhas de Longo Curso e Conectividade – Rede Trilhas, instituída pela Portaria Conjunta Nº 407, publicada em 19 de outubro de 2019, assinada pelo Ministério do Meio Ambiente e pelo Ministério do Turismo, com o intuito de constituir uma rede interconectada de trilhas e caminhos de longo curso em todo o território nacional, devidamente demarcados e sinalizados de acordo com os parâmetros reconhecidos e regulados por suas respectivas instâncias locais de gestão.

O manual destaca a acessibilidade do padrão de marcações quanto ao custo de execução baixo e pela simplicidade e facilidade da sinalização, sendo viável sua implementação tanto para UCs federais, estaduais e municipais,

quanto para trilhas localizadas no exterior de espaços protegidos. Dessa maneira, favorece a constituição de um sistema nacional integrado de trilhas uniformemente sinalizadas com uma identidade visual comum.

O manual traz oito modalidades de sinalização de percurso: direcional; confirmatória; tranquilizadora; indutiva; negativa; zebraada; de saída; e de acesso à trilha principal (Figura 5 - anexo).



O manual demonstra como sinalizar as trilhas através de logomarcas e outros símbolos que tem a finalidade de dar identidade à trilha ou aos sistemas de trilhas, a favorecendo a sua identificação pelas pessoas, proporcionando mais segurança aos mesmos. A sinalética é formada por essas logomarcas e símbolos que também permitem aos usuários se suprirem de informações importantes sobre o sentido preferencial e mudanças de direção ao longo do percurso da trilha. Exemplos de sinalização em trilhas ao redor do mundo (Figura 6, anexo).



Simbologia utilizada em trilhas ao redor do Mundo. Da esquerda para a direita de cima para baixo: Israel, Montenegro, África do Sul, Estôvaquia, Coreia do Sul, África do Sul (Vários autores)

De acordo com o manual, se sugere que a escolha da logomarca deve ser o primeiro momento do planejamento da trilha, porém, deve ser após a definição dos modos de viagem projetados para a mesma. Indicam que além da logomarca dar identidade a trilha ela representa o modo de viagem. Um exemplo desta colocação é a utilização de logomarcas de pegadas para as trilhas de caminhada.

A decisão sobre a escolha da logomarca deve ser feita nos momentos iniciais do planejamento do trabalho na trilha, mas após a definição dos modos de viagem projetados para a mesma. Para trilhas com apenas um modo de viagem, ou com um modo de viagem prioritário, pode ser escolhida uma logomarca que além de dar identidade à trilha também represente este modo de viagem. Um exemplo desta abordagem é a utilização de logomarcas de pegadas para trilhas de caminhada. A logomarca da trilha pode servir também como sinalização direcional, por exemplo, com a escolha de uma logomarca

que inclua uma seta, como moldura ou como elemento gráfico da própria marca.

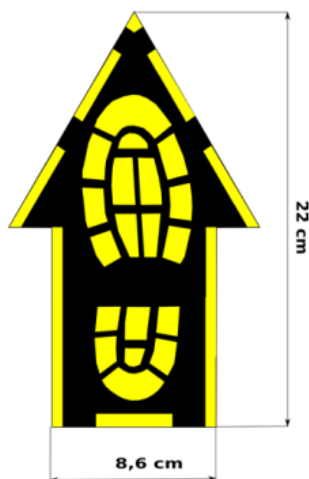
O manual alerta para o desafio adicional que vem com esta abordagem, de utilizar uma logomarca que seja fácil de ser reproduzida e aplicada em superfícies naturais como pedras e troncos de árvore. Outra abordagem indicada no manual é a de utilizar a logomarca somente em placas e outras superfícies de fácil aplicação e utilizar setas para sinalização de direções. Para os locais que ainda não há definição da logomarca, porém a sinalização é necessária, o manual sugere o uso de setas direcionais simples para sinalizar o percurso. Dessa forma, a logomarca pode ser definida posteriormente e apenas acrescida em pontos chaves da trilha (acessos, destinos, pontos de parada, entre outros).

O manual deixa evidenciada a importância de simplificar ao máximo o desenho, pois ele será aplicado em diversas superfícies naturais ou não. Em relação a sinalização pintada, o manual também adverte a importância da qualidade da aplicação, devendo esta transmitir aos usuários uma imagem de trabalho cuidadoso, ao contrário, se a logomarca estiver borrada, com a tinta escorrendo irá passar uma imagem de desleixo no cuidado com a trilha.

Em relação à cor, o manual apresenta as cores amarelo e preto como ideias devido ao bom contraste em vários ambientes, e já vem sendo utilizados em muitos locais pelo Brasil, dessa maneira, o manual aponta para a padronização das cores das pegadas pretas e amarelas e que estas devem ser utilizadas nas trilhas que integram a Rede Nacional de Trilhas de Longo Curso.



É indicado no manual o uso de tintas para a sinalização, sendo apontada como a principal forma utilizada no mundo para esses fins, Ela pode ser aplicada em diversas superfícies, como pedras, troncos de arvore, mourões, postes, paredes, entre outros. O documento afirma que a aplicação pintada é rápida e não compromete permanentemente a superfície pois ao longo da exposição à luz solar, umidade, e o tempo em si, a tinta vai se degradando, apagando a sinalização, permitindo com facilidade a manutenção e ajustes futuros. Quanto à dimensão, o documento indica que a logomarca da trilha ou seta direcional deverá ter um tamanho mínimo de 10 x 10 cm, para facilitar a visualização à distância por usuários. No caso de sinalização para ciclismo, recomenda-se o dobro deste tamanho (20x20cm).



Dimensões sugeridas para logomarcas de sinalização de trilhas pedestres.



Horizontal - Virar à esquerda

(aplicação correta)



Horizontal - Virar à direita

(aplicação correta)



Vertical - Seguir em frente

(aplicação correta)



Diagonal:

(aplicação incorreta, não utilizar)

Segundo o manual, consentiu-se que a sinalização do percurso deve preferencialmente ser realizada à direita da trilha, a não ser em casos especiais (encruzilhas e bifurcações, por exemplo), ou onde não há superfícies sinalizáveis neste lado da trilha. Nas encruzilhadas e bifurcações, a sinalização deve ser aplicada sempre para o lado que o praticante deve seguir exemplo: se o indivíduo precisa ir para a direita, a marcação deve ser pintada à direita da trilha. Indica-se que a sinalização para pedestres e cavaleiros seja visível pelo menos 20 metros de distância.

A indicação é que ao necessitar atravessar estradas ou cruzar córregos sem ponte, a sinalização deve ser aplicada em ambos os lados, exatamente onde deve ser feita a travessia, para que os usuários facilmente percebam a direção correta. Ainda recomendam, se houver possibilidade, colocar grandes pedras no leito do rio para orientar a travessia. Caso contrário, devido às frequentes mudanças do fluxo da vazão dos rios, os pedestrianistas vão sempre buscar o melhor ponto para cruzar sem molharem os pés, impactando a vegetação de galeria, podendo causar graves alargamentos da trilha nos cruzamentos de córregos.

Quanto à preparação e aplicação da sinalização pintada em diversas superfícies, a recomendação é que em pedras a sinalização deve ser pintada sempre que possível, no espelho (parte lateral) das pedras, após a limpeza da mesma, para retirada de terra, musgo, etc. Deve ser evitada a pintura nas superfícies que podem ser pisadas ou que recebem muita luz direta do sol. Já nos troncos de árvore, a indicação é de se escovar superficialmente a casca para retirar o material solto e regularizar a superfície, antes da pintura da logomarca ou seta. Nos casos de não haver árvores ou outras superfícies com área suficiente para a pintura da logomarca padrão da trilha, mas tenham arbustos de pequeno porte a sinalização deve ser zebrada. E sempre que houver um objeto não natural (postes, cercas, muros, paredes e estruturas em ruínas – não históricas), é indicado pintar a sinalização no mesmo, independente da altura ou do lado da trilha em que ele estiver, pois tais estruturas por serem incomuns em trilhas, atraem mais a atenção dos pedestrianistas. Dessa forma, evita-se pintar em árvores ou pedras, reduzindo a poluição visual do ambiente natural.

O manual alerta para uma avaliação cuidadosa antes de instalar outras estruturas artificiais para a sinalização direcional (totens, mourões, entre outros). Essa instalação gera custos mais altos e dificuldades logísticas em relação ao transporte dos materiais e posterior manutenção.

Para a escolha de cores, o manual aponta para a dificuldade de encontrar cores com bom contraste para a sinalização em superfícies naturais, indicando assim, as cores: amarelo, vermelho, laranja e azul como sendo as mais adequadas. A recomendação é sempre fazer uma moldura na cor preta e maior que a logomarca ou seta, reforçando o contraste e facilitando dessa forma, a visualização da sinalização pintada.

No ICMBio, indica-se para todas as trilhas de longo curso, ou a trilha mais longa de cada unidade de conservação federal, o uso das cores amarela e preta. Nas trilhas secundárias que conduzem a saídas para locais com acesso a automóveis ou a socorro, utilizar sempre setas brancas, independente de a trilha principal ser para caminhadas, bicicletas ou cavalos.

## **5 METODOLOGIA**

O presente projeto foi elaborado em duas etapas fundamentais. Primeiramente, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre os principais temas referenciados no trabalho. Após, foi construída uma proposta de regulamentação da formação de percursos pedestres de curta e longa distância no Brasil baseando-se no Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.



## **6. PROJETO DE REGULAMENTAÇÃO DA FORMATAÇÃO DE PERCURSOS PEDESTRES DE CURTA E LONGA DISTÂNCIA NO BRASIL DO NÚCLEO DE ESPORTES DE AVENTURA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

Este projeto pretende apresentar uma proposta de regulamentação da formatação de percursos pedestres de curta e longa distância no Brasil. Ainda carece de uma análise jurídica para que o Núcleo de Esportes de Aventura (NEA) da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) venha a ser o responsável pelo registro e homologação dos percursos pedestres que queiram seguir a padronização estipulada por esse projeto. Ou seja, a proposta é patentear um modelo de formatação de percursos pedestres.

A marcação dos percursos pedestres se torna fundamental para a facilitação da prática do pedestrianismo. De modo geral, o pedestrianismo realiza-se em caminhos tradicionais e antigos, que por serem um meio privilegiado de contato e interpretação do meio natural, merecem ser preservados, buscando promover o desenvolvimento sustentável e a conservação da natureza.

Os percursos pedestres adequadamente assinalados, em locais de grande interesse, promovidos e monitorizados com vista à sua manutenção, tornam-se desejáveis como produtos de turismo ativo, edificam os promotores e colaboram para o desenvolvimento socioeconômico das regiões onde se encontram implantados. Os sistemas de sinalização enriquecem o patrimônio cultural das regiões.

Um percurso pedestre sinalizado no terreno poderá igualar-se a uma instalação esportiva e, isso implica a responsabilidade de quem o sinaliza, especificamente, a responsabilidade civil.

Com a homologação de percursos pedestres pretende-se garantir a qualidade dos percursos para uma melhor prática do pedestrianismo, bem como garantir a segurança dos praticantes e a proteção do meio ambiente.

Este Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres tem por objetivo padronizar com rigor os processos de implementação e manutenção de percursos, fatores necessários à correta implantação e desenvolvimento do pedestrianismo.

O Registo Nacional de Percursos Pedestres do NEA/ESEFID, “com a indicação da respectiva numeração, pressupõe a devida autorização para a sua implantação e homologação, exigindo a necessária garantia, para a manutenção de acordo com as regras integradas nas normas aplicáveis” (Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres, 2006, p. 1)

Assim, e visando a aplicação dos princípios gerais de marcação de percursos pedestres adotados na Declaração de Bachyně, aprovada na Assembleia Geral da Federação Europeia de Pedestrianismo (European Ramblers Association, ERA), realizada em Brilon, Alemanha, no dia 9 de Outubro de 2004, e Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, compete ao NEA/ESEFID à implantação de percursos pedestres e sua homologação, nos termos expressos no presente Regulamento.

## CAPÍTULO I GENERALIDADES

### Artigo 1.º

O presente Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres tende, na esfera das atribuições e competências a serem adquiridas pelo NEA/ESEFID, definir as regras e o processo de homologação de percursos pedestres no Brasil, com o respectivo uso das marcas de sinalização.

### Artigo 2.º

Para efeitos do disposto no presente Regulamento considera-se:

a) Percurso Pedestre Homologado: uma instalação esportiva identificada pelas marcas GR (Grande Rota), PR (Pequena Rota) ou PL (Percurso Local), com o respectivo Número de Registo, e que possui a Marca de Homologação atribuída pelo NEA/ESEFID. Obedece a exigências precisas no que se refere ao traçado, marcação e manutenção, especificamente no que respeito à segurança dos praticantes e à preservação do meio ambiente. É um trajeto sinalizado no terreno através de marcas do NEA/ESEFID, geralmente

em ambientes naturais e/ou ao longo de caminhos tradicionais. Estes itinerários só serão válidos se estiverem homologados pelo NEA/ESEFID.

b) Grande Rota: é identificada pela sigla GR, seguida do Número de Registo, por exemplo, GR 22, sinalizada no terreno com marcas de cores vermelho e branco (Figura 11, anexo). É um percurso pedestre que demora mais de um dia a percorrer, com mais de 30 quilómetros de extensão. É muitas vezes um percurso pedestre que liga regiões ou países, podendo servir de “espinha dorsal” a redes de percursos de Pequena Rota PR, “como a GR 14 Rota dos Vinhos da Europa”.

c) Grande Rota Transnacional: uma Grande Rota que atravessa o Brasil, com um Número de Registo nacional atribuído pelo NEA/ESEFID e se identifica pela sigla GR seguida do Número de Registo Nacional e pela letra BR (Brasil), como por exemplo GR 11-BR.

d) Pequena Rota: a que se identifica pela sigla PR, seguida do Número de Registo. É sinalizada no terreno com marcas de cores vermelho e amarelo (Figura 12, anexo), demora menos de um dia a percorrer e tem menos de 30 quilómetros de extensão.

e) Percurso Local: o que se identifica pela sigla PL seguida do Número de Registo. É sinalizada no terreno com marcas de cores verde e branco.

### Artigo 3.º

As Grandes Rotas, as Pequenas Rotas e os Percursos Locais podem possuir variantes, derivações e ramais.

### Artigo 4º

1. As variantes, derivações ou ramais são percursos de extensão variável sinalizados que se ligam a pontos de interesse.

2. As variantes são identificadas pela sigla GR, PR ou PL, seguida do respectivo Número de Registo e nome do atrativo, por exemplo, GR 1.1 belvedere das Andorinhas, PR 1.1 Cascata do Tigre Preto ou PL 1.1 Torre da Igreja.

### MARCAS

### Artigo 5.º

1. As marcas são propriedade do NEA/ESEFID, não podendo ser usadas sem autorização da mesma.

2. As marcas utilizadas na sinalização de percursos pedestres homologados, constantes no anexo, Figuras 2, 3 e 4 são:

- a) Caminho certo;
- b) Mudança de direção: à esquerda e à direita;
- c) Caminho errado;
- d) Caminho certo de PR em GR, PL em GR ou PL em PR.

3. O caminho certo é uma marca (no anexo, figuras 2, 3 e 4):

a) Que corresponde a dois retângulos paralelos dispostos segundo a horizontal;

b) Em que os dois retângulos têm as dimensões recomendadas de 12 centímetros de comprimento e três centímetros de largura, e distam entre si um centímetro;

c) Em que as dimensões mínimas dos retângulos são de 10 centímetros de comprimento e 2,5 centímetros de largura;

d) Em que as dimensões máximas dos retângulos são 15 centímetros de comprimento e 3,5 centímetros de largura, mas que em situações excepcionais poderão ser maiores.

e) Que se coloca no início e ao longo de todo o percurso dando-lhe continuidade e sentido.

4. A mudança de direção é uma marca:

a) Que corresponde a dois retângulos paralelos, dispostos horizontalmente, e o retângulo inferior vermelho que apresenta uma ponta em flecha que indica a direção a seguir e uma barra, de dimensões idênticas, disposta em ângulo reto (anexo, figuras 2, 3 e 4);

b) Em que as dimensões recomendadas dos retângulos são 12 centímetros de comprimento e 3 centímetros de largura, e distam entre si um centímetro;

c) Em que as dimensões mínimas dos retângulos são de 10 centímetros de comprimento e 2,5 centímetros de largura;

d) Em que as dimensões máximas dos retângulos são de 15 centímetros de comprimento e 3,5 centímetros de largura, podendo em situações excepcionais serem maiores;

e) Que se coloca imediatamente antes de um cruzamento para indicar mudança de direção.

5. O caminho errado é uma marca (no anexo, figuras 2, 3 e 4):

a) Que corresponde a dois retângulos cruzados em “X”, segundo ângulos retos, em que o vermelho na GR, PR e o verde no PL se sobrepõem ao branco ou amarelo;

b) Em que as dimensões recomendadas dos retângulos são 12 cm de comprimento e 3 cm de largura;

c) Em que as dimensões mínimas dos retângulos são de 10 cm de comprimento e 2,5 cm de largura;

d) Em que as dimensões máximas dos retângulos são de 15 cm de comprimento e 3,5 cm de largura, mas que, em situações excepcionais poderão ser maiores;

e) Que se coloca à entrada de caminhos a evitar.

6. O caminho certo de PR em GR, PL em GR ou PL em PR é uma marca (no anexo, figuras 2, 3 e 4):

a) Que corresponde a dois retângulos, GR, branco e vermelho, PR, amarelo e vermelho e PL, branco e verde, paralelos dispostos segundo a horizontal;

b) Em que os dois retângulos têm as dimensões recomendadas de 12 centímetros de comprimento e 3 centímetros de largura, e distam entre si um centímetro;

c) Em que as dimensões mínimas dos retângulos são de 10 centímetros de comprimento e 2,5 centímetros de largura;

d) Em que as dimensões máximas dos retângulos são de 15 centímetros de comprimento e 3,5 centímetros de largura, mas que em situações excepcionais poderão ser maiores;

e) Que se coloca no início e ao longo de todo o trecho em que o traçado de uma PR coincide com o de uma GR, o de um PL coincide com o de

uma GR ou o de um PL coincide com o de uma PR, dando-lhe continuidade e sentido.

#### Artigo 6.º

As cores das marcas são:

- a) Nas GR o vermelho e o branco (branco);
- b) Nos PR o vermelho e o amarelo ovo ou amarelo forte);
- c) Nos PL o verde e o branco (branco).

#### Artigo 7.º

As marcas colocam-se em diversos tipos de suportes naturais e artificiais, consoante as características dos locais”, gerando menor impacto ambiental possível.

#### Artigo 8.º

Em determinados locais, o uso de postes como suporte das marcas revela-se a única solução.

#### Artigo 9.º

Os postes para suporte de marcas podem variar de tamanho, forma e material e devem suportar as marcas obedecendo às normas no tocante à forma e às dimensões destas, devendo as mesmas situar-se no mínimo a 80 centímetros a contar do chão.

### OUTRA SINALÉTICA

#### Artigo 10.º

1. Os painéis informativos são de colocação obrigatória no início e no final de um percurso homologado, podendo também ser colocado em pontos intermédios do percurso, e servem para fornecer um conjunto de informações úteis sobre o mesmo.

2. Nos percursos circulares, os painéis de início e de término do percurso podem ser coincidentes, ou seja, basta a colocação de um só painel.

#### Artigo 11.º

Os painéis, de dimensões e formatos variáveis, contêm informações específicas sobre o percurso, designadamente, a ficha técnica, o traçado do mesmo e, gerais acerca da história, da gastronomia, da fauna, da flora, da geologia, e de outras informações pertinentes, sobre a região que atravessa, devendo, também conter a explicação da simbologia que assinalam os percursos.

#### Artigo 12.º

1. As placas indicativas do sentido do percurso de dimensões variáveis, apresentam a forma de retângulo com uma das extremidades em flecha, e servem para indicar o sentido do percurso e a distância entre as placas e um ou mais locais.

2. As placas indicativas do sentido do percurso devem possuir um quadrado de cor vermelha, situado na extremidade reta, com as letras GR ou PR e o Número de Registo, em branco ou amarelo, e dois triângulos, um vermelho e um branco ou um vermelho e um amarelo, na extremidade correspondente à seta e, indicar o nome de um ou mais lugares, a distância a que se situam em quilómetros. Quando tal for possível, indicar também o tempo médio que poderá demorar a percorrer. No caso dos PL o quadrado é de cor verde, com as letras PL e o Número de Registo a branco e os triângulos, respectivamente, a verde e a branco.

3. As placas indicativas de sentido do percurso e locais são colocadas nos cruzamentos de um percurso ou em qualquer ponto que recomende a sua colocação.

#### Artigo 13.º

1. As placas indicativas de lugar, atrativos ou curiosidades são colocados no lugar ou junto do atrativo ou curiosidade respectiva.

2. As placas indicativas, de dimensões variáveis, apresentam a forma de retângulos, e servem para indicar um lugar, atrativo ou curiosidade.

3. As placas indicativas devem possuir um quadrado de cor vermelha com as letras GR ou PR e o Número de Registo, respectivamente em branco ou amarelo, e mencionar o nome do lugar, atrativo e/ou curiosidade

onde se encontram. No caso dos PL o quadrado é a verde e as letras PL e o Número de Registo a branco.

#### Artigo 14.º

O uso de sinalética complementar é recomendável, principalmente em percursos temáticos e/ou de interpretação.

#### Artigo 15.º

A sinalética do NEA/ESEFID inscrita neste Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres é compatível com a sinalética interpretativa da paisagem, da geologia, da fauna e da flora e com a sinalética identificativa de um determinado percurso temático de peregrinação ou histórico.

## CAPÍTULO II

### FASES DE HOMOLOGAÇÃO

#### Artigo 16.º

1. O Processo de Homologação de um percurso pedestre obedece a cinco fases:

- a) Projeto;
- b) Registo;
- c) Implantação;
- d) Homologação;
- e) Manutenção

2. O Registo Nacional de Percursos Pedestres será estruturado por um arquivo documental sobre as homologações e por uma base de dados, com toda a informação acerca da situação dos processos pendentes, incluindo a suspensão de homologação.

### PROJETO

#### Artigo 17.º

1. Qualquer pessoa, associação, empresa ou instituição pode requerer a implementação de percursos pedestres, devendo para este fim



dirigir-se ao NEA/ESEFID que facultará, as informações, as recomendações e os esclarecimentos necessários.

2. A pessoa, associação, empresa ou instituição promotora de um percurso pedestre a homologar ou homologado tem de preencher os requisitos legais instituídos por este Regulamento.

#### Artigo 18.º

1. O promotor de um percurso pedestre inicia o processo de homologação através da elaboração e envio para a sede do NEA/ESEFID de um projeto de implementação do percurso, instruído com os seguintes elementos:

- a) A sua identificação: RG, CPF ou CNPJ, endereço e respectivos contatos;
- b) Descrição geral do projeto, incluindo os motivos que conduzem à marcação do percurso e os objetivos a atingir;
- c) A descrição sumária do percurso, em ambos os sentidos;
- d) As características mais relevantes e consideradas pertinentes da área e locais por onde passa o percurso, geologia, fauna, flora, arquitetura tradicional, monumentos, gastronomia, artes e tradições, entre outras;
- e) Uma ficha técnica na qual conste obrigatoriamente o seguinte:
  - nome do percurso;
  - localização e respectiva região;
  - acessos, estradas que conduzem aos pontos de partida e de chegada;
  - tipo do percurso GR, PR ou PL linear ou circular ou temático;
  - pontos de partida e de chegada, com a indicação dos nomes;
  - distância em quilómetros;
  - desníveis acumulados em metros;
  - altitude máxima e altitude mínima em metros;
  - duração em horas e /ou dias;
  - grau de dificuldade, I - muito fácil, II - fácil, III - algo difícil, IV - difícil, V - muito difícil;
  - época aconselhada;

- cartografia, referência das Cartas Militares brasileiras, do Banco de Dados Geográfico do Exército Brasileiro (BDGEx) na escala de 1/50 000, da área por onde passa o percurso;

f) O traçado do percurso marcado na Carta Militar brasileira, do Instituto Geográfico do Exército Brasileiro, na escala de 1/50 000;

g) Um perfil do percurso, com indicações das altitudes principais;

h) Um plano de manutenção do percurso, em que conste o nome e contatos da pessoa ou entidade responsável pela supervisão e manutenção periódica;

i) A tipologia da sinalização complementar, figuras dos painéis informativos, das placas e postes, com as respectivas dimensões e tipologia da informação inclusa, bem como, os materiais utilizados e o número de unidades de cada tipologia necessário para marcar o percurso;

j) As autorizações necessárias para a circulação de pessoas, a marcação do percurso e a implantação de sinalização complementar;

k) Declaração escrita a assumir a obrigação de cumprir o plano de manutenção por um período de 5 anos;

l) Calendarização da fase de implantação da proposta no terreno;

m) Projeto de divulgação e suporte informativo: folhetos, guias, entre outros;

2. Caso seja necessário efetuar obras de recuperação ou melhoramento de partes do percurso, é exigida a apresentação dos projetos respectivos segundo os requisitos e as autorizações ou licenças exigidas por lei.

3. Caso seja necessário instalar equipamentos de segurança, corrimões, escadas, pontes, ou outras, será exigida a apresentação dos projetos respectivos, segundo os requisitos e as autorizações ou licenças exigidas por lei.

#### Artigo 19.º

O NEA/ESEFID, para além do disposto no n.º 1, do artigo 19.º apoiará as pessoas e entidades promotoras, através:

a) Da disponibilização do Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres e/ou documentação com as instruções necessárias para a implementação de um percurso a homologar;

b) Da realização de Ações de Formação, visando a implementação de Percursos Pedestres.

#### Artigo 20.º

Para efetuar o caminho de um percurso pedestre torna-se necessário:

a) Escolher, na medida do possível, caminhos de terra-batida e/ou em pedras;

b) Preferir os caminhos tradicionais e históricos;

c) Evitar, tanto quanto possível, as estradas asfaltadas e/ou frequentadas por veículos motorizados;

d) Banir os trechos que se mostrem perigosos ou, caso seja possível, efetuar obras que eliminem esses perigos;

e) Efetuar uma derivação sempre que se considere necessário atingir um ponto notável, monumento, ruínas, fonte, miradouro, alojamento ou local de reabastecimento afastado do traçado do percurso;

f) Verificar a propriedade dos percursos: consultar os municípios e eventuais proprietários;

g) Somente efetuar a marcação em caminhos privados com a devida autorização, dando preferência a percursos em áreas públicas;

h) Consultar os municípios, os órgãos legais, e se for o caso, os proprietários de modo a obter autorizações para a implementação e marcação;

l) Evitar que coincida com outras GR, PR ou PL.

#### Artigo 21.º

1. O projeto deve ser enviado por correio ou entregue diretamente na sede do NEA/ESEFID.

2. O serviço técnico do NEA/ESEFID irá examinar o projeto, verificando se o mesmo se encontra completo e se está de acordo com as normas aplicáveis deste Regulamento.

#### Artigo 22.º

1. No caso do projeto se apresentar incompleto, a entidade promotora será informada pelo NEA/ESEFID acerca dos elementos em falta que impedem a apreciação e análise do processo e de que deverá proceder à respectiva correção, no prazo de 60 dias úteis.

2. O incumprimento do prazo indicado no número anterior poderá conduzir ao arquivamento do processo.

3. De modo a agilizar o expediente necessário ao Registo, o NEA/ESEFID promoverá, na medida do possível, o acompanhamento e a troca de informações com a pessoa e entidade promotora.

#### Artigo 23.º

1. Após a apreciação e análise do projeto e da documentação anexa, pelo técnico competente do NEA/ESEFID, o mesmo deliberará acerca da sua viabilidade ou a inviabilidade, no prazo de 60 dias úteis.

2. Do teor da deliberação será notificado o promotor. Podem estar em causa: a atribuição do Número de Registo; a autorização para a implantação no terreno ou alterações e/ou documentação considerada necessária.

3. A falta de resposta satisfatória ou o silêncio da promotora, por mais 60 dias úteis, a contar da data de recepção da notificação da deliberação referida no número anterior, poderá acarretar o arquivamento do processo pela NEA/ESEFID.

#### REGISTO

#### Artigo 24.º

O registo de um percurso pedestre e a atribuição do respectivo número concretiza-se com a deliberação do NEA/ESEFID, tomada para o efeito.

#### IMPORTÂNCIA

#### Artigo 25.º

O registo implica o pagamento, por parte da Entidade Promotora, de importância a definir em documento próprio e sujeito a atualização anual, pelo NEA/ESEFID.

## IMPLANTAÇÃO

### Artigo 26.º

1. A implantação de um percurso pedestre será efetuada com as marcas do NEA/ESEFID e sempre com o seu prévio consentimento.

2. As marcas constituem a sinalização fundamental para a orientação do pedestrianista.

### Artigo 27.º

Um percurso pedestre homologado tem de estar marcado no terreno, em conformidade com as normas deste Regulamento, de forma a ser percorrido em ambos os sentidos, por qualquer pedestrianista, mesmo o mais inexperiente, sem recurso a técnicas ou equipamento de orientação.

### Artigo 28.º

1. O formato, as dimensões e as cores das marcas não podem ser violadas.

2. As marcas devem ser colocadas em locais que permitam a sua visibilidade a uma distância razoável e serem pintadas com rigor.

3. As marcas devem ser usadas apenas na medida do necessário, nem a menos porque pode criar problemas de orientação, nem a mais pelo impacto ambiental que poderá originar.

### Artigo 29.º

As marcas devem ser colocadas obrigatoriamente:

a) No início e no final do percurso pedestre, a menos de 50 metros dos painéis informativos: caminho certo;

b) Antes dos cruzamentos e bifurcações em que se verifique mudança de direção, a menos de 30 metros: mudança de direção à direita ou à esquerda;

c) Logo após as mudanças de direção, para confirmar o trajeto certo, a menos de 50 metros: caminho certo;

d) Logo após o início de caminhos a evitar, a menos de 30 metros, em áreas sujeitas a condições meteorológicas adversas, principalmente nevoeiros frequentes: caminho errado.

#### Artigo 30.º

A colocação das marcas deve privilegiar a segurança, tendo em consideração a variação das condições climáticas ao longo do ano, e a morfologia do terreno.

#### Artigo 31.º

A distância entre as marcas e necessariamente o número de marcas, varia consoante o terreno seja mais ou menos acidentado e o caminho apresente mais ou menos cruzamentos, mas a distância não deve ultrapassar os 250 metros.

#### Artigo 32.º

1. Os suportes onde se colocam as marcas devem ser escolhidos com o devido cuidado, para garantir solidez e durabilidade.

2. A colocação de marcas em edificações deve ser bastante ponderada e exige autorização prévia dos respectivos proprietários.

3. Não se devem colocar marcas em monumentos, fontes ou outras construções de valor histórico e/ou arquitetónico.

4. Em determinados locais, o uso de postes pode revelar-se a única opção.

5. O ambiente natural deve ser minimamente impactado.

#### Artigo 33.º

As placas indicativas do sentido do percurso devem ser colocadas sempre que exista coincidência de percursos pedestres.

#### Artigo 34.º

1. É obrigatório que, após 50 metros da confluência de dois ou mais percursos seja colocada sinalética que indique o Número de Registo dos percursos pedestres correspondentes.

2. Sempre que dois percursos coincidam em determinado trecho, é obrigatório que, após 50 metros da confluência seja colocada sinalética indicativa do Número de Registo do percurso correspondente.

3. A colocação de sinalética nas confluências é da responsabilidade da entidade promotora que se encontra a marcar o respectivo percurso, tendo inclusivamente que colocar marcas que indiquem o Número de Registo nos percursos previamente implantados, mesmo que tais atos tenham sido praticados por outras entidades.

## HOMOLOGAÇÃO

### Artigo 35.º

1. A homologação consubstancia-se no certificado de qualidade emitido pelo NEA/ESEFID.

2. A pessoa ou entidade promotora deve solicitar a visita técnica para a homologação do percurso pedestre, logo que a fase de implantação esteja concluída.

3. A visita técnica para a homologação de percurso(s) comporta custos, a suportar pela Entidade Promotora, definidos em documento próprio e sujeitos a atualização anual, pelo NEA/ESEFID.

4. O controle de qualidade é garantido pelo processo de homologação, nomeadamente através de vistorias efetuadas por responsáveis técnicos do NEA/ESEFID, segundo o Protocolo de Vistoria para Homologação de Percursos Pedestres, conforme documento a ser elaborado pelo NEA/ESEFIDA.

5. O responsável técnico do NEA/ESEFID que proceda à visita técnica e ao preenchimento do Protocolo de Vistoria para Homologação de Percursos Pedestres, na sequência do pedido da entidade promotora, elaborará o respectivo relatório e emitirá parecer acerca da homologação, que poderá ser total, parcial, condicionada ou recusada.

### Artigo 36.º

1. A pessoa ou entidade promotora será responsável pela edição de publicação de um guia, ou um livro ou um folheto, sobre o percurso contendo, pelo menos, as seguintes informações:

- a) Descrição do percurso;
- b) Infografia em Corel;
- c) Ficha técnica;
- d) Recomendações de segurança pertinentes e contatos de entidades que possam prestar serviços de socorro e de informação meteorológica;
- e) Eventuais condicionantes do percurso;
- f) Elementos relevantes da área ou locais de interesse;
- g) Ano de edição.

2. A pessoa ou entidade promotora deve publicar, no mínimo, 1.000 folhetos informativos, dos quais 250 são para o NEA/ESEFID.

3. A publicação deve cumprir níveis mínimos de qualidade dos conteúdos escritos e gráficos.

### Artigo 37.º

1. A homologação de um percurso é da competência do NEA/ESEFID, que deliberará sobre o mesmo, com base no parecer emitido pelo responsável técnico do NEA/ESEFID e de outros elementos carreados para o processo.

2. Só serão homologados os percursos que apresentem determinados padrões de qualidade, definidos no artigo 36.º e que a entidade promotora edite um guia sobre o percurso e garanta a sua manutenção.

### Artigo 38.º

Um percurso pedestre homologado deve obedecer a determinados padrões de qualidade:

- a) Marcação segundo as normas deste Regulamento;
- b) Disponibilização de informação adequada e atualizada;
- c) Reúna condições de segurança, ser acessível à generalidade dos pedestrianistas e os caminhos se encontrarem transitáveis durante todo o ano,



podendo ser ponderada a possibilidade de ficarem condicionados temporariamente por motivos de conservação, da natureza, ou de segurança;

d) Ofereça compatibilidade com as especificidades ambientais e culturais;

e) Seja compatível com os Regulamentos instituídos pelos órgãos competentes.

#### Artigo 39.º

1. A homologação dos percursos pedestres caduca se:

a) Não obedecerem aos padrões de qualidade;

b) O seu estado se deteriorar e não surjam intervenções atempadas, com vista ao seu restabelecimento ou à sua adequada manutenção.

#### Artigo 40.º

Os percursos pedestres homologados serão publicitados em livro e no site do NEA/ESEFID.

### MANUTENÇÃO

#### Artigo 41.º

1. Um percurso pedestre homologado é uma infraestrutura desportiva, geralmente instalada em meio natural, que exige uma supervisão assídua e uma manutenção adequada.

2. A manutenção é da responsabilidade da pessoa ou entidade promotora.

#### Artigo 42.º

O NEA/ESEFID implementará os mecanismos de controle da qualidade dos percursos homologados, visando a sua manutenção e segurança, através da realização de vistorias periódicas aos percursos, de inquéritos aos praticantes, disponíveis em suporte de papel e digital no Site do NEA/ESEFID e de outras ações resultantes da informação recolhida.

#### Artigo 43.º

1. Sempre que, das ações de controle efetuado se apurar que, a manutenção de determinados percursos não oferece as condições de segurança exigidas para a prática de pedestrianismo ou que existem irregularidades, o NEA/ESEFID promoverá as diligências necessárias para que tais condições sejam restabelecidas.

2. O incumprimento das medidas apontadas o NEA/ESEFID, para o restabelecimento das condições da prática de pedestrianismo em segurança poderá acarretar à suspensão da homologação do percurso.

3. A referida suspensão será objeto de deliberação pelo NEA/ESEFID, após notificação à entidade promotora para se pronunciar, no prazo de 30 dias, sobre as razões ou motivos da falta de manutenção, de segurança ou de outras anomalias que ponham em risco a prática do pedestrianismo.

### CAPÍTULO III TÉCNICOS DE PERCURSOS PEDESTRES

#### Artigo 44.º

Os responsáveis técnicos de percursos pedestres habilitados para a implementação de percursos pedestres homologados serão formados e credenciados pelo NEA/ESEFID, de acordo com os programas, módulos e grau conferido pelos respectivos cursos de formação.

#### Artigo 45.º

1. Os cursos de formação de responsáveis técnicos de percursos pedestres serão ministrados pelos quadros técnicos do NEA/ESEFID designados por sua coordenação, segundo os programas, cargas horárias e metodologias estabelecidos em documento próprio.

2. A convocatória para a frequência do curso é efetuada pelos serviços do NEA/ESEFID.

#### Artigo 46.º

1. As competências dos responsáveis técnicos de percursos pedestres serão as indicadas no respectivo certificado.

2. Os responsáveis técnicos de percursos pedestres devem manter-se atualizados através da participação em ações de formação, jornadas,

“workshop” ou outras iniciativas sobre percursos pedestres sinalizados, promovidos pelo NEA/ESEFID.

3. O certificado de responsáveis técnico de percursos pedestres emitido pelo NEA/ESEFID é válido por três anos, podendo ser revalidado aos técnicos pertencentes ao quadro do NEA/ESEFID que satisfaçam os requisitos de formação ao longo desse período, exigidos pelo NEA/ESEFID.

4. O incumprimento das normas do presente Regulamento, pelos responsáveis técnicos de percursos pedestres certificados pelo NEA/ESEFID, terá como consequência a revogação do seu certificado.

#### Artigo 47.º

Os responsáveis técnicos de percursos pedestres serão pagos pelo trabalho de vistoria de homologação de percurso segundo taxas a definir em documento próprio para o efeito, e sujeito a atualização anual pelo NEA/ESEFID.

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O pedestrianismo vem, ao longo dos anos, ganhando espaço e importância pelo mundo e no Brasil também, como foi possível analisar durante a revisão bibliográfica. Entendemos que o seu crescimento se dá em decorrência dos seus benefícios à saúde dos praticantes e contribuem para o turismo e economia das regiões onde ocorre a prática.

Como elucidado neste estudo, o pedestrianismo pode auxiliar a saúde dos praticantes tanto fisicamente quanto psicologicamente. Alguns dos benefícios são a melhora da resistência cardiovascular, aumento da densidade óssea e massa muscular, diminuição do percentual de gordura corporal, redução dos níveis de colesterol e triglicérides, reduz-se os efeitos da depressão, níveis de ansiedade e estresse, entre outros fatores positivos que a prática do pedestrianismo gera nas pessoas que o praticam regularmente.

Como atividade sendo realizada em meio natural, ainda gera contribuições em relação à conscientização sobre os problemas com a degradação ambiental, possibilitando aos praticantes uma mudança de atitudes em relação ao nosso meio ambiente, aos cuidados e proteção do mesmo.

A sua prática ainda contribui, como atividade turística, atuando na promoção do patrimônio e fomenta o intercâmbio cultural, incentiva a conservação de caminhos, construções e lugares de interesse histórico e social, proporciona a revitalização demográfica, econômica e social das regiões rurais. Os percursos pedestres quando assinalados adequadamente, em locais de grande procura, gerenciados visando à sua manutenção, se tornam produtos de turismo ativo de interesse das pessoas, incentivam o desenvolvimento socioeconômico das regiões onde são implantados.

De acordo com o exposto, apontamos a relevância deste trabalho para a uniformização da sinalética dos percursos nacionais, a fim de padronizar com rigor os processos de implementação e manutenção de percursos, e com isso, desenvolver ainda mais essa atividade. É necessário criar um modelo de regulamentação da formatação de percursos pedestres no Brasil para garantir

a qualidade dos percursos para a prática do pedestrianismo, promovendo segurança dos praticantes e a proteção do meio ambiente onde a modalidade é realizada.

## REFERÊNCIAS

BARKER, L; DAWSON, C. Exploring the relationship between outdoor recreation activities, community participation, and environmental attitudes. In: **NORTHEASTERN RECREATION RESEARCH SYMPOSIUM**, 2010, Bolton Landing. Proceedings of the 2010 Northeastern Recreation Research Symposium. Bolton Landing: United States Department of Agriculture, 2010. v. 1, p. 190-196.

BETRÁN, J. O. Rumor a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: as atividades físicas de aventura na natureza. In: BRUHNS, H. T.; MARINHO, A. (Org.). **Turismo, lazer e natureza**. São Paulo: Manole, 2003. p. 157-202.

BRANDÃO, B. (2009) – **Avaliação do Geopatrimónio no troço Adraga-Magoito da Grande Rota “Caminho do Atlântico” GR® 11-E9**. Dissertação apresentada à Universidade de Lisboa para obtenção do grau de Mestre em Geografia Física e Ordenamento do Território. Universidade de Lisboa, Lisboa.

BRANDÃO, B. S. **Avaliação de qualidade dos percursos pedestres homologados em Portugal**. Dissertação (Mestrado em Turismo, Especialização em Planeamento e Gestão em Turismo e Natureza) - Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, 75f. 2012.

BRUHNS, H. T. No ritmo da aventura: explorando sensações e emoções. In: BRUHNS, H. T.; MARINHO, A. (Org.). **Turismo, lazer e natureza**. São Paulo: Manole, 2003.

CAPUANO, C. A cidade da aventura. Revista Família Aventura, Peixes, n. 17, p. 24-45, abr. 2000.

CHAO, H. N. et al. Atividades de aventura na natureza e desenvolvimento do comportamento pró-ambiental: análise comparativa entre idosos e condutores. Movimento, v. 21, n. 1, p. 169-180, jan./mar. 2015.

COSTA, A. V. Aventura e ensino superior: as AFAN como conteúdo na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. In: UVINHA, Ricardo. **Turismo de aventura: reflexões e tendências**. São Paulo: Aleph, 2005, p. 87-102.

COSTA, A. V. **O potencial das atividades físicas de aventura na natureza em Porto Alegre: um estudo integrado dos critérios de adequação do local, da infra-estrutura, das contribuições sócio-ambientais e dos riscos**. 2006. 228f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brazil, 2006.

COSTA, A. V; REPPOLD FILHO, A. R.. O potencial das atividades físicas de aventura na natureza: as contribuições para o meio ambiente. Revista de Ciencias del Deporte, v. 11, n.1, p. 95-96, may 2015.

COSTA et al. **Contributos do lazer desportivo outdoor**. 2016.

COSTA, V. L. de M. As Representações de Aventura e de Espaço Lúdico entre Praticantes de Atividades Físicas e Esportivas de Risco e Aventura na Natureza - Estudo do Núcleo Central. In: **Representação Social do Esporte e da Atividade Física - Ensaios Etnográficos**. Brasília: INDESP, v.1, p.53-66, 1998.

CUIÇA, P. (2008) – Pedestrianismo e Percursos Pedestres em Portugal: A aventura da sustentabilidade. In: **Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada** (ed.) Libro de Actas y Contenidos do IV Seminario sobre Senderismo y territorio en Europa. Situación del Acceso al Medio Natural de los Senderistas en Europa. Deporte, Medio Ambiente y Turismo. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, Málaga: 261-286.

CUIÇA, P. (2010) – Pedestrianismo, o que é? In Federação Portuguesa de Campismo e Montanhismo (ed.) Revista Campismo e Montanhismo, 25, Janeiro/Fevereiro/Março: 27.

ENCINAS, G. V. Juegos y actividades de reto y aventura en el contexto escolar. Revista Wanceulen E.F. Digital, n.4, p.1-12, Mayo 2008.

ENG, R; VAN PELT, J. **Mountaineering: the freedom of the hills**. Seattle: The Mountaineers, 2010.

ERA (2004) – Declaration de Bechyně sur le balisage des sentiers de randonnée en europe. Disponível on-line em [http://www.era-ewvferp.com/upl\\_files/deklarace\\_bechyne\\_-\\_fj031005.pdf](http://www.era-ewvferp.com/upl_files/deklarace_bechyne_-_fj031005.pdf), acessado em 29 de agosto de 2020.

FCMP (2006) – Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres. Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal. Disponível on-line em [http://www.fcmpportugal.com/ResourcesUser/Data/Documentacao\\_/Regulamentos/RHPP\\_vWeb.pdf](http://www.fcmpportugal.com/ResourcesUser/Data/Documentacao_/Regulamentos/RHPP_vWeb.pdf), acessado em 20 de Agosto de 2020.

FEDME (2007) – **Manual de Senderos**. Prames, Zaragoza.

FFRandonnée (2006) – **La Charte Officielle du Balisage et de la Signalisation**. Traces TPI, Tournus.

FERREIRA, G. (1998) - Environmental education through hiking: a qualitative investigation. In **Environmental Education Research**, volume 4, 2, p. 177-185.

FPC (2003) – Passo-a-passo. Percursos Pedestres de Portugal 2003. Federação Portuguesa de Campismo, Lisboa.

FROMEL, K. et al. **Promoting healthy lifestyle and well-being in adolescents through outdoor physical activity**. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 14, n. 5, p. 1-15, may 2017.

GLADWELL, V. et al. **The great outdoors:** how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, v.2, n.3, p. 2-7, jan. 2013.

GODBEY, G. **Outdoor recreation, health, and wellness:** understanding and enhancing the relationship. *Resources for the Future*, v. 1, n. 1, p. 9-21, may 2009. Disponível em: <http://www.rff.org/files/sharepoint/WorkImages/Download/RFF-DP-09-21.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2020.

INÁCIO, H. L. D.; MARINHO, A. Educação física, meio ambiente e aventura: um percurso por vias instigantes. *Revista Brasileira Ciência Esporte, Campinas*, v. 28, n. 3, p. 55-70, 2007.

JESUS, G. M. de. A Geografia e os Esportes: Uma Pequena Agenda e Amplos Horizontes. *Revista Conexões: educação, esporte, lazer. Campinas*, v.1, n.2, p. 46-59, jun. 1999.

LE BRETON, D. **Condutas de risco: dos jogos de morte ao jogo de viver.** Campinas: Autores Associados, 2009.

LE BRETON, D. Conferência de abertura. Dos jogos de morte ao jogo de viver na montanha: sobre o alpinismo solitário. In: PEREIRA, D. W. et al. **V Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura.** Prefeitura Municipal de São Bernardo do Campo, São Paulo: Lexia, 2011.

MACHADO, A. **Ecoturismo um produto viável: a experiência do Rio Grande do Sul.** Rio de Janeiro: SENAC, 2005.

MACKERRON, G; MOURATO, S. **Happiness is greater in natural environments.** *Global Environmental Change*, v. 23, n. 5, p. 992-1000, aug. 2013.

MARINHO, A. Lazer, natureza e aventura: compartilhando emoções e compromissos. *Revista Brasileira das Ciências do Esporte. Campinas*, v. 22, n. 2, p. 147-153, 2001.

MAROUN, K.; VIEIRA, V. Impactos ambientais positivos são possíveis nos esportes praticados em ambientes naturais? *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, may 2007, v. 12, n. 108. <http://www.efdeportes.com/efd108/impactos-ambientais-positivos-nos-esportes-praticados-em-ambientes-naturais.htm>

MATHIAS et al.. **Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR,** 2018.

MENEGAT, R. (coord.). Atlas Ambiental de Porto Alegre. UFRGS/PMPA/INPE, Porto Alegre, RS, 1998.



McDonald, R.I., Beatley, T., Elmqvist, T. 2018. The green soul of the concrete jungle: the urban century, the urban psychological penalty, and the role of nature. Sustainable Earth 2018. Disponível em: <https://sustainableearth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42055-018-0002-5>

MOREIRA, R. Para que o EIA/RIMA quase Vinte Anos Depois? Verdum, R., Medeiros, R.M.V. (Org.). RIMA - Relatório de Impacto Ambiental. Porto Alegre: Editora da Universidade - UFRGS, 2002. p. 11-18.

NAHAS, M. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões por um estilo de vida ativo**. 2ed. Londrina: Muigraf., 2003.

NTO/ISC (2010) – Setting new directions. A review of national waymarked ways in Ireland. National Trails Office/Irish Sports Council, Dublin.

OFROU (2008) – Signalisation des chemins de randonnée pédestre. Manuel. Office fédéral des routes, Berne.

OLSON, Lucretia et al. **Modeling large-scale winter recreation terrain selection with implications for recreation management and wildlife**. Applied Geography, v. 86, n. 1, p. 66-91, sep. 2017.

Organização Mundial da Saúde. The global strategy on diet, physical activity and health. Acesso 15 set. 2020. Disponível em: [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/gs\\_global\\_strategy\\_general.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/gs_global_strategy_general.pdf).

Parque BJ, Y Tsunetsugu, Kasetani T, Kagawa T, Miyazaki Y. **Os efeitos fisiológicos de Shinrin-yoku (observando a atmosfera da floresta ou o banho na floresta): evidências de experimentos de campo em 24 florestas em todo o Japão**. Environ Health Prev Med . 2010; Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793346/>

PEPÊ, C. (2005) – Turismo | Ruralidade | Pedestrianismo. Turismo, horizontes alternativos. Um produto turístico para o desenvolvimento local. In: Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (ed.) Atas das VI Jornadas Nacionais de Pedestrianismo. Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, Lisboa.

PEREIRA, Dimitri W; ARMBRUST, I. **Pedagogia da aventura: os esportes radicais, de aventura e de ação na escola**. São Paulo: Fontoura, 2010. p. 13-55.

QUARESMA, L.; SERÔDIO-FERNANDES, A. (2010) – A segurança como factor de qualidade no planeamento e implantação de percursos pedestres. In: Alencão, A.; Rosa, E.; Moreira, H.; Santos, J.; Gabriel, R. (eds.) Pedestrianismo. **Uma abordagem multidisciplinar: ambiente, aptidão física e saúde**. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, s.l.: 111-125.

SALLIS, J. M.; OWEN, N. **Physical activity & behavioral medicine**. California: Sage publications, 1999.

SAMPAIO, A. **Os benefícios da caminhada na qualidade de vida dos adultos**. Porto: A. SAMPAIO. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de desporto da Universidade do Porto. 2007.

SCHWARTZ, G. M. Emoção, aventura e risco: a dinâmica metafórica dos novos estilos. In: BURGOS, M. S.; PINTO, L. M. S. M. (Org.) **Lazer e estilo de vida**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2002. p. 139-168. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/4917/5834>

SERRANO, J; PETRICA, J. Emergência de novos estilos de vida e sua relação com o meio natural. In: PETRICA, João. **Actividades Físicas em Ambiente Natural**. Castelo Branco: IPCB, 2010. p. 7-15.

STRAKER, J. Meanings of 'the outdoors': shaping outdoor education in: **Aotearoa New Zealand**. Thesis (Doctor of Philosophy, PhD) University of Waikato, Hamilton, New Zealand, 2014.

STRAKER, J. **Tourism in the outdoors: but whose outdoors?** Lusíada. Economia e Empresa, v. 19, n. 1, p. 39-56, jan./jul. 2015.

TORBIDONI, E. I. - **Managing for recreational experience opportunities: the case of hikers**. In: Protected Areas in Catalonia, Spain. In Environmental Management, 47, pp. 482-496, 2011.

TORBIDONI, E. I. **Minimización de los impactos medioambientales em los eventos deportivos en el medio natural: las marchas de bicicleta todo terreno**. Apunts. Educación Física y Deportes, v. 122, n. 4, p. 68-80, oct./dec. 2015.

UVINHA, R. R. **Juventude, lazer e esportes radicais**. Barueri: Manole, 2001.

## ANEXOS

Figura 1.



Figura 2:



Figura 3:



Figura 4:



Figura 5:

# Percurso Local



Figura 6:

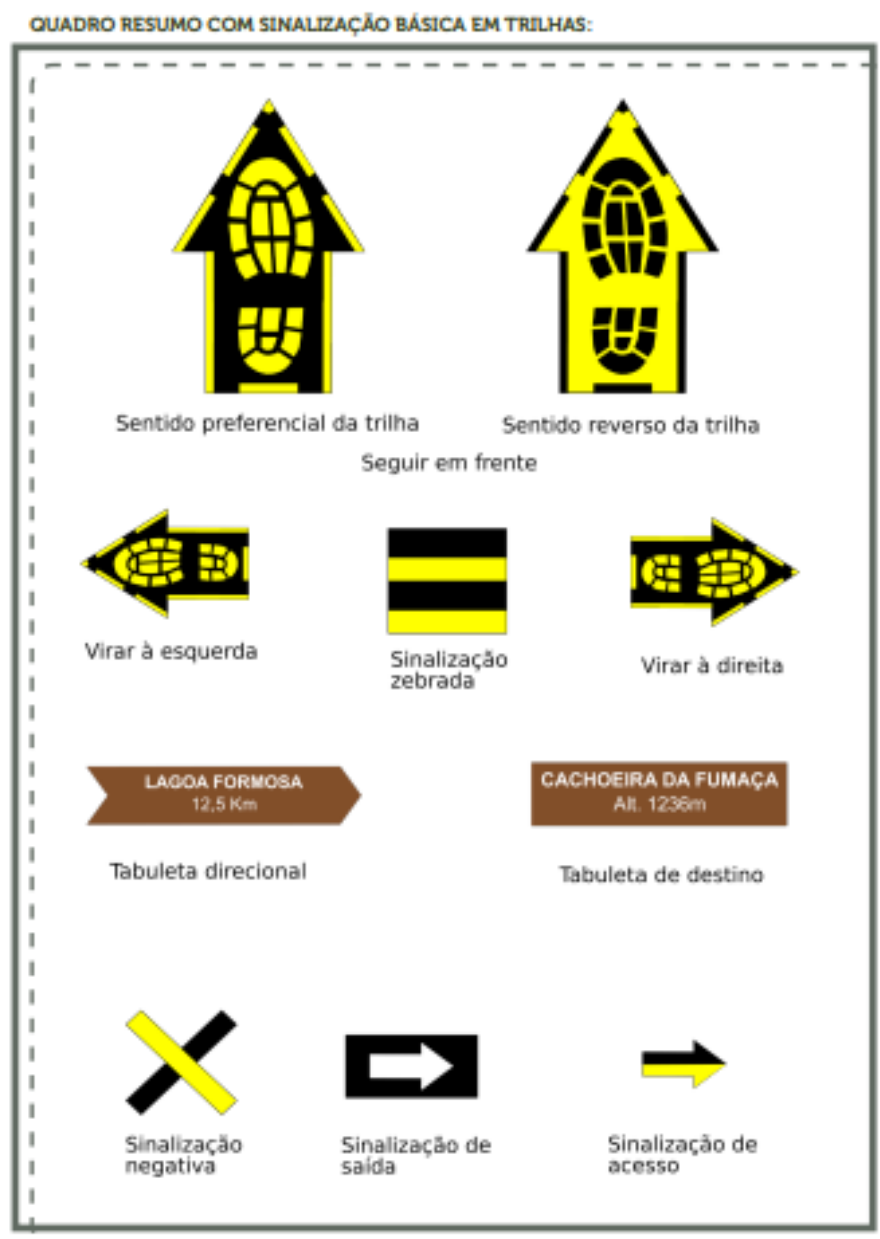
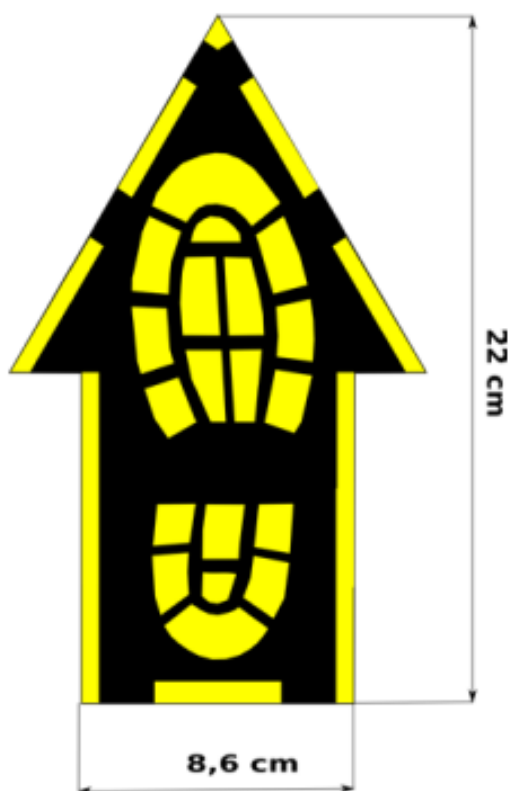


Figura 7:



Simbologia utilizada em trilhas ao redor do Mundo. Da esquerda para a direita de de cima para baixo: Israel, Montenegro, África do Sul, Eslováquia, Coreia do Sul, África do Sul (Vários autores)

**Figura 8**



Dimensões sugeridas para logomarcas de sinalização de trilhas pedestres.

**Figura 9**



Horizontal - Virar à esquerda

(aplicação correta)



Horizontal - Virar à direita

(aplicação correta)

**Figura 10**





Vertical - Seguir em frente

(aplicação correta)



Diagonal:

(aplicação incorreta, não utilizar)

Figura 11



Figura 12

