



Universidade de Brasília
Faculdade UnB de Planaltina – FUP

**A MEDITAÇÃO ASSOCIADA A ATIVIDADES ESPORTIVAS EM AMBIENTES
NATURAIS: UM MEIO PARA PROMOVER A RECONEXÃO SER HUMANO-
NATUREZA**

ÉRICA PACHER FERREIRA

Planaltina - DF
2019



Universidade de Brasília
Faculdade UnB de Planaltina – FUP

**A MEDITAÇÃO ASSOCIADA A ATIVIDADES ESPORTIVAS EM AMBIENTES
NATURAIS: UM MEIO PARA PROMOVER A RECONEXÃO SER HUMANO -
NATUREZA**

ÉRICA PACHER FERREIRA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade de Brasília
como parte dos requisitos para
obtenção do título de bacharel em
Gestão Ambiental.

Orientadora: Dra. Mônica Celeida Rabelo Nogueira

Planaltina - DF
2019

FICHA CATALOGRÁFICA

FERREIRA, Érica Pacher.

A meditação associada a atividades esportivas em ambientes naturais: um meio para promover a reconexão ser humano-natureza / Érica Pacher Ferreira. Planaltina - DF, 2019. -- f.

Monografia (Graduação) - Faculdade UnB Planaltina, Universidade de Brasília.

Curso de Bacharelado em Gestão Ambiental.

Orientadora: Mônica Celeida Rabelo Nogueira.

1. [Meditação] 2. [Esportes] 3. [Natureza] 4. [Ser Humano] 5. [Meio Ambiente] I. [Ferreira], [Érica Pacher]. II. Título.

ÉRICA PACHER FERREIRA

**A MEDITAÇÃO ASSOCIADA A ATIVIDADES ESPORTIVAS EM AMBIENTES
NATURAIS: UM MEIO PARA PROMOVER A RECONEXÃO SER HUMANO-
NATUREZA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade UnB Planaltina (FUP),
Universidade de Brasília (UnB) como requisito parcial à obtenção do título de bacharel
em Gestão Ambiental.

Banca Examinadora:

Planaltina-DF, 12 de julho de 2019.

Dra. Mônica Celeida Rabelo Nogueira (Orientadora)

Dr. Philippe Pomier Layrargues

Dr. Marco Aurélio Bilibio

"É escuro e frio o mundo em que ficamos quando
não abrimos os olhos íntimos do espírito para
a flama íntima da natureza".
(Gustav Fechner em Nana, o espírito das plantas, 1848).

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu pai, Fernando Carvalho, por nunca deixar com que eu e meu irmão vivêssemos sem o básico da vida, sendo um deles, os estudos. Agradeço pelo amor em toda nossa criação e por nos incentivar a chegar até aqui.

Agradeço também à minha avó, Noêmia Carvalho [*in memoriam*] que, enquanto em vida, dedicou de muito do seu tempo e trabalho para cuidar de mim com o maior amor que já senti nesse mundo, repetindo sempre “Estude minha filha, que quando chegar lá na frente vai se lembrar ‘bem que minha avó me dizia’”.

Agradeço à minha mãe, Sandra Pacher, que sempre me ensinou a ser forte e enfrentar qualquer desafio que essa vida pudesse colocar em meu caminho.

Agradeço ao meu irmão, Diogo Pacher, que pode até achar que eu pense o quanto ele foi bravo e briguento comigo, mas que ainda não sabe o quanto foi minha inspiração nessa vida, principalmente nessa caminhada acadêmica.

Agradeço imensamente à minha orientadora, Mônica Nogueira, que acreditou em mim e não desistiu, que se hoje estou aqui insistindo em fechar esse ciclo, eu devo muito a ela. Agradeço por toda a paciência e ensinamento, que muito me inspiram e impulsionam!

Agradeço também a um grande psicólogo e inspiração do meu trabalho, ao Marco Aurélio Bilíbio, que sem me conhecer me recebeu da melhor forma e acreditou em mim, me ensinando muito e me impulsionando a sonhar mais alto com todo o trabalho que estou fazendo nesse momento. Sou muito grata.

Agradeço muito a todos meus amigos que compartilharam tantas histórias e momentos em todo esse tempo que estive como graduanda, aos companheiros da GAM, à galera do Juntinho Quentinho e às minhas grandes amigas que tanto me apoiaram e me incentivaram a fechar esse ciclo.

Sou muito grata e feliz por cada um.

**A MEDITAÇÃO ASSOCIADA A ATIVIDADES ESPORTIVAS EM AMBIENTES
NATURAIS: UM MEIO PARA PROMOVER A RECONEXÃO SER HUMANO-
NATUREZA**

MEDITATION ASSOCIATED WITH SPORTS ACTIVITIES IN NATURAL
ENVIRONMENTS: A MEANS TO PROMOTE HUMAN-NATURE RECONNECTION

ERICA PACHER FERREIRA

RESUMO

O presente artigo propõe uma pesquisa exploratória acerca do potencial da meditação aplicada a esportes realizados na natureza, buscando uma nova tomada de conscientização ambiental. Para sustentar esses conceitos, o corpo teórico escolhido é composto pelos estudiosos Philippe Layrargues, Florence Williams, Patrícia Braga Lovatto, Silviamar Camponogara e outros, com abordagens tangenciais aos conceitos de natureza, meditação, esportes e da relação ser humano-natureza. Desse modo, o núcleo desse trabalho se concentra em refletir sobre a relação ser humano-natureza, fornecendo uma pesquisa semi dirigida acerca de um novo meio de aproximação do ser humano moderno com a natureza.

Palavras-chaves: Meditação. Esportes. Natureza. Ser Humano. Meio Ambiente.

ABSTRACT

The article here presented proposes an exploratory research about the potential of meditation applied to sports performed in nature, seeking a new environmental awareness. To support these concepts, the chosen theoretical body is composed by the scholars Philippe Layrargues, Florence Williams, Patrícia Braga Lovatto, Silviamar Camponogara and others, with tangential approaches to the concepts of nature, meditation, sports and the human-nature relationship. Thus, the core of this work focuses on reflecting on the human-nature relationship, providing a semi-directed search for a new way of approaching modern man with nature.

Keywords: Meditation. Sports. Nature. Human. Environment.

1. INTRODUÇÃO

Com uma boa experiência na prática de meditação, hoje vejo-a como uma atividade muito importante no meu dia a dia. Digo isso quando me refiro, principalmente, ao aumento do foco, da atenção e da percepção que absorvi quando fiz dessa prática uma das atividades introdutórias de muitas obrigações que tenho no meu dia a dia. Também designada como técnica mente-corpo (Hankey, 2006; Kabat-Zinn, 2003 apud Menezes et al, 2009, p. 277), técnica comportamental (Cardoso, 2005; Vandenbergue & Sousa, 2006 apud Menezes et al, 2009, p. 277) e resposta de relaxamento (Campagne, 2004; Galvin, Benson, Deckro, Fricchione, & Dusek, 2006 apud Menezes et al, 2009, p. 277), a meditação é descrita como um treinamento mental, capaz de produzir maior integração entre mente, corpo e mundo externo (Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaeffer, Levinson, & Davidson, 2007; Slagter et al., 2007 apud Menezes et al, 2009, p. 277).

Sabendo então que essa prática possui o potencial de envolver as pessoas em um relacionamento mais cuidadoso consigo mesmas e com o mundo ao seu redor, podemos pensar nela como um meio de integração entre esses dois fatores. Fortalecendo esse pensamento, Layrargues (2006) diz que não se trata apenas de estabelecer uma relação entre os humanos e a natureza, mas dos humanos entre si e desses com a natureza.

Como dito pela autora Williams (2017, p. 11), em seu livro “The Nature Fix”, nós não experimentamos ambientes naturais o suficiente para perceber como renovados fazem-nos sentir. A autora ainda prossegue dizendo que estudos também mostram que eles (ambientes naturais) nos fazem mais saudáveis, mais criativos, mais empáticos e mais aptos a se envolver com o mundo e com os outros. Um dos grandes motivos que pode justificar esse nosso não saber ou sentir os efeitos positivos que a natureza pode nos trazer, é o nosso afastamento desta, que vem acontecendo ao longo dos anos.

Esse processo histórico que abrange a sociedade moderna atual não teve uma origem única, e nem é tão recente assim, como explica Layrargues (2006), inicia-se com o período da filosofia grega pré-socrática, há muitos séculos, e daí vem sofrendo diferentes influências até os dias de hoje. Dias em que o ser humano moderno se encontra em uma sociedade de cultura androcêntrica, que o afasta drasticamente do ambiente natural. “Graças a uma confluência de demografia e tecnologia, nos afastamos ainda mais natureza do que qualquer geração antes de nós” (Williams, 2017, p. 13).

E isso vem se fortalecendo cada vez mais com o passar dos anos, o avanço da ciência e tecnologia, dentre outros acontecimentos. Porém, olhando por um outro lado, existem os que ainda buscam e valorizam esse contato ser humano-natureza,

reconhecendo o potencial dessa relação como algo que, de alguma forma, traz bem-estar. Um exemplo disso são as pessoas que realizam suas atividades esportivas em ambientes naturais, momento em que estão dispostas a ter seu contato com a natureza.

Com isso, essa pesquisa busca evidenciar os fatores positivos e limitantes que podem existir em um novo meio de reconexão ser humano-natureza, como uma nova tomada de conscientização ambiental, sendo este a aplicação da meditação em práticas esportivas realizadas na natureza. Como menciona Lovatto et. al (2011, p. 131), o fato é que a percepção ambiental precisa ser estimulada e, para que a mente humana atinja a plenitude no entendimento sobre si e sobre o seu espaço enquanto espécie, carece tocar as raízes da consciência, através do estímulo à constituição dos sentidos.

2. Justificativa:

Não é necessário muito esforço e grandes estudos para perceber e sentir o afastamento significativo do ser humano moderno em relação a natureza. Ao analisar, mesmo que minimamente, a história da evolução humana, torna-se evidente a desconexão da relação do ser humano, em sua grande maioria, com o mundo natural, que foi ocorrendo ao longo do tempo. Podemos refletir um pouco sobre esse fato na fala de Boff (2001 apud LOVATTO *et al.*, 2011, p. 123), quando diz que antigamente o homem reverenciava a terra como mãe generosa, como elemento feminino venerado e respeitado, e que paulatinamente essa visão foi sofrendo profundas modificações com o avanço da ciência e fortalecimento do modelo patriarcal.

Nesse contexto, o feminino passou a ser algo considerado inferior e de menor valia a ser dominado e usufruído. Quando falo desse afastamento, não estou me referindo apenas ao distanciamento físico, mas também moral. Isso se justifica em algumas pesquisas, em que estudiosos discorrem sobre esse fato que vem acontecendo desde a época da Grécia Antiga, com a introdução do Cristianismo, se firmando em vários fatores até a evolução da ciência e tecnologia.

De acordo com Woolger & Woolger (2000 apud LOVATTO *et al.*, 2011, p. 123), sofremos uma grande perda com a chegada do cristianismo, que restringiu a pluralidade das imagens divinas a um pai, reforçando e contribuindo para legitimar a dominação patriarcal que vigorava entre os gregos e hebreus.

No início, os povos mais antigos veneravam a natureza, vendo-a como parte integradora e essencial no ciclo da vida. Com o passar dos anos, o início do patriarcado, a revolução industrial e a crescente evolução da ciência, vem afastando significativamente a ideia de natureza como parte integradora da vida, onde o homem é apenas um fio nesse sistema.

Layrargues explica que “o processo histórico de distanciamento do Ser Humano perante a Natureza, culmina na cristalização da visão de mundo antropocêntrica, ou seja, na forma de pensamento que concebe a realidade unicamente a partir da perspectiva humana, pois o Ser Humano encontra-se na condição de centralidade do universo” (LAYRARGUES, 2006, p. 2)

Essa visão se materializa na percepção da superioridade humana que legitimaria a apropriação, domínio e exploração da Natureza pelo Ser Humano. Hoje, é comum vermos pensamentos e atitudes vazios e equivocados quanto a essa temática, quando o ser humano utiliza de seu livre arbítrio para se relacionar com a natureza de forma que ela seja apenas um objeto pronto para servi-lo.

Essa consciência humana atual em relação a natureza é chamada de ecologia rasa que, segundo Capra (1996), é uma visão antropocêntrica, ou centralizada no ser humano. Ela vê os seres humanos como situados acima ou fora da natureza, como a fonte de todos os valores, e atribui apenas um valor instrumental, ou de “uso”, à natureza. Essa é uma visão a qual chegamos nos tempos atuais e a qual precisamos mudar, alcançando assim a visão que se opõe a essa, a visão da ecologia profunda que, ainda segundo Capra (1996), é uma nova visão de mundo, em que não separa seres humanos – ou qualquer outra coisa – do meio ambiente natural. Ela vê o mundo, não como uma coleção de objetos isolados, mas como uma rede de fenômenos que estão fundamentalmente interconectados e interdependentes.

Então, sabendo que a “meditação é uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção” (Shapiro, 1981 apud Menezes et al, 2009, p. 277), essa pesquisa busca utilizá-la como um meio que auxilie na maior atenção das pessoas para com o meio ambiente natural, tendo como objeto de pesquisa, praticantes de esportes realizados na natureza, que são pessoas que já vivem essa conexão, com o objetivo de investigar o potencial da conjunção dessas práticas para uma reconexão ser humano-natureza, buscando uma nova forma de expandir a conscientização ambiental no ser humano moderno.

3. Pergunta de Pesquisa:

- 3.1. Práticas de meditação e esportes na natureza podem promover mudanças de atitude e percepção no ser humano em relação a natureza?

4. Objetivos

4.1. Objetivo geral

- 4.1.2. Investigar o potencial da meditação associada a atividades esportivas realizadas na natureza para a promoção da reconexão ser humano-natureza e de uma nova tomada de consciência ambiental.

4.2. Objetivos específicos

- 4.2.1. Caracterizar a prática de meditação associada a atividades esportivas em ambientes naturais.
- 4.2.2. Descrever o perfil dos praticantes de esportes em ambientes naturais, como *stand-up*, canoa havaiana, *mountain bike* e escalada, em Regiões Administrativas do Distrito Federal.
- 4.2.3. Investigar os fatores e limitações da meditação associada às práticas esportivas de escalada, *mountain bike*, corrida em trilhas, *stand-up* e canoa havaiana.
- 4.2.4. Compreender e analisar a percepção dos praticantes de esportes em ambientes naturais sobre a experiência de associar a meditação nessa prática e seus efeitos na sua relação com a natureza.

5. Referencial Teórico

5.1. O Distanciamento na Relação Ser Humano-Natureza

É possível observar nos dias de hoje uma grande luta, principalmente por parte dos ambientalistas, na busca pela preservação ambiental. Não é segredo que a degradação ambiental vem crescendo à medida que os anos passam, a tecnologia e ciência avançam e o ser humano moderno se torna cada vez mais independente do seu contato com o mundo natural, se afastando e se colocando acima deste, degradando e urbanizando tudo o que ainda nos resta de Natureza.

Segundo Lovatto *et al.* (2011, p. 121), “a dimensão ambiental está atualmente condicionada às dimensões culturais, sociais, econômicas e políticas”. Isso mostra o quanto o afastamento ser humano-natureza, que se dá pela crise ambiental, é uma temática abrangente e complexa, o que evidencia a importância de um estudo mais aprofundado nessa temática e da busca por meios de resolução da mesma.

Nesse sentido, Lovatto também afirma que:

“a crise ambiental é a consequência de um conjunto de ações danosas que o homem vem causando ao longo de sua existência em nome do progresso, compreendido sob um arsenal de valores que abrangem as estruturas ideológicas”. (LOVATTO *et al.*, p 125)

Isso tudo representa o rumo que a cultura androcêntrica está seguindo, se tornando, a cada escolha, menos consciente da nossa ligação com o meio natural. Falo sobre afastamento, pois, apesar de vivermos isso atualmente, no início de tudo não era assim.

Para Sirvinskas (2005 apud LOVATTO, 2011, p. 125), a crise ambiental surge entre a Idade Média e Moderna, especialmente no período da Revolução Industrial, onde a dominação da natureza irá conduzir ao ápice do capitalismo. Porém, aprofundando um pouco essa temática e trazendo respostas mais claras sobre esse início, Layrargues (2006) diz que esse processo histórico que abrange a sociedade moderna atual não teve uma origem única, e nem é tão recente assim: inicia-se com o período da filosofia grega pré-socrática.

E é a partir daí que se inicia toda a história do afastamento físico e moral do ser humano moderno em relação à natureza, nascendo assim o sentido dado ao termo

Ecologia Rasa, termo explicado por Capra (1996) como a ecologia antropocêntrica, aquela que tem o ser humano como centro ou acima da natureza.

Temos um segundo momento dessa caminhada que nos trouxe ao pensamento androcêntrico, dominado pela cultura que vivemos atualmente, que se refere à uma mudança nos paradigmas religiosos, tendo a religião como um meio muito importante e influente na história do afastamento homem-natureza. Vendo isso, podemos compreender nas palavras de Layrargues (2006) um pouco sobre essa influência:

“A jornada prossegue com a substituição do paganismo, o conjunto das antigas religiões europeias que se baseavam na Natureza, promovendo uma longa tarefa de aniquilação da doutrina religiosa da cultura celta, o druidismo. E posteriormente expande-se para os demais continentes, como as Américas e a África, aniquilando suas respectivas expressões religiosas indígenas. O paganismo dá lugar agora a uma doutrina religiosa que na época apresentava um ethos de superioridade humana absoluta sobre o mundo natural. É neste momento que o Ser Humano começa a se ver como um elemento diferente e distante da Natureza, agora dessacralizada.” (2006, p. 2)

Podemos perceber, a partir disso, como antigamente a aproximação do ser humano com a natureza era mais que como algo físico e natural, era algo também espiritual. A natureza era adorada e respeitada, as religiões eram baseadas nela e em suas formas. Esse modo de ser e ver a vida era algo respeitado e vivido por todos, ao contrário dos dias de hoje, em que grupos sociais que ainda buscam viver dessa forma, em contato e com respeito à natureza, como os indígenas, por exemplo, são desrespeitados e, muitas vezes, negados pelo ser humano moderno, o ser humano que vive a cultura androcêntrica, que hoje se tornou maioria. Nesse sentido, Camponogara et. al (2013) diz que:

“Para a maioria das culturas, inclusive entre as primitivas, a busca do entendimento sobre a natureza, sua importância e relação com os seres humanos se confundem com sua própria história e forma de organização social. Em alguns casos, percebemos que o estabelecimento de um conhecimento sobre a natureza recebe destaque, na medida em que se situa uma relação fundamental entre esta e o ser humano: a de interdependência. Entretanto, outras se alimentam de outra visão sobre a natureza, considerando o divino ou o próprio ser humano superior aos demais seres.” (2013, p. 485)

É indispensável destacar nesse trabalho a importância dos povos primitivos na evolução do ser humano moderno como ser androcêntrico, pois são esses grupos que são os responsáveis por muito do que ainda temos de natureza pelo mundo, e são os povos que nos mostram, ainda, que é possível que uma correlação harmônica entre o Ser Humano e a Natureza.

Segundo Santos (2005 apud Camponara, 2013, p. 486), não é por acaso que, hoje, boa parte da biodiversidade do planeta existe em territórios dos povos indígenas, para quem a natureza nunca foi apenas recurso natural, mas sim algo indissociável da sociedade. Povos indígenas são exemplos claros e próximos do que ainda nos resta de cultura fiel à mãe natureza, ao contrário do ser humano androcêntrico que, seguindo a história do seu afastamento para com a Natureza, temos o momento em que a Revolução Científica dá mais um passo nesse sentido, no qual, segundo Layrargues (2006), “foi o momento em que a relação entre Ser Humano e Natureza já não é mais mediada unicamente pela Razão, mas também pela criação e uso de instrumentos e métodos científicos”.

Para Odum (1997 apud LOVATTO et al., 2011, p. 125), “o homem atua no seu ambiente como um parasita, tomando o que ele deseja com pouca atenção à saúde de seu hospedeiro, isto é, do sistema de sustentação da sua vida. A partir da Revolução Científica o homem se viu como capaz de “controlar” a natureza e a querer tê-la como objeto que satisfizesse suas necessidades, e foi, a partir desse fato, que avançou para mais um passo dessa história, chegando a Revolução Industrial.

Esse momento é explicado por Layrargues (2006) como o “glorioso” momento em que se consagra o divórcio entre Sujeito e Objeto. A distância entre Ser Humano e Natureza se amplia na mesma medida que as máquinas industriais realizam a árdua e repetitiva tarefa do trabalho humano na transformação da matéria-prima em produtos e bens de consumo. É nesse momento que a sociedade moderna, a sociedade androcêntrica, parte para o passo mais forte e histórico na ruptura de sua relação com a Natureza, dissociando-se completamente desta e partindo rumo à uma enorme crise ambiental, crise advinda de toda a degradação, poluição e todos os impactos ambientais que se potencializaram a partir desse momento histórico, momento em que matéria-prima se torna produtos e bens de consumo, momento em que a Natureza se torna objeto de interesses econômicos do Ser Humano que rompe toda a sua correlação mais íntima já existida com o Meio Ambiente Natural.

Sendo assim, ocorre a Revolução Tecnológica, também explicada por Layrargues (2011), que se inicia a partir de 1950, basicamente com a incorporação da informática, eletrônica, automação e engenharia genética no processo produtivo. Esse momento não é sobre impactos diretos no meio ambiente, mas de transformações neste:

“Ao contrário do que ocorreu no período anterior, aqui a intervenção antrópica na Natureza não ocorre mais unicamente por meio da degradação ambiental; mas especialmente, por meio da alteração da Natureza: promove-se a mudança da essência da Natureza, desde sua artificialização/tecnificação até a mudança do seu mais íntimo elemento que é o código genético”. (2006, p. 3)

A partir de cada passo desse, cada revolução, mudança e “avanço” na praticidade de o Ser Humano ter tudo com mais facilidade, que hoje vivemos em uma sociedade dominada pelo androcentrismo, pessoas que se vêem acima de um meio ambiente que é a nossa principal base, sem medir as consequências, utilizando-o como um objeto de satisfazer às suas necessidades capitalistas e desprezando todos aqueles grupos que ainda se preocupam e vivem essa conexão. O que esses seres ainda não entendem é que se despreocupar com o futuro desse mundo natural é se despreocupar com o futuro do próprio Ser Humano.

Sem generalizar, durante todo esse tempo de mudanças bruscas e avanços que muito agradaram o sistema capitalista, houveram aqueles que se incomodaram com esse fato, buscando estudos e resoluções práticas para a diminuição de todo esse impacto causado por todo esse distanciamento. Em meio a essas buscas, esse estudo surge com o intuito de trazer mais um meio de reaproximação entre o Ser Humano e a Natureza, ou mesmo potencializar, buscando que, cada vez mais, a sociedade entenda e sinta a correlação importante que existe entre esses dois fatores.

5.2. A Importância da Reaproximação Homem-Natureza

Mais que qualquer estudo feito ou a se fazer, apenas o real contato com o mundo natural poderá nos provar a importância dessa relação. É quando vivemos isso que começamos a compreender a necessidade da relação do ser humano com a natureza, a base de toda a vida, em todos os sentidos. Estudos como “A Natureza Cura” e “O Cérebro de Buda” evidenciam o poder da cura desse ambiente natural, cura física, psicológica ou espiritual. Estudiosos como Florence Williams e Rick Hanson trazem à tona toda a importância dessa correlação, de nos desligarmos do mundo urbano, tecnológico, industrial e científico, e nos entregarmos às sensações, às medicinas e às práticas naturais, em meios naturais, em nome do nosso bem-estar, do bem-estar de toda a humanidade. Além de que, se refletirmos bem, esse contato traz mais que um bem-estar

a cada indivíduo que o experimenta, traz também o despertar de cada um que a isso busca, trazendo transformações micro, que influenciam diretamente no macro. É em notícias como “Pesquisadores de Stanford encontram prescrição de saúde mental: Natureza” ou em livros denominados “A Natureza Cura” ou em inúmeros artigos escritos explicando sobre os poderes das plantas na cura de doenças crônicas, que podemos ver que essa relação é muito mais profunda que nossa cultura já nos fez acreditar.

No livro “The Nature Fix”, a autora Florence Williams destaca alguns grandes pensadores que faziam do contato com a natureza algo importante em suas vidas, como quando ela cita “Aristóteles acreditava que passeios ao ar livre esclarecia sua mente. Darwin, Einstein e Tesla andou em jardins e bosques para ajuda-los a pensar. Teddy Roosevelt, um dos presidentes mais hiperprodutivos de todos os tempos, escapava durante meses para campo aberto”. O livro ainda destaca em várias citações o quanto o distanciamento homem-natureza tem afetado na saúde física e psicológica das pessoas, como quando Florence descreve:

“Nós ganhamos muito desde o início da Internet, mas muitos especialistas argumentam que nós também crescemos mais irritáveis, menos sociáveis, mais narcistas, mais distraídos e menos cognitivamente ágeis. Nós não podemos culpar todo o nosso mal-estar por uma separação da natureza, mas as nossas queixas revelam algum desgaste da resiliência psicológica. Tem momentos em que todos nós poderíamos ser um pouco menos reativos, um pouco mais empáticos, mais focados e mais fundamentados. É aí que uma dose de natureza pode ajudar, e muitos pesquisadores dizem que podem prová-lo.” (2017, p. 13)

A relação ser humano-natureza existe e é inevitável. O que pesquisadores, como estes citados acima, e esse trabalho de pesquisa busca é que essa relação seja saudável, que seja uma troca positiva, e que toda a história da ruptura dessa relação, que um dia já foi saudável, se reverta. Que a sociedade, como um todo, compreenda as consequências gritantes que existem nessa separação e se tornem mais conscientes, sabendo lidar com os dois mundos como codependentes e não como um acima do outro.

5.2.1. Gestão Ambiental e a Reconexão Ser Humano-Natureza

Durante o curso de Gestão Ambiental, notei o quanto este se trata de um curso interdisciplinar, assim como tem que ser como quando nos referimos ao Meio Ambiente, à Natureza. Ser um gestor ambiental é compreender o meio ambiente mais que com uma visão científica, mas com uma sensibilidade de saber o que realmente aquele meio é, foi e será. Lutar pela sustentabilidade, pela vida saudável de um ambiente natural é ter que abrir a cabeça para a interdisciplinaridade, para o mundo de possibilidades que hoje temos

para se chegar ao objetivo comum desse e de outros cursos que nos ensinam a cuidar do nosso meio ambiente natural.

Vejo o curso de Gestão Ambiental como mais um meio, entre outros cursos nessa área, de defender e progredir com o nosso desenvolvimento sustentável natural, com a defesa daquilo que é realmente importante para o desenvolver de uma real qualidade de vida, seja para nós, seres humanos, ou toda e qualquer vida nesse planeta. Trabalhar e estudar nessa área é buscar uma conexão maior com o Meio Ambiente, e ter sempre a cabeça criativa e ativa em busca do melhor desenvolvimento e conexão ser humano-natureza.

5.3. Meditação e Esportes na Natureza

Meditação e Atividades Esportivas são duas práticas que as pessoas buscam para se sentirem melhor consigo mesmas de diversas formas. Porém, unir essas duas práticas e realizá-las em um ambiente natural, pode ser muito mais transformador em relação a si mesmas e ao ambiente ao seu redor.

Meditar é estar de encontro com o seu Eu mais profundo, é uma técnica muito eficiente quando falamos de autoconhecimento. Além de trazer essa clareza com nosso ser mais íntimo, a meditação também possui algumas outras reações. A investigação científica da meditação parte da premissa que, embora existam diversas técnicas, todas têm uma característica fundamental comum: o controle da atenção (Cahn & Polich, 2006; Goleman, 1988, apud Menezes et al, 2009).

Através de medidas minuciosas e rigorosas, foi identificada uma série de padrões de reações associados à prática meditativa, que a caracterizam como um estado de consciência particular, diferente dos tradicionalmente conhecidos, como vigília, sono e sonho (Wallace, 1970, apud Menezes et al, 2009). A atenção é uma das funções cognitivas que parece estar particularmente envolvida nas mudanças que a prática meditativa pode gerar (Menezes et al, 2009). Já na década de 70, foi demonstrado, através de alguns testes neuropsicológicos, que, quanto maior o tempo de prática de meditação, maior a capacidade de absorção atencional, estando associada à diminuição da ansiedade (Davidson, Goleman, & Schwartz, 1976, apud Menezes, 2009).

Vendo que a meditação é uma pratica que pode influenciar na maior atenção, concentração e na diminuição da ansiedade, associá-la a esportes pode ser um ponto muito positivo para qualquer praticante, sendo que este poderá ter um melhor desempenho em sua atividade. Além disso, quando nos referimos a esportes realizados

na natureza, nos referimos a um meio de contato direto que as pessoas possuem para estar se relacionando com esta.

Isso pode fazer com que o praticante crie mais que um amor pelo esporte no qual pratica, mas por todo o ambiente que o compõe. Então, sabendo que a meditação é uma técnica que pode melhorar a atenção das pessoas naquilo que se propõem a fazer, isso também pode refletir na atenção por todo o ambiente em que estão, o que tem uma probabilidade maior de despertar nessas pessoas um maior interesse em se entregar àquele ambiente de forma mais positiva, trazendo consequências também positivas à sua relação com aquele ambiente.

5.3.1. Esportes na Natureza

O aumento do número de adeptos das atividades de aventura praticadas na natureza parece ser decorrente da necessidade do ser humano em manter o contato com o meio ambiente, assim como da fuga de uma sociedade demasiadamente controlada e rotineira (Bertuzzi et. al, 2005, p. 88). Os esportes na natureza foram escolhidos nesse trabalho como um meio já existente de contato entre o ser humano e a natureza, um meio que já realiza essa conexão, tendo a inclusão da meditação como meio de potencializar esse contato, trazendo mais que simplesmente um contato, mas também uma maior percepção ambiental.

Como explica, Dias (2007) ao falarmos do conceito de esportes na natureza estamos falando de um conjunto de modalidades cuja posição dentro do espaço esportivo mais geral corresponde a um jogo regulamentado realizado na natureza e assentado na proeza física. Sendo que:

“Níveis variáveis de seriedade e ludicidade, cooperação e competição, amadorismo e profissionalismo, sensibilidade e insensibilidade ecológica, intervêm simultaneamente, variando de acordo com a perspectiva da atividade, mas sem nunca escapar a esse esquema geral. Tal definição diz respeito, portanto, ao fenômeno mais geral e não se restringe a técnica corporal.” (DIAS, 2007, p. 26-27, apud PIMENTEL, 2013, p. 692)

Definir esportes realizados na natureza pode ser algo mais complexo, vendo que temos muitas modalidades nesse setor e que cada um possui uma particularidade especial, a não ser o que todos têm em comum, o contato com o meio ambiente natural.

Para essa pesquisa, foram escolhidos cinco esportes realizados na natureza e muito comuns aqui na região do DF, que são eles:

5.3.1.1. Escalada Esportiva

Com o decorrer dos anos, surgiram diversas modalidades distintas dentro do montanhismo, entre elas a escalada esportiva (Bertuzzi et al, 2001, pg 08). A escalada é um esporte praticado em meio a natureza e que vem crescendo e ganhando muita visibilidade aqui na região Centro-Oeste. Sendo assim, foi um dos esportes escolhidos para a realização dessa pesquisa. A escalada esportiva vem demonstrando um aumento expressivo no número de praticantes na última década. Esse aumento proporcionou, além do surgimento das competições internacionais, a elevação do nível de dificuldade das rotas atuais de escalada em rocha.

5.3.1.2. Mountain Bike

Mountain Bike (também chamado de ciclismo de montanha ou *mountain biking* e comumente abreviado como MTB) é uma modalidade de ciclismo na qual o objetivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos (MOLINA, 2006, p. 29). Essa foi outra atividade escolhida para a realização da pesquisa, pois é uma prática esportiva diretamente ligada à natureza e que também está crescendo muito na região do DF. Segundo Molina (2006, p. 30), o *mountain bike* é praticado em estradas de terra, trilhas de fazendas, trilhas em montanhas e dentro de parques.

5.3.1.3. Stand-Up Paddle

O Stand-Up Paddle, também conhecido pela sigla SUP, é um esporte que também tem contato direto com o meio ambiente natural, mais especificamente com a água. Segundo Azevedo et. al (2017, p. 1), o Stand Up Paddle pode ser realizado em lagos, rios e praias (com o mar calmo ou com ondas), basta ter o profissional qualificado e com os materiais: prancha e remo. Essa foi mais uma das atividades esportivas escolhidas para a pesquisa, vendo que, ao longo de todo o Lago Paranoá, lago central e muito importante para as regiões do DF, é realizada a prática do SUP, por lazer ou esporte.

5.3.1.4. Canoa Havaiana

A canoa havaiana ou polinésia, utilizada como meio de transporte durante séculos pelos povos polinésios chegou ao Brasil em 2000 e, atualmente existem mais de vinte clubes espalhados pelo território nacional (BORGGO, 2011, p. 1). Dentre esses clubes, Brasília está inclusa no território que possui praticantes e campeonatos desse esporte. A Canoa Havaiana é mais um esporte escolhido, realizado na Natureza, mais especificamente na água. Em Brasília, é praticado no Lago Paranoá, em que seus atletas foram público alvo desta pesquisa. Este esporte, inserido na cena contemporânea, resgata princípios da milenar cultura havaiana, esquecidos pela massificação de princípios capitalistas, consumistas e globalizados, como a prática da atividade por pessoas de diversas faixas etárias, incentivando assim o trabalho em grupo, a harmonia e a integração com a natureza (DESCOTEAUX, 2003, apud BORGGO, 2011, p. 2).

5.3.1.5. Natação

A Natação é mais um dos esportes escolhidos para a realização dessa pesquisa. Podemos defini-la como: "a habilidade que permite ao ser humano deslocar-se num meio líquido, normalmente a água, graças às forças propulsivas que gera com os movimentos dos membros superiores, inferiores e corpo, que lhe permitem vencer as resistências que se opõem ao avanço" (SAAVEDRA et al., 2003, p. 2).

Nas sociedades primitivas a natação é vista como uma atividade de sobrevivência, bem para poder pescar ou, simplesmente, para não perecer afogado em quedas fortuitas na água ou crescidas de rios (Lewin, 1979 apud SAAVEDRA et al., 2003). A natação é um esporte que pode ser realizado nos mais diferentes ambientes aquáticos. O ambiente foco desse trabalho foi a natureza. Com isso, o local de prática do participante praticante da natação foi o Parque Nacional Água Mineral de Brasília, onde existem piscinas naturais, com espaço suficiente para treinos de natação, sendo também um local rodeado por natureza.

5.3.1.6. Corrida em Trilhas

A Corrida em Trilhas, também conhecida como Corrida de Aventuras, é um esporte praticado por pessoas que estão, principalmente, em busca de aventuras e contato com

a natureza. “As corridas de aventura são uma nova forma de praticar atividades físicas na natureza” (FERREIRA, 2013, P. 13). Esse foi mais um esporte escolhido para a pesquisa, a corrida em trilhas, que é uma atividade que também proporciona aos praticantes um contato direto com a natureza.

6. METODOLOGIA

A presente pesquisa foi realizada com base em dados qualitativos, sendo um trabalho de caráter exploratório descritivo. Na metodologia qualitativa, os elementos em estudo são os discursos, e seus instrumentos são a análise e a interpretação da linguagem (SILVA et al, 2018, pg. 21).

Para a realização desta, foram feitas entrevistas semidirigidas, obtidas por meio da aplicação de questionários que exploraram o perfil e a percepção dos participantes, diante da atividade realizada com foco no objetivo desse trabalho.

6.1. Público / Interlocutores

O público alvo desta pesquisa foram praticantes de esportes realizados na natureza, nas regiões administrativas do DF. Para caracterizar o perfil destes, o questionário foi iniciado com perguntas como idade, profissão, se é estudante, qual curso e onde mora. Após a escolha deste público, foi realizado um convite para que participassem da pesquisa a ser realizada, tendo como documento formal um termo de consentimento livre, prévio e informado.

O convite foi realizado diretamente para cada participante, alguns pelo aplicativo WhatsApp e outros pessoalmente. Todos esses convites foram feitos para pessoas que eu já tinha contato e sabia das suas práticas esportivas, estas levaram amigos que também praticavam as atividades e tinham interesse em realizar a meditação antes da prática.

6.2. A Pesquisa em Campo

A proposta da pesquisa foi a aplicação da meditação guiada antes da realização das atividades esportivas. Sendo assim, foram escolhidos seis esportes diferentes, com dez participantes no total. A aplicação foi dividida em três dias, de acordo com o local e

disponibilidade dos participantes de cada esporte.

No primeiro dia, a pesquisa foi realizada no Parque Nacional Água Mineral de Brasília, que é um parque ecológico que possui trilhas e piscinas naturais. Nesse dia, estavam presentes quatro pessoas para a realização de três esportes, sendo eles o *Mountain Bike*, a Natação e a Corrida em Trilhas. Antes da realização dessas atividades, nos reunimos em um lugar chamado “Ilha da Meditação”, localizado dentro do parque, onde realizei a guiagem da meditação. A guiagem durou cerca de 20 minutos. Após a realização desta, cada um seguiu para a sua atividade. O questionário foi realizado no dia seguinte à atividade, sendo feito por meio do aplicativo *WhatsApp*, no qual enviei, individualmente, o mesmo questionário com as mesmas perguntas para cada participante.

No segundo dia, estiveram presentes cinco pessoas para a realização de dois esportes, o *Stand-Up Paddle* e a Canoa Havaiana. A abordagem foi a mesma, porém em um lugar diferente, com pessoas e esportes diferentes. Nesse dia, a aplicação da meditação foi realizada no clube ASCADE – Associação dos Servidores da Câmara dos Deputados, clube onde são realizados esses dois esportes. A guiagem foi realizada e cada um seguiu para suas atividades. O questionário foi enviado no dia seguinte, tendo como meio o aplicativo *WhatsApp*, sendo o mesmo para todos os participantes.

No terceiro dia, a abordagem foi um pouco diferente. A guiagem foi feita online. Eu gravei a mesma guiagem realizada nas outras atividades e enviei para o participante praticante do esporte de Escalada. O mesmo ouviu o áudio antes de realizar sua atividade e prosseguiu com a realização da mesma. O questionário também foi enviado no dia seguinte, por meio do aplicativo *WhatsApp*, sendo o mesmo enviado para todos os outros participantes.

6.3. Questionários

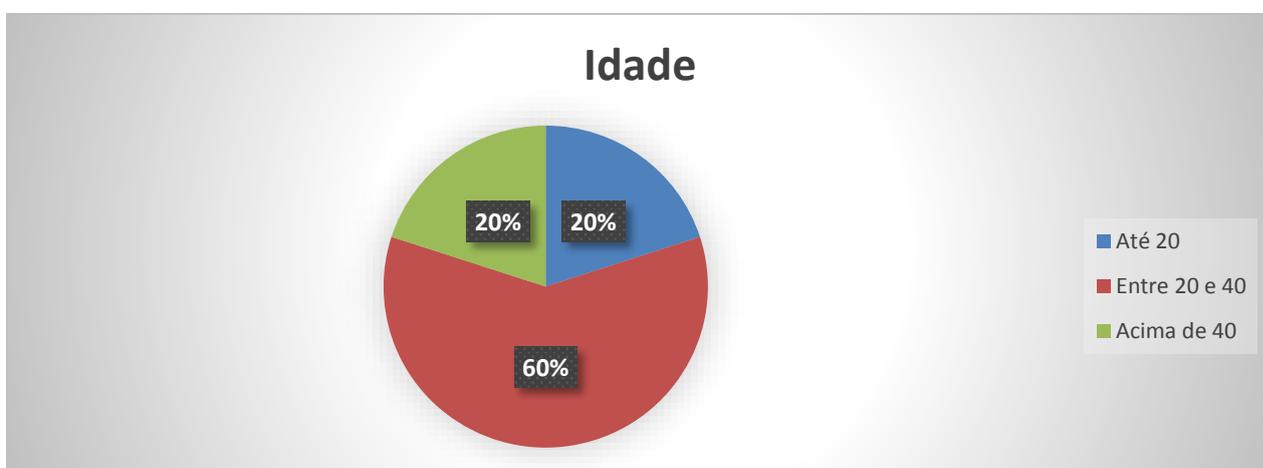
Os questionários tiveram caráter qualitativo e foram realizados por meio do aplicativo *WhatsApp*, aplicativo de comunicação que permite uma maior praticidade no envio e recebimento de perguntas e respostas. O questionário foi dividido em duas partes, sendo a primeira focada no perfil dos participantes e a segunda nas percepções destes. Foram realizadas um total de oito perguntas focadas no objetivo do presente trabalho.

6.4. Análise de Conteúdo

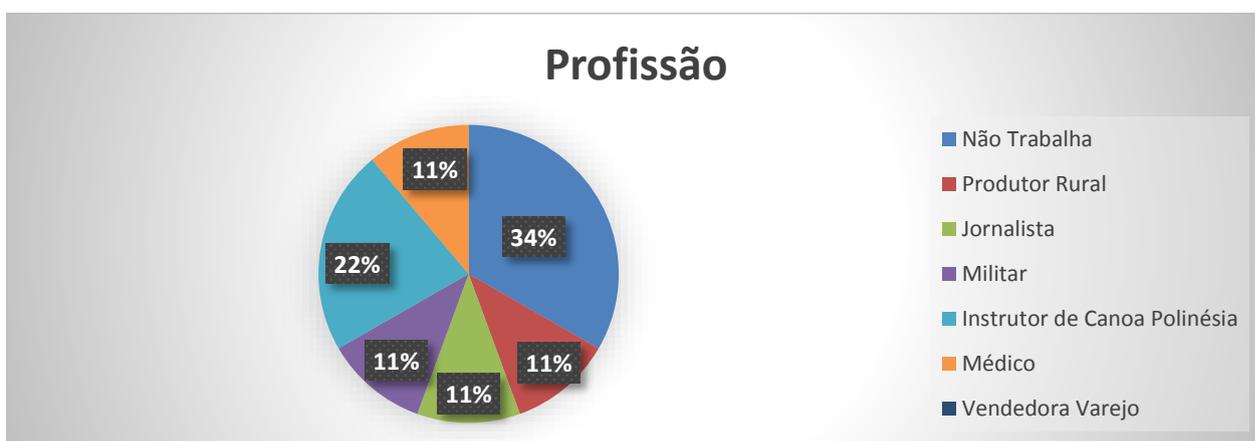
Após a realização dos questionários, o conteúdo foi analisado a partir da resposta de cada participante, sendo feito um levantamento de dados qualitativos responsáveis pela conclusão da pesquisa realizada nesse trabalho.

7. Resultados e Discussão

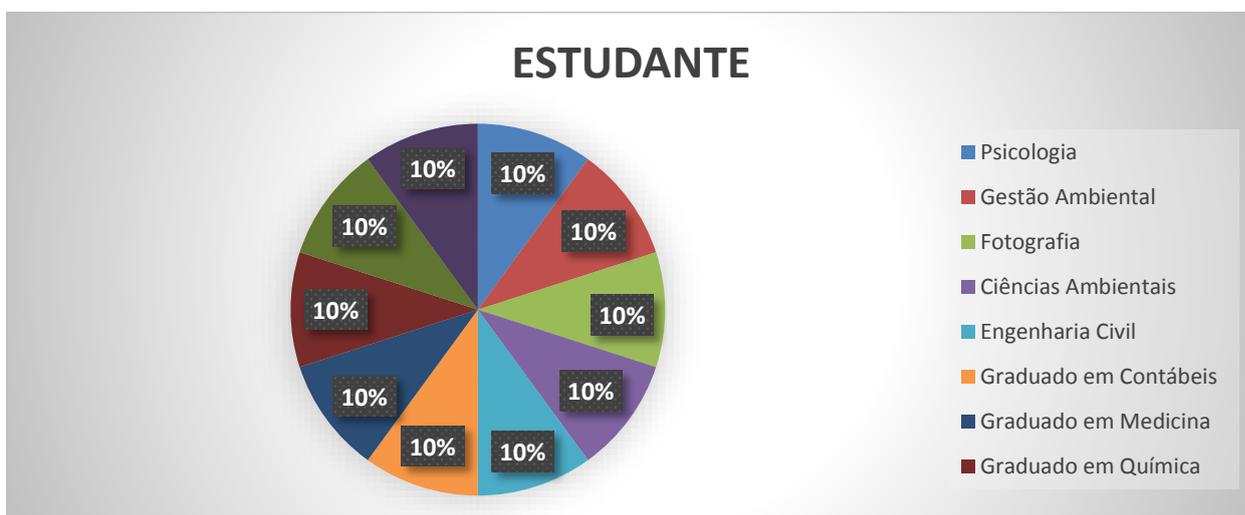
7.1. Perfil dos Participantes



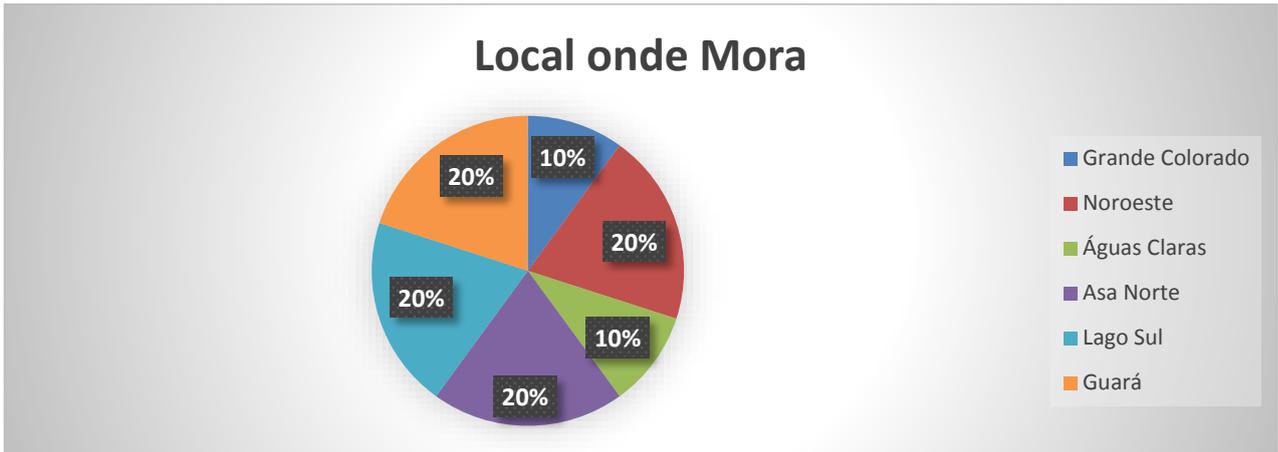
A maior parte dos participantes eram jovens de 20 a 40 anos, sendo que, ainda assim, houve participantes bem jovens, de 18 e 19 anos e participantes com 43 e 45 anos, o que mostra a grande variedade de idade das pessoas que buscam a prática de esportes em conexão com a natureza e que estão abertas a novos experimentos dentro dos seus esportes, como foi o caso da inclusão da meditação.



Foi observado também a grande variedade na vida profissional dos participantes, sendo em grande maioria, profissões que não estão ligadas diretamente à natureza ou aos seus esportes. Isso mostra que independente da escolha profissional, as pessoas buscam o esporte ligado a natureza, às vezes até como um refúgio da rotina ou mesmo com um momento que traz mais paz e melhorias físicas e psicológicas para si. Pude observar isso na fala de alguns deles, quando enunciam frases como “Pratico (...) para me manter em forma”, ou “Desde que entrei pro vegetarianismo, eu busquei sempre ter um contato comigo mesma pra balancear tudo em mim, a corrida me faz sentir leve, libertar de mim qualquer peso e estresse”, ou mesmo “Optei pelo SUP por querer experimentar algo novo e para fazer uma atividade no lago”.



Os participantes iam de graduandos a graduados já com carreira fixa. Os cursos foram os mais diversos, sendo observado dois participantes que estudam em cursos ligados à área ambiental.



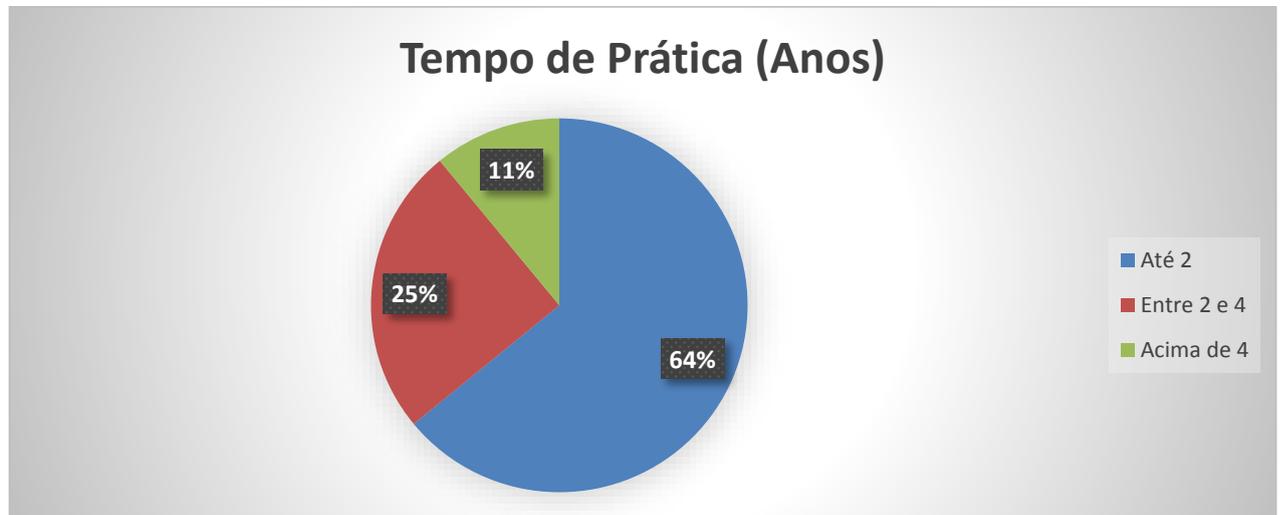
Os locais onde os participantes residem, são bem variados dentro da região do DF. Nesse aspecto, foi observado que nenhum dos participantes moram próximos  região onde praticam a atividade, o que significa que todos se doam ao esforço de estar em suas práticas. Isso também pode mostrar o que o esporte que praticam e o local onde praticam são muito importantes em suas rotinas.

7.2. O Esporte



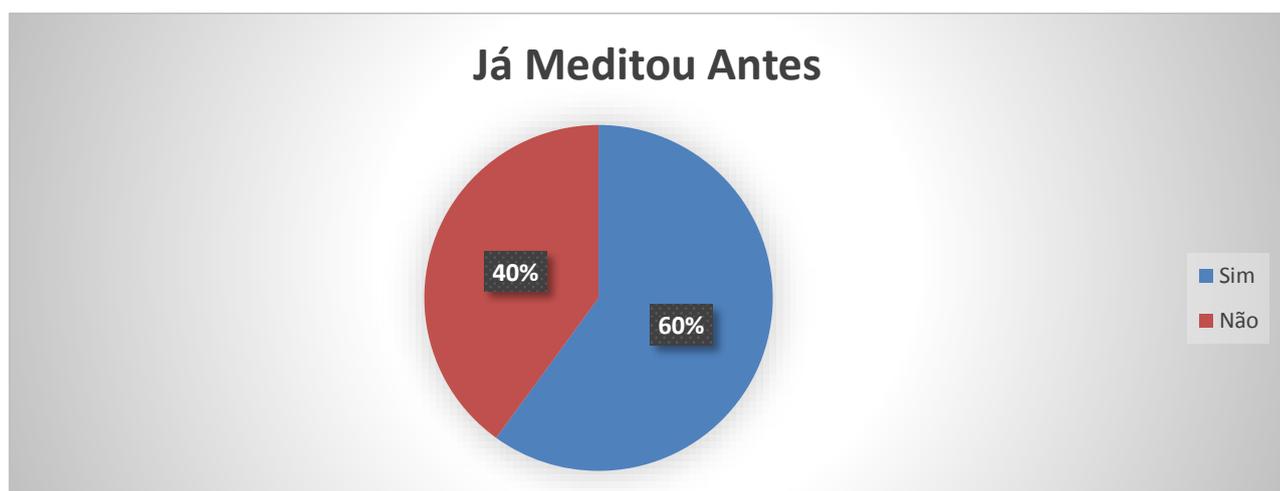
O seis esportes escolhidos para a pesquisa possuem conexão com a natureza. Os maiores motivos dos participantes na escolha de seus esportes foi o contato com o lugar onde estão, seja por ser ao ar livre ou estar conectado com a natureza. Isso ficou claro em suas falas, como “Optei por ser um esporte onde tem adrenalina (gosto bastante!), e

pelo contato constante com a natureza”, ou “Sempre gostei muito de esportes ao ar livre e conhecer diferentes lugares enquanto pratico, foi um grande fator”.



A maior parte dos participantes ainda estão na fase inicial de seus esportes. Porém, foi observado que todos sentem o mesmo nível de encanto pelo que fazem e sempre destacam a importância de estarem fazendo o que gostam em um lugar que se sentem bem, na natureza.

7.3. Meditação

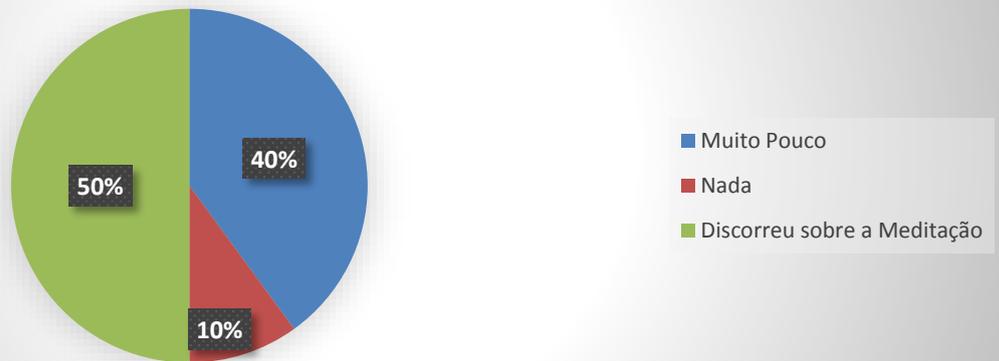


Apesar de ter dado mais respostas voltadas para o sim, que já meditaram antes de viver essa experiência, a diferença foi pouca, dando quase um empate nessa questão. As respostas para esse questionamento foram bem interessantes, tanto para os que já meditaram antes, como os que ainda não haviam experimentado essa sensação. Na fala como “Antes não! Nunca pensei como um momento de foco pra render mais no esporte.

Medito muito raramente e não sei se atinjo o grau certo” é possível observar uma das maiores limitações no início e permanência das pessoas na prática da meditação, que é o medo de estarem fazendo certo ou errado, é a ansiedade em saberem se estão entrando na onda correta ou se aquilo está fazendo realmente o efeito que pensam ser correto.

Essa ansiedade afasta as pessoas dessa prática, e é isso o que justifica a importância de existir e fazer as meditações guiadas, pela ajuda na confiança dos praticantes, para que fortaleçam o entendimento na prática e consigam fazer sozinhos, fazendo com que se torne frequente sem muito esforço, de forma mais leve. Em outras falas, como “Acabo meditando durante os treinos, acaba sendo frequente”, percebe-se a ligação que o participante já tinha com a prática da meditação, ligando seu esporte e seu contato com a natureza com uma meditação natural e diária.

Entende sobre Meditação

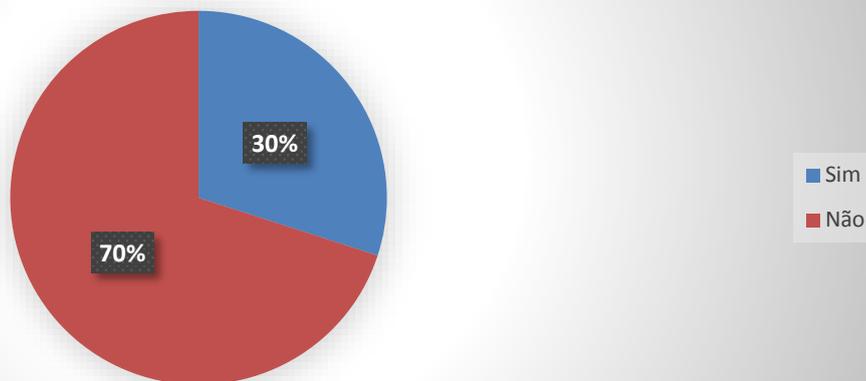


Metade dos participantes não entendem nada de meditação ou muito pouco, a outra metade demonstrou mais interesse, procurando discorrer um pouco mais sobre o assunto em questão. Houve respostas bem especiais e que se encaixaram com a essência desse trabalho, respostas sobre a concentração e relaxamento que a meditação pode causar e sobre a conexão que a meditação proporciona em corpo-mente-ambiente.

Observa-se isso em falas como “Acredito que é um momento em que a gente tenta desconectar de tudo e oferecer um repouso para o corpo e a mente”, “Não sei muito, mas acredito ter relação com a concentração”, “Acredito que é um momento em que a gente tenta desconectar de tudo e oferecer um repouso para o corpo e a mente” e “Meditar para mim é uma hora sagrada, a oração da alma, o momento em que volto para minha essência, no início de tudo”, dentre outras. O interesse em conhecer e viver essa experiência já é um grande passo na busca pelo autoconhecimento e melhor percepção em relação ao ambiente em que convive.

7.4. Meditação e Esportes

Já associou Meditação ao Esporte



Apesar de a maioria ainda não ter imaginado a possibilidade da conexão entre seu esporte e a meditação, muitas das respostas foram positivas em relação a isso, se mostrando empolgadas e com perspectivas positivas dessa conexão. Em frases como “Não, mas faz muito sentido, até porque a escalada é um grande exercício mental”, vemos que esse exercício despertou uma nova ideia nos participantes, na relação com seu esporte e a meditação. Ou em respostas que foram positivas, como “Sim, acho teoricamente o casamento perfeito!”, vemos o quão positiva pode ser essa experiência.

Tornaria uma Prática



Essa foi uma pergunta muito importante nesse trabalho, pois é com a prática desse exercício que alcançaríamos o que realmente é buscado nesse trabalho, a prática da meditação como um meio para a conscientização maior dos praticantes com meio em que se encontram, na natureza, buscando um contato mais íntimo dos participantes com o

ambiente em que estão, despertando a conexão já existente na natureza humana com natureza ambiental. Vendo isso, as respostas foram muito positivas em relação a essa nova prática, mostrando que existe um interesse na maioria dos praticantes em ter essa conexão maior e aprofundar nessa experiência, juntando seu esporte com a prática da meditação.

Uma única resposta foi negativa em relação a essa questão, uma resposta que ainda deixou uma brecha se seria negativa mesmo ou não, pois analisando suas outras respostas, esta soou um pouco contraditória ao dizer “Faria novamente; quanto a prática, eu particularmente tenho extrema dificuldade em manter continuidade em algumas atividades, acredito que a meditação possa ser realizada em qualquer ocasião; na natureza, eu quero a natureza”.

Foi uma boa resposta para demonstrar um pouco das limitações nessa experiência, porém, na pergunta relacionada às sensações que teve em relação a natureza, o mesmo responde que “Imagino que fechar os olhos e tentar perceber o “meu eu”, e tentar desconectar, trouxe uma percepção forte dos sons da natureza, e de forma até surpreendente, em um dado momento, eu não ouvia muitas coisas”. Isso demonstra que o mesmo teve uma conexão forte com a natureza nessa experiência, mas não conseguiu associá-la ao seu esporte nesse momento.



“Com certeza! Estar conectado consigo mesmo na natureza é o sentido de tudo”. Respostas como esta foram dadas durante a pesquisa, demonstrando que os praticantes de esportes na natureza já possuem um sentimento especial por esse ambiente, que já conseguem enxergar a natureza como algo pertencente ao bem-estar do seu corpo e

mente. Pessoas que possuem visões como esta são pessoas que já possuem uma conscientização ambiental positiva e que, ao receber a meditação como uma nova prática em seu esporte, podem somar nesse caminho, despertando cada vez mais a conexão positiva que pode haver na relação homem-natureza.



“Teria que fazer mais vezes para dar uma opinião melhor, mas a partir dessa primeira experiência acredito que a meditação traz mais consciência sobre a influência dos pensamentos na execução dos movimentos. De maneira geral, a mente fica mais atenta a sons como pássaros, água batendo na prancha, vento soprando”. Respostas como essa foram dadas durante a pesquisa, respostas que demonstraram que essa pesquisa experimental teve sentido e pode ter efeitos positivos se levada adiante.

A proposta foi muito bem recebida pelos participantes e, no geral, a experiência foi algo novo na vida de todos e algo que realmente pode trazer o resultado esperado pela proposta dessa pesquisa. Outras respostas que também trouxeram um resultado muito positivo nessa experiência foram “Tudo relacionado, renova as forças, concentração melhora e melhor potência no desenvolvimento.”, “A canoagem Polinésia é sinergia pura, a dança dos remadores com a canoa, a conexão com a natureza.

A sensibilidade pra alinhar todos esses elementos pode ser encontrada dentro da meditação.”, “A libertação interior começou com abertura do que eu gostaria de receber, a meditação me abriu mais ainda pra essa conexão e interação com o esporte, a junção da preparação, com atuação e com localização foi pra mim uma

combinação perfeita, a natureza nos traz mais amor, mais calma, uma leveza notada no simples respirar, na pureza do ar.

Com a respiração e o ambiente, a concentração se potencializa trazendo mais intensidade para os momentos.”. Por um outro lado, também houve uma resposta que demonstrou uma certa limitação de um dos participantes, ao dizer “Nessa oportunidade eu não percebi uma potencialização.”. Essa última mostra que vão existir as limitações no desempenho desta experiência, mas que ainda assim, ela pode trazer muito mais resultados positivos que negativos.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer dessa pesquisa, muitas questões foram levantadas, muitos pontos que eu não havia pensado ainda, em relação a algumas limitações, foram aparecendo. Mas isso realmente faz parte de toda pesquisa e, principalmente, de toda experiência completamente nova a que nos propomos. Trabalhar com meditação é trabalhar sempre preparado para receber as mais variadas experiências, as mais variadas opiniões e questionamentos das pessoas, e isso me ensina todos os dias. Produzir e desenvolver esse trabalho foi uma experiência incrível e que muito me acrescentou, mostrando, principalmente, que existem muito mais possibilidades de nos ligarmos ao mundo natural que eu já pude imaginar. A natureza está aí, todos os dias, com toda sua resiliência, sendo forte em todos os ataques que sofre, mas sendo perfeita em toda a vida que oferece. O esporte praticado nesse meio é uma oportunidade incrível de as pessoas se conectarem com a natureza de uma forma leve e realizar uma troca incrível de energia e conexão.

Esse trabalho demonstrou que a junção da técnica de meditação é eficaz na promoção da maior concentração das pessoas, da conexão consigo mesmas e com o ambiente em que estão, e que essa conexão pode potencializar o melhor envolvimento da relação homem-natureza, trazendo uma maior percepção da importância da relação positiva entre esses dois fatores e que, com a prática contínua desta atividade conjunta, a conscientização ambiental dessas pessoas pode ser potencializada. Essa pesquisa foi um trabalho experimental e apenas um gancho para novos trabalhos posteriores que podem vir a acontecer.

9. REFERÊNCIAS

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.

LAYRARGUES, Philippe Pomier. **A crise ambiental na perspectiva da relação entre ser humano, tecnologia e natureza**, [S. l.], 2006.

WILLIAMS, Florence. **The Nature Fix – Why Nature Makes us Happier, Healthier, and More Creative**. Washington, DC: W. W. Norton & Company, 2017

LOVATTO, Patrícia Braga et al. Ecologia profunda: o despertar para uma educação ambiental complexa. **Redes (Santa Cruz do Sul. Online)**, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 3, p. 122-137, nov. 2011.

CAPRA, Fritjof. 1996. **A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. Trad. Newton Roberval Eicheberg. São Paulo, Cultrix, p. 23-29

CAMPONOGARA, Silviomar; RAMOS, Flávia Regina Souza; KIRCHHOF, Ana Lúcia Cardoso. REFLEXÕES SOBRE O CONCEITO DE NATUREZA: APORTES TEÓRICO-FILOSÓFICOS. **REMEA - Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental**, [S.l.], v. 18, abr. 2013

BERTUZZI, R.C.M.; FRANCHINI, E.; KISS, M.A.P.D. **Análise da força e da resistência de preensão manual e as suas relações com variáveis antropométricas em escaladores esportivos**. R. bras. Ci e Mov. 2005; 13(1): 87-93.

PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis. Esportes na natureza e atividades de aventura: uma terminologia aporética. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre , v. 35, n. 3, p. 687-700, Sept, 2013.

MOLINA, Guilherme Eckhardt; ROCCO, Guilherme Fávero; FONTANA, Keila Elizabeth. Desempenho da potência anaeróbia em atletas de elite do mountain bike submetidos à

suplementação aguda com creatina. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 15, n. 5, p. 374-377, Oct. 2009.

AZEVEDO, Luanny Emidio *et al.* STAND UP PADDLE E CONSCIÊNCIA AMBIENTAL. **Revista Carioca de Educação Física**, Vol. 12, Número 1, p. 52-66, Rio de Janeiro, RJ, 2017.

BORGO, CHRISTIAN. CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS E FISIOLÓGICAS DE PRATICANTES DE CANOAGEM HAVAIANA NA CIDADE DE CABO FRIO–RJ. **CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS E FISIOLÓGICAS DE PRATICANTES DE CANOAGEM HAVAIANA NA CIDADE DE CABO FRIO– RJ**, Cabo Frio, RJ, 2011.

SAAVEDRA, José M. *et al.* A EVOLUÇÃO DA NATAÇÃO. **Revista Digital - Buenos Aires - Ano 9 - N° 66**, Buenos Aires, 2003.

Ferreira, Luiz Fabiano Seabra. **Corridas de aventura: construindo novos significados sobre corporeidade, esportes e natureza**. Campinas: [s.n.], 2003.