



RECONEXÃO COM A NATUREZA ATRAVÉS DO TREKKING RECONNECTING WITH NATURE THROUGH TREKKING

Tobias Mayer Vincenzi¹
Rodrigo Koch²

RESUMO: A caminhada, vital para sobrevivência de nômades e caçadores, evoluiu historicamente para atividades de lazer e autoconhecimento. O trekking se consolidou como ecoturismo, promovendo saúde e consciência ambiental. Seus benefícios incluem aspectos físicos, psicológicos, até mesmo econômicos e ambientais. A urbanização e o uso excessivo de tecnologia acentuaram a desconexão com a natureza, aumentando problemas de saúde física e mental e levando ao “déficit de natureza” (LOUV). O objetivo deste estudo foi demonstrar que uma prática corporal simples tem grande contribuição na melhoria de qualidade de vida em vários aspectos; inclusive associando a diversos ODS que podem ser desenvolvidos com a prática. Através de entrevistas foi possível avaliar o conhecimento e a percepção de alguns grupos acerca do tema, também inferir como nossa cultura está fortemente comprometida pelo individualismo e desconexão com a natureza.

Palavras-Chave: Natureza, Conexão, Trekking, Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

ABSTRACT: Hiking, vital for the survival of nomads and hunters, has historically evolved into a leisure and self-knowledge activity. Trekking has become established as an ecotourism, promoting health and environmental awareness. Its benefits include physical, psychological, and even economic and environmental aspects. Urbanization and the excessive use of technology have accentuated the disconnection with nature, increasing physical and mental health problems and leading to a “nature deficit” (LOUV). The objective of this study was to demonstrate that a simple physical practice has a great contribution to improving quality of life in several aspects; including associating it with several SDGs that can be developed with the practice. Through interviews, it was possible to assess the knowledge and perception of some groups on the subject, and also to infer how our culture is strongly compromised by individualism and disconnection with nature.

¹ Especialista em Práticas de Sustentabilidade Ambiental (UERGS), e Fontes Alternativas de Energia (UNOPAR); e Graduado em Ciência Biológicas (UNOPAR). E-mail: tobias.mayvin@gmail.com

² Atualmente é professor adjunto da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, lotado na unidade Hortênsias-São Francisco de Paula. E-mail: prof.koch.rodrico@gmail.com



Keywords: Nature, Connection, Trekking, Sustainable Development Goals.

INTRODUÇÃO

O trekking e as caminhadas na natureza são atividades de exploração e contato com o ambiente natural que possuem uma longa história, evoluindo de práticas utilitárias para formas populares de lazer, esporte e até autoconhecimento. Desde os tempos mais antigos, caminhar era uma necessidade para a sobrevivência humana. Antes da invenção de veículos e do desenvolvimento de meios de transporte modernos, as sociedades humanas eram nômades, deslocando-se a pé em busca de comida, água e abrigo. Os caçadores-coletores percorriam grandes distâncias diariamente, e a caminhada fazia parte do cotidiano, sempre ligada à sobrevivência. Na Idade Média, embora caminhar ainda fosse essencial, surgiram as primeiras rotas e estradas que facilitaram deslocamentos mais longos. Estradas romanas, por exemplo, permitiram a circulação de pessoas e bens, e rotas de peregrinação religiosa, como o Caminho de Santiago de Compostela na Idade Média, se popularizaram. A caminhada era então muitas vezes motivada por fé e espiritualidade, além do comércio.

Durante o Renascimento e os séculos seguintes, o mundo começou a ser explorado de maneira mais organizada. As grandes expedições geográficas do século XV e XVI, como as de Marco Polo e Cristóvão Colombo, muitas vezes incluíam longos períodos de caminhada por terrenos desconhecidos, seja por florestas, montanhas ou desertos. Embora esses exploradores fossem movidos pela curiosidade científica, riqueza ou poder, suas viagens dependiam da habilidade de caminhar longas distâncias em ambientes hostis. No século



XIX, com o crescimento da industrialização e o surgimento das cidades, a natureza começou a ser vista de forma mais romântica e contemplativa. Caminhar pela natureza se tornou uma forma de lazer para as classes altas, especialmente na Europa e América do Norte. O montanhismo, por exemplo, nasceu como esporte na Suíça e na Inglaterra nesse período. Paralelamente, filósofos e escritores influentes como Henry David Thoreau (Walden, 1854) e John Muir passaram a celebrar o contato com a natureza como uma forma de regeneração espiritual e física, incentivando a prática de caminhadas longas em ambientes naturais. John Muir, particularmente, é considerado o pai dos parques nacionais dos Estados Unidos e um pioneiro na promoção da conservação das áreas naturais: *“A absoluta simplicidade e o despojamento da vida que o homem levava nos tempos primitivos tinham pelo menos a vantagem de deixá-lo ser hóspede da natureza”*. (1984, p. 15)

No início do século XX, a prática de caminhadas e trekking se consolidou como uma atividade recreativa global. A criação de parques nacionais, como o Parque Nacional de Yellowstone (1872) nos EUA, atraiu mais pessoas para as trilhas, promovendo a conservação e a apreciação da natureza. O desenvolvimento de clubes de montanhismo e trilhas organizadas em todo o mundo, como o Appalachian Trail nos EUA (iniciado em 1921 e concluído na década de 1930), deu à prática um caráter mais acessível. As trilhas passaram a ser marcadas, com pontos de apoio, permitindo que um número crescente de pessoas experimentasse caminhadas em áreas naturais. Após a Segunda Guerra Mundial, com o crescimento da classe média e o aumento do tempo de lazer, as caminhadas se tornaram atividades populares. Nos anos 1960 e 1970, com o comportamento social de contracultura e o movimento ambientalista, mais pessoas buscaram reconectar-se com a natureza. A



criação de redes de trilhas em países como o Japão, Canadá, Austrália e diversos países da Europa consolidou a prática globalmente. Também nessa época, o conceito de "trekking" se solidificou como uma prática de longa duração em ambientes remotos, como os Himalaias, Andes e a Patagônia. Trekking, diferentemente das caminhadas simples, envolve mais planejamento, maior esforço físico e, muitas vezes, dias consecutivos de percurso por terrenos selvagens e desafiadores.

No século XXI, as caminhadas na natureza e o trekking ganharam enorme popularidade como formas de ecoturismo e atividades de aventura. Com a crescente preocupação com a saúde física e mental, essas práticas se tornaram populares entre pessoas de todas as idades e origens sociais. Trilhas famosas como o Caminho de Santiago, o Pacific Crest Trail e o Everest Base Camp Trek atraem milhares de aventureiros todos os anos. Além disso, com a popularização das redes sociais, mais pessoas compartilham suas experiências de caminhada e trekking, criando uma comunidade global que valoriza a sustentabilidade, o respeito pela natureza e o bem-estar pessoal. O trekking e as caminhadas na natureza, que começaram como atividades essenciais para a sobrevivência humana, evoluíram para formas de lazer e autodescoberta. Ao longo da história, essas atividades se transformaram, adaptando-se às mudanças culturais e tecnológicas, mas mantendo sua essência de profunda conexão com a natureza e uma busca por simplicidade, beleza e liberdade.

Atividades consideradas simples e cotidianas, causam um impacto profundo e multifacetado na sociedade, afetando áreas como saúde, economia, cultura, meio ambiente e até mesmo aspectos psicológicos. Uma das maiores contribuições do trekking para a sociedade é o incentivo à prática de atividades físicas ao ar livre, com benefícios claros para



a saúde física e mental, onde exige resistência, força e flexibilidade, contribuindo para a melhora do sistema cardiovascular, fortalecimento muscular, equilíbrio e controle do peso. A caminhada em terrenos variados trabalha múltiplos grupos musculares, tornando-a uma atividade física completa. O contato com a natureza ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. A prática de trekking proporciona um espaço para desconectar das preocupações cotidianas e reconectar-se consigo mesmo. Estudos mostram que atividades na natureza aumentam o bem-estar psicológico, melhoram o humor e promovem a criatividade (Rebelo, João Pedro de Barros, 2017). Os praticantes de trekking costumam desenvolver uma maior sensibilidade às questões ambientais, como a conservação de florestas, parques nacionais e ecossistemas frágeis. Muitos se tornam defensores da preservação da natureza e apoiadores de práticas sustentáveis. Como atividade turística impulsiona o ecoturismo, encorajando comunidades locais e governos a preservarem áreas naturais, ao mesmo tempo em que gera receita através de atividades turísticas ambientalmente responsáveis.

Comunidades rurais ou em regiões naturais frequentemente se beneficiam do turismo gerado pelo trekking. A construção de trilhas, infraestrutura de apoio (hospedagens, guias, transporte), e o consumo local geram empregos e aumentam a renda em áreas que, de outra forma, teriam poucas oportunidades econômicas. A prática de caminhadas na natureza também movimenta a indústria de equipamentos esportivos (calçados, mochilas, roupas especializadas), além de serviços de turismo, como agências de viagens, transportes e guias. Atuar também como um meio de integração social, promovendo intercâmbios culturais e o fortalecimento de laços comunitários. Muitas trilhas-são em locais remotos,



habitados por comunidades tradicionais. Os caminhantes frequentemente interagem com essas populações, aprendendo sobre seus modos de vida, cultura e tradições. Essas interações podem promover respeito e entendimento entre culturas diferentes.

Praticar caminhada em grupos fortalece laços entre amigos e familiares, e pode criar uma rede de apoio e companheirismo. Muitas pessoas se conectam a comunidades online ou clubes, formando redes sociais baseadas em interesses comuns. Desenvolvimento a autoestima desafiando os praticantes física e mentalmente, oferecendo oportunidades de crescimento pessoal, longas caminhadas, terrenos difíceis e condições climáticas adversas, as pessoas desenvolvem resiliência, confiança e uma sensação de realização pessoal. Completar uma trilha difícil pode aumentar a autoestima e o autocontrole. Para muitos, o trekking oferece um tempo para reflexão e uma maior conexão espiritual, seja ela de caráter religioso ou simplesmente uma sensação de paz interior e harmonia com o mundo natural. Apesar dos muitos benefícios, também apresenta desafios (César Teixeira Castilho, Christianne Luce Gomes, 2017), pois a popularização do esporte em áreas sensíveis pode levar à degradação ambiental. O excesso de turistas pode resultar em erosão do solo, acúmulo de lixo, destruição de habitats e distúrbios à fauna local. Portanto, a prática consciente e responsável é essencial para minimizar esses impactos. Em algumas áreas trouxe problemas com a poluição, como o acúmulo de resíduos, especialmente em trilhas icônicas e parques populares. Isso exige uma melhor gestão por parte das autoridades e uma maior educação ambiental dos praticantes. (Mirleide Chaar Bahia, 2007)

Tendo um impacto positivo e diversificado na sociedade, promovendo saúde, desenvolvimento econômico, sustentabilidade e intercâmbios culturais. No entanto,



também traz responsabilidades, especialmente em relação à preservação ambiental e ao turismo sustentável. Ao oferecer uma forma de lazer que conecta as pessoas à natureza e às suas comunidades, o trekking tem o potencial de criar uma sociedade mais saudável, consciente e conectada ao meio ambiente.

O objetivo deste trabalho é trazer para a discussão o afastamento que nossa sociedade teve, com o passar dos anos e mais fortemente após a revolução industrial, da natureza. Demonstrar consequências que refletem em todas as faixas etárias com fortes impactos no desenvolvimento humano e como atividades simples como as caminhadas na natureza (práticas realizadas desde o início da civilização) pode auxiliar em vários aspectos da vida, como físico, mental e até econômico. Outro objetivo desta pesquisa é analisar a percepção das pessoas sobre a situação de nossa sociedade atual, vindo de uma pandemia onde o isolamento social foi aplicado e as interrelações foram obrigatoriamente a distância. Qual o impacto que esse isolamento causou no nosso atual modo de vida, que já passava por um processo de isolamento e individualismo, e quais reflexos pode ter no nosso desenvolvimento da nossa sociedade no futuro. E demonstrar que as práticas corporais, como as caminhadas na natureza e o trekking, podem ser ferramentas importantes para esse resgate do contato com o meio ambiente natural, além dos benefícios físicos que são tão característicos quando se fala em atividade física. Além disso pode influenciar na psicologia e nos relacionamentos sociais, como veremos no decorrer do trabalho. Exemplificar as influências que uma atividade corporal relativamente simples pode ter no desenvolvimento de vários Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.



OS SERES HUMANOS E O ATO DE CAMINHAR

Antes da Revolução Industrial, a interação do homem com a natureza era caracterizada por uma relação mais direta e interdependente. As comunidades eram predominantemente agrícolas e de subsistência. As pessoas cultivavam seus próprios alimentos, criando uma conexão íntima com a terra e os ciclos naturais. As atividades humanas estavam fortemente ligadas aos ciclos naturais, como as estações do ano. A agricultura, a caça e a coleta eram organizadas de acordo com esses ciclos, respeitando o tempo de plantio e colheita. As comunidades eram geralmente pequenas e interligadas. A mobilidade era comum, especialmente entre grupos nômades ou seminômades, que se moviam em busca de recursos, dependendo das condições naturais. Os recursos naturais eram usados de maneira mais sustentável, com práticas que respeitavam a regeneração dos ecossistemas. As comunidades costumavam ter um conhecimento profundo sobre as plantas e animais locais. Muitas culturas tinham uma relação espiritual com a natureza. Elementos naturais, como rios, montanhas e florestas, eram muitas vezes vistos como sagrados e respeitados em rituais e crenças. O impacto humano sobre a natureza era limitado em comparação com os níveis atuais. A exploração de recursos era feita em uma escala menor, resultando em menos degradação ambiental. As ferramentas e técnicas utilizadas eram rudimentares e baseadas em materiais disponíveis localmente, o que promovia uma interação mais equilibrada com o ambiente. Vivemos em um mundo cada vez mais conectado, tecnológico. Cada vez mais estamos há alguns cliques de qualquer lugar no



mundo ou de qualquer pessoa. A facilidade em acessar qualquer site e vermos notícias, filmes, séries, documentários, jornais, textos etc.

Qualquer outra necessidade está tão próxima que nem precisamos nos deslocar para outros lugares. Fazer compras, pedir comida, até consultas médicas estão sendo realizadas de forma on-line. Isso tudo facilita muito a vida, em cidades onde a quantidade de carros dificulta cada vez mais o deslocamento, solicitar um serviço via celular ou computador se torna mais econômico e prático. Ou para pessoas com necessidades especiais, até em questões de segurança temos mais facilidades, com câmeras, luzes inteligentes, sensores. Mas tudo isso, de certa forma está substituindo funções e sentidos humanos, nos deixando mais desconectados da realidade em que vivemos. A Revolução Industrial teve um impacto significativo na saúde do homem, tanto positivo quanto negativo. As fábricas apresentavam ambientes insalubres, com longas jornadas de trabalho, pouca ventilação e exposição a substâncias tóxicas. Isso resultou em doenças respiratórias e outros problemas de saúde. O rápido crescimento das cidades levou à superlotação e à falta de infraestrutura adequada. Muitas pessoas viveram em condições precárias, com acesso limitado a água potável e saneamento, aumentando a propagação de doenças infecciosas.

Por outro lado, a Revolução Industrial também trouxe avanços na medicina e na saúde pública. O desenvolvimento de vacinas e melhorias nos cuidados de saúde contribuíram para a redução de doenças infecciosas. A produção em massa de alimentos aumentou a disponibilidade de produtos, mas também resultou em dietas menos nutritivas e dependentes de alimentos processados. As mudanças rápidas e as condições de trabalho extenuantes contribuíram para o aumento do estresse e problemas de saúde mental entre os



trabalhadores. As crianças eram frequentemente empregadas em fábricas, enfrentando condições perigosas. A mortalidade infantil aumentou devido à exposição a ambientes insalubres. Em seu livro, *A Sociedade Individualizada*, Zygmunt Bauman (2001) traz o conceito de modernidade líquida, caracterizada pela individualização das sociedades. Ao contrário do modelo anterior, onde a identidade e vínculos eram mais fixos e coletivos, a modernidade líquida promove uma autonomia individual em um contexto de incertezas e instabilidade.

A incerteza de hoje é uma poderosa força individualizante. Ela divide em vez de unir, e como não existe jeito de dizer quem sobreviverá a essa divisão, a ideia de “interesses comuns” fica ainda mais nebulosa e por fim se torna incompreensível. (2009, p. 26)

A individualização pressiona os indivíduos a assumirem a responsabilidade por suas vidas e escolhas, trazendo junto uma liberdade, mas também ansiedade, solidão e desamparo. As relações sociais são mais efêmeras, superficiais e com conexões rasas. Laços duradouros são raros num mundo onde tudo é passageiro. O consumo é uma forma de expressão e construção da identidade, as pessoas buscam significado e pertencimento através de produtos e marcas, de bens materiais. Um sentimento de insegurança social e econômico sempre permeia a sociedade, refletindo nos relacionamentos interpessoais e da própria pessoa com ela mesma. Nesse contexto, a coletividade é um grande desafio, onde questões globais como mudanças climáticas que dependem de mobilização e solidariedade em conjunto se tornam desafios imensos.

Nossa sociedade atual é profundamente moldada por tecnologias digitais, que transformaram a maneira como nos comunicamos, trabalhamos e vivemos. As tecnologias



digitais facilitam a comunicação instantânea e o acesso à informação, mas isso muitas vezes resulta em um estilo de vida sedentário. As interações sociais frequentemente ocorrem em ambientes virtuais, levando a um distanciamento físico e emocional da natureza. O crescimento das cidades e a dependência da tecnologia contribuem para a urbanização, onde muitos indivíduos vivem em áreas urbanas densamente povoadas, longe de espaços naturais. Isso pode resultar em uma desconexão com os ciclos naturais e os ambientes rurais. A produção e o descarte de dispositivos eletrônicos têm um custo ambiental significativo. O uso excessivo de recursos naturais para fabricar tecnologia e a geração de resíduos eletrônicos contribuem para a degradação ambiental. A constante exposição a telas e a pressão por estar sempre conectado podem levar a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. O afastamento da natureza, que tradicionalmente oferece um espaço de relaxamento e renovação, agrava esses problemas. Em resposta a essa desconexão, surgiram movimentos que promovem a reconexão com a natureza, onde pessoas estão cada vez mais buscando experiências ao ar livre e práticas sustentáveis para equilibrar suas vidas digitais. O acesso à informação digital também permite a conscientização sobre questões ambientais. Muitas pessoas estão se engajando em práticas mais sustentáveis e na preservação do meio ambiente, embora isso possa ser desafiado pela conveniência da vida digital.



A DESCONEXÃO COM O NATURAL

Mas será que isso tem um custo? Toda essa facilidade, pode nos prejudicar de alguma forma? Devemos aprender a conviver com a tecnologias e as modernidades, mas como nosso corpo e nossa mente respondem a isso? Estamos nos acostumando a não sair de casa ou do escritório, ou somente aproveitando as facilidades que esses inventos nos propiciam? Lembro de quando era criança, buscava leite numa casa próxima, saía de manhã com o jarro e ia até um vizinho. Tinha cerca de 7 anos, fazia isso sozinho e lembro ser tão bom pegar a luz do sol pela manhã, dar uma caminhada, mesmo que de poucos metros, mas para uma criança isso era uma jornada. E no caminho vivia as minhas maiores aventuras! As vezes era um agente secreto em busca de um artefato valioso (o leite!) ou um guerreiro que deveria levar um tesouro (o mesmo leite) de volta para o castelo do seu rei. Enfim, eram momentos em que minha criatividade e imaginação fluía, eu podia ser quem eu quisesse. Numa simples brincadeira de uma caminhada para buscar leite.

Após passarmos uma pandemia onde praticamos um isolamento social e lockdown começamos a dar mais valor aos espaços na natureza. Cada parque, cada árvore era uma vista do paraíso, após pessoas ficarem dias e dias dentro de apartamentos. Quem mora numa casa, ainda mantinha esse contato, mesmo assim, a necessidade de se deslocar para outros lugares fazia falta. Além de todas as outras necessidades que o isolamento nos negou. A necessidade de espaços abertos e verdes começou a surgir. Pessoas começaram a perceber a falta que tivemos da natureza ao nos isolarmos. Algumas doenças ditas modernas, como TDAH, ansiedade, depressão, falta de atenção, hiperatividade, burnout, começaram a



ganhar destaque. Doenças não tão novas assim, mas que atualmente estão num crescimento de casos, tanto em adultos como em crianças.

E cada vez mais os fármacos são os responsáveis por tratar dessas enfermidades. Cada vez mais crianças já tomam remédios e são rotuladas como hiperativas ou difíceis. Antigamente, nossa forma de terapia era subir em uma árvore. Ou correr num campo. Atirar pedrinhas num lago para ver quantas vezes ela pulava. Deitar-se na grama e descobrir imagens nas nuvens. Observar o céu, sentir o vento, ouvir os sons da natureza, sentindo-se parte do todo. Não estou aqui dizendo que a solução de tudo é ir para natureza, mas será que não estamos nos afastando desse contato com o verde e estando cada vez mais imersos no cinza? O afastamento do homem da natureza tem um impacto social significativo, refletindo em diversas áreas da vida comunitária e individual. A desconexão com a natureza pode levar ao aumento da solidão e do isolamento social, uma vez que as interações humanas muitas vezes ocorrem em ambientes urbanos e virtuais, reduzindo as experiências compartilhadas ao ar livre. Muitas tradições culturais e práticas comunitárias estão ligadas à natureza. O afastamento pode levar à perda desse conhecimento, resultando em um empobrecimento cultural e na diminuição da diversidade cultural. O acesso a espaços naturais é frequentemente desigual. Comunidades marginalizadas podem ter menos acesso a parques e áreas verdes, exacerbando desigualdades sociais e limitando oportunidades de convivência e recreação. O afastamento da natureza pode resultar em uma falta de compreensão sobre os ciclos naturais, impactando a conscientização ambiental e a disposição para agir em prol da sustentabilidade.



A vida urbana e a dependência de tecnologias digitais podem incentivar uma cultura de consumo excessivo, onde o valor da natureza é eclipsado pelo imediatismo e pela conveniência. A urbanização e a poluição do ar em áreas densamente povoadas estão ligadas a doenças respiratórias, como asma e bronquite. A exposição a poluentes é exacerbada pela falta de vegetação urbana. O sedentarismo, frequentemente resultado da falta de interação com espaços naturais, contribui para a obesidade e suas comorbidades, como diabetes tipo 2. A exposição constante a telas e a falta de exposição à luz natural podem interferir nos padrões de sono, levando a insônia e outros distúrbios do sono. A falta de exposição a diversos ambientes naturais pode comprometer o sistema imunológico, tornando as pessoas mais suscetíveis a infecções. O termo “déficit de natureza” refere-se à crescente desconexão entre os seres humanos e o ambiente natural, particularmente em sociedades urbanizadas e tecnologicamente avançadas. Esse conceito foi popularizado pelo jornalista e autor norte-americano Richard Louv em seu livro *A Última Criança na Natureza* (2018), onde ele discute como o afastamento das crianças da natureza está contribuindo para vários problemas físicos, emocionais e comportamentais.

Não faz muito tempo que acampamentos de verão eram um lugar para acampar, fazer caminhadas em meio às árvores, aprender sobre plantas e animais e contar, em volta da fogueira, histórias sobre fantasmas e animais selvagens. Há uma grande chance de que, hoje, “acampamento de verão” seja um lugar com foco para perder peso, como um spa, ou para aprender computação. Para a nova geração, a natureza é mais abstração do que realidade. (2018, p. 24)



O déficit de natureza é o resultado de um estilo de vida moderno que limita o contato direto com o mundo natural. As pessoas, especialmente crianças, passam menos tempo ao ar livre, em parques, florestas, praias ou até mesmo quintais, e mais tempo em ambientes internos, frequentemente interagindo com telas (computadores, smartphones, televisão). A falta de contato com a natureza está associada ao aumento de condições como obesidade infantil, miopia, doenças cardiovasculares e diabetes. A natureza tem um efeito calmante e restaurador na mente humana. A ausência de experiências ao ar livre pode contribuir para problemas como ansiedade, depressão, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e outras questões emocionais. Estar na natureza estimula a criatividade, a resolução de problemas e a capacidade de atenção em crianças. A desconexão com ambientes naturais pode, portanto, prejudicar o desenvolvimento cognitivo e a aprendizagem.

O déficit de natureza não afeta apenas o indivíduo, mas também a sociedade como um todo. As crianças e os adultos que têm menos contato com a natureza podem perder a empatia pelo meio ambiente, o que pode levar a uma menor preocupação com questões ecológicas e de sustentabilidade no futuro. Isso pode resultar em uma sociedade menos engajada na conservação e proteção dos recursos naturais. A expansão das cidades e o crescimento da tecnologia digital contribuíram significativamente para o déficit de natureza. A urbanização crescente reduz o acesso a espaços verdes, enquanto a tecnologia compete pela atenção das crianças e adultos, criando uma preferência por atividades internas. Richard Louv (2018) enfatiza que o déficit de natureza afeta de maneira especial as crianças, que em grande parte são privados de explorar e brincar ao ar livre, como as gerações anteriores faziam. A falta de contato com a natureza pode prejudicar o desenvolvimento



sensorial, motor e emocional das crianças, e reduzir sua capacidade de criar laços com o mundo natural.

Incorporar programas de educação ao ar livre nas escolas pode ajudar a reconectar crianças com a natureza. Aulas em parques, jardins escolares e atividades como plantar e cultivar podem estimular esse contato. Incentivar as famílias a passarem mais tempo em parques, florestas, praias e outros ambientes naturais pode ajudar a combater o déficit de natureza. Organizar passeios em áreas verdes e permitir que as crianças brinquem livremente ao ar livre são estratégias eficazes. Projetar cidades com mais áreas verdes acessíveis, como parques e jardins, pode permitir que as pessoas experimentem os benefícios da natureza mesmo em áreas urbanas densas. A sociedade moderna, com sua ênfase em tecnologia e urbanização, precisa encontrar maneiras de restabelecer essa conexão vital com a natureza para garantir o bem-estar individual e coletivo e promover uma cultura de sustentabilidade para as futuras gerações.

UMA PEQUENA ATIVIDADE PARA UM GRANDE RESGATE

Nesse contexto uma prática corporal, uma atividade física que reúne exercício e contemplação ganhou muitos adeptos e está se tornando um grande aliado nesse resgate de qualidade de vida e saúde mental. As caminhadas na natureza, ou como o termo que mais se popularizou, trekking. Uma atividade relativamente barata e que pode ser feita em um parque público, por exemplo. Caminhar sempre foi uma atividade desde os primórdios da humanidade. Nossos ancestrais se deslocaram pelo mundo caminhando. Está no nosso dna.



Está na nossa história da evolução. O trekking ou *hikking* além de terem vários benefícios para nossa saúde física: condição física, força cardiovascular, redução do estresse, entre outros, também traz benefícios como conhecer novas pessoas, novas experiências, conhecer novos lugares e culturas. Além disso tudo, também proporciona um autoconhecimento, desenvolvimento de novas habilidades, autocontrole e confiança. As caminhadas na natureza oferecem uma ampla gama de contribuições valiosas para a sociedade. Essas práticas impactam positivamente a saúde física e mental, promovem a sustentabilidade e a conservação ambiental. Caminhadas são uma forma acessível de exercício físico que pode ser realizada por pessoas de diversas idades e condições físicas. Praticar caminhadas regularmente reduz o risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2, obesidade e hipertensão. O contato com a natureza durante as caminhadas tem um efeito relaxante, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade. A exposição a ambientes naturais tem sido associada a uma diminuição dos níveis de cortisol (hormônio do estresse) no corpo. A prática melhora o humor, aumenta a sensação de felicidade e reduz sintomas de depressão. O silêncio e a beleza da natureza promovem uma sensação de calma e paz interior. Estar em um ambiente natural melhora a função cognitiva e estimula a criatividade. Esse tempo em ambientes naturais ajuda as pessoas a se desconectarem de suas rotinas e do excesso de estímulos digitais, levando a uma renovação mental.

Caminhadas em grupo incentivam a interação social, promovendo o fortalecimento de laços entre familiares, amigos e colegas. Essa atividade facilita a comunicação, melhora a convivência e proporciona uma sensação de pertencimento. A prática de caminhadas pode gerar comunidades locais dedicadas à atividade, onde as pessoas compartilham interesses



comuns, organizam eventos e se apoiam mutuamente. Isso fortalece o tecido social e cria redes de apoio comunitárias. Realizadas em áreas naturais incentivam a valorização do meio ambiente e aumentam a consciência sobre a importância da preservação. Pessoas que caminham na natureza desenvolvem um maior respeito pela fauna, flora e ecossistemas, o que pode influenciar comportamentos sustentáveis no dia a dia. Podem ser usadas como uma ferramenta educativa para ensinar sobre biodiversidade, ecossistemas e conservação ambiental. Programas educativos e trilhas interpretativas ajudam a criar uma conexão mais profunda com o mundo natural. A prática consciente de caminhadas incentiva a criação e a manutenção de parques, reservas naturais e trilhas ecológicas. O interesse por essas áreas pode pressionar governos e organizações a protegerem-nas de atividades destrutivas, como a exploração imobiliária ou a agricultura intensiva. Fomentam o ecoturismo, uma forma de turismo sustentável que promove a economia local sem prejudicar o meio ambiente. O ecoturismo valoriza áreas naturais, incentivando a sua conservação e gerando renda para comunidades rurais e preservacionistas. O turismo gerado pelas caminhadas em áreas naturais beneficia a economia local, proporcionando oportunidades de trabalho em hospedagem, transporte, alimentação e guias turísticos. Isso é especialmente relevante para comunidades próximas a parques e trilhas populares. O envolvimento de comunidades na manutenção de trilhas e na gestão de áreas protegidas fortalece a organização social local. Isso pode levar à criação de cooperativas e associações que promovem o desenvolvimento sustentável e o fortalecimento comunitário.

Caminhar longas distâncias ou em terrenos desafiadores ajuda as pessoas a desenvolverem resiliência, superação de limites e autoconfiança. O esforço físico e a conexão



com a natureza proporcionam oportunidades de introspecção e crescimento pessoal. Para muitas pessoas, caminhar na natureza é uma experiência espiritual. O tempo gasto em ambientes naturais oferece uma oportunidade de reflexão, meditação e uma sensação de interconexão com o planeta.

A promoção de caminhadas na natureza estimula o desenvolvimento de áreas verdes em cidades, como parques e jardins. Isso melhora a qualidade de vida urbana, reduz o impacto das ilhas de calor e promove a biodiversidade nas cidades. Podem incentivar o uso de formas de transporte mais sustentáveis, como caminhar ou andar de bicicleta em vez de usar veículos motorizados. Isso pode reduzir a poluição do ar, o tráfego e o consumo de combustíveis fósseis. Organizar as atividades com guias especializados que possam ensinar sobre a fauna, flora e a importância da conservação do meio ambiente. Isso pode transformar uma caminhada simples em uma experiência educativa e sensorial. Inclusive introduzir caminhadas ecológicas em currículos escolares para que crianças e jovens aprendam desde cedo sobre a importância da natureza. Aulas ao ar livre e excursões podem integrar conteúdos de ciência, biologia e geografia. Aproveitar a tecnologia para criar aplicativos que incentivem as pessoas a caminhar e explorar trilhas, registrando rotas, aprendendo sobre a biodiversidade local ou monitorando sua atividade física. Aplicativos que oferecem recompensas por completar caminhadas podem ser motivadores.

Criar rotas de que atraem turistas, incentivando o ecoturismo responsável. Isso pode incluir trilhas que passam por belezas naturais e pontos históricos ou culturais importantes, aumentando o interesse em áreas naturais e o compromisso com a preservação. Envolver as comunidades locais na gestão das trilhas e áreas naturais, oferecendo oportunidades de



trabalho como guias, operadores de eco-lodges e produtores de alimentos locais para caminhantes e turistas. Criar e manter trilhas acessíveis em áreas urbanas e rurais, como parques, reservas naturais e áreas protegidas. As trilhas devem sinalizadas e seguras para incentivar o uso frequente. Garantir que áreas verdes e trilhas sejam acessíveis a pessoas de todas as idades e capacidades físicas, oferecendo opções como trilhas adaptadas para deficientes, caminhadas curtas e trilhas interpretativas que educam sobre a fauna e flora local. Campanhas nas mídias sociais podem inspirar pessoas a caminhar mais na natureza, mostrando os benefícios e compartilhando experiências. Comunidades online de caminhantes podem proporcionar suporte, troca de dicas e promoção de novos eventos.

Organizar eventos com o objetivo de recolhimento de lixo, plantar árvores ou participar de projetos de recuperação ambiental pode engajar a sociedade no cuidado com a natureza, ao mesmo tempo em que promove a atividade física. Instalar sinalização em trilhas explicando a importância ecológica do local, como espécies ameaçadas ou a história da vegetação nativa, pode aumentar o respeito pela natureza durante a caminhada. O trekking pode desempenhar um papel importante na promoção da igualdade social, oferecendo oportunidades de inclusão, desenvolvimento econômico, bem-estar e engajamento comunitário para pessoas de diferentes origens sociais e econômicas. É uma atividade acessível e de baixo custo, que pode ser praticada por pessoas de várias idades, gêneros, classes sociais e habilidades físicas. Não exige equipamentos sofisticados, o que torna possível a participação de pessoas com diferentes níveis de renda. Existem trilhas e grupos onde pessoas com deficiências físicas podem participar, promovendo a inclusão social.



Trilhas acessíveis a cadeirantes e pessoas com mobilidade reduzida são uma forma de garantir que todos possam desfrutar dos benefícios da natureza.

Em muitas regiões, o trekking é uma ferramenta para o empoderamento econômico de comunidades tradicionais e indígenas, que podem atuar como guias, artesãos, operadores de pousadas ou fornecer serviços locais. Essa inclusão econômica promove maior igualdade social, oferecendo alternativas sustentáveis ao êxodo rural ou à exploração ambiental insustentável. Para pessoas que vivem em áreas urbanas densamente povoadas e carentes de espaços verdes, pode oferecer um refúgio que melhora o bem-estar mental e emocional, contribuindo para a saúde mental de populações que enfrentam desigualdade social. Utilizado como ferramenta educacional, especialmente em áreas de baixa renda, onde o acesso à educação formal e ao lazer pode ser limitado. Programas de caminhadas organizados para jovens de comunidades carentes podem promover a conscientização ambiental, além de desenvolver habilidades sociais, espírito de equipe e autoestima. Roteiros que conectam diferentes regiões ou passam por comunidades diversas podem promover o intercâmbio cultural e a construção de pontes entre diferentes grupos sociais, étnicos e econômicos. Isso promove uma maior compreensão mútua e respeito pelas diferenças, o que pode contribuir para a redução de preconceitos e desigualdades sociais. O trekking pode ser uma ferramenta de empoderamento para mulheres, especialmente em áreas onde elas enfrentam exclusão ou restrições culturais. Programas que incentivam a participação feminina em atividades ao ar livre podem promover a igualdade de gênero e criar oportunidades econômicas para mulheres em áreas rurais e urbanas.



Ao defender a criação e manutenção de trilhas e parques públicos, o trekking pode contribuir para garantir que todos, independentemente de seu status socioeconômico, tenham acesso a ambientes naturais. Esse acesso equitativo é crucial para a promoção da igualdade social, pois oferece a todos os benefícios da natureza, como lazer, saúde e bem-estar.

É uma ferramenta para projetos comunitários, como caminhadas para limpeza de trilhas, reflorestamento ou proteção de áreas naturais. Esse tipo de atividade promove a integração social, ao mesmo tempo em que contribui para a conservação ambiental e o desenvolvimento de áreas vulneráveis. As caminhadas podem ser um meio de engajar a comunidade em ações cívicas, como a luta pela preservação de áreas verdes em bairros de baixa renda ou o desenvolvimento de políticas públicas que garantam o acesso à natureza para todos. O trekking pode contribuir significativamente para o avanço dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, que buscam erradicar a pobreza, proteger o planeta e garantir que todas as pessoas desfrutem de paz e prosperidade até 2030. Oferecendo uma abordagem holística, ele não só contribui para a saúde, o bem-estar e o empoderamento social, mas também fortalece a economia sustentável, protege o meio ambiente e promove a conscientização ambiental. Quando praticado de forma responsável e inclusiva, caminhadas na natureza podem ser ferramentas poderosas para alcançar uma sociedade mais equilibrada, justa e sustentável, alinhada com os princípios dos ODS.



ODS 3: Saúde e Bem-Estar

Promoção da Saúde Física e Mental - O trekking estimula a prática de atividade física, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes, obesidade e problemas cardiovasculares. Além disso, caminhadas na natureza promovem saúde mental ao reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão.

Bem-Estar Comunitário - Incentivar o trekking entre as comunidades pode melhorar a qualidade de vida das populações, promovendo uma vida mais ativa e saudável, especialmente em áreas urbanas e carentes de acesso a atividades ao ar livre.

ODS 4: Educação de Qualidade

Educação Ambiental e Conscientização – caminhadas na natureza podem ser usadas como ferramenta de educação ao ar livre, proporcionando aprendizado prático sobre ecossistemas, biodiversidade e conservação ambiental. Trilhas interpretativas e caminhadas guiadas ajudam a ensinar sobre a importância da natureza e a sustentabilidade.

Desenvolvimento de Habilidades - Programas voltados para jovens podem fomentar habilidades de liderança, trabalho em equipe, planejamento e resiliência, complementando a educação formal com experiências práticas.



ODS 5: Igualdade de Gênero

Empoderamento Feminino - O trekking pode criar oportunidades para o empoderamento de mulheres, especialmente em comunidades rurais. Grupos femininos de trekking, guias mulheres e atividades voltadas para a inclusão das mulheres no ecoturismo ajudam a reduzir desigualdades de gênero e promover a autonomia feminina.

Segurança e Inclusão - A promoção de ambientes seguros e acessíveis para a prática por mulheres e meninas contribui para sua participação ativa em atividades ao ar livre.

ODS 8: Trabalho Decente e Crescimento Econômico

Fomento ao Ecoturismo Sustentável - O trekking gera empregos e renda em comunidades rurais e em torno de parques e reservas naturais. Isso inclui a criação de oportunidades de trabalho para guias, hospedagens ecológicas, operadores de turismo e produção artesanal local.

Redução da Pobreza - O ecoturismo impulsionado pelo trekking pode ser uma forma sustentável de desenvolvimento econômico em regiões vulneráveis, ajudando a reduzir a pobreza e proporcionando uma fonte de renda para comunidades tradicionais e indígenas.



ODS 11: Cidades e Comunidades Sustentáveis

Áreas Verdes e Infraestrutura de Lazer - Promove a criação e a preservação de áreas verdes urbanas, parques e trilhas, contribuindo para cidades mais sustentáveis e habitáveis. Ao incentivar o acesso a áreas naturais dentro e ao redor de áreas urbanas, o trekking contribui para melhorar a qualidade de vida nas cidades.

Mobilidade Sustentável - Incentivar caminhadas e o uso de trilhas urbanas pode reduzir a dependência de transporte motorizado, diminuindo as emissões de carbono e melhorando a mobilidade sustentável nas cidades.

ODS 12: Consumo e Produção Responsáveis

Turismo Sustentável – Incentivo a práticas de turismo responsáveis, que valorizam a conservação dos recursos naturais e culturais. Isso ajuda a mitigar os impactos negativos do turismo de massa e a promover uma abordagem mais sustentável no uso de recursos naturais.

Educação para o Consumo Sustentável - Ao aproximar as pessoas da natureza, ajuda a sensibilizar sobre a importância da conservação e o impacto do consumo irresponsável no meio ambiente, incentivando escolhas mais conscientes.



ODS 13: Ação Contra a Mudança Global do Clima

Conscientização Climática - Educação sobre a importância dos ecossistemas e o impacto das mudanças climáticas na natureza. Podem incluir a promoção de práticas sustentáveis, como a redução de lixo e o uso de energias renováveis em trilhas e áreas naturais.

Mitigação de Carbono – Envolvendo o ecoturismo e práticas de preservação, auxilia na conservação de florestas e áreas naturais que atuam como sumidouros de carbono, ajudando a combater o aquecimento global.

ODS 14: Vida na Água e ODS 15: Vida Terrestre

Proteção da Biodiversidade - Quando realizado de forma responsável, pode ajudar na conservação da biodiversidade em áreas protegidas e reservas naturais. Programas podem incluir a promoção da educação sobre a fauna e flora locais, além de engajar as pessoas em ações de conservação.

Recuperação de Ecossistemas - Iniciativas de trekking voluntário, como mutirões de reflorestamento e limpeza de rios e trilhas, ajudam a proteger e recuperar ecossistemas degradados, promovendo a saúde dos ecossistemas terrestres e aquáticos.



ODS 16: Paz, Justiça e Instituições Eficazes

Conflito e Conservação - Em áreas onde existem conflitos em torno de recursos naturais, pode desempenhar um papel na promoção da paz e na construção de pontes entre comunidades, criando parcerias para a preservação ambiental e o uso sustentável dos recursos.

Inclusão Social - O trekking pode ajudar a promover a justiça e a inclusão social, especialmente quando é usado para envolver populações vulneráveis em projetos de conservação e turismo sustentável.

ODS 17: Parcerias e Meios de Implementação

Parcerias para o Desenvolvimento Sustentável: O trekking pode unir governos, ONGs, empresas e comunidades locais em parcerias para promover o ecoturismo sustentável, a preservação do meio ambiente e o desenvolvimento econômico. Essas parcerias são fundamentais para implementar os ODS em áreas onde o turismo e a conservação podem caminhar juntos.

METODOLOGIA

Partindo de experiências próprias que culminaram com o afastamento do convívio com outras pessoas e a necessidade de auxílio para necessidades básicas, houve o interesse



em desenvolver um melhor entendimento de como uma pessoa reage ao afastamento da sua rotina e da natureza. A metodologia utilizada nesse artigo foi bibliográfica e qualitativa. A teoria do Déficit de Natureza não é uma doença reconhecida, mas desperta muito interesse pois claramente demonstra impactos profundos causados pelo afastamento do ambiente natural na nossa sociedade, como descrito no decorrer desse texto. Levando em consideração o livro do autor, algumas entrevistas, através de outros artigos, livros e documentários a respeito do assunto, foram desenvolvidas as linhas de raciocínio para tentar compreender como que a sociedade se afastou do meio natural, e quais os impactos que refletiram no meio de vida moderno.

Também foi utilizado um formulário com perguntas e respostas, a fim de avaliar o conhecimento sobre o assunto e as percepções das pessoas frente ao problema apresentado, em como elas se comportam ao entender essa perspectiva, se ela tem algum sentido. Inicialmente, a entrevista seria realizada com pessoas praticantes dessa atividade, para analisar seu conhecimento sobre os impactos na sociedade. Em conversas realizadas com diversos caminhantes, o conhecimento dos impactos da prática na natureza estava claro, não em sua totalidade, mas a grande maioria das pessoas já desenvolveram uma consciência da influência da atividade no nosso estilo de vida.

Pensando em analisar melhor como a população que não está acostumada a realizar tais atividades e no decorrer das pesquisas e convivendo com essa teoria balizando o cotidiano, o foco mudou para o público em geral, pessoas que não pertencem a um grupo específico, mas que estão igualmente impactadas com essa nova realidade, que, de certa forma, acreditam que esse é o novo normal; e que por desconhecimento acreditam que



crianças de 5 anos estarem conectadas a uma tela e não brincando na rua pode auxiliar no crescimento e desenvolvimento cognitivo do ser humano. Assim também como adultos, de 35 anos, pela praticidade, não visitarem mais os pais, e só mandarem mensagens de texto ou videochamadas. Foram recebidas 41 respostas ao formulário.

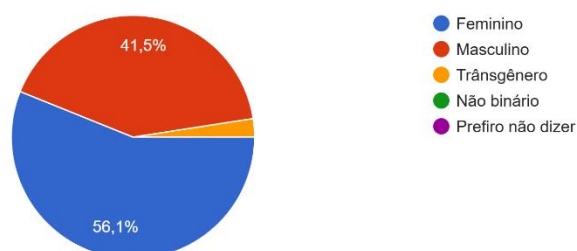
RESULTADOS OBTIDOS PELO FORMULÁRIO

Os resultados foram analisados levando em consideração que, para os indivíduos enviados inicialmente, são moradores de cidades do interior, tendo mais acesso a ambientes naturais. Mas havia a possibilidade de ser enviada para outros contatos, ampliando assim a área de abrangência e estilos de vida. O intuito da pesquisa era instigar o raciocínio sobre nossa conexão com o ambiente natural e qual impacto esse afastamento gera na nossa vida. Conforme apresentado, a faixa etária predominante foi a partir de 40 anos, um público já mais com vivências e experiências, que participou de um período em que apesar de estar em pleno desenvolvimento tecnológico, teve sua infância mais natural, ou seja, em contato com o meio. Apesar da pesquisa ter sido enviada para diversos grupos, o predominante foi de um público de idade mais avançada, que consegue ter um comparativo com um modo de vida mais simples e natural, em contrapartida do modo de vida moderno, mais tecnológico. A pesquisa apresenta não somente gênero masculino e feminino, abrangendo também outros, representando o trekking como uma atividade independente de gênero. Conforma apresentado no ODS 05, que trata sobre igualdade de gênero, a maioria das respostas foram dadas por mulheres, demonstrando um empoderamento feminino na prática.



Qual seu gênero?

41 respostas

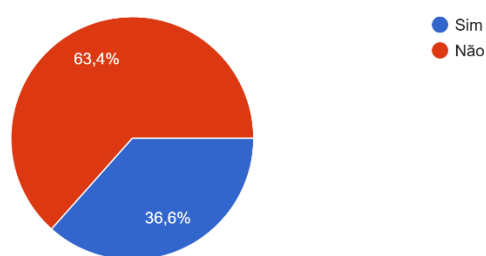


Transtorno de Déficit de Natureza, em contrapartida, 100% acreditam que o afastamento dos ambientes naturais pode ser prejudicial para a humanidade. Apesar de ser um assunto novo, de uma teoria nova e pouco explorada, a maioria dos entrevistados acredita que o afastamento da natureza traz danos para a nossa sociedade. Dessa forma, podemos perceber que a comunidade está sentindo uma diferença de como nosso estilo de vida atual está sendo prejudicado pela alteração da visão de como nos relacionamos com o ambiente natural. Após um período de pandemia, muitas pessoas migraram para cidades menores e litoral, desenvolvendo uma melhor convivência com a natureza e percebendo uma melhora na saúde. Tanto física como mental.

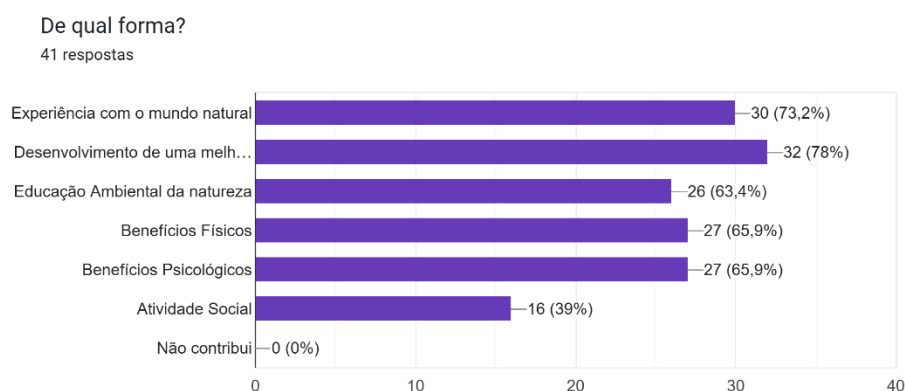


O Déficit de Natureza é uma teoria criada pelo escritor norte americano Richard Louv, que fala sobre o afastamento do meio ambiente e as consequências...Você já ouviu falar sobre o Déficit de Natureza?

41 respostas



Ditam que as caminhadas na natureza podem contribuir para a melhora na da qualidade de vida e no resgate do contato com o meio ambiente. A caminhada é um esporte barato e acessível, mas quando executada no ambiente natural, age de forma holística no indivíduo. Não somente no físico, mas se torna relaxante e revigorante. Os ambientes abertos, a coloração verde e os sons da natureza automaticamente remetem a sensações de tranquilidade. Na questão de qual forma as caminhadas na natureza auxiliam na reconexão com o meio ambiente e na melhora da qualidade de vida tiveram como mais citada, 78% que assim se desenvolve uma melhor consciência ecológica, já a experiência com o mundo natural obteve 73,2% de citações. Benefícios físicos e psicológicos receberam, cada um, 65,9% e Educação ambiental na natureza recebeu 63,4% de votos. Atividade social recebeu 39% de indicações.



Nessa questão poderiam ser assinalada vários itens, conforme indica, consciência ecológica e experiência com o mundo natural foram as mais votadas como contribuintes para a melhora da qualidade de vida e reconexão com o meio ambiente. Esses resultados demonstram que as pessoas ainda têm certo contato com o natural, que acreditam que práticas na natureza podem auxiliar a sociedade. Um fato interessante foi que o item Atividade Social recebeu apenas 39% de indicações. Demonstrando um reflexo do individualismo na nossa sociedade. Culturalmente estamos acostumados a desenvolver atividade sozinhos, mesmo com diversos exemplos de práticas e atividades na natureza que são feitas em grupo. Nossa sociedade perdeu a conexão com o outro, o individualismo está mais forte e enraizado que o coletivo. O convívio em grupo passou a ser deixado de lado. E, na maioria das vezes, nem é por influência ou indicação, mas naturalmente as pessoas estão mais isoladas. Outro ponto importante a ressaltar é que todos esses itens se relacionam,



sendo um influenciado ou influente do outro. Como era uma questão de múltipla escolha, todos poderiam receber a mesma quantidade de votos. Mas é um reflexo do nosso novo estilo de vida, de tentar enquadrar as situações. Rótulos ou marcas são colocadas o tempo todo, a visão do todo está muito prejudicada pelo estilo de vida que está implantado na sociedade. Uma visão holística, onde uma atividade social se relaciona na nossa consciência ecológica é difícil de ser compreendida. Uma atividade em que várias pessoas estarão juntas, cada uma com seu ponto de vista, construindo uma ideia coletiva, onde um aprende com o outro, onde cada pessoa tem sua experiência e traz para um grupo sua visão sobre determinado assunto, não está ao alcance da nossa visão.

O individualismo e a segregação em grupos impedem que tenhamos uma visão do todo, de reconhecer o todo, aceitar diferentes visões e aprender com elas. Uma caminhada na natureza é uma atividade simples, mas que reflete em cada um de uma maneira diferente. Os desafios podem ser diferentes para cada um, mas de forma coletiva podem ser muito mais fáceis de superá-los. No campo para livre escrita foi possível analisar que a consciência ambiental e a preocupação com os rumos de nossa sociedade são pontos de interesse e preocupação das pessoas. Mas a associação com o desenvolvimento de reconexão da natureza ainda é uma pouco vago, quase intangível. Muitos ainda têm uma forte cultura de que são necessários movimentos gigantescos para uma mudança, e apesar de estarem preocupados com isso, não tem a noção de que simples atitudes podem ter efeitos no nosso modo de vida. Somos movidos pelos exemplos, nossas atitudes podem influenciar outras pessoas. No formulário, havia um espaço livre para comentários, abaixo, alguns dos comentários feitos.



- O desenvolvimento da Consciência Ecológica e a Educação Ambiental terão maiores impactos e serão mais bem explorados em um ambiente escolar ou universitário
- Tenho por opinião que o afastamento da Humanidade com a Natureza acabou por diminuir drasticamente a percepção de pertencimento do homem como parte do mundo.
- Cada um reconhecer o seu ser como parte integrante da natureza, somos natureza, enquanto que quando a natureza sofre naturalmente o sofrimento é nosso por fazer parte dela.
- Falta desses espaços não acredito ser o único motivo de não caminharmos. A exemplo nossa região ela é rica naturalmente e não aproveitamos... nosso mundo nos leva a pensamento diferente...
- O consumismo afastou o homem do ciclo ecológico e sua própria percepção no planeta.
- Colocar essa disciplina no currículo básico das escolas
- Tenho 68 anos, quase 69...vim morar no campo há uns dois anos. Parece que nasço novamente a cada novo dia! Estar rodeada de plantas, campo, árvores, céu, nuvens, águas, animais, ao invés de cimento e lojas...é maravilhoso!!! que tua pesquisa ajude a evidenciar os benefícios do contato com a Natureza!!! parabéns!!!
- Só para dizer parabéns pelo trabalho!! Mesmo que não te conheça, siga em frente nos teus objetivos que tu vai longe! A natureza é maravilhosa e que bom que existem pessoas olhando para ela!
- Estou bastante impactada com a questão da proteção ambiental e preservação da natureza. Outro dia li um texto sobre consciência ecológica. Tratava de uma senhora de



idade avançada, que fazendo compra no mercado. Quando pagou suas compras, o caixa pediu a sacola para colocar as mercadorias. Ela não tinha e o caixa, um rapaz com seus vinte poucos anos falou-lhe com autoridade: - A senhora deveria ter consciência sobre a preservação ambiental e o mundo que quer deixar a seus descendentes. Ela o olhou, entre surpresa e frustrada e então respondeu-lhe: Caro jovem, com que autoridade você me repreende desta maneira? Por acaso não sabes, que quando eu tinha sua idade as garrafas de leite, de bebidas e refrigerantes eram retornáveis? Que as balas e chocolates eram expostas em vidros e pesadas, então colocadas em uma embalagem biodegradável? Que a maioria dos alimentos não estavam ensacadas em embalagens plásticas que poluem a natureza entopem canais e são nocivas aos animais? Agora então me diga, é a minha geração que não pensa nos seus descendentes???

Pelos relatos feitos após responderem as perguntas, percebe-se que existe um conhecimento popular sobre a importância do contato com o meio ambiente. Que esse afastamento é resultado de uma cultura materialista e individualista instaurada há muito tempo na nossa sociedade. Também se identifica que acham importante disciplinas com essa temática no currículo básico escolar. Reconhece-se que existe uma ânsia por mudança, por uma maior atenção ao contato das pessoas e crianças com o meio ambiente. Da necessidade de uma maior interação com o ambiente natural. Isso é considerável, mas percebe-se que não existe um reconhecimento que os agentes responsáveis por essa mudança somos nós. Ainda temos o individualismo muito forte na nossa cultura. A quebra dos paradigmas como consumismo e individualismo são a chave para o reconhecimento que nossa sociedade tem



plenas condições de ter uma vida mais saudável e de qualidade com muitos benefícios que a natureza nos oferece e tudo isso partindo de conceitos básico e atitudes simples.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o desenvolvimento dessa pesquisa, nota-se que nossa sociedade está muito individualizada, devido aos vários anos que essa forma de vida foi utilizada pelos seres humanos. Mas que um consciente coletivo está despertando em alguns grupos. Sendo enraizado num consciente ecológico, mas que reflete num contexto total de nossa forma de vida. Uma caminhada na natureza, um contato mais próximo com o meio ambiente, mesmo que seja com o intuito de atividade física para manutenção da saúde, tem impactos muito mais profundo do que são imaginados. Adultos que incentivam seus filhos, sobrinhos, alunos ou qual for seu grau de convívio a desenvolverem atividades em ambientes naturais, estão auxiliando no desenvolvimento não somente ambiental, mas em toda uma formação crítica de um cidadão que compreender estar inserido em um meio onde ele faz parte de um grande grupo. Um grupo de outras pessoas, que podem se auxiliar, conviver, desenvolver uma existência em grupo. Mas que também existem outros seres nesse cenário, como os animais e as plantas. E dessa forma, compreender que podemos ir além, que o planeta todo é um grande grupo. Tudo o que compõe e vive na Terra se interrelaciona trazendo benefícios para uma melhor qualidade de vida e harmonia. O ser humano habita a Terra e necessita dela para sobreviver. Ao longo do tempo, nossa conexão com o meio ambiente enfraqueceu



e esquecemos do quanto podemos usufruir do planeta se soubermos como utilizar com sabedoria. E uma simples caminhada na natureza pode nos ensinar muito sobre isso.

REFERÊNCIAS

ABETA E MINISTÉRIO DO TURISMO. Manual de boas práticas de caminhada e caminhada de longo curso. – Belo Horizonte. Ed. dos autores, 2009.

ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S.G. VIVENDO ESSE MUNDO DIGITAL: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais. Porto Alegre. Artes Médicas; 2013.

ALMEIDA, Ana Cristina P.C.; DACOSTA, Lamartine P. MEIO AMBIENTE, ESPORTE, LAZER E TURISMO: estudos e pesquisas no Brasil, 1967-2007 VOLUME 1. Editora Gama Filho, Rio de Janeiro, 2007.

ALVES, Olavo. O que significa trekking e como surgiu? Consultado em: 05/06/24. Disponível em: <https://ocamping.com.br/o-que-significa-trekking-e-como-surgiu/>

BAHIA, Mirleide; SAMPAIO, Tânia. LAZER – MEIO AMBIENTE: Em busca das Atitudes Vivenciadas nos Esportes de Aventura, 2007.



BAUMAN, Zygmunt. A Sociedade Individualizada, 1ª edição, Jorge Zahar Editor Ltda., 2009.

_____. **GLOBALIZAÇÃO: Consequências Humanas**, 1ª edição, Jorge Zahar Editor Ltda., 1999.

CASTILHO, César T.; **GOMES**, Christianne L. **RELAÇÃO LAZER/TRABALHO E ATITUDE DIANTE DAS PROBLEMÁTICAS AMBIENTAIS CONTEMPORÂNEAS: Desafios para a Atuação Profissional com o Ecoturismo**. Revista Turismo em Análise, 2017.

FERREIRA, Tânia N.; **MACHADO**, Álvaro L. M., **O USO DE TRILHAS SENSITIVAS COMO FERRAMENTA PARA A SENSIBILIZAÇÃO ECOLÓGICA: um estudo de caso junto à Quinta da Estância Grande - Viamão/Rio Grande do Sul**. Universo Acadêmico Taquara, FACCAT, 2015.

FILHO, Antônio M. S. Conectividade: Prós e Contras da Vida Digital. Universidade Federal de Pernambuco. Revista Espaço Acadêmico nº 114. 2010.

FONTES, Vanessa. Instituto Montanha para todos traz o tema acessibilidade para o montanhismo. Consultado em 10/10/24. Disponível em:



<https://guiaderodas.com/instituto-montanha-para-todos-traz-o-tema-acessibilidade-para-o-montanhismo/>

LEOV, Richard. A Última Criança na Natureza, 1ª edição, ed. Aquariana, 2018.

MARTINS, Thaís P. O DISPOSITIVO DO TRANSTORNO DO DÉFICIT DE NATUREZA: Um Estudo Sobre a Importância do Contato Com a Natureza para a Saúde dos Sujeitos. URGs, 2022.

MELO, Ricardo J. E. S. DESPORTOS DE NATUREZA E DESENVOLVIMENTO LOCAL SUSTENTÁVEL: Análise dos Praticantes e das Organizações Promotoras dos Desportos de Natureza. Universidade de Coimbra, 2013.

ONU BRASIL. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil. Consultado em 10/10/2024. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>

PEREIRA, Lucimari A.; WEHMEYER, Cláudia O. T.; BIDARTE, Marcos V. D.; FERREIRA, Anderson J. Turismo Como Agente Transformado da Sociedade. Porto Alegre, 2021

REBELO, João P. B. PRÁTICA DESPORTIVA: Impacto no Rendimento Académico e no Bem-Estar Psicológico de Adolescentes do Ensino Secundário. Instituto Politécnico de Bragança. 2017.



SOARES, Antônio G. L.; **LIMA**, Brenda L.; **SPINOLA**, Carolina de A. Avaliação dos Impactos Ambientais do turismo na Trilha da Cachoeira do Buracão, Chapada Diamantina. Periódicos Univiali. 2024

THOREAU, Henry D. Walden. Yale University, 2004.

TIESEN, Thaís. Você sabe qual é a diferença entre trekking e hiking? **THE NORTH FACE**: Blog Consultado em: 17/10/24. Disponível em: <https://blog.thenorthface.com.br/curiosidade/voce-sabe-qual-e-a-diferenca-entre-trekking-e-hiking/>

VELASQUES, Bruna; **OLIVEIRA**, Mônica M. S. **TRANSTORNO DO DÉFICIT DE NATUREZA NA INFÂNCIA**: Uma perspectiva da neurociência aplicada à aprendizagem. Universidade Federal do Rio de Janeiro. 2021.