

PROJETO TREKKING EDUCACIONAL



SUMÁRIO

MENSAGEM DA PRESIDÊNCIA	3
QUEM FAZ O TREKKING EDUCACIONAL?	4
O CAMINHO DA MOVIMENTA BRASIL	5
PROJETOS EM EXECUÇÃO	6
ASSESSORIA	9
QUEM APOIA A MOVIMENTA BRASIL	10
QUEM APOIA O TREKKING EDUCACIONAL	11
O QUE É O TREKKING EDUCACIONAL	12
NÍVEIS DE DIFICULDADE	31
COMO SURTIU O TREKKING EDUCACIONAL?	32
EQUIPAMENTOS ESSENCIAIS	34
DICAS PARA INICIANTE	36
PARQUE DAS MANGABEIRAS	38
LAGOA DO NADO	40
GALERIA	42
REFERÊNCIAS	43

EXPEDIENTE

Registro do Projeto: 2301198

Número do processo: 71000.053605/2023-46

Equipe Editorial:

- Geraldo Euler
- Marcelo Jaques
- Naide Sousa
- Raquel Araújo
- Silas Eduardo
- Welton Machado

Jornalista Responsável:

- Naide Sousa

Equipe de Argumentação:

- Geraldo Euler
- Marcelo Jaques
- Welton Machado

Fotos:

- Thiago Fernandes

Design:

- Destileria

MENSAGEM DA PRESIDÊNCIA

É com grande alegria que apresentamos esta cartilha do projeto Trekking Educacional, fruto de um esforço da equipe da Associação Movimenta Brasil, uma organização sem fins lucrativos comprometida com a promoção do esporte como ferramenta de transformação social.

Acreditamos que o esporte vai além do movimento corporal. Ele tem o poder de educar, incluir e formar cidadãos conscientes, resilientes e solidários. Em cada treino, jogo ou competição, nossos jovens são expostos a valores como respeito, cooperação, disciplina e perseverança, princípios fundamentais para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Nesta cartilha, reunimos orientações práticas e educativas para todos os envolvidos no nosso projeto Trekking Educacional. Aqui, você encontrará informações sobre segurança nas trilhas, cuidados com o meio ambiente, história dos parques a serem visitados, além de reflexões sobre os benefícios do trekking para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.

Nosso objetivo é oferecer mais do que uma simples atividade esportiva. Queremos proporcionar experiências transformadoras, onde cada passo nas trilhas represente um avanço pessoal e coletivo, fortalecendo a autoestima, o espírito de equipe e a conexão com a natureza.

Que esta cartilha seja uma ferramenta valiosa e que cada trilha seja uma oportunidade de crescimento, aprendizado e superação.

Contamos com o entusiasmo e o comprometimento de todos para que possamos, juntos, continuar trilhando este caminho de transformação e inclusão por meio do esporte.



THIAGO FREITAS

Presidente da
Movimenta Brasil

QUEM FAZ O TREKKING EDUCACIONAL?

A **Associação Movimenta Brasil** é quem realiza o projeto Trekking Educacional. Da concepção à compra de cronômetros e bússolas, **cada ação necessária** para a execução do projeto é desempenhada pela nossa equipe. E esse mesmo trabalho vem sendo feito **desde 2012**. Sempre com o objetivo de **promover a transformação social por meio do esporte, do lazer e da cultura**.

A Movimenta Brasil atua em dois eixos principais. O primeiro é o **fortalecimento institucional**, oferecendo **apoio e assessoria a outras organizações** e produtores culturais que encontram desafios na elaboração e aprovação de projetos em editais de leis de incentivo fiscal. O segundo eixo foca no **desenvolvimento de ações próprias**, vistas como "tecnologias sociais", práticas sistematizadas e documentadas que podem ser replicadas e adaptadas para diferentes contextos, sempre respeitando as particularidades locais.

Trabalhando com esportes como **skate, futebol, judô, basquete, vôlei, handebol, futsal, breaking** e outros –

nossas tecnologias sociais já impactaram a vida de milhares de crianças e adolescentes em Minas Gerais.

Agora, com **12 anos de história**, a Movimenta Brasil continua a trilhar seu caminho com o mesmo empenho e dedicação que marcaram seu início. O grupo fundador, hoje ampliado por uma rede de parceiros e colaboradores, segue firme no compromisso de construir uma **sociedade mais justa e inclusiva**, utilizando a cultura, o esporte e o lazer como instrumentos de transformação.



O CAMINHO DA MOVIMENTA BRASIL

2012

Da inquietação de um grupo de amigos em transformar a realidade, nasce a Movimenta Brasil.



2014

Início da assessoria ao grupo cultural Sarandeiros.



2016

Nascem os projetos: Geração Esporte, Desafiando Limites, Show de Bola e +Esporte. Início da Assessoria com o Fundo do Idoso.

2015

Projeto Xis Game, Manhãs Esportivas, Assessoria no mecanismo de incentivo fiscal PRONAS/PRONON.



2017

Projeto Ollie Olímpico e ampliação do Projeto +Esporte.



2019

Movimenta Brasil desbrava o país e chega a Mato Grosso do Sul, Pará e Maranhão.

2021

Plantando Saberes com Instituto MRV.



2020

Devido à pandemia de Covid 19 tivemos a paralisação dos projetos.

2022

Retorno efetivo dos projetos de cultura e esporte.

2023

Início do convênio com a secretaria de educação de BH com o projeto Dança nas Escolas.



2024

Chegada aos estados da Paraíba e Bahia com os projetos Show de Bola e Superação Pinaré.

PROJETOS EM EXECUÇÃO



+ESPORTE ESTADUAL II

Promovendo a descentralização da Lei Estadual de Incentivo ao Esporte, o projeto +Esporte II atua em Montes Claros, norte de Minas Gerais. E, para a diversificação da cultura esportiva local, oferecemos aulas de skate, judô e iniciação esportiva universal, com patrocínio da **Cemig**.

O +Esporte II promove o acesso ao esporte a crianças e adolescentes marcando presença em quatro regiões distintas de MOC, inovando como a primeira escolinha de skate social na cidade.

CULTURA BREAKING

O Projeto Cultura Breaking realiza aulas para crianças e adolescentes na região do bairro Pilar/Olhos D'água, em Belo Horizonte, promovendo o ensino da prática do breaking e da mixagem (DJ). Com patrocínio da **Vale**, essas oficinas têm como objetivo introduzir os estudantes ao universo dessa modalidade olímpica.

Proporcionando a oportunidade de aprender os fundamentos do breaking, explorar movimentos corporais expressivos e desenvolver habilidades de coordenação e ritmo; bem como fundamentos da mixagem de músicas, técnicas de manipulação de equipamentos de áudio e produção musical.





+ESPORTE VI

Abrangendo o alcance dos projetos incentivados no interior de Minas Gerais, a sexta edição do Projeto +Esporte em âmbito federal oferece aulas de skate, iniciação esportiva e futebol de campo nas cidades de Ponte Nova e Barroso, além da capital Belo Horizonte. Com apoio de **Bartofil**, **Cemig** e **CSN Cimentos**, diversidade de modalidades oferecidas amplia o repertório esportivo nos territórios e fortalece o desenvolvimento social da juventude local.

SHOW DE BOLA BRASIL

Bola atua nas cidades de Caaporã e Alhandra, na Paraíba. Com aulas de iniciação em basquete, vôlei, futsal e handebol, a iniciativa visa o uso do esporte como ferramenta de transformação social em um contexto onde há poucos projetos semelhantes e conta com patrocínio da **CSN Cimentos**.



GERAÇÃO ESPORTE

Com núcleos no Conjunto Zilah Spósito, em BH, e em São José da Lapa, o projeto promove aulas de skate - esporte em franco crescimento no Brasil - e de iniciação esportiva para crianças e adolescentes. Com o patrocínio da **Cemig**, e pensando no empoderamento juvenil, na diminuição das desigualdades e promoção de cidadania, a iniciativa conta, também, com a presença de uma assistente social.



+ ESPORTE ANO VII

Dando continuidade ao legado +Esporte, a sétima edição do projeto expande a metodologia desenvolvida e aperfeiçoada pela Movimenta Brasil para o ensino da iniciação esportiva universal e do skate. Essa edição reforça nosso compromisso com a inclusão e o fortalecimento de laços sociais através do esporte e tem o patrocínio de **Bartofil, Cemig e CSN Cimentos**.

O projeto tem atuação em Montes Claros, Ponte Nova e Barroso consolidando o trabalho que já vem sendo realizado nessas cidades que nos acolheram de braços abertos. Assim, podemos acompanhar o desenvolvimento dos nossos alunos e abrimos novas oportunidades para mais jovens!

SUPERAÇÃO PINARÉ

Também explorando as potencialidades de outros estados, com o projeto Superação Pinaré, a Movimenta Brasil irá promover aulas de futsal, capoeira, xadrez, dança, trilha e ciclismo na cidade de Camamu, na Bahia. Essa é mais uma tecnologia social que vem dar maiores oportunidades de acesso à prática esportiva e à experimentação de diversas modalidades, que conta com o apoio do **CTC Centro de Tecnologia Canaveira**.



Com esse projeto é esperado que crianças e adolescentes baianos tenham opção para exercer seu direito de acesso ao esporte e lazer de forma variada e qualitativa. Além de proporcionar atividades no contraturno escolar que visam o desenvolvimento físico e socioemocional.

ASSESSORIA

Além da realização de seus próprios projetos, a Movimenta Brasil também presta assessoria a outras associações, grupos e empresas na elaboração e execução de suas próprias ações, desmistificando a burocracia do setor público junto a essas outras instituições.

A expertise que a Movimenta Brasil acumula há 12 anos, subsidia a nossa abordagem que visa atender às diversas necessidades no desenvolvimento e gestão de projetos, desde a análise inicial de viabilidade técnica e financeira até a identificação e en-

gajamento de potenciais apoiadores.

As consultorias atendem projetos com escopo no esporte e na cultura, entre as organizações que já contaram com o apoio da Movimenta Brasil estão a Teknokart, APAE Três Pontas, APEF Corumbá, Lar Santo Antônio, APAE Ourilândia do Norte, Sarandeiros, APAE Vargem Grande, Lar Bom Samaritano, Ateneu Mansor, BOPE Games, Instituto Mira, Conviver, Associação Ciência e Esporte, Santa Casa de São João Del Rei, APEF Corumbá – MS, entre outros.



Espectáculo de 40 anos do Grupo Sarandeiros sob assessoria da Movimenta Brasil



QUEM APOIA A MOVIMENTA BRASIL



QUEM APOIA O TREKKING EDUCACIONAL



A **Colombo Agroindústria**, através da Lei Federal de Incentivo ao Esporte, é quem patrocina o Trekking Educacional. A única companhia sucroalcooleira do Brasil surgiu em 1940 com um engenho que produzia a aguardente Caninha Jacaré, no estado de São Paulo.

Da produção de aguardente, passou-se à exploração agrícola, com a análise e preparo do solo, o plantio de cana-de-açúcar, a manutenção

da plantação e sua colheita. Com isso, a produção de cachaça foi descontinuada e se iniciou a produção de etanol, sendo a Colombo a primeira destilaria autônoma no Brasil.

Logo a Colombo entrou no mercado de mais um produto derivado da cana: o açúcar. Hoje, com a marca Caravelas, a Colombo possui uma linha completa de açúcares – do clássico tipo cristal até o açúcar refinado granulado premium.

O QUE É O TREKKING EDUCACIONAL

A palavra Trekking em sua origem significa “seguir uma trilha”. Caminhar por trilhas ao ar livre é uma característica desta modalidade. O trekking geralmente é praticado em trilhas na natureza, com passeios curtos ou caminhadas que duram dias e noites, com percursos desafiadores.

O trekking é uma atividade que tem como combinação o exercício físico com a imersão na natureza, proporcionando uma experiência única de conexão com o ambiente ao redor.

Ao seguir trilhas, os praticantes podem explorar paisagens variadas, como florestas, montanhas, vales e rios.

Essa modalidade pode ser adaptada para diferentes níveis de habilidade e resistência física, tornando-a acessível tanto para iniciantes quanto para aventureiros mais experientes. Além de ser uma excelente forma de melhorar o condicionamento físico, o trekking também promove o bem-estar mental, ajudando a reduzir o estresse e oferecendo momentos de reflexão e tranquilidade.

O trekking de regularidade, também conhecido como trekking de orientação, é uma atividade ao ar livre



que combina caminhada em trilhas naturais com navegação e orientação. Os participantes percorrem um trajeto previamente determinado dentro de um tempo específico, utilizando apenas um mapa e uma bússola como guia.

Diferentemente das corridas de aventura, a velocidade no trekking de regularidade não é o fator decisivo. O objetivo é seguir o percurso com precisão, mantendo um ritmo constante e respeitando os pontos de controle ao longo do caminho. A equipe vencedora é aquela que se aproxima mais do tempo ideal estimado pela organização, consideran-

do possíveis penalizações por erros ou atrasos nos pontos de controle.

No projeto Trekking Educacional, no entanto, o foco não está na competição, mas no aprendizado. Todos são vencedores, pois o principal objetivo é o desenvolvimento de habilidades na modalidade de regularidade.

Essa atividade é ideal para quem gosta de estar em contato com a natureza, enfrentando desafios de navegação e trabalhando em equipe. Além de ser uma excelente forma de exercício, o trekking oferece longas caminhadas e, em alguns casos, a superação de terrenos desafiadores.

TREKKING EDUCACIONAL
TREKKING EDUCACIONAL
TREKKING EDUCACIONAL

Fauna do Parque
Lagoa do Nado





Fauna do Parque
Lagoa do Nado



TREKKING EDUCACIONAL

**PARQUE DAS
MANGABEIRAS**



**Lei de Incentivo
ao Esporte**

Realização



Patrocínio



Apoio



**MINISTÉRIO DO
ESPORTE**

GOVERNO FEDERAL



UNIÃO E RECONSTRUÇÃO





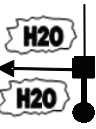
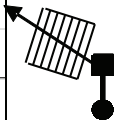
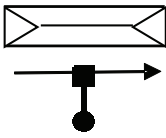


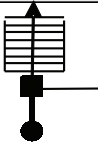

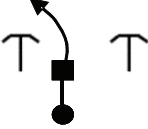
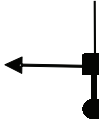
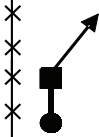
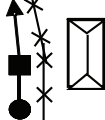
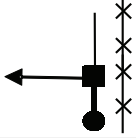
LEGENDA		
 PORTAL	 ORIGEM	 POSIÇÃO EXATA
 CAMINHO	 DIREÇÃO A SEGUIR	 RAMIFICAÇÃO
 BÚSSOLA	 PERIGO	 ÁRVORE
 COQUEIRO	 PINHEIRO	 BAMBUZAL
 MOITA	 TRONCO CAÍDO	 ÁRVORE CAÍDA
 CHARCO, BREJO	 ÁGUA	 RIO, RIACHO
 PONTE	 PINGUELA	 CONSTRUÇÃO
 CERCA	 PEDRA	 PORTEIRA, PORTÃO
 POSTE	 CRUZEIRO	 PLACAS
 IGREJA	 TELA	 PASSA UM
 MATA-BURRO	 ESCADA	 VALA
 BARRANCO	 CUPINZEIRO	 TOCO
 MURO	 CLAREIRA	 EROSÃO

INFORMAÇÕES

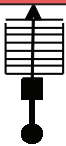

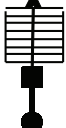
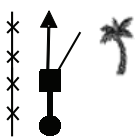
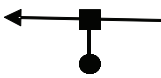
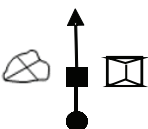
O Parque Municipal das Mangabeiras localiza-se na Serra do Curral, zona sul da cidade. Foi inaugurado em 1982, e possui 2.350.000 m² de área totalmente cercada, que foi decretada local de preservação em 1966. O Parque das Mangabeiras é a maior área verde da capital mineira e um dos maiores parques urbanos da América Latina. Com seus 337 hectares, o espaço é habitado por mais de uma centena e meia de espécies de aves, bem como 30 tipos de mamíferos. A mata é composta por diversas amostras da vegetação mineira, e possui 59 nascentes. A paisagem verde foi projetada por Burle Marx e está localizada a mais de mil metros de altura, em um dos pontos mais altos de Belo Horizonte.

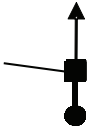
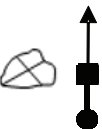
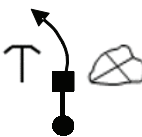
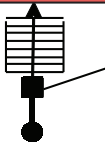
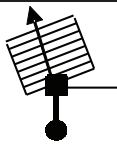


DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
	TRECHO 01	Inicie seu cronômetro e não pare até terminar a prova.
000	 	S SUL
048		Lateral a lagoa
	TRECHO 02	Inicie o trecho com 0:48:00
012		Continue lateral a lagoa
088		
	TRECHO 03	Inicie o trecho com 2:16:00
028		Pela escada
031		
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE DAS MANGABEIRAS		
BELO HORIZONTE	PÁGINA 01	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
072		Pela escada
	TRECHO 04	Inicie o trecho com 3:28:00
007		Pelo canto esquerdo da rua
038		Continue pelo canto esquerdo da rua
206		Pela Trilha
	TRECHO 05	Inicie o trecho com 6:54:00
020		Essa é a trilha do cerrado
054		
098		
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE DAS MANGABEIRAS		
BELO HORIZONTE	PÁGINA 02	



DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
	TRECHO 06	Inicie o trecho com 8:32:00
015		Pela escada
118		Com cuidado!!! Utilize o corrimão.
143		Pela escada com cuidado
418		
	TRECHO 07	Inicie o trecho com 15:30:00
099		Pelo canto esquerdo da rua
	TRECHO 08	Inicie o trecho com 17:09:00
266		Parada da Serra
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE DAS MANGABEIRAS		
BELO HORIZONTE	PÁGINA 03	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
	TRECHO 09	Inicie o trecho com 21:35:00
053		Continue pelo canto esquerdo da rua
096		Continue pelo canto esquerdo da rua
	TRECHO 10	Inicie o trecho com 23:11:00
340		Continue pelo canto esquerdo da rua
	TRECHO 11	Inicie o trecho com 28:51:00
234		Pela escada
	TRECHO 12	Inicie o trecho com 32:45:00
038		Pela escada com cuidado
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE DAS MANGABEIRAS		
BELO HORIZONTE	PÁGINA 04	



DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
061		
093		Mirante

Bem-vindos ao Mirante da Mata!

Você está em um dos pontos mais altos do Parque das Mangabeiras, de onde é possível contemplar uma vista incrível de Belo Horizonte e das montanhas que a cercam. Este lugar é mais do que um mirante; é uma janela para a natureza, que revela a beleza e a diversidade do meio ambiente ao nosso redor.

Durante sua visita, observe a rica vegetação e escute os sons da natureza. Aproveite para refletir sobre a importância de preservar esse espaço, que é lar de muitas espécies de plantas e animais. Aqui, além de apreciar a paisagem, você também pode aprender sobre a biodiversidade e a história natural da nossa região.

Que esta experiência inspire você a valorizar e cuidar do nosso planeta. Divirta-se e aproveite cada momento neste encontro com a natureza!

TREKKING EDUCACIONAL

PARQUE DAS MANGABEIRAS

BELO HORIZONTE

PÁGINA 05

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
		PAUSA
	TRECHO 13	T= 5 MINUTOS
	TRECHO 14	Inicie o trecho com
		39:18:00
000		 N NORTE
032		
047		 E LESTE
099		Cupim
170		
	TRECHO 15	PAUSA
		T= 3 MINUTOS

Aproveite a pausa para descanso e hidratação



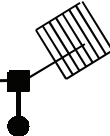
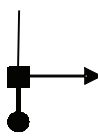
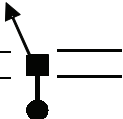
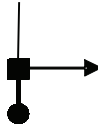
TREKKING EDUCACIONAL

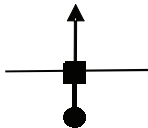
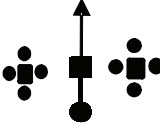
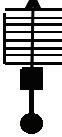
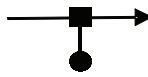

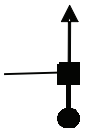
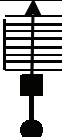


PARQUE DAS MANGABEIRAS

BELO HORIZONTE


PÁGINA 06



DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
Troque as funções dos integrantes da equipe.		
	TRECHO 16	Inicie o trecho com 45:08:00
000		 W OESTE Pelo canto direito da rua
090		Continue pelo canto direito da rua
710		Pelo centro da rua
	TRECHO 17	Inicie o trecho com 56:58:00
215		CANALETA
260		
	TRECHO 18	Inicie o trecho com 1:01:18
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE DAS MANGABEIRAS		
BELO HORIZONTE		PÁGINA 07

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
022		
047		Mesas
059		Pela escada
	TRECHO 19	Inicie o trecho com 1:02:17
015		
044		Cupim
082		
117		Pela escada
122		 S SUL
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE DAS MANGABEIRAS		
BELO HORIZONTE		PÁGINA 08



DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
164		FIM !!!!

Tempo total: 1:05:01
Distância: 3.421 metros

Parabéns você e sua equipe completaram o desafio!

Vocês acabaram de vivenciar uma jornada incrível, cheia de descobertas e conexão com a natureza. Ao longo do caminho, tiveram a chance de ver de perto a beleza da nossa flora e fauna, e, mais importante, entender a importância de preservar esses espaços naturais. Que essa experiência fique guardada na memória e inspire cada um de vocês a continuar explorando, aprendendo e cuidando do meio ambiente. Lembrem-se: a natureza é nossa aliada e depende de nós para se manter viva e vibrante. Continuem sendo curiosos e responsáveis, e levem com vocês o respeito pela natureza em cada passo que derem. Até a próxima aventura!

TREKKING EDUCACIONAL

PARQUE DAS MANGABEIRAS

BELO HORIZONTE

PÁGINA 09

Anotações

1



TREKKING EDUCACIONAL

**PARQUE LAGOA
DO NADO**



**Lei de Incentivo
ao Esporte**

Realização



Patrocínio



Apoio



**MINISTÉRIO DO
ESPORTE**

GOVERNO FEDERAL



UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

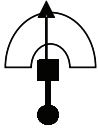

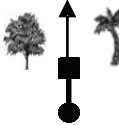
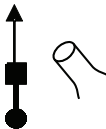

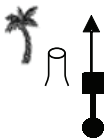


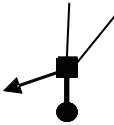
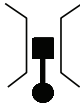
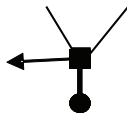
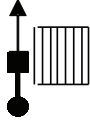
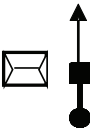
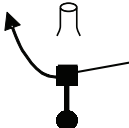

LEGENDA		
 PORTAL	 ORIGEM	 POSIÇÃO EXATA
 CAMINHO	 DIREÇÃO A SEGUIR	 RAMIFICAÇÃO
 BÚSSOLA	 PERIGO	 ÁRVORE
 COQUEIRO	 PINHEIRO	 BAMBUZAL
 MOITA	 TRONCO CAÍDO	 ÁRVORE CAÍDA
 CHARCO, BREJO	 ÁGUA	 RIO, RIACHO
 PONTE	 PINGUELA	 CONSTRUÇÃO
 CERCA	 PEDRA	 PORTEIRA, PORTÃO
 POSTE	 CRUZEIRO	 PLACAS
 IGREJA	 TELA	 PASSA UM
 MATA-BURRO	 ESCADA	 VALA
 BARRANCO	 CUPINZEIRO	 TOCO
 MURO	 CLAREIRA	 EROSÃO

INFORMAÇÕES

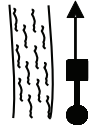




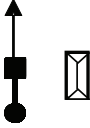
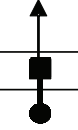
O Parque Municipal Fazenda Lagoa do Nado possui uma área de aproximadamente 311 mil metros quadrados e foi implantado em 1994. Com uma infraestrutura composta por biblioteca, sala multimídia, teatro de bolso, teatro de arena, quadras poliesportivas, pista de skate, campo de futebol, pista para caminhadas e viveiro de mudas, o parque realiza diversas atividades de educação ambiental, cultura e esporte com o apoio da Fundação Municipal de Cultura e da Secretaria Municipal de Esportes. Sua vegetação é composta por espécies do Cerrado e por uma mata ciliar que circunda uma lagoa de 22 mil metros quadrados, formada pelo represamento de três nascentes. O córrego do Nado é um afluente do córrego Vilarinho, que deságua no ribeirão do Onça, unindo-se ao rio das Velhas, integrante da bacia do rio São Francisco. Pesquisadores da UFMG identificaram no local cerca de 130 espécies de árvores, sendo 75% nativas, com destaque para o ipê, aroeira branca, urucum, jatobá, barbtimão, quaresmeira e goiaba-brava. Dentre os animais da fauna, podem ser citadas aves como pica-pau, biguá, coruja, frango-d'água, anu, alma-degato e trinca-ferro, além de mamíferos como mico-estrela, gambá, esquilocaxinguelê, tatu e morcego. Também são encontrados lagartos, cágados, anfíbios e peixes.









DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
	TRECHO 01	Inicie seu cronômetro e não pare até terminar a prova.
000		
012		Siga até a trilha
142		
	TRECHO 02	Inicie o trecho com 2:22:00
235		TOCO
	TRECHO 03	Inicie o trecho com 6:17:00
063		CANALETA
233		
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE LAGOA DO NADO		
BELO HORIZONTE	PÁGINA 01	

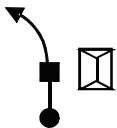
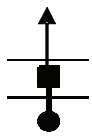
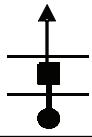
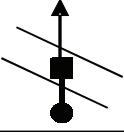
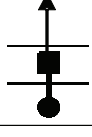
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
309		
	TRECHO 04	Inicie o trecho com 11:26:00
024		W OESTE
048		
059		ESCADA
084		
105		TOCO
	TRECHO 05	Inicie o trecho com 13:11:00
047		BANANEIRA
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE LAGOA DO NADO		
BELO HORIZONTE	PÁGINA 02	

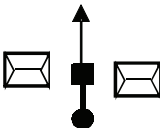
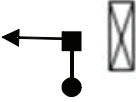
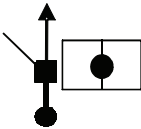
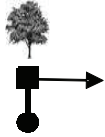


DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
		
084		
Essa represa a sua esquerda ajuda a diminuir a velocidade da água, evitando erosões		
		 E LESTE
147		
Você chegou na primeira nascente do nosso percurso.		
	TRECHO 06	PAUSA
		T= 2 MINUTOS
	TRECHO 07	Inicie o trecho com 17:38:00
		 E LESTE
000		
		
017		
		CANALETA
132		
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE LAGOA DO NADO		
BELO HORIZONTE	PÁGINA 03	

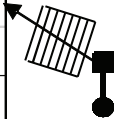
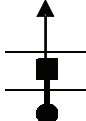

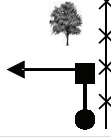
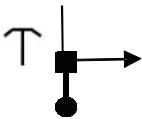
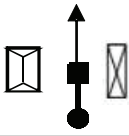
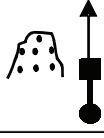
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
	TRECHO 08	Inicie o trecho com 19:50
		
093		
		
130		
		W OESTE
159		
		
188		
	TRECHO 09	Inicie o trecho com 22:58:00
		TOCO
114		
		Lateral a cerca
206		
	TRECHO 10	Inicie o trecho com 26:24:00
	TREKKING EDUCACIONAL	
	PARQUE LAGOA DO NADO	
BELO HORIZONTE	PÁGINA 04	



DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
132		
260		CANALETA
Acompanhe o monitor para conhecer mais uma nascente.		
	TRECHO 11	PAUSA T= 3 MINUTOS
Troque as funções dos integrantes da equipe.		
	TRECHO 12	Inicie o trecho com 33:44:00
000		CANALETA
065		CANALETA
172		CANALETA
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE LAGOA DO NADO		
BELO HORIZONTE	PÁGINA 05	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
209		
226		
251		Lateral ao campo
	TRECHO 13	Inicie o trecho com 37:55:00
039		LATERAL AO CAMPO
ANDE SEMPRE LATERAL AO CAMPO COM BASTANTE CUIDADO ATÉ A ESCADA.		
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE LAGOA DO NADO		
BELO HORIZONTE	PÁGINA 06	



DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
144		DESÇA A ESCADA COM CUIDADO
	TRECHO 14	Inicie o trecho com 40:19:00
022		CANALETA
085		Lateral a grade
103		
	TRECHO 15	Inicie o trecho com 42:02:00
005		POSTE
025		
640		FORMIGUEIRO
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE LAGOA DO NADO		
BELO HORIZONTE		PÁGINA 07

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
	TRECHO 16	Inicie o trecho com 52:42:00
086		
169		
193		 N NORTE
	TRECHO 17	Inicie o trecho com 55:55:00
026		CUPINZEIRO
048		
094		
	TRECHO 18	PAUSA T= 2 MINUTOS
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE LAGOA DO NADO		
BELO HORIZONTE		PÁGINA 08



DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
Aproveite a pausa para ver as informações na placa.		
	TRECHO 19	Inicie o trecho com 1:00:29
000		
052		LAGOA DO NADO
085		
104		Antiga piscina da fazenda
	TRECHO 20	Inicie o trecho com 1:01:13
012		PELA ESCADA
020		
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE LAGOA DO NADO		
BELO HORIZONTE		PÁGINA 09

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
		W OESTE
046		
		FIM !!!!
079		
Tempo total: 1:02:32 Distância: 3.332 metros		
Parabéns você e sua equipe completaram o desafio!		
<p>Aproveite para visitar O Centro de Referência da Cultura Popular e Tradicional Lagoa do Nado – CRCP - foi criado pelo Decreto Nº 15.775 para ser um espaço de fomento e debate em torno da cultura popular e tradicional, contribuindo para sua identificação, registro e promoção. O equipamento, além de oferecer oficinas, espetáculos e exposições, se estrutura como um espaço de discussão permanente sobre a cultura popular na capital, configurando-se como um centro de excelência e importante espaço de formação.</p>		
TREKKING EDUCACIONAL		
PARQUE LAGOA DO NADO		
BELO HORIZONTE		PÁGINA 10



NÍVEIS DE DIFICULDADE

O Trekking pode ser adaptado em diferentes níveis de habilidade: leve, moderado e difícil. Vamos entender melhor:



Leve:

No nível leve, as trilhas são muito bem marcadas e definidas, geralmente praticado em terrenos planos ou levemente ondulados, essas trilhas são ideais para iniciantes ou para quem busca uma caminhada relaxante e sem grandes desafios físicos. A duração é geralmente curta, e os riscos são mínimos, sendo uma ótima opção para famílias, crianças e pessoas com pouca experiência em trekking.

Moderado:

O nível moderado envolve trilhas mais desafiadoras, com terrenos variados que podem incluir subidas e descidas, superfícies irregulares e algumas áreas rochosas. Esse nível é ideal para pessoas que já têm alguma experiência em caminhadas e buscam um desafio maior, mas sem exageros. As trilhas podem ser um pouco mais longas, e é importante estar preparado para uma caminhada mais exigente em termos de resistência e preparo físico.

Difícil:

No nível difícil, as trilhas são mais longas e podem incluir terrenos íngremes, desníveis acentuados, e áreas de difícil acesso. Essas trilhas exigem um bom preparo físico, experiência em trekking, e conhecimento das técnicas de navegação. Os percursos podem incluir travessias de rios, escaladas leves e longos períodos de caminhada. É recomendável para aqueles que buscam uma aventura desafiadora e estão prontos para encarar condições mais adversas.



COMO SURTIU O TREKKING EDUCACIONAL?

O Trekking educacional surgiu para integrar educação com experiência prática na natureza, combinando caminhadas ao ar livre com atividades educativas.

Essa abordagem inovadora foi desenvolvida para tornar o processo educativo mais dinâmico e envolvente, utilizando as trilhas e paisagens naturais como uma sala de aula ao ar livre. Durante as caminhadas, os participantes não apenas exploram o ambiente, mas também participam de atividades educativas que podem incluir temas como eco-

logia, geografia, história, biologia e até mesmo matemática aplicada ao contexto natural.

Além do conhecimento acadêmico, o Trekking Educacional também promove o desenvolvimento de habilidades importantes como trabalho em equipe, liderança, resiliência e respeito ao meio ambiente. Ao enfrentar desafios físicos e intelectuais em grupo, os participantes aprendem a colaborar, resolver problemas e tomar decisões, tudo isso em um ambiente que inspira e motiva.



Fauna do Parque
Lagoa do Nado

EQUIPAMENTOS ESSENCIAIS

Esses equipamentos são essenciais para garantir segurança, conforto e uma experiência agradável durante o Trekking Educacional.



Calçado Adequado

Botas de trekking ou tênis específicos, com boa aderência e suporte para os tornozelos. O calçado deve ser confortável, resistente à água e oferecer boa tração para evitar escorregões em terrenos irregulares.



Mochila de Trekking

Uma mochila leve e confortável é essencial para carregar água, alimentos, a planilha de navegação, protetor solar, e outros itens necessários.



Roupas Apropriadas

Use roupas leves, respiráveis e de secagem rápida. Camadas são ideais, pois permitem ajuste às mudanças de temperatura para proteção contra sol, chuva ou vento.



Água e Alimentos



Use sua mochila para levar uma quantidade adequada de água. Barras de cereais, frutas secas e outros alimentos energéticos são ideais para manter o nível de energia durante a caminhada.



Mapa e Bússola/GPS

Mesmo em trilhas bem marcadas, é importante ter um mapa e uma bússola ou GPS para garantir que você está no caminho certo. Saber interpretar mapas e usar a bússola é uma habilidade essencial em trilhas mais remotas.



Protetor Solar e Repelente

Proteger-se do sol e de insetos é crucial. Use protetor solar e reaplique conforme necessário. Repelente de insetos também é fundamental, especialmente em áreas úmidas ou florestadas.





DICAS PARA INICIANTES

Para quem vai começar a se aventurar no trekking, algumas dicas podem ajudar a tornar a experiência mais segura e agradável:

1. Comece Devagar: Escolha trilhas de nível fácil ou moderado para as primeiras aventuras. Isso permitirá que você se acostume com a atividade e teste sua resistência física sem se sobrecarregar.

2. Planeje com Antecedência: Pesquise sobre a trilha que você pretende fazer, incluindo a duração, a dificuldade, o tipo de terreno, e as condições climáticas previstas. Saber o que esperar ajudará a evitar surpresas.

3. Faça um Checklist: Antes de sair, verifique se você tem todos os equipamentos essenciais, como calçado adequado, água, alimentos e mapa. Um checklist pode evitar que você esqueça itens importantes.

4. Vá no Seu Ritmo: Não se sinta pressionado a acompanhar o ritmo dos outros, especialmente se estiver caminhando com pessoas mais experientes. Caminhe no seu próprio ritmo para evitar exaustão e aproveite o trajeto.

5. Respeite Seus Limites: Ouça seu corpo e saiba quando é hora de parar para descansar. Se sentir dor ou muito cansaço, não hesite em fazer uma pausa ou até mesmo retornar, se necessário.

6. Esteja Atento ao Caminho: Preste atenção nas marcações da trilha e no terreno à sua volta. Manter-se no caminho certo é crucial, especialmente em áreas menos frequentadas.

7. Aprenda as Técnicas Básicas: Antes de iniciar, familiarize-se com algumas técnicas básicas de trekking de regularidade como ler mapas, usar a bússola e contar os passos.

8. Caminhe em Grupo: Se possível, faça trekking com outras pessoas, especialmente nas primeiras vezes. Além de ser mais seguro, é uma ótima oportunidade para aprender com quem já tem experiência.

9. Deixe uma Rota Planejada com Alguém: Informe alguém sobre o percurso que você vai fazer e a previsão de retorno. Isso é importante para garantir que, em caso de emergência, alguém saiba onde procurar.

10. Preservação Ambiental: Respeite a fauna e a flora locais, evite perturbar os habitats naturais e siga as regras de conservação do local.

Com todas essas dicas, você conseguirá ter uma boa experiência e garantir a sua segurança e a do seu grupo. Lembre-se de que o trekking é uma atividade para se conectar com a natureza e com você mesmo, então aproveite o momento, observe as paisagens e desfrute de cada passo dado na trilha!



PARQUE DAS MANGABEIRAS

Avenida José do Patrocínio Pontes, 580, Bairro Mangabeiras

Quando Belo Horizonte começou a ser construída, o lugar onde é hoje o Parque das Mangabeiras Maurício Campos, mais conhecido como apenas Parque das Mangabeiras era a Fazenda do Capão.

Com a cidade funcionando a pleno vapor, em 1941 o espaço dá lugar à primeira estação de tratamento de água de Belo Horizonte, chamada popularmente de Caixa de Areia, até meados dos anos 1960.

Aí então o parque passou por um período de exploração de minério pela Ferro Belo Horizonte S/A, Ferrobela. Memória que é guardada hoje na praça do Britador, onde um antigo britador, utilizado na extração do minério de ferro, permanece no local como um símbolo do passado.

O parque é criado oficialmente em 1966, com um de seus objetivos ser a preservação da Serra do Curral. Mas a implantação do Mangabeiras só foi começar em 1974, com seu projeto paisagístico assinado por Roberto Burle Marx – um dos maiores paisagistas do mundo.

Com um amplo espaço, o Parque das Mangabeiras oferece trilhas para caminhadas e corridas, proporcionando

aos visitantes uma experiência de conexão com a natureza. Além das atividades físicas, o parque também sedia eventos culturais e educacionais, promovendo uma convivência harmoniosa entre o lazer e a conservação ambiental.



ATRATIVOS

Ciranda de Brinquedos; Parque Esportivo; Pistas de Esportes Radicais; Ilhas do Passatempo; Mirante da Mata.



20 espécies de anfíbios com destaque para a rã *Hylodes uai*, cujo nome é uma homenagem a Minas Gerais.

2,4 milhões de metros quadrados

Aproximadamente 30 espécies de mamíferos como quati, o mico-estrela, o caxinguelê, o ouriço-cacheiro e o tatu-galinha.

Cerca de 50 mil visitantes por mês

PARQUE DAS MANGABEIRAS

Altitude de 1.000 a 1.300 metros

Árvores que podem ser encontradas: Copaíba, o guanandi o jacarandá, o jequitibá, o pau-jacaré e a quaresmeira.

59 nascentes do Córrego da Serra

Composto por Cerrado (nas maiores altitudes) e Mata Atlântica (fundos de vales e encostas).



Mais de 160 espécies de aves como jacu e saracura.

CURIOSIDADE

Com vista para a Serra do Curral, o pôr do sol encanta a todos, com as cores vibrantes no céu, transformando os momentos em uma verdadeira obra de arte. Ensaios fotográficos são comuns no local pelo impecável acabamento das paisagens, que fornecem cenários naturais perfeitos para registros fotográficos memoráveis.



LAGOA DO NADO

Rua Desembargador Lincoln Prates, 240 – Itapoã



Os primeiros registros de usos do “Córrego do Nado” datam do fim do século XIX, com a ocupação de tropeiros e mercadores em busca de um ponto de água durante suas viagens para o Curral Del Rey, Sabará e Rio de Janeiro. Esses exploradores usavam a lagoa para lavar roupas, utensílios e se refrescar.

Da construção da cidade de BH até a década de 1960, grande parte da lagoa fazia parte da Fazenda Engenho Córrego do Nado, pertencente à família de Américo René Giannetti, ex-prefeito de Belo Horizonte e nome de outro importante parque, o Municipal. Durante esse período, o acesso à área era restrito a familiares e amigos do político, mantendo-a como um espaço privado.

Ainda hoje podemos ver construções no parque que eram espaços da fazenda, como o Casarão e a piscina.

Com a urbanização e expansão dos bairros vizinhos ao longo da década de 60, a região passou por transformações significativas. A antiga “Fazendinha Janete” foi gradualmente abandonada, e em 1970, crianças e adolescentes locais começaram a frequentar a área como um espaço de lazer informal.

Em 1973, um decreto de desapropriação foi instaurado com o objetivo de utilizar o terreno para uma obra de interesse público. Em 1981, o Estado decretou a desapropriação da área, com a intenção de construir um conjunto habitacional. Nesse momento, a comunidade local se mobilizou para proteger e conservar o espaço, propondo a criação de um parque em vez do complexo residencial.

A mobilização resultou na realização da primeira Festa da Lagoa do Nado em 1982, um evento que reuniu moradores em torno de cursos, oficinas, shows e debates, todos com um caráter de manifestação em prol da preservação da área.

Finalmente, em 1984, uma lei municipal autorizou a compra do terreno e sua cessão para a Prefeitura de Belo Horizonte. A construção do parque começou, mas levou uma década até que o Parque Lagoa do Nado fosse oficialmente inaugurado, em 1994.

O parque é, hoje, um testemunho da união e resistência da comunidade, que lutou para preservar um espaço de grande valor histórico, cultural e ambiental para futuras gerações.

ATRATIVOS

Quadras de peteca, tênis, basquete, futebol; Pista de skate: vertical e street, podendo ser praticado patins, bmx e patinete; Academia ao ar livre; Trilhas para caminhada; Centro de Referência da Cultura Popular e Tradicional Lagoa do Nado.

130 espécies de árvores, sendo 75% nativas. Urucum, jatobá, barbatimão, quaresmeira, goiaba brava, ipê e aroeira branca.

311 mil metros quadrados

Pequenos mamíferos, como tatus e gambás, também fazem parte do ecossistema local, assim como répteis, incluindo lagartos e cobras não peçonhentas.

Na lagoa, peixes e anfíbios podem ser observados

LAGOA DO NADO

12 nascentes de água, sendo duas presentes na nossa trilha

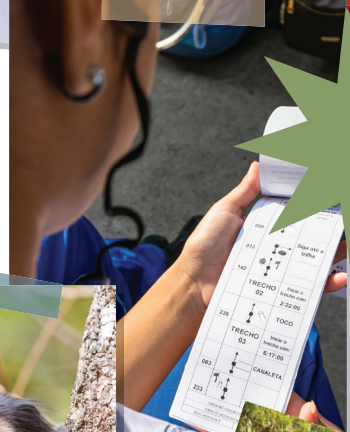
Cerca de 117 espécies de aves, dentre elas: sabiá-laranjeira, o sanhaço, o bem-te-vi, o pica-pau-do-campo, além de aves aquáticas como garças e martins-pescadores.

22 mil metros de mata ciliar

A diversidade da fauna é um reflexo do cuidado com a conservação das áreas naturais do parque, que oferece refúgio para várias espécies em meio à urbanização crescente de Belo Horizonte. O Parque Lagoa do Nado, assim, não apenas preserva a história e a cultura locais, mas também se destaca como um exemplo de conservação da biodiversidade urbana, proporcionando um espaço de conexão entre os moradores da cidade e a natureza.



GALERIA





REFERÊNCIAS

BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. 24 de maio de 2014. **Parque das Mangabeiras Maurício Campos**. Disponível em: <<https://prefeitura.pbh.gov.br/fundacao-de-parques-e-zoobotanica/informacoes/parques/parque-das-mangabeiras>> Acesso em: 03 de out. 2024.

BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. 25 de fevereiro de 2018. **Parque Municipal Fazenda Lagoa do Nado**. Disponível em: <<https://prefeitura.pbh.gov.br/fundacao-de-parques-e-zoobotanica/informacoes/parques/parque-lagoa-do-nado>> Acesso em: 03 de out. 2024.

CIA, Aventura e. 08 de novembro de 2017. **O que é Trekking? Será que é diferente de caminhada?**. Disponível em: <<https://www.aventuraecia.com.br/post/o-que-e-trekking-sera-que-e-diferente-de-caminhada?srsltid=AfmBOooNJwfUiZi2O-pz-TMmcSemRXkUl0ww59Hp9M2oVrqqoRHOYDAE>> Acesso em: 03 de out. 2024.

FELIPPE Miguel; LAVARINI Chrystiann; PEIFER Daniel; DOLABELA Davi, Antônio Magalhães Jr. "ESPACIALIZAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS NASCENTES EM UNIDADES DE CONSERVAÇÃO DE BELO HORIZONTE-MG". XVIII Simpósio Brasileiro de Recursos Hídricos. Campo Grande, 2009.

MIRANDA, Andreza. **Parque Lagoa do Nado: Conheça a história, programação, funcionamento e mais**. Portal BHZ. Belo Horizonte. 20 de mar. 2023. Disponível em: <<https://bhaz.com.br/guia-bhaz/parque-lagoa-do-nado/>> Acesso em: 03 de out. 2024.

Nascente pontual no Parque Lagoa do Nado (fonte: https://www.researchgate.net/figure/FIGURA-3-Nascente-pontual-noParque-Lagoa-do-Nado_fig2_320614827)

OLIVEIRA, Eliane Faria de. 09 de abril de 2024. **Educação Física – Trekking – Características históricas e culturais**. Disponível em: <https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino_fundamental/educacao-fisica-trekking-caracteristicas-historicas-e-culturais/> Acesso em: 03 de out. 2024.

  @movimentabrasilorg

 www.movimentabrasil.org



Acesse a nossa playlist
de vídeos no Youtube

