



International Physical And Sport Education Federation
FIEP Bulletin On-line
ISSN-0256-6419 - Impresso
ISSN 2412-2688 - Eletrônico
www.fiepbulletin.net



TRAIL AND SPIRITUALITY ON THE CORA CORALINA PATH: EXPERIENCE REPORT

FREDERICO SCHUTZ RABELO

IRANSÉ OLIVEIRA-SILVA

UniEVANGÉLICA – Universidade Evangélica de Goiás, Anápolis, Goiás, Brasil

fredschutz@hotmail.com

Abstract

Long-distance walking has increasingly been recognized as a practice capable of integrating physical, emotional, social and spiritual dimensions of human experience. This study aimed to report and analyze a ten-day journey along the Caminho de Cora Coralina, in the state of Goiás, Brazil, seeking to understand how physical effort, contemplation of nature, social interactions and environmental immersion contribute to processes of inner renewal and integral spirituality. This experience report is based on a daily field diary and supported by a narrative literature review. The approximately 300-km route was completed between February 9 and 18, 2024, with systematic documentation of environmental conditions, emotional states, physical challenges and contemplative moments. The results indicate that the journey fostered states of presence, self-reflection and connection with the natural environment, while also strengthening social bonds and a sense of solidarity along the route. Elements such as prolonged physical effort, Cerrado landscapes, hospitality from local residents and moments of silence contributed to a form of spirituality integrated into the everyday rhythm of walking. The study concludes that the Caminho de Cora Coralina constitutes a formative and restorative environment with the potential to promote biopsychosocial well-being and integral spirituality through human movement in natural settings.

Keywords: Long-distance walking; Caminho de Cora; Spirituality; Nature; Trails.

SENDERO Y ESPIRITUALIDAD EN EL CAMINO DE CORA CORALINA: RELATO DE EXPERIENCIA

Resumen

La caminata de larga duración se ha destacado como una práctica capaz de integrar dimensiones físicas, emocionales, sociales y espirituales. El objetivo de este estudio fue relatar la experiencia de una travesía de diez días por el Camino de Cora Coralina, en el estado de Goiás (Brasil), buscando comprender cómo diferentes aspectos de la vivencia —esfuerzo corporal, contemplación, interacciones sociales y contacto con la naturaleza— contribuyen a procesos de renovación interior y espiritualidad integral. Se trata de un relato de experiencia basado en un diario de campo y complementado por una revisión narrativa de la literatura. El recorrido de aproximadamente 300 km se realizó entre el 9 y el 18 de febrero de 2024 y fue documentado diariamente, considerando factores ambientales, emociones, desafíos físicos y momentos contemplativos. Los resultados revelan que la travesía favoreció estados de presencia, autorreflexión y conexión con el ambiente natural, además de fortalecer vínculos sociales y el sentimiento de solidaridad a lo largo del camino. Elementos como el esfuerzo físico prolongado, los paisajes del Cerrado, la hospitalidad de los residentes locales y los momentos de silencio contribuyeron a una vivencia espiritual integrada al cotidiano de

la caminata. Se concluye que el Camino de Cora Coralina se presenta como un espacio formativo y restaurador, con potencial para promover bienestar biopsicosocial y espiritualidad integral mediante el movimiento humano en ambientes naturales.

Palabras clave: Caminata de larga duración; Camino de Cora; Espiritualidad; Naturaleza; Senderos

SENTIER ET SPIRITUALITÉ SUR LE CHEMIN DE CORA CORALINA: RÉCIT D'EXPÉRIENCE

Résumé

La marche de longue durée s'est affirmée comme une pratique capable d'intégrer les dimensions physiques, émotionnelles, sociales et spirituelles de l'expérience humaine. L'objectif de cette étude était de relater et d'analyser une traversée de dix jours sur le Chemin de Cora Coralina, dans l'État de Goiás (Brésil), afin de comprendre comment l'effort physique, la contemplation de la nature, les interactions sociales et l'immersion environnementale contribuent aux processus de renouveau intérieur et de spiritualité intégrale. Il s'agit d'un récit d'expérience fondé sur un journal de bord quotidien, complété par une revue narrative de la littérature. Le parcours d'environ 300 km a été réalisé entre le 9 et le 18 février 2024, avec un enregistrement systématique des conditions environnementales, des états émotionnels, des défis physiques et des moments contemplatifs. Les résultats indiquent que la traversée a favorisé des états de présence, de réflexion personnelle et de connexion avec le milieu naturel, tout en renforçant les liens sociaux et le sentiment de solidarité tout au long du chemin. Des éléments tels que l'effort physique prolongé, les paysages du Cerrado, l'hospitalité des habitants et les moments de silence ont contribué à une forme de spiritualité intégrée au rythme quotidien de la marche. L'étude conclut que le Chemin de Cora Coralina constitue un espace formateur et restaurateur, capable de promouvoir le bien-être biopsychosocial et la spiritualité intégrale par le mouvement humain en milieu naturel.

Mots-clés : Marche de longue durée ; Chemin de Cora ; Spiritualité ; Nature ; Sentiers.

TRILHA E ESPIRITUALIDADE NO CAMINHO DE CORA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Resumo

A caminhada de longa duração tem se destacado como prática capaz de integrar dimensões físicas, emocionais, sociais e espirituais. O objetivo deste estudo foi relatar a experiência de uma travessia de dez dias pelo Caminho de Cora Coralina, no estado de Goiás, buscando compreender como diferentes aspectos da vivência — esforço corporal, contemplação, interações sociais e contato com a natureza — contribuem para processos de renovação interior e espiritualidade integral. Trata-se de um relato de experiência ancorado em diário de campo e complementado por revisão narrativa da literatura. O percurso de aproximadamente 300 km foi realizado entre 09 e 18 de fevereiro de 2024 e documentado diariamente, considerando fatores ambientais, emoções, desafios físicos e momentos contemplativos. Os resultados revelam que a travessia favoreceu estados de presença, autorreflexão e conexão com o ambiente natural, além de fortalecer vínculos sociais e sentimento de solidariedade ao longo do caminho. Elementos como esforço físico prolongado, paisagens do Cerrado, hospitalidade de moradores e momentos de silêncio contribuíram para uma vivência espiritual integrada ao cotidiano da caminhada. Conclui-se que o Caminho de Cora Coralina se apresenta como espaço formativo e restaurador, com potencial para promover bem-estar biopsicossocial e espiritualidade integral por meio do movimento humano em ambiente natural.

Palavras-chave: Caminhada de longa duração; Caminho de Cora; Espiritualidade; Natureza; Trilhas.

Introdução

Desde a origem da humanidade, o ser humano esteve intimamente ligado à natureza, em constante interação com os elementos naturais em busca de sobrevivência, abrigo e alimento. A vida era uma jornada repleta de desafios, onde o espírito aventureiro e a capacidade de adaptação eram essenciais para enfrentar o desconhecido. Esse caráter explorador, profundamente enraizado no arquétipo humano, permitia ao indivíduo testar seus limites físicos e psicológicos, criando um senso de propósito e conexão com o mundo natural (Bruhns, 2007).

No entanto, com o avanço das sociedades modernas e o aumento da segurança, conforto e previsibilidade no cotidiano, essa relação com a natureza foi drasticamente alterada. O distanciamento do ambiente natural e a perda do espírito aventureiro têm sido apontados como fatores que contribuem para o aumento de doenças psicoemocionais, como ansiedade, depressão e estresse (Pretty et al., 2007; Calogiuri & Chroni, 2015; Kaplan & Kaplan, 1989).

Hoje, em um contexto de segurança e conforto, mas também de crescente incidência dessas doenças, o retorno à natureza, mesmo que de maneira recreativa, tem sido redescoberto como uma forma eficaz de combater tais condições. Estudos mostram que o contato com a natureza e a prática de atividades físicas ao ar livre são elementos-chave na promoção da saúde mental e bem-estar (Puett et al., 2014; Lopes & Oliveira, 2010). Esse reencontro com o ambiente natural permite ao ser humano reativar o seu espírito aventureiro, superar desafios e, ao mesmo tempo, reconectar-se consigo mesmo e com o meio natural.

O Caminho de Cora Coralina, inaugurado em 2018, é uma trilha de longo curso que conecta a cidade de Corumbá de Goiás à histórica Cidade de Goiás, percorrendo cerca de 300 km no coração do Cerrado brasileiro (Freitas et al., 2022). Inspirado pela poetisa goiana Cora Coralina, cujo legado literário e espiritual permeia toda a rota. O percurso atravessa paisagens de beleza natural ímpar, áreas de proteção ambiental e comunidades locais que refletem a diversidade cultural e histórica da região. Mais do que uma rota turística e ecológica, o Caminho de Cora Coralina oferece uma oportunidade de vivenciar uma experiência de integração entre corpo, mente e espírito, onde a espiritualidade é apenas uma das dimensões que compõem a totalidade do ser humano. Diferente de uma abordagem religiosa tradicional, essa trilha convida os peregrinos a experimentarem uma forma integrada de viver, onde o físico, o emocional e o espiritual interagem em harmonia com a natureza. (Nouwen, 2003; Steil & Toniol, 2012).

Historicamente, as peregrinações têm sido associadas ao desenvolvimento espiritual, com o Caminho de Santiago sendo o exemplo mais conhecido. Entretanto, no Caminho de

Cora Coralina, há uma oportunidade singular de integrar o desafio físico imposto pelo percurso com o crescimento pessoal e espiritual, sem desconectar o espiritual das outras dimensões do ser (Pereira, 2011). O desgaste físico provocado pelas longas distâncias, o terreno acidentado e o esforço físico são vistos como oportunidades de explorar a relação integral entre o corpo e o espírito, promovendo uma experiência holística de autoconhecimento e transcendência. (Lopes & Oliveira, 2010; Figueiredo & Moreno, 2011).

Este artigo propõe-se a investigar os benefícios biopsicossociais associados à prática da trilha, utilizando a peregrinação no Caminho de Cora Coralina como estudo de caso. Estudos prévios sugerem que atividades físicas ao ar livre, especialmente em ambientes naturais, estão associadas a melhorias na saúde mental, como redução da ansiedade e da depressão, além de promover maior bem-estar subjetivo (Alves et al., 2019; Pretty et al., 2007). No entanto, pouco se sabe sobre os efeitos adicionais dessa prática quando o foco não é exclusivamente espiritual, mas sim uma experiência integral, onde o espiritual é parte de um todo que também envolve o corpo e a mente. Este trabalho busca explorar a relação entre o bem-estar biopsicossocial e a prática de uma peregrinação que promova essa integração de maneira harmoniosa. (Souza & Araújo, 2016).

Com base em revisão de literatura e em um relato sistematizado de experiência pessoal, este estudo tem como objetivo analisar como a jornada pelo Caminho de Cora Coralina se configura como uma prática integradora, na qual a superação física, a contemplação da natureza e as relações interpessoais constituem expressões de uma espiritualidade integral que articula dimensões corporais, emocionais e existenciais em um processo formativo e de transformação pessoal.

Métodos

A organização metodológica deste estudo segue princípios qualitativos orientados pela sistematização da experiência vivida ao longo da travessia.

Tipo de estudo

A análise fundamentou-se no diário de campo produzido durante os dez dias de caminhada, complementado por literatura que aborda espiritualidade integral, práticas corporais na natureza e bem-estar biopsicossocial. A estruturação do relato segue recomendações do SQUIRE 2.0, que orienta clareza, contextualização e rigor na descrição de experiências desenvolvidas em contextos reais (Ogrinc et al., 2015).

Contexto da Experiência

O estudo foi desenvolvido no Caminho de Cora Coralina, trilha de longo curso situada no coração do Cerrado brasileiro. Criado em 2018, o percurso conecta os municípios de

Corumbá de Goiás e Cidade de Goiás e atravessa áreas de proteção ambiental, povoados rurais, propriedades particulares, áreas de produção agrícola e paisagens naturais características do bioma, constituindo um ambiente propício para vivências de uma trilha de longo percurso.

A rota é inspirada na poetisa goiana Cora Coralina, cujo legado cultural e espiritual permeia a trilha. Esse contexto ambiental marcado por altimetria variada, clima quente e exposição prolongada aos elementos naturais favorece tanto o esforço corporal quanto processos de introspecção, interação social e construção de sentido, aspectos essenciais para a compreensão da experiência relatada.

Participantes

A trajetória foi realizada por um grupo inicial composto por seis participantes, incluindo o autor deste estudo. Todos iniciaram conjuntamente o Caminho de Cora Coralina, porém o percurso completo de aproximadamente 300 km foi concluído apenas por parte do grupo.

Dois participantes tiveram que interromper a jornada já no segundo dia, devido a um problema de saúde. Outro participante deixou o percurso no fim do quarto dia, em razão de uma lesão agravada pelo terreno acidentado. Os demais seguiram até a Cidade de Goiás, mantendo o ritmo planejado e completando os dez dias de caminhada. Durante parte do trajeto, o grupo contou com o apoio de uma pessoa responsável pela logística, que acompanhou o percurso de carro, auxiliando com transporte de mantimentos, pontos de reencontro, hidratação e suporte emergencial.

Apesar da realização coletiva da travessia, este artigo adota uma perspectiva de relato de experiência individual, descrevendo as percepções, reflexões e vivências do autor. As situações coletivas são mencionadas apenas quando relevantes para a compreensão da dimensão espiritual, emocional e social da jornada. Nenhum participante ou membro de apoio é identificado, garantindo anonimato e preservando os princípios éticos da pesquisa.

Contexto da experiência (procedimentos)

A travessia foi realizada entre os dias 09 e 18 de fevereiro de 2024, totalizando aproximadamente 300 km percorridos a pé entre Corumbá de Goiás e a Cidade de Goiás. O trajeto incluiu estradas rurais, trechos de Cerrado nativo, propriedades particulares e pequenos povoados.

As condições climáticas refletiram o período chuvoso do verão goiano, com calor intenso, umidade de moderada a alta e pancadas de chuva esporádicas. O final do segundo dia e cerca de metade do décimo dia foram percorridos sob chuva forte, exigindo ajustes no ritmo de caminhada e maior atenção à segurança.

Ao final de cada etapa, foram registrados no diário de campo dados referentes ao esforço físico, estado emocional, interações sociais e características ambientais observadas.

A Tabela 1 apresenta as distâncias, duração das etapas, altimetria acumulada e temperatura média diária.

Tabela 1. Características diárias da travessia no Caminho de Cora

Dia	Trecho	Distância (km)	Tempo total	Altimetria (+m)	Temperatura média
1	Corumbá - Cocalzinho	23,52	5h43	533	28°C
2	Cocalzinho- Pirenópolis	39,18	11h01	857	29°C
3	Pirenópolis - Caxambu	29,37	8h38	771	28°C
4	Caxambu – São Francisco	45,69	12h05	789	31°C
5	São Francisco - Jaraguá	25,83	5h52	367	29°C
6	Jaraguá - Chapeulândia	24,01	7h15	665	30°C
7	Chapeulândia -Itaguari	31,52	8h24	442	32°C
8	Itaguari - São Benedito	26,75	6h54	348	30°C
9	São Benedito - Calcilândia	29,07	5h25	531	28°C
10	Calcilândia - Cidade de Goiás	25,63	6h10	580	27°C

Coleta de dados

A coleta de dados deu-se por meio de dois recursos principais: o registro sistemático em diário de campo e a utilização dos dados gerados pelo dispositivo Garmin Instinct 1, sincronizado ao aplicativo Garmin Connect. O diário de campo foi elaborado diariamente ao final de cada etapa, contemplando anotações descritivas sobre condições ambientais, desafios físicos percebidos, estados emocionais, interações sociais, vivências contemplativas e episódios que marcaram a jornada. Esses registros constituíram a base qualitativa para a análise interpretativa da experiência.

Complementarmente, informações referentes à distância percorrida, tempo total de caminhada, ritmo médio e altimetria acumulada foram obtidas a partir do registro automático do Garmin Instinct 1, utilizado durante toda a travessia. Esses dados foram empregados exclusivamente para fins descritivos na caracterização do percurso e na elaboração da tabela de etapas, não configurando mensuração de desempenho ou coleta instrumental de natureza científica.

Além disso, realizou-se uma revisão narrativa da literatura, guiada pela seleção de obras, artigos e autores relevantes sobre espiritualidade integral, práticas corporais em ambiente natural e caminhadas de longa duração. Por seu caráter não sistemático, essa revisão teve como objetivo oferecer o arcabouço conceitual necessário para contextualizar e interpretar a experiência relatada, sem adotar critérios formais de busca, inclusão ou exclusão de estudos.

Análise de dados

Os registros do diário de campo foram analisados por meio da análise temática qualitativa, conforme Braun e Clarke (2006), adaptada para relatos de experiência. Após leitura integral do material, foram identificadas unidades de sentido agrupadas em categorias

preliminares: desafios físicos e percepção de esforço; vivências espirituais e contemplativas; emoções e autorreflexão; interações sociais e apoio mútuo; relação com a paisagem e com o Cerrado; superação, resiliência e construção de sentido. Em seguida, cada categoria foi articulada ao referencial teórico selecionado, permitindo uma interpretação integrada dos aspectos gerais da travessia.

Resultados

Início da travessia – primeiros desafios.

Os primeiros quilômetros da travessia foram marcados pela sensação de euforia, decorrente da concretização de um sonho antigo de percorrer o Caminho de Cora Coralina. Esse entusiasmo inicial, porém, convivia com momentos de ansiedade e dúvida sobre o que estaria por vir nos próximos dias, especialmente diante do desgaste esperado pelas longas distâncias e pelo clima quente do verão.

Já no início do segundo dia, a saída de dois colegas do grupo por motivo de saúde trouxe um sentimento de incerteza para os que continuaram a jornada. Embora a travessia prosseguisse, a percepção de vulnerabilidade aumentou, reforçando a necessidade de adaptação emocional e física diante das condições do percurso.

Etapa intermediária – fortalecendo os vínculos

Nesta etapa, entre o terceiro e o quarto dia, a travessia assumiu um caráter mais coletivo e afetivo. Durante esse período, o grupo foi hospedado na casa de familiares de um dos membros do grupo, sendo recebido com calorosa hospitalidade por pessoas que o autor não conhecia previamente, mas que proporcionaram um ambiente de acolhimento e proximidade. Esse gesto reforçou um sentimento de casa, mesmo longe de casa, gerando segurança emocional.

A convivência diária com os companheiros também fortaleceu a cumplicidade e o senso de companheirismo. As conversas ao longo dos trechos, o compartilhamento de alimentos e as pausas coordenadas criaram uma boa dinâmica de grupo e trouxe leveza para o ritmo da caminhada. Entretanto, no final do quarto dia marcado pelo trecho mais longo e fisicamente exigente o grupo enfrentou um novo desafio emocional: um dos caminhantes precisou interromper a travessia devido a uma lesão.

A partida desse colega trouxe sentimentos de preocupação, tristeza e uma certa vulnerabilidade, pois mais uma vez o grupo diminuía. Esse momento, porém, coincidiu com uma mudança significativa na estrutura da jornada: a chegada de um amigo que passou a acompanhar a travessia oferecendo apoio logístico de carro até o final do percurso. Sua presença trouxe sensação de alívio e segurança.

Vivências contemplativas – busca por renovação

Momentos de contemplação e silêncio acompanharam grande parte da travessia, favorecendo reflexões sobre limites pessoais e presença plena no ambiente natural. Um dos episódios mais marcantes ocorreu na subida da Serra de Jaraguá, quando o grupo assistiu ao nascer do sol no alto da serra. Nesse ponto, foi realizada uma pausa mais prolongada para meditação e oração silenciosa, que gerou sensação de renovação emocional e espiritual. Esse momento tornou-se um marco simbólico dos primeiros passos da metade final da jornada, reforçando a percepção de que cada etapa caminhada não apenas exigia esforço físico, mas também oferecia oportunidades de reflexão e restauração interior.

Além desse episódio, outros momentos como longos trechos percorridos em silêncio, o contato contínuo com o Cerrado, o ritmo natural imposto pelo percurso e a observação dos ciclos climáticos contribuíram para ampliar a sensação de presença e profundidade espiritual. Assim, a travessia revelou-se não apenas como deslocamento físico, mas como experiência contemplativa que favoreceu uma busca constante por equilíbrio, sentido e renovação.

Interações no caminho – solidariedade e comunidade

Ao longo do trajeto, interações espontâneas com moradores locais contribuíram para a sensação de acolhimento e pertencimento. Gestos simples como oferta de água, alimentos ou palavras de incentivo reforçaram o sentimento de solidariedade e demonstraram como a caminhada envolve não apenas esforço físico, mas também relações humanas significativas. Essas interações fortaleceram a percepção de que a experiência é compartilhada, ainda que cada caminhante vivencie seus próprios desafios internos.

Os momentos de descanso ao final de cada dia também se mostraram marcantes na experiência. Compartilhar refeições simples, conversar sem pressa e participar de pequenos momentos de lazer como jogar sinuca ou aproveitar o movimento das praças locais contribuiu para aliviar a tensão física acumulada e ampliar o sentimento de comunhão entre os participantes.

A crioterapia realizada com um balde de gelo oferecido pelo apoio logístico, tornou-se parte do cuidado corporal cotidiano, reforçando a percepção de que a travessia exigia não apenas esforço, mas também estratégias de recuperação e autocuidado.

Trechos finais – desgaste e realização

Os últimos dias da travessia foram marcados por maior desgaste físico, exigindo esforços adicionais para lidar com dores musculares, fadiga acumulada e as longas horas de caminhada. No décimo dia, cerca de metade do percurso foi realizado debaixo de chuva forte e persistente o que dificultou o ritmo e demandou maior concentração e cautela.

A combinação entre chuva intensa, terreno molhado e o cansaço acumulado reforçou o caráter de superação presente na conclusão da jornada, criando uma atmosfera de intensidade e fechamento simbólico de purificação no encerramento da jornada. Assim, a chegada à Cidade de Goiás foi acompanhada por intenso sentimento de gratidão, alívio e realização pessoal, consolidando a travessia como experiência transformadora.

Discussão

A peregrinação como prática integradora de corpo, mente e espiritualidade

Os achados deste relato reforçam que caminhadas de longa duração constituem práticas corporais que transcendem o exercício físico, configurando-se como experiências formativas que integram corpo, mente e espiritualidade. Tal perspectiva encontra respaldo em autores como Boff (1998), Morin (2011) e Rubio (2004), que sustentam a inseparabilidade entre corporeidade, existência e transcendência.

No Caminho de Cora Coralina, essa integração não se deu apenas nos momentos deliberados de contemplação espiritual, mas emergiu de forma contínua na relação com o esforço físico, com a paisagem e com os demais caminhantes. A espiritualidade, nesse contexto, não é entendida como dimensão isolada, mas como categoria transversal que permeia toda a vivência corporal e emocional. Assim, confirma-se a noção de espiritualidade holística, que reconhece a experiência espiritual como expressão da inteireza do sujeito e não como prática restrita a rituais.

A natureza como mediadora da restauração psicológica e da transcendência

As vivências relatadas revelam forte convergência com os estudos da psicologia ambiental, especialmente as teorias da restauração da atenção (ART) e da biofilia. A paisagem do Cerrado com sua diversidade topográfica, sons naturais e imensidão espacial atuou como agente restaurador, favorecendo estados de presença, calma e reorganização emocional.

O episódio vivido na Serra de Jaraguá, especialmente a observação do nascer do sol, ilustra de forma emblemática o potencial restaurador e espiritual da experiência em ambientes naturais. Esse tipo de vivência é reconhecido na literatura como “momentos de fascinação suave”, capazes de promover reorganização cognitiva, diminuição do estresse e ampliação da sensação de significado existencial.

Além disso, a imersão contínua no Cerrado reforça a tese de que ambientes naturais funcionam como espaços pedagógicos e espirituais, estimulando autoconhecimento, sensibilização estética e abertura à transcendência, aspectos observados de forma recorrente ao longo da travessia.

Superação dos limites corporais como via de autotransformação.

Os desafios físicos enfrentados foram o calor, a chuva, a altimetria variável, mas especialmente as longas distâncias diárias configuraram-se como importantes catalisadores de processos subjetivos. Estudos sobre trilhas prolongadas e experiências de aventura indicam que situações de limite físico favorecem reflexões existenciais, fortalecimento da resiliência e reelaboração de sentidos pessoais.

Na presente experiência, o corpo operou simultaneamente como instrumento e metáfora: instrumento porque permitiu a realização concreta da travessia; metáfora porque expressou, através da dor, do cansaço e da persistência, a busca interior por superação, equilíbrio e renovação. Assim, o esforço físico não foi apenas obstáculo, mas dimensão constitutiva da experiência espiritual, reforçando a concepção de corporeidade como via de transcendência (Pereira, 2011).

Comunidade, vínculos e dimensões sociais da peregrinação

Outro elemento de destaque foi a presença de vínculos interpessoais que se estabeleceram tanto entre os caminhantes quanto com moradores das comunidades visitadas. A literatura sobre caminhos de peregrinação destaca que a experiência espiritual muitas vezes emerge da intersubjetividade, do acolhimento e da solidariedade presente ao longo da jornada.

Neste estudo, gestos simples como a oferta de água, alimentação, abrigo ou palavras de encorajamento produziram efeitos emocionais significativos, reduzindo a sensação de vulnerabilidade e reforçando o sentido de pertença. Essas interações mostram que a espiritualidade, enquanto experiência vivida, não está limitada à interioridade, mas também é construída na relação com o outro e com a coletividade.

A especificidade do Caminho de Cora como experiência de espiritualidade não institucionalizada

Embora o Caminho de Cora não seja tradicionalmente reconhecido como rota religiosa, os achados revelam seu potencial como espaço formativo e espiritual. Isso reforça argumentos recentes da literatura sobre “peregrinações contemporâneas”, que destacam a emergência de caminhadas não institucionalizadas como novos espaços de construção de sentido, autoconhecimento e práticas contemplativas.

A ausência de uma marca religiosa explícita não reduziu a profundidade espiritual da travessia; ao contrário, ampliou a liberdade interpretativa, permitindo que a espiritualidade emergisse de múltiplas formas, incorporadas ao cotidiano da caminhada. Nesse sentido, elementos aparentemente simples como o descanso ao final do dia, as conversas

despretensiosas nas praças das pequenas cidades, a partilha de refeições e momentos de lazer, ou mesmo estratégias de recuperação física como a crioterapia improvisada revelaram-se expressões significativas de uma espiritualidade integral.

Essas experiências ampliam a compreensão de que o sagrado pode manifestar-se não apenas em momentos formalizados de contemplação, mas também na convivência, no cuidado corporal, na partilha e no cultivo de vínculos. Assim, o Caminho de Cora configura-se como espaço onde corpo, natureza, afeto e convivência se articulam de maneira orgânica, permitindo que a espiritualidade seja vivida como dimensão ampliada da existência e integrada à materialidade da vida cotidiana.

Limitações, alcances e contribuições do estudo

Entre as limitações, destaca-se o caráter subjetivo da experiência e a impossibilidade de generalização dos achados. No entanto, como indicam estudos sobre relatos de experiência, a força desse tipo de trabalho está precisamente na profundidade descritiva e interpretativa que ele oferece.

A travessia analisada contribui para ampliar a compreensão de como práticas corporais em ambientes naturais podem favorecer processos de equilíbrio biopsicossocial e espiritualidade holística. Os achados também fortalecem a discussão sobre caminhadas de longa duração como territórios pedagógicos e transformadores, com potencial aplicação nos campos da Educação Física, saúde mental, espiritualidade e estudos do movimento humano.

Conclusão

A travessia pelo Caminho de Cora Coralina configura-se como uma prática integradora de espiritualidade.

O estudo demonstrou que a superação física (desafios da longa distância e do ambiente), a contemplação da natureza (imersão no Cerrado) e as relações interpessoais (apoio do grupo e hospitalidade local) articularam dimensões corporais, emocionais e existenciais.

Conclui-se que o ato de caminhar longas distâncias em ambiente natural é uma prática formativa e transformadora, que promove o bem-estar biopsicossocial e vivencia a espiritualidade de forma holística e indissociável do movimento humano. A experiência reafirma o ensinamento da poetisa: "o que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada".

Agradecimentos

Nossos agradecimentos aos participantes deste estudo, e a Universidade Evangélica de Goiás pelo apoio e incentivo.

Declaração de conflito de interesses

Não temos nenhum conflito de interesses no presente estudo.

Referências

Alves, H. N., Fridich, G. A., Souza, T. S. P., & López, L. C. (2019). Exercício físico outdoor e indoor, bem-estar subjetivo e conexão com a Natureza: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Gestão Ambiental e Sustentabilidade*, 6(13), 515-529.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Boff, L. (1998). *O destino do homem e do mundo*. Vozes.

Bruhns, H. T. (2007). Lazer e meio ambiente: a natureza como espaço da experiência. *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, 1(3), 7-26.

Calogiuri, G., & Chroni, S. (2015). The impact of the natural environment on physical activity: A systematic review. *Environment and Behavior*, 47(4), 433–462. <https://doi.org/10.1177/0013916514544778>

Figueiredo, L. F., & Moreno, D. S. (2011). As práticas de aventura no contexto educacional: um ensaio conceitual. *Educação e Pesquisa*, 42(3), 223-234.

Freitas, G. H., Pereira, N. S., Souza, E. F., Sampaio, C. A. C., & Oliveira-Silva, I. (2022). Caminho de Cora Coralina: revisão literária sobre o uso de tecnologia em uma rota histórica no cerrado brasileiro. *Revista Notas de História & Geografia*, (28), 384-400.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Lopes, M. E., & Oliveira, R. S. (2010). Emoções e sensações dos esportes na natureza: uma revisão de literatura. *Motriz Revista de Educação Física*, 16(1), 221-230.

Morin, E. (2011). *A via: para o futuro da humanidade*. Bertrand Brasil.

Nouwen, H. J. M. (2003). *The way of the heart: desert spirituality and contemporary ministry*. Seabury Press.

Ogrinc, G., Davies, L., Goodman, D., Batalden, P., Davidoff, F., & Stevens, D. (2015). SQUIRE 2.0 (Standards for QUality Improvement Reporting Excellence): Revised publication guidelines from a detailed consensus process. *BMJ Quality & Safety*, 24(12), 658–665. <https://doi.org/10.1136/bmjqs-2015-004411>

Pereira, D. W. (2011). Escalada, uma ascensão à transcendência. *Arquivos em Movimento*, 7(2), 83-96.

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2007). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>

Puett, R. C., Hart, J. E., Yanosky, J. D., Pan, A., Willett, W. C., Laden, F., & Hu, F. B. (2014). Neighborhood greenspace and mortality in a cohort of urban adults. *American Journal of Public Health*, 104(11), e38–e45. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302116>

Rubio, A. G. (2004). *Elementos de antropologia teológica*. Vozes.

Steil, C. A., & Toniol, R. (2012). Espiritualidade e saúde: Um campo em construção. *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, 11(31), 115–138.

Souza, T., & Araújo, G. (2016). Práticas corporais de aventura e meio ambiente. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(2), 147-155.