



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ECOTURISMO E CONSERVAÇÃO  
(PPGEC) MESTRADO PROFISSIONAL EM ECOTURISMO E CONSERVAÇÃO**

**Prática de Yoga e Ecoturismo:  
Caminhos Viáveis para a Interpretação no Meio Ambiente**

**Sérgio dos Anjos Vieira**

**Rio de Janeiro**

**2023**

**Sérgio dos Anjos Vieira**

**Prática de Yoga e Ecoturismo: Caminhos Viáveis para a Interpretação no Meio Ambiente**

Dissertação submetida ao Programa de Pós Graduação em Ecoturismo e Conservação do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da UNIRIO, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre.

**Orientadores:**

**Prof. Dr. Carlos Augusto Assumpção Figueiredo**

**Profa. Dra. Natascha Krepsky**

**Rio de Janeiro**

**2023**

Catálogo informatizada pelo(a) autor(a)

V657      Vieira, Sérgio dos Anjos  
            Prática de Yoga e Ecoturismo: Caminhos Viáveis para a  
Interpretação do Meio Ambiente / Sérgio dos Anjos Vieira. --  
Rio de Janeiro, 2023.  
            121

            Orientador: Carlos Augusto Assumpção Figueiredo.  
            Coorientadora: Natascha Krosky.  
            Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Estado  
do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Ecoturismo e  
Conservação, 2023.

            1. Ecoturismo. 2. Yoga. 3. Meio ambiente. I.  
Figueiredo, Carlos Augusto Assumpção, orient. II. Krosky,  
Natascha, coorient. III. Título.

**Sérgio dos Anjos Vieira**

Prática de Yoga e Ecoturismo: Caminhos Viáveis para a Interpretação no Meio Ambiente

Dissertação submetida ao Programa de Pós-graduação em Ecoturismo e Conservação do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal do estado do Rio de Janeiro, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre.

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Banca examinadora**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Natascha Krepsky (UNIRIO)**

---

**Prof.<sup>a</sup>.Dr<sup>a</sup> Cecília dos Guimarães Bastos (UERJ)**

---

**Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup> Luiza Corral Martins de Oliveira Ponciano (UNIRIO)**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Clara Carvalho de Lemos**

---

**Prof. Dr.<sup>a</sup> Monika Richter (UFF)**

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus pela força, inspiração e a dádiva da vida manifesta em toda a criação.

Agradeço às minhas filhas Annapurna e Ananda, que me ensinam o que é o amor verdadeiro e que são fontes de inspiração para os meus sonhos e projetos. Elas são realmente os meus presentes dados por Deus.

Agradeço a minha incansável companheira Adriana Mussoi, que sempre está ao meu lado nos momentos de desânimo e de alegrias, e foi grande incentivadora na construção desse trabalho. E que com competência, amor e bondade, executou com maestria a revisão do texto..

Agradeço aos meus amigos de muitos anos, Prof Dr<sup>a</sup> Andrea Furtado Macedo e seu marido Ronaldo João Neves Silva. Há muito tempo me diziam para fazer um mestrado, e com o incentivo deles fui aprovado para o PPGEC. E não posso deixar de citar que nossos laços se intensificaram durante a minha internação pela Covid-19, pois recebi deles todo o suporte e carinho para minha plena recuperação.

Agradeço ao Prof Dr<sup>o</sup> Carlos Augusto Assumpção Figueiredo, que deu início ao trabalho com sua contribuição intelectual e conhecimento.

Agradeço à Prof Dr<sup>a</sup> Natascha Krepsky, que contribuiu com sua experiência para a conclusão deste trabalho.

Agradeço ao professor de yoga João Roberto dos Santos (Jaya Adwaita Dasa), diretor da Escola Vaishnava Vedanta Yoga, que auxiliou com seu profundo conhecimento.

Agradeço a todos os alunos e docentes da minha turma do PPGEC 2021, que sempre se colocaram à disposição para me auxiliarem. Na primeira aula eu assisti deitado em uma cama, após uma internação por Covid-19 grave. A mente estava ainda muito confusa nos primeiros meses após a internação, mas a amizade e o carinho de pessoas que eu só conhecia virtualmente, foi muito importante para dar continuidade ao mestrado.

“A Terra produz o suficiente para o homem,  
mas não o suficiente para a ganância do  
homem”

Mahatma Gandhi

## Resumo

Atualmente a crise ambiental é uma preocupação mundial, e a busca por soluções eficazes para conter esta situação está na pauta da sociedade. Várias ações são implantadas com a intenção de sanar a crise ambiental global, seja através da educação ambiental, do desenvolvimento de novas tecnologias sustentáveis, e também de atividades que proporcionem um maior contato do ser humano com a natureza, como por exemplo, o ecoturismo. A prática do ecoturismo proporciona uma aproximação com o meio ambiente conservado. A necessidade de maior contato com a natureza ganhou destaque em um momento marcante para a humanidade, a pandemia da Covid-19. O presente trabalho pesquisou sobre os benefícios da prática do yoga em associação com o ecoturismo. O yoga é uma prática milenar que disponibiliza técnicas de concentração e respiração, posturas físicas e a sua própria filosofia, dando equilíbrio interno e harmonizando o indivíduo com o mundo exterior. Do mesmo modo, o ecoturismo praticado de forma sustentável, promove o bem-estar ambiental e humano, sensibilizando e aproximando o ser humano da natureza. Como metodologia, foi utilizada entrevista aberta para coleta de dados, e para a análise das informações obtidas, foi utilizada a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC). Este método permite sintetizar todas as respostas em um só discurso, representando a coletividade. A pesquisa obteve resultados positivamente satisfatórios, com os depoimentos e respostas de cada participante, mostrando a consonância existente na associação do yoga e ecoturismo, como forma de sensibilizar em relação ao meio ambiente. O presente trabalho concluiu que a associação entre as duas práticas, yoga e ecoturismo, é um caminho viável para conscientizar o ser humano em relação à importância e preservação do meio ambiente. Ao mesmo tempo, traz benefícios para a saúde integral humana.

**Palavras-chave:** yoga, ecoturismo, meio ambiente, pandemia, turismo de bem-estar

## **Abstract**

Currently, the environmental crisis is a global concern, and the pursuit of effective solutions to address this situation is on society's agenda. Various actions are being implemented with the intention of addressing the global environmental crisis, whether through environmental education, the development of new sustainable technologies, or activities that provide greater contact between humans and nature, such as ecotourism. The practice of ecotourism fosters a connection with the preserved environment. The need for increased contact with nature gained prominence at a pivotal moment for humanity, the COVID-19 pandemic. This study investigated the benefits of practicing yoga in conjunction with ecotourism. Yoga is an ancient practice that offers techniques for concentration and breathing, physical postures, and its own philosophy, providing internal balance and harmonizing the individual with the external world. Similarly, sustainably practiced ecotourism promotes environmental and human well-being, sensitizing and bringing humans closer to nature. As a methodology, open interviews were used for data collection, and the Discourse of the Collective Subject (DSC) technique was employed for the analysis of the obtained information. This method allows synthesizing all responses into a single discourse, representing collectivity. The research yielded positively satisfactory results, with the testimonies and responses of each participant showing the existing harmony in the association of yoga and ecotourism as a way to raise awareness about the environment. This study concluded that the association of the two practices, yoga and ecotourism, is a viable path to raise awareness among individuals about the importance and preservation of the environment. At the same time, it brings benefits to human holistic health.

Keywords: yoga, ecotourism, environment, pandemic, wellness tourism



## Sumário

1. Apresentação.....	11
2. Introdução.....	14
2.1. Ecoturismo pós-pandemia.....	14
2.2. Yoga.....	15
2.2.1. Yoga na natureza.....	18
2.2.2. Pranayamas.....	19
2.2.3. Ásanas.....	22
3. Objetivo.....	22
3.1. Objetivo específico.....	23
4. Referencial Teórico.....	23
5. Metodologia.....	31
5.1. A prática.....	31
5.2. Os pranayamas.....	32
5.3. Os ásanas.....	33
5.4. Entrevista aberta.....	35
5.5. Etnografia do grupo entrevistado.....	37
5.6. Perguntas da entrevista.....	39
5.7. Análise dos dados.....	41
6. Resultados e discussão.....	43
6.1. Categorias analisadas/pergunta 1.....	44
6.2. Categorias analisadas/pergunta 2.....	44
6.3. Categorias analisadas/pergunta 3.....	53
6.4. Categorias analisadas/pergunta 4.....	58

6.5. Categorias analisadas/pergunta 5.....	63
6.6. Categorias analisadas/pergunta 6.....	67
6.7. Categorias analisadas/pergunta 7.....	70
6.8. Categorias analisadas/pergunta 8.....	74
6.9. Categorias analisadas/pergunta 9.....	77
6.10. Relato pessoal do participante E7.....	82
6.11. Relato pessoal do participante E1.....	83
7. Considerações finais.....	83
8. Bibliografia.....	86
9. Apêndice.....	101

## 1. Apresentação

Desde criança sempre estive em contato com o meio ambiente. A origem dos meus pais é do interior do estado do Rio de Janeiro, em uma região que, no início do século XX, era rural e com florestas preservadas. Estas cidades, São Fidélis e Boa Sorte, se localizam, respectivamente, próximo de Campos dos Goytacazes e na região serrana. Confesso que eu não gostava muito das aventuras com o meu pai, pois eu tinha certa resistência em estar no mato. Mas, toda esta oportunidade de vivência, me despertou essa paixão pela natureza e agradeço por isso.

Tanto a minha vida profissional como os momentos de lazer, sempre estiveram ligados à natureza. A prática da *bhakti e hatha* yoga e a atuação profissional como guia de turismo credenciado (Cadastur), deram início a minha jornada norteadas por atividades desenvolvidas em meio à natureza. Dando seguimento, passei a trabalhar como guarda-parques pelo INEA, em unidades de conservação (UCs) no estado do Rio de Janeiro, e como professor de turismo pedagógico de estudo do meio, para escolas públicas e privadas. Estas atividades me proporcionaram desenvolver e estabelecer o meu trabalho em rede (ALVES, 2002). A minha graduação em ciências biológicas pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), através do CEDERJ, agregou mais conhecimento e experiência ao meu trabalho com ecoturismo, como também na função de guarda-parques. Nessa época, passei a atuar no Uso Público e Educação Ambiental (EA) na unidade de conservação Reserva Ecológica Estadual da Juatinga (REEJ), Paraty RJ. Também iniciei monitoramento e levantamento de fauna, fazendo registros com armadilhas fotográficas na minha atuação na Reserva Biológica Estadual de Araras (REBIO Araras). Este monitoramento com armadilhas fotográficas passou a se tornar um hobby. Neste caminho, acabei incorporando as minhas atividades, o turismo de observação de aves.

No ano de 2002 concluí a minha formação como instrutor de hatha yoga na Escola Ananda Chandra, em Juiz de Fora MG, quando tive a oportunidade de estagiar com o conceituado, e já falecido, Professor José Hermógenes. Em resumo, todas as atividades com as quais me envolvi foram ligadas à natureza.

Defender a minha dissertação de mestrado também tem um significado importante na minha trajetória, pois no mês de março de 2021 fui infectado gravemente pelo vírus da Covid-19, o que, me levou a dez dias de internação. A primeira aula, já fora do hospital, assisti deitado em uma cama, pois meus músculos ainda não me sustentavam por muito tempo na posição sentado. A memória e o raciocínio estavam bem lentos e pensei que eu não daria conta da dissertação, mas cheguei até aqui.

No ano de mil novecentos e noventa e seis tive a oportunidade de viajar por quarenta dias pela Índia. Momento em que pude conhecer e vivenciar em *loco* muito do que eu só conhecia através de livros, palestras e conversas. com visitas aos *ashrams* e templos dedicados aos diferentes ramos do yoga. Essa experiência agregou percepções que vieram a contribuir no meu modo de vida e de ver o mundo.

Dois anos após esta viagem ingressei no curso de guia de atrativos naturais, pelo Senac RJ, onde pude transformar a paixão pelo contato com a natureza em atividade profissional, mas sem ser ainda o meu trabalho principal.

No ano de dois e dois me mudo do Rio de Janeiro para Paraty, se tornando a minha residência e onde inicio a minha dedicação ao desenvolvimento da atividade turística.

Nesse período me dediquei a estudar o idioma francês e abri a agência de turismo Descubra Paraty, atual Bhumi Expedições. Através da agência e da minha credencial de guia me dedico ao trabalho de guiamento, operação e guia cicerone de agência do Brasil e do exterior.

No ano de dois mil e cinco trabalhei como instrutor no curso de de guias de atrativos naturais pelo Senac, lecionando sobre navegação com bússola e mapa cartográfico.

Neste mesmo ano concluo o curso de RADA-RAR (Resgate em Área de Difícil Acesso - Resgate em Área de Risco). Esse curso agregou muitos conhecimentos ao meu trabalho me tornando mais preparado para as operações de expedições e travessias de longa distância.

No ano seguinte, em dois mil e seis, iniciei a minha graduação em ciências biológicas pelo CEDERJ/UFRJ. Momento importante e que também agrega mais conhecimento ao meu

trabalho em ecoturismo. Neste mesmo ano fiz o curso de *wilderness medicine*, medicina em áreas selvagens pela NOLS.

Visando o aprimoramento no ecoturismo, em dois mil e oito, conclui o curso de observação de aves oferecido pela Associação Cairuçu, Paraty RJ. Através dessa oportunidade a observação de aves além de uma atividade que agregou valor ao meu trabalho, se tornou também um *hobby* prazeroso.

O ano de dois mil e doze marcou um momento importante na minha trajetória, pois ingressei através de concurso no primeiro contingente de guarda-parques do INEA (Instituto Estadual do Meio Ambiente) RJ. Essa fase foi de extrema importância na obtenção de conhecimento socioambiental sobre comunidades de povos tradicionais, compreendendo culturas, saberes e modos de vida. Nessa fase da minha vida atuei até o ano de dois mil e dezesseis na REEJ (Reserva Ecológica Estadual da Juatinga), Paraty RJ.

No ano de dois mil e treze tive a oportunidade de estudar no curso de etnobotânica no Jardim Botânico do Rio de Janeiro, tendo como docente a Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Viviane Krueel. Essa formação contribui em meu trabalho no ecoturismo adicionando em minha trajetória conhecimento científico e empírico dos povos tradicionais.

Em dois mil e vinte e um retorno ao trabalho de guarda-parques desta vez na REBIO ARARAS (Reserva Biológica de Araras), Petrópolis RJ. Nessa unidade de conservação pude compreender melhor a função e necessidade de UCs de acesso restrito, e dedicadas para pesquisas e educação ambiental.

No ano de dois mil e vinte um ingresso no PPGEC (Programa de Pós Graduação em Ecoturismo e Conservação) UNIRIO, onde pude através do projeto de pesquisa conciliar em um só trabalho todos os anos de experiência envolvendo meio ambiente, yoga e ecoturismo.

Ao final do ano de dois mil e vinte dois atuei como instrutor no curso de formação de condutores de visitantes para o atrativo Cachoeira do Saco Bravo, situado na REEJ, Paraty RJ. A comunidade caiçara beneficiada com o curso de formação foi a da Ponta Negra, localidade com crescente número de visitantes e com necessidade de controle, e que a capacitação para a população local se revelou ser uma fonte de renda.

## 2. Introdução

Temas sobre o meio ambiente estão, cada vez mais, em pauta no cotidiano da sociedade. Desta forma, ficam evidentes as atividades humanas que ameaçam o meio natural e a necessidade da preservação do mesmo.

O ecoturismo é uma das atividades capazes de aproximar e sensibilizar a sociedade em relação à natureza. Porém, ao se tornar um nicho de mercado, surgem também atividades turísticas que se apresentam como sustentáveis, mas que são propaganda enganosa que encobre fortes impactos ambientais (DE SOUZA et al, 2019). Esta falta de compromisso com o meio ambiente e com o consumidor, tem implicações éticas e efeitos danosos ao meio ambiente (DE SOUZA et al, 2019).

Para Carvalho (2023), essa prática enganosa constitui *greenwashing*, que se traduz como lavagem verde, também sendo traduzida como maquiagem verde. O conceito de *greenwashing* foi criado pelo ambientalista Jay Westervelt no ano de 1986, baseado em suas experiências como viajante (Carvalho, 2023). De acordo com Tateishi (2018), o *greenwashing* se define como a oferta enganosa de um produto que se diz ecológico e sustentável, mas que na verdade é apenas um chamariz para atrair clientes, já que nem sempre o consumidor verifica a veracidade dos produtos.

A presente pesquisa, procurou contribuir com uma proposta que seja verdadeiramente ecológica e economicamente sustentável, sendo favorável ao bem-estar socioambiental do planeta. Como uma atividade que beneficia a saúde integral humana, ao mesmo tempo que tem o respeito à natureza em sua própria filosofia, o yoga vem para contribuir com a busca de melhores condições socioambientais.

### 2.1. Ecoturismo pós-pandemia

É necessário e urgente que a sociedade dê a devida atenção ao bem-estar e consciência ambiental do planeta. No momento atual, essa necessidade está sendo desprezada e substituída por um suposto avanço econômico, baseado em uma cultura de violência e acúmulo de bens, nem sempre necessários ao bem-estar das pessoas. Essa pesquisa visa identificar os benefícios socioambientais da prática do yoga na natureza, entrevistando praticantes voluntários.

No ano de 2020 surgiu a pandemia causada pela Covid-19. Esse fato fez com que o mundo parasse de forma repentina, interrompendo várias atividades a nível mundial (DUARTE et al, 2021). Durante o *lockdown* para controle da pandemia, mesmo que momentaneamente, houve melhorias ao meio ambiente, como por exemplo, melhora na qualidade do ar devido a menor circulação de poluentes. Nesse novo cenário mundial, ocorreu um aumento na observação de animais silvestres, que pode ser verificado pelos registros nas mídias sociais (PAPAFITSOROS et al, 2022). Situações como essa também serviram para a reflexão sobre como tratamos o planeta, e conduziu a pensamentos sobre formas mais sustentáveis de relacionamento com o meio ambiente (GUENTHER, 2020). Com a redução das infecções e a vacinação da população, o setor do ecoturismo retoma seu crescimento (JONES et al, 2023).

É bem comum a imagem de praticantes de yoga em estúdios urbanos, ambientados por músicas meditativas ou sons da natureza, tais como vocalização de aves e sons de cachoeira. Já a prática em meio à natureza, proporciona o desenvolvimento da atividade *in loco*, estreitando o contato direto do ser humano com o ambiente natural. Essa ideia também consiste em um turismo de experiência, no qual se tem a oportunidade de vivências enriquecedoras.

Nesse turismo de experiência, o yoga se apresenta como uma excelente alternativa. O yoga é uma prática cujo mercado já está consolidado mundialmente, sendo um nicho de turismo explorado comercialmente nas últimas décadas (OZNALBANT, 2020 ). Em alguns países, agências de turismo, escolas de yoga e meios de hospedagem organizam retiros de yoga, e esses são geralmente em áreas isoladas localizadas em ambientes naturais conservados. O turismo associado ao yoga não é algo novo e, há décadas, empresas especializadas e escolas de yoga organizam excursões para a Índia com esse propósito, considerando que esse país tem o yoga como uma de suas marcas principais (MADDOX, 2015).

## **2.2. Yoga**

Todo o conhecimento do yoga descende dos Vedas, literatura que compõe um conjunto de saberes denominados de védicos, que foram transmitidos de maneira oral em um processo de mestre para discípulo, chamado de parampara, em tradução literal "de um para o

outro” ou “sucessão”. Pelos Vedas, o yoga não é homogêneo, mas se apresenta em diferentes vertentes, sendo ensinado de acordo com os seus respectivos mestres (FEUERSTEIN, 2005).

Aprendemos com a filosofia do yoga que nosso corpo material, o envoltório físico, é o nosso instrumento de trabalho, de interação e relação com o mundo. Dentro dessa concepção, o yoga é uma forma de ginástica, treinamento físico, controle do peso e estresse. O yoga também é uma forma de meditação. Nesse contexto, existem vários tipos de yoga de acordo com Feuerstein (2006), como *karma yoga*, *jñana yoga*, *bhakti yoga*, *mantra yoga*, *raja yoga* e *hatha yoga*. Cada tipo valoriza uma filosofia e um modelo de exercício. Em seu livro *Tradição do Yoga, História, Literatura, Filosofia e Prática*, Feuerstein (2005) traz uma descrição sobre os diferentes tipos de yoga.

De acordo com FEUERSTEIN (2005), existem diferentes escolas de yoga, que são bem descritas pelo autor de forma detalhada. Uma das escolas é a *Raja yoga*, traduzido como o yoga real, que procura através da prática a realização do Eu Superior (Purusha) que é transcendente ao mundo material, ou real. Assim como as outras vertentes do yoga, utiliza *ásanas*, *pranayamas* e meditação, mas tem o seu foco em alcançar somente a iluminação interior. Esta escola é denominada também como o yoga dos heróis que dominaram a mente.

Outra vertente é a *Jñana yoga* que etimologicamente a palavra quer dizer conhecimento, sabedoria, significando o que os gregos chamavam de *gnosis*, um tipo de conhecimento de propósito libertador. Na raiz indo-europeia as palavras *jñana* e *gnosis* dividem o significado de “conhecer” ou *gnoscere*. A *jñana yoga* é o meio de auto-realização do Eu Superior, através da constante prática do conhecimento gnóstico. Por meio deste conhecimento, faz a divisão entre o real e o não real no mundo material manifesto. Se caracteriza pelo enfoque no desenvolvimento do conhecimento sobre o Si Mesmo.

Uma das mais populares é a *Hatha yoga*, traduzido como o yoga vigoroso, que assim como as outras vertentes do yoga visa a auto realização, almeja que este processo seja uma realização transcendente a este mundo manifesto. Na visão da *hatha yoga*, o corpo deve ser preparado para vivenciar o estado de êxtase, *samadhi*, que é alcançado pela prática constante e regular. O estado de êxtase não é somente um estado mental, mas sim uma condição mística de consciência que tem efeitos sobre o sistema nervoso, sobre o corpo e a própria consciência. O corpo físico é um instrumento importante para a realização de *samadhi* e é, através dele, que este processo se dá. A *hatha yoga* desenvolve a consciência e a percepção do momento



presente, e tem a relação com o meio ambiente e a percepção do mesmo, como pontos importantes. É uma prática benéfica para as doenças modernas como ansiedade e depressão, devido ao seu efeito psicológico e harmonização através da liberação de endorfina e serotonina.

Em uma linha mais devocional, o autor cita a *Bhakti yoga*, etimologicamente traduzido como yoga da devoção, do amor. Na *raja* e *jñana yoga*, a meta é alcançar a auto realização superando e controlando a própria mente. Na *hatha yoga*, essa transcendência se dá através também do controle do corpo e consciência plena deste mundo. Na *bhakti yoga*, se busca a transcendência pela capacidade emocional do ser humano, desenvolvendo relação de serviço amoroso ao Eu Supremo. Diferente dos outros ramos do yoga, o *bhakti yogui* não se considera uno com o Supremo, visão impessoal de Deus, mas como uma pequena parte qualitativamente parecida mas quantitativamente diferente. Os *bhaktas*, como são chamados, buscam a auto realização através do serviço, e acreditam que todas as suas atividades, quando executadas com o propósito de servir a Deus e aos outros *bhaktas*, conduzem a uma consciência transcendente. Nessa relação, o *bhakta* yogui sempre está posicionado como o amante, ao passo que o seu objeto de devoção, Deus, é o Bem-Amado. Os *Gaudiya Vaishnavas*, adoradores do Senhor Krishna, são um exemplo de prática de *bhakti yoga*.

Outra escola é da *Karma Yoga*, cuja a palavra karma deriva da raiz *kri* (agir, fazer, criar), e em sua tradução significa yoga da ação. Na Bhagavad Gita, Krishna instrui ao seu discípulo Arjuna sobre a *karma* yoga, como sendo a ação na inação, onde o executor da atividade não almeja os frutos provenientes das ações executadas. Não é possível não executar trabalho, mas a proposta da *karma* yoga é agir almejando a satisfação de uma Divindade Suprema. As ações piedosas de caridade e filantropia também se incluem nesse tipo de yoga, sempre agindo com desapego aos frutos provenientes destas atividades. Em última instância, todas as atividades desenvolvidas em *karma* yoga, visam a satisfação de um Eu à parte e transcendente. O praticante jamais almeja que seja ele o desfrutador dos resultados das ações. Desta forma, pretende alcançar o estado superior de controle da mente, através de atividades feitas com consciência desapegada dos resultados, agindo oferecendo os frutos em forma de devoção. Na *karma* yoga, busca-se os aspectos transcendentais das ações, que são executadas como sacrifício, ou sacro ofício.

Também conhecido nas práticas o autor descreve o *Mantra Yoga*, que é a yoga praticada através do som, a raiz *man* significa estar atento, e *tra* libertar. É a prática com o objetivo de

conquistar a mente através do som de mantras. Para os vedas, o universo está em constante estado de vibração, e quando o praticante emite sons específicos, ele entra em sintonia em estado transcendente. Os mantras são expressões curtas que são antecidas por *bhija* mantras, o que significa mantra raiz. A estes *bhija* mantras, é delegada a capacidade de empoderar o mantra com natureza espiritual. A literatura védica está repleta de hinos sagrados que, quando recitados, promovem a conexão direta com a transcendência. Os mantras são textos curtos, cujo propósito é conectar o praticante ao Eu Superior.

Devido ao trabalho de conscientização com o ambiente externo e o uso do corpo como instrumento, não só para os benefícios físicos mas também para a expansão da compreensão do ambiente, a *hatha* yoga foi escolhida para essa pesquisa. A *hatha* yoga é muito praticada nesses ambientes naturais, seja em parques ou pousadas com retiros de yoga.

### **2.2.1. Yoga na natureza**

O ser humano, há muito tempo vem se posicionando como o senhor de tudo que vê, se esquecendo que ele é parte integrante da natureza. De acordo com Guimarães (2007), nessa ótica do humano sendo o dono de tudo, se faz importante a conscientização ambiental que permite a construção da humanidade em cada indivíduo, através do contato com o meio ambiente. O yoga ainda tem muito da sua imagem identificada como uma atividade somente corpórea, mas os *ásanas* (posturas) fazem parte de um conjunto de práticas que compõem uma disciplina ética apropriada (IYENGAR, 2016). As regras e regulações conhecidas como *yamas* e *nyamas*, incluem também os *ásanas* (posturas físicas) e *pranayamas* (técnicas respiratórias), porém, primeiramente vem o desenvolvimento de conduta psicológica condizente com a filosofia do yoga. *Yamas* e *Nyamas* significam, respectivamente, observâncias externas e internas (IYENGAR, 2016), e essas regras e regulações que incluem também os *ásanas* e *pranayamas*, proporcionam uma maior sensibilização e integração entre o ambiente externo e a consciência do praticante, o que, auxilia também em uma melhor harmonização e equilíbrio. Dentro desse pensamento, estão inclusos hábitos considerados positivos para tal propósito, como, por exemplo, a alimentação vegetariana, que é um dos *yamas* do yoga, o *ahimsa*, que se traduz como a não violência.

Para os ensinamentos do yoga, o corpo físico é um instrumento para aquisição de conhecimento e interação com o ambiente. A prática regular do yoga proporciona bem-estar

físico e desenvolvimento constante do autoconhecimento. A prática vai além das posturas físicas, mas também é o desenvolvimento de qualidades humanas compreendidas como espirituais (BASTOS, 2018). O resultado desse trabalho de desenvolvimento da consciência interna, deve se refletir nas ações externas do indivíduo, de maneira que essa postura crie a união com o mundo, isto é yoga (BASTOS, 2018). Para a prática em ambientes naturais, alguns *pranayamas* e *ásanas* são indicados para a condução a um estado contemplativo, tendo os seus efeitos fisiológicos e psíquicos descritos a seguir.

### 2.2.2. Pranayamas

Etimologicamente a palavra *pranayama* é a junção de duas palavras em sânscrito, “*prana*” que significa energia vital, e “*ayama*” que significa controle ou expansão (Mulji, 2016). A energia vital está contida no ar que permeia os espaços, e que mantém a vida através do processo respiratório dos organismos vivos. As literaturas yoguis descrevem o ar, *prana*, como o elemento que permeia e interliga o universo, e, dentro dessa compreensão, o ser humano é tecido ao dinamismo do universo através da respiração (ROHR, 2004).

Ao nascer, um bebê respira de forma correta, primeiro inflando o diafragma, seguido da parte mediana dos pulmões e concluindo com a parte superior. Com o estilo de vida moderno acelerado e com tantos compromissos, a respiração segue de maneira automática. Esta forma natural de se respirar vai se modificando com o passar do tempo, e se adota uma respiração curta (HERMÓGENES, 2021). Apesar de ser um processo involuntário do corpo, a respiração pode ser controlada e conduzida através dos exercícios respiratórios, os *pranayamas*. Estes conduzem ao controle, *ayama*, que leva à expansão física dos pulmões como também da consciência. A devida condução apropriada da respiração, está relacionada à melhora na qualidade de vida, englobando não somente o próprio físico do praticante, mas também a consciência do ambiente exterior e a harmonização com o mesmo (ROHR, 2004).

A prática dos *pranayamas* faz o resgate da respiração completa e consciente, retomando uma ação natural e espontânea. A respiração consciente através da prática dos *pranayamas*, tem efeitos benéficos à saúde comprovados por vários estudos científicos (KROMENACKER, 2018). Condições psicológicas que alteram a mente e o ritmo do coração, tais como ansiedade, depressão e as preocupações do cotidiano, no momento dos *pranayamas* podem ser amenizadas, eliminando o que possa servir como bloqueio da

percepção (KROMENACKER, 2018). Ao se ter consciência da própria respiração, os batimentos cardíacos são desacelerados e a mente situa-se no presente, fazendo com que o corpo físico se encontre pacificado e preparado para a prática das posturas. De acordo com Carneiro (2009), a adequada prática do yoga não existe sem a respiração, assim como a vida também não existiria.

Na fisiologia da respiração, o prana é enviado a cada célula do corpo. Porém, em uma respiração sem consciência e inapropriada, a energia vital presente no ar não nutre adequadamente o corpo físico (CARNEIRO, 2009). Nas escrituras yoguicas, o corpo possui canais chamados de nadis, que na medicina tradicional chinesa (MTC), são denominados meridianos. São cerca de 72.000 canais, e o principal se situa dentro da coluna vertebral e se chama *sushumna*, que é ladeado por dois outros canais, *nadis*, *ida* (polaridade negativa) e *pingala* (polaridade positiva) (CARNEIRO, 2009).

Através dos *pranayamas* se desperta o chakra básico, *Muladhara*. O *Muladhara* é conhecido como o *chakra* raíz, representado por uma serpente adormecida. Este, quando despertado, eleva a consciência até o *chakra Sahasrara*, situado no topo na cabeça, que, quando ativado, leva à conscientização e iluminação.

Através dos exercícios respiratórios os canais, *nadis*, são purificados. Um dos objetivos dos *pranayamas*, é alcançar alguns estados de consciência específicos descritos por CARNEIRO (2009). Esses estados são importantes ao se trabalhar a consciência e fazem parte da prática do yoga.

Um desses estados é *Pratyahara*, abstração dos sentidos ou estado de silenciar os sentidos, sem a presença de necessidades urgentes. É um estado mental de interiorização e afastamento das distrações. De acordo com o autor, é como o mar que, com a redução do tamanho e sequências das ondas, vai se tornando calmo e sereno.

Um dos estados muito trabalhado no yoga é *Dharana*, concentração e foco. Este estado é necessário para se almejar o objetivo final da prática, assim como em outros campos da existência. Consiste em acalmar a mente, e deixá-la situada e consciente do espaço e momento presente.

Muito relacionado à imagem do yoga está *Dhyana*, meditação. Junto com *pratyahara* e *dharana*, compõe o aquietamento mental, a capacidade de estar no mundo mas não

pertencer a ele. A meditação não é esvaziar a mente como se ela fosse desligada, mas é a capacidade e o estado mental do praticante que não se deixa influenciar por pensamentos paralelos ou distrações externas. Em um verso da Bhagavad Gita, é citado um exemplo que compara esse estado com o oceano, que recebe vários rios que fluem para o seu corpo d'água, porém nunca transborda.

Conhecido entre os estudiosos do yoga como um dos objetivos está *Samadhi*, hiperconsciência. Neste estado, o praticante se torna integrado com o objeto observado, alcançando tranquilidade e paz mental.

Os *pranayamas* influenciam diretamente na fisiologia do corpo e seus efeitos são percebidos na condição psíquica, ritmo cardíaco e nas atividades fisiológicas involuntárias. Os *pranayamas* tem ação direta sobre o nervo vago. Estudos demonstram o efeito das respirações yoguicas não somente nas funções involuntárias, mas também em distúrbios cognitivos, depressão, crises de ansiedade, sendo que a redução dos efeitos dessas condições, deixa o corpo preparado para a prática integral do yoga, e até mesmo a cura (KROMENACKER, 2018). Apesar de ser uma atividade que o corpo realiza espontaneamente, ao executar os *pranayamas*, o praticante passa a conduzir a respiração, tornando-a uma ação voluntária. O livre fluxo do *prana* pelos *nadis* desimpedidos, nutre e fortalece os chakras situados na linha da coluna vertebral, garantindo o bom funcionamento do corpo. Neste estado de equilíbrio, o corpo se encontra preparado para a continuidade na prática do yoga, para, ao final, gozar dos benefícios disponíveis pela prática integral.

“Quando a respiração divaga, a mente se torna inquieta; mas quando a respiração está calma, a mente também estará calma.” (Hatha Yoga Pradipika)

Fisiologicamente, respirar é o ato pelo qual o organismo obtém oxigênio para efetuar as transformações químicas necessárias para a vida e nutrir as células. Na compreensão do yoga, respirar é também psíquico e prânico, sendo um dos atos mais importantes para a manutenção da vida. A respiração é o único processo fisiológico que une aspectos voluntários e involuntários, já que quando executado de maneira consciente podemos controlá-la (HERMÓGENES, 2021). A prática dos *pranayamas* inibe o sistema nervoso simpático, ao mesmo tempo que estimula o sistema nervoso parassimpático, o quê, acalma a mente, diminui a frequência cardíaca e relaxa os músculos esqueléticos (CAZOTTO, 2019).

Situado neste estado, o praticante se encontra adequadamente relaxado, em estado mental apto para experimentar e se compreender como parte da natureza e do universo (STURGES, 2015).

Graças a isso, a respiração é também a porta através da qual poderemos um dia, à custa de aprendizado, invadir o “reino proibido” do sistema vagossimpático. É principalmente graças a ela que o yogui avançado consegue manobrar fenômenos fisiológicos até então refratários a qualquer gerência. (HERMÓGENES, 2021, p. 77)

### 2.2.3. Ásanas

A etimologia da palavra “*asana*” tem origem no sânscrito e significa literalmente “assento”. A palavra é usada tanto como local para se sentar, como também para designar as posturas praticadas no yoga em si. Os *ásanas* têm efeito psicofísico sobre o praticante e favorecem uma relação equilibrada e harmoniosa com o ambiente (CALIL, 2008). O yoga é uma prática inserida nas atividades turísticas, através do turismo de bem-estar, que é oferecido em hospedagens localizadas em regiões bucólicas e em contato com a natureza, e mesmo em atividades de um dia, *full day*. Esse nicho de turismo tem seu início na década de 1990, e na indústria do turismo cresce positivamente, como um novo ramo de mercado (Costa et al. 2019).

Este trabalho tem o intuito de pesquisar se o yoga praticado junto à natureza, tem o poder de aproximar e conscientizar ecologicamente os seus praticantes. Para isso, o yoga será investigado como um instrumento positivo na prática do ecoturismo, e os resultados da pesquisa podem servir como base para a formatação de roteiros com esse propósito. As quatro perguntas norteadoras deste estudo foram: a) Quais são as vantagens da prática imersa em um ambiente natural? b) Como a prática pode contribuir com o meio ambiente? c) Como o ecoturismo, aliado ao yoga, pode contribuir na conservação do meio natural? d) A prática contribui no desenvolvimento econômico e sustentável para o turismo?

### 3. Objetivo

Verificar como a inclusão do yoga no ecoturismo afeta a sensibilização e consciência ambiental do turista e comunidade local, examinando de que modo afeta a conservação do meio ambiente e o impacto do turismo.

A pesquisa pode apresentar uma nova forma de sensibilização, integração e consciência conservacionista, despertando vínculo emocional através da prática do yoga em espaço localizado no bioma Mata Atlântica. Desta forma, busca proporcionar ao praticante/turista, uma nova maneira de interagir e perceber a natureza.

### 3.1. Objetivo específico

- investigar se a prática do yoga no ecoturismo contribui para sensibilizar o ser humano para o meio ambiente
- investigar através de perguntas abertas a percepção dos interlocutores sobre a prática do yoga como uma alternativa de turismo de baixo impacto
- o trabalho pode contribuir para o desenvolvimento econômico através da prática de um turismo sustentável;
- investigar se algumas posturas, técnicas respiratórias e meditativas do yoga contribuem para integrar o ser humano e a natureza

## 4. Referencial Teórico

Além das posturas físicas, o yoga trabalha aspectos morais, psicológicos e espirituais que propõem a evolução da consciência, modificando a maneira de observar a vida e minimizando atos danosos ao meio ambiente, sendo uma atividade ecologicamente viável (DELPHINO, 2018). Uma mente sem empatia com o meio ambiente, resulta em ações danosas à natureza, mesmo que inconscientemente. Desta forma, é necessário que passe por algum tipo de experiência que a sensibilize com, e para, o meio ambiente. Feuerstein (2010, p. 33) descreve o que denomina como yoga verde: “Yoga verde é o yoga que incorpora a plena consciência ambiental e o ativismo na sua orientação espiritual, especialmente nessa época de grande crise global”.

A compreensão de uma consciência ambiental plena, corrobora com o movimento da Ecologia Profunda, do inglês, *Deep Ecology*, termo relacionado ao movimento criado pelo filósofo norueguês Arne Naess. A maneira como a *Deep Ecology* enxerga as diferentes formas de relação do ser humano com a natureza, fez com que suas ideias fizessem parte da pesquisa. O movimento da Ecologia Profunda evoca mudanças nas práticas da sociedade, tendo como base o ativismo social e seu aspecto filosófico (NAES, 1989). Arne Naess era montanhista e o seu contato intenso com a natureza o levou a desenvolver a *Deep Ecology*,

que contribuiu para a formação de uma teoria ecológica. Os conceitos da *Deep Ecology* se relacionam muito bem com a proposta desse trabalho de pesquisa, pois, além de ter o lado holístico que proporciona uma visão mais interativa, também compreende o ser humano como parte integrante da natureza. A proposta de uma experiência integral na natureza, imersão, também é um dos aspectos da *Deep Ecology*, sendo mais uma ferramenta com capacidade de agregar esforços para um meio ambiente saudável.

Duas divisões surgiram pela compreensão de Naess, o que originou dois movimentos distintos: o primeiro chamado de "*long-range deep ecology movement*" no sentido de uma ecologia mais profunda e duradoura, e o segundo denominado "*Shallow Ecology Movement*", apresentando uma ecologia mais superficial (Drengson, 1999: 2). O que Naess considera um movimento ecológico superficial (*Shallow*), é de aspecto antropocêntrico, tendo o ser humano o papel central e a natureza sendo compreendida como um instrumento servil. Neste caso, a questão ecológica tem o papel de manter um ser principal, o ser humano. Nessa perspectiva, a preocupação com os problemas ambientais está diretamente ligada ao desenvolvimento econômico, tecnológico e político. A relação do ser humano com o meio ambiente não tem importância significativa, uma vez que, no centro de todos os processos, se encontra o ser humano como personagem principal.

Já na ecologia profunda de longo alcance, o ser humano está inserido como parte integrante da natureza, onde a vida humana com a não humana tem uma relação mais estreita, e o ser humano deixa de ser a figura central e à parte, para se compreender como mais um componente integrante da natureza. Nesse sentido, a prática do yoga na natureza encontra semelhança com a *Deep Ecology*, ao propor a imersão e integração total do indivíduo com o meio ambiente que o cerca. Desta forma, o ser humano é visto como parte integrante da natureza, com sentimento de pertencimento e não como o personagem central e à parte, que delegou à natureza a posição de serva e fornecedora de recursos somente.

Este sentimento de pertencimento e conexão profunda com a natureza, pode ser despertado dentro de uma gama de atividades de recreação e contemplação, planejadas com o propósito de reconexão e integração com o meio ambiente. Essas atividades, onde a prática do yoga se encaixa facilmente, potencializam um alto nível de satisfação e relação emocional com o ambiente natural visitado (BRADFORD et al 2020). Nesse contexto, a prática do yoga para sensibilização e reconexão emocional, cumpre o propósito utilizando seus instrumentos próprios, através das posturas físicas, filosofia de vida e exercícios respiratórios.



No passado, uma fração da humanidade percebeu que, ao se subir uma montanha, estavam caminhando para o seu lar, seu centro de origem (MUIR, 1898). E esse perceber-se como parte da natureza e sentir-se abrigado e seguro na mesma, se estende para qualquer ambiente natural ou ecossistema. Essa ideia se assemelha também à hipótese da biofilia criada pelo ecólogo Edward O. Wilson, palavra de origem grega sendo *bio* vida e *philia* amor, etimologicamente amor pela vida. Em sua percepção, todo ser humano tem uma relação intrínseca com a natureza e com todos os outros organismos vivos, e essa ligação pode estar registrada na própria genética se tornando hereditária (WILSON, 1984). Para redespertar essa ligação inata do ser humano com a natureza, a prática do *hatha* yoga, juntamente com as suas técnicas, pode ser utilizada positivamente como instrumento.

Todos os tipos de yoga são baseados em escritos muito antigos conhecidos como escrituras védicas, que apresentam a natureza pelo seu aspecto espiritual de maneira profunda e poética. Na Bhagavad Gita, Krishna explana para seu amigo e discípulo Arjuna, as belezas manifestas na natureza.

“Fique sabendo que todas as criações opulentas, belas e gloriosas emanam de uma mera centelha do Meu esplendor.” (PRABHUPADA, 1972, capítulo 10 verso 41)

A concepção do planeta Terra como mãe, está presente em várias culturas de povos da antiguidade. Essa forma de interagir com o planeta resgata a posição da natureza como sagrada e, conseqüentemente, respeitada e protegida.

Através dos *pranayamas* e meditação conduzida, o despertar da interdependência existente entre o ser humano e natureza pode ser trabalhado com o auxílio de analogias coerentes. Durante a gestação, dentro do ventre, o feto é totalmente dependente do oxigênio e nutrientes fornecidos pela mãe (KAMINOFF e MATTHEUS, 2008). Ao nascer, o pequeno ser passa a receber o oxigênio diretamente do meio ambiente, da “Mãe Terra”, com a qual existe interdependência. Também se manifesta na sua experiência, a presença da gravidade que o aterra sobre o planeta.

Outra primeira experiência que ocorre no momento do nascimento é o peso do corpo no espaço. Dentro do ventre materno, nos encontramos em um ambiente completo de líquido, sem gravidade.

Depois, de repente, todo nosso universo se expande porque estamos fora: somos livres. (KAMINOFF E MATTHEUS, 2008. P. 11)

Descrições como a citada no texto acima em destaque, criam uma relação poética com a natureza, capaz de sensibilizar e abrir as percepções que propiciam uma reconexão. Essa abordagem geopoética é fundamental para relembrar a conexão natural do ser humano com a natureza (TOMAZ et al, 2021).

A prática do ecoturismo é uma alternativa que retira o indivíduo do seu ambiente cotidiano, alivia as tensões da vida moderna e o aproxima da natureza, servindo como uma “fuga” das tensões da vida urbana (MENDES e FERREIRA, 2010). Mas, o ecoturismo não está limitado somente pela ideia de contato com ambientes naturais conservados, com muito verde, cachoeiras e rios, porém, esse aspecto não deixa de exercer importante papel atrativo. Mas o seu papel mais importante é a função integradora do indivíduo com a natureza. O ecoturismo, como atividade integradora entre o ser humano e natureza, com o propósito de conservar o meio ambiente, é muito mais que um modismo, mas algo necessário para o desenvolvimento da consciência ambiental. Através de analogia, Ackerman (2006) apresenta a relação intrínseca entre humanidade e natureza de uma maneira poética.

Nossa espécie não surgiu na selva de pedra, mas em florestas e campinas agrestes. Nossos ouvidos não foram feitos para o uivo esganiçado das sirenes e sim para o pisar manhoso das patas do predador, o silvo do vento e os prenúncios do tempo adverso. Nosso olhos evoluíram para diferenciar não aos monótonos cinzas das avenidas, mas os sutis matizes fulvos, verdes e rubros indicadores de fruta madura e folhagem tenra, e nosso cérebro aprendeu a gratificar com sensações de intenso prazer os esforços dos sentidos. (ACKERMAN, 2006. p. 90)

Esse nicho do mercado do turismo é procurado por disponibilizar ao visitante essas novas experiências enriquecedoras, que se diferenciam das atividades disponíveis no seu cotidiano (URRY, 1996). Das experiências disponíveis no mercado do ecoturismo, há o turismo de bem-estar, que proporciona cura e relaxamento das tensões e problemas causados pela vida moderna (CARVALHO, 2017)

Para o turismo de bem-estar, um dos fatores que motivam a demanda é a possibilidade de escapar das atividades diárias habituais que geram estresse (GONÇALVES et al 2017). O

retorno de uma viagem que corresponda às expectativas do turista, se reflete no campo emocional, social, espiritual, mental e intelectual (SIRGY et al, 2011). O turismo de bem-estar se concentra na melhoria da qualidade de vida, (CARVALHO, 2017). Nesse ponto, a prática de yoga e ecoturismo dialogam, pois geram efeitos benéficos semelhantes e agregam na sensibilização do indivíduo sobre a conservação do meio ambiente.

O meio ambiente passa por um momento em que as atividades humanas antropocêntricas, causam impactos cada vez mais graves sobre a natureza. Essas atividades conduziram ao distanciamento da reciprocidade entre natureza e ser humano, eliminando aos poucos a relação amistosa com o meio natural (ANTUNES, 2019). Diante do distanciamento e da instrumentalização da natureza para o uso humano, torna-se necessário agregar ao ecoturismo opções que tenham a capacidade de sensibilizar e reatar positivamente a relação natureza e ser humano.

Na história da humanidade, algumas culturas tais como as europeias, criaram uma relação utilitária e um distanciamento com a natureza, onde o meio natural estava relacionado somente à extração de recursos para a manutenção do modo de vida da sociedade, em uma relação estritamente exploratória (BRADFORD et al, 2020). Por outro lado, há os povos, como por exemplo os indígenas, que utilizavam os recursos naturais, porém, dentro de uma relação harmoniosa entre a manutenção da vida, meio ambiente e o sagrado, com respeito àquela que proporciona a vida (MEDEIROS et al, 2020).

O yoga no ecoturismo apresenta o potencial de orientar e despertar a reflexão, levando a uma ressignificação da relação entre ser humano e natureza. Devido a esse potencial, o yoga pode ser utilizado no ecoturismo como atividade de interpretação ambiental, sensibilizando e aguçando o olhar sobre a natureza. Dentro da filosofia do yoga, alguns princípios podem ser aplicados no resgate e sensibilização com a natureza, um dos principais é *ahimsa*, ou não violência. A ideia de *ahimsa* ultrapassa a compreensão de agressão física ou auto flagelação corporal, mas se expande a não violência ao espaço natural com seus viventes e paisagens (TOLEDO; TELLES, 2021 ). O desenvolvimento desse olhar com a prática do yoga na natureza, tem em seu conjunto a reorientação da relação humano-natureza (TOLEDO; TELLES, 2021). O yoga, ao ser praticado com consciência ambiental, atende ao preceito de conservação ambiental do ecoturismo, em sintonia com teorias ambientais (FEUERSTEIN, 2010, p. 12).

O ecoturismo tem algumas opções de atividades, e a prática do yoga pode ser agregada a essas atividades, tanto em espaços naturais particulares como em Unidades de Conservação (UCs). As UCs são oásis em meio a uma civilização em crescimento constante e com demanda de mais espaço e recursos. A riqueza ambiental do planeta é mantida nesses espaços, que funcionam como um recurso de sobrevivência para alguns organismos em risco de extinção.. Algumas dessas UCs, com proposta conservacionista, têm o uso público como serviço ofertado, dando oportunidade para a prática do ecoturismo, pesquisas científicas e outras formas de lazer.

O ecoturismo, com esse direcionamento, desenvolve a melhoria da qualidade de vida do indivíduo que, em um contexto mais amplo, não se refere somente à saúde do corpo, mas a uma maior compreensão em relação ao que o cerca, aos valores, meio ambiente saudável, fazendo-o perceber a realidade ao seu redor de maneira integral (PANZINI et al., 2007). Dentro das opções oferecidas pelo turismo de bem-estar, há o "Turismo de Yoga", no qual os estabelecimentos de hospedagem geralmente localizam-se em meio à natureza. O deslocamento em viagens para a prática, em busca de uma boa saúde através do yoga, é chamado por Jammu (2016) de turismo de yoga.

Na Índia, os grandes *ashrams* (monastérios), escolas e templos dedicados às diferentes modalidades do yoga, estão localizados em ambientes naturais. Mesmo os espaços situados em centros urbanos, promovem retiros na natureza como uma experiência. Com o seu histórico e filosofia ligados ao meio natural, vale o aprofundamento no conhecimento milenar do yoga, visando a saúde socioambiental do planeta.

O isolamento repentino causado pela pandemia, levou a patologias tanto físicas quanto psíquicas. Mesmo as pessoas que não foram infectadas, sentiram o peso causado pela pandemia, e esse fato proporcionou o aumento da produção de substâncias inflamatórias, originando a associação entre patógenos e alterações psíquicas e psicológicas (FIOCRUZ, 2020).

Em um momento pós pandemia, o ecoturismo é uma opção para amenizar os efeitos negativos ocasionados pela covid-19, uma vez que o contato com a natureza proporciona bem-estar fisiológico (ENGLISH et al, 2008), assim como também beneficia o aspecto psicológico do ser humano (BRATMAN et al, 2019).

Com a pandemia, a circulação humana ficou muito reduzida, modificando o padrão de deslocamento humano no planeta (IOANNIDES; GYMOTHY, 2020, P. 2). Retornar à prática do turismo nos moldes do período pré-pandemia, não é uma boa ideia a ser adotada, pois, além de um provável aumento do fluxo de visitação, deve-se levar em conta os impactos socioambientais gerados (VILANI et al, 2020). E analisando através do olhar de VILANI et al (2020), a adoção e o desenvolvimento de atividades turísticas que reduzam esse impacto, e outros, são de grande valor socioambiental.

O trabalho em conjunto do yoga com o ecoturismo, se torna uma dessas opções, cujos benefícios não se estendem somente ao meio ambiente, mas também à sociedade, provendo melhor qualidade de vida e novas oportunidades para a população local. Além disso, o yoga contribui com três importantes preceitos no ecoturismo: conservação ambiental, desenvolvimento econômico local, educação e interpretação ambiental. Esse caminho forma uma via de mão dupla, com benefícios socioambientais.

Na sociedade moderna, transtornos mentais como depressão e ansiedade são cada vez mais comuns. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017, p. 8-10), apresenta a estatística mundial de 322 milhões de humanos afetados pela depressão, e 264 milhões pela ansiedade. O alívio dos sintomas de doenças como depressão, ansiedade e estresse, são promovidos por práticas alternativas como o yoga. E a proposta da sua prática junto à natureza potencializa seus efeitos benéficos, oferecendo novas experiências ao turista, (LOPES, 2014).

De acordo com BARRET et al (2022), o contato com a natureza tem a capacidade de fazer seres humanos melhores, e o contato com o ar puro e a terra é um remédio para cura das doenças emocionais modernas. Sair da zona de conforto para explorar a natureza, é um campo ilimitado que, ao mesmo tempo que contribui para a saúde humana, se bem direcionado, também desperta reflexões sobre a importância do meio ambiente saudável (BARRET et al, 2022).

Os benefícios do yoga para mente e corpo são bem conhecidos nos dias atuais, e no campo de visão da saúde integral, Lopes, Dos Santos Júnior e Werneck (2019, p.2) sinalizam o significativo aumento da prática de yoga na sociedade. Dentro da perspectiva da saúde integral, o yoga é visto como um importante coadjuvante no tratamento de quadros ansiosos e depressivos. Similarmente, efeitos benéficos à saúde humana também são proporcionados pelo contato direto com a natureza.

Para os autores Bosch e Lindenberg (2019), doenças como a depressão podem ser causadas pela vida na cidade, poluição, sons indesejáveis e o estresse da vida cotidiana, e também pelo afastamento dos ambientes naturais. Já o contato com a natureza reduz o estresse, regula a fisiologia do corpo e reduz as condições depressivas (BOSCH et al., 2019, p. 248-249).

O contato direto com a natureza é benéfico e promove a saúde integral do ser humano (PAIVA, 2020, s.p.). Desde as primeiras civilizações, a natureza era o habitat primário dando abrigo e alimento. Porém, com os avanços tecnológicos essa paisagem foi substituída e reduzida, se tornando cada vez mais distante (MOTTA, 2021). Dentro desse conceito, alguns turistas buscam esse contato com a natureza em viagens com práticas de yoga, tendo como uma das motivações uma boa saúde e bem-estar. Esses são os *yogas travellers* (NAUTIYAL et al, 2022).

O indivíduo humano tem a sua própria relação emocional e psicológica, mas, ao mesmo tempo, não está à parte do mundo e vive uma inter-relação com a sociedade e o meio ambiente (RIBEIRO et al, 2018). Essas três realidades devem estar equilibradas entre si para que haja efetiva harmonia entre o ser humano individual, sociedade e natureza (RIBEIRO, 2011). Com clara compreensão dessa inter-relação entre ser humano, sociedade e natureza, se compreende que os cuidados como afeto, harmonia e conservação, devem estar em sintonia e abrandar todas as três dimensões (RIBEIRO, 2018).

Contemplar a natureza é uma estratégia para sensibilizar e contribuir em prol da preservação, como proposto em outros trabalhos (RIBEIRO, 2018). Porém, no presente trabalho de pesquisa, de caráter qualitativo, se busca compreender a contribuição de incentivar um olhar de dentro para fora, através da prática do yoga. Para Ribeiro (2017), é o estado de observação do seu próprio interior, sem deixar de observar com atenção o exterior através da contemplação, que é ofertado tanto pelo yoga como pelo ecoturismo. Nas palavras de Ribeiro (2017), “a natureza não diz nada, e ela mesma ensina tudo”.

A partir dos benefícios para o meio ambiente e saúde integral das pessoas, gerados tanto pelo yoga como pelo ecoturismo, esse trabalho visa contribuir para o bom aproveitamento dessas práticas, potencializando os resultados para a preservação da natureza e bem-estar da sociedade. Essa associação entre esses dois campos, cria uma relação socioambiental na qual as duas dimensões são beneficiadas.

## 5. Metodologia

A presente pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), tendo como números de identificação na Plataforma Brasil o CAAE de nº: 70363723.5.0000.5285, e registro de parecer o número 6.226.992. Sendo a prática e início da aplicação do questionário nos dias dezenove e vinte de agosto do ano de dois mil e vinte e três..

A inquietação e os questionamentos para essa pesquisa tiveram como base textos e estudos sobre experiências com yoga e meditação na natureza, ecoturismo, bem-estar e conservação ambiental. Delphino (2018) propõe o yoga como instrumento de conscientização e conexão com a natureza, tendo como referência a eco yoga, ou yoga verde (FUEURSTEIN, 2010). Essa percepção do yoga, como um instrumento de conscientização sobre a natureza (DELPHINO, 2018), serviu como base para a presente pesquisa qualitativa, que procura, através da observação e aplicação de uma entrevista aberta com praticantes voluntários, descobrir se a prática do yoga na natureza pode despertar consciência ambiental e reconectar os entrevistados com o meio natural.

Para investigar como a prática do yoga dialoga com o ecoturismo, esta pesquisa entrevistou quatorze praticantes voluntários, com a intenção de ampliar a gama de percepções de cada entrevistado, todos maiores de idade. Todos os envolvidos na pesquisa tiveram a experiência de praticar yoga na natureza na Pousada e *Ashram* Vraja Bhumi, localizado no município de Teresópolis, Rio de Janeiro (Figura 1), sendo o pesquisador somente um observador.

Para a prática foram utilizados *ásanas* (posturas) e *pranayamas* (exercícios respiratórios) específicos, com o propósito de relaxar e integrar os participantes com a natureza. As aulas ocorreram normalmente sem nenhuma interferência direta do entrevistador. A pesquisa foi dividida em aula de yoga, aplicação de entrevistas abertas e depois análise dos resultados através da metodologia adotada.

### 5.1. A prática

A experiência ocorreu em uma manhã de temperatura amena, sendo iniciada pela execução de *pranayamas*, com o propósito de preparar o corpo, acalmar a mente e as

emoções. Os *pranayamas* criaram a situação ideal para que os quatorze participantes pudessem entrar em estado fisiológico e emocional adequados para a experiência com a natureza. De acordo com Cazotto (2019), essa condição ideal é devida ao fato de que os *pranayamas* inibem o sistema nervoso simpático e estimulam o sistema nervoso parassimpático, dessa maneira, acalmam a mente e diminuem a frequência cardíaca, propiciando calma e aguçando os sentidos de percepção.

Esse início da prática foi necessário para que os voluntários pudessem ficar conscientes de sua própria respiração, movimento do corpo, controle dos sentidos e pensamentos, facilitando uma maior conexão com a natureza (PINTO et al, 2012; STURGESS, 2015). Sentindo-se mais confortáveis, sensíveis e conscientes neste início da prática, os voluntários poderão dar continuidade ao processo com a execução dos *ásanas*.

Esse processo inicial nas práticas do yoga, serve para que os participantes se sintam mais relaxados, em estado mental propício para experimentar e se compreender como parte da natureza e do universo (STURGES, 2015). Para alcançar o estado necessário, foram usados *pranayamas* e *ásanas* específicos (HERMÓGENES, 2021; IYENGAR, 2016).

## 5.2. Os pranayamas

- *Sukha purvaka* (respiração polarizada) - habitualmente este pranayama é praticado antes dos outros exercícios respiratórios, pois serve como um preparo físico e mental para a sequência da prática. Esse pranayama limpa os canais nadis (meridianos), e de acordo com a visão médica de Carneiro (2009) essa prática atua diretamente sobre o sistema nervoso central. A sua execução propicia calma e clareza à mente, aumentando o foco e a percepção do ambiente. *Sukha purvaka* é propício para o início de sequência de yoga, porque deixa a mente em estado tranquilo, lúcida e ao mesmo tempo atenta (IYENGAR, 2016).
- Respiração completa, ou respiração em três tempos - essa prática respiratória inicial atua dando maior consciência e percepção da respiração. sentado em posição confortável, respirando profundamente o abdômen se expande pela entrada de ar que estende o diafragma para baixo, movimento este que permite que o ar complete o espaço pulmonar. em sequência o ar enche o tórax com conseqüente movimento das costelas e músculos intercostais. No terceiro momento a parte superior dos pulmões



se enche de ar pela leve elevação dos ombros. Essa respiração exercita todo o sistema respiratório, traz consciência e desacelera o sistema nervoso.

- *Sitali pranayama* - este pranayama é conhecido pela sua ação de esfriar, arrefecer, o corpo e acalmar o sistema nervoso, bem como também como fornecedor de umidade para o sistema respiratório. De acordo com Iyengar (2016), sua prática influencia também na redução da pressão arterial elevada, essas características são benéficas para a prática proposta pela pesquisa. Para a execução deste pranayama o praticante deve se sentar de maneira confortável sem tensões, colocar a língua para fora da boca e enrolada como um canudo projetado para fora. Lentamente inspira o ar e o retém (*kumbhaka*) por aproximadamente o mesmo tempo da inspiração, e a retenção (*kumbhaka*) a expiração deve ser feita pelas narinas por aproximadamente o dobro do tempo da inspiração, (HERMÓGENES, 2021)

### 5.3. Os ásanas

A sequência de *ásanas* executadas foram selecionadas de acordo com os seus efeitos físicos, fisiológicos, psíquicos e emocionais. Muitos nomes de *ásanas* tem nomes relacionados a elementos que compõem a natureza, tais como, plantas, animais, sol e lua. A série de *ásanas*, posturas, escolhidas visam levar os praticantes a um estado mais contemplativo, introspectivo e de interação com natureza ao redor, sendo aplicados após a sequência de *pranayamas*. As posturas utilizadas foram selecionadas devido aos seus efeitos psicológicos, fisiológicos, físicos e emocionais, proporcionando o alcance do estado mental necessário (HERMÓGENES, 2021; IYENGAR, 2016).

- *Tadasana* - De acordo com Iyengar (2016) , no geral as pessoas não prestam atenção sobre a sua postura. E mesmo na posição em pé sobrecarregam mais partes do corpo do que outras. *Tadasana* é a postura em pé, com as pernas juntas, braços esticados e relaxados ao lado do corpo e olhos fechados. Nesta postura o praticante presta atenção sobre a sua postura e equilíbrio. Além da adequação postural proporcionada por *tadasana*, ocorre o aterramento, percepção do próprio corpo e início da conexão com o ambiente.
- *Utkatasana/cadeira* – fortalece e estabiliza as articulações do corpo; cultiva a autoestima e segurança pessoal de forma equilibrada.

- *Uttanasana*/nadador - promove um alongamento intenso da coluna, da parte posterior das coxas e dos músculos das costas. Postura que acalma a mente e traz relaxamento aos músculos e tecidos conjuntivos.
- *Utthita Sanjalasana* /corredor com perna esquerda à frente – fortalece a musculatura das pernas e cria flexibilidade na articulação coxofemoral e alonga os glúteos e os quadris. Cultiva determinação e equanimidade.
- *Virabhadrasana 1*/perna esquerda à frente - desenvolve flexibilidade e estabilidade dos quadris e ombros; otimiza a respiração; massageia nódulos linfáticos e glândula tímica, melhorando o sistema imunológico; cultiva coragem e alegria.
- *Virabhadrasana 2*/perna esquerda e braço esquerdo à frente – estabiliza joelhos, tornozelos, quadris e ombros; estimula a autoconfiança e a segurança pessoal.
- *Trikonasana*/triângulo lado esquerdo – expande a capacidade respiratória; alonga a coluna e o quadril; cultiva o equilíbrio interior.
- *Uttanasana*/promove intenso alongamento das costas e da parte posterior das pernas. Tem ação calmante sobre a mente.
- *Utthita Ashva Sanjalasana*/corredor com perna direita à frente.
- *Virabhadrasana 1*/perna direita à frente.
- *Virabhadrasana 2*/perna direita e braço direito à frente.
- *Trikonasana*/triângulo lado direito.
- *Talasan*/palmeira – traz aumento da capacidade respiratória; alongamento total do corpo; fortalecimentos de pés, tornozelos e pernas; traz equilíbrio e tranquilidade.
- *Ardha Chandrasana*/meia lua alternando os lados – tonifica os músculos intercostais; ativa a circulação linfática nas axilas e no abdômen; desperta clareza mental, intuição e relaxamento. Reduz a ansiedade e auxilia no tratamento da depressão.
- *Ardha Vrksasana*/meia postura da árvore com alternância de pernas – fortalece o centro de gravidade do corpo e as pernas; estimula a criatividade e possibilidades diferentes de ver a vida em todas as suas esferas.
- *Chakravakasana*/gato vaca – fortalece e alonga as costas; traz uma sensação de relaxamento e tranquilidade.
- *Matsyendrasana*/pose do sábio/dez respirações para cada lado – fortalece os músculos da coluna; promove a circulação linfática; tranquiliza a mente, cultiva autenticidade e expande os horizontes. É auxiliar nos tratamentos de ansiedade.

- *Vajrasana* – cria flexibilidade nas articulações dos quadris, joelhos e tornozelos; cultiva equanimidade e autoconfiança.
- *Balasana*/postura da criança – alivia tensões na lombar; massageia os órgãos abdominais; acalma o sistema nervoso neutralizando os efeitos do estresse crônico; silencia a mente e os sentidos.
- *Apanasana*/abraça joelhos e balança para os lados – alonga, fortalece e ajuda nas funções excretoras; traz relaxamento e alívio de dores na coluna.
- *Supta Matsyendrasana*/torção deitada para os dois lados - acalma o sistema nervoso; expande a capacidade respiratória; promove a restauração do equilíbrio e da saúde.
- *Savasana*/cadáver 10 minutos respiração livre – promove um relaxamento total do corpo e da mente. É o momento de entrega onde se percebe os benefícios recebidos durante a prática, auxilia na redução da ansiedade.



Figura 1: visão geral Pousada e *Ashram* Vraja Bhumi. Fonte: Vraja Bhumi.

#### 5.4. Entrevista aberta

Para a obtenção de dados qualitativos relevantes para a pesquisa, as perguntas foram feitas de forma aberta. Essa forma de coleta de dados permitiu ao pesquisador explorar

informações a partir das experiências pessoais de cada entrevistado, podendo cruzar os dados para chegar a um resultado consistente (MINAYO, 2018).

Para Minayo (2018), esse método de abordagem se caracteriza como uma forma de comunicação verbalizada, que fornece para a pesquisa caráter qualitativo, e as informações formam um mosaico de percepções que contribuem para o resultado final de uma pesquisa. A aplicação de uma entrevista aberta permite que o entrevistado se manifeste livre e espontaneamente, podendo trazer novas informações e percepções do tema de estudo (MINAYO, 2015, p 63). Ao estabelecer uma relação em que o entrevistado se sinta à vontade para expressar suas visões pessoais, ele passa a ser um porta voz do universo no entorno do objeto estudado, é o desenvolvimento de um diálogo com propósito (MINAYO, 2018).

Um dos aspectos positivos da entrevista aberta é a interação intersubjetiva criada entre entrevistador e entrevistado (FRASER et al, 2004). O estabelecimento dessa relação pessoal ocorre com conversas abertas e com a possibilidade do entrevistado de se expressar livremente (FRASE et al, 2004). Esse método de investigação possibilita o surgimento de novas visões e percepções sobre a pesquisa, ampliando e enriquecendo o trabalho por via da possibilidade de interações verbais.

A intenção de obter as diferentes visões individuais dos participantes, se baseou na ideia de formar um conjunto de informações diversificadas e relevantes em torno do tema central, que possam ser analisadas e comparadas, de modo a criar um resultado conciso e fidedigno. Por permitir a livre expressão do entrevistado, essa metodologia também pode, eventualmente, surpreender fornecendo e despertando o olhar para novas possibilidades não pensadas anteriormente, mas baseadas na percepção do entrevistado (MINAYO, 2015).

Tendo o seu uso como recurso científico, a entrevista aberta não se limita à simples obtenção de respostas pontuais e curtas, mas se expande às possibilidades da investigação por permitir a livre expressão do entrevistado (SIMÕES et al, 2018). Na entrevista aberta, o encontro entre o entrevistador e entrevistado tem a vantagem da captação direta e fluida das informações e dados de interesse sobre o tema investigado (PINTO et al, 2018).

Para Patton (2002), pesquisas qualitativas devem ter perguntas abertas, flexíveis, exploratórias, neutras e devem ser claras. Esse tipo de abordagem é desestruturada e de conversação, dando a oportunidade do surgimento de realidades concretas e histórias reveladas pelo entrevistado (Whyte, 1982). Para Burgess (1984), esse estilo de abordagem em

pesquisa é uma conversa com propósito definido, e dessas conversas surge a fundamentação que dá solidez à pesquisa (SIMÕES et al, 2018).

A justificativa do uso da pesquisa qualitativa no presente trabalho, é devido a sua forma de abordar os temas. Essa metodologia se aprofunda nos significados, crenças e as diferentes percepções sobre o assunto proposto (MINAYO, 2001). No caso do presente trabalho, a proposta é captar as percepções e realizações de cada participante da pesquisa, de maneira a cruzar as informações fornecidas e se chegar a um resultado preciso. E baseado nas referências para uma entrevista aberta qualitativa, os questionários foram aplicados aos entrevistados.

A pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (MINAYO, 2001, p. 144)

Com a escolha pela aplicação de perguntas abertas, o questionário foi pensado de modo que os participantes se sentissem à vontade, fornecendo dados consistentes para análise.

### **5.5. Etnografia do grupo entrevistado**

Para o desenvolvimento da pesquisa foi escolhido como local parceiro o *Ashram* Vraja Bhumi, localizado na localidade de Prata dos Aredes, Teresópolis, Rio de Janeiro. A parceria foi escolhida devido a própria experiência pessoal do pesquisador, que é um dos fundadores do espaço, onde residiu e desenvolveu atividades e vivências na década de 1990. O *Ashram* Vraja Bhumi conta com dois espaços para a prática do yoga, sendo o salão principal em meio a um lago artificial com vista para a floresta, em torno do vale que cerca a propriedade. O segundo espaço fica em ambiente aberto, com piso plano e pavimentado para facilitar a prática, e também conta com um bosque no entorno. Os dois espaços foram pensados para a prática, com o objetivo de não causar incômodos aos participantes, tais como: vegetação baixa, insetos rasteiros e terra molhada.

O local conta com hospedagem, restaurante vegetariano e está situado na área de amortecimento do Parque Estadual dos Três Picos. Possui um templo no estilo indiano para práticas espirituais e um belo salão de yoga situado em meio a um lago artificial. Desde o seu

início em 1990, o *Ashram* Vraja Bhumi desenvolve o trabalho de turismo nesse ramo, além de oferecer cursos de medicina ayurvédica e de formação de novos professores de yoga. Uma vez que a propriedade está imersa na natureza, é um local adequado para a proposta da pesquisa.

No desenvolvimento e aplicação da entrevista aberta, a pesquisa contou com dois parceiros que também atuam em vivências dentro do *Ashram* Vraja bhumi, e são responsáveis por duas escolas de yoga com experiência na prática na natureza.

Um dos parceiros é a Escola de Yoga Bhakti West, dirigida pelo professor Bruno Rocha. O espaço está localizado no bairro do Itanhangá, Rio de Janeiro, e fica no entorno do Parque Nacional da Tijuca. O estúdio está localizado em ambiente calmo, cercado de natureza e com espaços na floresta, em área compartilhada entre condomínios de médio padrão e comunidade de baixa renda. As vivências de yoga na natureza acontecem sem a exigência de um valor fixo e alto, mas por contribuições voluntárias e espontâneas, quando mesmo quem não possa colaborar pode participar das aulas. Essa característica é interessante para a pesquisa, por permitir que praticantes de camadas sociais diferentes possam participar e fornecer dados. Os retiros de yoga que acontecem no *Ashram* Vraja Bhumi em roteiro de um dia, *day use*, também facilitam o acesso à experiência para pessoas socialmente variadas.

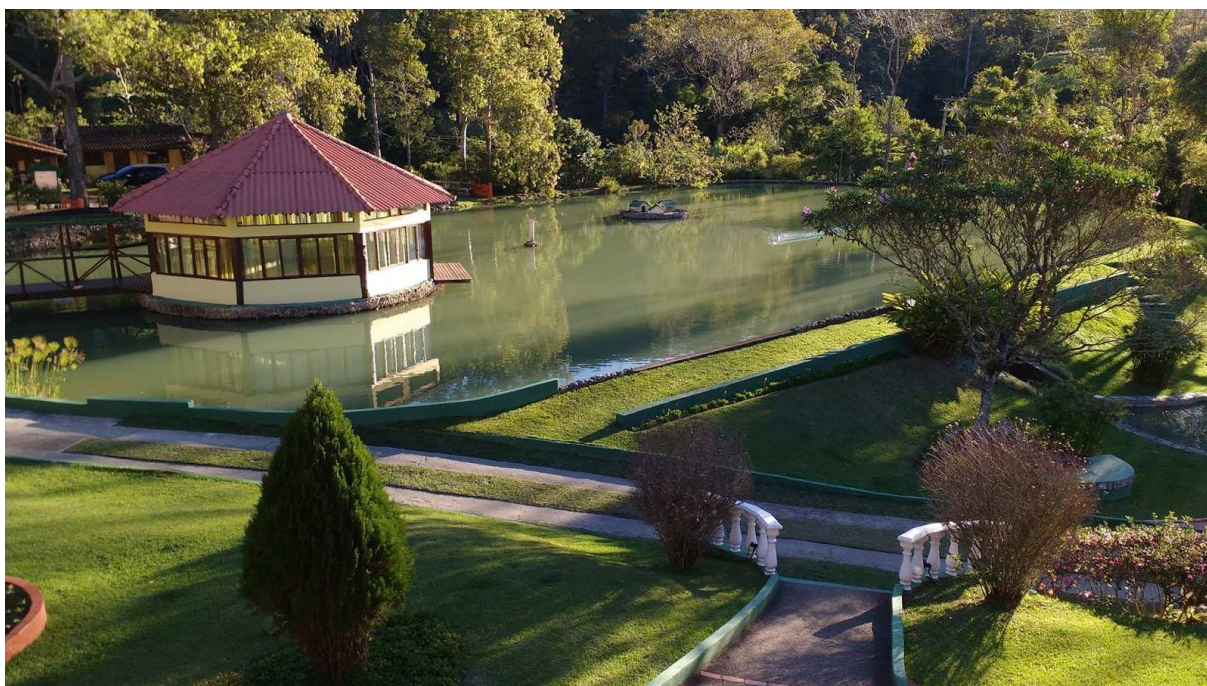


Figura 2: Espaço de yoga no lago, Pousada *Ashram* Vraja Bhmi. Fonte: o autor.

A pesquisa também contou com as orientações do professor João Roberto dos Santos (Jaya Adwaita Dasa), diretor da Escola Vaishnava Vedanta Yoga. A escola tem longa experiência em viagens de retiro de yoga junto à natureza, e na formação de novos professores. Os retiros são de aprofundamento na filosofia e na prática do yoga, o que lhe confere grande confiabilidade neste tipo de trabalho. Também oferece cursos de yoga em locais imersos na natureza. O Ashram Vraja Bhumi foi local de atuação do professor João Roberto por longos anos, sendo ele também um dos participantes no estabelecimento deste espaço.

### **5.6. Perguntas da entrevista**

A formulação de perguntas para pesquisa científica é uma etapa importante que necessita de atenção, pois a má elaboração das perguntas pode levar a dois tipos de erros: o primeiro relativo à escolha de amostras e definição do seu tamanho, e o segundo relativo a questões que tendem à parcialidade e são dúbias (CHAGAS, 2000). As perguntas foram aplicadas em um universo amostral de quatorze pessoas..

Melo & Bianchi (2015) concordam que o instrumento de levantamento de dados não deve ser nem muito extenso e nem muito curto. Muito longos podem perder parte do objetivo, e muito curtos podem levar à coleta de informações insuficientes para se alcançar o objetivo desejado (CHAGAS, 2000; GUNTER, 2003). Para Melo & Bianchi (2015), a escolha do público alvo também é um item que requer atenção.

Alguns dos problemas que devem ser evitados em uma entrevista:

- Perguntas muito longas:

Quando as perguntas são extensas, podem gerar cansaço no entrevistado e obtenção de respostas não convincentes, o que, tende a levar o participante a responder de qualquer maneira para terminar rápido.

- Perguntas muito curtas:

Com uma entrevista demasiadamente curta, o retorno das perguntas pode não fornecer os dados necessários para se alcançar o objetivo da pesquisa.

- Perguntas sem sequência lógica:

Organizar as perguntas por assunto, obedecendo uma sequência lógica, facilita a enumeração das respostas.

- Perguntas que se respondem:

Ex: “Você prefere aulas em meio à natureza?” Devido a objetividade da pergunta, pode ser uma auto resposta.

- Perguntas que induzem a resposta:

Ex: “Você tem práticas saudáveis?” Devido a população preferir predicativos positivos, a própria pergunta condiciona a resposta.

- Perguntas que não trazem a informação pretendida:

Ex; “ Você pratica atividade física?” No caso, a presente pesquisa é sobre yoga e esta informação seria insuficiente para se alcançar o objetivo desejado.

As perguntas foram formuladas seguindo as recomendações técnicas de Chagas (2000) e Günter (2003). As perguntas foram elaboradas e o questionário foi aplicado aos participantes.

1 - Há quanto tempo você é praticante de yoga?

a - de 0 a 1 ano?

b - de 2 a 5 anos?

c - acima de 5 anos?

2 - O que o yoga representa para você?

3 - Você percebeu alguma alteração em seu estado emocional após a sua prática?

4 - Quais foram as suas percepções ao praticar yoga em um espaço situado em meio a natureza?



5 - Quais são os impactos positivos que você acredita que o ecoturismo e a prática de yoga podem ter nas comunidades locais e no meio ambiente?

6 - Baseado em sua experiência pessoal, você considera que o yoga e o ecoturismo podem ser trabalhados em conjunto como um caminho para a conscientização ambiental?

7 - Na sua compreensão, a prática do yoga pode ser uma alternativa de turismo de baixo impacto ao meio ambiente? Por que?

8 - Você considera o yoga praticado em espaços localizados junto à natureza, como no espaço Vraja Bhumi por exemplo, uma vertente do ecoturismo? Por que?

9 - Você se sentiu sensibilizado em relação ao meio ambiente ao praticar o yoga neste espaço?

Todas as entrevistas foram registradas com gravador digital de aparelho celular, tendo os participantes liberdade de contribuir com a entrevista no momento e local que fosse mais apropriado, e que não atrapalhasse as suas rotinas. Todas as respostas individuais registradas em áudio foram transcritas, se dando em seguida a análise do material na forma escrita. Com as respostas registradas, a etapa seguinte foi a organização da análise e o cruzamento dos dados.

### **5.7. Análise dos dados**

Para a análise dos dados, a metodologia adotada foi o Discurso do Sujeito Coletivo (DSC). Esse método foi escolhido devido às suas características peculiares, principalmente pela capacidade de sintetizar em um só discurso as falas de um coletivo, independente do tamanho do grupo. A técnica do DSC tem a sua origem no final dos anos noventa, e foi desenvolvida e elaborada por pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública da USP, sendo os seus principais autores os professores Fernando Lefèvre e Ana Maria Lefèvre (OLIVEIRA et al, 2017). A teoria da Representação Social é a base e fundamento do DSC, sendo aplicada em dissertações, trabalhos científicos e teses.

Trata-se de uma técnica para organizar e tabular dados qualitativos, agregando-os sem torná-los quantitativos, dispondo as informações de maneira sistemática (OLIVEIRA et al, 2017). A técnica do DSC analisa os registros coletados em uma pesquisa, e deles retira ideias e expressões chave, que cruzadas e analisadas com atenção constroem o DSC (OLIVEIRA et

al, 2017). Para Almeida (2005), essa técnica facilita a tabulação e análise dos dados qualitativos, transformando e unindo os depoimentos individuais em um coletivo social. Trata-se de uma técnica qualitativa que dá voz a uma coletividade, sintetizando os atores individuais em um coletivo (Lefèvre et al, 2005). A técnica faz uso de entrevistas abertas com o intuito de captar todas as reações e sutilezas que serão analisadas, podendo representar qualquer tamanho de coletivo social, seja em um grupo de indivíduos conhecidos, desconhecidos, pequeno ou grande (OLIVEIRA et al, 2017).

O desenvolvimento do DSC envolve três etapas importantes pontuadas por Lefèvre e Lefèvre (2006):

- Expressões chave: são transcrições de uma entrevista aberta que extraem uma parte essencial dos dados.
- Ideias centrais: são fórmulas que apresentam a melhor percepção dos dados verbais coletados, e ao mesmo tempo sintetiza e agrupa respostas que se combinam. É também definida como a descrição direta dos depoimentos da entrevista.
- Ancoragem: descrevem as crenças e valores contidos nas respostas de cada indivíduo e agrupadas de acordo com suas similaridades.

Seguindo as três etapas necessárias ao desenvolvimento do DSC as respostas de cada entrevistado foram analisadas individualmente, e das respostas foram extraídas primeiramente as expressões chave como partida para a identificação das ideias centrais. E seguindo a dinâmica proposta pelo DSC até a formação de uma voz coletiva, conclusiva para o grupo investigado, praticantes de yoga na natureza.

A partir da ideia central obtida por meio das expressões chave houve a categorização de análise após o ordenamento, que resultou no Discurso do Sujeito Coletivo (LEFÈVRE, LEFÈVRE, 2012). Lefèvre (2002, 2005) considera o DSC um discurso paradoxal que deve ser escrito na primeira pessoa dos singular, sendo a síntese final que representa a fala de toda uma coletividade. Essa síntese é o fruto dos depoimentos após serem processados que resultam em um discurso único para cada pergunta, agrupando discursos com falas semelhantes em uma única resposta representativa das ideias semelhantes da coletividade estudada (OLIVEIRA, 2017).

A partir da análise, identificação dos pontos principais e categorização dos dados obtidos para cada pergunta, foi formulado um DSC que representa e dá voz a uma coletividade, sendo redigido na primeira pessoa do singular (OLIVEIRA, 2017).

Todo material obtido através de gravação foi ouvido e transcrito, sendo identificadas e destacadas as palavras chaves, que são significados centrais baseados nos pontos principais para a pesquisa (OLIVEIRA et al, 2017).

Em seguida, baseada nas expressões chaves obtidas para cada resposta, foi composta a ideia central, que é a síntese das respostas com sentidos semelhantes e complementares, retirados das respostas individuais previamente transcritas e analisadas (OLIVEIRA et al, 2017). Para Lefèvre e Lefèvre (2005, 2006), se trata da descrição direta e precisa dos significados percebidos dentro de um conjunto de respostas analisadas, discursos, e destaque de suas expressões chave.

A etapa seguinte à análise dos dados pelo DSC, foi o cruzamento das informações obtidas para se chegar ao resultado da pesquisa.

## **6. Resultados e discussão**

Os resultados obtidos através do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), permitiram sintetizar todas as respostas em um só discurso representativo, para todo o grupo de entrevistados. Através desse método de abordagem, foi possível a obtenção de resultados que responderam aos objetivos iniciais da pesquisa. O grupo foi formado por quatorze participantes, que tiveram a experiência de praticar yoga em contato com a natureza, na Pousada e *Ashram* Vraja Bhumi, Teresópolis RJ. Os resultados estão apresentados em gráficos, com as respectivas porcentagens para cada item obtido por meio de entrevista aberta.

O uso da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), possibilitou a retirada das palavras chaves diretamente das respostas dos entrevistados, e com as mesmas foram construídos os gráficos. As palavras chaves são expressões que representam a essência expressa na resposta como um todo. O processo para a obtenção das palavras chaves está detalhado nas tabelas no capítulo intitulado apêndice, localizado após as referências bibliográficas. Neste capítulo são apresentados somente os gráficos e os comentários para cada palavra chave. Algumas categorias de palavras chaves foram identificadas mais de uma vez nas respostas para perguntas diferentes, neste caso estas foram comentadas somente na primeira vez em que aparecem nos gráficos.

### 6.1. Categorias analisadas/pergunta 1

Para o grupo formado por quatorze pessoas, foi indagado sobre há quanto tempo praticam yoga. Do total de quatorze participantes, dois informaram serem praticantes de yoga de dois a cinco anos, sendo que os outros doze entrevistados praticam a mais de cinco anos.

### 6.2. Categorias analisadas/pergunta 2

Neste item, conforme gráfico abaixo (figura 3), foram analisadas e comentadas as seguintes palavras chaves obtidas através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo: saúde integral, autoconhecimento, modo de vida, conexão, momento presente e espiritualidade.

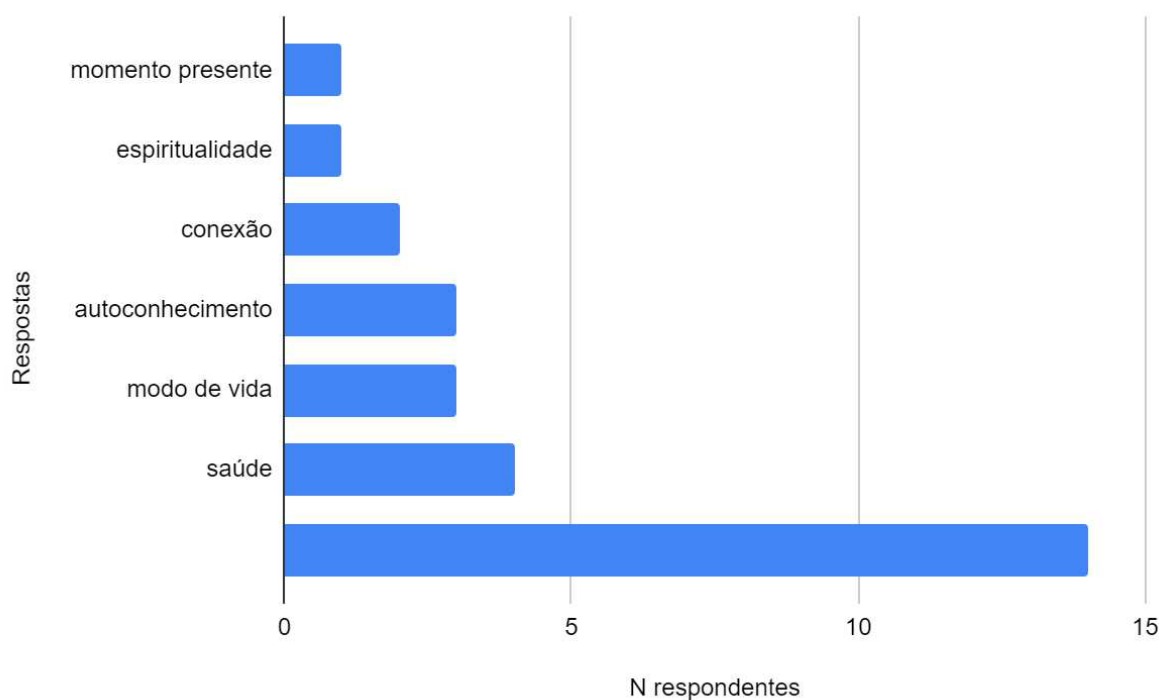


Figura 3: O que o yoga representa na vida dos quatorze participantes. Fonte: o autor.

## Saúde integral

A revelação da importância da prática do yoga na saúde integral por quatro dos respondentes, corrobora com um dos objetivos da dissertação. Este resultado indica que a integração harmoniosa entre ser humano e natureza, contribui positivamente para a saúde integral, amenizando e auxiliando no tratamento de distúrbios da vida moderna, tais como depressão, ansiedade e síndrome do pânico. Essa relação também contribui de maneira recíproca com o bem-estar do meio ambiente e com a sensibilização do ser humano para a importância da preservação da natureza, que é um dos objetivos do trabalho.

O turismo com foco na saúde integral do ser humano, é conhecido como turismo de bem-estar e cresce comercialmente com a oferta da possibilidade de maior contato com a natureza (PAES et al, 2022). Em contrapartida, esse tipo de turismo requer silêncio, grupos reduzidos e áreas protegidas, necessitando que a saúde integral ambiental seja mantida, gerando benefícios para o ser humano e a natureza respectivamente. O incremento desse tipo de turismo não gera turismo de massa, também conhecido por *overtourism*. O *overtourism* cresceu nos últimos anos e, para que seja controlado, necessita de adequada gestão por parte da população da localidade, para que não ocorra degradação ambiental e social (GARCÍA et al, 2019).

A saúde se revelou ser um ponto importante para os entrevistados, e essa informação corrobora com uma das vantagens que o yoga tem a oferecer, sendo um dos pontos constantemente abordados pela literatura relacionada e pelos consagrados mestres do yoga. “Meu próprio corpo foi o laboratório no qual testemunhei as vantagens do yoga para a saúde; e logo percebi que o yoga poderia fazer, para a minha cabeça e meu coração, o mesmo que fizera com o meu corpo” (IYENGAR, 2007, p. 27).

Os benefícios para a prática do yoga agem de forma integral, inclusive alguns entrevistados relataram a melhora na saúde, contribuindo na redução da ansiedade e depressão. E ao terem praticado na natureza puderam experimentar o bem-estar, sendo um fato que corrobora com Paiva (2020), que afirma que o contato com o meio ambiente promove a saúde integral do ser humano. Estas duas áreas, do yoga e do contato com a natureza, se complementam na pesquisa devido à influência que têm sobre o bem-estar, sendo o seu trabalho em conjunto uma oportunidade de potencializar os seus efeitos beneficentemente positivos. Ao relatarem sobre os benefícios à saúde, os entrevistados expressaram a vivência tida com o turismo de bem-estar, o qual cura enfermidades e problemas emocionais causados

pelo estresse da vida cotidiana (CARVALHO, 2017). Trabalhos relacionados ao turismo de bem-estar, apresentam o interesse das pessoas por uma boa saúde através de práticas holísticas alternativas (CARVALHO, 2017). O bem-estar em contato com a natureza também é citado em outros trabalhos, que não se limitam somente à prática do yoga, mas descrevem também os benefícios obtidos por outras práticas na natureza, tais como pedalar, caminhar, ler ou simplesmente estar presente e contemplar (BARRET et al, 2022).

A oportunidade de interação com o meio ambiente, despertou nos participantes o interesse pelo cuidado com a natureza, percebendo a importância deste para a própria saúde. É a compreensão de que o meio ambiente saudável é fundamental para a saúde humana e vice-versa, desenvolvendo uma relação mais profunda e de compromisso com a natureza (NAES, 1989). Para Lopes, Dos Santos Júnior e Werneck (2019, p.2), o yoga atua na saúde de forma integral, e para BARRET et al (2022) o contato com a natureza atua na cura de doenças que afligem o ser humano.

Estudos mostram que pessoas que reservam momentos para terem mais contato interagindo com a natureza, melhoram o seu humor e se permitem uma vida mais saudável, em comparação com as que não têm esses momentos (BARRET et al, 2022). Essa afirmação está de acordo com o que foi proposto e experimentado com a pesquisa, tendo não somente a intenção de desenvolvimento de uma consciência ambiental, mas também, através do bem-estar, valorizar a natureza.

### **Autoconhecimento**

Outro ponto relevante manifestado por três dos participantes do grupo investigado, foi a busca pelo autoconhecimento proporcionado pelo yoga. Em uma das respostas é citado que a busca pelo conhecimento propicia uma melhor saúde física e mental. Para se entender a importância da conservação do meio ambiente, o desenvolvimento do autoconhecimento tem sua devida importância, pois vai definir muitas ações do ser humano e, conseqüentemente, a preservação do meio ambiente.

De acordo com os resultados, o autoconhecimento se destacou entre os entrevistados, demonstrando sua importância dentro da pesquisa. A filosofia do yoga propõe uma mudança na natureza humana, se autoconhecendo, e essa transformação abre espaço para a

compreensão do planeta e da sua própria relação intrínseca com a natureza (BERNARDI et al, 2020).

O yoga, junto com a sua filosofia, apresenta grande contribuição para o desenvolvimento do autoconhecimento, e este, também influencia os aspectos psíquico e emocional do ser humano (BARROS, 2014). O autoconhecimento estimula o pensar sobre sobre os vários aspectos da vida, e, conseqüentemente, desperta a compreensão sobre a vida, incluindo também a natureza. Sendo devidamente estimulada, essa compreensão contribui para uma vida menos agitada e sem o consumismo desnecessário e desenfreado que se vê no planeta. Desta forma, é mais uma contribuição na associação entre o ecoturismo e o yoga.

Interagir e aprender sobre a natureza a partir do desenvolvimento do autoconhecimento, proporciona experiências e descobertas mais profundas e efetivas sobre si mesmo e outros componentes do mundo (PAGAN, 2018).

A prática adequada do yoga favorece o autoconhecimento, ao ponto que “As mudanças profundas decorrentes da prática do yoga acontecem internamente. As mudanças externas são uma mera consequência” (DAUSTER, 2007, p.30). Essas consequências externas são geradas pelo autoconhecimento desenvolvido internamente, e sendo bem direcionadas em seus objetivos, conduzem ao cuidado com si mesmo e com a natureza.

### **Modo de vida**

Um total de três dos entrevistados consideram a adoção do yoga como um modo de vida, sendo a sua prática e filosofia parte do cotidiano do indivíduo (Figura 1). Alguns definiram o yoga como alternativa de vida em meio ao mundo moderno, outros como a própria vida, outros além de praticarem para o seu benefício pessoal, também têm o yoga como ganho financeiro, pois também é o seu negócio, o seu trabalho. Ter o yoga como modo de vida também contribui para a sensibilização ambiental, porque princípios como *ahimsa* (não violência), e *shantosha* (contentamento), se bem compreendidos e aplicados, levam a uma melhor relação harmoniosa com o meio ambiente.

O autoconhecimento leva o indivíduo a adotar um estilo de vida baseado em sua filosofia e entendimento sobre a natureza, e o modo de vida também foi manifestado nas entrevistas abertas. O estilo de vida está intimamente ligado à incorporação da filosofia e prática do yoga nas ações do dia a dia, desde a alimentação até o como viver no planeta. Ao

mesmo tempo, opções de vida mais alternativas, como por exemplo as ecovilas rurais, se baseiam em atividades de baixo impacto ambiental, tais como ecoturismo, tratamento biológico do esgoto, agrofloresta e bioconstruções (RONSINI, 2023). Pelo resultado da pesquisa, foi percebido que tanto o contato com a natureza como o yoga, podem se tornar um estilo de vida em comunhão com o meio ambiente. E esse modo de vida pode estar relacionado tanto com um nicho de trabalho, como também com o viver esse estilo por simples prazer e convicções (RONSINI, 2023).

Entre os entrevistados, o modo de vida está relacionado com viver a vida de maneira equilibrada, mesmo quando se habita em grandes centros.. Já para dois dos entrevistados, o modo de vida está relacionado ao trabalho, alimentação e hábitos cotidianos, sendo o seu próprio modo de viver no mundo.

No universo do yoga existe o real e o ideal. O real é referente ao que se consegue realmente incorporar da filosofia yogui na vida cotidiana, e o ideal é o padrão perfeito em que todos os ensinamentos estão cem por cento inseridos no cotidiano, incluindo a dieta vegetariana e viver em harmonia com o planeta.

Alguém que vive o yoga com o ideal de ser o seu estilo de vida, tem a sua escolha permeada pelos yamas e nyamas, ou, em outras palavras, estes norteiam sua conduta pessoal interna e seus comportamentos e ações com o externo. Os praticantes que incorporaram o yoga no seu cotidiano, procuram manter uma conduta psicológica favorável para uma vida equilibrada, mantendo a atenção em praticar os yamas e nyamas, adequadamente (IYENGAR, 2016). E a sua conduta externa com o planeta é reflexo da sua condição interna, por isso o yoga dá importância ao desenvolvimento interno.

De acordo com Farias (2011), quatro são os elementos principais que compõem o estilo de vida baseado no yoga:

- 1 - Autocuidado: se resume na prática de atividades físicas e na alimentação natural;
- 2 - Respeito nas relações: valorização do estado de harmonia e paz;
- 3 - Busca por aprimoramento pessoal: se resume na dedicação ao estudo da filosofia, autoconhecimento e práticas espirituais;
- 4 - Sustentabilidade nas ações: esse elemento se relaciona com as condutas e trabalhos pró meio ambiente, e com outros seres vivos.



A construção desse modo de vida é obtido através da prática, estudos e incorporação da filosofia no cotidiano (FARIAS, 2011). O conceito deste estilo de vida tem o seu lado psicológico, precisamente a psicologia ambiental. A psicologia ambiental atua com estudos sobre a inter-relação entre o ser humano e o meio ambiente natural ou construído (BASSANI, 2004). A psicologia acima citada, foi acionada e acessada pelos participantes, levando-os a refletirem e a terem uma percepção ambiental direta..

Durante a prática, alguns participantes perceberam o equilíbrio com a natureza como um estilo de vida, o que pode ser refletido na conduta da vida cotidiana (FEUERSTEIN, 2006 p. 113). Para Farias (2011), não basta simplesmente estudar o yoga, mas aplicá-lo na vida prática, vivenciando os seus ensinamentos, que só fazem sentido quando experimentados na prática do cotidiano.

Durante a experiência, os participantes vivenciaram uma imersão capaz de sensibilizá-los, em um ambiente natural diferente do habitual. Os participantes perceberam a aproximação com a natureza como um estilo de vida e lazer, distanciando-se de um cotidiano acelerado onde a falta de silêncio e calma, tornam o indivíduo cada vez mais distante do seu ponto de equilíbrio (NEIMAN et al, 2009). O turismo com essa proposta favorece o desenvolvimento da sensibilidade necessária para interagir com a natureza. Para NEIMAN et al (2009), a oportunidade de experiências, tais como a que vivenciaram, são desperdiçadas pela falta de silêncio, memória e integração. As condições citadas por NEIMAN et al (2009) foram essenciais para a condução da prática, em especial o silêncio.

## **Conexão**

A percepção de uma maior conexão com a natureza também foi citada por dois dos entrevistados. Eles revelaram que a prática do yoga em suas vidas e em meio à natureza, permitiu uma maior conexão com o meio ambiente ao seu redor.

Ao se encontrarem em um estado de quietude, silêncio e com a mente desacelerada, alguns participantes citaram ter experimentado conexão com a natureza. Essa conexão pode ser entendida tanto no campo espiritual, quanto no psíquico e emocional. Para Cunha et al (2022), o contato com áreas verdes proporciona o fortalecimento para a manutenção de serviços ecossistêmicos, com especial atenção para a saúde, bem-estar e desenvolvimento econômico sustentável. Ao estarem em contato com a natureza e com clara compreensão de

sua importância, os participantes experimentaram o vínculo com o meio ambiente, e essa experiência foi capaz de despertar o estado de conexão.

Como esclarece Hermógenes (2021), a palavra yoga, em sua origem etimológica, tem o seu sentido baseado na raiz sânscrita *yug* que significa ligação, união, junção, conexão e integração. No campo da espiritualidade, essa conexão tem o seu significado ligado ao reencontro do eu superior, Deus, e o encontro consigo mesmo, *jiva* ou alma, centelha espiritual interior. A espiritualidade não significa religião, mas estar em comunhão com a essência primordial do ser humano. Em relação ao meio ambiente, ao vivenciar o yoga em uma prática bem conduzida, o indivíduo é levado à reconexão e comunhão com a natureza, visto que na filosofia do yoga a natureza também é vista como Divina.

Em comparação com o yoga, o ecoturismo também tem essa capacidade de reconectar o indivíduo com uma consciência mais elevada e sutil com a natureza, despertando o sentimento de conexão intrínseca e natural com o meio ambiente (TOMAZ et al, 2021).

Pelos resultados apresentados, percebeu-se que o yoga e o ecoturismo juntos, somaram forças capazes de sensibilizar e criar essa conexão dos praticantes com a natureza. A experiência em si, se mostrou ser uma atividade turística benéfica, sendo um ramo do ecoturismo capaz de aproximar o ser humano da natureza.

### **Momento presente**

Para um dos participantes, a condução da prática através dos exercícios respiratórios e técnicas meditativas, proporcionou uma experiência de concentração e de viver o momento presente. Em yoga, a concentração focada é conhecida como *dharana*, e busca acalmar a mente e perceber e sentir o espaço e tudo o que acontece no momento. Este estado mental torna o ser humano menos deprimido com fatos do passado, menos ansioso com o futuro, e mais atento somente ao que sente no presente. Essa postura mental também deixa o praticante mais pacífico e perceptivo com o seu ambiente presente. Nos dias atuais, esta prática é conhecida como *mindfulness*, ou atenção plena no momento presente, e propicia uma postura não reativa com a vida (WILLIAMS et al, 2015). Estar situado em *Dharana* ou *mindfulness*, reduz ansiedades e agitações ligados à preocupações relativas ao passado e ao futuro, ajudando o indivíduo a focar a sua atenção e sensibilidade no momento presente.

Ao experimentarem a conexão com a natureza, parte dos entrevistados responderam que perceberam o fato de estarem mais focados no momento presente. Focar no momento presente, prática mais popularmente conhecida como *mindfulness*, é estar conectado no “aqui e agora”. No yoga, este estado é alcançado através das meditações. Esta concentração no presente, tem a sua utilidade no ecoturismo, ao propiciar observar, sentir e participar do momento, seja estando atento e perceptivo ao som das aves, aos aromas naturais, cores e formas do ambiente, ou pela simples atitude de se desligar ao máximo das perturbações externas e mentais.

Para se focar no momento presente, os participantes tiveram condições adequadas através das técnicas propostas. Pensar demais no passado, depressão, e se preocupar com o futuro, ansiedade, não combina com *mindfulness*. Os estados de ansiedade e depressão, mesmo que leves e imperceptíveis, são amenizados através da prática das técnicas de meditação, *mindfulness*, que exercem influência sobre o sistema nervoso, acalmando a mente e desacelerando os pensamentos (MESQUITA et al, 2023). Os participantes foram beneficiados pela prática do yoga conduzida de forma a focar a atenção no ambiente natural do momento, sendo possível experimentar o estado de atenção focada no presente, *mindfulness*.

As preocupações constantes relacionadas à vida, não permitem uma concentração plena no momento presente. Para treinar essa concentração, o yoga trabalha as meditações. De acordo com Mesquita et al (2023), a adoção da prática de *mindfulness* desacelera a agitação mental, propiciando uma melhor capacidade de concentração, o que facilita experimentar o momento presente.

O momento presente pode ser definido como o estar focado no que ocorre naquele exato instante, sem julgamentos ou críticas, mas apenas observando e se permitindo viver o momento (DE OLIVEIRA et al, 2018). Para Williams e Penman (2015), o *mindfulness*, momento presente, é propício para observação e o se permitir viver o momento pacificamente, em um comportamento não reativo, mas de experimentação do aqui e agora. Ao se estar imerso em um ambiente natural com essa atitude e prática, a percepção e valorização da natureza é propiciada pela experiência.

O foco e a concentração no momento da prática, são aspectos relevantes também no ecoturismo, pois proporcionam uma mente mais tranquila, focando e centrando a atenção e os sentidos no meio ambiente, onde a pessoa se encontra no exato momento. Estando focados e

interativos na experiência, os participantes puderam vivenciar os benefícios oferecidos pela prática.

## **Espiritualidade**

Um dos quatorze entrevistados relacionou a prática do yoga com a espiritualidade, sem estar vinculada a alguma religião. A espiritualidade em relação ao meio ambiente, traz de volta a ideia do sagrado, algo que se deve respeitar e preservar. A espiritualidade e o sagrado percebido em contato com a natureza, auxiliam a desenvolver amor, cuidado e consciência ecológica com o meio ambiente (AHLERT et al, 2019). Para o meio ambiente, o sentimento de amor e a sacralização contribui no desenvolvimento de uma postura de respeito e conservação.

Através da entrevista aberta, alguns participantes relataram ter sentido a espiritualidade, que foi propiciada pelo yoga e a natureza. Na tradição e filosofia do yoga, a espiritualidade está sempre presente, sendo muito representativa. Os povos ancestrais, que incluem os indígenas e comunidades originárias em todos os continentes, sempre tiveram a sua espiritualidade representada na natureza. Para os povos que mantêm suas tradições ancestrais, a natureza é sagrada. Mas, com a separação da visão espiritual, a interpretação da realidade cria uma visão dessacralizada da natureza (FERNANDES et al, 2017).

A espiritualidade permeia toda a filosofia do yoga. Algumas posturas, meditações e mantras têm nomes de Deus e semideuses representados na filosofia hinduísta, e o planeta Terra é reconhecido como a semideusa chamada de Bhumi Matha, ou Mãe Terra. Para FARIAS (2011), na filosofia do yoga o desenvolvimento da espiritualidade do ser humano tem especial atenção. A relação entre espiritualidade e ecologia não é uma exclusividade do universo do yoga, mas está presente, por exemplo, na sacralização da natureza pelos indígenas brasileiros e outros povos ancestrais (GASS, 2011).

Como exemplo de espiritualidade ligada à natureza, pode-se citar as religiões de matriz africanas. As práticas espirituais presentes nas religiões afro-brasileiras, apresentam forte relação com a natureza, sendo o meio natural cenário para o desenvolvimento de sua espiritualidade (DE LIMA et al, 2016).

A espiritualidade percebida nessas situações, não está vinculada a uma religião específica, mas, à sacralização devotada à conexão com a natureza (ANDRADE e PESSOA,

2020). De acordo com SILVEIRA e SOFIATI (2016), a relação com o meio ambiente pode ser espiritualizada e com caráter divino, onde a natureza é adorada e por vezes é chamada de a Grande Mãe Terra, tendo variações de acordo com o idioma e culturas locais, tais como *Pacha Mama* ou *Bhumi Matha*.

Na história da humanidade, alguns profetas e representantes religiosos manifestaram o seu amor e percepção da natureza como sagrada. Um dos exemplos foi São Francisco de Assis, que no seu cotidiano via todas as criaturas como irmãs e irmãos (GASS, 2011). Em relação à atuação em conjunto com o ecoturismo, serve como um resgate da percepção e do respeito da natureza como sagrada.

A presença de uma espiritualidade manifestada durante a experiência se mostrou positiva, pois coloca a natureza em posição de ser protegida e respeitada. A adoção de práticas sustentáveis, que propiciem uma imersão e uma vida em equilíbrio e respeito com a natureza, é uma ecoespiritualidade (PESSOA et al, 2020). Pelos resultados da pesquisa, a intensa conexão e integração com a natureza, foi capaz de revelar uma dimensão mais sutil e sensível de se relacionar com a mesma. Ao vivenciarem as práticas com mais intensidade e de maneira mais contemplativa, as percepções dos participantes se mostraram afloradas.

### **6.3. Categorias analisadas/pergunta 3**

Neste item, conforme gráfico abaixo (figura 4), foram analisadas e comentadas as seguintes palavras chaves obtidas através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo:: melhora no sono, calma, redução da ansiedade, controle das emoções, harmonia com o exterior e desapego das coisas terrenas.

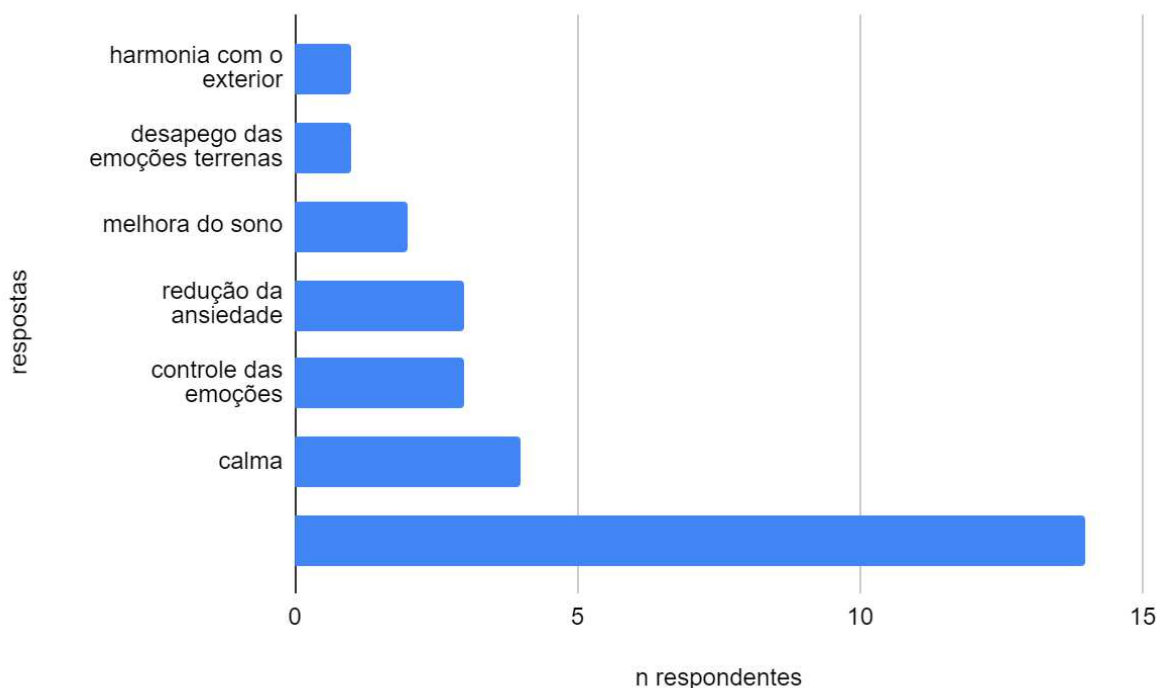


Figura 4: Percepções dos participantes sobre a alteração em seu estado emocional após a prática na natureza. Fonte: o autor.

### Melhora no sono

Ao serem questionados sobre as percepções de alteração do estado emocional após a prática (Figura 4), dois dos entrevistados observaram uma melhora na qualidade do sono, que é essencial para a manutenção da saúde humana. A má qualidade do sono afeta boa parte da sociedade mundial, e o tratamento com o yoga tem colaborado para uma melhor qualidade do sono, combatendo a insônia (WANG, 2020).

Cientificamente, o sono ocorre devido ao conjunto de alterações comportamentais e fisiológicas, e essas alterações ocorrem em conjunto com atividades elétricas cerebrais (NEVES et al, 2013). Para Neves et al (2013). Durante o sono o corpo permanece em postura relaxada, com atividade motora reduzida ou ausente, e se mantém responsivo e preparado para, se estimulado, reverter a situação para estado de vigília.

Pesquisas como a de WANG et al (2020) consideram distúrbios do sono como um problema mundial. Neste caso, o yoga é citado como um tratamento eficaz, agindo sobre a fisiologia do corpo com um método natural.

A capacidade de atuar benéficamente sobre o distúrbio do sono, também é proporcionada pelo contato com a natureza. Ao ter esse contato, o ser humano é beneficiado positivamente na fisiologia do seu corpo, que se torna relaxado e sem tensões (ENGLISH et al, 2008). De acordo com STEFFENS et al (2013), as caminhadas na natureza associadas com o yoga, levam a uma comprovada melhora sobre os distúrbios do sono.

Entre os relatos, há descrição de como a experiência proporciona melhora no sono, sem a necessidade de medicamentos alopáticos, e de como isso contribui para o reconhecimento da importância do meio ambiente. A afirmação de STEFFENS et al (2013), é corroborada na entrevista, com os relatos de melhora do sono propiciada com a prática em meio à natureza.

### **Calma**

Também o sentimento de calma é expressado por quatro participantes (Figura 4). Os praticantes revelaram que a prática em meio à natureza contribuiu para esse efeito. Um dos entrevistados relatou que a sua busca pelo yoga se deu como busca para sanar seus problemas emocionais, e que praticando na natureza sentiu os efeitos positivos mais intensamente.

Um estado de tranquilidade e paz surgiu durante a prática e se refletiu no estado mental dos entrevistados. Este estado de equilíbrio trouxe uma calma mental que permaneceu mesmo após a prática.

“Aquele que não se perturba com o incessante fluxo dos desejos, que entram como rios no oceano, o qual está sempre sendo enchido mas permanece calmo, pode alcançar a paz, e não o homem que se esforça para satisfazer tal desejo” (PRABHUPADA, 1998).

Esse estado psicológico e de reação perante o mundo, proporcionado pelo yoga, demonstrou sua eficácia ao ter sido feito em meio natural, o que auxiliou na intensificação dos efeitos benéficos..

### **Redução da ansiedade**

Um total de três dos entrevistados citaram a relação da prática com a redução da ansiedade. O controle da ansiedade faz parte da saúde integral do ser humano, e ao praticarem

o yoga em uma atividade de turismo na natureza, os benefícios foram sentidos pelos praticantes. Também foi identificado na experiência, um melhor controle das emoções, o que proporcionou aos praticantes acessarem uma melhor maneira de lidarem com as adversidades da vida. Para essa pergunta também foram relatadas percepções de uma maior conexão com o ambiente, propiciando sensibilização e integração com a natureza. Na Figura 4 essa experiência é nomeada como harmonia com o exterior. A percepção de desapego das emoções aparece no gráfico da Figura 4 com 7,4% de retorno pelos entrevistados. A descrição é que, ao se desligarem das influências externas, se sentem mais em harmonia e conectados com o meio ambiente.

Nos últimos anos, a ansiedade é uma enfermidade que vem crescendo no planeta, e algumas de suas origens são o estresse da vida moderna e a vida agitada nas cidades (BOSCH et al, 2019). O estado de ansiedade que mesmo leve era sentido, teve uma redução segundo a percepção dos participantes da pesquisa. Os *ásanas* e pranayamas atuaram positivamente sobre essa condição, reduzindo os seus efeitos danosos à saúde, proporcionando corpo e mente saudáveis (KROMENACKER, 2018).

A redução do estado de ansiedade também foi influenciada pelo contato com a natureza durante a prática, desacelerando e atuando sobre o aspecto psicológico. Esses relatos corroboram com a ideia de (BRATMAN et al, 2019). Essa potencialidade pode ser positivamente bem explorada ao se aliar o ecoturismo ao yoga.

### **Controle das emoções**

Essa categoria corresponde à resposta de três dos participantes e tem extrema importância para uma vida equilibrada e saudável. O yoga trabalha esse controle através do foco no momento presente, *mindfulness*, que ensina ao praticante se posicionar somente como um observador dos pensamentos, emoções e eventos que são constantes, e não se abalar com esse fluxo contínuo (WILLIAN e PENMAN, 2015). Essa consciência torna o indivíduo menos reativo, controlando suas emoções e conseqüentemente isso se reflete em ações mais equilibradas (WILLIAN e PENMAN, 2015).

Em um ambiente natural, essa consciência permite aquietar a mente, emoções e perturbações, promovendo uma interação mais intensa e profunda com a natureza. Em um



estado de foco no presente, a percepção do ambiente ao redor fica mais aguçada, e a sensibilização relativa ao meio ambiente é facilitada junto ao ecoturismo.

Por estarem menos ansiosos e mais calmos, parte dos entrevistados relataram terem percebido emoções mais controladas. Em um ambiente natural, essa consciência permite aquietar a mente, emoções e perturbações, promovendo uma interação mais intensa e profunda com a natureza e a percepção do ambiente ao redor fica mais aguçada.

### **Harmonia com o exterior**

Através da prática, os entrevistados puderam experimentar mais sintonia e harmonia com a natureza que forma o ambiente do local, e a harmonia com o exterior foi a resposta de um dos entrevistados. Essa é importante na promoção da tranquilidade, desaceleração da mente e aguça a percepção do mundo ao redor. A harmonia é um estado onde alguns problemas já citados estão sob controle, tais como, ansiedade, descontrole emocional e falta de foco.

A harmonia começa pelo trabalho interno individual, e na pesquisa conduziu a um estado mais calmo e com menos ansiedade, propiciando o silêncio necessário para a consonância com o meio ambiente (NEIMAN et al, 2009).

A condução a esse estado através da prática do yoga é propícia e vantajosa para o desenvolvimento da sensibilização do ser humano com o meio ambiente. Ao se perceber o poder do contato com a natureza para o desenvolvimento de um estado calmo e pacífico, mais se valoriza a preservação do meio ambiente saudável.

### **Desapego das emoções terrenas**

Essa categoria corresponde à percepção captada por um dos entrevistados. Ao se desapegar das emoções terrenas, automaticamente tem-se o controle destas emoções, permitindo maior foco e tranquilidade nas ações. Esse estado também constitui *mindfulness*, abrindo a percepção tanto para o momento presente, quanto para a interpretação do meio ambiente

Para Taimni (2018), o desapego baseado na filosofia do yoga é o estado mental livre em relação ao apego, ao mesmo tempo que livre da repulsa. Ao se focar em pensamentos, ações e sentimentos que não tem solução no momento da prática, se desenvolve apego, e ao usar energia para repugnar, os objetivos da prática não são alcançados. Ao identificarem a tendência do desapego, a mente dos entrevistados passou a ter quietude, que é a condição ideal para se praticar contemplação e meditação (YOSHIDA, 2021).

#### 6.4. Categorias analisadas/pergunta 4

Neste item, conforme gráfico abaixo (figura 5), foram analisadas e comentadas as seguintes palavras chaves obtidas através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo: espiritualidade, introspecção, integração com a natureza, reconexão consigo mesmo, gratidão, energia mais pura, contemplação e sentidos mais aguçados. Para essa questão, o item espiritualidade ressurgiu após estar presente na questão anterior. Desta forma, para a atual pergunta do questionário, foram analisadas somente as novas informações fornecidas.

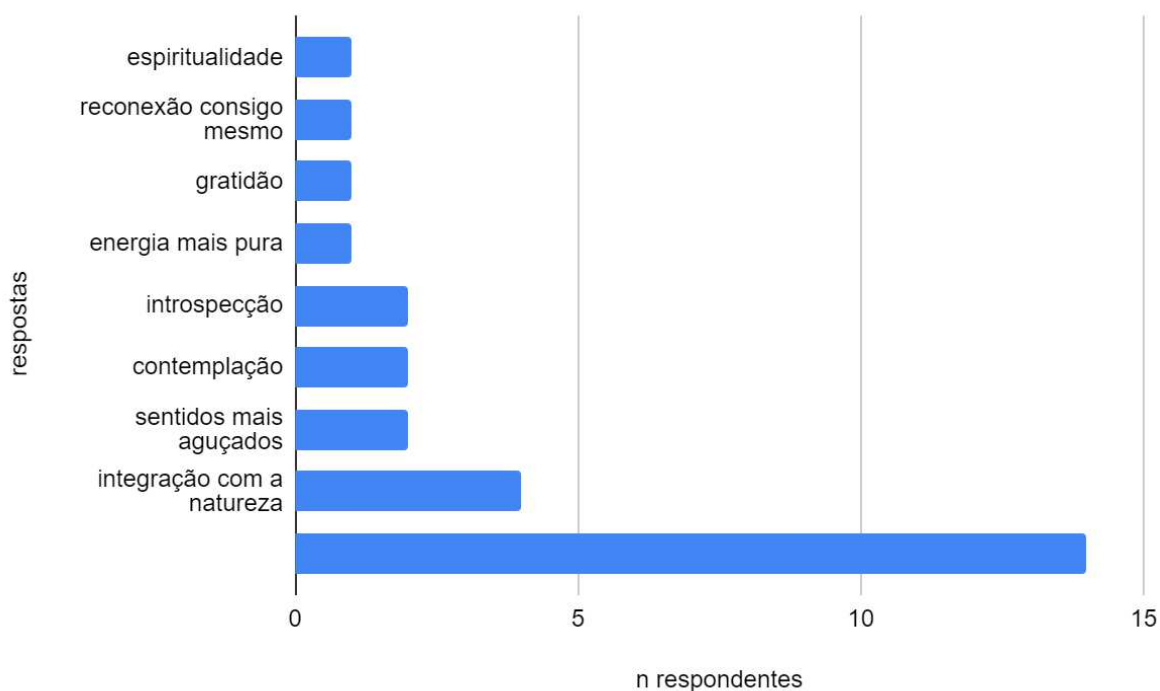


Figura 5: Percepções dos participantes ao praticar yoga em um espaço situado em meio a natureza. Fonte: O autor.

## **Introspecção**

Dois dos entrevistados relataram que a experiência proporcionou maior introspecção pessoal. Com a experiência proporcionada, os praticantes tiveram a oportunidade de se concentrarem em si mesmos, ao mesmo tempo se auto percebendo como parte integrante da natureza.

Na leitura dos resultados, a percepção de introspecção é relatada, sendo para os participantes um sentimento provocado pela prática executada na pesquisa. Para De Athayde (2017) a introspecção é um estado de autoconsciência e momento de auto análise do próprio indivíduo. A introspecção configura um estado que promove a autoconsciência qualitativa, avaliando sentimentos, estados mentais, as próprias ações e os seus reflexos no mundo exterior (ATHAYDE, 2017). Essas descrições sobre as qualidades da introspecção favoreceram as percepções e sensibilidade durante a prática.

Essa característica, somada ao trabalho de sensibilização com o meio ambiente, contribuiu para uma melhor relação ser humano e natureza, sendo a introspecção momento de adequar a consciência com as ações mais adequadas para com o meio ambiente (ATHAYDE, 2017). Essa afirmação de Athayde (2017), dá base para a compreensão dos benefícios da qualidade da introspecção citada pelos entrevistados.

## **Interação com a natureza**

A sensação de estar mais integrado com a natureza foi a resposta de quatro do total dos entrevistados a essa pergunta (Figura 5). Os relatos demonstraram que a prática do yoga os auxiliou a se conectarem mais intensamente com a natureza, o que corrobora com um dos objetivos da pesquisa que é o de utilizar o yoga no ecoturismo para sensibilizar o ser humano. Houve também relatos de que ao praticar na natureza, surgiu o sentimento de fazer parte da natureza, e não algo à parte. Como um exemplo significativo segue o resumo de uma das respostas: “muito mais em sintonia com suas raízes, sua origem e sua primeira casa, a natureza”.

A interação com a natureza tem importância na sensibilização e interpretação no meio ambiente proposta pelo presente trabalho. Interagir com a natureza e seus atributos naturais,

não beneficia somente a saúde integral do ser humano, como também sensibiliza e fomenta respeito e cuidado pelo meio ambiente (ROSA et al, 2012).

Na sociedade moderna, a relação de interação com a natureza ainda se prende à preocupação com a disponibilidade de recursos, sem interagir de maneira a desenvolver uma relação construtiva com a natureza (CARNEIRO, 2008).

A oportunidade de contato com a natureza por meio do ecoturismo não predatório, já tem essa proposta de interação, e teve seu efeito sentido pelos entrevistados ao ser executado junto com a prática.

### **Reconexão consigo mesmo**

Um dos efeitos sentidos pelos participantes foi a reconexão, ou reencontro com consigo, resposta fornecida por um dos participantes. Essa reconexão citada pelos entrevistados também foi referenciada como sentimento importante para se sentir integrado com a natureza.

Os participantes da pesquisa puderam ter contato com a sua origem, a natureza, sendo um reencontro. Esse sentimento de reconexão foi experimentado ao se ter contato com a natureza de forma dirigida durante a prática do yoga. Esse tipo de experiência propicia satisfação emocional e equilíbrio com as riquezas naturais em um ambiente em conservação (BRADFORD et al, 2020).

### **Gratidão**

O sentimento de gratidão também surgiu como resposta de um dos participantes, e foi descrito como um sentimento de reconhecimento e agradecimento pelas boas energias e benefícios proporcionados pela natureza.

A gratidão é um expressivo agradecimento, e, apesar da popularização da palavra, tem um significado profundo. De acordo com De Lima et al (2019), o sentimento de gratidão que está inserido na psicologia do ser humano, é visto por culturas e tradições religiosas de todo o mundo como uma virtude a ser cultivada, e propicia estado emocional equilibrado perante a vida.

Em sua etimologia, a palavra gratidão tem origem no latim ‘*gratia*’ que se traduz como graça, favor, e também em ‘*graus*’ se traduz como agradável. Em resumo, a palavra gratidão significa, por extenso, aceitação e agradecimento por tudo que nos chega (DE LIMA et al, 2019). A gratidão gerada e percebida pelos entrevistados é como um agradecimento, aceitação e oportunidade de contato com a natureza, o que facilita o desenvolvimento afetivo com o meio ambiente.

### **Energia mais pura**

Também foi descrito com a prática a intensificação da capacidade de perceber a energia mais pura e menos densa, e foi a resposta de um entrevistado. Uma das entrevistadas descreveu que foi a oportunidade de absorver tudo de bom que havia no ambiente e trazer para dentro de si. Em um dos depoimentos, uma das entrevistadas relatou que a percepção da energia mais pura se deu pela influência sensorial favorável, proporcionada pelos aromas, contato com a terra e sons da brisa do vento e das aves. E também foi relatado que essa sensação de energia se manifestou devido a estar longe dos sons e agitação cotidianos dos grandes centros urbanos.

Pelo retorno dos entrevistados à pergunta, a energia percebida foi mais leve e gratificante em comparação com a do cotidiano. O ser humano tem expressões como energia, pureza e vibração como um “termômetro” para avaliar as condições de um lugar ou situação. A Costa Rica, que é uma das referências em conservação e turismo na natureza, tem como marca a expressão “pura vida”, em alusão ao que o país tem a oferecer de ambientes, significando algo bom, ou pura energia. É uma forma de demonstrar o sorriso receptivo e todos os benefícios e tranquilidade local (TRESTER, 2003).

### **Contemplação**

Dois dos entrevistados descreveram um estado de contemplação proporcionado pela prática em contato com a natureza. Foi relatado que o conjunto prática da prática do yoga conduzida sensibilizou o olhar para a natureza no entorno com consequente estado de contemplação.

Entre as diferentes percepções dos entrevistados, foi relatado o estado de contemplação, que levou à admiração e observação atenta da natureza. No yoga, a junção de

*ásanas*, *pranayamas* e meditação age sobre a fisiologia do corpo, atuando sobre órgãos, glândulas e regulando hormônios, e toda essa prática prepara corpo e mente no alcance desse estado (HERMÓGENES, 2021). Os entrevistados puderam experimentar o que no yoga é chamado de *santosha*, ou contentamento, que para Iyengar (2016) se resume em contemplar e estar contente e satisfeito com algum estado ou situação.

A contemplação é positiva por facilitar a observação atenta do meio ambiente, criando admiração e vínculo com o meio ambiente. Sendo que, para os objetivos do trabalho, o surgimento da contemplação entre os entrevistados demonstra o efeito positivo da pesquisa.

### **Sentidos aguçados**

Outra revelação que é importante para sensibilizar e reaproximar o ser humano do meio ambiente, foi a percepção de que os sentidos ficaram mais aguçados, correspondendo no gráfico à resposta de dois participantes. Durante a prática, os praticantes estiveram em contato com cores, aromas e sons característicos da Mata Atlântica. O contato mais próximo e intimista com os objetos e elementos da natureza, se torna uma experiência que torna os sentidos mais aguçados e atentos (BASTOS, 2023).

As atividades executadas na natureza maximizaram os sentidos, sensibilizando para a percepção dos objetos dos sentidos presentes na natureza (GOMES et al, 2009). Para Simões (2017), o yoga não somente trabalha o corpo físico, mas também contribui para deixar os sentidos mais aguçados. Em relação ao local escolhido, Mata Atlântica, estes mesmos sentidos são potencializados para perceber a natureza e integrar-se com o meio natural.

### **6.5. Categorias analisadas/pergunta 5**

Neste item, conforme gráfico abaixo (figura 6), foram analisadas e comentadas as seguintes palavras chaves obtidas através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo: melhora do sono, calma, consciência ambiental, sustentabilidade, valorização do meio ambiente, renda, sensibilização, integração e conexão. Para essa questão, os itens melhora do sono, calma, sustentabilidade e conexão ressurgiram após estarem presentes nas questões anteriores. Desta forma, para a atual pergunta do questionário, foram analisadas somente as novas informações fornecidas.

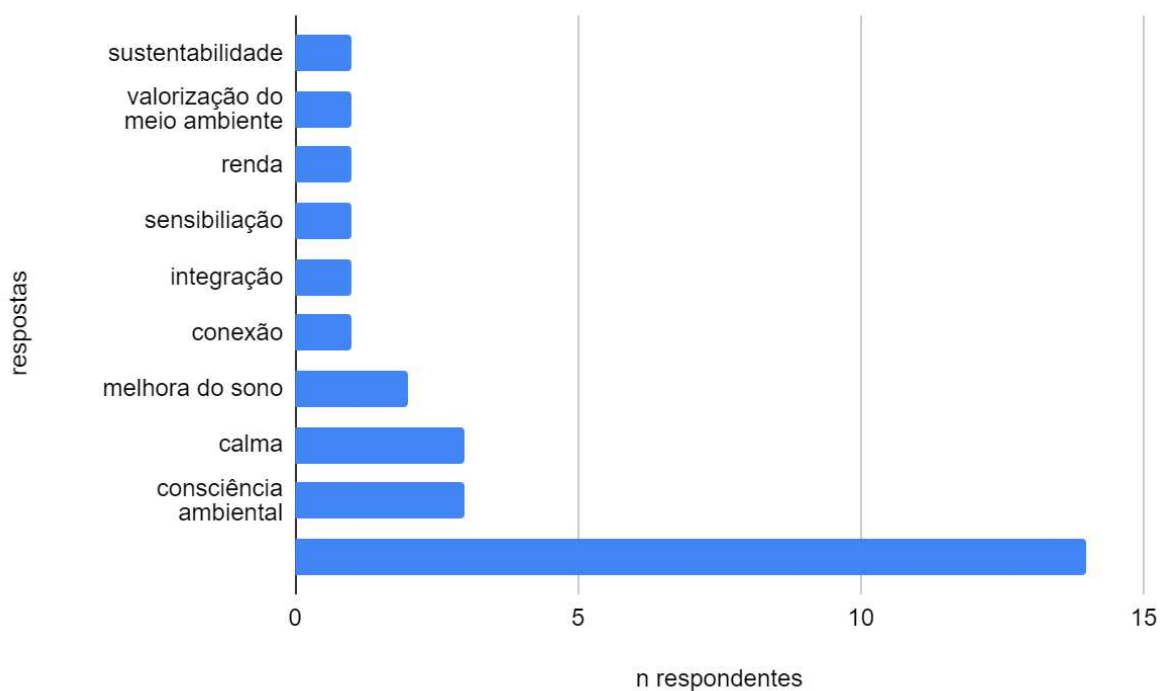


Figura 6: Quais são os impactos positivos que você acredita que o ecoturismo e a prática de yoga podem ter nas comunidades locais e no meio ambiente. Fonte: o autor.

### Consciência ambiental

A consciência ambiental é um dos aspectos presentes no objetivo da pesquisa, e foi respondida por três pessoas do total de quatorze entrevistados. O desenvolvimento da consciência ambiental do turista é apresentado como um dos objetivos da pesquisa, e na entrevista aberta também se revelou como um impacto positivo sobre a população local.

Um dos entrevistados expressou que, através de uma atividade turística que se preocupa em preservar o meio ambiente, a população local percebe o retorno na própria saúde, e isso se reflete em uma melhor consciência ambiental. E, de acordo com a entrevista, a consciência também é possível pela percepção da importância da valorização do território, ao mesmo tempo que propicia o desenvolvimento econômico sustentável..

O desenvolvimento da consciência ambiental é sempre lembrado pelas mídias, e na entrevista aberta também surge, sendo citada pelos entrevistados. A consciência ambiental é

estimulada e desenvolvida pelo yoga verde estudado por Feuerstein (2010, p. 33), pois tem o seu foco no bem-estar ambiental e em uma relação saudável entre o ser humano e natureza..

O surgimento da conscientização ambiental em atividades ao ar livre, é uma maneira de trabalhar a questão ambiental *in loco*. É também uma estratégia para atentar o indivíduo sobre como a qualidade de vida humana é dependente da boa saúde ambiental (PEREIRA et al, 2012).

A experiência *in loco* despertou nos entrevistados o estado de consciência que fez repensar o modo de viver no planeta, o que torna a experiência bastante positiva.

A sustentabilidade também é um dos focos da pesquisa e no gráfico está representada em 3,2%. Para parte dos entrevistados a experiência do yoga com turismo na natureza é entendida como uma atividade sustentável e de baixo impacto ao meio ambiente. Percebeu-se através dos entrevistados, que a atividade se torna sustentável se o seu desenvolvimento é feito de maneira consciente e com a preocupação de proteger os ambientes naturais.

### **Valorização do meio ambiente**

A valorização do meio ambiente também foi detectada como uma das percepções na entrevista aberta, e foi a resposta de um dos participantes. A valorização ambiental foi expressada como um item importante para o desenvolvimento da consciência ambiental.

O desenvolvimento da consciência ambiental leva à valorização do meio ambiente preservado. Para valorizar algo é preciso ter algum sentimento e compreensão do objeto ou propósito, e assim valorizar com real sentimento. Existe a valorização ambiental relacionada à natureza como simplesmente uma fonte de recursos para a manutenção da sociedade. Essa visão é superficial e essa relação não é empática com o meio ambiente (NAESS, 1989). Mas ao se desenvolver um relacionamento mais profundo com o meio ambiente, *Deep Ecology*, o ser humano passa a se compreender como parte do todo, e sua valorização do meio se torna mais empática e profunda (NAESS, 1989).



## Renda

Para a pesquisa, o entendimento sobre a percepção do caráter econômico tem importância, já que se trata de um nicho de turismo. Um dos entrevistados respondeu que a proposta desse tipo de turismo beneficia economicamente a população local. Foi citado que ganham através de hospedagens, alimentação e passeios. E foi captado, como já citado anteriormente, que a valorização do espaço através desse nicho de turismo de bem-estar, também contribui para a preservação do meio ambiente.

Houve também a sensibilização sobre o desenvolvimento econômico proporcionado por esse nicho de turismo, e dependendo da região, se caracteriza como Turismo de Base Comunitária (TBC). Se a atividade turística acontece em território de povos originários, suas culturas por si só preservam o meio ambiente e geram renda (DE ALMEIDA et al, 2023).

Com a oferta de novos roteiros turísticos, manutenção dos já existentes e o desenvolvimento de atividades sustentáveis, toda a cadeia produtiva é beneficiada economicamente..

Ao perceber o desenvolvimento econômico para a cadeia produtiva e incluindo a população local, os entrevistados demonstraram uma visão mais geral e mais além da modalidade de ecoturismo que praticaram. O ecoturismo tem grande capacidade de geração de emprego e renda vinculada à preservação da biodiversidade e culturas locais (VILANI, 2018).

“O ecoturismo pode ser uma alternativa de desenvolvimento econômico e sustentável, aliando geração de renda e empregos à preservação e conservação dos recursos e da qualidade do meio ambiente. O que vem atraindo grande parcela de turistas do mundo todo é ver que os ecossistemas estão sendo cuidados, que existem lugares onde é possível vislumbrar biodiversidade com qualidade de vida e muitos amantes da natureza pagam para ver isso. (MIKHAILOVA; MULBEIER, 2008, p.5)

Através do ecoturismo é possível restabelecer o vínculo entre o desenvolvimento econômico e o contato harmônico com a natureza, trabalhando a consciência ambiental da sociedade (DE MENEZES, 2015). Em Menezes (2015), a percepção dos entrevistados se corrobora ao perceberem a viabilidade do desenvolvimento de renda juntamente com a preservação ambiental.

Com o ativismo ambiental e ampliação deste tema entre a sociedade, a tendência pelo consumo de produtos ecologicamente sustentáveis vem ganhando espaço (MONDINI et al, 2018). Dentro do ecoturismo e na compreensão dos participantes da entrevista, os produtos que prezam a sustentabilidade e desenvolvimento da consciência ambiental podem gerar renda de maneira sustentável, ao mesmo tempo que trabalham a consciência ambiental através do turismo consciente.

### **Sensibilização**

Baseado na percepção que teve com a experiência, um dos participantes da pesquisa respondeu que a prática tem impacto positivo sobre o meio ambiente, e se sentiram sensibilizados. E um dos entrevistados ressaltou que para a prática na natureza, não são precisos equipamentos dispendiosos, mas somente um “*mat*”, tapete individual e um espaço adequado. A sensibilização do ser humano para com o meio ambiente também é um dos objetivos deste trabalho de pesquisa, e esse dado contribui significativamente.

A sensibilização se apresenta como forma de tornar o indivíduo mais integrado e empático com o meio ambiente, e pode ser fomentada através de atividades direcionadas com esse propósito, provocando no indivíduo comprometimento em suas ações (NARDY et al, 2015).

O contato direto com a natureza estimula a empatia necessária com o meio ambiente. Nos dias atuais, o pouco contato com a natureza gera uma falta de sensibilização, que leva a atividades ecologicamente insustentáveis (REPOLHO et al, 2018).

### **Integração**

É possível observar no gráfico a percepção da integração do ser humano com a natureza representado pela resposta de um participante, sendo também um dos objetivos propostos para o trabalho. Na entrevista aberta, a integração com a natureza foi percebida e é vista como positiva, tanto para o turista praticante, como também para a população e o meio ambiente local. De acordo com algumas entrevistas, a integração é o sentimento de empatia com o meio ambiente, e também de se sentir parte da natureza.

Durante a entrevista, surgiu o sentimento de interligação com a natureza, que é possível pelo desenvolvimento em conjunto com as outras categorias, levando a à sensação de interdependência entre ser humano e natureza e natureza.

### 6.6. Categorias analisadas/pergunta 6

Neste item, conforme gráfico abaixo (figura 7), foram analisadas e comentadas as seguintes palavras chaves obtidas através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo: consciência em preservar, valorização do ambiente, perfeição, faz refletir, conexão, não violência e relação ser humano - natureza. Para essa questão, os itens valorização do ambiente e conexão ressurgiram após estarem presentes nas questões anteriores. Desta forma, para a atual pergunta do questionário, foram analisadas somente as novas informações fornecidas.

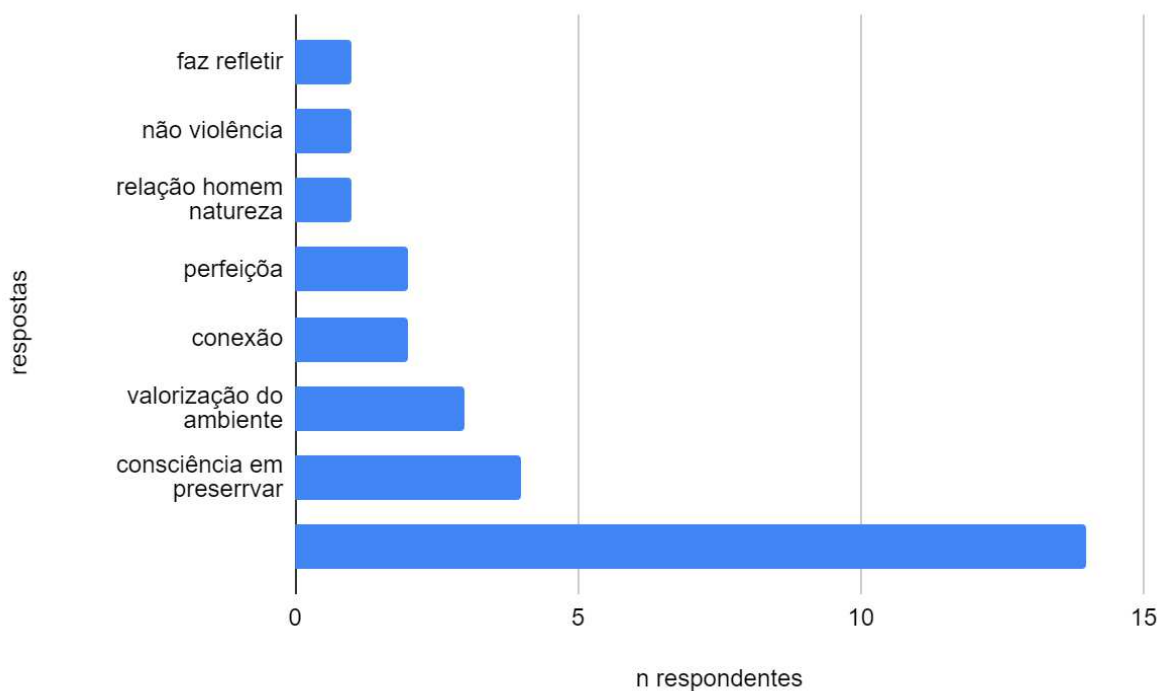


Figura 7 : Baseado em sua experiência pessoal, você considera que o yoga e o ecoturismo possam ser trabalhados em conjunto como um caminho para a conscientização ambiental. Fonte: o autor

### Consciência em preservar

Para essa pergunta, a prática integrada com a natureza proporcionou o despertar para uma atitude em prol da preservação do meio ambiente, tendo sido a resposta de quatro entrevistados e está representada no gráfico. A percepção fornecida por um dos entrevistados é de que a prática desse nicho de turismo ajuda na conscientização ambiental, e que o ecoturismo e o yoga têm essa característica.

As respostas dos entrevistados sinalizaram positivamente quanto ao trabalho em conjunto entre o yoga e o ecoturismo, visando a compreensão da necessidade de preservação do meio ambiente.

O desenvolvimento dessa consciência é possível com ações pensadas para a prática do ecoturismo junto com o yoga. Ações e ideias deste tipo contribuem para um meio ambiente saudável, de acordo com as ideias ambientais (FEUERSTEIN, 2010). Os entrevistados reconheceram e compreenderam a importância da atividade como parceira da preservação do meio ambiente. Ao terem essa percepção e incorporando essa mesma consciência, abre-se a possibilidade para atividades e práticas que visam a proteção e conservação de espécies e paisagens (SENA, 2018), dentro de uma opção viável de turismo sustentável. A presente pesquisa contribui para a inserção do tema preservação da natureza no cotidiano da sociedade, influenciando os espaços e seus sujeitos (SENA, 2018).

Para 20% dos entrevistados, o caminho viável para a conscientização ambiental promovido pela prática do yoga e ecoturismo, também está relacionado à valorização do meio ambiente. Através das entrevistas, foi detectado que parte dos entrevistados consideram a associação do yoga com o ecoturismo algo viável, e que contribui para a conscientização ambiental.

## **Perfeição**

Para parte da dos entrevistados, três pessoas, a união proposta pelo trabalho se mostrou eficaz, e a conjugação do yoga com o ecoturismo foi considerada uma experiência de perfeição..

O contato direto, juntamente com uma prática favorável, levou os entrevistados a se atentarem para a perfeição da natureza. Para Da Silva et al (2015) a perfeição da natureza está em suas linhas curvas e circulares, conferindo forma e beleza. Os participantes ao estarem

integrados com o meio ambiente tiveram a oportunidade de contemplação, que os fez perceber a perfeição da natureza.

### **Faz refletir**

Um dos entrevistados respondeu que essa prática permitiu uma oportunidade de reflexão, ou seja, um encontro consigo mesmo e com o mundo exterior. Como descrito por um dos entrevistados, a prática do yoga aliada ao ecoturismo leva a refletir sobre o próprio ser humano, e também sobre a relação com a Grande Mãe, se referindo ao planeta Terra.

Com a oportunidade de vivenciarem a natureza através da prática do yoga, alguns dos participantes relataram que a experiência os levou a refletir sobre o meio ambiente. Ao se sentirem impelidos a pensar, refletir, sobre o meio ambiente e práticas turísticas sustentáveis, desperta-se a inspiração na participação de um futuro mais harmonioso com a natureza (DE BRITO et al, 2022).

A experiência de estar em conexão com a natureza, representado por 10%, também foi relatada através das respostas a essa mesma pergunta. De acordo com os entrevistados, a prática os fez mais conectados com a natureza.

### **Não violência**

Também surgiu como resposta de um participante a percepção da não violência com 10%. O conceito da não violência é chamado no yoga como *ahimsa*, sendo comentado e estudado durante as práticas. A não violência no yoga não está relacionada somente aos maus tratos ou agressão física a outro ser vivo, mas os entrevistados perceberam que esse conceito se refere também aos cuidados e nossas ações diretas e indiretas sobre o meio ambiente.

Ao estarem integrados com a natureza, os participantes relataram o sentimento de não violência, *ahimsa*, sendo esse fato significativo, pois esse é um dos conceitos do yoga citados no referencial teórico da pesquisa. No yoga a não violência é um dos *yamas*, condutas éticas, importantes para uma verdadeira relação não violenta com o meio ambiente e com os outros seres (IYENGAR, 2016).

Na tradução para o sânscrito, a não violência, *ahimsa*, vai mais além da compreensão de agressão física a um outro ser humano ou animal, mas se entende como todo tipo de violência, inclusive contra paisagens, ecossistemas e a natureza no seu total (IYENGAR, 2016).

A não violência, *ahimsa*, foi parte importante do movimento de Gandhi em protesto contra a dominação inglesa na Índia (SHANKAR, 2022). No caso de Gandhi a não violência foi utilizada como ato pacífico em oposição a uma situação desfavorável ao povo indiano. E na presente pesquisa, ocorreu a percepção de que a atividade proposta não é danosa ao meio ambiente, ao mesmo tempo que provocou a reflexão sobre o assunto.

### **Relação ser humano - natureza**

A categoria relação entre o ser humano e a natureza, foi a resposta de um dos entrevistados. Através da prática direcionada, levados a perceber o seu compromisso com o meio ambiente. Em uma das respostas a essa pergunta, é citado que o próprio yoga, através de suas posturas com nomes de animais, sua conduta ética e filosofia, leva a essa reflexão. Leva também à compreensão da responsabilidade humana de cuidar do que o Divino deu à humanidade, indicando a percepção de algo superior e espiritual.

A equilibrada e saudável relação do ser humano com a natureza, é fundamental para o bem-estar de ambos, e durante a prática, esta reflexão e este sentimento emergiram. Desde o início, o ser humano consome os recursos naturais do planeta, modifica as paisagens e ocupa o posto central perante a natureza, porém, sempre para a sua sobrevivência material (LACERDA, 2017). Entretanto, quando essa relação do ser humano e a natureza é trabalhada com o propósito de sensibilizar e trazer o ser humano para mais perto da natureza, o foco se torna outro, e a relação se torna sustentável para todos (LACERDA, 2017).

Ao longo da história, a relação da sociedade com a natureza sempre foi exploratória, vendo os recursos naturais como se fossem inesgotáveis (TREIN, 2022). Para Trein (2022), esse modo de se relacionar com o meio ambiente, afastou o ser humano da possibilidade de se entender como parte da natureza, o que, o levou a construir a sua própria natureza paralela. Práticas de ecoturismo como a proposta pela pesquisa, procuram refazer essa conexão, levando o ser humano a se entender como mais um organismo componente da natureza.

### 6.7. Categorias analisadas/pergunta 7

Neste item, conforme gráfico abaixo (figura 8), foram analisadas e comentadas as seguintes palavras chaves obtidas através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo: equilíbrio, consciência ecológica, não violência, preservação, consciência de unidade, integração e não predatório. Para essa questão, os itens não violência e integração ressurgiram após estarem presentes nas questões anteriores. Desta forma, para a atual pergunta do questionário, foram analisadas somente as novas informações fornecidas.

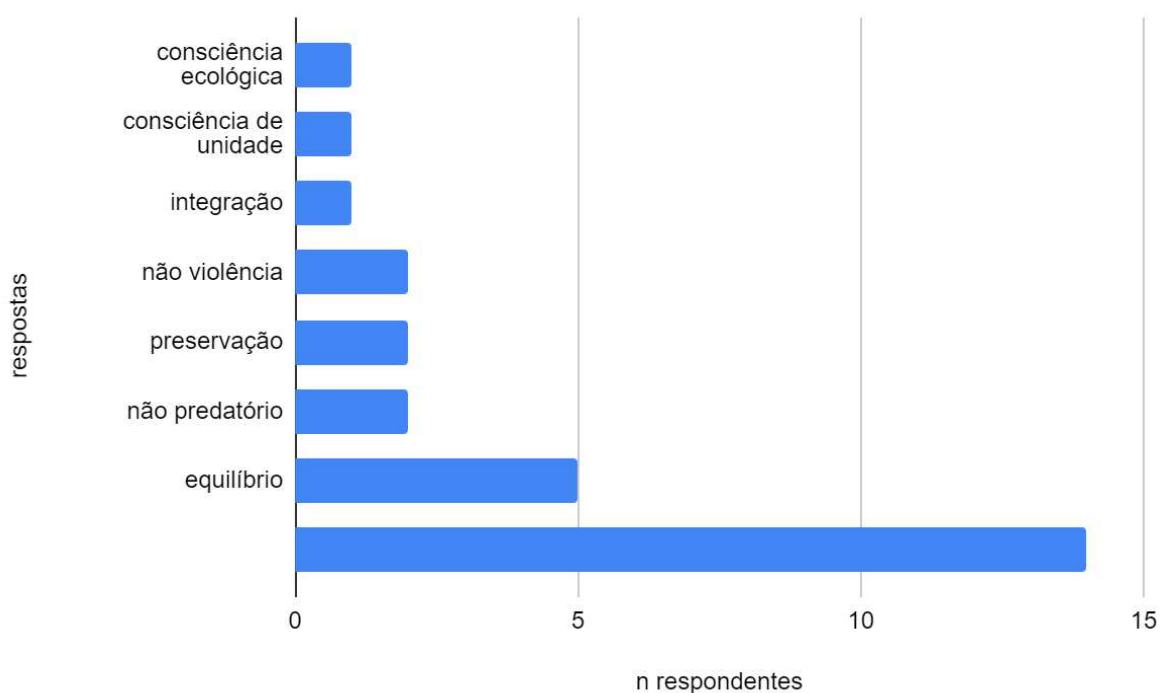


Figura 8: Na sua compreensão, a prática do yoga pode ser uma alternativa de turismo de baixo impacto ao meio ambiente. Fonte: o autor

#### Equilíbrio

Essa pergunta indaga sobre a atuação e eficácia para o desenvolvimento de um turismo mais sustentável (figura 8). Para cinco dos entrevistados, a experiência trouxe a sensação de equilíbrio entre o meio ambiente e o ser humano. Na filosofia do yoga, o equilíbrio se chama *sattva*, também conhecido como o modo da bondade (SHARMA et al, 2021). A qualidade de equilíbrio, ou *sattva*, ao ser trabalhada favorece a busca pelo autoconhecimento, busca por harmonia e compaixão por todas as outras formas de vida no planeta (SHARMA et al, 2021).

Para alguns dos entrevistados, o equilíbrio baseado neste conceito do yoga permite a sensibilização e a consciência ambiental.

A observação do equilíbrio obtida com a prática, está de acordo com Costa et al (2019), que consideram que o yoga fornece equilíbrio físico, mental e psicológico, e que esse estado se reflete em suas próprias ações. Comparando com Costa et al (2019), o estado de equilíbrio alcançado pelos participantes, pode ser refletido em ações favoráveis ao meio ambiente.

Os sentimentos que surgiram, favoráveis ao meio ambiente, são inversos aos que ocorrem com o turismo de massa, pois, saindo do padrão de agitação e não interação com a natureza, o indivíduo tem um despertar para estados mais harmoniosos que favorecem a sua imersão na natureza.

### **Consciência ecológica**

Na pergunta (figura 8), um dos entrevistados considerou esse nicho de turismo como de baixo impacto pela capacidade de desenvolvimento da consciência ecológica, e de não necessitar de grandes intervenções, ou nenhuma, no ambiente. A capacidade de desenvolver a consciência ecológica é interessante para a pesquisa, pois também faz parte dos objetivos do trabalho.

A consciência, percepção e entendimento sobre a natureza, se revelou para os entrevistados. A consciência ecológica é o entendimento interno que se manifesta externamente como a compreensão da realidade observada e percebida (DA COSTA, 1998).

Ao propor o trabalho em conjunto entre o ecoturismo e o yoga, a intenção foi proporcionar uma experiência de contato com o meio ambiente e de desenvolvimento da consciência ecológica. Por se tratar de uma experiência executada em meio à natureza, ela deve estar de acordo com o ideal do ecoturismo de desenvolvimento da consciência ecológica (FREIRE et al, 2018).

De acordo com Freire et al (2018), no ecoturismo deve-se ter especial atenção e cuidado para não se perder seu caráter ecológico e educador, que tende a ser perdido ao ser somente como uma mercadoria, e na palavra dos autores, um espetáculo. Por terem estado em contato com o meio físico natural, os entrevistados perceberam a sua importância. Através da



consciência ecológica obtida, tiveram a chance de prestar um serviço ao meio ambiente, através da reflexão que os fez repensar suas próprias ações, a partir de um novo olhar diferente do habitual presente na sociedade (WEARING et al, 2001).

O gráfico (figura 8) apresenta a não violência (16,7%) como uma das percepções das vantagens dessa prática de turismo sobre o meio ambiente. A não violência, ou *ahimsa* em sânscrito, está relacionado ao equilíbrio e ações não negativamente impactantes, na categoria da bondade, *sattva guna*, tratando com equidade e respeito toda a natureza (SHARMA et al, 2021).

### **Preservação**

Na opinião de dois dos entrevistados, a preservação do meio ambiente também foi relatada como um aspecto positivo para a prática de turismo de baixo impacto.

A sequência de reações positivas em relação ao trabalho, levaram automaticamente os participantes à ideia de preservação do meio ambiente. A preservação ambiental visa manter e proteger ecossistemas com todas as suas espécies e recursos disponibilizados (VAN DYKE, 2008). Essa consciência mantém a sustentabilidade, garantindo um ambiente conservado para as gerações futuras. E a ideia de preservação se encontra tanto na filosofia do yoga, como também na prática do turismo sustentável.

Como uma proposta de turismo de baixo impacto, os entrevistados perceberam a viabilidade da pesquisa como uma aliada da preservação do meio ambiente, o que demonstra o retorno positivo a essa pergunta. Em um olhar mais amplo, a preservação não beneficia somente o meio ambiente, mas se trata de uma postura socioambiental, pois as comunidades locais se beneficiam em qualidade de vida e economicamente (MORAES, 2015).

### **Consciência de unidade**

A consciência de unidade com a natureza, surgiu na opinião de um dos entrevistados, como uma consequência positiva para o turismo vinculado ao yoga (figura 8). O retorno de um dos entrevistados, foi que a experiência com esse tipo de turismo o fez se sentir em unidade com a natureza, e que amá-la significa amar a si mesmo.

Todo o desenvolvimento na execução do trabalho de pesquisa, situou os entrevistados em consciência de união com a natureza, em unidade e pertencimento. Considera-se como consciência de unidade, a percepção de que todos os seres vivos e também seres não vivos como rochas, solos, corpos d'água e montanhas, formam uma relação intrínseca com o ser humano. A consciência de unidade propicia a sensibilização com as questões que envolvem o meio ambiente (TOLLE, 2007).

No retorno dos entrevistados a esse questionamento (figura 8), o turismo ofertado proporcionou a experiência de uma maior integração com a natureza (8,3%).

### **Não predatório**

Para dois entrevistados, esse turismo foi considerado não predatório e de baixo impacto, pois reaproxima o ser humano da natureza e traz consciência ecológica.

Ao sentirem, através da experiência, os efeitos benéficos e menos impactantes desse tipo de turismo, os participantes perceberam a característica não predatória da atividade. O espaço utilizado para a prática é fixo, sem a necessidade de expansão ou uso de equipamentos de grande porte e poluentes, reduzindo os impactos ambientais.

Ao contrário da proposta da pesquisa, o turismo predatório se caracteriza por não se orientar pela capacidade de carga, uso dos recursos disponíveis e impactos sobre a população local, ultrapassando os parâmetros condizentes com a sustentabilidade socioambiental de uma região (CHAVES, 2014). Para Chaves (2014), a massificação do turismo não ocorre somente por investidas independentes e isoladas, mas ganha força pela mercantilização do turismo veiculada pelas mídias. O padrão de divulgação dos meios de comunicação, segue a lógica do mercado, mas sem os devidos cuidados massificam o turismo em localidades, impactando negativamente uma região (CHAVES, 2011).

### **6.8. Categorias analisadas/pergunta 8**

Neste item, conforme gráfico abaixo (figura 9), foram analisadas e comentadas as seguintes palavras chaves obtidas através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo: visão de preservação, conexão, contemplação, harmonia, aprendizado e integração. Para essa questão, os itens conexão, contemplação e integração ressurgiram após estarem presentes nas

questões anteriores. Desta forma, para a atual pergunta do questionário, foram analisadas somente as novas informações fornecidas.

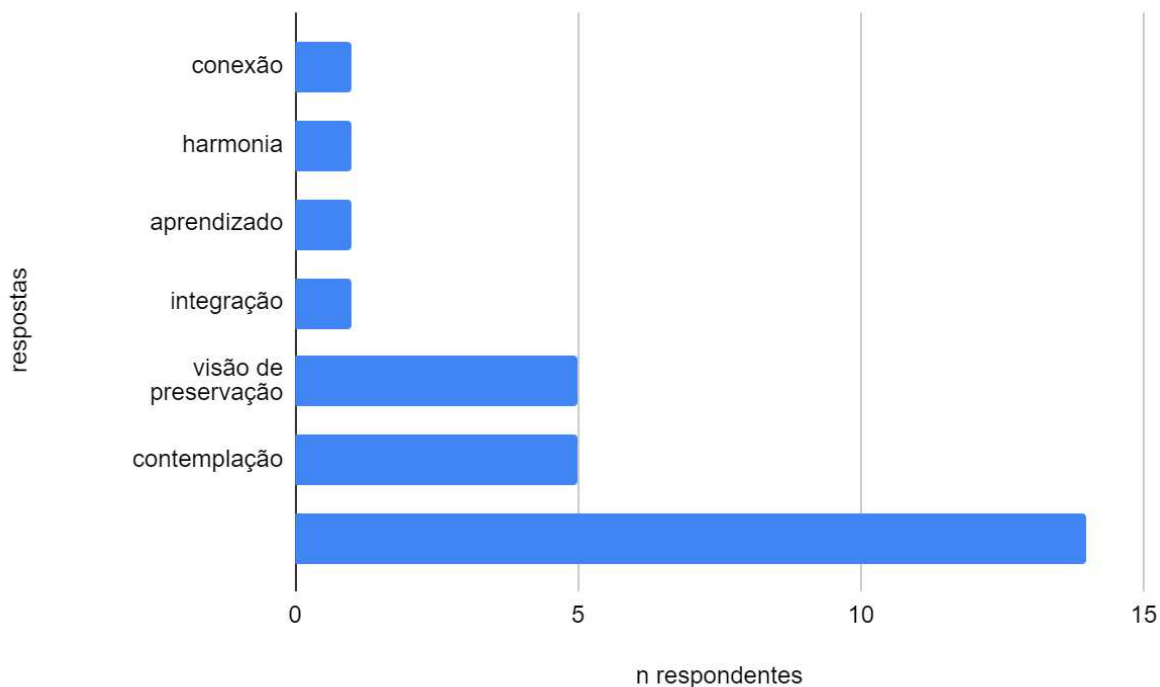


Figura 9:: Você considera o yoga praticado em espaços junto a natureza, como no espaço Vraja Bhumi por exemplo, uma vertente do ecoturismo. Fonte: o autor

## Preservação

Nessa pergunta, os entrevistados deram a sua impressão sobre se o yoga junto à natureza pode ser considerado uma atividade dentro do ramo do ecoturismo (figura 9). Para cinco dos entrevistados, essa prática intensifica a visão de preservação do meio ambiente. Um participante entrevistado, reconheceu que a prática proporcionou maior conexão com a natureza, facilitando e intensificando o contato com o meio ambiente. A sensação de maior contemplação da natureza, para um entrevistado, surgiu como um dos benefícios da prática (figura 9). Um dos entrevistados respondeu que é uma vertente do ecoturismo porque a experiência o levou a um estado de contemplação e de admiração pelo entorno conservado.

## **Harmonia**

Também foi citada a sensação de harmonia um entrevistado, que foi alcançada pela prática imersa em paisagem natural.

A harmonia é um estado de equilíbrio e equanimidade, juntamente com um estado de ordem. Essa harmonia significa coexistir de maneira saudável com todos os elementos naturais.

## **Aprendizado**

Uma das pessoas entrevistadas percebeu a experiência como um aprendizado (figura 9). Para um dos entrevistados, essa aproximação deve estar acompanhada com falas e ensinamentos sobre a fauna e flora local. Outro indivíduo do grupo trouxe em sua resposta, a ideia sobre a integração proporcionada. Esses entrevistados, além de afirmarem ser uma vertente do ecoturismo, manifestaram que esse tipo de atividade pode atrair pessoas que não estão próximas da natureza, e as integrar com o meio ambiente.

Para estimular o aprendizado com a natureza, as atividades podem ser interpretativas, como em um trilha por exemplo (DO AMARAL et al, 2020). E, no caso da presente pesquisa, esse aprendizado pode ser desenvolvido através de questionamentos baseados na filosofia do yoga e na perspectiva do ecoturismo.

Ao estar em contato com a natureza através de práticas sustentáveis, tem-se a possibilidade de conhecer, aprender sobre e desfrutar dos recursos naturais, e, a partir deste aprendizado, surge a conscientização e valorização do meio ambiente (FORNAZARI, 2023).

Nos dias atuais, mundialmente se fala sobre sustentabilidade e proteção ao meio ambiente, ao se falar da relação ser humano e natureza. Mas, para esta preocupação ser efetiva, é necessário conhecer e aprender sobre a natureza (FALEIRO et al, 2020).

O contato direto dos participantes com a natureza proporcionou a percepção de aprendizado com a mesma. Para Alves et al (2019), o conhecimento sobre a importância da preservação deve ser trabalhado desde as séries iniciais, e o conhecimento acadêmico deve alcançar, cada vez mais, a população local através de projetos de extensão.

Ao ampliar o leque de roteiros e experiências no ecoturismo, que fomentem a descoberta de conhecimentos relativos à natureza, mais se contribui para a formação de cidadãos ecologicamente conscientes.

### 6.9. Categorias analisadas/pergunta 9

Neste item, conforme gráfico abaixo (figura 10), foram analisadas e comentadas as seguintes palavras chaves obtidas através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo: valorização do planeta, maior sensibilização, mais consciente, comunhão, espiritualidade, satisfação, contato com a terra, reconhecimento e penetrado pela natureza. Para essa questão, o item espiritualidade ressurgiu após estar presente nas questões anteriores. Desta forma, para a atual pergunta do questionário, foram analisadas somente as novas informações fornecidas.

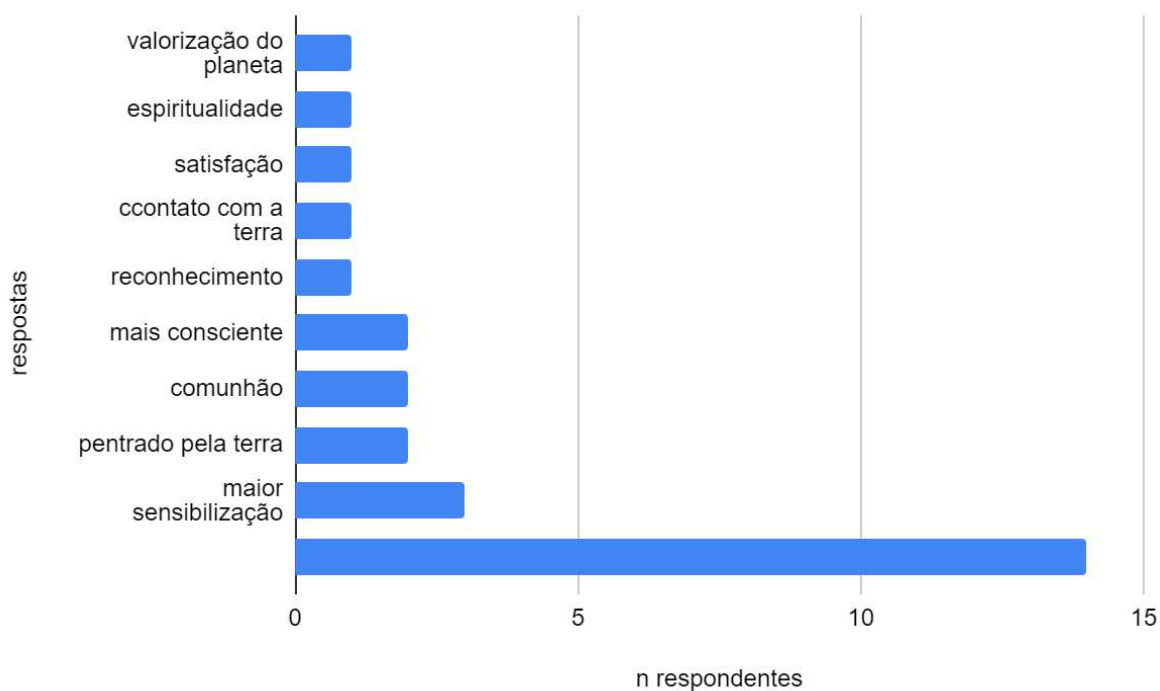


Figura 10: Você se sentiu sensibilizado em relação ao meio ambiente ao praticar yoga neste espaço. Fonte: o autor.

### Valorização do planeta

Essas respostas são referentes à pergunta sobre se a experiência através da prática do yoga na natureza sensibilizou, despertou, em relação à importância do meio ambiente. Para uma dos entrevistados a experiência possibilitou maior valorização do planeta. A valorização do planeta não deve ser baseada em uma visão monetária, mas sim em valores éticos condizentes com a conservação do meio ambiente.

### **Mais sensibilização**

Seguidamente, outros três entrevistados se sentiram mais sensibilizados em relação ao meio ambiente, o que foi interessante para a pesquisa por se tratar de um dos objetivos e título do trabalho.

O sentimento de estarem mais sensibilizados com a natureza, pode ser comparado ao que, no yoga, é conhecido como *santoshā*, contentamento, ou estar contente, satisfeito (HERMÓGENES, 2021). Os entrevistados participaram de uma atividade de turismo na natureza, conduzida pelas técnicas do yoga, o que proporcionou a satisfação vivenciada.

Por ser uma atividade econômica, os produtos do ecoturismo dependem do retorno da satisfação dos seus clientes (ALDECOA et al, 2023). Na afirmação de Aldecoa et al (2023), o retorno de clientes é instrumento para verificação do produto oferecido. Comparando com essa ideia dos autores citados, a manifestação de satisfação por parte dos participantes da pesquisa, se mostra positiva para a experiência ofertada.

### **Mais consciente**

A prática também sensibilizou em relação à consciência ambiental, que foi captada nas respostas de dois dos entrevistados..

Os participantes relataram que se perceberam mais conscientes em relação ao meio ambiente. Sobre a consciência ambiental, houve a descrição nas análises das perguntas anteriores. A consciência ambiental engloba temas como conservação da biodiversidade, ecossistemas, mudanças climáticas e redução da poluição.

O ecoturismo cumpre o seu propósito quando programa as suas atividades com atenção para que não se torne somente um passeio, mas que propicie a contemplação, a consciência ambiental e a reflexão entre os seus participantes.

## **Comunhão**

A comunhão com a natureza também foi captada nas respostas de dois participantes da entrevista, sendo relatado que a sensibilização propiciou uma maior comunhão da natureza interna (ser humano) com a externa (natureza).

De acordo com os participantes, o local da vivência os sensibilizou através do sentimento de comunhão com a natureza, sendo este um fator determinante. A comunhão com a natureza é a experiência de interação profunda e respeitosa com o meio ambiente, e compõe o conjunto de categorias que levaram os indivíduos a terem experiências mais integradoras.

Para melhor aproveitamento do contato com o meio ambiente, o indivíduo deve deixar de lado o seu cotidiano e se permitir vivenciar momentaneamente a natureza, ressignificando a sua relação (MARANHÃO et al, 2023). Na pesquisa, os entrevistados tiveram esse momento de imersão e vivência, quando puderam se sentir mais integrados e em comunhão com o meio ambiente.

## **Satisfação**

O sentimento de satisfação com a prática e de estar em contato com a natureza, foi a resposta dada por um dos participantes do grupo. A satisfação foi relatada como um sentimento devido à comunhão proporcionada pelo contato com a natureza.

A satisfação, assim como a categoria mais satisfação, é a sensação de *santoshā*, ou seja, contentamento, estar contente (HERMÓGENES, 2021). E este estado pode ser estimulado através da oportunidade dada pelo ecoturismo que não seja de massa, junto com as técnicas do yoga que são utilizadas para o desenvolvimento destes estados de consciência.

## **Contato com a terra**

Para um participante, a sensibilização ocorreu pelo contato direto com a terra. Em uma das respostas, é citada a importância dos pés descalços em contato com a terra, aumentando a experiência positiva com a prática. Esse contato com a terra foi proporcionado durante a prática.

A urbanização ocupou locais onde anteriormente haviam ecossistemas e suas respectivas biodiversidades, e essa modificação acelerada de espaço, suprimiu o contato do ser humano com a natureza (TIRIBA et al, 2019). Atividades como a desta pesquisa, mostram como é importante o ser humano reviver o seu contato ancestral com a natureza. Esse contato foi intensamente percebido pelos participantes.

O contato direto com a terra, que pode ser através dos sentidos: audição, olfato, visão paladar e tato, é uma experiência que se transforma imediatamente em conhecimento que resgata a relação original (BRANDÃO, 2016)

### **Reconhecimento**

A sensibilização em relação ao reconhecimento da importância da natureza foi a resposta de um dos entrevistados da pesquisa, também aparece no gráfico. Com a prática, foi possível perceber a importância fundamental da natureza para a vida humana, junto com o sentimento e a percepção de que a natureza é a nossa casa.

Após os entrevistados revelarem suas impressões, alguns concluíram relatando o sentimento de reconhecimento da natureza, como um reencontro. Diante do trabalho para sensibilizar em relação à natureza, e com percepções positivas surgidas com a prática, foi expressado pelos participantes, o reconhecimento da importância da natureza.

Mas, visto de outro modo, o ser humano sempre teve o seu olhar de reconhecimento do meio ambiente, porém, sempre a partir do olhar de fora para dentro da natureza (CHAGAS, 2021). De acordo com Chagas (2021), o reconhecimento da natureza pela sociedade, em todos os tempos, é baseado na representação antropocêntrica da realidade.

Por centrar a compreensão sobre o planeta a partir somente da perspectiva humana, sem considerar e atentar para os ensinamentos que a própria natureza nos disponibiliza, o planeta chegou a uma crise ambiental (CHAGAS, 2021). A crise socioambiental enfrentada pela sociedade, vem do descuido e descaso do ser humano para com o planeta e consigo mesmo (BOFF, 2014).

O reconhecimento da importância do meio ambiente pelos entrevistados, contribuiu positivamente para os objetivos da pesquisa, que visou sensibilizar e estabelecer uma relação mais consciente na relação sociedade e natureza. O retorno dos entrevistados, através de suas



próprias percepções, se apresentaram positivos e dão base para a compreensão da viabilidade da pesquisa para a formação do turismo que possa sensibilizar ecologicamente a população.

### **Penetrado pela natureza**

Para dois participantes entrevistados, a sensibilização pela prática se deu pelo sentimento de estar sendo penetrado pela natureza. Em um dos relatos, o participante se sentiu permeável à natureza ao redor.

Este sentimento de ser penetrado pela natureza, pode ser entendido por diferentes interpretações, e expressa uma relação mais profunda com a natureza, estando os participantes sensibilizados e integrados.

Durante a prática, os participantes tiveram a experiência de contato com os aromas, texturas, cores e sensações sutis proporcionadas pela natureza. Ao ser conduzido apropriadamente, o ser humano se sensibiliza e passa a ter uma relação mais profunda com o meio ambiente. Nessa pesquisa, essa sensibilização quanto à natureza, foi relatada pelos entrevistados. O autor Marx (1985, p. 51), dá uma breve e interessante descrição sobre a relação do ser humano com a natureza: “o fato da vida física e espiritual do homem estar vinculada à natureza, não tem nenhum outro sentido a não ser que está vinculada consigo mesmo, pois o homem é uma parte da natureza”.

As respostas dos entrevistados forneceram dados importantes, que levaram a observar com mais atenção os benefícios da prática do yoga e do ecoturismo, e da potencialização das duas atividades quando trabalhadas em parceria.

Os resultados obtidos através da aplicação do questionário, levam ao entendimento de como o ecoturismo e o yoga podem contribuir positivamente na sensibilização e preservação do meio ambiente.

Sobre os participantes, cada um teve a oportunidade de espontaneamente apresentar suas realizações e percepções pessoais, sem que, para isso, suas respostas fossem conduzidas ou influenciadas pelo entrevistador. Desta forma, ao responderem ao questionário, estavam à vontade e livres de qualquer tipo de pressão, possibilitando que se expressassem o mais

natural e sinceramente possível, sobre as suas próprias percepções como praticantes de yoga na natureza.

Cada entrevistado teve o seu motivo pessoal para iniciar a prática do yoga: questões de saúde integral, procura por práticas saudáveis e introspectivas e outros descritos nas respostas às perguntas do questionário.

Alguns entrevistados são praticantes de longa data e outros há poucos anos, mas o retorno apresentou satisfação positiva em relação aos benefícios originados pela prática do yoga em associação com o ecoturismo. As respostas apresentaram a compatibilidade dos princípios e filosofia do yoga, que se alinham aos objetivos do ecoturismo.

#### **6.10. Relato pessoal do participante E7**

Um dos entrevistados revelou ser praticante e instrutor de yoga há trinta anos, e juntamente com sua esposa tem o yoga como estilo de vida e de trabalho. Informalmente e sem citar na pesquisa, o entrevistado contou um pouco da sua história que o levou a procurar o yoga como alternativa para uma vida mais saudável, e, conseqüentemente, passou a ser também o seu modo de vida. Revelou ser proprietário de um sítio em zona rural localizado na região Serrana do Rio de Janeiro, e que nessa propriedade vivencia a prática do yoga junto a natureza já faz alguns anos.

Antes de conhecer o yoga, o entrevistado era um empresário, não revelou o ramo, bem sucedido, com pouco tempo para si mesmo e fumante. E com um estilo de vida acelerado e desregrado veio a ter problemas sérios de saúde. Pensando em uma nova perspectiva de vida que fosse mais saudável e menos agitada, chegou até o yoga.

Com o aprofundamento no mundo do yoga, se interessou em se tornar instrutor de yoga. Também tornou-se acupunturista e nesse novo universo conheceu a sua esposa, que também se dedica integralmente ao yoga e terapias alternativas.

Junto com o yoga, veio também a descoberta do prazer e vantagens em ter um contato mais intenso com a natureza, e revelou que sempre viu o yoga como um aliado do meio ambiente. Porém, o entrevistado salientou a importância do yoga ser integral, ou seja, não se adotar somente a parte física através das posturas, mas junto estudar e aplicar no cotidiano a

sua filosofia. O depoimento informal demonstra a importância de se adotar não somente a prática física como uma moda ou visando somente o próprio bem-estar pessoal, mas viver o yoga integralmente para que os seus benefícios possam se expandir além.

### **6.11. Relato pessoal do participante E1**

Outro caso interessante também foi de uma entrevistada que trabalha na área da saúde, ela é psicóloga formada pela PUC-RJ (Pontifícia Universidade Católica) , instrutora de yoga e yogaterapeuta. A entrevistada aplica o yoga como terapia em alguns dos seus clientes, obtendo bons resultados. É uma pessoa que tem um grande amor pela natureza e que não deixa de fazer a sua caminhada diária em uma Unidade de Conservação próxima a sua residência.

Nessas caminhadas, faz a sua meditação com mantras utilizando a *japa mala*, rosário de cento e oito contas usado para meditações. Em suas imersões diárias pratica a meditação *mindfulness*, que auxilia na concentração, foco e atenção no momento presente. Esta prática diária a auxilia a perceber e a contemplar a natureza.

Ela tem essa prática diária como exercício físico, espiritualidade e que também a propicia estar em contato com a natureza. E nos aconselhamentos aos seus pacientes e alunos, indica se permitirem intensificar o seu contato com a natureza. Para a entrevistada, a associação entre o yoga e o ecoturismo é algo que naturalmente se afina muito bem em seus propósitos. É um caso interessante de alguém que vivencia diariamente o yoga junto a natureza, mesmo em uma UC localizada em área urbana, o que, demonstra também a valorização mesmo de pequenos espaços onde se tem área preservada com sua fauna, flora e paisagem nativa.

## 7. Considerações finais

Os resultados obtidos com o presente trabalho apresentaram consonância com os objetivos propostos pela pesquisa, levando à compreensão da elevada contribuição de se sensibilizar o ser humano para as questões ambientais. Pelo cruzamento das informações fornecidas, notou-se que as percepções despertadas com o ecoturismo, são consonantes e possíveis junto com o yoga. O contato com a natureza, conduzido com o propósito de reconexão do ser humano com o meio ambiente que o cerca, é intensificado quando associado com a prática do yoga afinado com a mesma proposta de sensibilização ambiental (FUEURSTEIN, 2010).

A presente pesquisa apresentou a possibilidade de contribuição para o futuro do planeta e das próximas gerações, se juntando às ações ecológicas que tenham o mesmo propósito em prol da preservação. A contribuição desta pesquisa atua na área do ecoturismo, e para isso agrega mais uma eficaz ferramenta que não diverge e ao mesmo tempo utiliza suas próprias técnicas como ferramenta para a sensibilização e integração entre ser humano e natureza. O planeta saudável que se pensa para as futuras gerações, só se tornará viável por ações feitas no presente, garantindo e moldando um meio ambiente saudável no futuro (CORTEZ, 2011).

A relevância do trabalho está na combinação das capacidades das duas atividades, ecoturismo e yoga, em sensibilizar a ponto de criar uma relação afetiva de cuidado, atenção e percepção de unidade com a natureza. Com o distanciamento e a perda pela sociedade da vinculação da natureza como uma representação sagrada, o meio ambiente é visto como algo à parte e servil fonte de recursos. Ao se entender, na sua essência, como parte integrante da natureza, surge o sentimento de pertencimento que faz com que o ser humano e a natureza sejam unos e interdependentes (NAESS, 1989).

Para se alcançar a sustentabilidade necessária e adequada para o bem-estar socioambiental do planeta, se tem um longo percurso. Ao mesmo tempo, grande parte dessa energia é direcionada contra o retrocesso de legislações ambientais positivas conquistadas (JAPIASSÚ et al, 2017). A sustentabilidade que se pensa para o futuro, depende do bom planejamento de ações ecológicas iniciadas no presente. Entre essas atividades o ecoturismo tem grande contribuição quando desenvolvido de acordo, e em conjunto, com outras

atividades ecologicamente positivas, e que agregam e potencializam ações com o mesmo objetivo.

No ramo da biologia, a ecologia é uma disciplina que estuda os seres vivos e suas interações com o meio ambiente (SILVA et al, 2014). Mas a ecologia não se limita a ser somente uma disciplina para a formação do cidadão, ela é a realidade da própria vida da sociedade. Em 1870, a palavra ecologia foi cunhada pelo biólogo alemão Ernst Haeckel, sendo o estudo dos organismos vivos, suas interações entre si e os outros componentes do ambiente (GILGE et al, 2014).

Em sua raiz etimológica a palavra ecologia deriva de duas outras palavras de origem grega: *oikos* (casa) e *logos* (estudo), sendo literalmente o “estudo da casa” (GILGE et al, 2014). A partir dessa ótica, o ecoturismo não é somente a oferta de atividades em contato com a natureza, mas também é a oportunidade do indivíduo de se compreender como mais um dos organismos que interage com o ambiente do qual faz parte, ou seja, a sua própria casa compartilhada com outros seres vivos.

Para o aumento da consciência ecológica e interpretação do meio ambiente, não basta somente o contato com a natureza, mas sim um trabalho que, no seu planejamento, já tenha a intenção de despertar esses objetivos. Na análise das respostas ao questionário da presente pesquisa, percebe-se a importância da natureza para os entrevistados. E a vivência desse contato junto com a prática do yoga, revelou experiências positivas segundo os próprios relatos dos participantes.

As respostas fornecidas pelos entrevistados são realizações pessoais de cada indivíduo. Essas realizações se mostraram positivas e demonstram a sensibilização proporcionada pela experiência em ambiente preparado adequadamente para a prática do yoga, em meio a natureza em associação com o ecoturismo.

Vários sentimentos e percepções se revelaram através da aplicação do questionário, tais como, gratidão, contemplação, maior integração com a natureza, melhora da saúde integral e o sentimento da necessidade de se proteger o meio ambiente. O presente trabalho apresentou convergências e união das ideias e conceitos das duas áreas, ecoturismo e yoga, fortalecendo e demonstrando os benefícios que surgiram com a sensibilização das pessoas em relação ao meio ambiente.

A pesquisa teve como objeto a investigação sobre a união do ecoturismo e yoga com o propósito de sensibilizar o ser humano em relação ao meio ambiente, fornecendo uma opção de turismo de baixo impacto e economicamente sustentável. Para a análise das respostas o uso da técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), sintetizou os pontos principais destacados em cada resposta, transformando em um só discurso na primeira pessoa do singular, como propõe a própria metodologia.

A pesquisa apresentada pode contribuir com a sociedade, amenizando os efeitos danosos de doenças consideradas cada vez mais crescentes no cotidiano moderno, tais como, ansiedade, depressão e crise do pânico, através do yoga. Ao mesmo tempo que trata essas enfermidades, apresenta o ecoturismo como também uma forma de amenizar as consequências dessas doenças. E, ao se aliar o ecoturismo com a prática do yoga, além da recuperação da saúde integral do ser humano, os benefícios para a conservação do meio ambiente também são alcançados. Com as duas atividades agindo em conjunto, os benefícios são potencializados, sensibilizando o indivíduo em relação ao meio ambiente.

Com os resultados positivos do trabalho tanto para a sociedade como para o meio ambiente, é desejo que a pesquisa possa contribuir para um futuro melhor, servindo de inspiração para atividades econômicas sustentáveis, e para a saúde integral e socioambiental do planeta.

## **8. Bibliografia**

ACKERMAN, J. **Parques Urbanos**, *National Geographic*, v. 79, p. 90-95, outubro de 2006.

ALDECOA-LEON, M. BORREGO, D. F. WONG-GONZALEZ, P. ACOSTA, J. A. E. Tourists and Locals Satisfaction Regarding Ecotourism in San Carlos, Sonora, México: Satisfação de turistas e locais com o ecoturismo em San Carlos, Sonora, México. **Brazilian Journal of Business**, v. 5, n. 1, p. 200-213, 2023.

AHLERT, Idulce; AHLERT, Alvorí. **SUSTENTABILIDADE E ESPIRITUALIDADE: EXPERIÊNCIAS DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL NA EDUCAÇÃO BÁSICA**. *Protestantismo em Revista*, v. 45, n. 2, p. 73-89, 2019.

ALVES, Nilda. GARCIA, Regina L. (orgs) *O Sentido da Escola*. 3ª ed. Rio de Janeiro: DP & A, 2002.

ALVES, Jéssica Mariano; MORAIS, Glauca Almeida. Biomas Brasileiros, conhecer para proteger. *ANAIS DO SEMEX*, n. 12, 2019.

ANTUNES, Paula de Cristina Moraes. **Fundamentos Filosóficos do Sámkhya e do Yoga**, 2019. 342 f. Tese (Doutorado em Filosofia) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.

BARDIN L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009

BARRETT, Jake; BEDI, Harprit S.; AWAN, Omer A. Wellness and Nature: A Student Perspective. *Academic Radiology*, v. 29, n. 7, p. 1131-1132, 2022.

BARROS, Nelson Filice de et al. **Yoga e promoção da saúde**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, p. 1305-1314, 2014.

BASSANI, Marlise A. **Psicologia ambiental: contribuições para a educação ambiental. Educação ambiental para o desenvolvimento sustentável—proposta metodológica de macroeducação**. *São Paulo*, v. 2, p. 153-157, 2004.

BASSANI, Marlise A. **Espiritualidade e Meio Ambiente: Apontamentos de uma Psicologia Ambiental**. In: LOPEZ, Marília Âncora e BASSANI, Marlise A. *O Espaço Sagrado: Espiritualidade e Meio Ambiente*. São Paulo: ESETec, 2010.

BASTOS, Cecilia. Corpo, emoção e saúde mental de praticantes de yoga e meditação. **32ª Reunião Brasileira de Antropologia**. UERJ: Rio de Janeiro. Disponível em: <https://bit.ly/359cywY>, 2020.

BASTOS, Cecilia. **Em busca do sentido da vida: a perspectiva de estudantes de Vedanta sobre “uma vida de yoga”**. *Religião & Sociedade*, v. 38, p. 218-238, 2018.

BERNARDI, Marina Lima Daleprane et al. Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, p. e 200511, 2020.

BOFF, Leonardo. **As Quatro Ecologias: Ambiental, Política e Social, Mental e Integral**. Rio de Janeiro: Mar de Ideias; Animus anima, 2012.

BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar**. Petrópolis: Vozes, 2014.

BOSCH, Matilda van dens and, LINDENBERG, Andreas Meyer.. **Environmental exposures and depression: biological mechanisms and epidemiological evidence**. Annual review of public health, v. 40, p. 239-259, 2019.

BOGDAN, Robert C.; BIKLEN, Sari K. **Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos**. Porto: Porto Ed., 1999. Superior de Turismo e Tecnologia, Portugal, 1-224, 2015.

BRADFORD, R., FIGUEIREDO C. A. RODRIGUES C. G. O. SIMÕES B. **A Intrínseca Relação entre Visitação e Parques no Brasil**. Ecoturismo e Conservação, 2020.

BRANDÃO, Gabriela Gazola. **Sentir a terra: percepções e significados**. In: VI Congresso de Arquitetura e Construção com Terra, TerraBrasil. 2016.

BRATMAN, G. N.; ANDERSON, C. B.; BERMAN, Marc G.; COCHRAN, B. DE VRIES, S. FLANDERS, J. FOLKE, C. FRUMKIN, H. GROSS, J. HARTIG, T. **Nature and mental health: an ecosystem service perspective**. Science Advances, [s.l.], v. 5, n. 7, p. 1-14, jul. 2019. American Association for the Advancement of Science (AAAS). <http://dx.doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>.

CALIL, Mauricio Malacarne et al. **A disciplina pessoal na prática de Asanas segundo o método desenvolvido por BKS Iyengar**. Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.

CARNEIRO, Celso Fernando de Azambuja Gomes. Padrões de interação sociedade e natureza: algumas peculiaridades do caso brasileiro. **Desenvolvimento e Meio Ambiente**, v. 17, 2008.

CARNEIRO, Danilo Maciel. **Ayurveda-Saúde e Longevidade na Tradição Milenar da Índia**. Editora Pensamento, 2009.

CARVALHO. D. **Projeto de desenvolvimento da quinta Chi no Contexto do Turismo Holístico**, Escola Superior de Turismo tecnologia do Mar, Portugal, 1-224, 2017.

CARVALHO, Leonor. Greenwashing: A diferença entre o “ser” e o “parecer”. **The Trends Hub**, n. 3, 2023

CAZOTTO, Taís de Ávila. **A prática de yoga: como ela afeta no controle do estresse de jovens adultos no dia-a-dia**. UNESP, Instituto de Biociência, Rio Claro, 2019.



CHAGAS, Eduardo Ferreira. O conceito de natureza na filosofia de Ludwig Feuerbach. **Trans/Form/Ação**, v. 44, p. 51-68, 2021.

CHAVES, F. N. As Festas Populares e o Contexto Midiático: Lavras Novas e o futuro de sua identidade cultural. 2011.142 f. Dissertação em Ciências da Comunicação – Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo 2011.

CHAVES, Fabiana Nogueira. Lavras Novas–MG: Das Minas de ouro às Rotas de Turismo. **Revista Extraprensa**, v. 8, n. 1, p. 74-81, 2014.

CORTEZ, Ana Tereza Caceres. **O lugar do homem na natureza. Revista do Departamento de Geografia**, v. 22, p. 29-44, 2011.

COSTA, Patricia Rosalba Salvador Moura; CUNHA, Luana Celina Seraphim. **Saúde, equilíbrio e autoconhecimento: Yoga no alto sertão sergipano.** Universidade Federal de Sergipe, UFS, 2019.

CUNHA, André de Almeida et al. A conexão com a natureza em parques urbanos brasileiros e sua contribuição para o bem-estar da população e para o desenvolvimento infantil. **Sociedade & Natureza**, v. 34, 2022.

DA COSTA LIMA, Gustavo Ferreira. **Consciência ecológica: emergência, obstáculos e desafios. Ciência & Trópico**, v. 26, 1998.

DE ATHAYDE PRATA, Tárík. **A estrutura da autoconsciência na filosofia da mente de John Searle.** Veritas, Porto Alegre, v. 62, n. 2, p. 428-452, 2017.

DE BRITO, Yáscara Maia Araújo; DE BRITO, Higor Costa; FONTGALLAND, Isabel Lausanne. **Meio ambiente e sustentabilidade: pesquisas, reflexões e diálogos emergentes.** Amplla Editora, 2022.

DE LIMA FREIRE, Marijaine Rodrigues; DO NASCIMENTO, Alexsandro Medeiros; ROAZZI, Antonio. **Autogradidão e autoconsciência: Notas Introdutórias ao Estudo do Conceito de Gratidão Autodirigida.** Amazônia, v. 23, n. 1, p. 289-306, 2019.

DE LIMA, K. J. M.; OLIVEIRA, I. de M. Racismo Ambiental e Supressão de Espaços Litúrgicos Naturais das Religiões de Matriz Africana: Dilemas entre Políticas Públicas de

Preservação Ambiental e de Proteção às Manifestações Culturais Afro-Brasileiras. *Prim@Facie*, [S. l.], v. 15, n. 28, p. 01–34, 2016.

DE MENEZES, Bárbara Flôr Rimolo. Ecoturismo em unidades de conservação. **Anais do Uso Público em Unidades de Conservação**, UFF, Rio de Janeiro v. 3, n. 5, p. 48-56, 2015.

DE OLIVEIRA, Anna Vitoria Rodrigues Renaux; DA COSTA PADOVANI, Ricardo. **Mindfulness e o esporte competitivo: a importância da atenção plena para atletas de alto rendimento**. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 8, n. 2, 2018.

DO AMARAL, Ricardo Farias; OVIGLI, Daniel Fernando Bovolenta; JUNIOR, Pedro Donizete Colombo. **Aprendendo com a natureza:: geodiversidade, atividades audiovisuais e trilhas interpretativas no ensino das Ciências da Terra**. *Terrae Didactica*, v. 16, p. e020021-e020021, 2020..

CHAGAS, Anivaldo Tadeu Roston. **O questionário na pesquisa científica**. *Administração on-line*, v. 1, n. 1, p. 25, 2000.

DA SILVA, Keila Camila; SAMMARCO, Yanina Micaela. Relação ser humano e natureza: um desafio ecológico e filosófico. **Revista Monografias Ambientais**, p. 01-12, 2015.

DA SILVA-MELO, Marta Regina; DE MELO, Gleidson André Pereira; GUEDES, Neiva Maria Robaldo. Unidades de conservação: **Uma reconexão com a natureza, pós covid-19**. *Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)*, v. 15, n. 4, p. 347-360, 2020.

DAUSTER, Gustavo. **Yoga Sutra de Patanjali - Uma Abordagem Prática**. Chapada dos Veadeiros; Paraíso dos Pândavas, 2007, 4ª edição.

DE ALMEIDA, Thiago Chagas; EMMENDOERFER, Magnus Luiz. **Turismo de Base Comunitária e Desenvolvimento Local Sustentável: Conexões e Reflexões**. *Revista de Turismo Contemporâneo*, v. 11, n. 1, 2023.

DE SOUZA GOES, Helder Leonardo; REBOUÇAS, Gabriela Maia. RESPONSABILIDADE EMPRESARIAL E GREENWASHING: IMPLICAÇÕES ÉTICAS E JURÍDICAS. **Revista de Direito e Sustentabilidade**, v. 3, n. 1, p. 91-107, 2017.

DELPHINO, Aline Monastero. **A yoga como instrumento de conscientização e conexão com a natureza**. 2018. 31 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) -

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências (Campus de Rio Claro), 2018.

DIEHL, Astor Antonio. **Pesquisa em ciências sociais aplicadas: métodos e técnicas**. São Paulo: Prentice Hall, 2004

DOBRESCU, Alexandru; MAZILU, Mirela. **The Rebirth of Sustainable PostPandemic Tourism**. Case Study: romania. *Central European Journal Of Geography and Sustainable Development*, v. 2, n. 2, p. 52-64, 15 dez. 2020.

DOS SANTOS, Leilson Alves; GOMES, Julysse Neuma Damasceno; FRANÇA, Aline Aparecida Carvalho. Educação ambiental na conscientização e preservação do meio ambiente: unidade escolar Zezita Sampaio, Buriti dos Lopes, PI. **Ambiente & Educação**, v. 23, n. 1, p. 225-247, 2018.

DRENGSON, A. **Ecophilosophy, Ecosophy and the Movement:Deep Ecology**

An Overview. In *The Trumpeter: Journal of Ecosophy*. Vol. 14, No 3, 110-111, 1999.

DUARTE, R. ROCHA, C. DIAS J.. **Efeitos da Pandemia da Covid-19 no Meio Ambiente: Uma Breve Revisão Crítica**. *Congresso Latino-Americano de Desenvolvimento Sustentável*. 2021.

ENGLISH, Jennifer; WILSON, Kathi; KELLER-OLAMAN, Sue. **Health, healing and recovery: therapeutic landscapes and the everyday lives of breast cancer survivors**. *Social Science & Medicine*, v. 67, n. 1, p. 68-78, jul. 2008.

ESTEVAM, Gabriela. **Yoga na Educação & Sensibilização Ambiental**. Centro de Ciências da Educação, UFSC Florianópolis, 2015.

FALEIRO, Wender; RIBEIRO, Geize Kelle Nunes. Saberes e Práticas de Mestrados em Educação do Sudeste Goiano sobre Meio Ambiente. **Revista Sergipana de Educação Ambiental**, v. 7, n. 2, p. 1-15, 2020.

Farias CM. **O estilo de vida de praticantes e estudiosos de yoga**. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica. PUC –SP. São Paulo. 2011.

FERNANDES-PINTO, Érika; DE AZEVEDO IRVING, Marta. **Sítios Naturais Sagrados: Valores Ancestrais e Novos Desafios para as Políticas de Proteção da Natureza. Desenvolvimento e Meio Ambiente**, v. 40, 2017.

FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática**. São Paulo: Editora Pensamento, 2006.

FEUERSTEIN, Georg; FEUERSTEIN, Brenda. **Yoga Verde** / Georg e Brenda Feuerstein; tradução Cláudia Gerpe Duarte - São Paulo: Pensamento, 2010.

FORNAZARI, Tamires. **As concessões de serviços e o desenvolvimento territorial no entorno do Núcleo Santa Virgínia do Parque Estadual Serra do Mar, SP, Brasil**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, 2023

FRANCO, José Luiz de Andrade; DRUMMOND, José Augusto. Cândido de Mello Leitão: as ciências biológicas e a valorização da natureza e da diversidade da vida. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 14, p. 1265-1290, 2007.

FRASER, Márcia Tourinho Dantas; GONDIM, Sônia Maria Guedes. **Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 14, p. 139-152, 2004.

FREIRE, Patrícia Michelle Oliveira; ALMEIDA, Fabiana Andrade Bernardes. Ecoturismo, educação ambiental crítica e formação de sujeitos ecológicos: convergências e desafios. **Revista Brasileira De Ecoturismo (RBEcotur)**, v. 11, n. 4, 2018.

GARCÍA-HERNÁNDEZ, M.; IVARS-BAIDAL, J.; MENDOZA DE MIGUEL, S. **Overtourism in urban destinations: the myth of smart solutions**. Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles, v.83, n.2830, p. 1–38, 2019.

GASS, Ildo Bohn. **Ecologia, um Caminho de Espiritualidade**. Estudos Bíblicos, v. 28, n. 110, p. 121-134, 2011.

GILGE, Marcelo Viktor; PRESTES, Maria Elice Brzezinski. Ernst Haeckel nas coleções de Biologia aprovadas pelo PNL 2012: Ensino Médio. **Revista Brasileira de História da Ciência**, v. 7, n. 2, p. 325-348, 2014.

GONÇALVES, Lurdes; BRANDÃO, Filipa. **Turismo e bem-estar: uma abordagem conceitual.** *Revista Turismo & Desenvolvimento*, v. 2, n. 27/28, p. 483-485, 2017.

JAPIASSÚ, Carlos Eduardo; GUERRA, Isabella Franco. **30 anos do relatório Brundtland: nosso futuro comum e o desenvolvimento sustentável como diretriz constitucional brasileira.** *Revista de Direito da Cidade*, v. 9, n. 4, p. 1884-1901, 2017.

JONES, Erin et al. Starting anew: ecotourism and resilience principles as a framework for building wildlife destination sustainability in a post-COVID-19 pandemic world. *Journal of Ecotourism*, p. 1-31, 2023.

LOVELOCK, James; LOVELOCK, J. E. **Healing Gaia: Practical medicine for the planet.** 1991.

MARANHÃO, Lucas Maia; DIAS, Saulo Monteiro Costa. SPA RESORT SERRA NEGRA DA MANTIQUEIRA. *ÁTRIO*, v. 5, n. 2, 2023.

MARX, K. **O Capital.** Tradução de Régis Barbosa e Flávio R. Kothe. 2. ed. São Paulo: Nova Cultural, v. 1, Livro 1, 1985.

MONDINI, Vanessa Edy Dagnoni et al. Influência dos fatores consciência ambiental e hábitos de consumo sustentável sobre a intenção de compra de produtos ecológicos dos indivíduos. *Revista Pensamento Contemporâneo em Administração*, v. 12, n. 2, p. 117-129, 2018.

MORAES, Luís Carlos Araújo. Políticas Públicas: ecoturismo x preservação dos recursos naturais. *Revista Brasileira de Ecoturismo (RBEcotur)*, v. 8, n. 4, 2015.

NARDY, Mariana; ESTEVÃO, Elisa Barbosa Leite da Freiria. **Atividades Lúdicas Como Meio de Sensibilização Ambiental na Escola.** *Educação ambiental em Ação*, n. 51, p. 1-15, 2015.

NAUTIYAL, Rajesh; ALBRECHT, Julia N.; CARR, Anna. Conceptualising a tourism consumption-based typology of yoga travellers. *Tourism Management Perspectives*, v. 43, p. 101005, 2022.

NEVES, G. S. M. L. et al. **Transtornos do sono: visão geral.** *Rev Bras Neurol*, v. 49, n. 2, p. 57-71, 2013.

GOMES, Odila Carolina; ISAYAMA, Hélder Ferreira. Corridas de aventura e lazer: um percurso analítico para além das trilhas. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 69-78, 2009.

GUENTHER, M. **Como será o amanhã? O mundo pós-pandemia**. Revista Brasileira De **Educação Ambiental (RevBEA)**, v. 15, n. 4, p. 31-44, 2020.

GUERRA, Elaine Linhares de Assis. **Manual de pesquisa qualitativa**. Belo Horizonte: Grupo Anima Educação, 2014.

GUIMARÃES, M. **A Dimensão Ambiental na Educação**. Campinas, São Paulo: Papirus, 1995 (Edição Coleção Magistério: formação e trabalho pedagógico). HARMAN, Willis W., SAHTOURIS, Elisabet. **Biologia Revisada**. São Paulo :Cultrix,2007

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Editora Best Seller, 2021, 50ª edição.

IOANNIDES, Dimitri; GYIMÓTHY, Szilvia. **The COVID-19 crisis as an opportunity for escaping the unsustainable global tourism path**. *Tourism Geographies*, v. 22, n. 3, p. 624-632, 2020.

IYENGAR, B. K. S. **Light on Yoga Sutras of Patānjali**. Nova Delhi: HarperCollins, 1993 . Luz na vida. Trad.: Silvana Vieira. São Paulo: Summus, 2007.

IYENGAR, B. K. **Luz Sobre o Yôga: Yoga Dipika: O guia Clássico de Yoga escrito**. São Paulo:Pensamento, 2016.

JAMMU, J. P. S. (2016). **Yoga Tourism in India**. *International Journal of Information Movement*, 2016 1(8), 1-6.

KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy. **Anatomia do yoga** . Tutora, 2008.

LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C.; CARDOSO, M. R. L.; MAZZA, M. M. P. R. **Assistência pública à saúde no Brasil: estudo de seis ancoragens**. *Saúde e Sociedade*. v. 11, n.02, 10f. ago-dez/2002.

LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C. **Depoimentos e discursos: uma proposta de análise em pesquisa social**. Brasília: Líber Livro, 2005.

LEFEVRE, Ana Maria; LEFEVRE, Fernando. **Pesquisa de representação social: Um enfoque qualitativo**. 2ed. Brasília: Liber Livro, 2012.

KOENS, Ko; POSTMA, Albert; PAPP, Bernadett. **Is Overtourism Overused? Understanding the Impact of Tourism in a City Context**. *Sustainability*, 2018.

KROMENACKER, Bryan W. et al. **Vagal mediation of low-frequency heart rate variability during slow yogic breathing**. *Psychosomatic medicine*, v. 80, n. 6, p. 581-587, 2018.

LACERDA, Alecksandra Vieira de. **Sustentabilidade: um olhar sobre a relação homem natureza**. *Revista Brasileira de Gestão Ambiental e Sustentabilidade*, v. 4, n. 7, p. 15-19, 2017.

LOPES, Laura Sanches; DOS SANTOS JUNIOR, Randolpho; WERNECK, Alexandre Lins, **Yoga para Manejo e Redução da Síndrome de Burnout em Profissionais da Saúde**. *Revista Brasileira de Terapia e Saúde*, p. 1-7, 2019.

LOPES, J. J. V. S. **Turismo Holístico e Desenvolvimento Pessoal: Um estudo sobre as potencialidades do Jardim das Borboletas**. (Projeto de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Gestão e Planejamento em Turismo). Departamento de Economia, Gestão e Engenharia Industrial, Universidade de Aveiro, Aveiro, 2014.

MACHADO, A. A.. **Monitoramento Participativo de Bioinvasores Marinhos: Um Novo Programa para Incluir Cientistas Cidadãos**, 2019. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós Graduação em Ecoturismo e Conservação, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UNIRIO), Rio de Janeiro, 2019.

MACHADO, P. M. O. SCHMITZ B. A. S. CORSO A. C. T. CALDEIRA G. V. VASCONCELOS F. A. G.. **Conselhos de alimentação escolar em Santa Catarina, Brasil: uma análise do discurso do sujeito coletivo**. *Revista de Nutrição*, v. 28, p. 305-317, 2015.

MADDOX, Callie Batts. Studying at the source: Ashtanga yoga tourism and the search for authenticity in Mysore, India. *Journal of Tourism and Cultural Change*, v. 13, n. 4, p. 330-343, 2015.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 7 ed. São Paulo, 2007.

MEDEIROS, Nilma Maria Pôrto de Farias Cordeiro de et al. **O sagrado indígena Tabajara e Potiguara: uma compreensão primeira do saber ambiental em território paraibano**. Revista Brasileira de Gestão Ambiental e Sustentabilidade, v. 7, n. 17, p. 1087-1100, 2020.

MENDES, Jaime Nogueira; FERREIRA, Marcos César. **AFINAL, O QUE É ECOTURISMO?**. GEOGRAFIA, v. 35, n. 2, p. 399-410, 2010.

MIKHAILOVA, I.; MULBEIER, J. Ecoturismo em unidades de conservação: um estudo de caso do Parque Estadual do Turvo, Derrubadas – RS. **Caderno Virtual de Turismo**, v. 8, n. 3, 2008.

MORAES, Luís Carlos Araújo. Políticas Públicas: ecoturismo x preservação dos recursos naturais. **Revista Brasileira de Ecoturismo (RBEcotur)**, v. 8, n. 4, 2015.

MORIN, E. **A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento**. 17ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2010. 128 p.

Mesquita, B. L. B., Soares, F. R., Fraga, M., Albuquerque, M., Facucho, J., Espada, P. Cintra, P. **Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression**. *European Psychiatry*, v. 66 n. S1, p. S948-S948, 2023.

MOTTA, Conrado dos Santos Marques. **Centro terapêutico para tratamento de depressão e ansiedade**. Curitiba, 2021.

MTUR - MINISTÉRIO DO TURISMO. **Perfil da demanda turística internacional - Síntese Brasil - 2015-2019**. Revista Dados & Informações do Turismo no Brasil, Brasília, v. 1, n. 1, p. 21-24, 2021.

MUIR, J. 1898. **The wild parks and forest reservations of the west**. In Kimes (Org), John Muir: a reading bibliography by Kime. University of the pacific scholarlyCommons, p. 144-28.

Mulji, Natasha, **“The Role of Teacher Gender on Students’ Academic Performance,”** Lund University Publications, 2016.



NAESS, Arne. **Ecology, Community and Lifestyle**. Trans. David Rothenberg. Cambridge University Press, 1989.

NARDI COMUNELLO, Luciele; DE MOURA CARVALHO, Isabel Cristina. **Ecovilas: Aprendizagens, Espiritualidade e Ecologia**. Avá, n. 27, p. 81-99, 2015.

NEIMAN, Zysman et al. Revista Brasileira de Ecoturismo. **Revista Brasileira de Ecoturismo**, v. 2, n. 04, 2009.

OBERLE, Bruno; MACKINNON, Kathy; SANDWITH, Trevor. **Vital Sites: Protected And Conserved Areas Offer Solutions For Building Back Better. Parks**, v. 27, n. special issue, p. 193-196, 2021.

OLIVEIRA, Nilton Marques de; STRASSBURG, Udo; PIFFER, Moacir. **Técnicas de pesquisa qualitativa: uma abordagem conceitual**. Ciências sociais aplicadas em revista, 2017.

ORGANIZATION, World Health. **Depression and Other Common Mental Disorders**. Geneva: Artmed, 2017.

ÖZNALBANT, Ecem; ALVAREZ, Maria D. A socio-cultural perspective on yoga tourism. **Tourism Planning & Development**, v. 17, n. 3, p. 260-274, 2020.

PAES-CESÁRIO, Marília Ferreira. A experiência de viajar para re (conectar): uma análise das pesquisas sobre o turismo de bem-estar e da sua promoção através do Instagram. **REVISTA ACADÊMICA OBSERVATÓRIO DE INOVAÇÃO DO TURISMO**, v. 16, n. 3, p. 131-156, 2022.

PAGAN, Alice Alexandre. O ser humano do Ensino de Biologia: uma abordagem fundamentada no autoconhecimento. **Revista Entreideias: educação, cultura e sociedade**, v. 7, n. 3, 2018.

PAIVA, Andrea de. **Como a Neuroarquitetura transforma a forma de projetar**. 2020. Disponível: <https://www.athiewohnrath.com.br/aw-e-trends/como-aneuroarquitetura-transforma-a-forma-de-projetar/>. Acesso em: 06 de janeiro de 2023.

PANZINI, R. G., Rocha, N. S., Bandeira, D. R. & Fleck, M. P. **Qualidade de vida e espiritualidade**. Revista de Psiquiatria Clínica, 34(1), pp.105 -- 115, 2007.

PAPAFITSOROS, Kostas; ADAM, Lukáš; SCHOFIELD, Gail. **A social media-based framework for quantifying temporal changes to wildlife viewing intensity: Case study of sea turtles before and during COVID-19.** *bioRxiv*, p. 2022.05. 19.492636, 2022.

PEREIRA, Suellen Silva; CURI, Rosires Catão. Meio ambiente, impacto ambiental e desenvolvimento sustentável: conceituações teóricas sobre o despertar da consciência ambiental. **Reunir Revista de Administração Contabilidade e Sustentabilidade**, v. 2, n. 4, p. 35-57, 2012.

PESSOA, Silvério; ANDRADE, Péricles. ESPIRITUALIDADE E NATUREZA o Festival Ilumina, Alto Paraíso, Goiás. **Interações**, v. 15, n. 2, 2020.

PRABHUPADA, AC Bhaktivedanta Swami; SWAMI, Bhaktivedanta. **Bhagavad-Gita as it is**. Los Angeles: Bhaktivedanta Book Trust, 1972.

PINTO, Isabel Ferraz; CAMPOS, Claudinei José Gomes; SIQUEIRA, Cibele. **Investigação qualitativa: perspectiva geral e importância para as ciências da nutrição.** *Acta Port Nutr*, v. 14, p. 30-4, 2018.

PRABHUPADA, A. C. B. S. **Bhagavad Gita como ele é**. Trad.: Fundação Bhaktivedanta. São Paulo: Bhaktivedanta Book Trust, s.d. (Do original inglês „Bhagavad Gita as it is“, de 1998).

REPOLHO, S. M., CAMPOS D. N. S., DE ASSIS D. M. S., TAVARES-MARTINS, A. C. C., PONTES, A. N. Percepções ambientais e trilhas ecológicas: concepções de meio ambiente em escolas do município de Soure, Ilha de Marajó (PA). **Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)**, v. 13, n. 2, p. 66-84, 2018.

RIBEIRO, I. C. **Educação Ambiental de Corpo e Alma: Trabalhando Sentimentos e Valores numa Experiência com Agenda 21 Escolar.** Ribeirão Preto: São Francisco, 2005

RIBEIRO, I. C. **Educação Ambiental de Corpo e Alma.** In: SEABRA, G. (org.). **Educação Ambiental no mundo Globalizado: uma ecologia de riscos, desafios e resistência.** João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2011, p.39-64.

RONSINI, Veneza Mayora. Consumo e estilo de vida: Anotações para o estudo das identidades de classe. **Revista FAMECOS**, v. 30, n. 1, p. e43369-e43369, 2023.

RIBEIRO, Ivana de Campos et al. **Caminhadas na natureza como exercício de auto conhecimento: conduzindo à felicidade autêntica.** *Revista Hipótese-Núcleo de estudos transdisciplinares-ensino, ciência, cultura e ambiente*, v. 4, n. 3.ª edição, p. 20-37, 2018.

ROHR, Ludmila. **Respiração Yogue: Uma vivência Bioenergética.** In: **Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais.** 1, 4, 9. Foz do Iguaçu, Anais,... Centro Reichiano, 2004.

ROMAGOSA, Francisc. **The covid-19 crisis: opportunities for sustainable and proximity tourism.** *Tourism Geographies*, [s.l.], v. 22, n. 3, p. 690-694, 12 maio de 2020. Informa UK Limited. Doi: <http://dx.doi.org/10.1080/14616688.2020.1763447>.

ROSA, Paulo Filipe; CARVALHINHO, Luís Alberto Dias. **A educação Ambiental e o Desporto na Natureza: Uma Reflexão Crítica sobre os Novos Paradigmas da Educação Ambiental e o Potencial do Desporto como Metodologia de Ensino.** *Movimento*, v. 18, n. 3, p. 259-280, 2012.

SENA, Nathália Kneipp. **Conservação da natureza em interface com a atuação da UICN.** UNB, DF (1947–2016). 2018.

SHANKAR, Subramanian. **The Ruse of Freedom: A Comparative Essay on Ahimsa and Freedom of Expression.** *Cultural Critique*, v. 115, n. 1, p. 1-34, 2022.

SILVA, Iolanda. **O Processo de Pesquisa da Informação como Pesquisa Estruturada: Da Desordem à Ordem Cognitivas.** Biblioteca da Universidade de Madeira, Portugal, 2010.

SIRGY, M. J. Kruger, P.,S., Lee,D. J.,&G.B.(2011). **How does a Travel Trip Affect Tourists' Life Satisfaction?** *Journal of Travel Research*,50 (March 2010), 261-275.

STEFFENS, Ricardo de Azevedo Klumb et al. **Efeito da prática conjunta da caminhada e yoga no sono, depressão e qualidade de vida em pacientes com síndrome da fibromialgia.** *ConScientiae Saúde*, v. 12, n. 3, p. 371-378, 2013.

STURGESS, S. **Meditando com o yoga: tranquilize a mente e desperte o seu espírito interior** ; tradução Claudia Gerpe Duarte, Eduardo Gerpe Duarte - 1. ed. - São Paulo: Pensamento, 2015, 157 p.

TAIMNI, I. K. **A ciência do Yoga.** Brasília: Ed. Teosófica, 2018.

TOLLE, Eckhart. **O despertar de uma nova consciência: como reconhecer o verdadeiro propósito da sua vida e contribuir para a transformação do mundo.** In: **O despertar de uma nova consciência: como reconhecer o verdadeiro propósito da sua vida e contribuir para a transformação do mundo.** 2007. p. 267-267.

TOMAZ, Camila Reis; CERQUEIRA, Danilo Rocha; PONCIANO, Luiza Corral de Oliveira Martins. **DESPORTO DA FLORESTA: POR UMA ORIENTAÇÃO GEOPOÉTICA NAS UNIDADES DE CONSERVAÇÃO.** Temas em Educação Física Escolar, v. 6, n. 2, p. 76-91, 2021.

TOLEDO, T.; TELLES, L. **Yoga e a Natureza na era do Antropoceno.** Sacrelegens , [S. l.], v. 18, n. 2, p. p. 63–82, 2021. DOI: 10.34019/2237-6151.2021.v18.36080. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/sacrelegens/article/view/36080>. Acesso em: 26 jul. 2022.

TREIN, Eunice Schilling. A educação ambiental crítica: crítica de quê?. **Revista Trabalho Necessário**, v. 20, n. 43, 2022.

TRESTER, Anna Marie. **Bienvenidos a Costa Rica, la tierra de la pura vida: A Study of the Expression ‘pura vida’ in the Spanish of Costa Rica.** L. Sayahi (ed.), p. 61-69, 2003.

VAN DYKE, Fred. **Conservation biology: foundations, concepts, applications.** Springer Science & Business Media, 2008.

VILANI, Rodrigo Machado. **Ecoturismo: a conservação da natureza como alternativa aos Grandes Projetos de Investimento (GPIs) no Rio de Janeiro.** Revista Brasileira de Ecoturismo (RBEcotur), v. 11, n. 4, 2018.

VILANI, Rodrigo Machado; PENA, Roberta Campelo; SIMÕES, Bruno Francisco Teixeira. **Ecoturismo no Pós-COVID-19 no Parque Nacional da Tijuca e Parque Estadual da Pedra Branca.** Revista Brasileira de Ecoturismo (RBEcotur), v. 13, n. 4, 2020.

WANG, Wei-Li et al. The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: a systematic review and meta-analysis. **BMC psychiatry**, v. 20, p. 1-19, 2020.

WILSON, E. O. **Biophilia.** Cambridge: Harvard University Press, 1984.

Williams, S.; Penman, D.. **Atenção Plena – Mindfulness.** Sextante, Rio de Janeiro, 2015.

WEARING, S.; NEIL, J. Ecoturismo: impactos, potencialidades e possibilidades. São Paulo: Manole, 2001.

<https://portal.fiocruz.br/noticia/artigo-analisa-os-impactos-da-covid-19-na-saude-menta>.

Acesso em 15 de julho de 2022

URRY, John. **O olhar do turista: lazer e viagens nas sociedades contemporâneas**. São Paulo: Studio Nobel, SESC, 1996.

YOSHIDA, Karina Kaori. **O yoga e os benefícios no cotidiano e na saúde mental de participantes de grupo terapêutico: uma leitura pela terapia ocupacional**. UFSCAR SP 2021.

## 9. Apêndice

Para uma melhor compreensão de como as palavras chaves foram obtidas, seguem as informações coletadas e as respostas dos entrevistados. As palavras chaves são transcrições da essência das respostas.

Para preservar a privacidade dos entrevistados, os mesmos foram identificados com a letra E.

Exemplo: E = entrevistado, E1 = entrevistado 1, E2 = entrevistado 2,...

Pergunta 1: Há quanto tempo você é praticante de yoga?

	<b>tempo</b>
E1	acima de 5 anos
E2	acima de 5 anos
E3	acima de 5 anos
E4	de 2 a 5 anos
E5	acima de 5 anos
E6	acima de 5 anos
E7	acima de 5 anos
E8	acima de 5 anos

	<b>tempo</b>
E9	acima de 5 anos
E10	de 2 a 5 anos
E11	acima de 5 anos
E12	acima de 5 anos
E13	acima de 5 anos
E14	acima de 5 anos

a - de 0 a 1 ano?

b - de 2 a 5 anos?

c - acima de 5 anos?

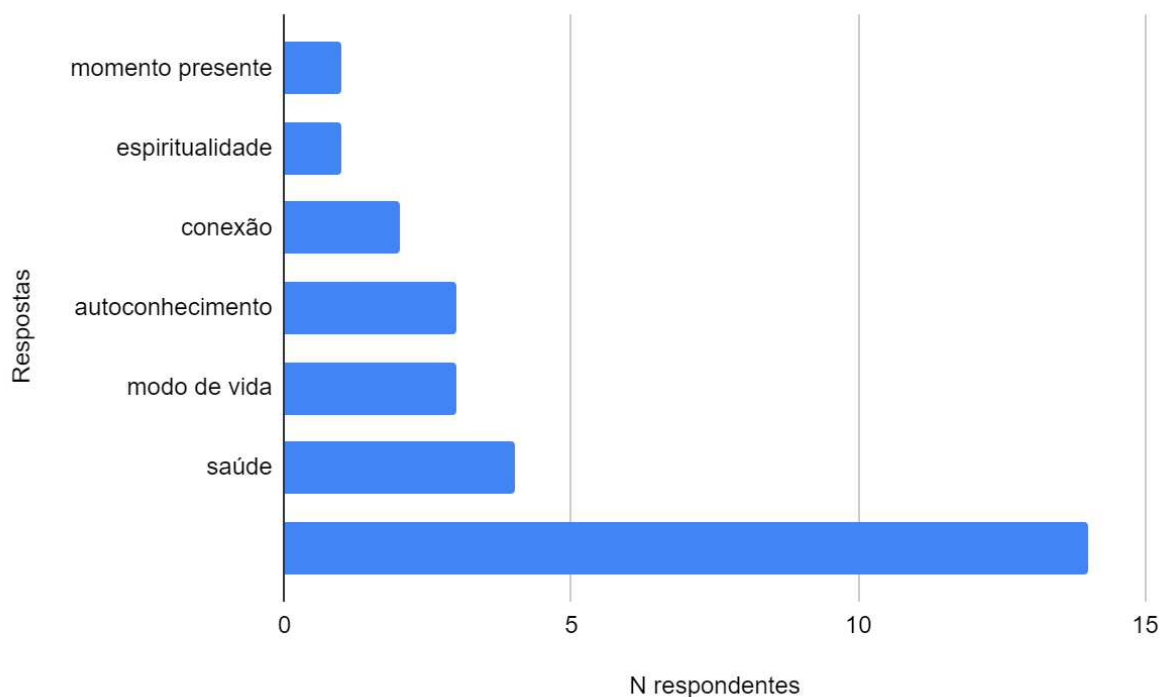
Pergunta 2: O que o yoga representa para você?

	<b>Expressão chave</b>
E1	Representa manutenção da saúde integral (...) autoconhecimento (...) bem-estar
E2	autocuidado, paz e família
E3	Representa conexão (...) sensação de presença
E4	Representa vida, faz você se sentir viva (...). Engloba saúde física e mental
E5	Controle da mente, momento de se voltar para dentro de si
E6	Um meio de viver (...) aquele momento que vc está sozinho , único, refletindo
E7	Caminho de vida, não somente uma prática física mas uma forma de viver
E8	O yoga representa a conexão com o Divino, nossa essência mais profunda
E9	Um modo de vida (...) onde se busca esse espaço de silêncio (...) de conexão
E10	Própria vida, integração que gera o bem-viver
E11	ele representa a união, auto realização com o Divino
E12	Fortalecimento do corpo, bem-estar e melhora na flexibilidade, força e resistência

<b>Expressão chave</b>	
E13	1 - É uma oportunidade de conhecimento e consequente melhor da saúde física e mental
E14	Ferramenta para desestressar (...) qualidade de vida (...) representa vida

<b>Ideia central</b>
Representa a manutenção da saúde integral, autoconhecimento, bem-estar, conexão, sensação de presença e vida. Faz você se sentir bem e engloba a saúde física e mental. É o controle da mente, momento de se voltar para si, momento único que você está refletindo. É não somente uma prática física, mas uma forma de viver. É um modo de vida onde se busca esse espaço de silêncio, integração que gera o bem-viver. É a união, auto realização com o Divino.

<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
saúde	4
autoconhecimento	3
modo de vida	3
conexão	2
momento presente	1
espiritualidade	1



### Discurso do Sujeito Coletivo

#### DSC

Eu vejo o yoga como uma alternativa de manutenção da saúde física, mental, emocional e autocuidado. Auxilia no desenvolvimento do autoconhecimento, um momento de estar sozinho e reflexivo. Não é somente uma prática física mas um estilo de vida que nos reconecta com nós mesmos e com a nossa espiritualidade, com o Divino

Pergunta 3: Você percebeu alguma alteração em seu estado emocional após a sua prática?

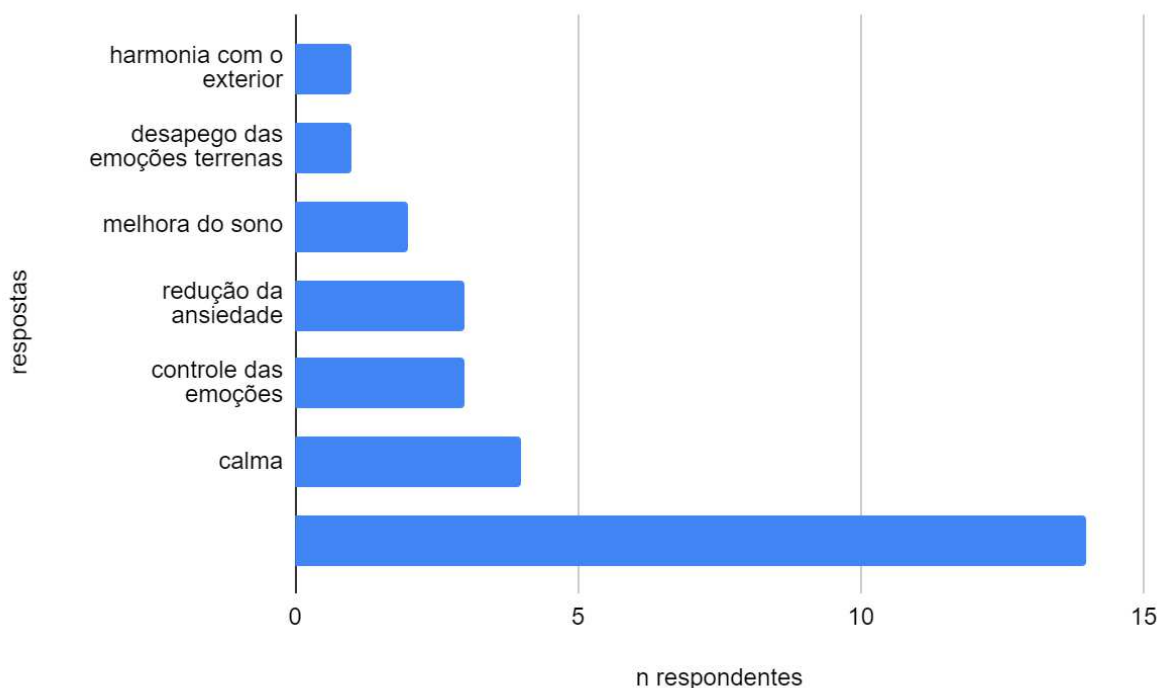
	Expressão chave
E1	Muitas mudanças (...) seu sono, seu contato com a natureza (...) me agregou muito
E2	Eu me senti muito mais calma (...) diminuição da ansiedade e facilidade para dormir
E3	O que me levou a praticar yoga foi um certo desequilíbrio emocional, o yoga ajuda
E4	Sim, você consegue através da respiração controlar suas ações (...) controlar suas emoções
E5	Sim, totalmente
E6	Sim, me deixa mais tranquilo, me faz mais harmonizado com tudo ao meu redor



<b>Expressão chave</b>	
E7	Com certeza, muitos benefícios e um estado de bem-estar comigo mesma
E8	Sim, nos desconectamos e desapegamos das emoções da matéria e corpo físico
E9	Eu era muito agitado, brigava no trânsito (...) praticando yoga trânsito é sala de aula
E10	Emocionalmente tive uma impacto positivo muito grande
E11	Certamente, inclusive eu tinha muita ansiedade e o yoga me ajudou bastante
E12	O desenvolvimento de controle do estresse (...) maior consciência corporal e diminuição da ansiedade
E13	Praticando yoga consegui controlar o meu estado emocional
E14	Totalmente, sentia a mente acelerada yoga é diminuição das flutuações da mente

<b>Ideia central</b>
<p>Me agregou muito, me sinto calma, diminui a ansiedade e tenho mais facilidade para dormir. O que me levou a praticar yoga foi um desequilíbrio emocional. Você consegue, através da respiração, controlar suas ações e emoções. Me deixa harmonizada com tudo ao meu redor, muitos benefícios com um estado de bem estar comigo mesma. Eu era muito agitado e brigava no trânsito, praticando yoga trânsito é sala de aula. Emocionalmente impacto positivo muito grande. Eu tinha ansiedade e o yoga me ajudou bastante.</p>

<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
melhora do sono	2
calma	4
redução da ansiedade	3
controle da emoções	3
harmonia com o exterior	1
desapego das emoções terrenas	1



### Discurso do Sujeito Coletivo

#### DSC

Das mudanças ocorridas houve a melhora na qualidade do sono, redução da ansiedade e estabelecimento de um estado de calma. Os exercícios respiratórios do yoga promovem o controle das emoções e suas conseqüentes ações. A prática traz tranquilidade e também reduz a agitação e estresse causados pelo cotidiano.

Pergunta 4: Quais foram as suas percepções ao praticar yoga em um espaço situado em meio a natureza?

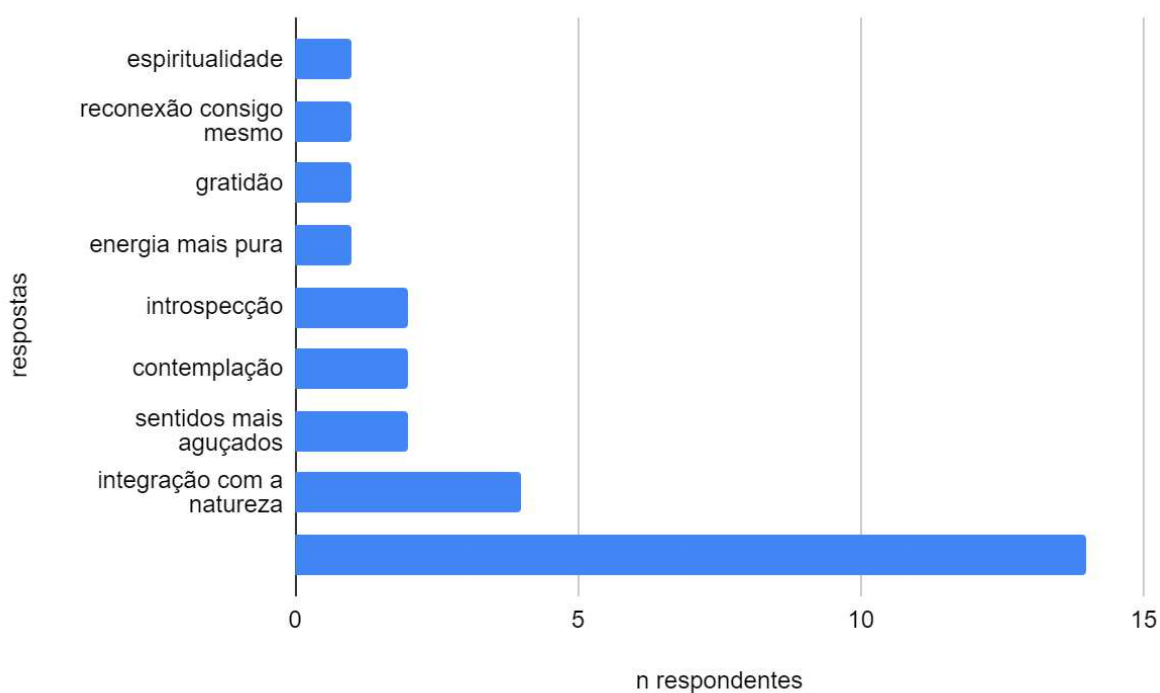
	Expressão chave
E1	Sentidos mais aguçados (...) muito mais em sintonia com suas raízes, sua origem e sua primeira casa, a natureza (...) <i>mindfulness</i> , mente no momento presente
E2	Sentimento espiritual, purificação do corpo, alma e espírito
E3	Uma introspecção comigo mesmo (...) maior facilidade de reconexão comigo mesmo
E4	Quando eu pratico na natureza me sinto parte integrante mais que quando pratico em sala fechada, sinto que faço parte
E5	Que o yoga tem conexão com a natureza e vice-versa (...) um estado contemplativo

	<b>Expressão chave</b>
	maior
E6	É uma combinação perfeita (...) mais harmonizado e integrado com tudo
E7	Um sentimento de gratidão (...) a prática fica amplificada e ampliada
E8	Na natureza eu sinto a energia mais pura
E9	pausa, contemplação da respiração
E10	Percepção de integração (...) que você faz parte da natureza
E11	As percepções são de uma experiência mais sofisticada (...) é fenomenal
E12	Sensação de relaxamento e calma (...) experiência sensorial momento presente
E13	Em meio a natureza sinto uma conexão maior (...) auxilia a aumentar a consciência ambiental
E14	Qualidade do prana (...) você percebe o corpo diferente (...) amplitude

<b>Ideia central</b>
<p>Sentidos mais aguçados, muito mais em sintonia com as raízes, origem e primeira casa, a natureza. <i>Mindfulness</i>, mente no momento presente. Sentimento espiritual, purificação do corpo, alma e espírito. Uma introspecção comigo mesmo, maior facilidade de reconexão, quando eu pratico yoga na natureza me sinto parte integrante mais que quando pratico em sala fechada, sinto que faço parte. Yoga tem conexão com a natureza e vice-versa, é um estado contemplativo maior. É uma combinação perfeita, mais harmonizada e integrada com tudo. Um sentimento de gratidão, a prática é ampliada e amplificada. Na natureza eu sinto a energia mais pura. Pausa, contemplação da respiração, percepção de integração, que você faz parte da natureza. As percepções são de uma experiência mais sofisticada, é fenomenal.</p>

<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
espiritualidade	1
introspecção	2
integração com a natureza	4
reconexão consigo mesmo	1

<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
gratidão	1
energia mais pura	1
contemplação	2
sentidos mais aguçados	2



### **Discurso do Sujeito Coletivo**

#### **DSC**

Praticar yoga na natureza deixa os sentidos mais aguçados e em sintonia com a nossa origem, a natureza. Desperta um sentimento espiritual de purificação e reconexão com a natureza. O sentimento é de integração com a natureza, e que sou parte da natureza. Percebe-se que há uma interligação entre o yoga e a natureza que nos leva à contemplação. É um sentimento de gratidão pela natureza, onde a prática se torna mais intensa. Praticando na natureza percebe-se a energia mais pura, e essa experiência é fenomenal.

Pergunta 5: Quais são os impactos positivos que você acredita que o ecoturismo e a prática de yoga podem ter nas comunidades locais e no meio ambiente?

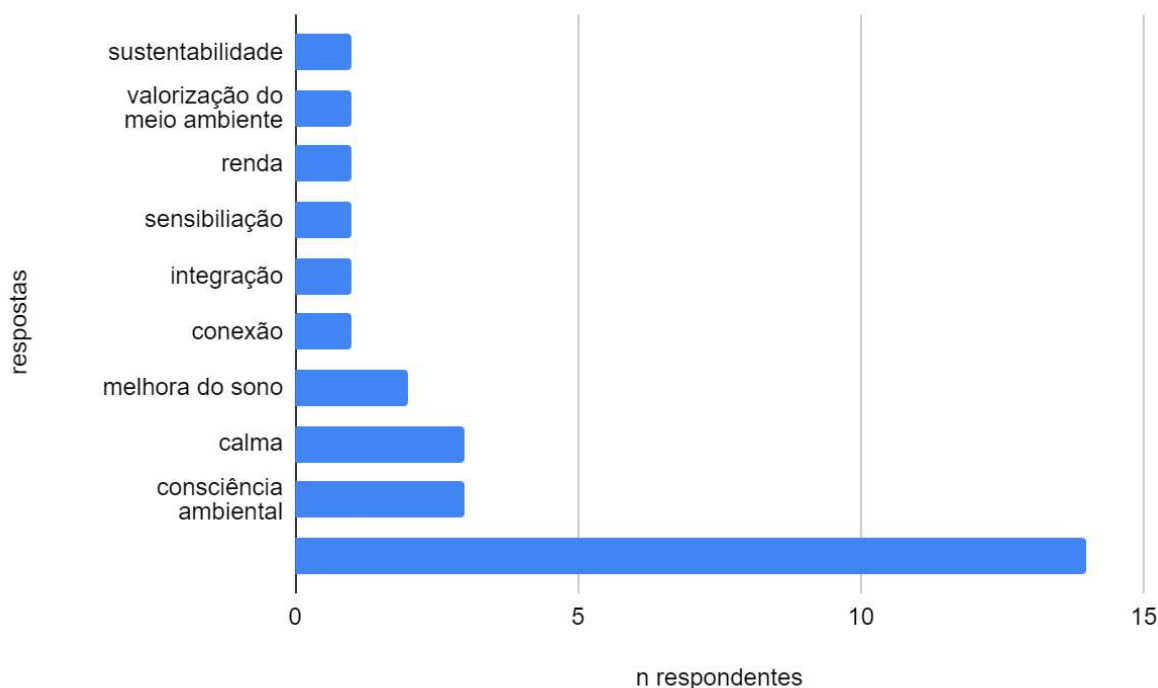
	<b>Expressão chave</b>
E1	Conscientizar as pessoas a preservar a nossa Grande Mãe (...) O yoga aliado ao ecoturismo realmente é uma dupla que fica muito afinada, sintonizada
E2	Pode levar consciência para o lugar (...) te faz ter mais consciência (...) reconhecer como a natureza é especial
E3	Conexão com a nossa essência (...) sustentabilidade
E4	Eu acho que é a cereja do bolo, se sair do papel e virar um projeto só vai beneficiar as pessoas.
E5	Uma maior valorização do ambiente onde residem (...) e cria a possibilidade de uma fonte de renda
E6	É de grande valia (...) sensibilização ecológica
E7	Integração e empatia na mesma vibração de contemplação
E8	Eu sinto que o ecoturismo aproxima e conecta com o que as pessoas perderam da natureza (...) essa conexão é essencial
E9	O pessoal do turismo também promovendo essa atividade pode ajudar sim na conscientização da preservação da natureza
E10	Pode trazer essa consciência, essa integração, essa união do homem com a natureza, o reconhecimento que o homem faz parte da natureza
E11	Faz que elas tenham uma consciência ambiental legal (...) para as comunidades locais agrega
E12	Impulsiona a economia local, criando emprego para os moradores (...) incentivo à proteção dos ambientes naturais
E13	auxilia a aumentar a consciência ambiental e uma melhor integração entre a comunidade
E14	As pessoas começam a associar essa relação muito próxima da qualidade da saúde delas (...) ficam mais sensíveis com as questões ambientais

<b>Ideia central</b>
Conscientizar as pessoas a preservar a Nossa Grande Mãe. Pode levar consciência ao lugar, reconhecer como a natureza é especial. conexão com a natureza, sustentabilidade. Eu acho que é a cereja do bolo, se sair do papel e virar projeto só vai beneficiar as pessoas. Uma maior valorização do ambiente onde residem, e cria a possibilidade de uma fonte de renda. É de grande valia , integração e empatia, eu sinto que o ecoturismo aproxima e conecta com o que as pessoas perderam da natureza. O pessoal do turismo também promovendo essa

**Ideia central**

atividade pode ajudar sim na conscientização da preservação da natureza. Pode trazer essa consciência, essa integração, essa união do homem com a natureza, o reconhecimento de que o homem faz parte da natureza. Faz com que as pessoas tenham uma consciência legal. ambiental legal, para as comunidades locais, agrega.

<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
melhora do sono	2
calma	3
consciência ambiental	3
sustentabilidade	1
valorização do meio ambiente	1
renda	1
sensibilização	1
integração	1
conexão	1



### DSC

O trabalho em conjunto do yoga com o ecoturismo é uma parceria muito sintonizada, promovendo no local a consciência de preservação da Grande Mãe Terra. Cria a oportunidade de criação de renda e promove a sustentabilidade. O ecoturismo associado ao yoga resgata a conexão essencial que as pessoas perderam com a natureza. Pode trazer o reconhecimento de que o homem faz parte da natureza.

Pergunta 6: Baseado em sua experiência pessoal, você considera que o yoga e ecoturismo possam ser trabalhados em conjunto como um caminho para a conscientização ambiental?

	Expressão chave
E1	Sim, ajuda a conscientizar a preservar a nossa Grande Mãe (...) o ecoturismo ensina isso também (...) e o yoga traz toda essa consciência
E2	Cem por cento, você mostra como aquele ambiente é especial
E3	Yoga com trilha, eu acredito muito nisso
E4	Essa consciência é perfeita (...) É fantástico, melhor começar nas escolas públicas e depois particulares
E5	Sim, é possível
E6	Sim, porque a prática do yoga já faz você refletir sobre você (...) ajuda mais a

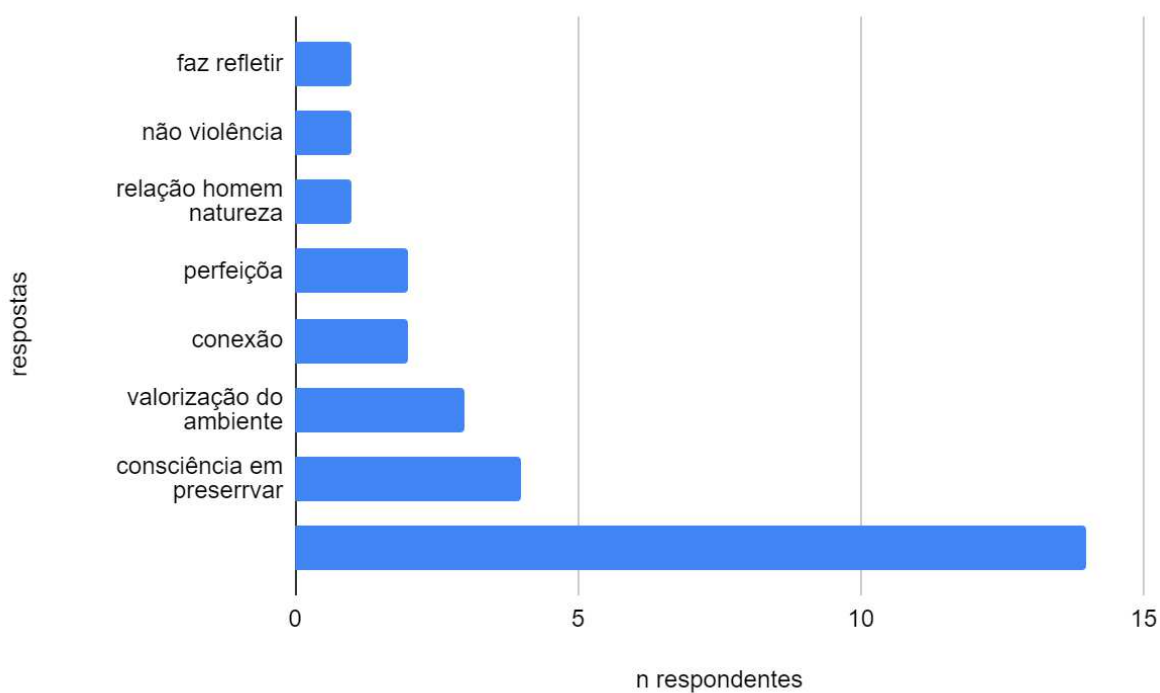
	<b>Expressão chave</b>
	consciência sobre a preservação do meio ambiente
E7	Com certeza, porque a própria prática com a totalidade de posturas nos remete a integração com a natureza na forma de animais, valores e conduta (...) e que estou aqui para preservar o que o Divino nos deu
E8	sim, o ecoturismo vem a ajudar as pessoas a conectarem com a natureza
E9	Tem tudo a ver (...) é uma conscientização da natureza (...) super positiva essa união
E10	Sem nenhuma dúvida (...) o yoga e o ecoturismo vão ter um impacto muito grande na consciência ambiental (...) não violência
E11	Sim, certamente tem uma relação (...) a yoga é um caminho para conhecer a natureza interior e a relação que ocorre com a natureza exterior
E12	Sim, a combinação de yoga e ecoturismo tem capacidade aumentar a conscientização ambiental e sustentabilidade
E13	Totalmente (...) o yoga tem nas suas posturas nomes de animais (...) uma junção muito eficaz
E14	Aumenta a consciência ambiental

<b>Ideia central</b>
<p>Ajuda a conscientizar a preservar a nossa Grande Mãe, o ecoturismo ensina isso também e o yoga traz toda essa consciência. Cem por cento, você mostra como aquele ambiente é especial, yoga com trilha, eu acredito nisso. Essa consciência é perfeita, é fantástico, melhor começar nas escolas públicas e depois particulares. Sim, é possível, porque a prática do yoga faz refletir sobre vocês, ajuda mais a consciência sobre a preservação do meio ambiente. Com certeza, porque a própria prática com a totalidade de posturas nos remete a integração com a natureza na forma de animais, valores e conduta, e que estou aqui para preservar o que o Divino nos deu. Sim, o ecoturismo vem ajudar as pessoas a se conectarem com a natureza. Tem tudo a ver, é uma conscientização da natureza, super positiva essa união. Sem nenhuma dúvida, o yoga e o ecoturismo vão ter um impacto muito grande na consciência ambiental, não violência. Sim, certamente tem uma relação, o yoga é um caminho para conhecer a natureza interior e a relação que ocorre com a natureza exterior.</p>

<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
consciência em preservar	4



<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
valorização do ambiente	3
perfeição	2
faz refletir	1
conexão	2
não violência	1
relação homem natureza	1



### DSC

.Sim, o yoga e o ecoturismo juntos ajudam a conscientizar da preservação da nossa Grande Mãe, e nos mostra como a natureza é especial. A prática do yoga te faz refletir sobre você, e ajuda na conscientização ambiental. A própria prática, com as suas posturas, nos remete a forma de animais, e trabalham valores e conduta. Sem nenhuma dúvida é muito positiva essa união, o yoga e o ecoturismo terão um impacto muito positivo na consciência ambiental das pessoas, aplicando também conceitos do yoga, tais como, a não violência.

Pergunta 7: Na sua compreensão, a prática do yoga pode ser uma alternativa de turismo de baixo impacto ao meio ambiente? Por quê?

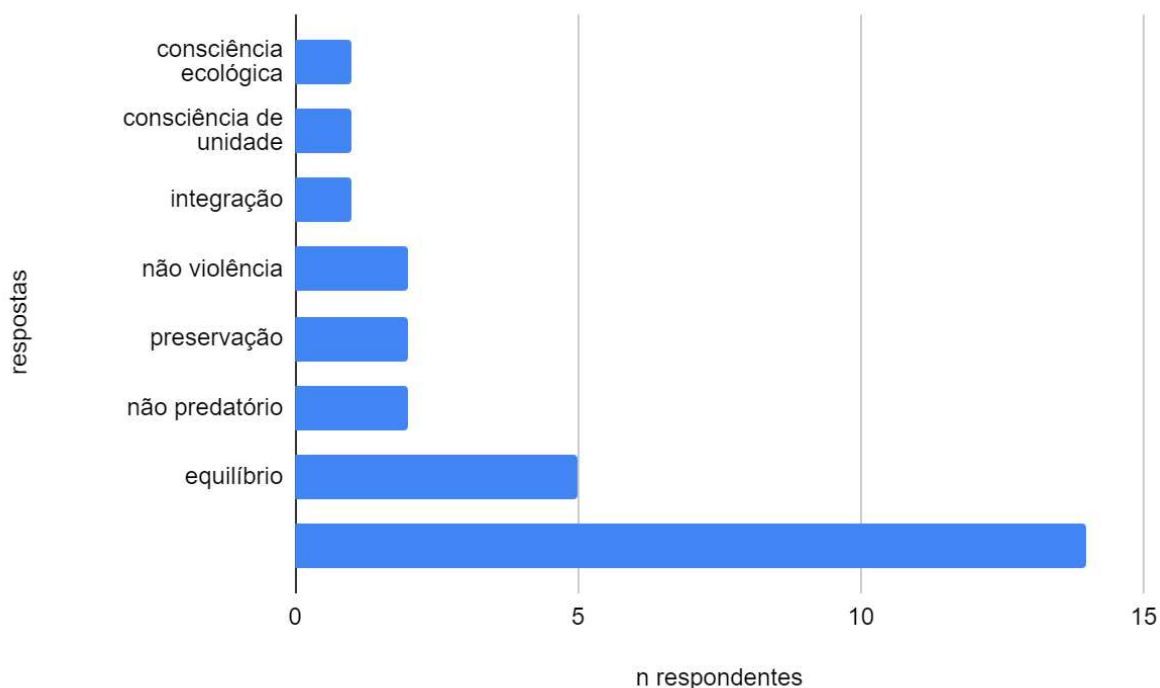
	<b>Expressão chave</b>
E1	Certamente (...) porque um dos princípios do yoga é <i>sattva</i> , o estado de equilíbrio (...) a natureza nos ensina o equilíbrio
E2	Sim, as pessoas que praticam no geral tem mais consciência ambiental, cuidado com o lugar
E3	Eu acho que sim, porque geralmente leva a essa consciência de si, consciência coletiva e essa consciência ecológica faz parte
E4	Sim, em qualquer lugar você coloca o seu tapetinho e pratica (...) você não machuca o meio ambiente
E5	Totalmente (...) proporciona uma maior integração e harmonização com a natureza
E6	Sim, pode ser de baixíssimo impacto (...) ajuda a preservar com baixíssimo impacto
E7	Sim (...) tem impacto nas comunidades e as aproxima para uma conduta de vida de não violência
E8	Sim, eu sinto que o yoga procura trazer essa consciência de unidade, de nós com o corpo e natureza (...) amar a natureza é amar a si mesmo
E9	Conhecer as árvores nativas, qual é a fauna, é interessante essa parceria
E10	Considero uma vertente do ecoturismo (...) e pegar esse nicho de pessoas que estão distantes da natureza, e integrar o aspecto da natureza, o aspecto integral
E11	Com certeza (...) de não ser um turismo predatório(...) ele nao vai ser predatório ao meio ambiente
E12	Sim, todavia, diversos cuidados devem ser tomados (...) como infraestrutura local sustentável
E13	Sim, através de retiros e workshops realizados em meio à natureza o yoga pode ser uma alternativa de turismo de baixo impacto
E14	Acho totalmente (...) é uma troca da pessoa que está praticando com a natureza (...) impacto nenhum

<b>Ideia central</b>
Certamente, porque um dos princípios do yoga é <i>sattva</i> , o estado de equilíbrio, a natureza nos ensina o equilíbrio. As pessoas que praticam no geral tem mais consciência ambiental,

### Ideia central

cuidado com o lugar. Eu acho que sim, porque geralmente leva a essa consciência de si, consciência coletiva e essa consciência ecológica faz parte. Sim, em qualquer lugar você coloca o seu tapetinho e prática, você não machuca o meio ambiente. Totalmente, proporciona uma maior integração e harmonização com a natureza. Sim, pode ser de baixíssimo impacto (...) ajuda a preservar com baixíssimo impacto, tem impacto nas comunidades e as aproxima de uma conduta de vida de não violência. Sim, eu sinto que o yoga procura trazer essa consciência de unidade, de nós com o corpo e natureza, amar a natureza é amar a si mesmo. Conhecer as árvores nativas, qual é a fauna, é interessante essa parceria. Com certeza, de não ser um turismo predatório ele não vai ser predatório ao meio ambiente.

<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
Equilíbrio	5
consciência ecológica	1
não violência	2
preservação	2
consciência de unidade	1
integração	1
não predatório	2



### DSC

.Certamente, porque um dos princípios do yoga é *sattva*, o estado de equilíbrio, e a natureza também nos ensina o equilíbrio. Ajuda no desenvolvimento da consciência individual, coletiva e ecológica e não agride ao meio ambiente. Proporciona integração e harmonia com a natureza, e pode ser de baixíssimo impacto. Nos traz a consciência de unidade entre nós e a natureza, e também nos permite conhecer fauna e flora. Essa junção pode atrair pessoas que estão distantes da natureza a se integrarem. Não se caracteriza como um turismo de massa e por isso não é predatório.

Pergunta 8: Você considera o yoga praticado em espaços junto a natureza, como no espaço Vraja Bhumi por exemplo, uma vertente do ecoturismo? E por que?

	Expressão chave
E1	Sim, é muito auspicioso (...) intensifica mais essa visão de preservação, é um casamento perfeito

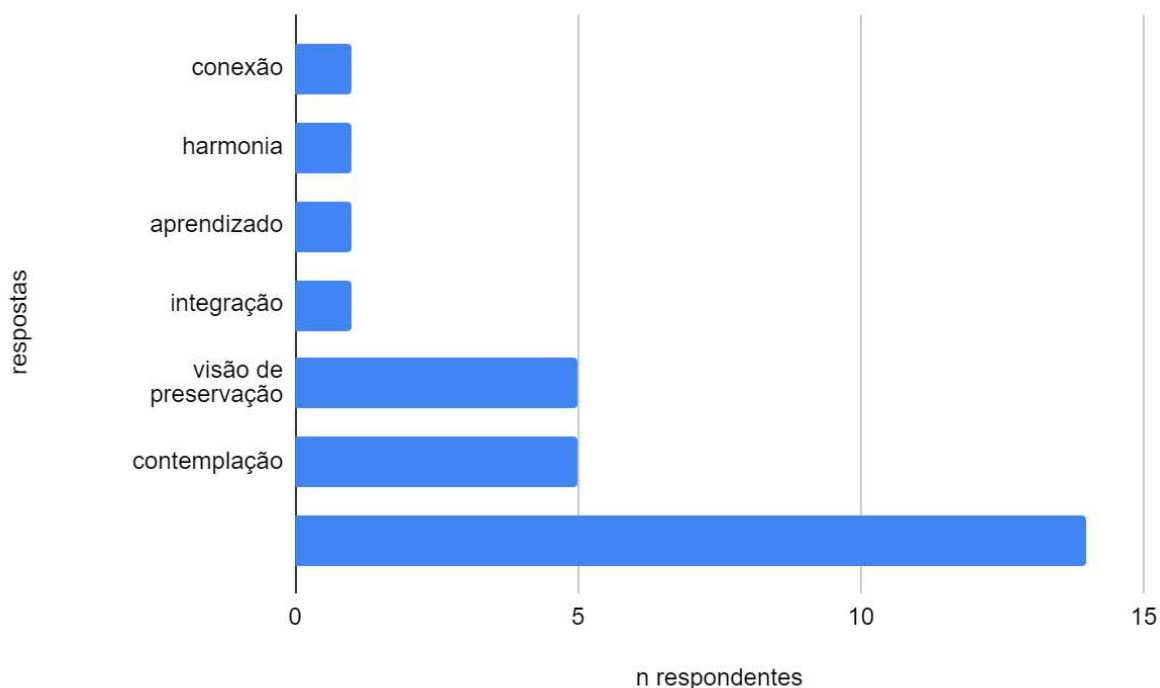
<b>Expressão chave</b>	
E2	Acredito que sim, tem cachoeiras, caminhadas (...) eu vejo ecoturismo como algo assim, natureza abundante
E3	Sim, porque ecoturismo tem total ligação com a natureza (...) e o yoga também está conectado com isso (...) pode se tornar uma vertente
E4	Sim, com certeza (...) O que hoje está impulsionando Vraja Bhumi são os professores de yoga usarem o templo e os espaços para levar turmas para praticar (...) e vocês podem caminhar, fazer trilha, e um complemento
E5	Sim, porque leva a pessoa a um estado mais contemplativo e de admiração pelo seu entorno natural
E6	Você oferecer prática em ambientes ao ar livre, com vegetação, praia, montanha, deixa você mais harmonizado, é fundamental
E7	Com certeza (...) Vraja Bhumi é muito bonito e auspicioso para esse tipo de troca e prática
E8	Se vamos praticar yoga na natureza, e essa prática trouxe algum exercício de reconhecimento de fauna e flora (...) Só aproximar sem falar do sistema ao redor, não é
E9	É um ambiente maravilhoso, o riacho limpíssimo (...) super preparado para receber grupos de yoga
E10	Considero uma vertente de ecoturismo (...) e vai pegar um nicho de pessoas que estão distantes da natureza, e integrar o aspecto da natureza, o aspecto integral
E11	Sim, bem interessante
E12	Sim. Pode promover um ambiente sustentável mediante critérios e normas que devem ser estabelecidos e praticados pelas instituições locais.
E13	Podemos observar nas diversas programações onde se alterna as aulas de yoga com passeios (...) trilhas, cachoeiras e observação de aves
E14	Totalmente (...) é uma vertente que tem possibilidades muito positivas

<b>Ideia central</b>
<p>Sim, é muito auspicioso (...) intensifica mais essa visão de preservação, é um casamento perfeito. Acredito que sim, tem cachoeiras, caminhadas, eu vejo ecoturismo como algo assim, natureza abundante. Sim, porque ecoturismo tem total ligação com a natureza e o yoga também está conectado com isso, pode se tornar uma vertente. Sim, com certeza, que hoje está impulsionando Vraja Bhumi são os professores de yoga usarem o templo e os espaços para levar turmas para praticar (...) e vocês podem caminhar, fazer trilha, e um</p>

### **Ideia central**

complemento. Sim, porque leva a pessoa a um estado mais contemplativo e de admiração pelo seu entorno natural, você oferecer prática em ambientes ao ar livre, com vegetação, praia, montanha, deixa você mais harmonizado, é fundamental. Vraja Bhumi é muito bonito e auspicioso para esse tipo de troca e prática. Se vamos praticar yoga na natureza, se essa prática trazer algum exercício de reconhecimento de fauna e flora. Só aproximar sem falar do sistema ao redor, não é. É um ambiente maravilhoso, o riacho limpíssimo (...) super preparado para receber grupos de yoga. Considero uma vertente de ecoturismo e vai pegar um nicho de pessoas que estão distantes da natureza, e integrar o aspecto da natureza, o aspecto integral. Bem interessante.

<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
visão de preservação	5
conexão	1
contemplação	5
harmonia	1
aprendizado	1
integração	1



### DSC

Sim, muito auspicioso, intensifica essa visão de preservação a visão de preservação, é um casamento perfeito. O ecoturismo tem ligação com a natureza, e o yoga também tem essa relação. A prática em uma ambiente como esse te leva a um estado de contemplação e harmonia com o ambiente no entorno. Junto com a prática também é importante acrescentar atividades de aprendizado sobre a fauna e flora local. Essa vertente de atividade é a oportunidade de aproximar pessoas que se encontram distantes da natureza.

Pergunta 9: Você se sentiu sensibilizado em relação ao meio ambiente ao praticar yoga neste espaço?

	Expressão chave
E1	Sim, depois que eu passei a praticar eu passei a valorizar ainda mais como a nossa casa
E2	Sim, bastante. Muito mais positivo, agradável e elevado
E3	Com certeza (...) consciência, conexão (...) leva a uma sensibilização maior
E4	Sim, adorei praticar em Vraja Bhumi (...) é muito bom você fazer as posturas e contemplar a natureza (...) bem-estar maravilhoso, perfeito
E5	Sim, me sinto

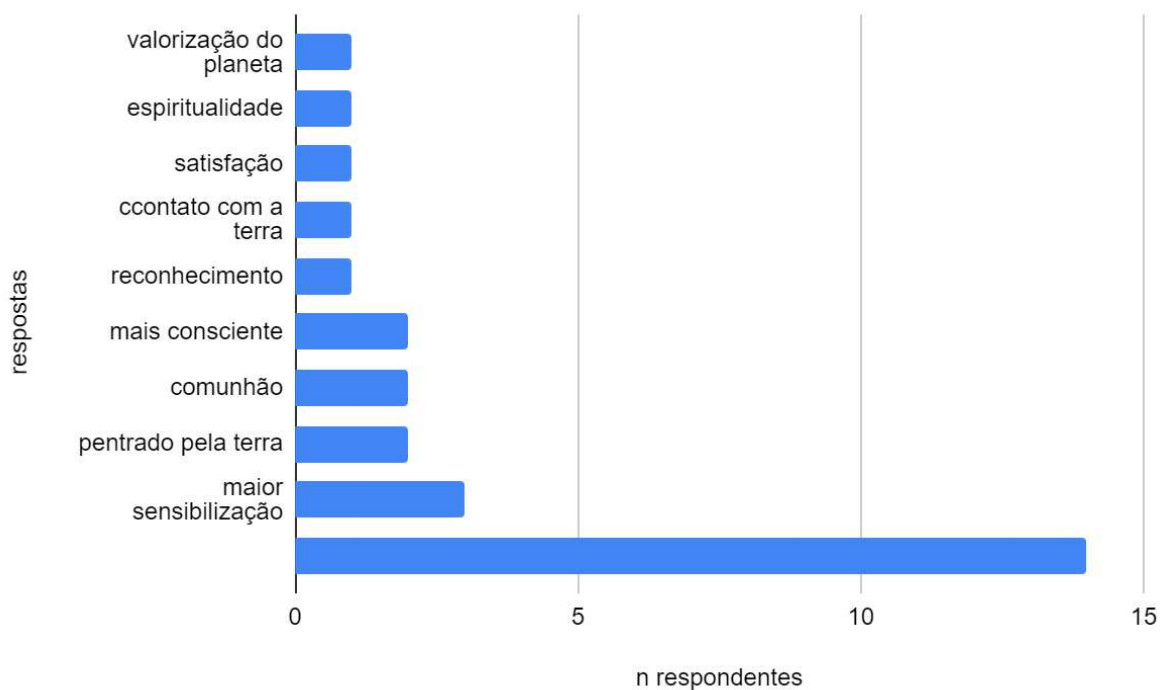
	<b>Expressão chave</b>
E6	Sim (...) faz com que você se sinta mais consciente do que está ao seu redor, você percebe que ela é fundamental e ajuda bastante a ter essa consciência
E7	Muito (...) comunhão com a natureza interna e externa, e toda a espiritualidade envolvida no lugar aumenta essa comunhão e satisfação
E8	Sim, com certeza (...) ficamos mais perceptivos com a natureza
E9	Sempre (...) sempre pés descalços (...) colocar os pés no chão para ter esse trabalho com a terra
E10	Muito, ao se praticar yoga na natureza você reconhece essa unidade (...) e toda a natureza penetra em você
E11	Certamente, percepção mais apurada e um relação com o ambiente, fazemos mais permeáveis a esse ambiente natural
E12	aguçou o senso de responsabilidade em relação à preservação ambiental. Maior estímulo para a adoção de hábitos mais sustentáveis
E13	Sim, com certeza
E14	Totalmente (...) tem todo um ambiente, um espaço que facilita o desenvolvimento para que seja favorável que facilite a conexão com essa proposta

<b>Ideia central</b>
<p>Sim, depois que eu passei a praticar eu passei a valorizar ainda mais a nossa casa. Sim, bastante. Muito mais positivo, agradável e elevado. Com certeza, consciência, conexão e leva a uma sensibilização maior. Sim, adorei praticar em Vraja Bhumi, é muito bom você fazer as posturas e contemplar a natureza (...) bem-estar maravilhoso, perfeito. Sim, faz com que você se sinta mais consciente do que está ao seu redor, você percebe que ela é fundamental e ajuda bastante a ter essa consciência. Muito, comunhão com a natureza interna e externa, e toda a espiritualidade envolvida no lugar aumenta essa comunhão e satisfação. Ficamos mais perceptivos com a natureza, sempre pés descalços, colocar os pés no chão para ter esse trabalho. Muito, ao se praticar yoga na natureza você reconhece essa unidade e toda a natureza penetra em você</p>

<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
valorização do planeta	1
maior sensibilização	3



<b>Categorias</b>	<b>Número de respondentes</b>
mais consciente	2
comunhão	2
espiritualidade	1
satisfação	1
contato com a terra	1
reconhecimento	1
penetrado pela natureza	2



### DSC

Sim, depois que eu passei a praticar valorizo ainda mais a Mãe Terra. Me sinto muito mais positivo, e essa consciência me leva a uma sensibilização maior. Você se sente mais consciente e perceptivo com o ambiente ao seu redor, percebe que a natureza é fundamental na nossa vida. Nesses ambientes a conexão com a natureza é intensificada e tem a espiritualidade que aumenta essa percepção. Nas práticas estamos sempre com os pés descalços pisando diretamente na terra. Praticando yoga em um ambiente natural toda a natureza penetra em

**DSC**

you and with a more refined perception we perceive our true relationship with nature.