

OS BENEFÍCIOS DO CONTATO COM A NATUREZA NA REGULAÇÃO EMOCIONAL DE ESTUDANTES DE LICENCIATURA DURANTE O SEMESTRE ACADÊMICO

RESUMO

O contato com o meio ambiente desempenha um papel fundamental na formação integral dos futuros profissionais, promovendo saúde, bem-estar e consciência ambiental. Entre os dias 20 e 22 de dezembro de 2024, foi realizada uma viagem acadêmica denominada Jornada Oceânica, envolvendo discentes dos cursos de Licenciatura em Educação Física e Ciências da Natureza, acompanhados por professores. O trajeto partiu de Uruguaiana com destino a Rio Grande, com o objetivo de promover o conhecimento dos ecossistemas ao longo do percurso, integrando práticas pedagógicas e ambientais. A programação incluiu trilhas a parques urbanos, como o Parque Urbano do Arroio do Bolaxa, o projeto Parque Urbano Bosque das Caturritas e o Bosque das Árvores Frutíferas. De abordagem qualitativa e do tipo relato de experiência, este estudo tem como objetivo relatar e destacar a vivências experienciadas pelos estudantes durante a viagem, enfatizando a integração entre práticas pedagógicas, contato com a natureza e os benefícios para o bem-estar físico e mental dos participantes. Referente às atividades realizadas, destaca-se: a trilha Molhes da Barra, que se estende até o Balneário do Cassino. Outra foi a vivência de Talassoterapia, prática terapêutica que utiliza elementos do mar, proporcionando relaxamento físico e mental. Além disso, aconteceu uma visita à cidade histórica de São José do Norte. Durante a viagem, os estudantes relataram sentir uma significativa sobrecarga emocional resultante das demandas do semestre acadêmico. Muitos mencionaram que essa pressão estava impactando sua saúde mental e física, sendo notável uma melhoria no bem-estar dos participantes, obtendo relatos onde encontravam-se mais equilibrados e revigorados. Ressalta-se a importância do contato com o meio ambiente no processo de formação acadêmica, não apenas como ferramenta pedagógica, mas como recurso essencial para a saúde e qualidade de vida dos futuros profissionais. A viagem foi concluída e destaca-se uma integração entre aprendizado, lazer e bem-estar.

Palavras-chave: Formação Docente, Educação Física, Educação Ambiental, Emoções subjetivas, Relato de Experiência.

