

# CAMINHADA MEDITATIVA NA NATUREZA: UMA EXPERIÊNCIA EDUCATIVA AMBIENTAL PARA FORTALECIMENTO DA RESILIÊNCIA PESSOAL E SOCIOECOLÓGICA

Rodolfo Antônio de Figueiredo<sup>1</sup>

Liane Biehl Printes<sup>2</sup>

**Resumo:** A atividade educativa ambiental “caminhada meditativa na natureza” foi executada em uma área de cerrado e envolveu 39 participantes. A prática consistiu na explanação de seu embasamento teórico-metodológico, seguida de uma caminhada meditativa, guiada em uma trilha, na qual a atenção das pessoas participantes foi inicialmente voltada aos seus próprios corpos e mentes e, em um segundo momento, orientada para a complexidade do ambiente externo experienciado. Ao final da atividade, em uma roda de conversa, as pessoas participantes externaram a pertinência da experiência, principalmente por ter proporcionado momentos de serenidade, reflexão e motivação ao contribuir para com a conservação do ambiente vivenciado.

**Palavras-chave:** Extensão Universitária; Meditação Caminhando; Mindfulness; Trilha da Vida.

**Abstract:** The environmental educational activity “meditative walk in nature” was carried out in a ‘cerrado’ (Brazilian Savanna) area and involved 39 participants. The practice consisted of explaining its theoretical-methodological basis, followed by a guided meditative walk on a trail, in which the participants’ attention was initially focused on their own bodies and minds and, later, opening to the complexity of the external environment experienced. At the end of the activity, in a conversation circle, the participants expressed the relevance of the experience, mainly because it provided moments of serenity, reflection and motivation to contribute to the conservation of the environment they experienced.

**Keywords:** University Extension; Walking Meditation; Mindfulness; Trail of Life.

---

<sup>1</sup> Universidade Federal de São Carlos. E-mail: [rodolfo@ufscar.br](mailto:rodolfo@ufscar.br).

Link para o Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0854609216769461>

<sup>2</sup> Universidade Federal de São Carlos. E-mail: [liane@ufscar.br](mailto:liane@ufscar.br).

Link para o Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3337322540074702>

Revbea, São Paulo, São Paulo, V. 20, Nº 2: 88-103, 2025.

## Introdução

O Ocidente, a partir da era Moderna, particularmente tendo por base as construções teóricas de René Descartes e Francis Bacon (Dictoro et al., 2019), procurou apagar o passado com suas sabedorias ancestrais e deu início à construção de valores que, se por um lado possibilitaram o avanço da ciência com todas as suas importantes conquistas, por outro, acabou por aprofundar o individualismo, ao afastar o ser humano da natureza e levar à produção e ao consumo desenfreados como meios para elevar os lucros das corporações e à felicidade momentânea das pessoas. Esse processo resultou atualmente em graves problemas sociais e ambientais, tais como as crises da saúde humana, da perda de biodiversidade e das mudanças climáticas globais (Artaxo, 2020).

Educadoras e educadores ambientais, assim como demais pessoas que atuam na área ambiental, há muito percebem e denunciam os profundos impactos da sociedade de crescimento industrial e de consumo tanto nas paisagens, quanto em seres vivos e pessoas. Conforme analisa Macy; Brown (2022, p. 24):

A lógica da necessidade cada vez maior de recursos e mercados está gerando o que é cada vez mais reconhecido como um império corporativo global, protegido por ameaças, intervenções e ocupações militares.

Esse cenário gera dúvidas e angústias pessoais, provocando especialmente nas pessoas mais jovens um aumento na frequência de casos de ansiedade, depressão e pânico, necessitando de uma atuação cada vez mais atenta e comprometida com essa questão por parte de educadores e educadoras (São Pedro et al., 2022).

Nesse sentido, o conceito de ansiedade climática ou ecoansiedade tem sido introduzido para definir a angústia relacionada à crise ambiental e climática. Se por um lado o modelo educacional ainda prepara os/as jovens para um sistema centrado na produção e no consumo, por outro, essa mesma juventude se vê pressionada para solucionar os problemas ambientais decorrentes do modelo econômico vigente. Vê-se também frente a uma crise sem precedentes que gera incertezas diante do futuro e da sua própria capacidade para transformar a realidade (Custódio; Santos, 2022).

A meditação pode ser uma ferramenta útil para fortalecer a resiliência pessoal, definida como a “capacidade que tem um ser humano de se recuperar psicologicamente, quando é submetido às adversidades, violências e catástrofes na vida” (Pinheiro, 2004, p. 67), pois é uma prática que envolve a concentração na experiência presente, sem julgamento ou distração, possibilitando acalmar o corpo e os pensamentos, reconhecer e abraçar as possibilidades que se apresentam e desenvolver autocompaixão e ética social, além de contribuir para o enfrentamento, engajamento e transformação de

contextos de vulnerabilidade (Kolchraiber et al., 2023; Weare; Bethune, 2021). Na área da saúde, estudos vêm cada vez mais evidenciando que a meditação se constitui em uma intervenção eficiente no manejo da ansiedade, do estresse e da carga cognitiva em profissionais (Takhdat et al., 2024; Santana et al., 2024).

Nesse sentido, a prática da meditação também vem sendo utilizada no contexto escolar para trabalhar as habilidades socioemocionais dos/das estudantes (Gomes, 2023; Rahal, 2018). Para Menezes et al. (2012, p. 313), “entende-se que intervenções baseadas na meditação são uma alternativa para a assistência aos estudantes no contexto universitário”. Já Furlan; Lambais (2022, p. 1) mostraram que a meditação possibilitou “a percepção de gatilhos causadores de desequilíbrios emocionais e na aquisição de estratégias de enfrentamento da ansiedade e do estresse”. Ademais, Cossia; Andrade (2020, p. 153-154) concluem que:

A incorporação das práticas meditativas é uma realidade mundial que apresenta benefícios para uma educação global. Tais benefícios abrangem indivíduo, família, comunidade e escola. A introspecção e a atenção plena resultam em atitudes mais calmas, melhoras cognitivas, progresso na performance escolar e sentimentos de empatia, compaixão e autocompaixão.

A meditação pode ajudar a aumentar a conscientização sobre a interdependência entre todos os seres vivos e a conexão com o meio ambiente (Harguindeguy, 2015; Ives et al., 2024), tendo, portanto, a potencialidade de fortalecer a resiliência dos sistemas socioecológicos em que as pessoas estão inseridas. Nesse viés, o conceito de resiliência vem cada vez mais sendo utilizado para a compreensão de sistemas integrados por ecossistemas e sociedades humanas que apresentam retroalimentação recíproca e interdependência, denominados de sistemas socioecológicos (Salas-Zapata et al., 2011). A resiliência tem a potencialidade de verificar as pressões que tais sistemas sofrem e suas possibilidades de adaptação ou de transformação em uma realidade em constante transformação (Buschbacher, 2014). De acordo com Walker et al. (2004), resiliência é a capacidade de o sistema continuar a apresentar as mesmas funções, estruturas e feedbacks ao passar por mudanças abruptas ou graduais, sejam elas de ordem natural ou social.

As pessoas são responsáveis por moldarem os sistemas socioecológicos através de suas ações de manejo e tais ações, intencionais ou não, influenciam a resiliência do sistema. Nessa linha de reflexão, perturbações que afetam psicologicamente os indivíduos podem afetar diretamente a dinâmica dos sistemas socioecológicos em que estão inseridas e, assim, tornarem-se barreiras para a resiliência de forma geral (Mathias et al., 2024). O aprendizado sobre os atributos de um sistema socioecológico resiliente,

portanto, é necessário para levar as pessoas a terem novas percepções sobre as pressões, as mudanças ocorridas e as possibilidades de rumos para o futuro desenvolvimento do sistema. Krasny et al. (2011) indicam que tal aprendizado deve se dar através da observação, da ação e da reflexão sobre as formas de manejo dos recursos socioambientais atuais e de como tais práticas podem ser aperfeiçoadas.

Recentes estudos vêm demonstrando que a meditação influencia positivamente o comportamento pró-ambiental (Chandra et al., 2023), contribuindo “para ativação e fortalecimento de valores de auto-hetero/ecoformação” (Souza; Pato, 2023, p. 1), ao cultivar e sustentar a formação do sujeito ecológico. Ao se concentrar na experiência presente, a meditação pode ajudar as pessoas a se distanciarem por alguns momentos da sociedade de crescimento industrial e de consumo, na qual a distração promovida pelas facilidades tecnológicas leva a uma ávida busca por felicidade hedônica, para, então, aprofundarem seu senso de respeito pela natureza e motivarem-se para uma ação mais responsável, individual e coletiva, em relação ao meio ambiente. Ademais, um estudo sobre o potencial da meditação de Raja Yoga, Nagesh (2023) aponta que a meditação serve como uma ponte entre crescimento interior e consciência ambiental. Através da promoção do autoconhecimento, foco no momento presente e desenvolvimento espiritual, tal prática possibilita uma compreensão holística do papel do indivíduo no meio ambiente e uma alternância entre consumo e sustentabilidade. Em adição, a meditação em ambientes naturais potencializa a reconexão do ser humano com a natureza. Ferreira (2019) demonstrou ainda que a meditação, além de promover uma maior conexão das pessoas consigo mesmas, aumenta a conexão com o ambiente em que estão, indicando que a conscientização ambiental das pessoas praticantes pode ser intensificada em práticas na natureza.

A experiência educativa ambiental aqui proposta tem por objetivos apresentar às pessoas participantes a prática da meditação como estratégia para melhorar seu bem-estar individual e, também, aumentar sua conexão com a rede de vida que sustenta o planeta, fortalecendo sua base pessoal e sua percepção para uma atuação comprometida e efetiva no sistema socioecológico em que vivem.

### **A experiência educativa ambiental “caminhada meditativa na natureza”**

A seguir, serão apresentadas as bases teórico-metodológicas, a descrição pormenorizada da atividade e a experiência de execução da prática educativa ambiental “caminhada meditativa na natureza”.

## **Fundamentação teórico-metodológica da “caminhada meditativa na natureza”**

A experiência educativa ambiental “caminhada meditativa na natureza” foi construída tendo por fundamentação teórico-metodológica: 1) a Trilha da Vida, proposta por José Matarezi, professor da Universidade do Vale do Itajaí/Santa Catarina; 2) a Intervenção Baseada em Mindfulness, proposta por Jon Kabat-Zinn, professor emérito de medicina da Universidade de Massachussets/EUA; e 3) a Meditação Caminhando, proposta por Thich Nhat Hanh, monge budista vietnamita e ativista social nominado por Martins Luther King Jr., em 1967, para Prêmio Nobel da Paz. A Trilha da Vida estruturou a experiência com o pilar de perceber o ambiente externo com os sentidos; já o Mindfulness forneceu o pilar para captar o ambiente interno pessoal com consciência e equanimidade; enquanto a Meditação Caminhando proporciona às pessoas participantes o pilar de perceberem a espiritualidade. Na sequência, os principais pontos dessas bases teórico-metodológicas são destacados.

José Matarezi (2006) propõe a Trilha da Vida com objetivos educacionais, conservacionistas e terapêuticos, e como uma forma de “romper com a anestesia e perda de sentidos generalizados das sociedades de consumo no mundo globalizado” (p. 182). A proposta permite trabalhar com as relações “eu – comigo mesmo”, “eu – com o outro/sociedade” e “eu – com o meio/natureza” (p. 197). As etapas indicadas pelo autor para a atividade são: o momento inicial de recepção do grupo e orientações, o momento da caminhada individual na trilha, o momento de confecção de mapas cognitivos e o momento final de relato das vivências individuais, constituindo, assim, uma comunidade transdisciplinar de aprendizagem (p. 189). Ainda nessa linha de reflexão, José Matarezi cita Cleusa Peralta: “o que poderá ser mais provocador na busca da essencialidade do conhecimento do que uma caminhada reflexiva à mercê dos quatro elementos?” (p.192). Por fim, na página 194, o autor diz:

O objetivo primário não é somente aproximar as pessoas dos elementos naturais através dos sentidos, mas aproximar as pessoas delas mesmas, através do aprimoramento do autoconhecimento, e a partir daí reconstruir suas relações. O papel da trilha não é definir conceitos, mas vivenciá-los, percebê-los, significá-los.

Segundo Schuman-Olivier et al. (2020), Jon Kabat-Zinn desenvolveu a primeira intervenção baseada em Mindfulness em 1977, integrando a meditação budista, as práticas contemplativas como yoga e zen e a teoria psicológica ocidental moderna, aplicando-a no cuidado de saúde para redução do estresse. Mindfulness utiliza a consciência pessoal advinda da abertura, curiosidade, aceitação e não julgamento do que é vivenciado no momento presente. A meditação mindfulness pode ter atenção focada em um objeto ou

Revbea, São Paulo, São Paulo, V. 20, Nº 2: 88-103, 2025.

se abrir para uma observação livre dos ambientes interno e externo, cultivando uma consciência do fluxo de cognição, emoções e sensações. O objetivo é cultivar a consciência da experiência do momento presente com equanimidade em relação à disposição de experienciar objetos, emoções, pensamentos e sensações agradáveis, desagradáveis e neutras (Schuman-Olivier et al., 2020, p. 372). Mindfulness pode levar a alterações profundas em como os indivíduos percebem a si mesmos e ao mundo. Estudos recentes indicam o potencial do Mindfulness em promover uma coexistência mais harmoniosa entre os seres humanos e seu entorno natural pela simbiótica conexão entre o bem-estar individual, a transformação social e o equilíbrio ecológico (Nagesh, 2023).

A Meditação Caminhando, desenvolvida por Thich Nhat Hanh, promove a atenção plena ao caminhar de forma natural: “a primeira coisa a fazer é levantar o pé. Inspire. Baixe o pé e o ponha na sua frente, primeiro o calcanhar, depois os dedos. Expire. Sinta o pé firme na Terra. Você já chegou” (Hanh, 2021, p. 6). Diferentemente do Mindfulness desenvolvido no Ocidente, a Meditação Caminhando não está voltada a sanar questões de saúde em nível pessoal, mas sim está intencionalmente conectada à natureza/meio ambiente em uma visão holística de integração e interconexão:

Quando caminhamos, tocamos a Terra. É uma grande felicidade poder tocar a Terra, a mãe de todos os seres deste planeta. Enquanto caminhamos, devemos ter consciência de que estamos andando em um ser vivo que está sustentando não apenas nós, mas toda a vida (Hanh, 2021, p. 39).

Os sentidos de coletividade e de ancestralidade estão fortemente presentes na Meditação Caminhando, proposta por Thich Nhat Hanh, conforme exemplificam as duas passagens de seu livro, publicado em 2021: “quando caminhamos com outras pessoas, a energia coletiva da atenção plena que geramos é muito poderosa. Ela ajuda a curar o mundo todo” (p. 59); “quando andamos, não estamos sozinhos. Nossos pais e ancestrais estão sempre andando conosco. Eles estão presentes em todas as células dos nossos corpos” (p. 85).

### ***Descrição da “caminhada meditativa na natureza”***

Considerando a fundamentação teórico-metodológica, apresentada na seção anterior, passamos agora a descrever a atividade planejada, a fim de que possa ser replicada em outros locais e por outros coletivos educadores ambientais.

A experiência educativa ambiental “caminhada meditativa na natureza” foi planejada para ocorrer em um ambiente externo, com duração de cerca de uma hora e meia, e dividida em cinco momentos: 1) uma conversa inicial de aproximadamente 10 minutos; 2) a caminhada em um trajeto inicial, com

duração de cerca de 30 minutos; 3) uma parada para compartilhamento das percepções, sensações, sentimentos e emoções que surgiram nas pessoas participantes por cerca de 10 minutos; 4) uma caminhada final de volta ao ponto de partida, com duração de cerca de 30 minutos; e 5) um compartilhamento final do que foi vivenciado por cada participante, por cerca de 10 minutos.

Inicialmente (momento 1), é feita uma roda de apresentação das pessoas participantes, momento em que elas falam o nome, de onde provêm e qual a motivação inicial para estarem na atividade. Em seguida, as bases teórico-metodológicas utilizadas na construção da atividade são brevemente apresentadas, assim como as instruções de que será feita uma caminhada em silêncio, com consciência do momento presente e equanimidade, sem uso de celulares ou de máquinas fotográficas, em uma velocidade um pouco inferior à que se anda normalmente, seguindo a pessoa facilitadora, a qual fará algumas intervenções no trajeto inicial.

Inicia-se o momento 2 (caminhada inicial) com a pessoa facilitadora postada à frente do grupo, solicitando que os/as participantes visualizem um recipiente de água, sendo entornado na parte superior de sua cabeça e, à medida que a água desce pelo corpo, vai relaxando as partes por onde passa. Assim, são relaxados os pontos de tensão eventualmente presentes no couro cabeludo, na face (testa, bochechas e mandíbula), no pescoço, nos ombros, nos braços e mãos, no tórax, nas costas, no abdômen, na pelve, nas coxas, nas pernas/panturrilhas e pés, até que finalmente a água é absorvida pelo solo. A seguir, a facilitadora convida os/as participantes a fazerem três respirações mais amplas e profundas. Na sequência, inicia-se a caminhada em silêncio.

Após alguns minutos da caminhada inicial, a pessoa facilitadora vira-se para o grupo, que continua andando, e instrui que sua atenção deve focar a parte do corpo que toca o chão. Fala da terra, que acolhe a pessoa e lhe dá segurança no caminhar e sugere que cada pessoa também abriga as qualidades da terra, de firmeza e solidez. Após essa intervenção, o grupo continua seu caminhar silencioso por mais alguns minutos. Uma segunda intervenção é feita, propondo que os/as participantes levem sua consciência para as pernas e braços, que estão constantemente se movimentando. Nesse momento, chama a atenção para as qualidades da água, de movimento e fluidez, que não se detém quando encontra obstáculos, mas os contorna, apresentando a qualidade de resiliência que também está presente em todas as pessoas. Volta-se à caminhada em silêncio por mais alguns minutos. A terceira intervenção da facilitação ocorre no sentido de direcionar a consciência do grupo para o interior do abdômen e do torso, onde os órgãos internos estão funcionando e produzindo calor. Então, atenta-se para as qualidades do fogo, de calor e energia, que podem destruir e podem também possibilitar o processo de reconstrução. Após mais alguns minutos de caminhada em silêncio, a atenção desloca-se para as narinas, quando se percebe o ar entrando e saindo do corpo. A pessoa facilitadora, a contar desse momento, fala do oxigênio produzido pelas plantas ao redor, entrando nos pulmões e sendo levado para

Revbea, São Paulo, São Paulo, V. 20, Nº 2: 88-103, 2025.

todos os órgãos, tecidos e células do corpo, que em troca liberam, na corrente sanguínea, o gás carbônico que é levado para os pulmões e finalmente liberado para o exterior através da expiração, sendo aproveitado pelas plantas para produzir alimento. Dessa forma, reconhece-se que nenhuma pessoa está isolada, sozinha, encarcerada em si mesma, mas sim participa de uma ampla rede de vida que sustenta o planeta. A qualidade do ar de fomentar a vida e a interdependência se faz presente em todas as pessoas. Caminha-se mais alguns minutos e se dá a última intervenção, chamando as pessoas participantes a abrirem seus sentidos para o espaço, para o que está ao redor, sentindo e acolhendo os odores e os sons que lhes chegam, o vento e o sol em suas peles, as cores e as formas da paisagem. A partir daí, caminha-se em silêncio, com a consciência dos sentidos plenamente aberta, gerando a motivação para se conectar cada vez mais profundamente e para agir em prol da natureza, até o ponto de parada, finalizando a caminhada inicial.

Na parada (momento 3), senta-se em roda e de forma bem tranquila, e cada pessoa compartilha o que sentiu e refletiu ao longo da caminhada inicial. Todas as considerações são bem-vindas, e a pessoa facilitadora apenas acolhe as falas, sem comentá-las ou tentar explicá-las. É um momento de partilha, em que cada pessoa participante receberá das demais suas impressões e reflexões, que poderão ampliar e aprofundar as suas próprias.

O momento 4 é de nova caminhada, de retorno ao ponto inicial. Novamente uma caminhada em passo lento e em silêncio, sendo que dessa vez não haverá intervenção da facilitação. Cada pessoa caminhará livremente, observando com atenção plena o ambiente em que está e observando mais atentamente algum detalhe do lugar, podendo parar, tocar e fazer fotografias.

A roda final de compartilhamento (momento 5) fecha a atividade, com as considerações de cada pessoa dessa caminhada feita livremente. A facilitação poderá, eventualmente, destacar algum aspecto observado e, também, chamar a atenção para a importância do desenvolvimento de uma compreensão mais profunda de si mesmo/a e de estarem juntos, em coletividade, para atuarem em prol da vida, fortalecendo a resiliência pessoal e dos sistemas socioecológicos em que se vive.

### ***Execução da “caminhada meditativa na natureza”***

A experiência educativa ambiental “caminhada meditativa na natureza” foi executada em uma área de vegetação de cerrado, presente no Campus de São Carlos da Universidade Federal de São Carlos, em duas ocasiões: a primeira, no âmbito de uma atividade de extensão universitária, em fevereiro de 2024, contando com 20 participantes (Figura 1). Já a segunda, como uma das atividades oferecidas pelo Encontro Municipal de Educação Ambiental de São Carlos (EA2024), em junho de 2024, com 19 pessoas participantes (Figura 2). A atividade de extensão “Visitas orientadas à Trilha da Natureza: disseminando cultura ambiental” da UFSCar ofertou apoio logístico no que tange à divulgação da ação por meio de suas redes sociais, a inscrição das pessoas interessadas



e a oferta de equipamentos de proteção individual para a prática no campo. Houve, por parte da comunidade, um grande interesse pela experiência educativa, verificado pelo rápido preenchimento das vagas ofertadas nas duas ocasiões.



**Figura 1:** Experiência educativa ambiental “caminhada meditativa na natureza”, ocorrida em fevereiro de 2024, no âmbito de uma atividade de extensão universitária.

**Fonte:** imagem de autoria própria.



**Figura 2:** Experiência educativa ambiental “caminhada meditativa na natureza”, ocorrida em junho de 2024, no âmbito do Encontro Municipal de Educação Ambiental de São Carlos.

**Fonte:** imagem de autoria própria.

A atividade transcorreu da forma acima descrita, nas duas ocasiões, reforçando que o planejamento realizado é exequível e adequado. Os compartilhamentos feitos pelas pessoas participantes, ocorridos nos momentos 3 e 5, reforçaram a pertinência da experiência, inclusive com a fala de uma pessoa que há muito milita na área socioambiental de que a atividade deveria ser ofertada toda semana. Os aspectos apontados, relatados na Tabela 1, indicam se cada aspecto tem um teor positivo ou negativo e, também, se o principal impacto se dá no fortalecimento da resiliência em âmbito pessoal ou do sistema socioecológico.

**Tabela 1:** Aspectos apontados pelas pessoas participantes da experiência educativa ambiental "caminhada meditativa na natureza", destacando se apresentam teor positivo ou negativo e se seu impacto é no fortalecimento da resiliência pessoal ou do sistema socioecológico.

ASPECTO APONTADO	TEOR	IMPACTO
Mente se acalmar na caminhada	Positivo	Pessoal
Importância da consciência dos elementos focados na caminhada inicial	Positivo	Pessoal
Facilidade em relaxar a mente, escutando os sons da natureza	Positivo	Pessoal
Mudança na percepção do tempo	Positivo	Pessoal
Relembrar e dar atenção ao corpo proporcionam a tranquilização da mente	Positivo	Pessoal
Importância de meditação guiada em um primeiro momento e depois meditar por si próprio/a no segundo momento	Positivo	Pessoal
A dificuldade em meditar, utilizando aplicativos é superada por estar caminhando	Positivo	Pessoal
A meditação em casa resulta em sono, mas caminhando na natureza, ela proporciona manter-se desperto/a	Positivo	Pessoal
Despertar memórias de experiências passadas com pessoas da família	Positivo	Pessoal
Vivência que ficará para sempre na memória	Positivo	Pessoal
A mente divaga em alguns momentos, mas depois é possível retomar a atenção no momento presente	Positivo	Pessoal
Sentimento de estar presente em todos os momentos	Positivo	Pessoal
Possibilidade de relaxar	Positivo	Pessoal
Concentração aumenta durante a caminhada	Positivo	Pessoal
Sensação de conexão consigo mesmo/a e com a ancestralidade	Positivo	Pessoal
Reforço no sentimento de fazer parte da natureza	Positivo	Pessoal
Sentimento de paz	Positivo	Pessoal
Facilidade de se concentrar, estando a céu aberto	Positivo	Pessoal
Dificuldade em andar devagar	Negativo	Pessoal
Dificuldade em permanecer sem falar	Negativo	Pessoal
Personalidade própria interfere no aproveitamento da atividade	Negativo	Pessoal
Sentimento de estar perdido/a em pensamentos variados e não se sentir tão presente	Negativo	Pessoal
Concentração no ambiente sem distrações	Positivo	Socioecológico
Eficiência em proporcionar reconexão com a natureza	Positivo	Socioecológico

*Continua...*

...continuação.

ASPECTO APONTADO	TEOR	IMPACTO
Caminhada em grupo proporciona conexão com as pessoas e alinhamento de intenções	Positivo	Socioecológico
Percepção de que os elementos do ambiente estão mais próximos	Positivo	Socioecológico
Andar em silêncio e em grupo é diferente do dia a dia em que as pessoas geralmente andam separadas	Positivo	Socioecológico
A caminhada não constituiu somente um deslocamento, o que geralmente ocorre na vida diária	Positivo	Socioecológico
Afloramento de sentimento de compaixão pelos seres vivos (principalmente as formigas)	Positivo	Socioecológico
Elementos (terra, água, fogo e ar) presentes em todos os seres e com a necessidade de estarem equilibrados no planeta	Positivo	Socioecológico
Exercício de humildade frente à natureza	Positivo	Socioecológico
Percepção de que não está presente na vida cotidiana o cuidado com os seres vivos	Positivo	Socioecológico
Melhor percepção dos aspectos da paisagem	Positivo	Socioecológico
Compreensão da necessidade das outras pessoas para mudar o mundo atual	Positivo	Socioecológico
Incômodo com sons e cheiros provenientes das pessoas e áreas urbanizadas próximas	Negativo	Socioecológico
Método importante para ser utilizado em Educação Ambiental	Positivo	Pessoal e socioecológico
Entrar em contato com plantas e animais dentro da experiência de meditação	Positivo	Pessoal e socioecológico
Interconexão entre biologia, fisiologia e saúde através da atenção aos quatro elementos	Positivo	Pessoal e socioecológico
Sentimento bom por estar junto a outras pessoas	Positivo	Pessoal e socioecológico
Percepção de consciência individual e coletiva	Positivo	Pessoal e socioecológico
Observar as pessoas e os elementos do ambiente gera conforto	Positivo	Pessoal e socioecológico

**Fonte:** autoria própria.

No que tange aos aspectos apontados pelas pessoas participantes, a grande maioria apresentou um teor positivo, estando em consonância com os achados de estudos anteriores, tanto no âmbito pessoal quanto socioecológico. A reconexão entre mente e corpo, por exemplo, foi apontada por Harguindeguy (2015), ao relatar que as experiências realizadas no Programa de Educação Socioambiental do Morro da Vargem, que incorpora técnicas de Mindfulness com alunos de escola pública, promove uma compreensão empírica da unidade do corpo-mente. Nesse viés, Antunes (2023), em uma pesquisa também avaliando o uso de práticas meditativas em escolas, encontrou que tais práticas fortalecem estados emocionais positivos, como calma, além de aumentar a capacidade de foco e atenção. Além disso, quando praticadas na natureza, as práticas meditativas cultivam a conexão com a terra e os sistemas vivos (Antunes, 2023). Da mesma forma, Ferreira (2019) obteve sucesso em

Revbea, São Paulo, São Paulo, V. 20, Nº 2: 88-103, 2025.

um estudo ao avaliar o potencial da meditação associado a práticas esportivas em contato com a natureza como recurso para uma maior atenção das pessoas com o meio ambiente. Em relação aos aspectos negativos compartilhados, assim como descrito por Furlan e Lambais (2022), esses podem auxiliar a expandir o autoconhecimento, a percepção dos gatilhos causadores de desequilíbrios emocionais e contribuir para a aquisição de estratégias para o enfrentamento de ansiedade e estresse.

Em relação aos impactos pessoais e socioecológicos apontados na Tabela 1, esses também corroboram os achados de estudos recentes, os quais indicam uma interconexão entre a transformação individual interior e a consciência ambiental. Nagesh (2023) defende a existência de uma simbiose entre transformação pessoal e consciência ambiental através de práticas da meditação Raja Yoga. Segundo o autor, o reconhecimento da bondade interior de cada indivíduo leva não apenas ao crescimento pessoal, mas também ao cultivo da empatia e da compaixão, essenciais tanto para o bem-estar individual quanto para o bem-estar ambiental. Harguindeguy (2015) demonstrou diretamente que a inclusão de técnicas de Mindfulness na Educação Ambiental contribui para mudanças na percepção socioambiental e no comportamento dos indivíduos. Isso se dá através da incorporação empírica de novas formas de compreensão sobre a interação e o posicionamento dos seres humanos em relação a si mesmos e à Natureza.

## **Conclusões**

Os resultados alcançados indicam que a experiência educativa ambiental “caminhada meditativa na natureza” pode promover uma ampliação da reflexão e aprofundamento da compreensão das pessoas participantes sobre si mesmas e sobre o ambiente vivenciado, com a possibilidade do desenvolvimento e do aprimoramento da leitura das questões socioambientais existentes. Esses aspectos podem fortalecer a resiliência socioecológica dos locais onde a atividade é executada, uma vez que a participação de diversas pessoas e grupos auxilia no diagnóstico de potencialidades e fragilidades existentes além de ampliar seu capital social através da interação vivenciada coletivamente.

Os relatos ocorridos ao longo das duas ofertas da experiência permitem concluir que estimular momentos de tranquilidade e de reflexão sobre a vida pessoal e comunitária, a qual está necessariamente inserida e integrada ao meio ambiente, podem fortalecer a resiliência pessoal, bem como viabilizar a Educação Ambiental nos âmbitos formal e não-formal, assegurados no artigo 2º da Lei 9.795, de 27 de abril de 1999, que estabeleceu a Política Nacional de Educação Ambiental no Brasil.

## Agradecimentos

O primeiro autor agradece ao Departamento de Ciências Ambientais (DCAm/CCBS) e à Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de São Carlos (ProEx/UFSCar) por aprovarem a atividade de extensão “Meditação de atenção plena na Educação Ambiental” (proc. 23112.010530/2023-07), aos monitores e às monitoras atuantes na atividade de extensão “Visitas orientadas à Trilha da Natureza: disseminando cultura ambiental” por apoiarem a execução das atividades no campo, e ao CEBB (Centro de Estudos Budistas Bodisatva) por proporcionar o primeiro contato e o constante aprimoramento da prática de meditação.

Em complementação, a segunda autora agradece à oportunidade trazida pelo primeiro autor que proporcionou às pessoas participantes uma experiência inovadora e transformadora para a prática da Educação Ambiental na Trilha da Natureza, no cerrado remanescente no Campus de São Carlos da UFSCar. Finalmente, agradece à sabedoria ancestral que nos permitiu vivenciar essa experiência inovadora, assim como a todas as mestras e a todos os mestres que têm mantido vivo esse conhecimento.

## Referências

ANTUNES, Diogo Silveira Heredia Y. **Práticas meditativas: escolas em conexão com o desenvolvimento humano integral, promoção de saúde e uma cultura de paz**. 2023. 146 f. Tese (Doutorado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Programa de Pós-graduação em Educação, da Escola de Humanidades, 2023. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/10718>. Acesso em: 01 ago. 2024.

ARTAXO, Paulo. As três emergências que nossa sociedade enfrenta: saúde, biodiversidade e mudanças climáticas. **Estudos Avançados**, v. 34, n. 100, p. 53-66, 2020.

BUSCHBACHER, Robert. A teoria da resiliência e os sistemas socioecológicos: como se preparar para um futuro imprevisível? **Boletim Regional, Urbano e Ambiental/ Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea)**, v. 09, p. 11-24, 2014.

CHANDRA, Mariani; NYANASURYANADI, Partono; BURMANSAH, Burmansah; KHIONG, Tjia Khie; SURYA, Julia. How does education and mindfulness matter to high school student's pro-environmental behaviour? **Jurnal Konseling dan Pendidikan**, v. 11, n. 3, p. 152-166, 2023.

COSSIA, Tatiana; ANDRADE, Maria de Fátima Ramos. Contribuições da meditação em âmbito escolar. **Interfaces da Educação**, v. 11, n. 31, p. 153–176, 2020. DOI: 10.26514/inter.v11i31.4111.

CUSTÓDIO, André Viana; SANTOS, Cristiano Lange dos (Orgs). **Direitos da Juventude (livro eletrônico)**. Criciúma, SC: Editora Belcanto, 2022.

Revbea, São Paulo, São Paulo, V. 20, Nº 2: 88-103, 2025.

Disponível em: [https://www.academia.edu/72100305/Direitos\\_de\\_Juventude](https://www.academia.edu/72100305/Direitos_de_Juventude). Acesso em: 02 ago. 2024.

DICTORO, Vinicius Perez; FIGUEIREDO, Rodolfo Antônio de; CASSIMIRO, Murilo Otávio; GONÇALVES, Juliano Costa. A relação ser humano e natureza a partir da visão de alguns pensadores históricos. **Revista Brasileira de Educação Ambiental**, v. 14, n. 4, p. 159–169, 2019.

FERREIRA, Érica Pacher. **A meditação associada a atividades esportivas em ambientes naturais: um meio para promover a reconexão ser humano-natureza**. 2019. 34 f. Monografia (Graduação) - Universidade de Brasília, Curso de Bacharelado em Gestão Ambiental, 2019. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/25987>. Acesso em: 01 ago. 2024

FURLAN Paula Giovana; LAMBAIS, Gabriela. Por que meditar? Benefícios e aspectos subjetivos para a continuidade da prática por estudantes universitários. **Revista Saúde (Sta. Maria)**, v. 48, n. 1, p. 1-11, 2022.

GOMES, Monica da Silva Leite. Educação de jovens e adultos à luz da meditação. **In Litteras**, v. 5, n. 1, p. 1–14, 2023.

HANH, Thich Nhat. **A arte de caminhar**. Rio de Janeiro: Harper Collins Brasil, 2021.

HARGUINDEGUY, Eduardo Juan Manuel. **Práticas de atenção plena na educação socioambiental**. O Programa Zenzinho do Mosteiro Zen do Morro da Vargem. 2015. 146 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Práticas em Desenvolvimento Sustentável, 2015. Disponível em: <https://tede.ufrrj.br/jspui/bitstream/jspui/4411/2/2015%20-%20Eduardo%20Juan%20Manuel%20Harguindeguy.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2024.

IVES, Christopher D.; KIDWELL, Jeremy H.; ANDERSON, Christopher B.; ARIAS-ARÉVALO, Paola; GOULD, Rachelle K.; KENTER, Jasper O.; MURALI, Ranjini. The role of religion in shaping the values of nature. **Ecology and Society**, v. 29, n. 2, 2024. DOI: 10.5751/ES-15004-290210.

KOLCHRAIBER, Flávia Cristiane; PORTO, Laísa de Pontes Leal; NEGI, Satya; NUNES, Rafaela Lopes dos Santos; DOMINGOS, Thiago da Silva; SOUZA, Káren Mendes Jorge. Treinamento cognitivo de compaixão em contexto de vulnerabilidade social: cultivando bem-estar e resiliência. **Revista Eletrônica Mutações**, v. 16, n. 26, p. 81–101, 2023.

KRASNY, Marianne E.; LUNDHOLM, Cecilia; PLUMMER, Ryan. **Resilience in social-ecological systems: the role of learning and education**. New York: Routledge, 2011.

MACY, Joanna; BROWN, Molly. **Nossa vida como Gaia: visões e práticas para assumir nosso papel na criação de uma sociedade que promove e sustenta a vida**. Viamão, RS: Bodisatva, 2022.



MATAREZI, José. Despertando os sentidos da Educação Ambiental. **Educar**, n. 27, p. 181-199, 2006.

MATHIAS, Jean-Dennis; ANDERIES, John M.; CRÉPIN, Anne-Sophie; DAMBRUN, Michael; LINDAHL, Therese; NORBERG, Jon. Emergence of social-psychological barriers to social-ecological resilience: from causes to solutions. **Ecology and Society**, v. 29, n. 2, 2024.

MENEZES, Carolina Baptista; FIORENTIN, Bruna; BIZARRO, Lisiane. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, v. 16, n. 2, p. 307-315, 2012.

NAGESH, N.V. Harmonizing hearts and habitats: the symbiosis of Brahma Kumaris Raja Yoga meditation and environmental consciousness. **Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)**, v.10, n. 8, 2023. DOI: 10.1729/Journal.35773.

PINHEIRO, Débora Patrícia Nemer. A resiliência em discussão. **Psicologia em Estudo**, v. 9, n. 1, p. 67-75, 2004.

RAHAL, Gustavo Matheus. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 2, p. 347-358, 2018.

SÃO PEDRO, Vinicius Avelar; TRIERVEILER-PEREIRA, Larissa; BALTAZAR, Juliano Marcon. Adapt conservation biology teaching to address eco-anxiety in students. **PLoS Biology**, v. 20, n. 9, e3001774, 2022.

SALAS-ZAPATA, Walter Alfredo; RIOS-OSORIO, Leonardo Alberto; ALVAREZ-DEL CASTILLO, Javier. Bases conceptuales para una clasificación de los sistemas socioecológicos de la investigación en sostenibilidad. **Revista Lasallista de Investigación**, v. 8, n. 2, p. 136-142, 2011.

SANTANA, Karen de Oliveira; PEREIRA, Caroline Figueira; RAMOS, Manuela Silva; SILVA, Roni Robson; VARGAS, Divane; FERNANDES, Maria Neyrian de Fatima; GHERARD-DONATO, Edilaine Cristina da Silva. The effectiveness of mindfulness for the management of anxiety in the nursing staff: systematic review and meta-analysis. **Archives of Psychiatric Nursing**, v. 50, p. 129–146, 2024.

SCHUMAN-OLIVIER, Zev; TROMBKA, Marcelo; LOVAS, David A.; BREWER, Judson A.; VAGO, David R.; GAWANDE, Richa; DUNNE, Julie P.; LAZAR, Sara W.; LOUCKS, Eric B.; FUWILER, Carl. Mindfulness and behavior change. **Harvard Review of Psychiatry**, v. 28, n. 6, p. 371-394, 2020.

SOUZA, Angela Maria; PATO, Claudia Marcia Lyra. O sujeito ecológico na formação docente e as contribuições autoformativas da meditação (mindfulness), respiração e corporeidade. **Revista Ambiente & Educação**, v. 28, n. 1, p. 1-16, 2023.

Revbea, São Paulo, São Paulo, V. 20, Nº 2: 88-103, 2025.

TAKHDAT, Kamal; REBAHI, Houssam; ROONEY, Deborah; BABRAM, Mohamed Ait; BENALI, Abdeslam; TOUZANI, Saad; LAMTALI, Saloua; EL ADIB, Ahmed Rhassane. The impact of brief mindfulness meditation on anxiety, cognitive load, and teamwork in emergency simulation training: a randomized controlled trial. **Nurse Education Today**, n. 132, 2024.

WALKER, Brian; HOLLING, C. S.; CARPENTER, Stephen R.; KINZIG, Ann. Resilience, adaptability and transformability in social-ecological systems. **Ecology and Society**, v. 9, n. 2, 2004.

WEARE, Katherine; BETHUNE, Adrian. **Implementing mindfulness in schools**: an evidence-based guide. Sheffield, United Kingdom: The Mindfulness Initiative, 2021. Disponível em: <https://www.themindfulnessinitiative.org/implementing-mindfulness-in-schools-an-evidence-based-guide>. Acesso em: 15 jun. 2024.