

**Percepções de conexão à natureza e de bem-estar em
caminhadas pedestres:**
estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana

Pedro Manuel Santos Semião Cuiça

Dissertação de Mestrado em Ecologia Humana e
Problemas Sociais Contemporâneos

março 2024

Versão corrigida e melhorada após a sua defesa pública.

Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ecologia Humana e Problemas Sociais Contemporâneos, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Ana Paula Gil.

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à Professora Doutora Ana Paula Gil pela orientação e preciosos ensinamentos, pelo incentivo e invariável atenção, tal como pelos vários desafios que me colocou e que se traduziram na possibilidade de me ultrapassar e ir bem mais além. Um caloroso agradecimento também a todos os professores e colegas do mestrado e do doutoramento em Ecologia Humana, com os quais tive o grato privilégio de partilhar ensinamentos e experiências; com uma particular menção ao Professor Doutor Rui Santos, pelo seu exemplo de rigor e pelos seus conselhos no contexto da unidade curricular de Metodologias da Investigação, onde esta dissertação de mestrado se começou a esboçar.

Também não poderei deixar de expressar a minha enorme gratidão a todos aqueles que tiveram a amabilidade de participarem nesta dissertação, desde a resposta aos questionários *on-line* até às caminhadas pedestres e entrevistas subsequentes. Gostaria igualmente de agradecer o apoio e o estímulo com que, velhos e novos, companheiros de caminhadas e colegas de trabalho, no âmbito do pedestrianismo e dos percursos pedestres, me brindaram; com uma particular palavra de apressado à Vânia Batalha e à Andreia Areias. Devo exprimir, igualmente, o meu muito obrigado à Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, na pessoa do seu presidente, João Luís Queiroz, por todo o apoio proporcionado.

Por fim, mas não menos importante, o meu agradecimento àqueles que na esfera da minha vida privada – familiares e amigos –, apesar das minhas frequentes ausências pontuais e de literais períodos de “desaparecimento clausural”, para trabalhar na dissertação, sempre me apoiaram e estimularam de forma incondicional, em especial a Vera Raimundo e Ana Margarida Cuiça.

Caminhar (n)a Paisagem...

«A paisagem serve para designar a espécie de pano de fundo que acompanha as nossas deambulações sobre a superfície da terra.»

François Béguin (1995, 8)

E, de súbito, «estávamos a usar as nossas pernas para atravessar a paisagem.»

Bill Braison (2007, 171)

Resumo

A propensão inata para a conexão à natureza é inerente à espécie humana, mas a componente cultural assume uma importância que não pode ser ignorada. A percepção que os seres humanos têm do mundo natural, a sua compreensão e interpretação emocional e cognitiva da natureza, é grandemente influenciada pelo contexto sócio-histórico. A vida nas grandes cidades, o afastamento da natureza e a própria destruição e degradação de muitas áreas naturais, coloca o desafio de promover métodos e estratégias de reconexão à natureza.

A marcha bípede é um ato original (que remonta às origens), indissociável da história da humanidade e, no contexto da evolução das espécies, da própria ecologia humana. O ato primal e primordial de andar a pé surge como uma atividade privilegiada para o restabelecimento da conexão à natureza e bem-estar decorrente, nomeadamente se desenvolvida em conjunto com outros exercícios e/ou técnicas complementares.

Os objetivos desta investigação são: (1) caracterizar os praticantes de caminhada e as caminhadas em Portugal, (2) identificar percepções de conexão à natureza e de bem-estar subjetivo (BES) resultantes de caminhadas na natureza e (3) aplicar e avaliar um método de caminhada sensorial como mediador de percepções de conexão à natureza e BES.

Para atingir os objetivos propostos e dar resposta às perguntas da investigação foi desenvolvida uma metodologia mista, com base num inquérito *on-line* e na implementação de caminhadas de controlo e caminhadas sensoriais, com observação participante, inquéritos de campo e entrevistas.

A investigação desenvolvida sugere que existem evidências de que o método de caminhada sensorial funciona como mediador de percepções de conexão à natureza e BES. As questões complementares da investigação, sobre se o silêncio, a atenção e exercícios sensoriais contribuem para a conexão à natureza e para o bem-estar foram respondidas de forma afirmativa e confirmadas por diferentes métodos.

Os resultados obtidos, apesar de exploratórios, poderão possibilitar o desenvolvimento de um método acessível à generalidade das pessoas, que promova a sua conexão à natureza e o seu bem-estar.

Palavras-chave: caminhadas; atenção; percepção da natureza; conexão à natureza; bem-estar.

Abstract

The innate propensity to connect with nature is inherent in the human specie, but the cultural component takes on an importance that cannot be ignored. Human beings' perception of the natural world, their emotional and cognitive understanding and interpretation of nature, is greatly influenced by the socio-historical context. Life in big cities, remoteness from nature and the destruction and degradation of many natural areas, poses the challenge of promoting methods and strategies for reconnecting with nature.

Bipedal walking is an original act (dating back to the origins), inseparable from the history of humanity and, in the context of the evolution of species, from human ecology itself. The primal and primordial act of walking appears as a privileged activity for reestablishing the connection to nature and the resulting well-being, particularly if developed in conjunction with other exercises and/or complementary techniques.

The objectives of this research are: (1) to characterize hikers and hikes in Portugal, (2) to identify perceptions of connection to nature and subjective well-being resulting from hiking in the nature, and (3) to apply and evaluate a sensory hiking method as a mediator of perceptions of connection to nature and subjective well-being.

To achieve the proposed objectives and answer the research questions, a mixed methodology was developed, based on an online survey and the implementation of both control and sensory hikes, with participative observation, field surveys and interviews.

The research suggests there is evidence that the sensory hiking method works as a mediator nature connection and subjective well-being perceptions. The complementary research questions about whether silence, attention and sensory exercises contribute to the connection to nature and well-being were answered affirmatively and confirmed by different “methods”.

The results obtained, although exploratory, may enable the creation of a method, accessible to the general public, that promotes their connection to nature and their well-being.

Keywords: hiking; attention; perception of nature; connection to nature; well-being.

Lista de siglas e acrónimos

AEP:	Associação dos Escoteiros de Portugal
AGP:	Associação Guias de Portugal
BEP:	Bem-estar psicológico
BES:	Bem-estar subjetivo
BTT:	Bicicleta Todo-o-Terreno
CC:	Caminhadas de Controlo
CNE:	Corpo Nacional de Escutas
CNS:	Connecteness to Nature Scale
CS:	Caminhadas sensoriais
EAC:	Estados Aumentados de Consciência
FCMP:	Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal
FPC:	Federação Portuguesa de Campismo
GPS:	Global Positioning System- Sistema Global de Posicionamento
GR®:	Grande Rota®
INSS:	Inclusion of Nature in Self Scale
IPA:	Interpretative Phenomenological Analysis
PANAS:	Positive and Negative Affect Schedule
PFM:	Parque Florestal de Monsanto
PNTN:	Plano Nacional de Turismo de Natureza
PR®:	Pequena Rota®
RGPD:	Regulamento Geral de Proteção de Dados
SPSS:	Statistical Package for Social Sciences
SV:	Simplicidade voluntária
TPTD:	Título Profissional de Treinador de Desporto
UTM:	Universal Transversa de Mercator
WRMWBS:	Warwick Edinburg Mental Well-being Scale

Índice de figuras

Figura nº 1: Modelo de Análise.....	45
Figura nº 2: Mapa de localização do Espaço Monsanto.....	57
Figura nº 3: Trajeto das Caminhadas de Controlo.....	58
Figura nº 4: Trajeto das Caminhadas Sensoriais.....	58
Figura nº 5: INSS.....	77
Figura nº 6: Posição do ser-humano em relação aos outros seres vivos.....	78
Figura nº 7: INSS.....	95

Índice de quadros

Quadro nº 1: Questionários enviados através do Mailchimp® da FCMP.....	52
Quadro nº 2: Ficha técnica das CC.....	58
Quadro nº 3: Ficha técnica das CS.....	58
Quadro nº 4: Agendamento das CC e CS.....	60
Quadro nº 5: Participantes nas caminhadas.....	61
Quadro nº 6: Agendamento das entrevistas.....	66
Quadro nº 7: Importância dos sentidos.....	74
Quadro nº 8: Fazer parte, pertença, ligação – Questionário <i>online</i>	79
Quadro nº 9: Caracterização das CC e CS.....	85
Quadro nº 10: Meteorologia nas CC e CS.....	89

Índice de gráficos

Gráfico nº 1: Tipo de caminhada.....	71
Gráfico nº 2: Locais de prática.....	71
Gráfico nº 3: Caminhada e conexão à natureza.....	72
Gráfico nº 4: Elevados níveis de atenção e conexão à natureza.....	73
Gráfico nº 5: Silêncio e conexão à natureza.....	73
Gráfico nº 6: Importância dos sentidos.....	74
Gráfico nº 7: Exercícios e conexão à natureza.....	75
Gráfico nº 8: INSS – Questionário <i>online</i>	77
Gráfico nº 9: Fazer parte, pertença, ligação – Questionário <i>online</i>	78
Gráfico nº 10: Sensação de conexão à natureza gera bem-estar.....	80
Gráfico nº 11: Elevados níveis de atenção e bem-estar.....	81
Gráfico nº 12: Caminhar em silêncio contribui para o bem-estar.....	81
Gráfico nº 13: Percepções geradas pelas caminhadas.....	82
Gráfico nº 14: Satisfação em diferentes meios.....	83
Gráfico nº 15: Exercícios para fomentar o bem-estar.....	84
Gráfico nº 16: Silêncio, atenção, exercícios e conexão à natureza.....	91
Gráfico nº 17: Importância dos sentidos.....	92
Gráfico nº 18: Fazer parte, pertença, ligação – Questionário de campo.....	93
Gráfico nº 19: Afetos positivos proporcionados pelas caminhadas.....	94
Gráfico nº 20: INSS – Questionário de campo.....	96

Índice de conteúdos

Introdução.....	17
1. Enquadramento teórico.....	20
1.1. Caminhada e Percursos Pedestres	20
1.1.1. Contextualização histórica do caminhar	21
1.1.2. Práticas “retro”	23
1.2. Ao encontro da natureza	24
1.2.1. Ética e estética ambiental.....	24
1.2.2. Fenomenologia da percepção	27
1.2.3. Experiências de conexão	30
1.2.4. Bem-Estar Subjetivo	32
1.2.5. Necessidades: o essencial e o acessório	37
1.2.6. Bem-estar e mal-estar	39
1.2.7. Solastalgia.....	41
2. Modelo de análise.....	43
3. Metodologia	47
3.1. Questionário	47
3.1.1. Preparação do questionário: pré-teste	48
3.1.2. Construção do questionário	49
3.1.3. Constituição da amostra do questionário	51
3.1.4. Determinação da fiabilidade dos resultados.....	54
3.2. Caminhadas	54
3.2.1. Concetualização do trabalho de campo: experiências fenomenológicas	55
3.2.2. Agendamento das caminhadas	58
3.2.3. Questionários de campo	61
3.3. Entrevistas	63
3.3.1. Concetualização das entrevistas	63
3.3.2. Agendamento das entrevistas.....	66
4. Resultados	68
4.1. Questionário	68
4.1.1. Sociografia de caminhantes e de caminhadas	68
4.1.2. Elementos de conexão à natureza.....	72
4.1.3. Evidencias de bem andar.....	80
4.2. Caminhadas	84
4.2.1. Fenomenologia do caminhar: observações de campo.....	85

4.2.2. Auto-avaliações das experiências de campo	90
4.3. Entrevistas	98
4.3.1. Fenomenologia, hermenêutica e ideografia das experiências de caminhar.....	98
5. Discussão dos resultados	112
Conclusões	119
Bibliografia	120
Apêndices	129

Introdução

Segundo a Hipótese da Biofilia, o género *Homo* foi formatado, emocional e cognitivamente, ao longo da sua evolução, para uma propensão inata de conexão à natureza. No entanto, o *Homo sapiens* revela-se uma espécie singular, tendo em conta a sua marcante e indissociável componente cultural, que assume uma enorme importância, nomeadamente nos domínios da estética, da ética e da espiritualidade.

A percepção que os seres humanos têm do mundo natural, a sua compreensão e interpretação emocional e cognitiva da natureza, é grandemente influenciada pelo cenário sócio-histórico em que vivem. Um exemplo bem expressivo dessa especificidade mental é a mudança conceptual que se verificou, do século XVI ao XVIII, no que concerne a forma de “ver” a alta montanha. Esta passou de um meio considerado perigoso e horrível a uma paisagem de admirável beleza: «*a coherent sense began to develop of the splendour of mountains landscape*» (MacFarlane 2004, 15).

O estudo da conexão à natureza, com base na caminhada, deverá ter, portanto, em conta o enquadramento socio-histórico da génese e do desenvolvimento dessa prática, mormente associada a movimentos de “retorno à natureza”, sobretudo a partir de finais do século XIX e início do século XX, e a sua evolução concetual até aos dias de hoje (Williams 2007; Pollen 2015; Ross e Bennet 2015). Ademais quando se constata, nas atuais sociedades de tipo ocidental, um crescente afastamento dos seres humanos face à natureza (Kleemies, Braun, Dierkes e Wenzel 2021), designadamente por causa de grande parte da população viver em ambientes urbanos e passar porções cada vez mais significativas do seu tempo em contextos virtuais, tal como ao crescente desaparecimento de áreas naturais, devido à sua destruição ou desvirtuação. Na conjuntura de afastamento da natureza e da sua destruição, a sensibilização e a educação ambiental, têm vindo a adquirir uma importância crescente, desde a década de 1970, com base na implementação de estratégias, eminentemente cognitivas, de leitura e de interpretação da natureza; tendo em conta a correlação positiva verificada entre a conexão à natureza e comportamentos ambientalmente adequados (Kleemies *et al.* 2021). Nesse contexto, considera-se ser igualmente pertinente o desenvolvimento e a implementação de outras estratégias de sensibilização e de educação que promovam essa desejável conexão; designadamente assentes em variáveis emocionais e sensitivas,

que envolvam experiências corpo/mente de imersão (profunda) na natureza. É também neste contexto que o ensino *outdoor* tem vindo a assumir um crescente interesse e implementação, na senda de pedagogos como Linda McMillan (1860-1931) e Gösta Frohm (1908-1999), ou de movimentos educativos como as *Forest Schools*, no Reino Unido, ou associados ao conceito de *Friluftsliv*, por exemplo com pedagogos como o norueguês Nils Petter Faarlund (1937-) (Joyce 2012).

O ato primal e primordial de andar a pé surge, neste contexto, como uma atividade privilegiada para o (re)estabelecimento de conexão à natureza, mormente se desenvolvida em conjunto com outros exercícios e/ou técnicas complementares. A marcha bípede é um ato original (que remonta às origens), indissociável da história da humanidade e, no contexto da evolução das espécies, da própria ecologia humana. Caminhar trata-se de um atavismo inseparável da vivência de/do ser humano, da sua (inter)ligação à natureza, simultaneamente envolvente e de que é parte integrante, tal como da plena expressão da sua natureza corporal/mental. A motricidade, com base no caminhar em ambientes naturais, foi e continuará a ser profundamente estruturante da condição humana (Lieberman 2015).

Como já foi afirmado, os seres humanos terão sido moldados, em termos emocionais e cognitivos, no decurso da sua evolução, para uma predisposição inata de ligação à natureza. No entanto, se as áreas naturais forem cada vez mais raras será difícil ou até impossível desenvolver essa predisposição inata por ausência de “territórios” adequados. Por outro lado, se as áreas naturais surgirem significativamente degradadas ou destruídas poderão gerar afetos negativos, por exemplo sob a forma de solastalgia, devido ao aquecimento global e consequente aumento do número e intensidade das ondas de calor, causadoras de degelo nas paisagens polares e de alta montanha, tal como de incêndios florestais catastróficos em latitudes e altitudes mais baixas.

A conexão à natureza surge associada ao bem-estar e a diversos benefícios para a saúde e a atitudes pró-ambientais. Embora a relação entre a conexão à natureza, o Bem-Estar Subjetivo (BES), a saúde e as atitudes pró-ambientais tenha sido amplamente demonstrada, as formas específicas como se processa essa conexão ainda não são suficientemente claras (Lumber, Richardson e Sheffield 2017). Será, pois, importante desenvolver investigação que promova a compreensão desse fenómeno, designadamente de práticas que catalisem e intensifiquem a desejável e pretendida

conexão à natureza. Ademais quando existe evidência científica de que essa conexão pode ser estimulada de forma intencional (Fretwell e Greig 2019).

É neste contexto que esta dissertação de mestrado envolve três grandes objetivos, uma pergunta central e três acessórias. Os objetivos são:

1. caracterizar os praticantes de caminhada e as caminhadas a partir da base de dados da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP);
2. identificar percepções de conexão à natureza e de bem-estar subjetivo BES decorrentes de caminhadas na natureza;
3. aplicar e avaliar método de caminhada sensorial como mediador de percepções de conexão à natureza e de BES.

A questão central da investigação é: até que ponto as caminhadas influenciam de forma inata as percepções de conexão à natureza?

E as três questões complementares são:

- 3.1. O silêncio contribui para a conexão à natureza e bem-estar?
- 3.2. A atenção contribui para a conexão à natureza e bem-estar?
- 3.3. A prática de exercícios sensoriais contribui para a conexão e bem-estar?

Considerando os objetivos e as questões de investigação, foi desenvolvida e implementada uma estratégia de trabalho com base no estabelecimento e operacionalização de uma metodologia ancorada num questionário *online*, na observação participante de caminhadas e em questionários de campo subsequentes, tal como em entrevistas a alguns participantes das referidas caminhadas. Na sequência da obtenção dos dados provenientes das diferentes “ferramentas” indicadas, procedeu-se à discussão dos resultados e às respetivas conclusões.

1. Enquadramento teórico

O processo evolutivo dos hominídeos transformou a espécie humana em corredores de fundo, adaptados a percorrer, de forma eficaz, extensas distâncias a pé. A caça de persistência obrigou ao desenvolvimento de elevados níveis de atenção, na leitura e interpretação da natureza (Lieberman 2015), e a atividade de recolção também desempenhou um papel de idêntica importância no que concerne a conexão à natureza. Os seres humanos foram, portanto, “formatados” cognitivamente e emocionalmente, no decurso da sua evolução, por uma constante adaptação às condições do meio. Evolução que terá conduzido ao desenvolvimento de uma predisposição inata para a conexão à natureza, expressa através da Hipótese da Biofilia (Lumber, Richardson e Sheffield 2017).

1.1. Caminhada e Percursos Pedestres

A marcha bípede é inerente à condição humana e esteve desde sempre ligada a deslocações por motivos de caça, pastoreio, recolção, ir à lenha ou outras atividades do dia-a-dia das sociedades; mas a atividade de caminhar no âmbito do ócio e do lazer, portanto da ocupação dos tempos livres, só surgiu na Europa Ocidental, no século XVIII, no contexto do Iluminismo e do pré-romantismo. Fenómeno associado a profundas mudanças conceituais na forma de viver e de pensar o mundo. Nesse contexto, destaca-se a profunda e impactante influência do pensamento de Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) no que concerne a conexão à natureza e a prática de caminhada, expressa de forma inequívoca na sua obra *Les rêveries du promeneur solitaire* (escrita pouco antes do seu falecimento) (Rousseau 1972). A implementação dos ideais pré-românticos e românticos levaram à criação de diversos movimentos de retorno ou regresso à natureza. Por exemplo, os Scouts (escoteiros), fundados em 1907 por Baden-Powell ou The Kindred of the Kibbo Kift, criado em 1920, por John Hargrave (Pollen 2015; Ross e Bennet 2015), ambas na Grã-Bretanha; e a Naturfreunde, fundada em 1895, na Áustria, por August Bebel ou a Wondervögel, fundada na Alemanha, em 1929, por Karl Ficher (Williams 2007).

1.1.1. Contextualização histórica do caminhar

A caminhada iniciou-se em Portugal, no final do século XIX, no âmbito do associativismo informal, portanto entre amigos e conhecidos. Só no século XX é que a prática de caminhada começou a ser realizada em grupos/agrupamentos ou em clubes, no seio dos movimentos esco(u)tista e campista, decorrente da fundação, em 1913, da Associação dos Escoteiros de Portugal (AEP) e, em 1923, da Associação Guias de Portugal (AGP) e do Corpo Nacional de Escutas – Escutismo Católico Português (CNE); a Federação Portuguesa de Campismo (FPC), atual FCMP, foi fundada em 1945 (Cuiça 2015).

A prática de caminhada surgiu, desde logo, como uma forma de cidadania ativa, com meritórios desideratos de melhoria da saúde pública e de responsabilidade social e ambiental (Gabriel, Moreira, Serôdio, Maia e Quaresma 2005). O interesse pela prática de atividades de ar livre em Portugal, entre as quais se inclui a caminhada ou o pedestrianismo, como essa atividade também é designada, generalizou-se e expandiu-se na segunda metade dos anos 80 do século XX. As atividades pedestres deixaram de estar circunscritas ao meio associativo e passaram a ser alvo de interesse por parte do setor empresarial, nos anos 90, vindo a originar a “indústria” da animação turística. A atividade de andar a pé passa então a ser encarada como um produto, de interesse económico, e expande-se a diversos outros setores da sociedade, com particular destaque para as áreas do turismo, do ambiente e do desporto.

O Plano Nacional de Turismo de Natureza (PNTN) foi criado, em 1998, para promover práticas turísticas ambientalmente sustentáveis na rede nacional de Áreas Protegidas, incluindo os passeios pedestres entre as atividades abrangidas. O pedestrianismo passa a integrar os designados “desportos de natureza” e os percursos interpretativos, enquanto instalações devidamente sinalizadas, também são abrangidos pelo referido programa. Foi na década de 1990 que começaram a ser marcados os primeiros percursos de Pequena Rota® (PR®) e de Grande Rota® (GR®), no âmbito do Sistema de Homologação de Percursos Pedestres implementado pela FCMP.

O pedestrianismo foi definido, numa primeira fase (anos 80 do século XX), pela então FPC, como «o desporto de andar a pé» (Gonçalves 2000), geralmente na natureza e em caminhos tradicionais. Esta definição enquadrava essa modalidade no âmbito da atividade física, ao ser tutelada por uma federação desportiva (à semelhança do que

acontece em outros países da Europa Ocidental como Espanha, Andorra ou França), mas sem esquecer, desde logo, a importância do contacto com a “natureza” e a valorização do património viário. No entanto, a transversalidade dessa prática tornou evidente a necessidade de expandir a abrangência daquilo que se entendia por “pedestrianismo”, passando esta a ser definida como «a atividade multifacetada de andar a pé geralmente na natureza e em caminhos tradicionais, mas também em meios urbanos» (Cuiça 2015, 25). A abrangência dessa atividade despertou novos interesses e oportunidades em diversos sectores da sociedade, tendo surgido legislação específica sobre caminhada proveniente não só da área do desporto como também do turismo e do ambiente. Nesse contexto, deixou de fazer sentido considerar o pedestrianismo meramente como um desporto. Salienta-se que, na última década, tem surgido um crescente interesse pelo caminhar no âmbito da saúde e do bem-estar dos praticantes. As caminhadas surgem, cada vez mais, como uma oportunidade de recreação com fins terapêuticos (Leonard, Brito, Pope, Pereira e Horton 2019). O cariz terapêutico das caminhadas revela-se através de designações como “cura a pé” (*walking cure*), “caminhada psicoterapêutica” (*psychotherapeutic walking*) ou “mobilidade terapêutica” (*therapeutic mobility*), sugerindo, numa perspetiva de biomedicalização, que todos os indivíduos podem caminhar para a saúde e o bem-estar físico e mental (Zurawik 2020).

Torna-se evidente que não é fácil definir pedestrianismo, ainda para mais quando as fronteiras com outras modalidades, que comportam similitudes, se sobrepõem e confundem, como é o caso do montanhismo ou da marcha nórdica (Cuiça 2010). Por outro lado, o significado de certas palavras altera-se ao longo do tempo passando a ser utilizadas em renovados contextos ou, pura e simplesmente, caem em desuso e tornam-se arcaísmos (Cuiça 2015). Esta é claramente a situação da palavra “pedestrianismo” que começou por ser utilizada em Portugal, no século XIX, num âmbito essencialmente competitivo, confundindo-se com as corridas de fundo e só posteriormente, no século XX, adotou o significado que hoje lhe é atribuído (*ibid.* 2015). Este é também o caso do termo “excursionismo”, que se poderá definir como uma prática intermédia entre o pedestrianismo e o montanhismo, mas que no nosso país caiu em desuso, há décadas, no contexto das atividades pedestres.

1.1.2. Práticas “retro”

A marcha bípede é a forma mais antiga de interagir com o mundo e precisamente aquela que, por isso, mais se presta a uma estreita conexão com o meio envolvente e, simultaneamente, à introspeção. No contexto da reconexão à natureza, ou de movimentos como o *rewilding* e o primitivismo, tem-se assistido, na última década, ao surgimento em Portugal de práticas pedestres revivalistas, que se poderão integrar sob a designação de «paleopedestrianismo»: uma espécie de «neo-atavismo pedestre» que se expressa sob diversos moldes, nomeadamente através do andar descalço (*barefooting*) (Cuiça 2015, 35).

O interesse por práticas mais autênticas e um íntimo contacto com a natureza tem vindo a surgir sob a forma de novas abordagens ou do regresso a velhas práticas. Para os cidadãos, esse desejado retorno pode iniciar-se de imediato, através da adesão a práticas do movimento *slow*, entre as quais o caminhar. A marcha é natural, inspiradora e uma forma de apaziguar o corpo e a mente.

Na era pré-industrial, as pessoas viajavam essencialmente a pé e essa atividade física mantinha-as em forma; depois surgiram os veículos motorizados e estas tornaram-se “sedentárias”. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a marcha tornou-se no meio de transporte de último recurso, uma “arte esquecida” (Honoré 2006). O retomar de velhos hábitos pedestres torna-se, nesse contexto, uma espécie de revolução de regresso às origens, precisamente através da vivência de opções retro de mobilidade. Simplesmente voltar a andar a pé e dar início a significativas mudanças emocionais e conceituais. As opções que estão a ser tomadas revestem diversas roupagens, exemplificadas, por exemplo, no *Passo a Passo* (Cuiça 2015, 36):

«Aqueles que perseguem velhos estilos na prática de caminhada vão bem mais longe na senda do primal ou do primordial. Os bivaques sob as estrelas ou o uso de abrigos naturais, o recurso a fogueiras e a adoção de paleodietas, voltaram a estar em voga. Alguns rejeitam as fibras artificiais, utilizadas pela generalidade dos praticantes, retornando às ancestrais fibras naturais; outros recusam o uso de GPS, telemóvel ou outras tecnologias em nome da verdadeira aventura; quase todos se tornam minimalistas. Até o uso de relógio é rejeitado por alguns. A vida sem horas, minutos e segundos passa a ser ditada por aquilo a que os sociólogos chamam “tempo natural”. Nesse cenário temporal come-se quando se tem fome, dorme-se quando se tem sono,... Passados dois ou três dias entra-se no tempo cíclico

(ao invés do habitual tempo linear), entra-se na própria relativização da percepção do tempo. E, nesse contexto, reaprende-se a vivência do tempo apropriado (conceito traduzido magnificamente pela palavra alemã “*eigenzeit*” ou pela expressão italiana “*tempo giusto*”), *i.e.*, cada pessoa, acontecimento ou processo tem o seu próprio ritmo inerente.»

1.2. Ao encontro da natureza

Uma área de natureza selvagem ou de natureza pristina (*wilderness*) contrasta enormemente com áreas onde a ação humana se destaca na paisagem. A primeira trata-se de uma região, de certo modo “intocada”, em que a Terra e a sua comunidade de seres vivos não foram manipulados pelos seres humanos, onde o próprio “homem” é um visitante com carácter impermanente. Numa Europa intensamente ocupada e intervencionada pelos seres humanos, desde há largos milhares de anos, apenas em reduzidas áreas excecionais, de que se destacam incógnitas ou inacessíveis cavidades subterrâneas e/ou locais de muito difícil acesso em alta montanha, se poderá encontrar natureza selvagem. Destaque-se, contudo, que até nesses raros locais a influência do “homem” se faz sentir, designadamente através da presença de microplásticos ou outros poluentes.

1.2.1. Ética e estética ambiental

O facto de na segunda metade do séc. XVIII se ter generalizado o sentimento de esplendor e de beleza das paisagens montanhosas, resultou de uma autêntica revolução concetual, já abordada acima, que viria a mudar o mundo, ou melhor, a forma como se vê e interpreta o mundo. Durante a Idade Média e, de acordo com William Gilpin (1724-1804), até pelo menos finais do século XIX, a maior parte das pessoas nutria um notável repúdio, medo e até horror perante a natureza selvagem (MacFarlane 2004). As altas montanhas eram consideradas esteticamente repugnantes e o *habitat* de um diversificado bestiário condicente (*ibid.*). No entanto, essa forma de encarar o mundo foi substituída precisamente por uma “visão” radicalmente oposta, fenómeno a que não estará alheio o pensamento genial de Leonardo Da Vinci (1452-1519). Este multifacetado pensador, para além de ter sido um pioneiro na prática daquilo a que se viria a designar “alpinismo”, por ter efetuado diversas ascensões a montanhas acima de

2500 metros de altitude, despertou o interesse da humanidade pelos encantos da alta montanha e, portanto, da natureza selvagem (Faus 2005). A influência de Da Vinci fez-se sentir, é certo, de forma paulatina, mas, todavia, imparável. Facto é que no decurso de três séculos desenvolveu-se uma nova forma de conceber a natureza. Segundo MacFarlane (2004, 18-19):

«Over the course of three centuries, therefore, a tremendous revolution of perception occurred in the West concerning mountains. (...) That is to say, when we look at a landscape, we do not see what is there, but largely what we think is there. (...) What we call a mountain is thus in fact a collaboration of the physical forms of the world with the imagination of humans – a mountain of the mind. And the way people behave towards mountain has little or nothing to do with the actual objects of rock and ice themselves.»

A mudança concetual foi morosa e atingiu essencialmente os estratos mais elevados da sociedade, nomeadamente artistas e intelectuais. No século XIX, quando a beleza das altas montanhas já estava em voga, ainda existia uma vasta multidão que continuava a encarar essas paragens de forma pejorativa. E o fenómeno não se restringia às paisagens montanhosas. Andrea Wulf (2016, 77-78), por exemplo, expressa essa realidade de forma contundente:

«Durante os meados do século XVIII, Buffon pintara um retrato da floresta primordial como um local horrendo, cheio de árvores a cair, folhas putrefatas, plantas parasitas, águas estagnadas e insetos venenosos. A floresta, dizia, era deformada (...). A beleza era identificada com a utilidade e cada hectare conquistado à selva era uma vitória do homem civilizado sobre a natureza incivilizada. Era a «natureza civilizada», escrevera Buffon, que era «bela!».

É neste contexto de evolução concetual que o pré-romantismo e o romantismo surgem como formas revolucionárias de sentir e pensar o mundo, nomeadamente no que concerne a atração pela natureza e pela prática de caminhadas. Destacam-se, nesse âmbito, diversos inveterados andarilhos alemães, de entre os quais Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) e Alexander von Humboldt (1769-1859), entre outros. Tal como ingleses, como Samuel Taylor Coleridge (1772-1834) e William Wordsworth (1770-1859). Ou os transcendentalistas de Concord, de que se destacam Henry David Thoreau

(1817-1862) e Ralph Waldo Emerson (1803-1882), sem esquecer o também norte americano John Muir (1838-1914), fundador do Sierra Club e frequentemente denominado “o pai dos parques nacionais” nos Estados Unidos.

É também neste contexto que se desenvolve, para além de um novo sentido estético e artístico, uma nova ética, não antropocêntrica, a partir da obra marcante de Aldo Leopold (1887-1948), *A Sand County Almanac (Pensar como uma Montanha)*, editada em 1949, e na qual surge a denominada “ética da terra”. As novas abordagens científicas e filosóficas permitiram o surgimento de concepções sencientistas, por parte de autores como Peter Singer (1946-), o biocentrismo, de que J. Baird Callicot (1941-1971) é um dos expoentes, e posicionamentos no âmbito da ecologia profunda, surgida em 1973, na sequência da publicação de um artigo seminal da autoria do filósofo norueguês Arne Naess (1912-2009): *The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement – A Summary*. A ecologia profunda baseia-se no conhecimento e no desenvolvimento do “eu” (*self*). Não um “eu” atomista, e, portanto, limitado, mas sim um “eu” liminar, mas que faz parte de um todo e, daí, o mais alargado possível. Este modo de pensar implica abandonar um antropocentrismo (ou egocentrismo) de vistas curtas e adotar uma perspetiva alargada ecocêntrica. Naess adotou uma forma de ecosofia – que batizou de “ecosofia T” (do nome da sua cabana de montanha: Tvergastein) – assente numa dimensão ontológica e cosmológica de carácter transpessoal, de comunhão com o todo/outro, animado ou inanimado, com vista à Auto-realização. Esta forma de pensar, e ademais de sentir, não se limita à teoria, dando uma especial importância à prática, razão pela qual não será de todo estranho que muitos “ecologistas profundos” sejam simultaneamente montanhistas e/ou pedestrianistas: Arne Naess, Bill Devall, George Sessions, Nils Faarlund, etc..

A evolução concetual, quer a nível estético, quer ético, promoveram o retorno à natureza e, portanto, a formas de (re)conexão ao mundo natural, sendo, portanto, essenciais para compreender e circunstanciar as atuais tendências nessa matéria. A atual noção de «beleza não é acidental, mas sim essencial» (Shepher 2022, 124) e, nesse contexto, a experimentação dos sentidos e as percepções desempenham um papel importantíssimo no despertar para o (re)encontro da natureza.

1.2.2. Fenomenologia da percepção

A importância da apreensão sensorial através do corpo e da mente assume um especial destaque na fenomenologia (o estudo da experiência direta), desde o seu fundador Edmund Husserl (1859-1938), passando por Alfred Schütz (1899-1959) e Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), até David Abram (1957-). O estudo empreendido por este filósofo norte americano, sobre a experiência perceptual, tornou evidente a oculta centralidade da terra em toda a experiência humana; «na verdade, a investigação fenomenológica começou a sugerir que o espírito humano estava inteiramente dependente de (e era inteiramente influenciado por) a nossa esquecida relação com a terra circundante» (Abram 2007, XIII). A «maleável textura da percepção» (*ibid.* 2007, 3) e a «ancestral reciprocidade com a paisagem de múltiplas vozes» (*ibid.* 2007, XI) adquiriram proporções inusitadas e, de algum modo, remeteram para formas de percepção animistas ao estilo de povos primevos. Importa, neste contexto, salientar as eventuais limitações que a Hipótese da Biofilia possa revelar ao se circunscrever meramente aos seres vivos, olvidando os seres ditos “inanimados”. Salienta-se, neste contexto, o ponto de vista de David Abram (2007, 13):

«(...) não são apenas essas entidades reconhecidas pelas civilizações ocidentais como “vivas”, não são apenas os outros animais e plantas que falam, como espíritos, aos sentidos de uma cultura oral, mas são também o rio serpenteante onde esses animais bebem, as torrenciais chuvas da monção e a pedra que encaixa perfeitamente na palma da mão. A montanha também tem os seus pensamentos.»

A investigação sobre a conexão à natureza tem enfatizado as experiências diretas que conduzem à formação de uma relação afetiva e cognitiva com o mundo natural (Lumber, Richardson e Sheffield 2017). No entanto, ao interagir com a natureza, será de primordial importância determinar se as atividades realizadas são adequadas, designadamente se possibilitam uma concreta percepção da natureza e se, por outro lado, proporcionam uma efetiva conexão. Husserl defendeu que é através de uma atitude fenomenológica, por meio da suspensão de hipostasias, que se poderá atingir aquilo que subjaz à “realidade” dos fenómenos (Feijoo 2014). Sendo “fenómeno” definido como aquilo que se revela à consciência (Tombolato e Santos 2020).

A fenomenologia de Husserl constituiu-se, desde o seu início, como crítica e superação da dicotomia epistemológica assumida pela modernidade entre o sujeito e o objeto, entre o subjetivo e o objetivo (Colpo 2013). A percepção, enquanto ato de perceber, acontece no interior de relações intencionais (Feijoo 2014) e, é nesse contexto, que se enquadra o enfoque intencional, e por isso consciente, da atenção na apreensão da natureza.

Esta investigação sobre percepções de conexão à natureza e bem-estar, no âmbito da caminhada, identifica-se e é conduzida numa perspetiva *fenomenológica* de acordo e na tradição dos trabalhos de Edmund Husserl, Alfred Schütz, Merleau-Ponty e David Abram, entre outros autores. Assume-se, portanto, uma prática direta (fenomenológica), uma prática de relacionamento incorporado (*embodied relating*) (Fernandes 2021) com/na natureza, que permita através do enfoque sensorial (mediante altos níveis de atenção) alcançar uma significativa conexão à natureza e, inclusivamente, através dessa forte ligação, atingir uma elevada percepção de bem-estar. Situações que se poderão traduzir, designadamente, em termos estéticos através da capacidade de maravilhamento: *walking into wonder* (Carson 2012).

Pretende-se «alterar o campo comum da percepção», na expressão do filósofo David Abram (2007, 3), com base no enfoque consciente da atenção sensorial, e inclusivamente, se possível for atingir Estados Aumentados de Consciência (EAC) (Soares 2023), através de práticas de enfoque intencional. Restaurar a «ancestral reciprocidade com a paisagem de múltiplas vozes» (Abram 2007, XI), silenciando a fala, abrandando o ritmo de marcha e até parando em determinados locais, para dar espaço e tempo ao (re)aprender, mormente através da implementação de um conjunto de exercícios corporeamente, a conexão à Natureza. De certo modo, atingir EAC que permitam, com a prática, penetrar sensorialmente nos «incontáveis mundos», de outros seres vivos sencientes, «que giram nas profundezas deste mundo que habitamos em comum» (Abram 2007, 19). No livro *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas* é referido que a investigação fenomenológica se inicia com o silêncio (Coutinho 2020) e esse caminho do silêncio poderá ser compensador no que concerne a (re)conexão à natureza. O silêncio, resultante da suspensão da comunicação verbal, por parte dos frequentadores de espaços de ar livre, considerados naturais, poderá facilitar precisamente a audição das múltiplas vozes, referidas por David Abram, da natureza envolvente. Outra das

razões da experimentação do silêncio prende-se com a tentativa de obter, da parte dos praticantes de caminhadas e em primeira mão, qual a sua perspetiva no que concerne o recurso ao silêncio (verbal) como facilitador do incremento da atenção e, por essa via, da conexão à natureza.

Segundo Luís Fernandes (2021, 17), o trabalho corporal e as psicoterapias corporais têm em comum o objetivo de reconduzir a comunicação à sua componente perceptiva e emocional, procurando ir além da mera interação verbal. De certa maneira, ultrapassar ou contornar o predomínio do intelecto e da função cognitiva, característico das «sociedades verbocêntricas» ocidentais, resgatando o corpo ao “estatuto secundarizado” a que foi remetido. E é precisamente nessa linha de Alexander Lowen – de que não temos corpo, somos o nosso corpo – que poderá começar a aprendizagem da vivência prática de ligar a corporalidade e o psiquismo, como *live acts*, nas experiências de agir e reagir ao mundo (Fernandes 2021, 51). Neste contexto, virá ainda a propósito o que Luís Fernandes refere na mesma obra (2021, 109-110):

«(...) os cães sabem muitas coisas que nós ignoramos que sabem. E ignoramo-las pela mesma razão a que já me referi a propósito do esquecimento do corpo: perdemos a capacidade de escuta. Os cães não a perderam e continuam a surpreender-nos. O predomínio da cultura e da razão, afastando-nos do pretendo primarismo animal, fez-nos descurar capacidades preciosas pelo caminho. Poderíamos ainda argumentar que não os compreendemos, porque não podem falar – mas o argumento não resiste um minuto à análise verbal a grande fonte dos equívocos em que andamos enredados.»

Dessa forma, passamos do corpo que se tem ao corpo que se vive, deslocando-nos do plano material das suas estruturas para o subjetivo das suas vivências, *i.e.*, do corpo para a corporalidade ou corporeidade (*ibid.*, 74). A proposta é recuperar a consciência corporal, mediante elevados níveis de atenção sensorial: estar presente, aqui e agora, rompendo com os automatismos que nos trazem distraídos. O que é proposto é o assumir da nossa animalidade – expressa no título do livro *Becoming Animal* (2010), de David Abram –, na senda do trabalho do filósofo francês Gilles Deleuze (1925-1995) e do seu colaborador o psicanalista Félix Guattari (1930-1992). Nesse contexto, um dos exercícios muito utilizado consiste no andar descalço, retomando uma prática ancestral da humanidade e uma técnica, de *grounding*, amplamente utilizada nas sessões de

bioenergética. O *grounding* trata-se de um enraizamento (mais precisamente, da ligação à terra) que reforça a experiência do estar no presente, aqui e agora, literalmente «com os pés no chão», portanto com altos níveis de atenção (ou em atenção plena, como é costume dizer-se em contextos budistas).

1.2.3. Experiências de conexão

As tendências biológicas, associadas ao conceito de biofilia, permitirão que os seres humanos aprendam, com relativa facilidade, como interagir com a natureza, embora se considere que essa interação seja moldada por influências culturais e decorra maioritariamente através de aprendizagem experiencial (Fretwell e Greig 2019). Apesar de ter sido usada uma variedade de termos para descrever a “interligação” pessoal à natureza, cada um centrado na relação ser humano-natureza numa perspetiva diferente, todos descrevem o que é essencialmente a mesma construção conceptual: a conexão à natureza (Restal e Conrad 2014). Relação com a natureza (*nature relatedness*), amor e cuidado da/pela natureza (*love and care for nature*), conexão/ligação à natureza (*connectivity with nature*), afinidade emocional à natureza (*emotional affinity toward nature*), empatia disposicional para com a natureza (*dispositional empathy with nature*), inclusão da natureza no si/self (*inclusion of nature in the self*) (*ibid.* 2014), inclusão na natureza (*inclusion with nature*), entre outras designações.

Verifica-se uma correlação positiva entre a conexão à natureza e o comportamento ambientalmente adequado e as pessoas com uma conexão maior à natureza possuem uma motivação acrescida para evidenciar um comportamento considerado ambientalmente correto (Kleemies, Braun, Dierkes e Wenzel 2021). Portanto, a conexão à natureza constitui uma importante base para a implementação da proteção da natureza, designadamente no que concerne a preservação da biodiversidade (Soga e Gaston 2019). Porém, o aumento da relação com a natureza não oferece apenas vantagens para o meio ambiente, mas também grandes benefícios a nível individual. As evidências teóricas sobre conexão à natureza sugerem que o relacionamento com o mundo natural afeta positivamente o bem-estar, físico e mental, devido aos benefícios obtidos através do incremento da exposição à natureza e a experiências positivas em

meio natural (Restal e Conrad 2014). Pessoas que estão conectadas à natureza revelam geralmente uma maior sensação de bem-estar, evidenciam melhor saúde mental, são mais felizes e apresentam maior vitalidade (Kleespies *et al.* 2021). Também existem evidências de que o sentimento de conexão à natureza surge associado a um maior bem-estar pessoal subjetivo e a traços de personalidade construtivos, incluindo consciência, afabilidade e abertura à experiência (Fretwell e Greig 2019).

A conexão das pessoas com a natureza, na sociedade ocidental moderna, está, no entanto, a diminuir cada vez mais (Kleespies *et al.* 2021). Segundo Luís Fernandes (2021), há milhares de anos (mais precisamente há cerca de 10-12 mil anos), os seres humanos sedentarizaram-se e de há um século e meio a esta parte, a sedentarização, nos países ricos, tornou-se sedentarismo. Simultaneamente, a vivência citadina e as “realidades virtuais” têm vindo a afastar progressivamente os seres humanos da natureza. As novas tecnologias têm separado de forma crescente e inexorável os seres humanos dos ambientes naturais (Schultz 2002). Acresce que esse afastamento e desinteresse contribui para a redução significativa dos verdadeiros redutos daquilo a que se possa, com propriedade, designar por “natureza”. A cisão entre os humanos e a natureza pode ser interpretada como uma das razões dos atuais problemas ambientais e comprovadamente como a causadora, a par do défice ou ausência de atividade física, de diversos problemas de saúde. A título de exemplo, os problemas de saúde mental, e a sua respetiva necessidade de tratamento, aumentaram substancialmente nas últimas décadas, sendo atribuídos, em grande parte, ao *stress* urbano e à falta de contacto com a natureza (Koselka *et al.* 2019).

A caminhada em meio florestal ou, na expressão de Wohllleben (2019, 63), onde se «crie a ilusão de floresta», merece um particular destaque no que concerne a conexão à natureza e os inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar dos praticantes. Berman e colegas (2008), citado em Koselka *et al.* (2019), demonstraram que, após uma tarefa mentalmente fatigante, uma caminhada de 50-55 minutos na floresta, mas não em caminhos citadinos, conferiu melhorias a nível da atenção e do afeto. Bratman *et al.* (2015) referiu que uma caminhada de 90 minutos numa floresta levou a reduções na “ruminação”, ou seja, o processo de ter os mesmos pensamentos de forma persistente e continuada, o que geralmente está associado a ansiedade e depressão (Koselka *et al.* 2019). Park e colegas (2007 e 2010) detetaram melhorias psicológicas e fisiológicas em

participantes que simplesmente entraram numa floresta, se sentaram e a contemplaram durante 20 minutos; o que não aconteceu em meio citadino. Segundo Koselka *et al.* (2019), caminhar de forma moderada melhora o estado psicológico, independentemente do meio onde ocorra; no entanto, os melhores resultados ocorrem indubitavelmente em meio florestal.

Estes e outros artigos da literatura científica evidenciam que a prática de exercício(s) em espaços verdes, mormente florestados, resulta em notáveis melhorias, nomeadamente, nas medições da função cognitiva, humor e bem-estar, em comparação com exercício(s) semelhante(s) realizado(s) em ambientes fechados (*indoor*) ou em áreas urbanas (Koselka *et al.* 2019). Neste contexto, os banhos de floresta (*shinrin-yoku*), resultantes da investigação iniciada na década de 80 do século passado no Japão, suscitam um crescente interesse por parte de investigadores, designadamente no que concerne o conceito de deixar a natureza entrar no nosso corpo através dos cinco sentidos (Williams 2018; Miyazaki 2018). Mas constata-se uma crescente ‘convicção’ de que o contacto com a natureza, por si só, pode ser insuficiente e que também será necessário o envolvimento psicológico que concretize uma mais efetiva conexão ao mundo natural (Martin, White, Hunt, Richardson, Pahl e Burt 2020). Conexão que não pode estar alheada do corpo, mais precisamente do corpo-mente enquanto entidade inseparável.

1.2.4. Bem-Estar Subjetivo

O bem-estar trata-se de um construto complexo e muito abrangente, que integra diversas dimensões e que aglutina contributos de distintas áreas do conhecimento (Galinha e Ribeiro 2005; Zurawik 2020): psicologia, sociologia, motricidade, *etc.*. O bem-estar surge frequentemente associado à satisfação com a vida, felicidade e afeto positivo; sendo considerado um indicador de saúde (Marselle, Irvine e Warber 2013). A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu saúde, em 1946, como «um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença».

O estudo do bem-estar no domínio da investigação científica surgiu na década de 1960, pela necessidade de desenvolver indicadores sociais sobre qualidade de vida (Machado e Bandeira 2012). Durante esse período, os investigadores perceberam que até então tinham sido exploradas questões sobretudo referentes a doenças mentais e ao

sofrimento humano e que, no entanto, se sabia pouco sobre saúde mental e bem-estar. O trabalho de Diener e Ammons (1984) surge como um marco na tentativa de sistematização dos estudos na área do conhecimento, tendo cunhado o termo “bem-estar subjetivo” (BES). Este comporta duas componentes basilares: o afeto e a cognição. A componente afetiva envolve aspectos emocionais (percepções instintivas) e a cognitiva refere-se a aspectos racionais e intelectuais (decorrentes do pensamento). A componente afetiva pode ainda ser diferenciada em afeto positivo e afeto negativo. É nesse contexto que Andrews e Withey (1976) estruturaram, como componentes do BES, a satisfação juntamente com a expressão do afeto positivo e do afeto negativo (Giacomoni 2004, 44).

O bem-estar psicológico (BEP) baseia-se na teoria psicológica sobre o funcionamento psicológico positivo ou ótimo, surgido, em 1989, a partir de um ensaio de Carol Ryff. A autora criticou a falta de consistente base teórica para justificar a escolha dos indicadores do BES: os estudos prévios utilizavam medidas de afetos positivos e negativos e da satisfação com a vida, com o propósito de investigar a influência de mudanças sociais e do envelhecimento bem-sucedido, e não a essência do bem-estar psicológico (Machado e Bandeira 2012). Por outro lado, ainda segundo essa autora, a interpretação da felicidade como sendo a principal motivação da existência humana incide sobre a interpretação equivocada do pensamento dos antigos filósofos gregos, designadamente de Aristóteles (Ryff 1989, Ryff e Keys 1995 *in* Machado e Bandeira 2012). Este, na sua doutrina ética, propôs que o bem-viver resulta da eudaimonia, *i.e.*, provém de uma intenção de desenvolvimento das potencialidades de cada ser humano. Consequentemente, a eudaimonia consiste num caminho de desenvolvimento pessoal, de auto-realização e de busca do sentido da vida. Por outro lado, formulações sobre a essência do bem-estar, em termos de experiências prazerosas, contentamento, satisfação e felicidade (isto é, de BES) correspondem à concepção hedónica (por exemplo de Aristipo de Cirene) do bem-viver, da satisfação de desejos, da busca de prazer e do evitar da dor. A expressão eudaimonia foi equivocadamente traduzida por felicidade, ignorando diferenças fundamentais entre hedonismo e eudaimonia, tal como as suas implicações teóricas no estudo do bem-estar. Segundo Ryff, do ponto de vista meta-teórico, o BEP representa a tradição eudaimonica do estudo do bem-estar, resgatando

o sentido original do bem-viver na doutrina Aristotélica (Machado e Bandeira 2012, 593).

No final da década de 1980, o conceito de BES sofreu uma “crise de identidade” perante o surgimento do BEP. Esta divergência suscitou o surgimento de duas perspectivas de bem-estar: o BES, que forma um campo de estudo integrador de dimensões de afeto e de satisfação com a vida, e o BEP, que constitui outro campo de estudo envolvido em conceitos de relações positivas, propósito na vida e desenvolvimento pessoal (Galinha e Ribeiro 2005). Na verdade, o BES assumindo a viragem do foco da investigação para a dimensão positiva da saúde mental, ao invés da doença, foi o precursor do campo de investigação emergente designado por “psicologia positiva”. Por outro lado, o conceito de bem-estar será certamente melhor compreendido quando envolve simultaneamente o funcionamento otimizado (eudaimonia) e a experiência prazerosa (hedonia), pois tanto as atividades eudaimónicas, quanto as hedónicas, estão intimamente relacionadas a satisfação, a autoestima ou a vitalidade, entre outros indicadores (Singleton 2019; Zurawik 2020).

Os conceitos de bem-estar, BES ou BEP, surgem geralmente associados a estudos sobre a forma como as pessoas avaliam as suas vidas (Carlisle e Hanlon 2008). No entanto, nesta dissertação pretende-se identificar quais as percepções de bem-estar decorrentes da prática de caminhada. Neste contexto, interessa essencialmente determinar como as pessoas avaliam as suas vivências pedestres, em termos emocionais e cognitivos. Avaliação, essa, centrada na satisfação como principal indicador de bem-estar: complemento cognitivo da felicidade, a dimensão afetiva do funcionamento positivo (Giacomoni 2004, 44).

O bem-estar, para efeitos desta dissertação, surge associado a três dimensões, inseparáveis e interconectadas entre si, a ter em conta: (1) a subjetividade (o bem-estar reside dentro da experiência individual), (2) o entendimento de que o bem-estar está sempre ligado a fatores positivos (apesar de poder coexistir com fatores negativos) e (3) a avaliação do bem-estar centra-se no âmbito da prática de caminhada (independentemente de outros fatores circunstanciais inerentes à vida dos intervenientes). Saliente-se, neste contexto, que uma pessoa com um sentimento de bem-estar pode expressar satisfação a par de afeto negativo: os afetos positivos e os

afetos negativos formam dimensões independentes (Bradburn 1969 *in* Machado e Bandeira 2012).

Os estudos empíricos sobre a avaliação de bem-estar centram-se geralmente sobre a satisfação/qualidade de vida, sendo usual o emprego de escalas de único-*item*, mas também escalas de vários *itens*. Existem outros instrumentos e descritores, mas que também não foram concebidos, regra geral, para avaliarem o bem-estar de uma atividade específica.

O método mais usual de avaliação do BES consiste no uso de auto-relato onde o indivíduo julga a satisfação que possui e relata a frequência de emoções de prazer ou desprazer. As medidas de auto-relato parecem particularmente apropriadas, tendo em conta que somente o indivíduo pode experimentar os seus prazeres e dores e julgar se está satisfeito ou não. Até mesmo as medidas globais do BES, que simplesmente perguntam quão satisfeitas ou felizes as pessoas estão, se têm revelado válidas, apesar de evidenciarem limitações (Albuquerque e Tróccoli 2004, 154). Alguns estudos sobre BES também utilizam uma série de avaliações adicionais tais como entrevistas, questionários ou até medições biológicas com recurso a eletroencefalogramas, eletromiografias, medições da tensão arterial e/ou dos níveis de cortisol na saliva (Song, Ikei e Miyazaki 2017; Kobayashi, Song, Ikei, Park, Kagawa e Miyazaki 2019). As avaliações fisiológicas revelam-se indicadores muito interessantes por permitirem introduzir um grau de objetividade na determinação dos níveis de bem-estar e mal-estar (Kahneman, Diener e Schwarz 1999 *in* Giacomoni 2004). A utilização de diferentes tipos de avaliações/medições aporta a grande vantagem de proporcionar uma maior robustez e confiabilidade dos resultados.

A avaliação do BEP é efetuada geralmente com base em escalas psicométricas, destinadas à avaliação de determinadas dimensões do constructo (modelo multidimensional do BEP). Uma abordagem menos utilizada na investigação do BEP é a metodologia qualitativa do estudo de narrativas (Bauer, MacAdams e Sakaeda 2005 *in* Machado e Bandeira 2012). Esses estudos demonstram que a investigação em BEP não necessita exclusivamente de ser baseada em escalas psicométricas, enfatizando a utilidade de metodologias qualitativas também nesse contexto (Machado e Bandeira 2012, 590).

Os eventos negativos têm sido alvo de avaliação com vista a determinar qual o seu impacto no bem-estar dos indivíduos. A forma como os eventos stressantes são vivenciados são mediados pelos estilos de interpretação cognitiva, *coping patterns* e fatores de personalidade (Such, Diener e Fujita 1996 *in* Giacomoni 2004).

É de destacar que algumas referências constantes neste enquadramento teórico utilizaram a Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (WRMWBS) para medir o bem-estar no contexto da caminhada. Por seu lado, o Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) foi usado para medir o afeto negativo e o afeto positivo (Marselle, Irvine e Warber 2013).

Será também importante estar atento a expectáveis relações entre bem-estar e conexão à natureza, nomeadamente no que concerne o conceito de BES e a sua interpretação à luz da pirâmide de necessidades de Maslow. O BES, conceito base de um campo de investigação emergente designado por “psicologia positiva”, é traduzido a partir da perspetiva de cada indivíduo (Galinha e Ribeiro 2005), com base em julgamentos emocionais no domínio da satisfação/insatisfação (Machado e Bandeira 2012). Neste contexto, a relação estabelecida, por Wilson (1967), entre os conceitos de satisfação e de felicidade numa perspetiva base-topo (*bottom up*), merece uma especial atenção: a satisfação imediata de necessidades produz felicidade, enquanto a persistência de necessidades por satisfazer causa infelicidade (Galinha e Ribeiro 2005). A possível ligação à pirâmide de Maslow torna-se evidente, e importante no âmbito da investigação em causa, tendo em conta a sua aplicabilidade em contextos de prática de atividades de ar livre na natureza: se não estiverem satisfeitas as necessidades da base da pirâmide (fisiológicas e de segurança) não existirão condições de bem-estar (Kosseff 2003). Saliente-se, todavia, que as noções de satisfação e de insatisfação de necessidades são subjetivas, variando de pessoa para pessoa, e sendo suscetíveis de variar numa mesma pessoa, designadamente com base no treino e/ou em alterações na sua forma de pensar e de agir; por exemplo, através da adoção de práticas/vivências minimalistas ou outras similares.

1.2.5. Necessidades: o essencial e o acessório

Embora muitos aspetos da simplicidade voluntária (SV) tenham sido investigados empiricamente – incluindo comportamentos de consumo e responsabilidade ambiental –, a investigação da relação entre esse conceito/movimento e o bem-estar está limitada a poucos estudos. No entanto, parece haver uma associação entre o envolvimento na SV e o aumento de bem-estar (Rich, Hanna, Wright e Bennett 2017, 73), apesar de um número considerável de intervenientes não saber identificar os motivos que contribuem para o seu BES (Djik 2013). Saliente-se que também foi identificada uma relação entre a frugalidade e o bem-estar (Muiños, Suárez, Hess e Hernández 2015). E, neste contexto, a prática de caminhada, pela sua simplicidade, revela-se uma forma particularmente eficaz de atingir estados de bem-estar.

A satisfação é frequentemente mencionada na literatura da SV, sob diversas formas, e nem sempre é a satisfação hedónica com a vida aquela a que os adeptos do movimento se referem. Palavras como "significado" e "autenticidade", "equilíbrio" e "envolvimento" aparecem com frequência. Nesta matéria, será oportuno trazer à colação o pensamento de Agostinho da Silva que, numa perspetiva eudaimónica, afirma que o objetivo de vida de cada ser humano não é ser feliz, mas sim cumprir-se.

Entretanto, numa espécie de paradoxo, constata-se o predomínio dos valores hedonistas nas sociedades ditas "pós-modernas" (Lipovetsky 1988). O bem-estar, nesse contexto, surge indissociável do prazer e do consumo. Com uma profusão luxuriante de produtos e de serviços, o hedonismo, com o seu clima eufórico de tentação e proximidade, assenta na sedução e consequente consumo e desperdício. Esse bem-estar é determinado, em grande parte, pela capacidade de satisfação de necessidades e aspirações materiais, dependendo por isso do rendimento económico de cada um. A maior ou menor capacidade financeira também tem influência no sentimento de segurança ou de insegurança pessoal.

A pobreza extrema (Sachs 2017, 72) é obviamente uma "afronta" ao bem-estar e à satisfação com a vida. Os muito pobres passam fome, não têm água potável, nem saneamento, e não possuem acesso a cuidados de saúde. No entanto, é interessante constatar que os índices de satisfação só crescem de modo significativo até ao ponto em que a carência e a pobreza dão lugar à satisfação das necessidades essenciais, de

sobrevivência, e param de subir ou tendem mesmo a decrescer drasticamente com novos incrementos de riqueza acima desse ponto (Bauman 2017).

A SV deverá, portanto, consistir num esforço consciente para descobrir o que é verdadeiramente essencial e prescindir daquilo que se considere supérfluo, e essa forma de pensar também se aplica à forma como se caminha. E, nesse contexto, determinar qual o doseamento adequado das respectivas necessidades consideradas essenciais. Tarefa bastante difícil tendo em conta a multiplicidade de pontos de vista sobre o assunto. Quando se coloca a questão do que é preciso para um ser humano sobreviver, no topo da lista aparece frequentemente o abrigo, como necessidade básica a satisfazer (Osikominu e Bocken 2020). David Ward e Marta Lasen (2009) salientaram três necessidades de sobrevivência: alimentos, água e abrigo. Thoreau identificou quatro «*coisas necessárias*» ou «*indispensáveis à vida*»: alimento, abrigo, roupa e combustível (1999, 26-27). Mark Boyle, na sua experiência de viver um ano sem dinheiro, identificou “seis coisas” para assegurar «*o nível básico de subsistência*»: (1) abrigo, (2) energia, (3) alimentação, (4) mobilidade, (5) comunicações e (6) tudo o resto (2012, 41-58). Torna-se evidente que as necessidades variam consoante as circunstâncias e os autores. Por outro lado, verifica-se que não existe concordância sobre quais as necessidades que são consideradas essenciais e quais as que serão acessórias. E menos concordância existe na determinação, para cada necessidade, do que se considera conforto e desconforto. Nessa matéria, para tentar determinar quais as necessidades vitais, será interessante recorrer à “Lei” da Tolerância de Shelford (1913), utilizada de modo profícuo no contexto da ecologia clássica. Esta estabelece que todos os organismos têm um mínimo e um máximo ecológicos, para fatores como a alimentação e a temperatura, entre outros (Odum 1988). Limites que, quando ultrapassados, levam à morte: a fome mata, tal como o excesso de alimentação. Por muito cruel que possa parecer, a morte por inanição é um fenómeno natural (Wohlleben 2019, 28); no entanto, no contexto humano a componente cultural toma primazia. Por exemplo, a discussão sobre os níveis mínimos e máximos de satisfação de necessidades e as suas implicações económico-financeiras, no âmbito do decrescimento, está na ordem do dia (Büchs e Koch 2019).

A Plataforma da Ecologia Profunda, criada em 1984, por George Sessions e Arne Naess, faz referência, no seu ponto terceiro, à satisfação das necessidades vitais, mas propositadamente não define quais são essas necessidades. Apenas diz que os «*seres*

humanos não têm o direito de reduzir [a riqueza e a diversidade das formas de vida], excepto para satisfazer necessidades vitais» (Deval e Sessions 2004, 90). Constatação pouco utilitária, ademais num contexto citadino pós-moderno.

Uma forma interessante de operacionalizar necessidades e a sua satisfação é através da Pirâmide de Maslow (Koltko-Rivera 2006; Poston 2009; Kenrick *et al.* 2010; Desmet e Fokkinga 2020). O bem-estar é, desde logo, determinado pela capacidade de satisfação das necessidades materiais (fisiológicas) da base da pirâmide: fome, sede, frio, calor, *etc.*. Depois, satisfeitas essas necessidades básicas, mas fundamentais porque são os alicerces do bem-estar, pode-se satisfazer as necessidades de segurança e por aí adiante. A Pirâmide de Maslow é muitas vezes utilizada em contextos pós-modernos de satisfação de objetivos meramente hedonistas, mas aqui abre-se a possibilidade da sua utilização numa perspetiva holística, cuja progressão até ao topo da pirâmide almeje a Auto-realização da ecologia profunda de Arne Naess (Vaz e Delfino 2010), a Transcendência de Manuel Sérgio (Sérgio 2018) ou outra superação num contexto assumidamente eudaimónico. Mais do que elencar quais as necessidades essenciais ou vitais, nesta abordagem pretende-se satisfazer as necessidades que surjam, com o conforto possível, permitindo, mais que a sobrevivência, a melhor vivência possível de uma “vida boa”, que permita a conexão à natureza e o bem-estar. E as práticas de conexão, mormente através da marcha e de exercícios sensoriais, sairão certamente robustecidas por processos minimalistas e plenos de autenticidade (Lipovetsky 2022).

1.2.6. Bem-estar e mal-estar

Andar a pé pode ser (e é geralmente) um ato natural e, por isso, muitas vezes irrefletido, bastando o simples movimento ativo para melhorar o desempenho da visão, da audição da reação (O'Mara 2019). O exercício corporal, melhor será dizer “a motricidade humana”, é gratificante e, por isso, não será de estranhar que a prática de caminhada também o seja. No entanto, convém ter em atenção que o ato de andar envolve a ocorrência frequente de lesões traumáticas, designadamente o surgimento de bolhas (flitenas), hematomas subungueais, entorses, entre outras mazelas (Horta 2011), com conseqüente surgimento de dor física (*sensory pain*). Situações que obrigam a adoção de posições antálgicas ou a toma de analgésicos que diminuem a dor percebida nos

tecidos e/ou nos membros lesionados (Breton 1995). Por outro lado, a fadiga também é causadora de sensações negativas e de decréscimo motivacional (Ribeiro 2010).

Oliver Sacks abriu a neurologia à visão fenomenológica, tornando-a atenta à experiência subjetiva dos pacientes. Nos anos 80 do século passado, sofreu um acidente numa caminhada solitária em alta montanha e partiu uma perna. Este acontecimento foi o pretexto para escrever um livro sobre o percurso que acabou mal e o sofrimento resultante, durante o processo de recuperação. Só no último capítulo se constata que o acidente e o internamento lhe permitiram a compreensão sobre «o vivido mais íntimo e pessoal de uma lesão em que, tal como muitos dos seus doentes lhe tinham já relatado, se fica a estranhar uma parte do corpo» (Fernandes 2021, 150-151). É na atenção experimental que surge a possibilidade de criar hipóteses sobre o funcionamento do corpo-mente, como um todo, e da consequente interpretação holística do ser humano.

O predomínio dos valores hedonistas, que Gilles Lypovetsy (1988) assinalou nas sociedades pós-modernas, não cobre a totalidade das motivações envolvidas na caminhada. Dito de outra forma, o bem-estar resultante do andar a pé não está apenas associado ao prazer hedónico. Facto expressado de forma magistral pelo filósofo Arne Naess através da fórmula: $B = F^2 / D_c + D_m$ (Kagge 2018, 116). Para Arne Naess, o bem-estar (B) é diretamente proporcional ao fulgor (F) – digamos ao ímpeto motivacional – e inversamente proporcional à dor (D): a dor corporal (D_c) mais a dor mental (D_m). Naess afirmou que pretendia salientar o significado da dor e, ao mesmo tempo, estava convencido de que mais vale estar empenhado em aumentar o fulgor do que em diminuir a dor. Naess salientava que F pode ser elevado a qualquer expoente, o que confere um cariz muitíssimo otimista à equação. No entanto, não será sensato ignorar ou menosprezar a dor, tendo em conta que se as necessidades fisiológicas básicas não estiverem satisfeitas, por exemplo no que concerne a ausência de dor (ou esta ser “perfeitamente” suportável), o afeto negativo irá gerar uma consequente insatisfação e impossibilitar o bem-estar. A pirâmide das necessidades de Maslow é, neste contexto, bastante esclarecedora sobre as variáveis de uma vida gratificante (Stott 2011) e sobre a forma de gerir o bem-estar em atividades de ar livre, em geral, e em atividades de caminhada, em particular (Kosseff 2003). A motricidade surge como corporeidade, a superior expressão do corpo e da mente, com vista à satisfação holística de

necessidades, rumo ao topo da pirâmide, que poderá traduzir através da Auto-realização de Arne Naess (Vaz e Delfino 2010) ou outra superação num contexto assumidamente eudaimónico.

1.2.7. Solastalgia

A conexão à natureza gera uma elevada sensação de bem-estar nos intervenientes, que evidenciam, em regra, melhor saúde mental, apresentam melhores índices de felicidade e maior vitalidade (Thoreau, 1999, 2012; Kleespies *et al.* 2021). Também existem evidências de que o sentimento de conexão à natureza surge associado a um maior bem-estar pessoal subjetivo e a traços de personalidade construtivos, incluindo consciência, afabilidade e abertura à experiência (Fretwell e Greig 2019). No entanto, é importante relevar que a conexão à natureza também pode causar afetos e sentimentos negativos com impactes muito significativos, de que salientamos a solastalgia identificada, por Laura Lou Dorsch (2021), no povo Sámi, resultante da degradação da paisagem ártica devido às alterações climáticas. Fenómeno similar que podemos extrapolar, com base na realidade expressada por alguns guias de alta montanha, no que concerne as modificações dramáticas que estão a ocorrer no Maciço do Monte Branco (Alpes), também devido às alterações climáticas. O recuo dos glaciares e a rarefação/desaparecimento dos neveiros são evocados no que concerne a deterioração da estética da paisagem, marcada pela extensão do cinzento (Salim, Mourey, Ravanel, Picco e Gauchon 2019). Um guia de alta montanha, no estudo de Bordeau (2014), chega mesmo a destacar «um empobrecimento estético do ambiente» (no original: «*une paupérisation esthétique de l'environnement*») (Bordeau 2014, 5). Salim e Ravanel (2021) salientam igualmente o impacte negativo que o recuo dos glaciares provoca no valor estético da paisagem. No que concerne o contexto paisagístico, será importante destacar a importância do simbolismo das cores no imaginário alpino: tédio, tristeza e monotonia associados ao escuro das rochas (cinzento, castanho,...), em oposição à pureza, transcendência e nobreza transmitida pela claridade (branca) da neve e do gelo (Bozonnet 1992, Pastoureau 1992, Reichler 2013 *in* Bordeau, 2014). Ambos os exemplos, antártico e alpino, denotam o sofrimento humano, a dor afetiva (*suffering pain*), resultante da constatação da destruição progressiva da paisagem, que põe em

causa a relação dos seres humanos para com o mundo e para consigo próprios. Esse sentimento de tristeza profunda também surge associado aos incêndios florestais, nas latitudes e altitudes mais baixas, que transformam paisagens verdes em “desertos” enegrecidos. Neste contexto, a cor verde é considerada salutogénica (Coventry, Brown, Pervin, Brabyn, Pateman, Breedvelt, Gilbody, Stancliffe, McEachan e White 2021, 2), em contraste com o negro; à semelhança do que foi exemplificado para as cores escuras e o branco em ambientes alpinos.

2. Modelo de análise

O modelo de análise considera dois conceitos nucleares objeto de estudo – a conexão à natureza e o bem-estar –, estreitamente interligados entre si e abordados do ponto de vista da caminhada pedestre. A concetualização, inerente ao modelo de análise, começa por assumir a necessidade de definir, de forma concreta e precisa, não só ambos os construtos multidimensionais mencionados, para efeitos da investigação em causa, como um conjunto de conceitos diretamente associados, de modo a evitar ou mitigar possíveis imprecisões e/ou confusões, e que o trabalho de investigação não «se torne vago, impreciso e arbitrário» (Campenhoudt, Marquet e Quivy 2019, 166). O modelo de análise prevê igualmente a caracterização dos praticantes e das práticas de caminhada em Portugal e uma averiguação exploratória de percepções de conexão à natureza e de bem-estar decorrentes dessa atividade pedestre. Neste contexto, torna-se necessário definir não só os construtos “conexão à natureza” e “bem-estar”, como também “caminhada”, “percepções” e “natureza”. Por outro lado, torna-se essencial operacionalizar os construtos “conexão à natureza” e “bem-estar” através da definição das suas dimensões e do desenvolvimento de indicadores adequados à sua medição. Enquanto os construtos são concetualizados a nível teórico, os indicadores operam ao nível empírico, permitindo em determinadas circunstâncias avaliar a sua fiabilidade.

O conceito de **conexão à natureza**, no âmbito do modelo de análise, consiste numa estreita (inter)ligação ao meio (considerado) natural, uma forte afinidade emocional com a natureza, traduzida através de empatia, amor ou maravilhamento face à natureza ou, inclusivamente, o sentimento de inclusão na natureza, a percepção e/ou a firme convicção de fazer parte da natureza, de ser natureza. O construto de conexão à natureza foi abordado com base nas seguintes dimensões: atenção, sensorial e ética ambiental. Salienta-se que a dimensão da ética ambiental incluiu nove indicadores adaptados da CNS (Mayer e Frantz 2004), a figura da INSS – Inclusion of Nature in Self Scale (adap. de Schultz 2002) e três imagens, desenvolvidas expressamente para serem aplicadas, de forma experimental, exploratória, nesta investigação: (1) o ser humano no topo da pirâmide dos seres vivos; (2) o ser humano inserido entre os seres vivos; (3) e o ser humano na base da pirâmide invertida dos seres vivos.

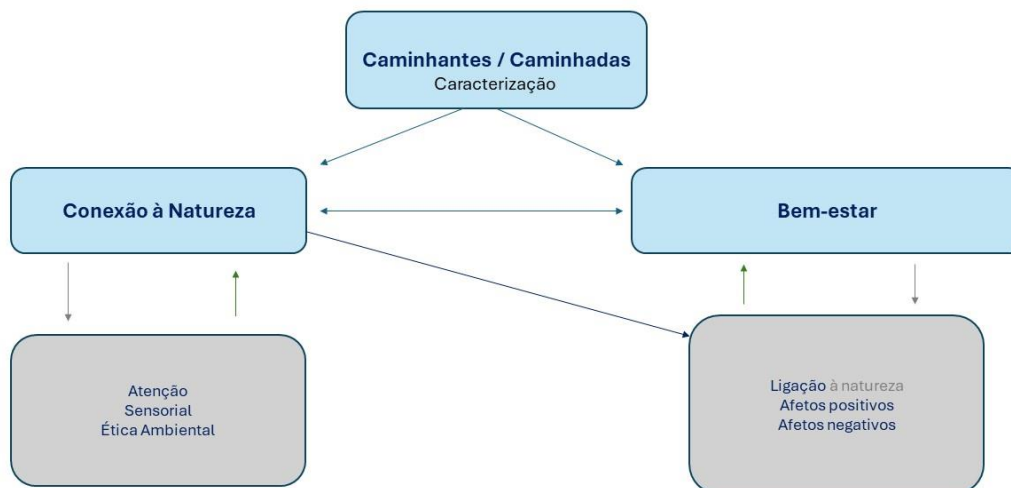
Na contemporaneidade, o BES tem sido concebido como o estudo científico da felicidade (Seligman 2004 *in* Scorsolini-Comin e Santos 2010). Trata-se de uma experiência interna de cada indivíduo que emite um julgamento de como a pessoa se sente e o seu grau de satisfação. No contexto desta investigação, o conceito de **bem-estar** corresponde a satisfação, felicidade; sendo considerado também um indicador de saúde (Marselle, Irvine e Warber 2013). O bem-estar surge associado igualmente a duas componentes distintas: o afeto e a cognição. A componente afetiva envolve aspetos emocionais e a cognitiva refere-se a aspetos racionais. A componente afetiva pode ainda ser diferenciada em afetos positivos e afetos negativos. É nesse contexto que Andrews e Withey (1976) estruturaram, como componentes do bem-estar, a satisfação juntamente com a expressão do afeto positivo e do afeto negativo (Giacomoni 2004). Afeto positivo está associado a contentamento hedónico experimentado num determinado momento, como um estado de entusiasmo (Albuquerque e Tróccoli 2004), por exemplo associado a uma atividade de caminhada. Afeto negativo refere-se a um estado de distração e/ou de ligação desprazível, também transitório, mas que inclui emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo ou outros sintomas psicológicos aflitivos e/ou angustiantes (Diener 1995 *in* Albuquerque e Tróccoli 2004), tal como a dor, o frio, o calor ou outras variáveis fisiológicas no âmbito da prática de caminhada. Saliente-se, todavia, que pode ocorrer bem-estar (neste caso denominado “eudaimónico”) associado a afeto(s) negativo(s). Tendo em conta esta especificidade do BES, foi ainda prevista a abordagem exploratória da dimensão do afeto negativo, associado ao construto bem-estar, nas fases dos inquéritos de campo e das entrevistas pós caminhadas. O construto BES foi abordado na fase do questionário *online* com base em três dimensões: ligação à natureza, afetos positivos e afetos negativos.

Para efeitos desta dissertação, considera-se **caminhada** como a simples «ação de andar a pé; ato ou efeito de caminhar» (AA. VV. 2001, 650). Sem prejuízo da coexistência de diversas modalidades ou estilos de prática de caminhada: pedestrianismo, *nordic walking* ou *trekking*, marchas de montanha, caminhadas em autonomia (designadamente sob a forma de campismo pedestre) ou percursos de peregrinação.

Considera-se que **percepção** se trata da atribuição de significado(s) a estímulos sensoriais, à interpretação de sensações, o efeito percebido com base nos sentidos. No contexto desta dissertação, é dada uma particular importância à atenção, enquanto

processo de observação e tradução seletiva de estímulos sensoriais. Também é concedida uma particular importância ao silêncio e à realização de exercícios sensoriais, enquanto possíveis facilitadores de percepções de conexão à natureza e de bem-estar.

Figura nº 1: Modelo de Análise.



Considera-se também, neste modelo de análise, que a **natureza** corresponde a um ambiente caracterizado pelo predomínio de elementos bióticos e abióticos, num contexto ecossistémico; em contraste com o meio urbano, caracterizado pela predominância de edifícios, vias de comunicação e outras construções humanas (Léon, Miranda, Vallespi e Vallespi 2006). À semelhança de Claude Allègre (1996), que contrapõe a «ecologia dos campos» à «ecologia das cidades», sem ignorar, todavia, os cambiantes difusos entre o natural e o urbano, com todos os seus matizes. Refira-se que a natureza se encontra amiúde em ambientes construídos, por exemplo sob a forma de parques, jardins ou hortas comunitárias que, apesar de normalmente serem projetados, construídos e mantidos, também contêm elementos bióticos e abióticos sujeitos a processos espontâneos (naturais). Saliente-se, como exemplo notável, o jardim da Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa. Neste contexto, o termo “natureza urbana” poderá ser bastante adequado (Harting, Michell, de Vries e Frumkin 2014). Por outro lado, existem ambientes urbanos objetivamente sem espaços verdes e/ou afloramentos rochosos, portanto, com possibilidades reduzidas ou ausentes de contacto com a natureza e, portanto, de ligação/conexão a esta.

Num território com ocupação humana milenar constata-se que grande parte das paisagens comportam marcadas e marcantes intervenções antrópicas e que, por essa via, a definição de natureza se torna bastante difícil e complexa. Constata-se igualmente que estamos longe de situações passíveis de serem apelidadas de “natureza pristina”, como, por exemplo, vastas áreas selvagens (*wilderness*) de países nórdicos como a Noruega, a Suécia ou a Finlândia. Destaque-se, neste contexto, que o PFM – Parque Florestal de Monsanto (Lisboa) – que se encontra rodeado e até, de certo modo, penetrado pelo meio urbano, e ademais é maioritariamente resultado de plantio, numa expressão exemplar de renaturalização (*rewilding*) – foi a área escolhida para a realização dos trabalhos de campo no âmbito desta dissertação, por se considerar possuir especificidades privilegiadas para a realização das experiências de campo no âmbito da conexão à natureza e do bem-estar decorrentes de caminhadas pedestres. O modelo de análise também contempla a articulação com os objetivos definidos: (1) caracterizar os praticantes de caminhada e as caminhadas a partir da base de dados da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP); (2) identificar percepções de conexão à natureza e de BES decorrentes de caminhadas na natureza; e (3) aplicar e avaliar método de caminhada sensorial como mediador de percepções de conexão à natureza e de BES. Tal como a articulação com as questões, central e complementares, da investigação. Considerando os objetivos e as questões de investigação, foi desenvolvida e implementada uma estratégia de trabalho com base no estabelecimento e na operacionalização de uma metodologia específica, de que resultaram os resultados, sua subsequente discussão e conclusões.

3. Metodologia

A pesquisa adotou uma metodologia mista, quantitativa e qualitativa. Um estudo quantitativo ancorado num inquérito por questionário *online*, que pretendeu caracterizar os tipos de caminhantes e de caminhadas em Portugal, e as percepções decorrentes no que concerne a conexão à natureza e o bem-estar. E um estudo qualitativo fenomenológico, baseado num conjunto de caminhadas experienciais, no terreno (em ambiente florestal), e na recolha imediatista de reações, logo após a realização de cada percurso, através de um breve questionário de campo, seguido de entrevistas a um grupo restrito de participantes. A investigação, quer quantitativa, quer qualitativa, adotou, portanto, uma abordagem exploratória na ótica da ecologia humana, tendo em conta que se trata de uma metodologia que assume a complexidade da componente humana da investigação e a aborda numa perspetiva sociológica, ecossistémica e holística.

A adoção de uma metodologia mista resultou de diversas razões de entre as quais se destacam: (1) desde logo, a compreensão mais abrangente e aprofundada do objeto de estudo, resultante da combinação de métodos quantitativos e qualitativos; (2) a possibilidade de efetuar cruzamento de dados (triangulação), com vista a uma maior solidez na validação e interpretação destes; (3) a oportunidade de contextualizar os dados quantitativos com base nos dados qualitativos; (4) o enriquecimento da discussão dos resultados, ao permitir a assunção da subjetividade e explorar nuances e discrepâncias que não poderiam ser detetadas apenas com base numa metodologia quantitativa; (5) a flexibilidade de adotar diferentes “instrumentos” e técnicas de investigação, tal como de estratégias de obtenção, análise e interpretação de dados; (6) o envolvimento mais direto, intenso e espontâneo dos participantes na pesquisa, com base nos trabalhos fenomenológicos de campo e nas entrevistas subsequentes.

3.1. Questionário

O estudo quantitativo iniciou-se com a elaboração e a operacionalização de um questionário de pré-teste que, após a análise das respostas e as opiniões e sugestões

por parte dos respondentes, deu origem a um questionário final, com base no qual se desenvolveu a metodologia quantitativa da investigação em curso.

3.1.1. Preparação do questionário: pré-teste

O pré-teste foi elaborado com base no modelo de análise e da metodologia a aplicar, tal como de um conjunto de pressupostos teóricos tidos em consideração. Por exemplo, tendo em conta a população alvo deste estudo que, à partida, se previa ser bastante heterogénea, foi tomada a decisão de utilizar escalas atitudinais (maioritariamente de concordância-discordância), com todos os pontos identificados; portanto, escalas de Likert de cinco pontos em detrimento de escalas de sete pontos e de escalas de Cantril de 10 pontos. Por outro lado, com vista a mitigar o fenómeno de os respondentes apresentarem a tendência de optarem pelo ponto central (3), nas escalas de Likert de cinco pontos, foi sempre disponibilizada a possibilidade de escolherem NS/NR: não sei/não respondo.

O pré-teste foi construído e implementado na plataforma Google Forms. A estruturação do questionário de pré-teste iniciou-se com um texto de apresentação/enquadramento, seguido de uma declaração de consentimento, para os respondentes assinalarem a concordância com a sua participação esclarecida e voluntária, através de ato positivo: selecionar “[a]ssinale caso concorde em participar voluntariamente neste questionário”.

O texto de apresentação/enquadramento indicou a temática da investigação, identificou o orientador e o autor da dissertação, bem como os fins específicos para os quais os dados iriam ser utilizados, garantindo o anonimato dos respondentes e a confidencialidade dos dados recolhidos, designadamente de acordo com o RGPD e a Lei de Proteção dos Dados Pessoais (Lei nº 58/2019, de 8 de agosto).

O anonimato foi assegurado através da configuração do Google Forms para não serem coletados os *e-mails* e, dessa forma, os respondentes não serem identificáveis, tendo em conta que muitos endereços comportam o nome dos seus detentores. Por outro lado, não foram solicitados, na caracterização social e do praticante/prática de caminhada, dados identificadores, nomeadamente nome e apelido, morada, *e-mail* e número de telefone ou telemóvel. Salienta-se, igualmente, que os respondentes foram

obrigados a fazer *login* no Google, de modo a ser aceite apenas uma resposta por cada endereço de *e-mail*.

O pré-teste comportou quatro “baterias” de questões, pela seguinte ordem: (1) caracterização do praticante e da prática de caminhada; (2) conexão à natureza; (3) bem-estar subjetivo; (4) caracterização social. No final do pré-teste foi solicitado que os respondentes indicassem situações que suscitassem dúvidas ou com as quais não estivessem de acordo, e que referissem eventuais sugestões de melhoria ou correção das mesmas. Por outro lado, também foi pedido que os respondentes referissem eventuais questões que, não estando contempladas no questionário de pré-teste, considerassem ser pertinentes, no âmbito do trabalho de dissertação.

A amostra de 34 respondentes ao inquérito (pré-teste) foi obtida através de amostragem por conveniência, mediante o envio de 67 *e-mails* a praticantes de caminhada (amigos e conhecidos), tendo sido rececionadas 62 mensagens (o que corresponde a uma taxa de sucesso de 54,8%). Foram efetuados envios para sete grupos de praticantes: o primeiro processou-se no dia 30 de maio e o último a 3 de junho de 2023. O texto enviado foi o seguinte:

No contexto da dissertação de Mestrado em Ecologia Humana e Problemas Sociais Contemporâneos, a decorrer na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, sob o tema **“Percepções de conexão à natureza e de bem-estar em caminhadas pedestres – estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana”**, desenvolvido por Pedro Cuiça, sob a orientação da Profª Dra. Ana Paula Gil, vimos apelar à sua colaboração no preenchimento do questionário de pré-teste, que se encontra no seguinte *link*: <https://forms.gle/hxJAfbbwz7Jx1gcFA>

Ficamos imensamente gratos pela sua colaboração. A sua participação é essencial para a realização da investigação em curso. Os dados recolhidos, de forma anónima, voluntária e confidencial, serão utilizados para fins estritamente académicos. O tempo de resposta deste inquérito é de aproximadamente 15 minutos.

3.1.2. Construção do questionário

O questionário foi desenvolvido na plataforma Google Forms e comportou sete sessões: (1) apresentação da investigação e seu enquadramento; (2) declaração de consentimento; (3) caracterização do praticante e da prática de caminhada; (4) conexão

à natureza; (5) bem-estar subjetivo; (6) caracterização social; e (7) solicitação de colaboração (ver Apêndice I). O questionário foi elaborado com base na estrutura do pré-teste, tendo sido, todavia, melhorado em diversos aspetos, na sequência de análise crítica das respostas dadas no pré-teste e do respetivo *feedback* por parte dos respondentes.

O questionário envolveu quatro “baterias” de questões, pela seguinte ordem: (1) caracterização do praticante e da prática de caminhada; (2) conexão à natureza; (3) bem-estar subjetivo; e (4) caracterização social (ver Apêndice II). A caracterização dos praticantes e das práticas de caminhada comportou as seguintes variáveis: (1) filiação, (2) prática profissional e/ou amadora, (3) Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) em pedestrianismo, (4) grau do TPTD e (5) seguro de acidentes pessoais, (6) tempo de prática, (7) frequência de prática, (8) quantas vezes pratica; (9) como pratica, (10) tipos de prática, (11) outros tipos de prática, (12) em que ambientes pratica, (13) outros ambientes de prática, (14) distâncias frequentes e (15) distância máxima num dia. A caracterização social envolveu as seguintes variáveis: (1) sexo, (2) idade, (3) escolaridade, (4) situação profissional, (5) área de residência, (6) se reside no estrangeiro, indicar país, (7) estado civil, (8) posicionamento religioso, (9) rendimento do agregado familiar, (10) rendimento médio mensal do agregado familiar.

Para além das duas “baterias” de questões de caracterização, na elaboração do questionário foram tidas igualmente em conta questões de investigação focadas nos dois construtos em estudo, a conexão à natureza e o bem-estar, de acordo com o esquema proposto por Paul F. Lazarsfeld (1974): construtos, dimensões e indicadores. Os indicadores (sensações, percepções e opiniões), enquanto manifestações observáveis e mensuráveis das dimensões de ambos os conceitos, foram avaliados sobretudo através de escaladas de Likert de cinco pontos.

No final (sessão 7) foi feito o apelo aos respondentes para enviarem o *link* de acesso ao inquérito a praticantes de caminhada seus conhecidos. Por último, foi solicitada a colaboração para, numa segunda fase da dissertação, participarem num conjunto de caminhadas a realizar no Parque Florestal de Monsanto (Lisboa). Participação, essa, gratuita, coberta por seguro de acidentes pessoais e com garantia de preservação do anonimato e da proteção de dados, bastando os interessados indicarem o seu endereço de *e-mail* e/ou o seu número de telemóvel.

3.1.3. Constituição da amostra do questionário

A estratégia adotada para a constituição da amostra consistiu, numa primeira fase, numa amostragem intencional com base no envio do inquérito a clubes, praticantes e técnicos filiados na Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP), tendo sido, numa segunda fase, alargado o leque de possíveis respondentes ao universo dos não federados, mediante a implementação de uma amostragem de tipo bola de neve. Segundo o Relatório de Atividades e Contas, referente ao ano de 2022, a FCMP contabilizou 22 119 Licenças Desportivas (indivíduos federados) e 523 filiadas (associações federadas). Infortunadamente essa base de dados, designada “programa de sócios”, agregada ao *site* da federação, não permitiu a exportação dos contactos dos federados (clubes, praticantes e técnicos), pelo que recorremos aos dados constantes em três bases de dados do Mailchimp® da FCMP: filiadas, praticantes e técnicos, respetivamente. O Mailchimp® trata-se de uma plataforma de automação de *marketing* e *e-mail marketing* utilizada pela federação para enviar *newsletters* e outras informações a federados e não federados que se encontram registados nessa plataforma. Saliente-se que esta foi a solução adotada, numa primeira fase, para enviar os inquéritos a um número considerável de contactos. Foi enviada uma primeira mensagem no dia 23 de junho e uma segunda no dia 26 do mesmo mês, tendo sido rececionadas, respetivamente, 10 310 e 10 300 mensagens. No entanto, os resultados foram muito parcos, tendo em conta que apenas foram abertos, das mensagens enviadas no dia 23 de junho, 155 *links* de acesso ao questionário (correspondendo a uma taxa de sucesso de 1,5%) e, no dia 26, 143 *links* (1,4%)!

No dia 29 de junho foi implementada uma segunda fase de divulgação do questionário com base na rede social Facebook. Uma mensagem a apelar aos praticantes de caminhada para responderem a inquérito no âmbito de dissertação de mestrado em Ecologia Humana e Problemas Sociais Contemporâneos, a decorrer na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, sob o tema “Percepções de conexão à natureza e de bem-estar em caminhadas pedestres – estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana”, com o respetivo *link* de acesso ao inquérito. Também foi dada a indicação de quem conhecesse «Praticantes e/ou Técnicos de Pedestrianismo/Caminhada» lhes enviasse o

link de acesso ao inquérito de modo a possibilitar a sua colaboração na resposta ao inquérito. Por último, foi igualmente disponibilizado o endereço de *e-mail* pedestris@gmail.com para quem tivesse «dúvidas, questões ou comentários, sobre o inquérito e/ou a dissertação», não hesitasse em entrar em contato. A mensagem foi colocada na página do Facebook do autor da dissertação, tendo sido registadas 13 partilhas e 16 comentários por parte de “amigos”. Foi colocada uma segunda mensagem, no dia 30 de junho, com um articulado ligeiramente diferente, mas no essencial idêntico (com enquadramento do assunto, convite para responder ao inquérito e a partilhar o *link* de acesso entre caminheiros, tal como a disponibilização do *e-mail* de contato), tendo ocorrido 37 partilhas e 125 comentários. Foram ainda colocadas mensagens semelhantes nos dias 5 de julho (com 14 partilhas e 28 comentários), 13 de julho (com 17 comentários) e 17 de julho (com oito comentários). A partilha dessas publicações foi efetuada pelo autor da dissertação na sua página do Facebook, mas também foi por si partilhada em alguns grupos de caminhada existentes nessa rede social (e.g. GPP – Grupo Português de Pedestrianismo). Por seu lado, diversas pessoas também procederam à partilha dessas publicações na sua rede de amigos e/ou em grupos específicos, mormente de praticantes de caminhada. A divulgação do questionário também foi efetuada, no dia 1 de julho, através de um *post* no blogue *Pedestris – Andar Encantado* (com ligação ao Facebook).

Quadro nº 1: Questionários enviados através do Mailchimp® da FCMP

	Clubes	Praticantes	Técnicos	Total
23/06				
Enviados	498	9572	291	10361
Recebidos	497	9526	287	10310
E-mails abertos	169	2118	81	2368
Links abertos*	9	142	4	155
26/06				
Enviados	497	9565	291	10353
Recebidos	496	9515	287	10300
E-mails abertos	185	2140	85	2410
Links abertos*	13	126	4	143

*Acesso ao inquérito

No final do dia 17 de julho, quando se registou o preenchimento de 450 inquéritos, foi dada por encerrada a possibilidade de resposta e colocada uma mensagem de agradecimento, no Facebook e no blogue *Pedestris*, a todos os que colaboraram no preenchimento e divulgação do inquérito. Saliente-se que a maior parte das partilhas ocorreram entre indivíduos, mas também foram significativas as partilhas em páginas de associações, formais e informais, de praticantes (*e.g.* Associação Desportiva Voluntária Caminheiros de Portugal), em grupos de caminheiros no Facebook (*e.g.* Caminhadas em Portugal) e em empresas de caminhada (*e.g.* Green Trekker). O inquérito esteve disponível *online* durante 25 dias.

O critério de seleção para responder ao questionário foi ser praticante de caminhada, sendo essa condição salvaguardada, numa primeira fase, pelos contactos terem sido efetuados no âmbito federativo, e, numa segunda fase (mais permeável), com base na divulgação entre praticantes, grupos informais e associações envolvidas na prática de caminhada.

O estudo quantitativo foi iniciado com a elaboração e a operacionalização de um questionário pré-teste, que serviu de base para preparar e, por sua vez, operacionalizar um questionário definitivo. Quer o pré-teste, quer o questionário propriamente dito, foram operacionalizados através da plataforma Google Forms.

Na sequência do preenchimento dos questionários, seguiu-se a exportação dos dados para o Microsoft Excel. Neste *software* procedeu-se a um primeiro tratamento de dados que envolveu a preparação e a manipulação dos dados para torná-los adequados para o SPSS, tendo incluído designadamente: limpeza de dados (*e.g.* inconsistentes) e extração das respostas abertas. Na sequência da importação dos dados para o SPSS (IBM) – versão 26, seguiu-se uma segunda fase de tratamento de dados que envolveu nomeadamente: recodificação de variáveis (*e.g.* idade) e criação de índices sintéticos.

A análise dos dados foi efetuada com base na estatística descritiva, tendo envolvido a recolha, «apresentação, análise e interpretação de dados numéricos através da criação de instrumentos adequados: quadros, gráficos e indicadores numéricos» (Reis 2009, 15). O recurso a gráficos, para «além de mostrar a frequência dos dados, mostra muitas vezes, com mais clareza, tendências e outras características desses mesmos dados (Hicks 2006, 39).

3.1.4. Determinação da fiabilidade dos resultados

No contexto do estudo quantitativo, baseado no questionário em que participaram 450 respondentes, foi testada a fiabilidade dos indicadores utilizados, tal como das suas associações, para medir os construtos conexão à natureza e bem-estar. Neste âmbito recorreu-se ao alfa (α) de Cronbach para avaliar a fiabilidade e a consistência das respostas às questões e escalas adotadas, tendo sido obtidos valores, em regra, superiores a 0,700, sendo o mais elevado de 0,991 e o mais baixo de 0,639 (ver Apêndice III). De um modo geral, considera-se que uma fiabilidade é apropriada quando o α é pelo menos 0,700 (Nunnally 1978 *in* Maroco e Garcia-Marques 2006). Contudo, em alguns cenários de investigação no âmbito das ciências sociais, um α de 0,600 é considerado aceitável desde que os resultados obtidos sejam interpretados com a devida precaução (DeVellis 1991 *in* Maroco e Garcia-Marques 2006). Inclusivamente, no contexto de uso de escalas do tipo Likert (consideradas uma “medida grosseira”), que é o caso do inquérito utilizado nesta dissertação, muitos autores referem ser aceitáveis valores de referência entre 0,500 e 0,600 (George e Mallery 2003). Saliente-se ademais, neste contexto, que o α de Cronbach «tende a subavaliar a fiabilidade total de uma medida, estimando de forma conservadora a verdadeira fiabilidade» (Maroco e Garcia-Marques 2006, 72). É importante referir que um teste não é fiável ou não-fiável, somente os dados são fiáveis ou não fiáveis, pelo que os investigadores devem disponibilizar a fiabilidade dos resultados (*score reliability*).

3.2. Caminhadas

O estudo qualitativo, no âmbito desta dissertação, iniciou-se com um conjunto de “caminhadas fenomenológicas”, realizadas no PFM. O trabalho de campo, com base nas caminhadas, integra-se na metodologia qualitativa adotada na presente investigação, como forma de assunção da subjetividade, que escapa, em regra, às metodologias quantitativas operacionalizadas através de inquérito por questionário (Gómez *in* Gonçalves, Gonçalves e Marques 2021).

3.2.1. Concetualização do trabalho de campo: experiências fenomenológicas

Mediante a realização de caminhadas, sob determinados moldes previamente definidos, experimentados e posteriormente implementados, pretendeu-se coligir informações significativas que permitissem elaborar interpretações abduativas, portanto plausíveis, passíveis de dar resposta à pergunta central da dissertação, tal como às questões complementares. Foi precisamente nesse contexto que se desenvolveu e aplicou uma metodologia de campo fenomenológica, através do desenvolvimento de um conjunto de experiências sensoriais.

Em primeiro lugar foi escolhido o PFM como “terreno de jogo” para a realização das atividades de campo, tendo em conta que a caminhada em meio florestal, como já foi referido no enquadramento teórico (*e.g.* Koselka *et al.* 2019), merece um particular destaque no que concerne a conexão à natureza e o bem-estar. O PFM trata-se da maior área verde do concelho de Lisboa, com mais de 900 hectares, detentora de uma biodiversidade notável, onde se evidencia um variadíssimo leque de espécies herbáceas, arbustivas e arbóreas, mormente sobreiros (*Quercus suber*), azinheiras (*Q. rotundifolia*), pinheiros-mansos (*Pinus pinea*), adernos (*Phillyrea latifolia*), medronheiros (*Arbutus unedo*), ciprestes (*Cupressus sempervirens*), Azevinho (*Ulex aquifolium*), entre muitas outras (Travassos, Carapinha, Pinto, Gomes, Vicente e Ludovice 2009). É igualmente surpreendente a fauna que aí se pode encontrar, salientando-se a presença de abundantes esquilos-vermelhos (*Sciurus vulgaris*), introduzidos no final do século XX, de genetas (*Genetta genetta*), saca-rabos (*Herpestes ichneumon*) e raposas (*Vulpes vulpes*), estas últimas com o seu cheiro característico, e Águia-de-asa-redonda (*Buteo buteo*), com o seu piar também muito distintivo. Por outro lado, o PFM comporta uma geodiversidade assinalável, de que se destaca a dissemelhança entre as rochas sedimentares carbonatadas e as litologias do Complexo Vulcânico de Lisboa. É ainda de mencionar a vasta e diversificada rede de caminhos, mormente pedonais, que tornam essa área muitíssimo atrativa para as experiências sensoriais implementadas no âmbito desta dissertação; desde largos estradões a estreitos caminhos de pé-posto (*single tracks*), desde pisos planos a superfícies irregulares, desde “terra-batida” a “pavimento” coberto de brita. A diversidade dos traçados viários, as diferentes envolvências da

vegetação e a própria variedade de formas do terreno, proporcionam contrastes que foram intencionalmente utilizados no conjunto das experiências de caminhada.

Os trabalhos de campo no PFM começaram pela definição de dois trajetos para a concretização de dois tipos distintos de caminhadas: Caminhadas de Controlo (CC) e Caminhadas Sensoriais (CS). As CC, como o nome indica, pretenderam funcionar como a referência (controlo) daquilo que se poderá considerar uma prática de caminhada usual: percursos guiados, sem qualquer tipo de condicionalismo comportamental (*laissez-faire*), designadamente no que concerne a socialização e as conversas entre participantes. As CS foram aquelas em que se implementou um conjunto de práticas específicas, com troços em silêncio (sem falar), elevados níveis de atenção nos cinco sentidos e exercícios sensoriais, como abraçar árvores, entre outros. Ambos os tipos de percursos partilharam características constantes, em comum, designadamente decorrerem em meio florestal, serem trajetos definidos e curtos (no tempo e no espaço) e tecnicamente fáceis. Mas, por outro lado, apresentaram variáveis intencionais, desde logo a forma distinta de os percorrer (*laissez-faire* ou sensorial), variáveis passíveis de serem mitigadas através de determinadas opções organizacionais, mas não inteiramente controláveis (*e.g.* condições meteorológicas), e, inclusivamente como se veio a verificar, variáveis imprevisíveis e incontroláveis (como foi o caso de problemas de saúde com uma participante, no percurso de 3 de setembro, que obrigou à tomada de decisões no que concerne a alteração do traçado do percurso inicialmente previsto).

A definição dos trajetos, dos troços e das estações de realização de exercícios, começou em fevereiro e estendeu-se até julho de 2023, tendo envolvido uma dezena de jornadas de trabalho de campo. As características dos troços, tal como das estações, apresentam especificidades consideradas especialmente adequadas à realização de determinados exercícios, tendo sido alvo de várias experimentações prévias, antes da sua escolha e integração no conjunto das experiências sensoriais exploradas nas CS. Refira-se, por último, que o trajeto das CC envolve, intencionalmente, o dobro da distância do itinerário das CS, tendo em conta que as primeiras não comportam paragens para exercícios e foram concebidas para durarem sensivelmente o mesmo tempo a percorrer que as segundas. Neste contexto, o trajeto das CC coincide na íntegra com o circuito das CS, a que acresce uma parte específica apenas percorrida pelos participantes nas CC.

Nas caminhadas realizadas, quer nas CC, quer nas CS, não foram efetuadas quaisquer filmagens, fotografias ou gravações de som, por forma a não constranger os participantes e permitir que as atividades se processassem da forma mais natural e espontânea possível. Inclusivamente, as anotações no caderno de campo, por parte do investigador, foram reduzidas ao mínimo, sendo adotado o registo de observações e de impressões após cada caminhada: no mesmo dia em que cada uma se realizou por forma a manter a “frescura” e o maior rigor possível das anotações.

Os participantes que se voluntariaram para participar numa caminhada não souberam, antecipadamente, qual o tipo de atividade em que iriam participar. Na verdade, todos eles apenas souberam que iriam fazer uma caminhada com ponto de partida e de chegada no Espaço Monsanto (Lisboa), com a duração de cerca de duas horas e que esta seria tecnicamente fácil. Ambas as caminhadas circulares, CC e CS, tiveram como ponto de partida e de chegada o Espaço Monsanto, sito no PFM – Estrada do Barcal, Monte das Perdizes (1500-068 Lisboa), mais precisamente o ponto de coordenadas UTM 29S 483781 4287921. Para além disso, foi garantido o anonimato, a confidencialidade e a proteção de dados dos participantes, quer durante as caminhadas, quer no preenchimento dos inquéritos de campo.

Figura nº 2: Mapa de localização do Espaço Monsanto.



Base cartográfica: Google Maps

[illegible]

Figura nº 4: Trajeto das Caminhadas Sensoriais.

Ficha técnica dos percursos de CC
- Distância: 6,0 km
- Desnível acumulado: 155 m
- Altitude máx.: 193 m
- Duração: máx. cerca de 2 h
- Velocidade média: 3 a 3,5 km/h

Ficha técnica dos percursos de CS
- Distância: 3,0 km
- Desnível acumulado: 59 m
- Altitude máx.: 189 m
- Duração: máx. 2 h
- Velocidade média: 2,5 a 3,0 km/h

The map displays the Serra da Moura area in Benfica, Portugal. A red line traces a trail route through the landscape, starting near the Serra da Moura station and heading towards the Serra da Moura station. The trail passes through several hills and valleys, including the Serra da Moura, Serra da Moura, and Serra da Moura. The map also shows various roads, including the Estrada Nacional 1, and several buildings, including the Serra da Moura station and the Serra da Moura station. A scale bar at the bottom right indicates 200 meters.

3.2.2. Agendamento das caminhadas

58

poderiam participar numa caminhada, a realizar no PFM, bastando para tal facultar um contacto de telemóvel e/ou de *e-mail* de modo a serem contactados para esse efeito. Os grupos para as atividades de campo foram, portanto, formados por respondentes ao inquérito *on-line* que se voluntariaram para participar nas caminhadas: mais precisamente 92 dos 450 respondentes. Na verdade, foram dadas 110 respostas, mas apenas 92 foram consideradas válidas, *i.e.*, comportaram endereço de *e-mail* e/ou número de telemóvel.

Nesse contexto, foram contactados 92 dos respondentes para indicarem a sua disponibilidade de participarem numa de quatro caminhadas: (1) dia 26 de agosto às 10:00, (2) dia 26 de agosto às 18:00, (3) dia 27 de agosto às 10:00 ou (4) dia 27 de agosto às 18:00. Caso não tivessem disponibilidade para participarem nas caminhadas indicadas, foi-lhes dada ainda a possibilidade de escolherem uma (ou mais) das seguintes opções: (5) 2 de setembro às 10:00, (6) 2 de setembro às 18:00, (7) 3 de setembro às 10:00 e (8) 3 de setembro às 18:00.

Foram também informados de que cada pessoa só poderia participar numa caminhada das oito previstas. No entanto, se tivessem disponibilidade para participar em mais do que uma proposta, deveriam assinalar quais as suas escolhas por ordem de preferência, bastando indicar o respetivo ou respetivos números (1 a 8). Esta foi a forma considerada mais adequada para formar os grupos que iriam participar em cada uma das caminhadas.

Os interessados foram igualmente lembrados de que, tal como tinham sido oportunamente informados aquando do preenchimento do inquérito *online*, a participação na caminhada seria gratuita e o anonimato e a proteção dos dados pessoais seriam garantidos. Também foi garantida a cobertura de seguro de acidentes pessoais para todos os participantes nas caminhadas, tal como os mais elevados padrões éticos no decurso das mesmas.

Foi ainda indicado o ponto de partida e de chegada dos percursos pedestres (o Espaço Monsanto), que cada caminhada teria a duração de cerca de duas horas e que os itinerários seriam tecnicamente fáceis. Também lhes foi dito que se tivessem qualquer dúvida ou questão não hesitassem em utilizar o endereço de *e-mail* e o número de telemóvel disponibilizados. Por último, foi agradecida a sua colaboração.

Dos 92 respondentes do inquérito *on-line* que se voluntariaram para participar nas atividades de campo, aqueles que manifestaram disponibilidade foram distribuídos conforme a sua escolha de data(s)/hora(s) e ordem de inscrição. Cada percurso deveria ter cinco a seis participantes no máximo, de modo a permitir uma interação relativamente fácil e efetiva entre o investigador e os participantes. No final foram realizadas seis caminhadas, em quatro dias diferentes; três CC e três CS (ver Apêndice IV).

O investigador participou ativamente nas caminhadas, guiando os participantes e, simultaneamente, observando os seus comportamentos (observação participante), designadamente no que concerne as suas interações com o meio envolvente e a sua reação aos “convites” para executarem determinados exercícios sensoriais. Também foi dada uma especial atenção às dinâmicas de grupo, sobretudo nas CC, mormente as interações entre os participantes. No caso das CS foi prestada uma particular atenção à comunicação não verbal, nomeadamente no que concerne a biomecânica da marcha, posturas corporais, gestos e/ou expressões faciais, entre outros sinais considerados significativos e, por isso, dignos de registo. Foram igualmente efetuadas anotações de campo, no tocante a alguns aspetos ambientais, nomeadamente as condições meteorológicas durante as caminhadas.

Todas as caminhadas realizadas foram monitorizadas através de dois recetores GPS distintos (TwoNav Anima e Garmin Vista HCx), tendo sido registados uma série de dados: trajetos (*tracks*), distâncias percorridas (km), velocidade média da marcha (km/h), *etc.*. O *software* utilizado para trabalhar os dados dos percursos pedestres foi o Land 9 da TwoNav.

Quadro nº 4: Agendamento das CC e CS.

Dias	Horas	Percursos
26 de agosto	10:00	CC
	18:00	CS
27 de agosto	10:00	CS
	18:00	CC
2 de setembro	10:00	CS
3 de setembro	10:00	CC

Quadro nº 5: Participantes nas caminhadas.

Tipo de caminhada	Participantes Homens	Participantes Mulheres
CC	Jorge (39 anos); Ronaldo (42); Manuel (43 anos); Rui (46 anos), Carlos (49 anos), Pedro (51 anos); Zeferino (52 anos), Fábio (56 anos), Rudolfo (59 anos), Alexandre (62 anos), Paulo (66 anos) e Miguel (79 anos)	Sandra (33 anos); Ana (44 anos); Carlota (50) e Tatiana (54 anos)
CS	Dinis (32 anos), Renato (41 anos), Armando (51 anos), Matias (51 anos), Roberto (57 anos), Bernardo (70), Marco (71) e Saúl (73 anos)	Bruna (36), Aurora (41), Alice (43 anos), Raquel (48 anos), Cristina (53 anos), Isabel (60 anos), Alberta (64 anos), Paula (64) e Beatriz (66)

Nota: os nomes dos participantes são fictícios.

As caminhadas de controlo (CC) envolveram 16 participantes (4 mulheres e 12 homens), com uma média etária de 49,5 anos. Salienta-se, ainda, a presença de um “acompanhante”, um menino (Gustavo, 6 anos), filho de Zeferino. As caminhadas sensoriais (CS) envolveram de 17 participantes (9 mulheres e 8 homens), com uma média etária de 55,8 anos.

3.2.3. Questionários de campo

Os questionários de campo, preenchidos logo após o final de cada caminhada, foram desenvolvidos com base no questionário quantitativo que foi disponibilizado *online* e que esteve na origem do processo de voluntariado para participar nas caminhadas organizadas no âmbito desta dissertação. No entanto, os questionários de campo, para além de serem significativamente mais curtos, foram concebidos para o respondente se focar na experiência concreta da caminhada acabada de fazer. Por outro lado, os respondentes foram convidados a darem respostas, o mais possível, “imediatistas” e espontâneas. Neste contexto, foi desenvolvido um questionário de campo para as CC e outro para as CS com questões semelhantes (ver Apêndice V). Os questionários apenas diferiram no fato de nas CS existir um conjunto de perguntas sobre a prática de determinados exercícios sensoriais, específicos, e a sua eventual (ou não) contribuição

para a conexão à natureza. Para além de um conjunto de questões iniciais (de resposta sim/não), para tentar averiguar percepções de *stress* ou de calma antes e após a caminhada, seguiram-se três questões, recorrentes na metodologia adotada (de resposta com base em escala de Likert de cinco pontos):

- 1) Considera que caminhar em silêncio (sem falar) favorece a conexão à natureza?
- 2) Considera que caminhar com elevados níveis de atenção sensorial contribui para uma maior conexão à natureza?
- 3) Considera que praticar determinados exercícios específicos, complementares da marcha, pode proporcionar uma maior conexão à natureza?

Também foi averiguada a importância de cada um dos sentidos; a ocorrência de percepções de (1) fazer parte da natureza, (2) pertença ao meio e (3) ligação ao todo; e se os participantes sentiram afetos positivos e/ou afetos negativos. Saliente-se, neste particular, a alusão, pela primeira vez, a afetos negativos. Foi igualmente incluída a INSS para ser feita a escolha de qual a imagem que melhor traduziu a ligação à natureza no contexto da caminhada acabada de fazer.

O uso de inquérito por questionário está associado, em geral, a estudos quantitativos, não sendo muito usual a sua utilização no âmbito de investigação sociológica qualitativa. No entanto, esta opção foi tomada, depois de diversas reflexões, tendo em conta, designadamente, a escassez de tempo para implementar metodologias “robustas” de cariz etnográfico e a ligação à fase seguinte com base em entrevistas numa perspetiva de Análise Interpretativa Fenomenológica (IPA – Interpretative Phenomenological Analysis). Nessa linha metodológica, «o objeto de investigação social interpretativa» foca-se no significado na ação (*meaning in action*) e não propriamente no comportamento em si (Guerra 2008, 17). E, nesse contexto, foi considerado mais apropriado dar primazia aos intervenientes nas caminhadas, conferindo-lhes a possibilidade de criação de significações e de interpretações, através de um inquérito de resposta breve e imediatista. Saliente-se, neste contexto, que os inquéritos de campo comportaram quatro questões abertas, precisamente para promoverem um espaço de expressão livre e criativa por parte dos respondentes.

A justificação da aplicação de inquéritos de campo também vai ao encontro do pensamento de Bertaux que, no âmbito dos estudos de campo em sociologia, referiu a importância da abordagem que denominava “etno-sociológica” e que definia «como um

tipo de pesquisa empírica fundada sobre inquérito de terreno» (*ibid.* 2008, 31), sem olvidar a importância da observação, já assumida, por exemplo, na Escola de Chicago (com reconhecida tradição nas áreas da etnologia, etnografia e ecologia humana).

A análise dos dados numéricos resultantes do preenchimento do questionário de campo foi efetuada com base em métodos de estatística descritiva. A abordagem das respostas abertas foi executada através de análise de conteúdos, designadamente contagem de palavras repetidas, agrupamento de palavras com significados semelhantes e destaque de ideias-chave e de conceitos considerados importantes no contexto do estudo em causa.

3.3. Entrevistas

A segunda fase do estudo qualitativo, que se seguiu às caminhadas e respetivos inquéritos de campo, consistiu na realização de entrevistas a um conjunto de participantes e subsequente análise de conteúdos, de forma a possibilitar um aprofundamento conceptual dos construtos em estudo, tal como o surgimento de novos conceitos e dimensões.

3.3.1. Concetualização das entrevistas

A metodologia fenomenológica implementada no estudo de campo, através de caminhadas, foi continuada e aprofundada, na fase das entrevistas, através da adoção de uma IPA. Esta análise interpretativa fenomenológica trata-se genericamente de uma abordagem de pesquisa qualitativa comprometida com a análise de como as pessoas dão sentido a algo importante que experienciaram, aplicando-se perfeitamente ao contexto das caminhadas efetuadas, mormente no que concerne as CS. A IPA é fenomenológica na medida em que explora, aprofunda e interpreta a(s) experiência(s) nos seus próprios termos, como defendia Edmund Husserl, tal como assume a importância fulcral da corporeidade dessa(s) experiência(s), na linha de Merleau-Ponty. A inovação do método IPA consiste, todavia, na ultrapassagem da mera imersão na experiência para a tomada de consciência da mesma, com todas as implicações daí decorrentes (Smith, Flowers e Larkin 2009).

Tomar consciência da «paisagem de múltiplas vozes», na expressão de David Abram (2007, XI), ou do calor na pele exposta à radiação solar constituem exemplos de experiências que, apesar da sua aparente menoridade, são passíveis de serem estudadas à luz da IPA. No entanto, a IPA envolve-se geralmente em fenómenos mais abrangentes, nos quais a(s) experiência(s) assume(m) um mais profundo e impactante significado na vida das pessoas. A caminhada pode assumir perfeitamente essa importância na vida dos indivíduos e a investigação através da IPA pretende precisamente captar e envolver-se nessas reflexões. Essa tentativa de o investigador dar sentido à importância da caminhada (e outros exercícios realizados) na vida dos entrevistados leva ao segundo grande eixo teórico da IPA: um esforço interpretativo, enformado pela hermenêutica, para compreender e dar significado à experiência. Na verdade, de uma «dupla hermenêutica», tendo em conta que para além de o entrevistado ser convidado a interpretar as suas experiências, o investigador também interpreta simultaneamente as narrativas que lhe são transmitidas (Coutinho 2020, 18). A IPA está, portanto, intimamente envolvida no exame detalhado dos casos individuais; no saber, em detalhe, como foi a experiência para cada indivíduo, que sentido essa pessoa em particular fez daquilo que lhe aconteceu. E, por isso, para além da IPA ser fenomenológica e hermenêutica, é também ideográfica, ou seja, dá um especial enfoque a cada caso individual.

Os estudos de IPA envolvem geralmente um pequeno número de participantes (3 a 6) e o objetivo é captar os aspetos significativos da(s) experiência(s) de cada indivíduo. Neste contexto, o investigador explora detalhadamente as semelhanças e diferenças entre os diferentes casos em estudo. A recolha de dados é geralmente (mas não necessariamente) sob a forma de entrevistas semiestruturadas, como é o caso na investigação desenvolvida no âmbito da presente dissertação (ver Apêndice VI).

As entrevistas semi-estruturadas foram desenvolvidas com base num guião pré-definido, mas com a possibilidade de serem introduzidas outras questões não contempladas no guião. As entrevistas foram efetuadas, de 6 a 13 de setembro, na plataforma Zoom, na versão profissional (sem constrangimentos de tempo), tendo sido gravadas na íntegra, na sequência de respetiva autorização por parte de cada entrevistado. A confidencialidade e a proteção de dados foram asseguradas, mais uma vez e desde logo, porque as gravações foram utilizadas apenas e exclusivamente pelo

investigador, com o fim único de serem transcritas. E as respetivas transcrições foram anonimizadas, *i.e.*, deixou de haver qualquer ligação entre as informações/narrativas fornecidas pelos entrevistados e os seus dados pessoais: cada entrevista passou a estar numerada (de E1 a E6) e associada a um nome fictício.

As gravações foram transcritas, na generalidade dos casos, na sua totalidade. As transcrições foram realizadas tendo em vista que não fossem uma mera reprodução das gravações, tentando captar o universo das perceções, das emoções e das interpretações dos entrevistados (Chizzotti 1991 *in* Mendes e Miskulin 2017). A transcrição das entrevistas foi exigente e morosa, tendo durado 8 dias e cerca de 25 horas de trabalho efetivo. Por último, e neste contexto, será importante referir que o investigador pretendeu explorar, inicialmente, as entrevistas numa perspetiva das narrativas de vida (*récit de vie*), de Daniel Bertaux (2020), de modo a relacionar a(s) experiência(s) fenomenológicas, efetuadas no campo, com o contexto social e a história de vida de cada um dos entrevistados, mas rapidamente se demoveu desse intento por manifesta falta de tempo para implementar tal estratégia. A análise de conteúdos foi temática, centrando-se na análise e interpretação dos dados, no contexto específico da IPA, e processou-se nas seguintes etapas:

1. Familiarização com os conteúdos, através de uma “primeira leitura” exploratória de todas as transcrições das entrevistas, com vista à identificação de trechos relacionados com os temas (construtos) objeto de estudo da dissertação (conexão à natureza e bem-estar), tal como de outros eventuais temas emergentes;
2. Identificação de unidades de significado, em cada entrevista, e respetiva definição de temas, categorias e subcategorias, com base em trechos considerados significativos para os objetivos da pesquisa;
3. Análise interpretativa de significados subjacentes aos temas, categorias e subcategorias definidas, com um especial enfoque na interpretação daquilo que foi dito pelos entrevistados.

3.3.2. Agendamento das entrevistas

O investigador procedeu a uma escolha intencional dos participantes a serem sujeitos a entrevista, na sequência da realização do trabalho de campo: CC e CS. Tal como é expresso por Isabel Carvalho Guerra, será «em nome da coerência lógica dos métodos indutivos que não nos parece aconselhável chamar “amostra” ao universo de análise qualitativa» (2008, 21), num contexto social de «sentido não probabilístico» (2008, 43). O recrutamento foi efetuado através de convite, após o final de cada caminhada e imediatamente após o preenchimento do inquérito de campo, nomeadamente para tentar garantir que os sujeitos envolvidos seriam aqueles que possuiriam «maior densidade de informações úteis aos propósitos da investigação» (Gómez *in* Gonçalves, Gonçalves e Marques 2021, 33).

Os participantes nas entrevistas não foram, portanto, «produto do acaso, do sorteio, da impessoalidade, mas sim de uma escolha deliberada, autoral, baseada em critérios determinados pelo investigador, fazendo-os corresponder ao seu objeto [e objetivos] de estudo» (*ibid.* 2021, 33). Teve-se, pois, em consideração não só a «disponibilidade do entrevistado», como também a sua espetável e desejável capacidade de verbalização» (Guerra 2008, 48). Cientes de que qualquer processo de “seleção” comporta vantagens e desvantagens, o investigador optou pela escolha dos entrevistados, tendo por base o pressuposto de que, nesta fase da investigação, se pretende assegurar a qualidade em detrimento da quantidade.

Quadro nº 6: Agendamento das entrevistas.

E*	Entrevistado**	Dia	Hora	Duração (mn)	Tipo de Caminhada
E1	Carlota	6/09	19:00	46	CC
E2	Dinis	7/09	19:00	35	CS
E3	Saúl	8/09	16:00	36	CS
E4	Alexandre	8/09	18:00	50	CC
E5	Bruna	9/09	19:30	34	CS
E6	Ana	13/09	18:00	35	CC

*Número da entrevista; **nomes fictícios

Nas opções de escolha adotadas, pretendeu-se ainda asseverar a existência de condições de equidade em termos de inclusão e de representatividade – tendo sido escolhidos três entrevistados do sexo feminino e três do sexo masculino –, tal como de diferenciação – três entrevistados participantes em CC e três participantes em CS.

Os entrevistados foram convidados a partir dos 33 participantes envolvidos no trabalho de campo (nas CC e CS), comportando três mulheres e três homens, todos praticantes regulares e experientes de caminhadas na natureza e federados na prática de pedestrianismo: Ana (44 anos), Carlota (55 anos) e Alexandre (62 anos) [nomes fictícios], participaram em CC; e Dinis (32 anos), Bruna (36 anos) e Saúl (79 anos) [nomes fictícios], que estiveram em CS.

4. Resultados

A metodologia desenvolvida e operacionalizada, conforme previamente indicado, consubstanciou-se num importante conjunto de dados, que, após terem sido devidamente organizados e sintetizados, são alvo de apresentação. Os dados são apresentados associados aos métodos de estudo de que resultaram: questionário, observações de campo, inquéritos de campo e entrevistas.

4.1. Questionário

A caracterização da amostra, resultante do questionário *online*, foi efetuada sob dois pontos de vista distintos e, simultaneamente, complementares: uma caracterização geral dos respondentes no plano social e, por outro lado, a sua caracterização específica enquanto praticantes de caminhada e o tipo de prática que desenvolvem.

4.1.1. Sociografia de caminhantes e de caminhadas

A amostra, de 450 respondentes, foi composta, no que concerne o **sexo**, por 276 homens (61,3%) e por 174 mulheres (38,7%). No tocante à **idade** foram indicados valores entre o mínimo de 15 anos e o máximo de 81. A mediana e a moda da amostra são de 52 anos e a idade média dos respondentes é de 51 anos. Ao agregar os dados em quatro escalões etários – (1) até 30 anos, (2) de 31 a 50 anos, (3) de 51 a 65 anos e (4) superior a 65 anos – constata-se que 392 dos respondentes (87,1%) apresentam idades compreendidas entre 31 e 65 anos. Verifica-se também que apenas 14 respondentes (3,1%) apresentam idade inferior a 31 anos e que 42 respondentes (9,3%) têm mais de 65 anos (ver Apêndice VIII).

Merece um especial destaque o elevado **grau de escolaridade** dos componentes da amostra, tendo em conta que 68,9% concluíram a escolaridade no ensino superior. A maior parte dos respondentes, mais precisamente 148 (32,9%), concluíram uma licenciatura, 45 (10%) uma pós-graduação, 90 (20%) um mestrado, 25 (5,6%) um doutoramento e 2 (0,4%) um pós-doutoramento (ver Apêndice VIII).

No que se refere à **situação profissional**, a maior parte da amostra é formada por trabalhadores a tempo inteiro: 328 (72,9%). Saliente-se também a importância dos reformados: 56 (12,4%).

No tocante à **área de residência** é de assinalar que foram obtidas respostas provenientes de todos os distritos do país e das regiões autónomas. No entanto, a distribuição das respostas é bastante heterogénea. Destaca-se, desde logo, a preponderância do distrito de Lisboa, com 127 respondentes (28,2% das respostas), seguindo-se o distrito do Porto com 58 respondentes (12,9%) e o de Setúbal com 52 (11,6%) (ver Apêndice VIII).

É igualmente de destacar que, dos 450 respondentes, 433 residem no território nacional (96,2%) e 17 vivem no estrangeiro (3,8%): 4 em Espanha, 3 na Grã-Bretanha, 2 na França, 2 na Alemanha, 1 nos Países Baixos, 1 na Suíça, 2 em Cabo Verde, 1 em Angola e 1 em vários países (consoante a sua entidade laboral determina).

No que respeita o **estado civil**, 179 (39,8%) dos respondentes são casados, 92 (20,4%) vivem em união de fato, 97 (21,6%) são solteiros e 68 (15,1%) são divorciados, perfazendo 96,9% da amostra.

O **posicionamento religioso** reparte-se essencialmente entre 216 cristãos (48,0%), 108 ateus (24,0%) e 92 agnósticos (20,4%). As “religiões” budista, espiritual e pagã surgem com a mesma representação percentual (1,6%), cada uma delas. Os restantes posicionamentos representam, cada um deles, 0,2%: eco-espiritual, animista/panteísta, naturalista, espírita e candomblé. Saliente-se que 1,8% NS/NR (ver Apêndice VIII).

Grande parte dos respondentes, 189 (42,0%), afirmam que o **rendimento** disponível dá para viver confortavelmente e a maior parte dos respondentes, 221 (49,1%), referem que o rendimento dá para viver. Apenas 38 (8,0%) dizem que é difícil viver com o rendimento disponível e 4 (0,9%) que é muito difícil viver com o rendimento disponível.

A caracterização do praticante e da prática de caminhada começa pela **filiação**, sendo a amostra composta por mais não federados, 293 (65,1%), do que federados, 157 (34,9%).

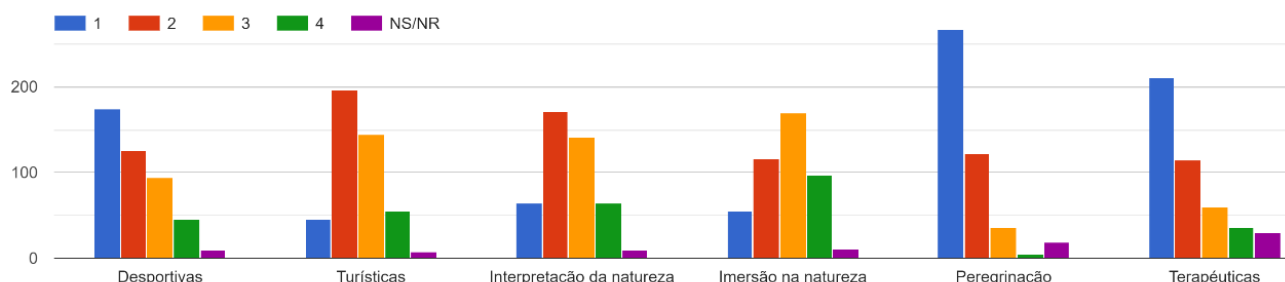
No tocante à **prática profissional ou amadora**, a maioria dos praticantes de caminhada, 395 (87,8%), indicam ser praticantes amadores. Apenas uma minoria, de 33 caminheiros (7,3%), afirma ser profissional e 22 (4,9%) referem exercer atividade profissional e simultaneamente amadora. Os detentores de **Título Profissional de Treinador de Desporto** (TPTD) em Pedestrianismo são somente 37 (8,2% da amostra). Desses apenas

quatro (10,8%) são detentores do Grau III (a titulação mais elevada no âmbito dessa atividade), 16 (43,2%) possuem grau II e 17 (45,9%) têm o grau I. Salienta-se também que o número de praticantes sem **seguro de acidentes pessoais**, 265 (58,9%), é superior aos que possuem seguro, 185 (41,1%).

No que concerne o **tempo de prática de caminhada**, grande parte dos respondentes distribui-se entre 1 a 5 anos e 16 a 20 anos. Será também de destacar a percentagem significativa (9,8%) daqueles que praticam há mais de 40 anos (ver Apêndice VIII). Por outro lado, a **frequência de prática** revela que a maior parte dos respondentes, 208 (46,3%), pratica caminhada uma ou mais vezes por semana e 68 (15,1%) pratica diariamente (ver Apêndice VIII). Refira-se que alguns respondentes precisam qual a sua prática semanal: mais que uma vez por semana: 1 (0,2%); duas a três vezes por semana: 2 (0,4%); 3 vezes por semana: 3 (0,7%); dia sim dia não: 1 (0,2%). Um número bastante significativo de 108 respondentes (24,1%) afirma só praticar mensalmente e 32 (7,1%) só o faz trimestralmente. Alguns respondentes afirmam não poder indicar uma periodicidade, por desenvolverem uma prática irregular e/ou não quantificável, porque ocasional ou pontual, esporádica, quando possível ou outras razões não especificadas. A maior parte dos respondentes caminha em grupos de amigos, conhecidos e/ou familiares (73,9%). As respostas indicam que há ligeiramente mais caminhantes em atividades organizadas por clubes (22,8%) do que por empresas (16,3%). E apenas 1,0% dos respondentes assinalam praticar caminhada enquanto profissionais. Saliente-se, ainda, uma quantidade considerável dos que referem andar sozinhos (54%). Esta trata-se de uma questão de resposta múltipla, razão pela qual as percentagens indicadas não são cumulativas.

No que concerne o tipo de caminhada, a maior parte dos praticantes caminha por motivações turísticas (76,0%), interpretação da natureza (69,3%) ou imersão na natureza (63,8%), seguindo-se a prática desportiva (48,9%). Saliente-se que 10,0% dos respondentes nunca faz caminhadas desportivas, 46,7% nunca faz caminhadas terapêuticas e 59,3% nunca faz caminhadas de peregrinação. Destaque-se ainda que 21,6% dos praticantes afirma fazer sempre caminhadas de imersão na natureza e 14,4% sempre caminhadas de interpretação da natureza.

Gráfico nº 1: Tipo de caminhada.

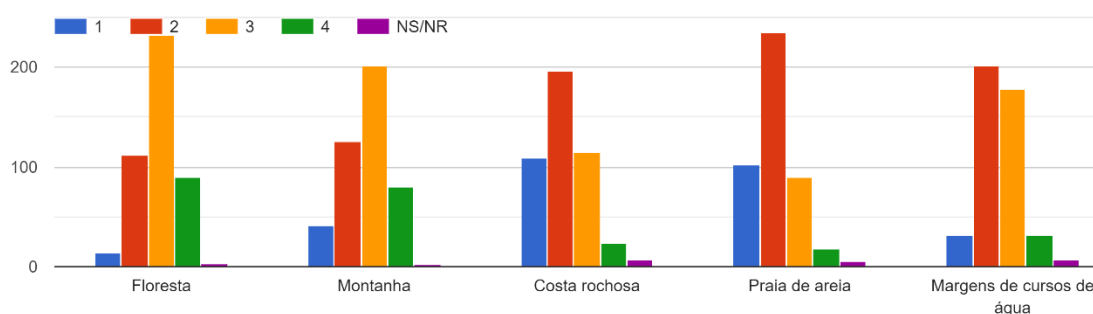


Legenda: 1- nunca; 2- por vezes; 3- muitas vezes; 4- sempre; NS/NR – não sei, não respondo.

Na pergunta aberta sobre outros tipos de caminhada que pratica, foram dadas 76 respostas, de que se destaca três referências a *trekking*; três a marcha nórdica/*nordic walking*; três sobre andar por razões profissionais e/ou utilitárias (nomeadamente, homologação de PR® e GR®, pastoreio e acesso a terrenos); duas por razões académicas; duas referentes a prospeção espeleológica. Salienta-se, ainda, um conjunto de referências a caminhadas devocionais, caminhadas meditativas, caminhadas fotográficas, caminhadas para observação de aves, peregrinação a Santiago e Fátima, caminhadas terapêuticas e vias ferratas (fora do âmbito das caminhadas), etc..

No que concerne os locais onde os respondentes praticam caminhada, destaca-se por ordem de frequência (onde andam muitas vezes ou sempre), a floresta, a montanha e as margens dos cursos de água, respetivamente. Também será de assinalar que os locais onde o maior número de respondentes afirma andar por vezes estão todos relacionados com água: praias de areia, margens de cursos de água e costa rochosa.

Gráfico nº 2: Locais de prática.



Legenda: 1- nunca; 2- por vezes; 3- muitas vezes; 4- sempre; NS/NR – não sei, não respondo.

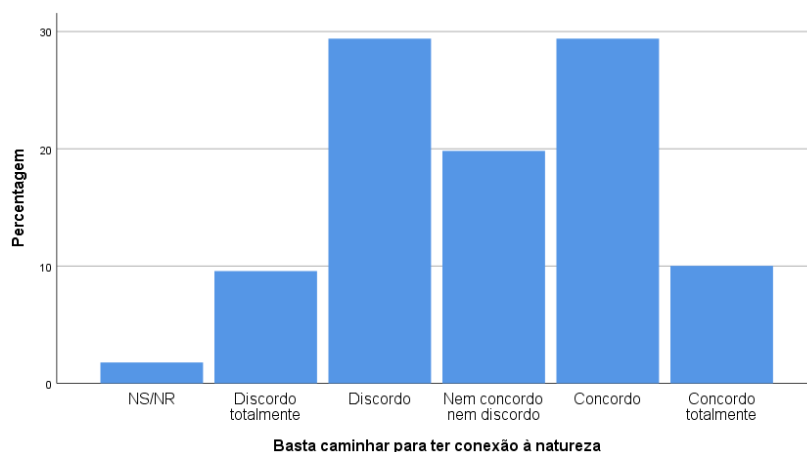
Na sequência da pergunta anterior, foi solicitada a indicação de outros ambientes de prática, tendo sido dadas 76 respostas: cidade/meio urbano (32 referências), parques e jardins (6), meio rural (5), passadiços (3), ecovias e ciclovias (2), áreas protegidas (2), lagoas e zonas húmidas (1), entre outras.

Os percursos que normalmente são efetuados têm uma **distância** entre 5 a 10 km, segundo 151 respondentes (33,8%) e entre 11 e 15 km, de acordo com 136 (30,4%), seguindo-se os trajetos de 16 a 20 km, para 83 respondentes (18,6%) e os inferiores a 5 km, segundo 48 (10,7%). As caminhadas entre 21 e 25 km são referidas por 17 respondentes (3,8%) e as superiores a 25 km são indicadas por 12 respondentes (2,7%). No que concerne a **maior distância percorrida num dia**, destacam-se os valores de 20, 30, 35 e 40 quilómetros. É igualmente de salientar que foram indicados valores que não são plausíveis (ver Apêndice VIII).

4.1.2. Elementos de conexão à natureza

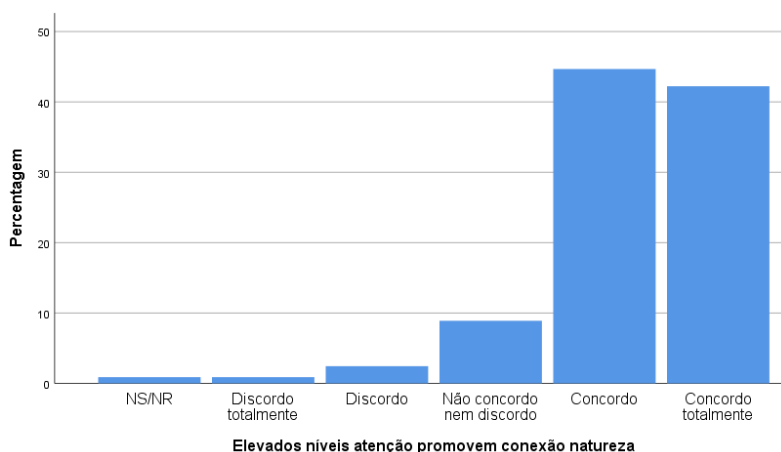
A abordagem da **conexão à natureza** começou pela questão: será que basta apenas caminhar em ambientes naturais para ter percepções de conexão à natureza? Da totalidade da amostra de 450 respondentes, 132 (29,3%) concordaram e 132 (29,3%) discordaram; 45 (10,0%) concordaram totalmente e 43 (9,6%) discordaram totalmente; 89 (19,8%) não concordaram, nem discordaram; e 8 (1,8%) NS/NR. Portanto esta é uma questão notoriamente de resposta não consensual entre os praticantes de caminhada. Salienta-se também a curiosa distribuição dos dados.

Gráfico nº 3: Caminhada e conexão à natureza.



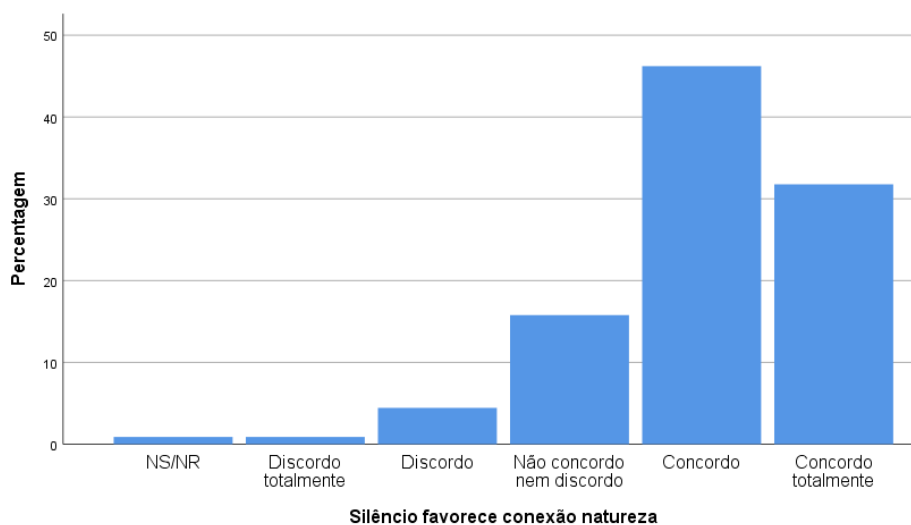
Seguiu-se a questão: considera que caminhar com **elevados níveis de atenção**, através dos cinco sentidos, contribui para uma maior ligação à natureza? De entre os respondentes, 201 (44,7%) concordaram, 190 (42,2%) concordaram totalmente; 40 (8,9%) não concordaram, nem discordaram; 11 (2,4%) discordaram, 4 (0,9%) discordaram totalmente e 4 NS/NR.

Gráfico nº 4: Elevados níveis de atenção e conexão à natureza.



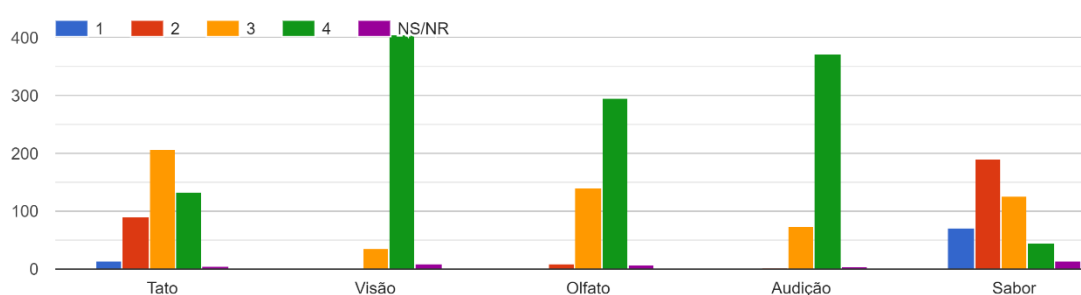
Depois foi colocada a questão: considera que caminhar em **silêncio** (sem falar) favorece ou facilita a ligação à natureza? A maior parte dos praticantes 351 (78%) concordaram ou concordaram totalmente; 71 (15,8%) não concordaram, nem discordaram; 20 (4,4%) discordaram, 4 (0,9%) discordam totalmente e 4 NS/NR.

Gráfico nº 5: Silêncio e conexão à natureza.



No que respeita a questão sobre a importância dada a cada um dos **cinco sentidos**, no que concerne a percepção da natureza através da caminhada, 405 (90%) considerou que a visão é muito importante e 371 (82,4%) a audição, seguindo-se o olfato (65,6%), o tato (29,8%) e o sabor (10,2%). Curiosamente apenas 35 (7,8%) considerou que a visão é importante! O sabor e o tato foram classificados como pouco importantes por 42,4% e por 20% dos respondentes, respetivamente. O sabor e o tato foram considerados nada importantes por 17,8% e 3,11%.

Gráfico nº 6: Importância dos sentidos.



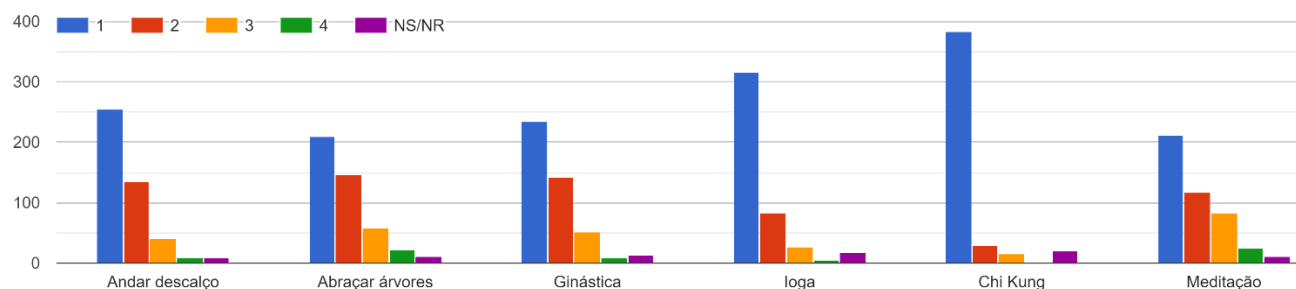
Lenda: 1- nada importante; 2- pouco importante; 3- importante; 4- muito importante; NS/NR – não sei, não respondo

Quadro nº 7: Importância dos sentidos.

	NS/NR	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Total
Tato	1,1	3,1	20,0	46,0	29,8	100,0
Visão	2,0	,0	,2	7,8	90,0	100,0
Olfato	1,3	,0	2,0	31,1	65,6	100,0
Audição	,9	,0	,4	16,2	82,4	100,0
Sabor	3,3	15,8	42,4	28,2	10,2	100,0

Face à questão se na prática de caminhada efetua algum tipo de **exercício específico** com vista a incrementar a ligação à natureza, salienta-se que em todos os exercícios apresentados a maior parte dos respondentes escolheu “nunca”: chi kung (85,1%), ioga (70,2%), andar descalço (56,9%), ginástica (52,0%), meditação (47,3%) e abraçar árvores (46,7%). Os que afirmam praticar por vezes distribuem as suas preferências por abraçar árvores (32,6%), ginástica (31,6%), andar descalço (30%), ioga (18,7%), meditação (18,4%) e chi kung (6,7%). É significativo que o abraçar árvores surge em segundo lugar entre os exercícios praticados muitas vezes (13,1%) e sempre (4,9%).

Gráfico nº 7: Exercícios e conexão à natureza.



Legenda: 1- nunca; 2- por vezes; 3- muitas vezes; 4- sempre; NS/NR – não sei, não respondo.

Na sequência da pergunta anterior, foi solicitada a indicação de outro ou outros tipos de exercícios específicos, que os respondentes praticassem, com vista ao incremento da ligação à natureza, tendo sido dadas 70 respostas, numa panóplia de exemplos que agrupamos da seguinte forma:

- **Práticas de conexão:** silêncio; atenção plena; respiração, respiração profunda; contemplação; meditação, meditação a caminhar; introspeção, reflexão; banhos de floresta;
- **Práticas sensoriais:** ouvir/escutar/escuta ativa; cheirar plantas; ver, designadamente «aperfeiçoamento da visão noturna»; tato, nomeadamente «avaliação de texturas», «mexer na terra com as mãos», «mexer na terra e nas plantas»; «deitar na relva»; «descalçar-me e ficar sentada com os pé dentro de água corrente», «mergulhar na água dos rios/mares»; «sempre que possível, tento associar momentos de natação, contacto direto com a água»
- **Corporeidade:** biodança, dançar e cantar, dançar descalço; alongamentos, ginástica;
- **Observação, interpretação e registo da natureza:** «parar em pontos estratégicos e observar tudo que possível»; «observar a vegetação e o rasto dos animais»; «observação de plantas, aves, ruínas e vestígios megalítico»; «observação de aves e de fauna selvagem»; «colheita de cogumelos silvestres»; desenhar, fotografar, «recolha de imagens e sons»; «interpretação da geologia».
- **Atividades de ar livre:** BTT, ciclismo, corrida/*trail running*, escalada/rapel, *boulder*, *bushcraft*, campismo, mergulho, natação, espeleologia.

É igualmente de salientar a menção, por parte de diversos respondentes, da importância de parar/sentar/deitar, de que destacamos as seguintes citações:

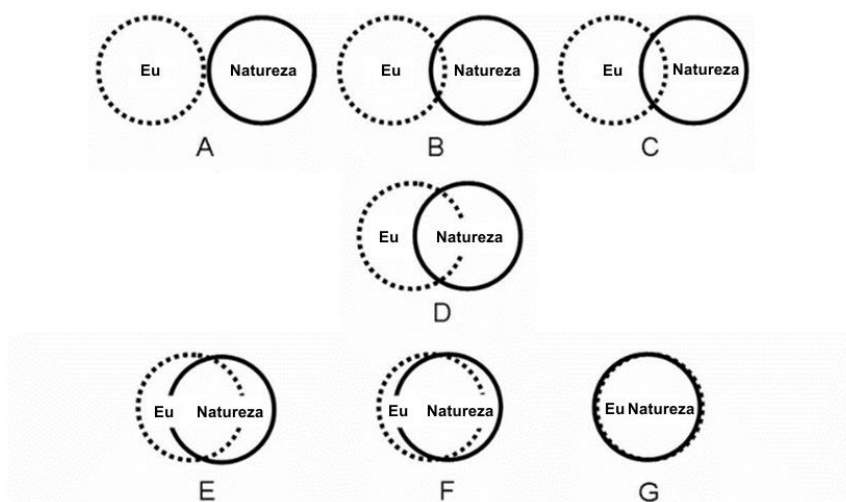
- «**Sentar**, olhar, cheirar, escutar, sentir»;
- «Não lhe chamaria meditação, mas contemplação da natureza: **parar**, **sentar** e observar, sentir a brisa, os sons, ver a paisagem, o ‘movimento’ causado pelo vento»;
- «Gosto de **parar** e fazer uma *siesta* de uma hora, não pela *siesta* mas pela **sensação de parar** e sentir-me ligada ao ambiente onde estou (nas grutas faço o mesmo, gosto de **parar** e ficar uma meia hora sozinha no escuro a ouvir a água e o silêncio.»

Por último, destaca-se uma resposta de um dos participantes no inquérito sobretudo pela referência à (inter)relação profunda entre o exterior e o interior: «Entrar em relação... ou seja, não apenas abrir os cinco sentidos ao que me rodeia mas também às paisagens interiores, e fomentar esse diálogo sensorial (não mental) entre a Natureza fora e dentro de mim. Quando a ligação – o acolhimento – já é forte, por vezes afirmar presença também é bom... para além da respiração e passada (que nos fazem pertencer ao lugar e momento), por vezes meto conversa com algum pássaro, ou canto, ou reúno elementos (pedras, galhos, penas, frutos,...) de formas significativas para mim, em jeito de oferenda...»

No que concerne os resultados da **CNS**, aplicada aos caminhantes, verificou-se que todas as respostas foram, invariavelmente muito expressivas, no “sim”, nas seguintes percentagens ordenadas de forma decrescente:

- **95,1%**: Reconheço e aprecio a inteligência de outros organismos vivos?
- **90,2%**: Sinto o mundo natural como uma comunidade à qual pertenço?
- **88,9%**: Tal como uma árvore pode fazer parte de uma floresta, sinto-me inserido num mundo natural mais amplo?
- **88,2%**: Sinto frequentemente afinidade com animais?
- **87,8%**: Sinto que pertenço à Terra tanto quanto ela pertence a mim?
- **87,3%**: Sinto frequentemente uma sensação de unidade com o mundo natural?
- **87,1%**: Sinto frequentemente que faço parte das inter-relações entre os seres vivos e o meio onde estes vivem?
- **78,7%**: Sinto que todos os habitantes da Terra, humanos e não humanos, compartilham uma “força vital” comum?
- **75,6%**: Sinto frequentemente afinidade com plantas?

Figura nº 5: INSS (adapt. Schultz 2002; Kleespies, Braun, Dierkes e Wenzel 2021)



Em relação à escolha da imagem, do **INSS**, que melhor traduz a ligação à natureza no contexto das caminhadas, os resultados foram os seguintes, por ordem decrescente de importância: **G**: 32,0%, **D**: 24,2%, **F**: 18,2%, **E**: 17,8%, **C**: 4,2%, **B**: 2,7% e **A**: 0,9%. O maior número de escolhas recaiu na ligação total G (32,0%), seguido da “figura intermédia” D (24,2%). Saliente-se que o somatório das três figuras correspondentes às maiores ligações à natureza (E, F e G) totalizam 68,0% das escolhas, enquanto as três figuras correspondentes às menores ligações (A, B e C) somam apenas 7,8% das escolhas.

Gráfico nº 8: INSS – Questionário Online.

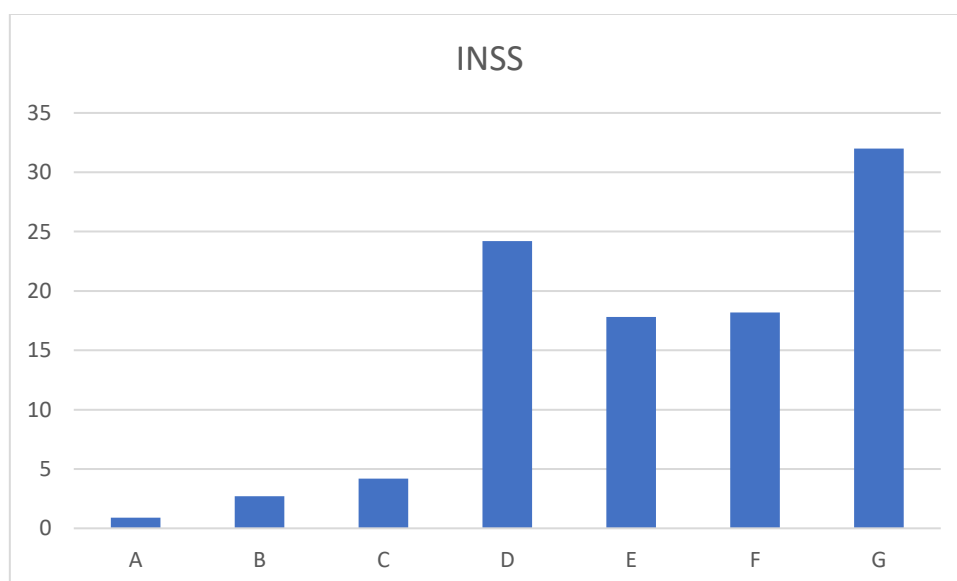
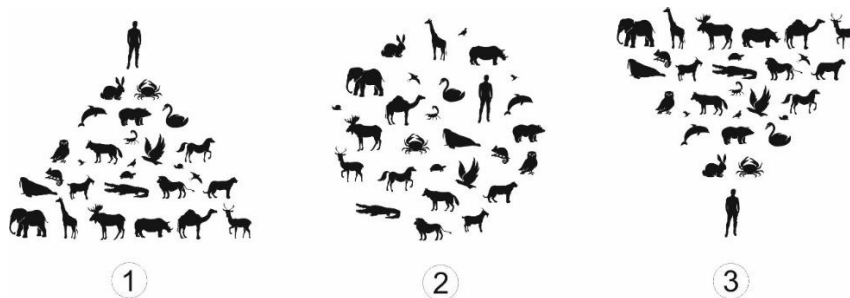


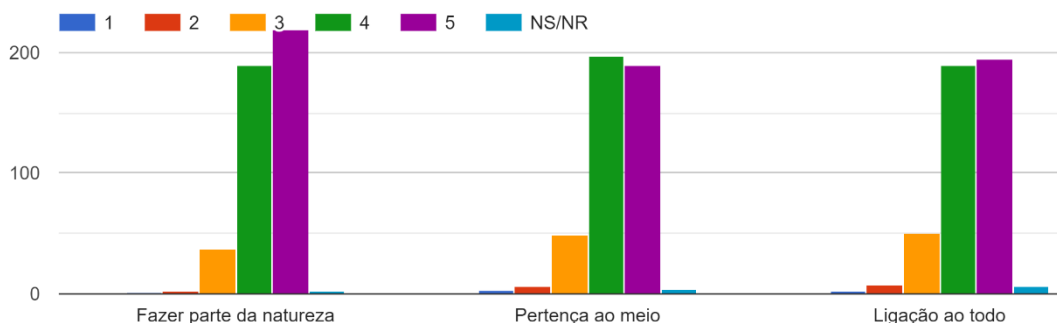
Figura nº 6: Posição do ser-humano em relação aos outros seres vivos.



Na figura nº 7 – **Posição do ser-humano em relação aos outros seres vivos** – a imagem 2, que integra de forma igualitária o ser humano no seio de todos os seres vivos, obteve 87,8% das escolhas. A segunda opção recaiu na imagem 1, o ser humano no topo da pirâmide dos seres vivos, com 8,0% as escolhas. Em último lugar ficou a imagem três, o ser humano no vértice da pirâmide invertida dos seres vivos, com escassos 3,1% das escolhas. Saliente-se que cinco respondentes (1,1%) foram considerados omissos.

Perante a questão se os percursos pedestres em meio natural podem proporcionar uma **percepção de fazer parte da natureza** 90,7% concordaram ou concordaram totalmente; 8,2% não concordaram, nem discordaram e 0,4% NS/NR. No tocante a proporcionar uma percepção de pertença ao meio 86,0% concordaram ou concordaram totalmente; 10,9% não concordaram, nem discordaram e 0,9% NS/NR. Por fim, no que respeita a percepção de ligação ao todo 85,3% concordaram ou concordaram totalmente; 11,1% não concordaram, nem discordaram e 1,3% NS/NR.

Gráfico nº 9: Fazer parte, pertença, ligação – Questionário online



Legenda: 1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo, nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; NS/NR- não sei, não respondo.

Quadro nº 8: Fazer parte, pertença, ligação – Questionário *online*

	NS/NR	Discordo		Não concordo nem		Concordo	Total
		totalmente	Discordo	discordo	Concordo	totalmente	
Fazer parte da natureza	,4	,2	,4	8,2	42,0	48,7	100,0
Pertença ao meio	,9	,7	1,6	10,9	43,8	42,2	100,0
Ligação ao todo	1,3	,4	1,8	11,1	42,2	43,1	100,0

Na sequência da pergunta anterior, foi solicitado aos respondentes que indicassem outras percepções decorrentes da prática de caminhadas em meio natural, tendo sido avançadas 118 respostas. Perante a enorme variedade de sugestões e complexidade de conceitos, torna-se difícil organizar e dar sentido aos dados. Salientam-se as palavras: liberdade (12), bem-estar (10), paz (8), tranquilidade (6), humildade (4), respeito (4), responsabilidade (2), conexão (2), introspeção (2), beleza (2), descontração (2), autonomia (2), alívio (2), equilíbrio (2), serenidade (1), leveza (1), satisfação (1), conforto (1), segurança (1), acolhimento (1), desprendimento (1), terapia (1), integração (1), admiração (1) e plenitude (1). E destacam-se as seguintes ideias-força/temáticas:

- **Conexão/ligação ao todo/natureza:** percepção de «tudo o que está à nossa volta», de «conexão com o universo», «conexão que harmoniza», de que «nós e a Terra somos parte integrante do Cosmos», «ligação ao todo e sentimento de unidade», «sinto-me envolvido na Natureza»; «vivência concreta da nossa condição de elemento natural inserto na natureza»;

- **Sagrado:** «comunhão e a ligação percebida é muitas vezes sagrada», «frequentemente êxtase e reverência», «reverência e graça», «admiração pela criação», «percepção de inteligência superior» e «ligação sobrenatural».

- **Imensidão e pequenez:** «imensidão», «percepção de que o ser humano é uma migalha no universo», «pequenez», «que somos pequenos», «ser uma parte muito minúscula do todo», «dimensão minúscula e pouco significativa da minha pessoa», «a nossa pequenez e mortalidade»;

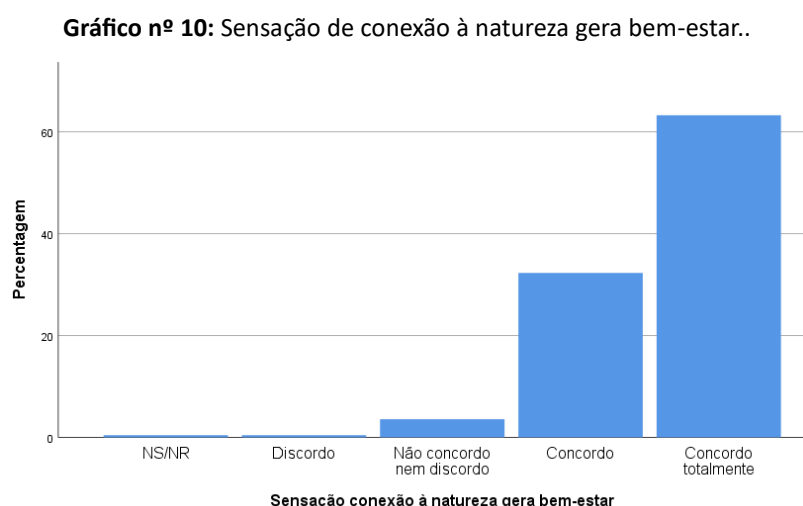
- **Vida:** «estar viva», «sentido da vida», «sensação de sentido da vida, realização pessoal e plenitude»;

- **Maravilhamento:** «alegria profunda, deslumbramento sobre a beleza, a diversidade e a sabedoria do mundo natural», «energia de amor e gratidão», «admiração pela organização natural»;

- **Casa:** «sensação de estar em casa», «de regresso a casa», «sinto-me em casa»;
- **Entendimento:** «entendimento do planeta»;
- **Respeito:** «respeito pelo meio e todos os seres, gratidão pela existência dos ambientes não humanizados, humildade e vontade de não perturbar a beleza existente», «muito respeito», «respeito pela natureza»
- **“Cuidadoria”:** «dever de cuidar» e «necessidade de conservar a natureza, ecossistemas»;
- **Adaptação:** «as caminhadas permitem-me ainda ter a percepção dos ritmos de adaptação do meu corpo e espírito nomeadamente quando se trata de caminhadas mais longas»;
- **Contraste com a urbanidade:** «as caminhadas na natureza permitem-me ver também até que ponto a vida em meio urbano pode ser nociva, opressiva».

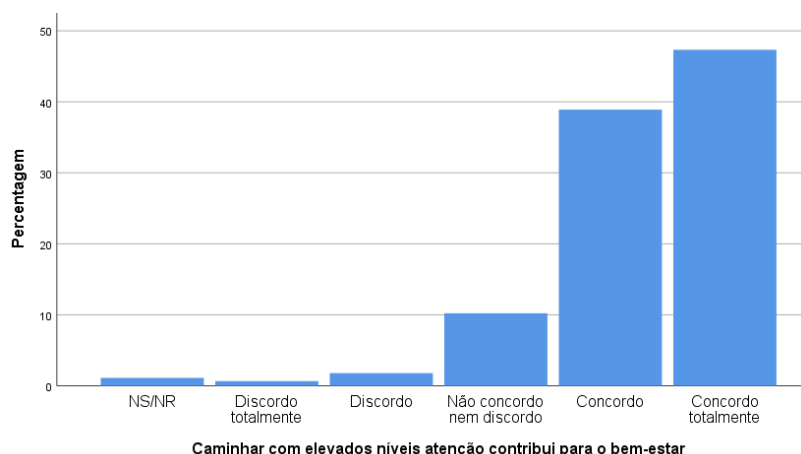
4.1.3. Evidencias de bem andar

A generalidade dos respondentes (95,6%) considera que a percepção de **conexão à natureza**, na prática de caminhada, gera (é preditor de) bem-estar.



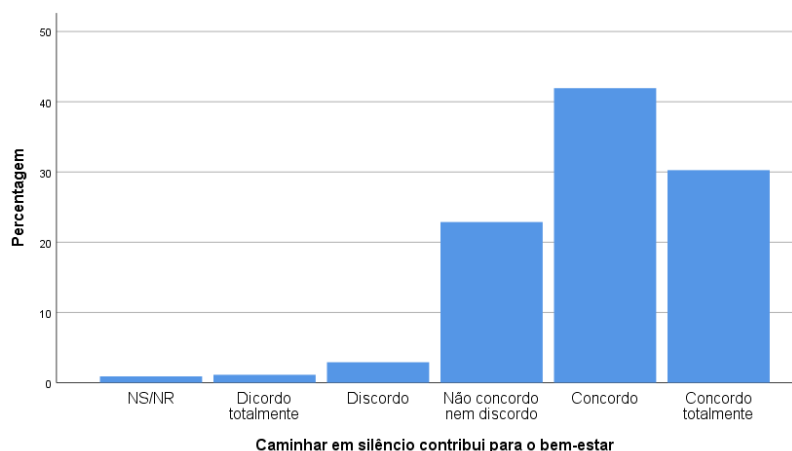
E 86,2% dos respondentes concorda ou concorda totalmente que caminhar com elevados níveis de **atenção**, através dos cinco sentidos, contribui para o bem-estar. Saliente-se que 10,2% não concorda nem discorda, 1,8% discorda, 0,7% discorda totalmente e 1,1% NS/NR.

Gráfico nº 11: Elevados níveis de atenção e bem-estar.



A maior parte dos respondentes (71,6%) considera que caminhar em **silêncio** (sem falar) contribui para o bem-estar. No entanto, uma parte significativa (22,7%) não concorda, nem discorda, 2,9% discorda, 1,1% discorda totalmente e 0,9% NS/NR.

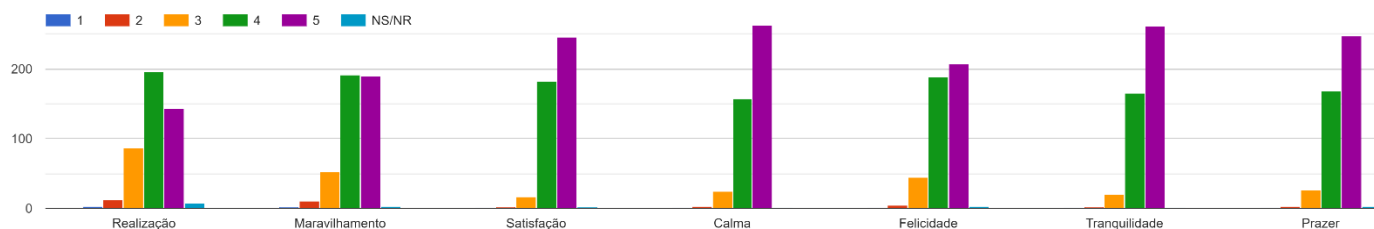
Gráfico nº 12: Caminhar em silêncio e bem-estar.



Os respondentes também foram questionados sobre um conjunto de **percepções** proporcionadas pelas caminhadas em meio natural, tendo-se obtido os seguintes dados referentes às respostas dadas. No tocante à percepção de **realização** 75,6% concordam ou concordam totalmente, mas 19,3% não concorda, nem discorda, 2,9% discorda e 0,7% discorda totalmente. A percepção de **maravilhamento** é reconhecida por 84,9% dos respondentes, mas 11,6% não concorda, nem discorda e 2,4% discorda. Praticamente a totalidade da amostra (95,1%) concorda ou concordam totalmente com a percepção de **satisfação** e 3,8% não concorda, nem discorda. Por seu turno, 93,3% dos

respondentes está de acordo ou totalmente de acordo com a percepção de **calma** e 5,6% não concorda, nem discorda. No que respeita a percepção de **felicidade**, 88,0% dos respondentes concorda ou concorda totalmente. A **tranquilidade** regista a aprovação de 94,7% dos inquiridos e apenas 4,4% não concorda, nem discorda. Por último, o **prazer** é reconhecido por 92,4% da amostra, enquanto 6,0% não concorda, nem discorda.

Gráfico nº 13: Percepções geradas pelas caminhadas.



Legenda: 1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo, nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; NS/NR- não sei, não respondo.

Na sequência da pergunta anterior, foi também solicitado aos respondentes que indicassem outras percepções resultantes de caminhadas na natureza. Na sequência das 85 respostas dadas, destacamos as seguintes palavras: liberdade (7), paz (7), introspeção (3), humildade (3), partilha (2), alívio (2), atenção/foco (2), força (2), leveza (2), simplicidade (2), bem-estar (2), relaxamento (2), calma (1), tranquilidade (1), beleza (1), amor (1), paixão (1), alegria (1), pertença (1), segurança (1), saúde (1), positivismo (1), desprendimento (1), auto-estima (1), confiança (1), energia (1), preenchimento (*fulfillment*) (1), respeito (1), responsabilidade (1) e gratidão (1). E destacam-se as seguintes ideias-força/temáticas:

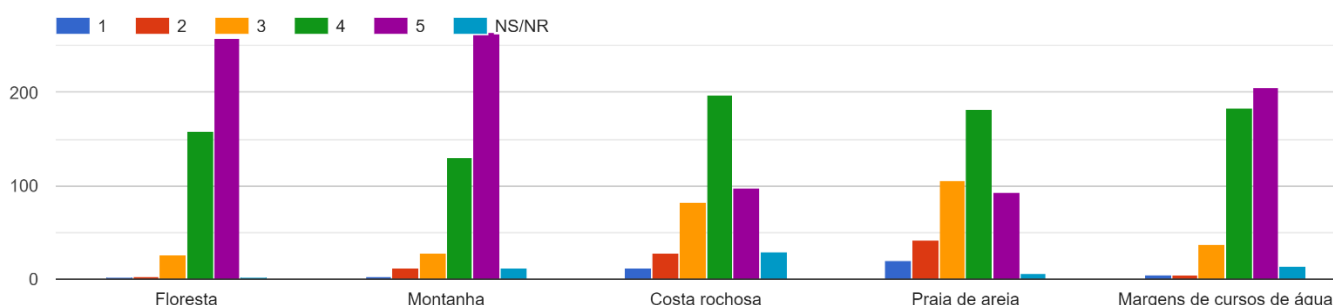
- **Conexão:** «conexão, encontro comigo própria», «pertença a algo»;
- **Casa/regresso à natureza:** «estar em casa», «estar no meu meio»; «fuga a ambiente de trabalho ruidoso e stressante», «retorno às origens, desligar»;
- **Vida:** «estar vivo, existir»;
- **Conhecimento/compreensão:** «conhecimento e aprendizagem», «conhecimento pessoal», «compreensão do mundo, do divino, da vida e dos ciclos»;
- **Socialização:** «se for acompanhado temos ainda o efeito prazeroso do diálogo, pois partilhar sensações, chamar a atenção do outro para cada descoberta e ou apenas

confirmar o quão bem nos sentimos, otimiza o prazer, realça e consolida as boas sensações...»

- **Afetos negativos:** «também podem dar sensações que consideramos más, como medo, desconforto», «medo, que é essencial para a sensação de estar vivo», «sensações pontuais de receio, incerteza», «percursos pedestres também podem gerar desconforto, medo, sensações intensas (temperatura, humidade, dores), todas elas valiosas para o crescimento pessoal e apreciar as comodidades da sociedade moderna», «superação, perceção do risco».

Os respondentes foram também questionados sobre quão satisfeito ficam, geralmente, ao efetuar uma caminhada em diferentes **ambientes**: florestal, montanha, costa rochosa, praia de areia e margens de cursos de água. A maior parte dos respondentes – 92,6% – mostra-se satisfeito ou totalmente satisfeito ao caminhar em meio florestal, 87,6% em montanha, 86,7% em margens de cursos de água, 65,8% em costa rochosa e 61,1% em praias de areia

Gráfico nº 14: Satisfação em diferentes meios.

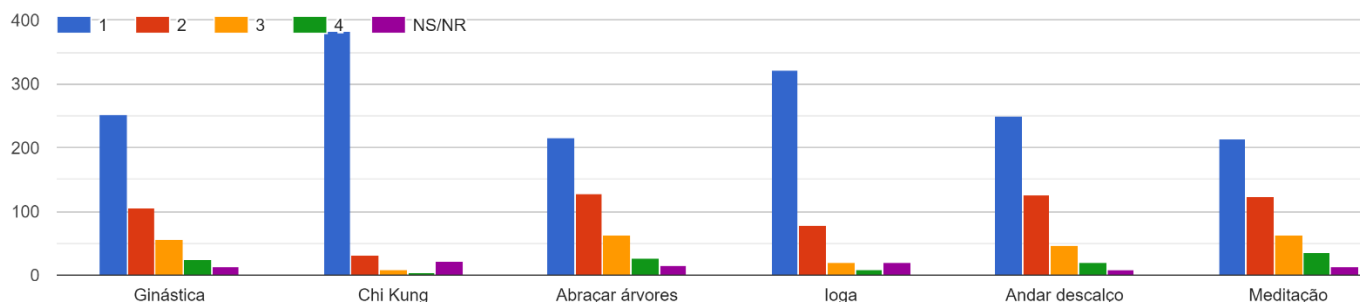


Legenda: 1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo, nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; NS/NR- não sei, não respondo.

Foi ainda perguntado se na prática de caminhada costumam efetuar algum tipo de **exercício específico** com vista a incrementar o bem-estar. Salienta-se que em todos os exercícios apresentados a maior parte dos respondentes escolheu a opção “nunca”: chi kung (84,9%), ioga (71,3%), ginástica (56,0%), andar descalço (55,3%), abraçar árvores (48,0%) e meditação (47,6%). Na opção “por vezes”, abraçar arvores surge em primeiro lugar (28,4%), seguido de andar descalço (27,8%), meditação (27,3%), ginástica (23,3%),

ioga (17,3%) e chi kung (6,9%). Na opção “muitas vezes”, abraçar árvores surge em segundo lugar (13,7%), tal como na opção “sempre” (6,22%).

Gráfico nº 15: Exercícios para fomentar bem-estar.



Legenda: 1- nunca; 2- por vezes; 3- muitas vezes; 4- sempre; NS/NR – não sei, não respondo.

Na sequência da pergunta anterior, os respondentes foram questionados sobre se efetuam outro(s) tipo(s) de exercício(s) com vista a incrementar o bem-estar. De entre as respostas dadas destacam-se as seguintes:

- «Atenção plena», «contemplação» (3), «contemplação em silêncio»; «pausas contemplativas, sentada»;
- «Alongamentos» (3), «flexibilidade», «só ginástica», «pernas e braços», «natação», «flexões», «biodança»;
- «Respiração profunda» (2), «respiração abdominal e/ou exercícios que permitam “abrir” a caixa torácica»;
- «Gritar e ouvir o eco», «cantar», «falar com o que me rodeia»;
- «Se for possível, complemento com atividades de água, refrescar os pés, nadar, etc.»
- Atividades de ar livre: BTT (3), escalada (3)/rapel, *boulder*, pesca desportiva, observação de aves.

4.2. Caminhadas

As caminhadas envolveram uma componente experimental, alvo de observação participante por parte do investigador, seguida do preenchimento de questionário de campo, ligeiramente diferente consoante a tipologia das atividades pedestres: CC e CS.

4.2.1. Fenomenologia do caminhar: observações de campo

Durante as caminhadas experimentais, realizadas no âmbito da investigação, o investigador observou alguns comportamentos dos participantes, sobretudo no que concerne as suas reações aos “convites” para executarem determinados exercícios sensoriais e as suas interações com o meio envolvente. Também foi dada uma especial atenção às interações entre os participantes, essencialmente nas CC. No caso das CS, o enfoque centrou-se na comunicação não verbal, nomeadamente no que concerne a biomecânica da marcha, as posturas corporais, os gestos e/ou as expressões faciais, entre outros sinais considerados significativos.

Foram efetuados registos de campo, no tocante a alguns aspetos ambientais, nomeadamente sinais do tempo e medição da temperatura e velocidade do vento (no início e no final das caminhadas), através de mini-estações meteorológicas: Silva Alba Windwatch e Kestrel 4500 Pocket Weather Tracker. Também foram gravados todos os trajetos (*tracks*), tal como um conjunto de dados referentes às caminhadas, através de dois recetores GPS: Garmin eTrex Vista HCx e TwoNav Anima.

Quadro nº 9: Caracterização das CC e CS.

Atividade	Data (dia/mês)	Início (h:mn)	Fim (h:mn)	Duração (h:mn)	Veloc. Méd. (km/h)
CC	26/08	10:17	12:24	2:07	3,1
CS	26/08	18:07	19:46	1:39	2,6
CS	27/08	10:00	11:42	1:42	2,5
CC	27/08	18:02	19:49	1:37	3,6
CS	2/09	10:00	11:41	1:41	2,8
CC	3/09	10:16	11:38	1:22	X*

*O trajeto teve de ser alterado de CC para CS devido a problemas de saúde de um dos participantes

26/08 (manhã): CC

Os participantes falaram praticamente durante todo o percurso, exceto a criança (Gustavo, 6 anos) e o seu pai (Zeferino, 52 anos). Os participantes formaram espontaneamente grupos de dois para falarem entre si durante o percurso, nos moldes como é descrito por O'Mara (2019, 171):

«When a group of three people speak, each can pay attention to the other. If a fourth person joins them, after some moments usually the group will divide into two pairs. If the group consists of five individuals, it will typically break into a group of two and a group of three- this seems to be the maximum number that we can pay attention to effortlessly and easily during conversation. And the same seems to be true in groups of walkers.»

Foi constatado, portanto, um maior interesse e envolvimento a nível da socialização, do que propriamente no que concerne a conexão à natureza. A importância da socialização também se manifestou na observação, por parte do Zeferino, de que o percurso foi muito bom para se relacionar com o seu filho. No entanto, esse relacionamento processou-se de forma subtil, com predomínio de comunicação não verbal.

Apenas se verificaram duas ou três interrupções momentâneas das conversas, nomeadamente quando o investigador assinalou a possibilidade de estarem esquilos numas determinadas árvores e pouco mais!

Durante o percurso apenas foram efetuadas duas breves paragens (cerca de sete minutos e três minutos, respetivamente). O grupo esteve empenhado na marcha, no prazer da motricidade *per si*, sem ignorar, todavia, o meio no qual progrediram. Nesse contexto, salienta-se a seguinte troca de comentários, num trilho (*single track*) envolvido por densa vegetação, já quase no final do percurso (um pouco antes de chegar ao ponto do *briefing* específico das CS):

«- Mas que belo trilho. É uma frescura.

- Antes, Sintra era toda assim.»

Saliente-se que os participantes, durante o preenchimento do inquérito estiveram silenciosos por iniciativa própria.

26/08 (tarde): CS

Os participantes foram colaboradores nos exercícios, envolveram-se e executaram todas as propostas de forma empenhada. No entanto, a observação foi pouco frutífera, tendo em conta que os elementos do grupo (dois casais e um homem) foram pouco expressivos e algo “acanhados”. Nos troços para “andar descontraído” os participantes praticamente não falaram!

Salienta-se que no troço em que se experienciaram elevados níveis de atenção visual, foi registado o odor a raposa. Esse cheiro intenso e característico não passa indiferente a quem já teve oportunidade de vivenciar essa experiência.

27/08 (manhã): CS

Este grupo apresentou uma excelente disposição e mostrou-se muito envolvido na realização dos exercícios sensoriais. Saliente-se que o exercício de aumento da capacidade auditiva, através da colocação das mãos em concha a envolver os pavilhões auriculares, foi recebido com grande espanto e agrado. Foi notável observar expressões e gargalhadas de “alegria infantil”, perante a “descoberta” de algo novo e surpreendente, em adultos de idade avançada.

É igualmente de salientar que nos troços para “andar descontraído” alguns participantes falaram entre si, nomeadamente a Cristina e a Raquel; mas fizeram-no em “voz baixa”, de modo que essas conversas foram impercetíveis mesmo para quem se encontrava relativamente perto delas. Ao contrário do que se verificou no dia anterior, em que os participantes, talvez por se sentirem constrangidos, quase não falaram nos troços para “andarem descontraídos”.

Foi feita a observação, por parte do Saúl, de que não se escutava passarada e que talvez isso se devesse ao fato do dia estar algo ventoso e, por isso, as árvores estarem agitadas. Ele também referiu ser curioso o fato de não se avistarem quaisquer répteis: lagartos ou cobras. Na verdade, conseguiu-se escutar alguns pequenos animais a movimentarem-se por entre a vegetação arbustiva. Fato é que se constatou a presença de poucos animais, até a sonoridade “tradicional” do piar estridente de Águia-de-asa-redonda (*Buteo buteo*) esteve ausente.

27/08 (tarde): CC

Os participantes mantiveram-se em silêncio no primeiro quilómetro, depois começaram gradualmente a falar entre si, em voz relativamente baixa, mas sem sussurrar.

Uma participante – a Ana (44 anos) – colocou a questão do porquê das pinhas desfeitas na berma do caminho, tendo sido explicado tratar-se de uma evidência de presença e atividade de esquilos.

A sensação térmica foi notoriamente inferior às temperaturas medidas no início e no final do percurso, devido a uma aragem permanente, bastante fresca. Essas condições permitiram um bom ritmo de marcha, em circunstâncias bastante agradáveis para a época do ano.

2/09 (manhã): CS

O grupo andou de forma bastante descontraída e algo faladora até ao ponto do *briefing* específico. Neste local foram explicadas, de forma sintética, as “regras da caminhada”. A adoção do silêncio decorreu na generalidade bem, notando-se, todavia, que alguns participantes falaram algumas vezes, mas em “voz baixa”. Designadamente as duas senhoras dos dois casais mais velhos que, por se conhecerem/serem amigas, proporcionou essa situação: o silêncio nestas circunstâncias poderá ser constrangedor. O exercício da expansão dos pavilhões auriculares, à semelhança do que aconteceu no fim-de-semana anterior suscitou alguma surpresa e agrado por parte dos participantes. Em algumas paragens para “instruções” foram colocadas perguntas (e algumas observações) que levaram o investigador a tecer alguns breves comentários. Essas circunstâncias confirmam a dificuldade de manter silêncio, tal como de envolver-se em elevados níveis de atenção.

Um dos participantes, que foi instrutor de técnicas de sobrevivência, salientou que, devido ao fato de ter chovido, a folhagem que se encontrava no chão estava menos estaladiça e, por isso, ser mais fácil andar sem produzir ruído ou, melhor, sem produzir tanto ruído do que em condições de (intensa) *secura*. Devido ao fato de ter chovido durante a madrugada, notou-se também, em relação à semana anterior, que a floresta estava notoriamente mais odorífera.

3/09 (manhã): CC

Pouco depois de iniciado o percurso, foi constatado que uma das participantes – a Tatiana (54 anos) –, vinha significativamente atrás (a uma distância considerável) e com notórias dificuldades de progressão. Depois do grupo se juntar, o investigador questionou se o ritmo adotado (lento a moderado) seria o adequado. Ela respondeu que tinha de ir muito lentamente porque sofria de asma de esforço. Perante essa

situação inusitada, o investigador viu-se obrigado a alterar o plano previsto e a adotar decisões adaptativas:

- 1) Não fazer a totalidade do trajeto da CC, mas apenas o percurso das CS, tendo em conta que o grupo se encontrava exatamente onde o trajeto das CC intersesta o das CS;
- 2) Assumir um ritmo de marcha lento;
- 3) Manter os pressupostos do guião das CC.

Dois dos participantes (Ronaldo e Carlota) foram a falar na maior parte do trajeto, sendo que, maioritariamente, de forma discreta: na cauda do grupo e em “voz baixa”. Apesar disso, uma participante queixou-se no questionário de campo de que a conversa desses dois participantes a incomodou. Os restantes membros do grupo estiveram em silêncio, apesar deste não ter sido solicitado, nem previamente, nem no decurso da caminhada. O fato de irmos a um ritmo bastante lento e em silêncio poderá ter gerado condições propiciadoras de conexão à natureza.

Esta caminhada resultou em algumas reflexões sobre a complexidade e a imprevisibilidade da componente “humana”, designadamente no que concerne a influência que cada participante, *per si*, pode provocar no grupo em que está inserido. A “energia” emanada por cada participante e as inter-relações entre eles gera inegáveis efeitos...

Quadro nº 10: Meteorologia nas CC e CS.

Tipo Ativid.	Data (dia/mês)	P. dia (M ou T)	T (°C)	Vento (h:mn)	Sinais do tempo
CC	26/08	M	24-28	N-NW	Cúmulos de bom tempo que se dissiparam ao longo da manhã.
CS	26/08	T	23-24	N-NW	<i>Cirrus</i> ao final da tarde.
CS	27/08	M	24-26	N-NW	Céu pouco nublado ou limpo.
CC	27/08	T	23-24	NNW-NNE	Céu limpo. Vento moderado a forte.
CS	2/09	M	22-25	NNW	Céu geralmente muito nublado.
CC	3/09	M	18-20	E	Céu muito nublado, com abertas. Ocorrência de chuveiro no final do percurso.

A previsão meteorológica apontava para a possibilidade de aguaceiros, granizos e trovoadas, tendo os participantes sido informados, na quarta-feira anterior (30/08/2023), sobre esta “instabilidade meteorológica”, de modo a se precaverem, trazendo vestuário e calçado apropriados. Registe-se que começou a chover mesmo no final do preenchimento dos inquéritos.

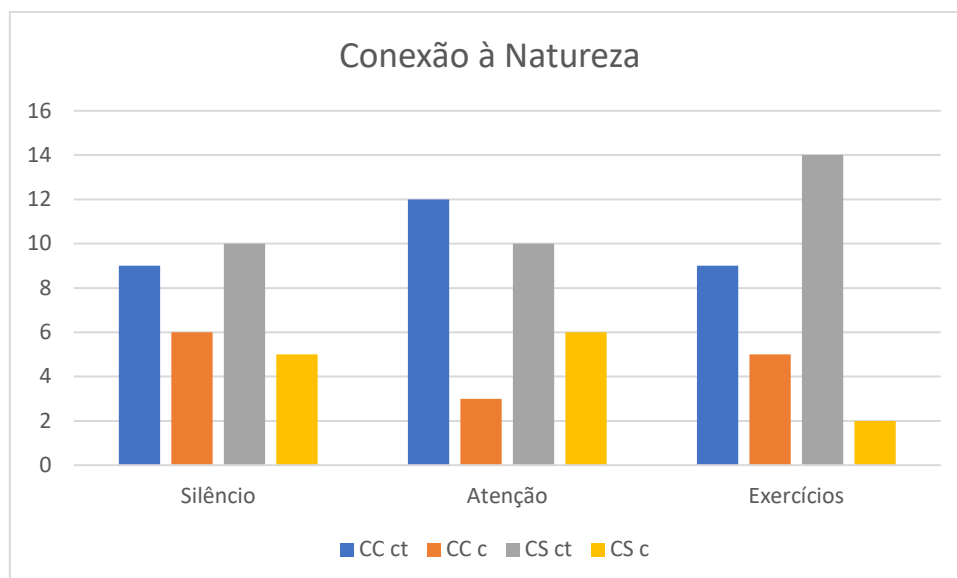
4.2.2. Auto-avaliações das experiências de campo

A generalidade dos participantes nas CC concordou (6) ou concordou totalmente (9) que o silêncio favorece a conexão à natureza; apenas um participante discordou (Alexandre, 62 anos). Saliente-se que este participante fez parte de um grupo que falou durante todo o percurso, por vezes de forma algo ruidosa. Destaque-se igualmente que todas as mulheres responderam que concordaram totalmente. Nas CS, todos concordaram (5) ou concordaram totalmente (10) que o silêncio favorece a conexão à natureza, exceto a Bruna (36 anos) que não concordou nem discordou e houve uma resposta inválida (Marco, 71 anos). As respostas foram, portanto, similares em ambas os tipos de caminhadas: CC e CS.

Nas CC, todos concordaram (3) ou concordaram totalmente (12) que elevados níveis de atenção sensorial contribuem para uma maior conexão à natureza. Um dos participantes, Jorge (39 anos), optou por NS/NR. Saliente-se que todas as mulheres responderam que concordaram totalmente. Nas CS, todos concordaram (6) ou concordaram totalmente (10) que elevados níveis de atenção sensorial contribuem para a conexão à natureza. Uma resposta foi considerada inválida (Marco, 71 anos). As respostas foram, mais uma vez, similares em ambas as atividades: CC e CS.

Nas CC, a generalidade dos participantes concordou (6) ou concordou totalmente (8) que determinados exercícios específicos podem proporcionar conexão à natureza; somente um participante não concordou nem discordou (Alexandre, 62 anos). Nas CS, a generalidade dos participantes concordou (2) ou concordou totalmente (14) que determinados exercícios proporcionam conexão à natureza. Uma resposta foi considerada inválida (Marco, 71 anos). As respostas, em ambas as atividades (CC e CS) foram invariavelmente idênticas.

Gráfico nº 16: Silêncio, Atenção, Exercícios e Conexão à Natureza.

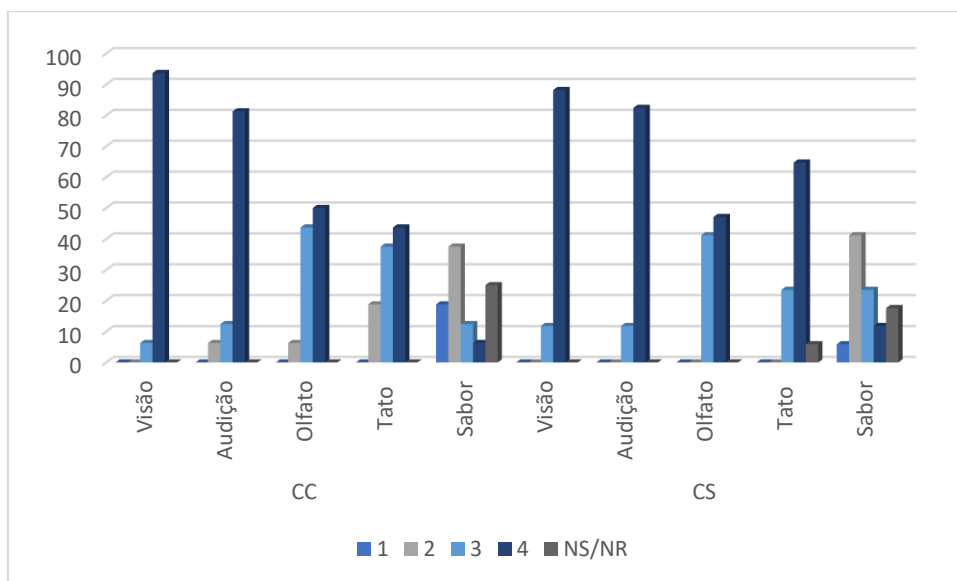


Legenda: CC – Caminhadas de Controle, CS – Caminhadas Sensoriais, ct – concordo totalmente, c – concordo.

Os participantes nas CS também experienciaram e avaliaram um conjunto de exercícios sensoriais no que concerne a sua contribuição para a conexão à natureza: 1) prática do silêncio (não falar); 2) elevada atenção visual; 3) elevada atenção auditiva; 4) exercício tátil: respiração profunda; 5) exercício tátil: sentir planta; 6) exercício tátil: sentir pedra; 7) abraçar árvore; 8) elevada atenção olfativa; 9) experimentação do paladar; 10) elevada atenção de vários sentidos. De entre os exercícios referidos destacam-se a elevada atenção visual e a elevada atenção auditiva, por 93,8% dos participantes concordarem ou concordarem totalmente com a sua contribuição para a conexão à natureza. No entanto, é de salientar que 81,3% dos participantes (13) concordaram totalmente com a contribuição por parte da audição, face a 50,0% (8) dos que concordam totalmente com a contribuição da visão. O exercício tátil de sentir uma planta (93,8%), a prática do silêncio (93,8%) e a elevada atenção de vários sentidos (93,8%) também surgem com uma particular importância. De resto, todos os exercícios obtiveram avaliações muito elevadas (superiores ou iguais a 87,5%) no tocante à concordância ou concordância total no que concerne a sua contribuição para a conexão à natureza. O paladar surge como a única exceção, com apenas 44% de concordância ou concordância total, situação que será resultante de não ter sido experienciada no campo por não se verificarem condições apropriadas para tal.

No tocante à importância dos sentidos, quer os participantes nas CC, quer nas CS, consideraram que o sentido mais importante é a visão, seguido da audição. Os participantes nas CC consideraram em terceiro lugar o olfato e em quarto o tato, enquanto os participantes nos CS colocaram o tato e o olfato simultaneamente em terceiro lugar. Por fim, ficou, em ambos os tipos de caminhadas, o paladar.

Gráfico nº 17: Importância dos sentidos.

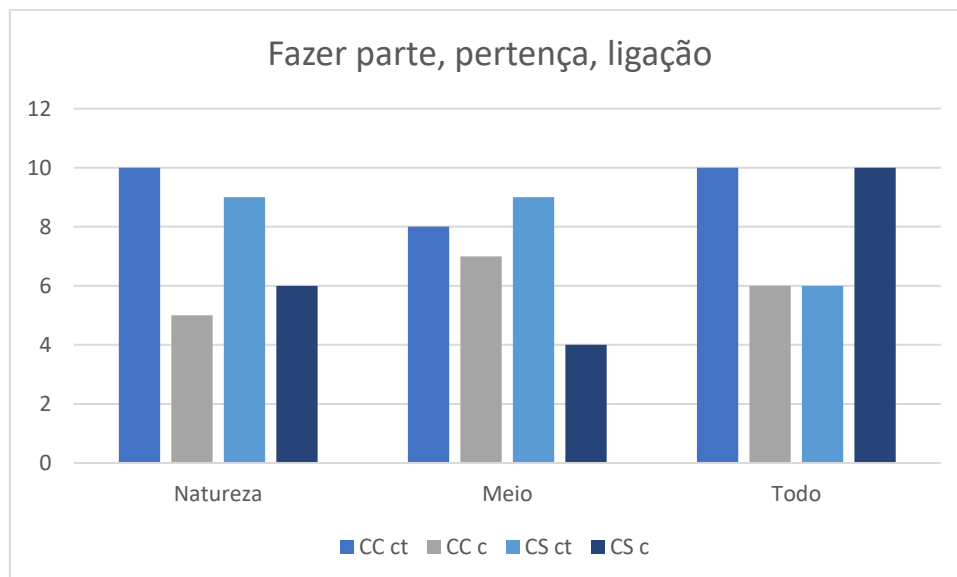


Legenda: 1- nada importante; 2- pouco importante; 3- importante; 4- muito importante; NS/NR: não sei, não respondo.

Da totalidade dos participantes nas CC (16), todos afirmaram estar mais calmos no final da caminhada do que no início; excetuando o Paulo (66 anos) que deixou a resposta em branco. O Jorge (34 anos) apresentou um posicionamento algo ambíguo ou até contraditório ao afirmar que no início do percurso pedestre estava stressado e simultaneamente calmo. Por outro lado, também relatou que no final da caminhada estava com pressa para ir para outra atividade. Nas CS, do total de 17 participantes, 16 assinalaram que estavam mais calmos no final do percurso. O Marco (71 anos) referiu que antes de começar o percurso estava calmo e que no final do percurso não estava mais calmo do que no início. O Renato (41 anos) assinalou que antes de começar o percurso estava algo stressado. As respostas foram, portanto, idênticas nas CC e nas CS,

i.e., em ambos os tipos de caminhadas, os participantes perceberam estar mais calmos no final da atividade pedestre.

Gráfico nº 18: Silêncio, Atenção, Exercícios e Conexão à Natureza.



No que respeita as percepções sentidas, nas CC 56,3% dos participantes (9) concordaram totalmente e 37,5% (6) concordaram que tiveram a percepção de fazer parte da natureza; 50,0% (8) concordaram e 43,8% (7) concordaram totalmente que tiveram a percepção de pertença ao meio; e, por fim, 56,3% dos participantes (9) concordaram totalmente e 43,8% (7) concordaram que tiveram a percepção de ligação ao todo. Outras percepções, que destacamos, manifestadas pelos participantes foram: «interligação ao meio/ambiente» (Miguel, 79 anos); «imersão sensorial na natureza» (Carlos, 49 anos); «renascer no meio da natureza» (Fábio, 56 anos); «relaxamento, tranquilidade, felicidade» (Ana, 44 anos); «sensação de bem-estar» (Rudolfo, 59 anos); e «cura» (Carlota, 50 anos).

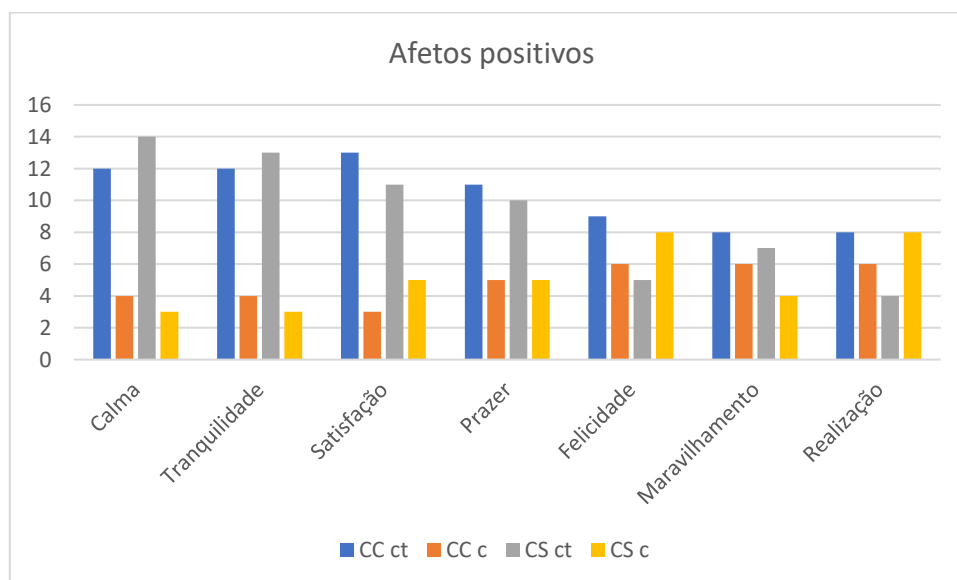
Nas CS, 52,9% dos participantes (9) concordaram totalmente e 35,3% concordaram que tiveram a percepção de fazer parte da natureza; 52,9% (9) concordaram e 23,5% (4) concordaram totalmente que tiveram a percepção de pertença ao meio; e, por fim, 35,3% dos participantes (6) concordaram totalmente e 52,9% (9) concordaram que tiveram a percepção de ligação ao todo. Outras percepções, que destacamos, manifestadas pelos participantes nas CS foram: «compreender melhor a natureza» (Saúl,

73 anos); «isolamento do mundo exterior» (Bernardo, 70 anos); e «integração; interação.» (Isabel, 60 anos).

No que concerne as sensações positivas proporcionadas pelas caminhadas, em ambos os tipos de atividades pedestres (CC e CS) foi a calma e a tranquilidade que ficaram melhor cotadas: a totalidade dos participantes assinalou “concordo” ou “concordo totalmente”. De resto, todas as restantes opções apresentaram valores elevados de concordância e de concordância total: satisfação, prazer, felicidade, maravilhamento e realização.

Os participantes das CS referiram também diversas sensações positivas proporcionadas pela caminhada de que destacamos: «bem-estar emocional» (Saúl, 73 anos) e «sensação de liberdade, de expansão, de quebra das barreiras (mentais e emocionais)» (Alberta, 64) e «[ser] elemento desta natureza» (Isabel, 60 anos). O mesmo aconteceu nas CC, de que destacamos: «relaxamento» (Ronaldo, 42 anos), «fazer parte de um todo» (Carlota, 50 anos) e «harmonia do meio ambiente e sentir-me parte integrante do mesmo» (Fábio, 56 anos).

Gráfico nº 19: Afetos positivos proporcionados pelas caminhadas.



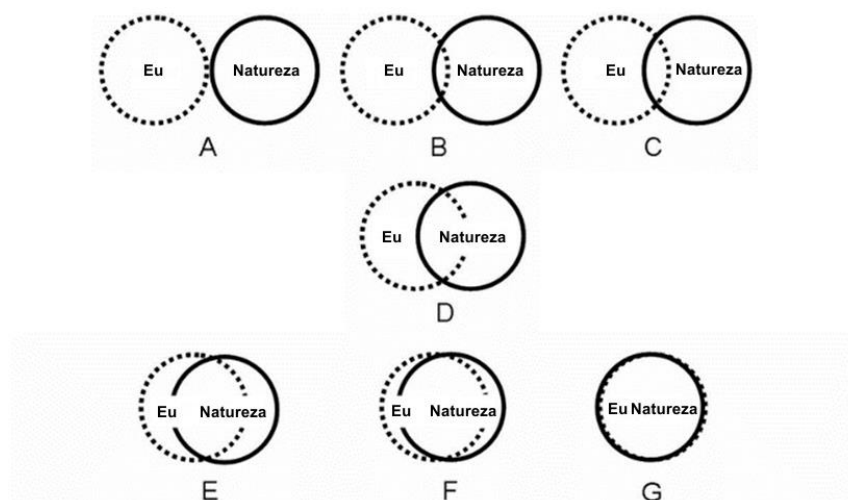
Legenda: CC – caminhadas de controlo; CS – caminhadas sensoriais; ct – concordo totalmente; c – concordo.

De entre as **sensações negativas**, apenas um dos 16 participantes nas CC assinalou dor num pé (Rui, 46 anos). Um participante referiu um incómodo, devido a hérnia recente

(Jorge, 39 anos). Também foi apontado desconforto resultante de lixo presente no caminho (Sandra, 33 anos) e tristeza pelo mesmo motivo (Tatiana, 54 anos). Dois referiram perigo de queda (Jorge, 39 anos) e de escorregar (Fábio, 56 anos)! Um outro referiu o perigo devido à circulação de bicicletas (Rudolfo, 59 anos). Por fim, um participante referiu insatisfação por não ser suficientemente integro e também aludiu a distração (Jorge, 39 anos)! E, por fim, mas não menos importante, tendo em conta de que se trata de uma CC, uma participante referiu a sensação negativa decorrente de «ter que ouvir as conversas de outras pessoas que não caminham em silêncio» (Tatiana, 54 anos).

Nas CS, os participantes não assinalaram qualquer dor ou insatisfação. Uma participante referiu incómodo resultante das plantas, insetos e ruído de fundo (Bruna, 36 anos) e um outro participante devido ao «barulho dos carros, outros caminhantes e bicicletas» (Cristina, 53 anos). A Bruna também apontou o perigo de «isolamento» e sensação negativa devido a «comichão». Dois participantes referiram sentir intranquilidade: um devido a «pensamentos» (Renato, 41 anos) e o outro não especificou (Beatriz, 66 anos). Por fim, também foi referido desconforto devido a «calçado» (Bruna, 36 anos), «música muito alta no final da caminhada» (Alice, 43 anos) e «barulho de carros, outros caminhantes e bicicletas» (Cristina, 53 anos).

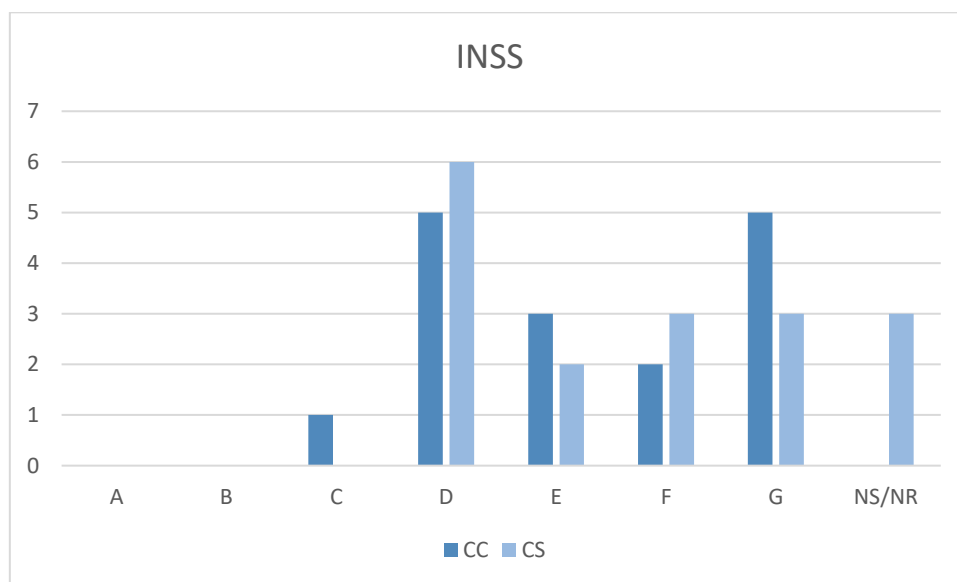
Figura nº 7: INSS (adapt. Schultz 2002; Kleespies, Braun, Dierkes e Wenzel 2021)



No que concerne a figura que melhor traduz a ligação de cada participante à natureza no contexto da caminhada (adapt. de Kleespies, Braun, Dierkes e Wenzel 2021), acabada

de fazer, nas CC um participante escolheu a opção C, cinco escolheram a D, três a E, dois a F e cinco a G; nas CS seis participantes escolheram a D, dois escolheram a E, três escolheram a F, três escolheram a G e três a opção NS/NR.

Gráfico nº 20: INSS – Inquérito de Campo.



Por fim, foi solicitado aos participantes que destacassem, na experiência de caminhada que realizaram, algo que tivessem percecionado no que concerne a conexão à natureza e/ou bem-estar. De entre os diferentes contributos, destaca-se nas CC:

- Referências a conexão à natureza: «religar o ser com a natureza» (Carlos, 49 anos), «pertença ao meio» (Carlota, 50 anos), «sinto-me parte integrante do meio ambiente» (Fábio, 56 anos);
- uso de palavras significativas: bem-estar (5) (e sinónimos: paz, relaxamento, satisfação, prazer), conexão (3) e beleza (2);
- um elogio ao silêncio: «caminhar em silêncio foi bastante satisfatório.» (Pedro, 51 anos)
- uma alusão ao odor: «aromas que dão uma maior sensação de bem-estar e relaxamento.» (Ana, 44 anos);
- um afeto negativo: «sensação de tristeza» (Rui, 46 anos), resultante do meio.

No tocante às CS, salienta-se de entre os diversos contributos:

- «Dar atenção aos sentidos, durante a caminhada, estimula a sensação de pertença à natureza. Ouvir o vento e as árvores durante todo o percurso foi agradável e tranquilizante. Sentir e tocar nas rochas, raízes, troncos e folhas, por outro lado, catalisa

a sensação de bem-estar na natureza. Eu escolhi usar sapatilhas de sola muito fina, que facilitam o sentir do chão durante todo o percurso, permitindo distinguir entre superfícies duras, moles, flexíveis, etc. Isto também ajudou a retomar a atenção aos exercícios, quando me distraia.» (Dinis, 32 anos)

- «A caminhada aumentou a calma»; «Aumentar os níveis de atenção aos elementos do caminho evitou a reflexão interior (pensamentos em assuntos) [e, daí, eventuais ruminações]; «A experiência aumentou o *mindfulness*)» (Bruna, 36 anos)

- «Destaco o estímulo sensorial nas diferentes etapas do percurso»; «Achei interessante os diferentes ambientes das zonas por onde passámos, onde destaco a contenção, densidade, textura, som, cor, clareira, tudo isso permite diferentes sensações e absorção do que nos rodeia» (Aurora, 41 anos)

- «A possibilidade de “desligar” e mudar o estado de espírito, abrandar, possibilitou uma experiência super interessante de contacto com o meio natural.» (Armando, 51 anos)

- «O tempo da caminhada, a duração, permite “desligar” da rotina e do trabalho. (...) Foi bom, bastante tranquilo.» (Renato, 41 anos)

- «A sensação de tranquilidade/calma que vai aumentando com o decorrer da caminhada.» (Cristina, 53 anos)

- «A descoberta renovada e o maravilhamento da imersão num “outro mundo” fora da cidade, um mundo que me acolhe.» (Alberta, 64 anos)

- «Bem-estar e tranquilidade» (Paula, 64 anos)

- «O sentir o cantar dos pássaros»; «Toda a harmonia da natureza»; «O ouvir ao longe o barulho dos meios de transporte (comboios, aviões e carros)» (Bernardo, 70 anos)

- «Caminhada agradável respirando os sentidos e cheiros muito agradável.» (Marco, 71 anos)

- «Despertar para maior concentração [atenção] na apreciação da natureza», «Valorizar o espaço envolvente», «Sentir que o homem é adaptável ao meio» (Saúl, 73 anos)

4.3. Entrevistas

A análise de conteúdo das seis entrevistas realizadas baseou-se na IPA, uma metodologia qualitativa cujo foco se centra na compreensão e na interpretação de experiências pessoais, numa abordagem simultaneamente fenomenológica, hermenêutica e ideográfica (nos moldes que foram explicitados no capítulo da metodologia).

4.3.1. Fenomenologia, hermenêutica e ideografia das experiências de caminhar

Os temas principais das entrevistas, definidos *a priori*, foram a conexão à natureza e o bem-estar. Depois surgiram mais dois temas – literacia e ambiente –, que foram tratados necessariamente de forma superficial, tendo em conta que afloraram apenas no contexto das entrevistas. No entanto, foram incluídos na análise de conteúdos por terem sido considerados de interesse no âmbito exploratório do estudo em curso. As entrevistas permitiram o aprofundamento de diversos conceitos e pontos de vista, tal como o alargar da abrangência concetual do objeto de estudo, tendo resultado na definição de quatro temas, 18 categorias e 42 subcategorias (ver Apêndice VII).

O tema da conexão à natureza começou pela abordagem das perceções de fazer parte da natureza, pertença ao meio e ligação ao todo. O Alexandre [E4] reconheceu que «o simples ato de andar, de caminhar, é uma atividade que, só por si, pode potenciar ou proporcionar a ligação à natureza». Tal como o Diogo [E2] salientou a importância de determinados exercícios como facilitadores dessa ligação, designadamente exercícios de *grounding*: «quando nós estamos no chão e ficamos mesmo a sentir que eu sou da terra, estou aqui ligado à terra».

No que concerne a questão de como se conectar à natureza salienta-se a referência, por parte de dois entrevistados, à importância de «sentar-se» ou até deitar-se, descalçar-se e sentir a terra e/ou a relva. A Carlota [E1] destacou: «Às vezes apetece-me sentar e descalço-me, e estou ali um bocado com os pés na terra ou na relva; sentada um bocadinho, só ali a respirar um bocadinho, a fazer inspirações e expirações, e isso é mais uma maneira de nós nos conectarmos um pouco». Já o Diogo [E2] referiu que gosta de

sentar-se ou deitar-se, por exemplo, na relva ou na terra, e simplesmente relaxar um bocadinho. E, segundo ele «esse tipo de momentos cria uma ligação à natureza».

O «passar mais tempo na natureza» também foi referido, pelo Diogo [E2] como uma forma de promover a conexão à natureza. Segundo ele, «não é em cinco minutos que se processa a conexão, mas numa hora de caminhada já ocorrerá».

O tamanho do grupo também foi uma variável referida como tendo influência na conexão à natureza, tendo sido indicado que «em grupos pequenos é mais fácil implementar a conexão com a natureza» [E1]. E, nesse contexto, foi dito que «um dos maiores defeitos de clubes e associações, quando promovem caminhadas, é, muitas vezes, o número excessivo de participantes» [E1], situação que se verifica igualmente em empresas e que prejudica, sem dúvida, a qualidade das experiências pedestres, designadamente no que concerne a conexão à natureza. Neste contexto, é muito interessante a afirmação do Alexandre [E4] sobre esta matéria: «Quando vou com amigos ou quando vou noutras situações, se calhar, abstraio-me um bocado da natureza». Interessante na sequência das respostas dadas por si no inquérito de campo e na entrevista, quando foi abordada a categoria do silêncio. No inquérito não concordou que o falar interferisse na conexão à natureza, tendo sido o único do grupo (ademais muito falador) que discordou! Na entrevista, referiu-se «ao facto de termos ido a conversar uns com os outros», mas que «mesmo indo a conversar, acabei por me sentir também integrado, no meio daquele espaço, até porque o percurso que nós seguimos tinha muita vegetação e, aí, eu gostei». E concluiu dizendo que considerava «que acabou por haver alguma conexão».

Ainda no que concerne o tamanho dos grupos, um entrevistado, detentor de TPTD, salientou que não gosta «de conduzir grupos grandes» [E3]. Um grupo com mais de 40 pessoas é, para ele, «uma multidão» ruidosa. Saliente-se que, mais à frente, na subcategoria do silêncio e do tamanho do grupo, esse entrevistado mencionou que num «grupo até 40 pessoas ainda conseguimos introduzir a ideia do silêncio» [E3], mas não será certamente fácil. Por fim, a Bruna [E5] referiu que «imensa gente num trilho diminui a qualidade da experiência, podendo tornar-se uma má experiência».

A última subcategoria da categoria ligação/conexão à natureza centrou-se na tentativa de esclarecer as razões que conduziram às opções do INSS. O Alexandre [E4] escolheu o

“E” porque «em muitas situações» se sentiu «muito ligado à natureza». O Dinis [E2] indicou ter escolhido o “E” ou “F” devido à experiência em concreto da caminhada realizada em Monsanto, tendo em consideração o ruído de fundo dos carros e os aviões, que o puxaram «um bocadinho para fora do sentimento de natureza». E acrescentou que se a experiência tivesse sido, por exemplo, na Serra da Estrela, o sentimento seria «completamente diferente e eu iria escolher o “G”, porque é incomparável e, muitas vezes, é quase inqualificável o que nós sentimos quando estamos naqueles sítios com a grandiosidade e a dimensão do que estamos a ver à nossa volta». O Saúl [E3] disse que estaria no “F” ou no “G”, porque, nas suas palavras, «a natureza e eu somos, um mesmo elemento, é quase a mesma coisa». E a Carlota [E1] respondeu, por sua vez, ter escolhido «provavelmente o “G”, porque no geral, eu acho que somos um todo, não estamos separados». Por fim, a Bruna [E5] disse que, pelo que se lembrava, «deve ter sido o “D”», justificando a escolha por se tratar da «posição mais central». Argumento semelhante ao da Rita [E6] que optou pelo “D” «um bocado por exclusão de partes», porque considerou não ter «sido tão superficial como na “A”, “B” ou “C”, nem tão ligada ou tão forte como é a “E”, “F”, “G”». Será ainda de salientar, no tocante à escolha da imagem “D”, que a Bruna deixou bem claro que considera não fazer «parte da floresta que nós vimos”.

Na categoria da desconexão, a Carlota [E1] afirmou que a maior parte das pessoas perdeu a conexão à natureza ou «que andam muito desconetadas». Entre as razões da desconexão foi apontado, no âmbito da caminhada, que «as pessoas vão a conversar entre si e não ligam ao que está à volta» [E1]. Por outro lado, foram salientados os condicionalismos à livre brincadeira das crianças, nomeadamente por razões de higiene e limpeza: «as pessoas não levarem tanto as crianças a estar na rua, no jardim, porque vão-se sujar e pôr as mãos na terra e isso é mau, e pegar num pau é ainda pior, pode ter chichi de cão ou pode não sei o quê» [E1]. Por fim, foram referidos os preconceitos sociais: «Não é socialmente bem visto tu descalçares-te no jardim e andares descalço na relva» ou abraçar árvores [E1]. O ruído também foi apontado como causa de desconexão [E5]. Tão preocupante como a desconexão será não saber como se conectar: «As pessoas não «sabem estar», «não se sabem ligar» [E1].

Na categoria do Silêncio começou por ser abordado o gosto pelo silêncio, «que é uma das coisas [que leva] a caminhar na natureza» [E3]. Destaca-se, sobre este assunto, o que foi dito pelo Saúl [E3]:

«Cada um de nós tem os seus silêncios, é outra questão que tenho pensado. (...) E eu na montanha gosto de ter o silêncio, sentir a montanha, sentir a natureza, com o silêncio; o vento nas árvores, o barulho das folhas, enfim o caminhar, até o sentir dos passos. Eu penso que o silêncio de cada pessoa reflete um pouco como é que ela é. Ele há para aí um norueguês que escreve um livro que é sobre o silêncio na era do ruído e que fala um pouco sobre isso: o Erling qualquer coisa, não me lembro o nome total dele [Erling Kagge – *Silêncio na Era do Ruído* (Quetzal, 2017)].».

O Alexandre [E4] também referiu que sempre gostou muito do silêncio e acrescentou: «no silêncio consigo ouvir muito mais coisas e ouvir-me a mim próprio, do que no meio do barulho». E destaca as caminhadas em solitário, no que concerne a importância que o silêncio adquire, mormente no que concerne a introspeção.

Para a maior parte dos entrevistados [E1, E2, E3, E6], o silêncio (enquanto não falar) favorece a conexão à natureza e, para alguns deles, é algo importante e até vital [E2, E3]. No entanto, para o Dinis [E2] «não é automático». Segundo as suas palavras: «Vamos dizer assim, não acho que seja garantido». É preciso que haja intencionalidade e foco. Mas salienta de forma inequívoca que «é vital que haja silêncio para que possamos usufruir dos benefícios de exercícios de foco, para que não haja distrações [E2]. O Saúl [E3] refere mesmo que «para usufruir e sentir-me conectado com a natureza» precisa «mais de ter um bocado de silêncio». E esclarece: «digamos que é o elemento agregador de todos os outros» [E3]. Conta mesmo uma experiência que tem recorrentemente com um companheiro de “andanças”:

«O silêncio para mim é importante. Por exemplo, em grupos tagarelas... Tenho um fulano que costuma caminhar comigo, mas passa o tempo todo a conversar e eu, às vezes, tenho de lhe dizer: eh pá, cala-te lá um bocadinho [risos]. Porque quero, por vezes, ouvir; sinto necessidade de ouvir o som... as abelhas, enfim, tudo o que está à volta.» [E3]

A Ana [E6] também considera que o silêncio (enquanto não falar) contribui para a conexão à natureza, «porque se formos a falar estamos distraídos». Ao estarmos a ouvir uma outra pessoa não estaremos com disponibilidade (atenção) para ouvir simultaneamente «os sons de pássaros, do vento nas árvores, outros sons da natureza, não é?» Portanto, segundo ela, andar e falar «desconecta». Já a Bruna [E5] considera que o silêncio (enquanto não falar) não contribui para «aumentar a conexão com a natureza». Segundo ela, «apesar de estar em silêncio, posso estar distraída ou com uma série de pensamentos que dificultem ou até impeçam a conexão».

Ao abordar o silêncio e os sentidos, a Carlota [E1] destacou o fato de que «estarmos em silêncio vai aumentar os outros sentidos» e a importância de «estar com mais atenção ao que te rodeia». O Saúl [E3] voltou a salientar que «a base é o silêncio» e que, depois, o resto apanha «através da vista, do ouvido, do olfato, enfim, do tato». Para ele, «esses sentidos complementam, mas a base de enquadramento tem de ser o silêncio para poder captar o que está à volta». O Dinis [E2] salientou que gosta muito de caminhar «quando o tempo está mais húmido, porque: «temos uma maior noção dos cheiros das coisas e eu noto que, para mim, o olfato tem uma capacidade de me puxar mais para alguma coisa que está ali». Esse aumento da capacidade sensorial, também foi constatado nas CS, no que concerne a audição, através do exercício de pôr a mão em cúpula à volta das orelhas.

Para a totalidade dos entrevistados [E1, E2, E3, E4, E5, E6], a atenção contribui para conexão à natureza. A Bruna [E5] chega mesmo a afirmar que para atingirmos a conexão «temos sempre de ter o estado de atenção mais elevado». Na subcategoria de como é que a atenção contribui para a conexão destaca-se a resposta do Dinis [E2]: «só o facto de estarmos a colocar mais foco, mais atenção, num dos nossos sentidos ou, de uma forma geral, no que está à nossa volta, aumenta o contato, o sentimento de perceção ou o que nós pensamos que estamos a perceber, porque estamos mais alerta e conscientes do que se passa.»

A generalidade dos entrevistados [E1, E2, E3, E4, E5, E6] referiu que os exercícios sensoriais podem contribuir para a conexão à natureza. No entanto, o Saúl [E3], que é licenciado em Ciências do Desporto, destaca a importância do treino, *i.e.*, a necessidade de treinar exercícios sensoriais para ficarmos «mais aptos a receber as indicações do

exterior». Por outro lado, refere «que não é necessário fazer exercícios, tipo *zen* ou qualquer coisa assim, do género, para sentir isso; porque isso já entra numa especialidade muito avançada» [risos]. Para ele, com base em exercícios muito simples, muito terra-a-terra, é possível atingir estados de conexão à natureza, «sem nada de coisas muito sofisticadas»: «temos as capacidades e a base para isso, o nosso organismo.» A importância da corporeidade também é mencionada pelo Dinis [E2], que destaca, mais uma vez, os exercícios de *grounding* e, desta feita, de *barefooting* como promotores de conexão à natureza. Para a Ana [E6], «a própria movimentação corporal, sem exercícios propriamente específicos, poderá também dar uma certa perceção de corporeidade, do corpo, que, de certa forma é algo intimista, mas que também está ligado ao que se passa à volta e poderá eventualmente contribuir para a conexão à natureza.» E acrescenta: «Porque até ter essa consciência corporal, no fundo é trazer a consciência para algo e, principalmente, para o momento que está a ser vivido. E não é estarmos a caminhar e a mente estar no ontem, no mês passado, no amanhã ou daqui a um ano, e, então, acho que essa consciência corporal traz mais conexão.» Por fim, o Alexandre [E4] concorda com a importância dos exercícios, mas refere que nunca os faz, porque não tem esse hábito, nem «experiência nesse aspeto».

De entre os exercícios efetuados nas CS, uma subcategoria centrou-se no exercício que mais impressionou ou marcou os participantes. Nesse contexto, abraçar uma árvore destacou-se de forma especial. Para o Dinis [E2], que nunca tinha abraçado uma árvore, este foi o exercício que mais lhe chamou a atenção: foi «uma experiência engraçada», «agradável» e «no fundo um bocadinho aquela sensação também de quando me deito na relva, quando me deito na terra, quando me deito em algum lado, aquele sentimento de *grounding*, de estar ligado à natureza.» O Saúl [E3] também destacou esse exercício: o «estar, ali, agarrado à árvore». Neste contexto, é importante salientar a forma como exprimiu essa experiência: o fato de ter escolhido um sobreiro (uma árvore que lhe diz muito) e de a experiência lhe ter permitido «sentir o sobreiro, sentir ali um amigo, um ponto de apoio». Ele, que tem 73 anos de idade, também nunca tinha experimentado abraçar uma árvore: «já tinha subido às árvores, mas assim com esta intencionalidade de comunicar com a árvore, não, nunca tinha feito...» [risos]. A Bruna [E5] também destacou o abraçar uma árvore, após as experiências visuais e olfativas.

Na categoria dos sentidos, a subcategoria de ordenar a sua importância nas caminhadas não evidenciou nada excepcional. Merece apenas uma menção, a particular importância que o Alexandre [E4] concede ao olfato, que assume proporções de exercício intencional: «tinha, e ainda tenho, alguma mania de inspirar e expirar, e tentar perceber o que existe à minha volta».

Na categoria da percepção, a possibilidade de aumentar intencionalmente a percepção revelou um especial destaque e assumiu inclusivamente características de Estados Aumentados de Consciência (EAC). Desde logo o exercício de colocar as mãos em concha em torno dos pavilhões auriculares, que aumenta notoriamente a percepção dos sons; tal como foi percecionado e expresso pela Bruna [E5]: «consegue-se ter a percepção imediata de que aumenta o nível de som». O Saúl [E3], como aconteceu com o abraçar uma árvore, também nunca tinha experimentado este exercício e ficou bastante agradado e impressionado com o mesmo: «os ruídos ali à volta são intensificados, digamos» [risos]. Os exercícios para aumentar intencionalmente a percepção exigem atenção, enfoque, e, tal como acontece com a meditação, sempre que se verifiquem distrações é preciso retomar a atenção; sem pressas ou preocupações, é normal que isso aconteça [E2]. Esses exercícios exigem, portanto, treino, como notou a Carlota [E1].

No tema sobre o bem-estar, as categorias do silêncio e da atenção revelaram poucos contributos. Salienta-se a intervenção do Alexandre [E4] em que destacou a importância de «caminhar sozinho» e o «silêncio reconfortante», que é uma mais-valia para se acalmar ou «para poder pensar com mais clareza». Por outro lado, também referiu que em determinadas atividades, nas quais está preocupado com a segurança dos jovens escuteiros que está a liderar, apenas está focado no bem-estar deles e não no seu, adquirindo estados de distração elevados, ao ponto de não se lembrar de grande parte dos sítios por onde passou.

No tocante à influência de exercícios no bem-estar, foi referido que «a simples caminhada contribui para o bem-estar» [E4], mas a introdução de exercícios específicos contribui ainda mais. Neste contexto, destacamos o que o Dinis [E2] afirmou:

«No caso específico da caminhada que fizemos, eu estava a pensar no trabalho, em coisas que queria entregar. E depois ao longo dos exercícios, ao longo da caminhada, isso foi-se dissolvendo. Tenho também quase a certeza que se tivesse sido uma caminhada normal, ou

seja, sem esses exercícios de foco eu também teria relaxado mais, mas com exercícios de foco e à semelhança do que acontece em sessões de meditação, que eu também já fiz e já pratiquei no passado com mais regularidade, acho que é mais eficaz ou consegue produzir determinados efeitos de forma mais consistente e mais rápida.»

Sobre o porquê de os exercícios contribuírem para o bem-estar, a generalidade dos entrevistados não têm resposta para tal. Destacamos, mais uma vez, parte da intervenção do Dinis [E2]:

«Não sei dizer. Não sei se é por causa daquela questão da biofilia, em que nós temos uma atração natural ou uma atração inata e intrínseca, que faz com que queiramos estar perto das plantas, das rochas, das coisas naturais e que isso nos acalma? Aqui é, simplesmente, não sei porquê. Não consigo articular uma razão para isso acontecer, mas consigo observar que acontece.»

É, todavia, constatado que caminhar e/ou fazer exercícios proporciona bem-estar: «depois de uma hora a caminhar e estar a ver verde e estar a ouvir as árvores, o vento nas árvores, ou mesmo que não haja vento, só o ouvir os sons da natureza» origina bem-estar.

No tocante aos afetos positivos, no âmbito das caminhadas efetuadas no PFM, o Saúl [E3] salientou que sentiu «calma, conforto, segurança, satisfação, facilidade respiratória» e que «o ambiente não era poluído» e, portanto, que isso foi agradável. A Ana [E6] também destacou a qualidade do «próprio ar, o sair de um ambiente mais poluído ou com mais ruído de carros» e passar a estar num «ar mais puro». E que esse efeito, apesar de podermos não nos aperceber conscientemente, tem efeitos concretos no nosso corpo e a nível psicológico. A Ana fez também alusão ao impacto que as cores provocam no bem-estar, mormente a cor verde associada aos ambientes florestais.

O ato de caminhar surge ligado recorrentemente a um conjunto de palavras que traduzem (ou estão ligadas a) bem-estar, designadamente “calma”, “tranquilidade”, “paz”, “satisfação” e “felicidade”. Para o Dinis [E2] o simples estar na natureza é causador de felicidade e tranquilidade; e «andar na natureza é agradável e relaxante». O Saúl [E3] afirma que «caminhar induz calma e bem-estar», uma «sensação de paz». O Alexandre [E4] destaca que há dias que não lhe apetece nada ir fazer uma caminhada, mas que,

indo mesmo “contrariado”, no final se sente «muito mais calmo». Para ele, «essa coisa do caminhar acalma; cansa, por um lado, fisicamente, mas acalma espiritualmente».

Quase todos entrevistados referiram já terem experimentado situações de maravilhamento na prática de caminhada, sendo de assinalar que, em regra, estão associadas a paisagens montanhosas de grande beleza e grandiosidade espacial. A Carlota [E1] disse que teve «duas experiências de maravilhamento: uma na Madeira e outra no Monte Branco». O Dinis [E2] deu o exemplo da Serra da Estrela e de Gredos, tendo assinalado que o sentimento de maravilhamento «é absolutamente brutal» e que resulta «da imensidão da natureza». O Saúl [E3] referiu a Serra da Arrábida e «as vistas incríveis». E especificou, «quando faço a subida para o Formosinho, do lado de Casais da Serra, passando pela Fonte do Veado, por ali acima, *eh pá*, eu não consigo deixar de me maravilhar com aquela vista, portanto é uma dádiva e o dia está ganho (...) aos 70 anos ou aos 70 e tal» [riso de contentamento]. O Alexandre [E4] mencionou o Monte Branco e fez silêncio, por uns instantes, tendo acrescentado: «porque eu sempre via aquelas imagens de malta que estava lá nos píncaros, com paisagens brutais e, para mim, o que mais me maravilhou sempre, independentemente de ter havido outras situações, foi poder estar e ver aquelas paisagens deslumbrantes; e também consegui ver isso nos Alpes suíços, ao subir aos quatro mil metros, e nos Pirenéus, onde tenho ido várias vezes». O Alexandre também referiu os grandes espaços do Gerês e a sua beleza. Por último, a Ana [E4] confirmou ter experienciado a sensação de maravilhamento, mas não mencionou nenhuma área ou local em concreto. Relativizou esse aspeto e preferiu destacar o impacto de «um nascer do sol ou um pôr do sol espetacular».

O maravilhamento é associado nomeadamente às «vistas fabulosas, de cortar a respiração» [E1], às «as vistas incríveis», às «paisagens brutais» [E4] e à «imensidão da natureza» [E2].

O afetos negativos na prática de caminhada surgem ligados, frequentemente, à dor e ao desconforto, mormente em caminhadas de longo curso, sendo algo com que todos os entrevistados concordam. Nesse contexto, salienta-se a resposta dada pela Bruna [E5]: «se for um percurso longo, certamente vou sentir dor; já estive em percursos que foram uma espécie de tortura» [risos]. A dor surge associada por exemplo a flitenas (bolhas)

ou outras lesões e o desconforto pode resultar de inúmeras causas: calor, sede, estar molhado, *etc.*.

A avaliação do bem-estar, tendo em conta os afetos negativos, adquire especificidades bastante diversas dos contextos de bem-estar associados a afetos positivos. A Carlota [E1] defende «que acaba por ser um misto de ponderação entre o que correu bem e o que correu mal.» O Dinis [E2] considera que os afetos negativos não diminuem a experiência «muito pelo contrário»; pensa que «uma caminhada onde exista alguma dor, onde exista alguma incerteza, no final se correr com sucesso, adiciona e não retira à experiência». Ele acha que «no final, quando uma pessoa reflete, esse tipo de sentimentos negativos, quando ultrapassados, são, por si, positivos». O Saúl [E3] salienta a «possibilidade de um praticante sentir satisfação ou bem-estar ligado à superação: por exemplo, ao gerir [e ultrapassar] uma situação de dor associada a bolhas nos pés. Nesse contexto, lembrou o exemplo de uma peregrinação a Fátima que «foi uma coisa terrível, de sofrimento», mas o indivíduo conseguiu chegar e «ficou satisfeitíssimo, por ter conseguido». E sublinha: «ele ficou satisfeitíssimo, por ter conseguido; e nós ficámos satisfeitíssimos por ter sentido a dificuldade dele e termos conseguido levá-lo até Fátima». O Alexandre [E4] explicitou que o bem-estar para si, independentemente do cansaço físico que possa sentir, no final, não é um bem-estar físico, mas é «um sentimento mental e, eventualmente, espiritual». Tal como o Saúl, também contou uma história sobre uma experiência porque passou numa caminhada de peregrinação a Fátima, para chegar a conclusão semelhante: «durante os dias aquilo foi custoso, como é lógico, mas o facto de ter chegado ao final, independentemente da dor, porque eu tinha os pés [em muito mau estado], tanto mais que duas unhas saltaram para fora depois de eu ter chegado a casa, (...) fiquei bem depois de ter atingido o meu objetivo». A Bruna [E5] também referiu uma sensação semelhante: «passar um grande esforço, mas no final estar satisfeita porque cheguei lá». Para a Ana [E5], a avaliação do bem-estar também resulta de um equilíbrio, porque «se olharmos para o positivo da superação, da automotivação, da capacidade de ultrapassar obstáculos, é preciso a dor física ser muito forte, diria eu, para apagar ou para abafar os positivos». E conclui: «a não ser que sejam realmente coisas muito fortes, muito vincadas, na minha opinião, o

positivo supera e faz com que o negativo não fique tão impresso; o que a pessoa se vai lembrar é efetivamente do positivo».

No tocante aos afetos negativos também surgiram algumas referências à perigosidade, devido, por exemplo, a «transpor algum obstáculo duvidoso ou arriscado» [E2]. Nesse contexto, o Saúl [E3] salientou a importância de «caminharmos em sítios que nos sintamos em segurança» e, nesse contexto, disse sentir-se mais seguro na montanha do que numa cidade. A Bruna [E5] também manifestou a sua preocupação face à «perigosidade», mormente numa «mata serrada», onde é difícil «visualizar e o risco zero não existe». Além disso, expressou inquietude ao caminhar em determinados sítios sozinha e que nessas circunstâncias sentiria isolamento.

Já a Ana [E6] considera que os eventuais “mal-estares” que possam existir «são muito pontuais, mas podem efetivamente acontecer, como imprevistos durante a caminhada». A fuga ao urbano, designadamente, sob a forma de “desligar” também surge associada frequentemente às caminhadas e ao decorrente bem-estar. A Carlota [E1] refere que as caminhadas servem para «desligar um bocadinho de tudo». Já o Dinis [E2] salienta que caminhar é uma forma de fazer «o *reset* da nossa urbanidade; deixá-la um bocadinho para trás.» O que o motiva a caminhar é, em parte, «o desligar do meio urbano». O Saúl [E3] afirma que caminhar permite «estar desligado de outras preocupações e, portanto, daí a conexão com a natureza: eu, a natureza e os companheiros que estavam ali à volta». O Alexandre [E4] também reconhece que a caminhada o motiva a «fugir um bocado daquilo que é o dia-a-dia muito intenso». Esse sentimento de sair do dia-a-dia é igualmente expresso pela Ana [E6] e essa «quebra da rotina» é aquilo que, segundo ela, permite entrar noutra padrão mental.

No tocante à literacia, que se trata de um tema que surgiu no decurso das entrevistas, foi definida uma categoria sobre “sensibilização/educação ambiental e ensino *outdoor*” e quatro subcategorias “défice de sensibilização/educação”, “regras básicas”, “comunicação” e “aprender de forma autodidata”. Deve-se à Carlota [E1] o alerta para o “défice de sensibilização/educação”, que surge amiúde em caminhadas nas quais «há pessoas que vão caminhar a primeira vez e não lhes é explicado nada» ou quando começam uma caminhada sem qualquer enquadramento. A Ana [E6] salientou, por seu turno, a importância das ações de sensibilização e de formação, tal como de iniciativas

educativas, chegarem «a mais pessoas» e que isso seria «muito bom para toda a gente», designadamente no que concerne a conexão à natureza através da caminhada, ligando a parte espiritual à parte física».

A Carlota [E1] salientou igualmente a importância de, antes de começar uma caminhada, transmitir um conjunto de «regras, básicas e mínimas», que ela, no exercício do ofício de treinadora de pedestrianismo, tenta transmitir às «pessoas, sejam elas novas ou já tenham vindo connosco, e que devem implementar». Por último, destacou que trabalha sempre com grupos pequenos, de «no máximo 12 pessoas», porque «é mais fácil falar com toda a gente e envolver todas as pessoas na caminhada».

A Bruna [E5] salientou a importância do autodidatismo, nomeadamente através da implementação acrescida da atenção, em “ver com olhos de ver”, de aprender com a observação direta e a interpretação da natureza. E nesse particular, revelou que, na caminhada de Monsanto em que participou, «se não tivesse aumentado o foco (a atenção) para os elementos da natureza, não teria percecionado a diversidade de elementos na paisagem».

O tema “ambiente” também surgiu no decurso das entrevistas, tendo comportado duas categorias: “alterações climáticas” e “património viário”. A categoria “alterações climáticas” abarcou três subcategorias “como as alterações climáticas afetam as caminhadas”, “como as alterações climáticas afetam o terreno” e “o meio envolvente afeta o bem-estar: solastalgia”. A categoria “património viário” envolveu, por sua vez, três subcategorias: “estética”, “ligação aos caminhos” e “disfrutar dos caminhos”.

No que concerne a forma como as alterações climáticas afetam as caminhadas, o Saúl [E3] referiu que, tendo nascido nos anos 49-50, teve tempo suficiente para se aperceber da «questão do clima» e que isso é uma das coisas de que tem a «vivência». E acrescenta de forma perentória que «foi a partir de, 2000-2001, que a frequência de chuva diminuiu». Esse fenómeno teve implicações designadamente na programação das atividades de caminhada no período do outono-inverno: «a necessidade de utilização de equipamento para a chuva tem reduzido substancialmente».

No âmbito das mudanças no terreno, decorrentes das alterações climáticas, o Alexandre [E4] alerta para o fato de que «as áreas florestais têm desaparecido» ou se degradado substancialmente, como é o caso da Serra de Sintra e da Serra da Estrela. Ele lembra que a Serra de Sintra, mesmo de Verão, estava húmida, «era ótimo, era fresquinho, estava

sempre cheia de água, as fontes estavam cheias de água, por causa daquela vegetação toda, e agora não há nada, não é?» Para o Alexandre: «é cada vez mais deslumbrante estar num espaço com muita vegetação, porque cada vez mais eu vou para determinados locais, e tenho andado, ultimamente na Serra da Estrela e só vejo é montes carecas, completamente». E atribui a desflorestação aos «incêndios que têm acontecido».

O Saúl [E3] também refere que a Serra da Arrábida «está nitidamente mais seca» e recorda que nos seus tempos de infância, no Algarve, «as culturas de sequeiro, que eram aquelas culturas que não necessitavam de regadio habitual, também estão a diminuir e nós vemos os campos um bocado desertificados».

A degradação das paisagens afeta o tradicional bem-estar dos praticantes de pedestrianismo e começa a manifestar-se sob formas negativas, como a solastalgia. O Alexandre [E4] constituirá um bom exemplo desse fenómeno ao referir que «a desflorestação causa «uma tristeza enorme». E deixa bem claro que o «sentimento de tristeza» surge reiteradamente «ao retornar a áreas onde caminhou anteriormente e constata que estão muito diferentes num sentido negativo, que se encontram destruídas, escavadas ou negras devido aos incêndios florestais.» Para ele, «ver a Serra de Sintra a degradar-se, desde os anos 70, é «uma tristeza enorme».

No que respeita o património viário, os entrevistados manifestaram algumas considerações estéticas a ter em conta, desde logo a valorização dos trilhos em detrimento dos estradões. O Alexandre [E4] afirmou que durante a sua vida só andou «por caminhos de pé-posto, como se costuma dizer» e que sempre evitou «os estradões, que começaram a aparecer por causa da questão dos incêndios e não só». Segundo ele se lembra: «dantes não havia estradões, no meio do campo, não havia propriamente estradões no meio da floresta; podia haver um caminho ou outro, mas muitas vezes andava-se por caminhos de pé-posto, tanto mais que, inclusive, eles estavam registados todos nas cartas topográficas».

Constata-se igualmente que existe uma ligação entre o praticante e o meio onde este desenvolve a sua prática, mais precisamente aos caminhos que percorre, por onde anda. E que, neste contexto, manifesta a sua perturbação perante a sua destruição. É precisamente o que transmite o Alexandre [E4] quando refere ter «muita pena que muitos [trilhos (*single tracks*)] vão desaparecendo». Verifica-se também a valorização do património viário e da qualidade das experiências pedestres, associadas às

especificidades dos caminhos, que permitem um maior ou menos desfrute por parte dos praticantes.

Por último, surgiu o tema “espiritualidade”, no decurso das entrevistas, circunscrito apenas à categoria “peregrinação” e a duas subcategorias: “superação” e “relação espiritual”. O Saúl [E3] destacou, no que concerne a superação, que «nós quando chegámos a Fátima abraçámo-nos todos e... aquela coisa de Fátima tem sempre assim uma certa mística e foi, pronto... inesquecível e isso já foi para aí há uns dez anos e continuamos a lembrar essa ocasião que é muito importante». O Saúl [E3] referiu ainda que quando vai para a natureza tem uma ligação que não sabe se será espiritual, «não lhe chamaria espiritual, mas sinto-me de acordo com o ambiente». O Alexandre [E4] assume-se cristão e para ele «a caminhada não serve apenas para caminhar, muitas vezes serve para interiorizar». Para ele, «faz todo o sentido falar em espiritualidade na aproximação à natureza: a espiritualidade tem a ver com a ligação a algo superior, seja ele o que for». E acrescentou:

«Não tem nada a ver com religião, mas tem a ver efetivamente com algo superior e eu acho que é na natureza onde esse algo superior se manifesta de forma mais concreta. Onde nós efetivamente conseguimos ver que as plantas, as rochas, os rios, os ribeiros, a água, o próprio Sol, o céu, as nuvens, tudo isso é obra de algo superior a nós. Então, espiritualidade nesse sentido de perceber se efetivamente há algo superior a nós. Nós também podemos ter uma ligação a esse algo superior e ir, através desta conexão, ir buscar também força, energia, motivação; está aqui algo tão belo, não é? E em momentos, às vezes, mais difíceis, mais desafiantes, da nossa vida dizer: está aqui algo tão belo, então vou-me inspirar. Vou-me inspirar nesta obra, que é de algo acima de mim.»

5. Discussão dos resultados

A análise dos resultados sociográficos obtidos permite caracterizar a amostra, de forma sintética, nos seguintes moldes: composta por caminheiros maioritariamente urbanos, de meia-idade, com elevada escolaridade e nível de vida; maioritariamente não federados, amadores, sem TPTD, sem seguro de acidentes pessoais, mas com bastante experiência e prática regular. Descrição que se traduzirá em diversas das respostas dadas às questões colocadas.

As opiniões dividem-se no que concerne a questão se basta apenas caminhar em ambientes naturais para ter perceções de conexão à natureza. A abordagem da **conexão à natureza ser inata** revelou concordância e discordância praticamente simétricas quando traduzidas sob a forma de gráfico de barras. O posicionamento dos praticantes, nesta matéria, está, portanto, longe de ser consensual. Saliente-se que um dos entrevistados [E4] referiu que «o simples ato de andar, de caminhar, é uma atividade que, só por si, pode potenciar ou proporcionar a ligação à natureza».

Cerca de 94% dos respondentes ao questionário *online* concordaram ou concordaram totalmente que **caminhar em silêncio** (sem falar) favorece ou facilita a ligação à natureza. A generalidade dos participantes nas CC e nas CS também concordou ou concordou totalmente. Destaque-se que todas as mulheres, que participaram nas CC, responderam que concordaram totalmente. Para a maior parte dos entrevistados (quatro dos seis), o silêncio (enquanto não falar) favorece a conexão à natureza e, para alguns deles, é algo importante e até vital.

Cerca de 87% dos respondentes ao questionário *online* concordaram ou concordaram totalmente que caminhar com **elevados níveis de atenção**, através dos cinco sentidos, contribui para uma maior ligação à natureza. A generalidade dos participantes nas CC e CS também concordaram ou concordaram totalmente. Saliente-se que todas as mulheres, que participaram nas CC, responderam que concordaram totalmente. Para a totalidade dos entrevistados, a atenção contribui para conexão à natureza.

A generalidade dos participantes nas CC e CS também concordou ou concordou totalmente que **determinados exercícios específicos** podem proporcionar conexão à natureza. A totalidade dos entrevistados também referiu que os exercícios sensoriais

podem contribuir para a conexão à natureza, mas foi salientada a importância de treinar esses exercícios.

Apesar da semelhança de resultados das CC e das CS sobre caminhar em silêncio, os elevados níveis de atenção e a prática de determinados exercícios sensoriais, consegue-se distinguir, no gráfico nº 16, que nas CS é dada uma maior importância aos exercícios e também, de forma mais ligeira, ao silêncio. Isso poderia conduzir a uma interpretação de que os participantes nas CS terão ficado propensos a conferir uma maior importância aos “sentidos”, mas tal não é linear tendo em conta que os participantes nas CC deram mais relevância à atenção do que aqueles que participaram nas CS. A diferenciação entre CC e CS surge, de certa forma, nas respostas abertas do questionário de campo em que se verifica uma maior profundidade e explanação de aspetos sensoriais nos grupos das CS.

Foi também perguntado se praticavam algum dos exercícios indicados para incrementar a conexão à natureza: andar descalço, abraçar árvores, ginástica, ioga, chi kung e meditação. A maior parte respondeu que nunca pratica os exercícios dados como exemplo. Por outro lado, quando foi solicitada a indicação de outro ou outros tipos de exercícios específicos, que os respondentes praticassem, com vista ao incremento da ligação à natureza, registaram-se 70 respostas; de que se destacam práticas de conexão, com enfoque no “silêncio” e na “atenção plena”, e práticas sensoriais, com ênfase no tato, por exemplo «deitar na relva» ou descalçar-se e «ficar sentada com os pés dentro de água corrente».

Neste contexto, será plausível abduzir que se fosse perguntado aos respondentes se consideravam que a prática de exercícios sensoriais contribui para a conexão à natureza e bem-estar também se teria obtido, eventualmente, uma percentagem elevada de respostas afirmativas. E, nesse caso, essas respostas não se consubstanciariam na prática; *i.e.*, verificar-se-ia uma dissonância entre a teoria (respostas “pretensamente corretas”) e a prática efetiva no terreno. A existência de incongruências entre crenças/pensamentos e comportamentos foi constatada, de facto, no que concerne à importância conferida ao silêncio como “facilitador” de conexão à natureza, na primeira caminhada realizada no PFM, uma CC na qual todos os participantes foram a falar, de forma ruidosa, praticamente na totalidade do percurso e no final todos (exceto um) responderam que o silêncio é importante para a conexão à natureza!

No contexto dos exercícios sensoriais, promotores de conexão à natureza, merece um especial destaque a menção à importância de parar/sentar/deitar, por parte de diversos respondentes ao questionário *online*. Na senda daquilo que Francesco Careri explorou, e descreveu no seu livro *Caminhar e Parar* (2017), no contexto das suas caminhadas peripatéticas em ambiente urbano. Neste contexto, é também de assinalar a referência, por parte de dois entrevistados, à importância de exercícios de enraizamento (*grounding*). O «passar mais tempo na natureza» também foi referido como uma forma de promover a conexão à natureza.

Os respondentes ao questionário *online*, no tocante à importância dada a cada um dos cinco sentidos, consideraram muito importante a visão (em posição destacada), seguida da audição e do olfato; ordenação perfeitamente de acordo com aquilo que tradicionalmente é indicado na generalidade das situações. E consideraram importante, por ordem decrescente, o tato, o olfato, o sabor, a audição e a visão. Sendo este último resultado surpreendente por colocar a audição e a visão nos últimos lugares de importância! A visão costuma ser o sentido principal, apesar de, como foi indicado no enquadramento teórico, algumas tribos que vivem em florestas assumirem a audição e, por vezes, o olfato, como os sentidos principais (Hunter *et al.* 2019).

Os participantes nas CS experienciaram e avaliaram um conjunto de exercícios sensoriais, no que concerne a sua contribuição para a conexão à natureza. Com base nos exercícios realizados destacaram, pela sua importância, os que foram realizados no âmbito da elevada atenção visual e da elevada atenção auditiva. Saliente-se, nesse contexto, que o exercício de aumento da capacidade auditiva, através da colocação das mãos em concha a envolver os pavilhões auriculares, foi recebido com grande surpresa e agrado. Nas entrevistas foi abordada a possibilidade de aumentar intencionalmente a percepção, tendo o exercício de colocar as mãos em concha em torno dos pavilhões auriculares assumido um especial destaque.

De entre os exercícios efetuados nas CS, uma subcategoria das entrevistas centrou-se no exercício que mais impressionou ou marcou os participantes. Nesse contexto, abraçar uma árvore impressionou bastante dois dos entrevistados.

No que concerne os resultados da CNS, no questionário *online*, verificou-se que as respostas foram maioritariamente no “sim” e com percentagens muito expressivas, atingindo valores de 80 a 95%. Os resultados apontam para uma amostra com elevada

literacia no âmbito da ética ambiental, ao assumir posições sencientistas, biocêntricas e ecocêntricas, portanto holísticas, na linha da ecologia profunda. Posições consistentes e reafirmadas nos testes seguintes: INSS, posição do ser-humano em relação aos outros seres vivos e percepções de fazer parte da natureza, de pertença ao meio e/ou de ligação ao todo.

O maior número de escolhas no INSS recaiu na ligação total G, seguido da “imagem intermédia” D. Saliente-se que o somatório das três imagens correspondentes às maiores ligações à natureza (E, F e G) totalizaram 68,0% das escolhas, enquanto as três imagens correspondentes às menores ligações (A, B e C) somaram apenas 7,8% das escolhas. Os resultados provenientes dos questionários de campo foram semelhantes. Na figura referente à posição do ser-humano em relação aos outros seres vivos, a imagem 2, que integra de forma igualitária o ser humano no seio de todos os seres vivos, obteve cerca 88% das escolhas.

Mais de 85% dos respondentes ao questionário *online* concordaram ou concordaram totalmente que os percursos pedestres em meio natural podem proporcionar uma percepção de fazer parte da natureza, de pertença ao meio e/ou de ligação ao todo. Cerca de 94% dos participantes nas CC concordaram totalmente ou concordaram que tiveram a percepção de fazer parte da natureza, tal como a percepção de pertença ao meio; e a totalidade dos participantes afirmam que tiveram a percepção de ligação ao todo. Nas CS, cerca de 88% dos participantes concordaram totalmente ou concordaram que tiveram a percepção de fazer parte da natureza, tal como de ligação ao todo, e 76% que tiveram a percepção de pertença ao meio. Neste caso, as respostas dadas no âmbito das CC e das CS revelaram uma curiosa discrepância no que concerne o somatório das percentagens de concordo e concordo totalmente: nas CC, 93,8% no “fazer parte da natureza”, 93,8% na “pertença ao meio” e 100,0% na “ligação ao todo” e nas CS, 88,2%, 76,4% e 88,2%, respetivamente. Portanto, as CC tiveram melhores resultados de percepções de conexão à natureza do que as CS.

Na sequência da pergunta anterior, no questionário *online* foi solicitado aos respondentes que indicassem outras percepções de conexão à natureza decorrentes da prática de caminhadas, tendo sido avançadas mais de uma centena de respostas. Destaca-se, neste contexto, o agrupamento de “ideias-força” de conexão à natureza: percepção de «tudo o que está à nossa volta», de «ligação ao todo e sentimento de

unidade» e de «vivência concreta da nossa condição de elemento natural inserto na natureza». Os participantes nas caminhadas em Monsanto também expressaram sentimentos e percepções semelhantes, de «interligação ao meio/ambiente», «imersão sensorial na natureza» e «renascer no meio da natureza», entre outras. Salienta-se, ainda, a «sensação de estar em casa», «de regresso a casa», de sentir-se em casa, na linha do *friluftsliv* nórdico, de Fridtjof Nasen (Gelder 2010).

A generalidade dos respondentes (96%) considera que a **perceção de conexão à natureza, na prática de caminhada, gera** (é preditor de) **bem-estar**. A maior parte dos respondentes (72%) considera que **caminhar em silêncio (sem falar) contribui para o bem-estar**. E 86% dos respondentes concorda ou concorda totalmente que caminhar com **elevados níveis de atenção, através dos cinco sentidos, contribui para o bem-estar**.

Saliente-se que no cruzamento das questões “basta caminhar para ter conexão à natureza?” e “caminhar com elevados níveis de atenção contribui para o bem-estar?”, os resultados foram $r = 0,057$ e $\text{Sig.} = 0,230$. Portanto, considera-se que não se verifica uma correlação estatisticamente significativa entre as duas questões. Essencialmente, não parece haver uma relação linear entre essas variáveis na amostra estudada. Também se procedeu ao cruzamento das questões “caminhar com elevados níveis de atenção contribui para o bem-estar?” e “elevados níveis de atenção promovem conexão à natureza?” e os resultados foram $r = 0,522$ e $\text{Sig.} = 0,000$. Portanto, verifica-se uma correlação estatisticamente significativa entre as duas questões. A correlação positiva moderada sugere que essas duas variáveis estão associadas de forma significativa na amostra estudada.

Foi também perguntado se na prática de caminhada costumam efetuar algum tipo de exercício específico com vista a incrementar o bem-estar. É de salientar que, tal como aconteceu com pergunta semelhante no âmbito da conexão à natureza, a maior parte dos respondentes referiu que nunca praticavam os exercícios indicados: chi kung, ioga, ginástica, andar descalço, abraçar árvores e meditação. Na opção “por vezes”, abraçar árvores surge em primeiro lugar e na opção “muitas vezes”, abraçar árvores surge em segundo lugar, tal como na opção “sempre”.

Na sequência da pergunta anterior, os respondentes foram questionados sobre se efetuam outro(s) tipo(s) de exercício(s) com vista a incrementar o bem-estar. De entre

as respostas dadas destaca-se a «atenção plena», a «contemplação» (3) e a «contemplação em silêncio».

No tocante à influência da prática de exercícios no bem-estar, foi referido por um dos entrevistados que «a simples caminhada contribui para o bem-estar», na linha de O'Mara (2019), mas que a introdução de exercícios específicos contribui ainda mais. O ato de caminhar surge, nas entrevistas, ligado recorrentemente a um conjunto de palavras que traduzem (ou estão ligadas a) bem-estar, designadamente “calma”, “tranquilidade”, “paz”, “satisfação” e “felicidade”.

Os respondentes ao questionário *online* também foram questionados sobre quais as percepções de **afetos positivos** proporcionadas geralmente por caminhadas em meio natural, tendo concordado ou concordado totalmente, com todas as opções apresentadas, por ordem decrescente de importância: satisfação, tranquilidade, calma, prazer, felicidade, maravilhamento e realização.

Na sequência da pergunta anterior, foi também solicitado aos respondentes que indicassem outras percepções resultantes de caminhadas na natureza. Na sequência das 85 respostas dadas, destacam-se, no âmbito da investigação, as palavras bem-estar (2), liberdade (7), paz (7), alívio (2), leveza (2), relaxamento (2), calma (1), tranquilidade (1), tal como atenção/foco (2).

É muito significativo o fato de praticamente a totalidade dos participantes nas CC e nas CS considerarem estar mais calmos no final das caminhadas. Saliente-se, ainda, que no que concerne as sensações positivas proporcionadas pelas caminhadas, em ambos os tipos de atividades pedestres (CC e CS) foi a calma e a tranquilidade que ficaram melhor cotadas. De resto, todas as restantes opções apresentaram valores elevados de concordância e de concordância total: satisfação, prazer, felicidade, maravilhamento e realização. Foi também solicitado aos participantes nas CC e nas CS que destacassem, na experiência de caminhada que realizaram, algo que tivessem percebido no que concerne a conexão à natureza e/ou bem-estar. As respostas foram muito diversificadas e ricas em elementos significativos, destacando-se alusões à calma (e diversos sinónimos), tal como a fuga ao urbano e ao dia-a-dia.

De entre as **sensações negativas**, salienta-se que uma participante, numa CC, referiu desconforto resultante de lixo presente no caminho e, outra participante, tristeza pelo mesmo motivo. Uma participante, também numa CC, referiu a sensação negativa

decorrente de «ter que ouvir as conversas de outras pessoas que não caminham em silêncio». Nas CS, um participante referiu incômodo devido ao «barulho dos carros».

No questionário *online* também foram mencionados alguns afetos negativos, numa das perguntas abertas. O afetos negativos na prática de caminhada surgem ligados, frequentemente, à dor e ao desconforto, mormente em caminhadas de longo curso, sendo algo com que todos os entrevistados estão de acordo. A avaliação do bem-estar, tendo em conta os afetos negativos, adquire especificidades bastante diversas dos contextos de bem-estar associados a afetos positivos.

Os respondentes foram também questionados sobre quão satisfeitos ficam, geralmente, ao efetuar uma caminhada em diferentes ambientes: 93% mostra-se satisfeito ou totalmente satisfeito ao caminhar em meio florestal, 88% em montanha e 87% nas margens de cursos de água.

Quase todos entrevistados referiram já terem experimentado situações de maravilhamento na prática de caminhada, sendo de assinalar que, em regra, estão associadas a paisagens montanhosas de grande beleza e grandiosidade espacial. O maravilhamento é associado geralmente a «vistas fabulosas, de cortar a respiração», a «paisagens brutais» e à «imensidão da natureza».

No decurso da investigação realizada foram detetadas diversas insuficiências e limitações que foram sendo geridas e, se possível, ajustadas. No entanto, diversas opções metodológicas tiveram de ser assumidas e realizadas conforme planeado, portanto sem ajustes. Salienta-se, com base nas observações efetuadas no terreno, que a generalidade dos participantes não mencionou as contrastantes diferenças nos diversos troços dos percursos e a manifesta artificialização, falta de qualidade e de integração na paisagem de alguns deles. Por outro lado, o ruído dos aviões e do trânsito automóvel, na envolvência do PFM, não foi devidamente salientado, tendo em conta a sua notória interferência perturbadora da realização dos exercícios sensoriais. Pode-se também abduzir, com base nas observações de campo, que alguns dos participantes não terão atingido os níveis desejáveis de concentração/atenção na realização dos exercícios sensoriais propostos. Este último fator resultará da “rapidez” temporal com que as experiências sensoriais foram executadas. Será importante desenvolver futuramente experiências de campo de maior duração e de maior envolvência e empenho por parte dos participantes.

Conclusões

Os objetivos da investigação foram concretizados, tendo em conta o seu cariz exploratório: (1) foi obtida e caracterizada uma amostra de 450 praticantes de caminhada, em Portugal, e como estes desenvolvem a sua prática; (2) foi identificada uma ampla variedade de percepções de conexão à natureza e de BES decorrentes da prática de caminhada na natureza e (3) foi aplicado no terreno e avaliado um método de caminhada sensorial como mediador de percepções de conexão à natureza e BES.

No tocante à questão principal, sobre até que ponto as caminhadas influenciam de forma inata as percepções de conexão à natureza e o BES, concluiu-se que o simples ato de caminhar na natureza proporciona conexão à natureza e BES, mas a aplicação de determinados exercícios pode aumentar de forma significativa essa conexão e bem-estar.

As três questões complementares da investigação, sobre se o silêncio (não falar), a atenção e exercícios sensoriais contribuem para a conexão à natureza e para o bem-estar foram respondidas de forma afirmativa e confirmadas através da triangulação de diferentes “métodos” (questionário *online*, observação participante, questionários de campo e entrevistas), mas será razoável assumir alguma prudência na interpretação desses resultados; tendo em conta, designadamente, alguns dos resultados obtidos em campo. Salienta-se a consistência dos resultados de que em ambos os tipos de caminhadas – CC e CS – a generalidade dos respondentes indica estar mais calmo no final da atividade.

As respostas aos inquéritos de campo não permitiram diferenciar de forma consistente os resultados das CC e das CS. Os dados sugerem, todavia, que existem evidências de que o método de caminhada sensorial funciona como mediador de percepções de conexão à natureza e BES, mas será importante aplicar novas estratégias e experiências fenomenológicas no terreno, designadamente mais profundas e prolongadas no tempo, com vista a obter resultados mais robustos.

As respostas aos testes CNS, INSS e posição do ser-humano em relação aos outros seres vivos, tal como às questões sobre “fazer parte na natureza, pertença ao meio e ligação ao todo”, revelam uma elevada literacia no âmbito da ética ambiental, de acordo com o perfil da amostra, nomeadamente no que concerne os elevados graus de escolaridade.

Bibliografia

- AA.VV.. 2001. *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*. Lisboa: Instituto de Lexicologia e Lexicografia da Academia das Ciências de Lisboa/Verbo 1.
- Abram, David. 2010. *Becoming Animal – An Earthly Cosmology*. New York: Random House.
- Abram, David. 2007. *A Magia do Sensível – Percepção e Linguagem num mundo mais do que humano*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Albuquerque, Anelise Salazar e Bartholomeu Tôrres Tróccoli. 2004. “Desenvolvimento de Uma Escala de Bem-estar Subjectivo”. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 20(2): 153-164.
- Allègre, Claude. 1996. *Ecologia das Cidades, Ecologia dos Campos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Bauman, Zygmunt (2017). *A Arte da Vida*. Lisboa: Relógio d'Água.
- Béguin, François. 1995. *Le Paysage*. Paris: Flammarion.
- Bertaux, Daniel. 2020. *As Narrativas de Vida*. Lisboa: Editora Mundos Sociais.
- Boyle, Mark. 2012. *O Homem sem Dinheiro – Um Ano de Vida Livre de Economia*. Lisboa: Bertrand Editora.
- Bratman, Gregory N., Gretchen C. Daily, Benjamin j. Levy e James Gross. 2015. “The benefits of nature experience: Improved affect and cognition”. *Landscape and Urban Planning*, 138: 41-50.
- Breton, David Le. 1995. *Anthropologie de la douleur*. Paris: Métailié.
- Bordeau, Phillipe. 2014. “Effets du changement climatique sur l'alpinisme et nouvelles interactions avec la gestion des espaces protégés en haute montagne – Le cas du parc national des Écrins. ODDT – Association Observation des Dynamiques et du Développement Territorial”.
http://oai.eauetbiodiversite.fr/entrepotsOAI/PNE/BOURDEAU_chang_clim_alpinisme_2014_13127.pdf
- Bryson, Bill. 2007. *Por aqui e por ali*. Lisboa: Quetzal Editores, 2ª ed..
- Büchs, Milena e Max Koch. 2019. “Challenges for the degrowth transition: The debate about wellbeing”. *Futures* 105: 155-165.

- Campehouth, Luc Van, Jacques Marquet e Raymond Quivy. 2019. *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Careri, Francesco. 2017. *Caminhar e Parar*. São Paulo: Editora Gustavo Gilli.
- Carlisle, Sandra e Phil Hanlon. 2008. "Well-being" a focus for public health? A critique and defence". *Critical Public Health* 8(3): 263-270
- Carson, Rachel. 2012. *Maravilhar-se – reaproximar a criança da Natureza*. Porto: Campo Aberto – Associação de Defesa da Natureza.
- Colpo, Marcos Oreste. 2013. "O método fenomenológico de investigação e as práticas clínicas em Psicologia". *Psicologia Revista* 22 (1): 101-118.
<https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/16660/12514>
- Coutinho, Clara Pereira. 2020. *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina, 2ª ed..
- Coventry, Peter A., Jennifer V. E. Brown, Jodi Pervin, Sally Brabyn, Rachel Pateman, Josefien Breedvelt, Simon Gilbody, Rachel Stancliffe, Rosemary McEachan, Piran C. L. White. 2021. "Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis". *SSM – Population Health*, 16: 1-14. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827321002093>
- Cuiça, Pedro. 2015. *Passo a Passo – Manual de Caminhada e Trekking*. Lisboa: A Esfera dos Livros.
- Cuiça, Pedro. 2010. *Guia de Montanha – Manual Técnico de Montanhismo I*. Lisboa: Campo Base/Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.
- Desmet, Pieter e Steven Fokkinga. 2020. "Beyond Maslow's Pyramid: Introducing a Typology of Thirteen Fundamental Needs for Human-Center Design". *Multimodal Technologies and Interaction* 1-22.
- Devall, Bill e George Sessions. 2004. *Ecologia Profunda – Dar prioridade à natureza na nossa vida*. Águas Santas: Edições Sempre-em-Pé.
- Diener, E. e R.A. Emmons. 1984. "The Independence of positive and negative affect". *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5): 1105-1117.
- Dijk, Nadine van. 2014. "Can't buy me happiness: How voluntary simplicity contributes to subjective wellbeing". University of Bath: Bath Papers in International
- Dorsch, Laura Lou. 2021. *Suffering Deadlock in the Arctic's Ecology and Health – The Sámi World*. Universidade de Lisboa – Instituto de Ciências Sociais: Tese de

doutoramento em Alterações Climáticas e Políticas de Desenvolvimento Sustentável, Especialização em Sociologia.

Faus, Agustín (2005): *Historia del Alpinismo – Montañas y Hombres: De 1900 a 1960*; Cuarte: Barrabés Editorial, vol. 2.

Feijoo, Ana Maria Lopez Calvo. 2014. “A Fenomenologia como Método de Investigação nas Filosofias da Existência e na Psicologia”. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 30 (4): 441-447.

<https://www.scielo.br/j/ptp/a/YPGVfdBZzVfsgXYKQtHyYcN/?format=pdf&lang=pt>

Fernandes, Luís. 2021. *As Lentas Lições do Corpo – Ensaio rápido sobre as relações entre o corpo e a mente*. Lisboa: Contraponto.

Fretwell, Kay e Alison Greig. 2019. “Toward a Better Understanding of the Relationship between Individual’s Self-Reported Connection to Nature, Personal Well-Being and Environmental Awareness”. *Sustainability*, 11 (1386)

https://www.researchgate.net/publication/331601876_Towards_a_Better_Understanding_of_the_Relationship_between_Individual's_Self-Reported_Connection_to_Nature_Personal_Well-Being_and_Environmental_Awareness

Gabriel, Ronaldo (coord.), Helena Moreira, António Serôdio, Miguel Maia e Luís Quaresma. 2005. *Pedestrianismo e Promoção da Saúde – Estudo de percursos pedestres na região do Douro Património Mundial*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Galinha, Iolanda e J. L. Pais Ribeiro. 2005. “História e Evolução do Conceito de Bem-estar Subjectivo”. *Psicologia, Saúde & Doenças* 6(2): 203-214.

Gelder, Hans. 2000. “Frilufsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life”. *Canadian Journal of Environment Education* 5: 77-90.

George e Mallery 2003

Giacomoni, Claudia Hofheinz. 2004. “Bem-estar subjectivo: em busca da qualidade de vida”. *Temas de Psicologia* 12(1): 43-50.

Gonçalves, Joaquim, *Pedestrianismo – O desporto dos que andam a pé*. Lisboa: Federação Portuguesa de Campismo.

- Gonçalves, Sónia P., Joaquim P. Gonçalves e Célio Gonçalo Marques. 2021. *Manual de Investigação Qualitativa – conceção, análise e aplicações*. Lisboa: Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Guerra, Isabel Carvalho. 2008. *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo – Sentidos e formas de uso*. Cascais: Princípia Editora.
- Harting, Terry, Richard Michell, Sjerp de Vries e Howard Frumkin. 2014. “Nature and Health”. *The Annual Review of Public Health* 35: 207-228.
- Hicks, Carolyn M.. 2006. *Métodos de Investigação para Terapeutas Clínicos – Conceção de Projectos de Aplicação e Análise*. Loures: Lusociência, 3ª ed..
- Honoré, Carl. 2006. *O Movimento Slow*. Cruz Quebrada: Estrela Polar.
- Horta, Luís. 2011. *Prevenção de Lesões no Desporto*. Alfragide: Texto Editores.
- Hunter, Jack (coord.), P. Devereux, C. Meyocks, N. Wissers, A. J. Sepie, L. M. Foster, J. W. Lazier, C. Simmonds-Moore, M. A. Schroll, V. Duda, M. Ward, S. Wilson, D. Luke, B. Taylor, S. Mutterle, S. Marsh, T. Grieve-Carlson, E. Fangrad, R. Fehr e C. Laursen. 2019. *Greening the Paranormal – Exploring the Ecology of Extraordinary Experience*. UK: August Night Press.
- Joyce, Rosaleen. 2012. *Outdoor Learning – Past and Present*. Berkshire: McGraw Hill Open University Press.
- Kenrick, Douglas T., Vladas Griskevicius, Steven L. Neuberg e Mark Shaller. 2010. “Renovating the Pyramid of Needs: Contemporary Extensions Built Upon Ancient Foundations”. *Perspect Psychology Sci.* 5(3): 292-314.
- Kleespies, Matthias W., Tina Braun, Paul W. Dierkes e Volker Wenzel. 2021. “Measuring Connection to Nature – A Illustrated Extension of the Inclusion of Nature in Self Scale”. *Sustainability*, 13 (1761) https://www.researchgate.net/publication/349078754_Measuring_Connection_to_Nature-A_Illustrated_Extension_of_the_Inclusion_of_Nature_in_Self_Scale
- Kobayashi, Hiromitsu, Chorong Song, Harumi Ikei, Bum-Jin Park, Takahide Kagawa e Yoshifumi Miyazaki. 2019. “Combined Effect of Walking on Salivary Cortisol Concentration”. *Frontiers in Public Health* 7(376): 1-6.

- Kolto-Rivera, Mark E.. 2006. "Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification". *Review of General Psychology* 10(4): 302-317.
- Koselka, Elizabeth P. D., Lucy C. Weidner, Arseniy Minasov, Marc G. Berman, William R. Leonard, Marianne V. Santoso, Junia N. de Brito, Zachary C. Pope, Mark A. Pereira e Teresa H. Horton. 2019. "Walking Green: Developing an Evidence Base for Nature Prescriptions". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(22): 1-18.
- Kosseff, Alex. 2003. *AMC Guide to Outdoor Leadership*. Boston: Appalachian Mountain Club Books.
- Lazarsfeld, Paul. 1974. *A Sociologia*. Amadora: Livraria Bertrand, vol. II.
- Léon, Consuelo Escolástico, Maria Pilar Cabildo Miranda, Rosa Maria Claramunt Vallespí e Teresa Claramunt Vallespí. 2006. *Ecología II: comunidades y ecosistemas*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Leonard, Marianne V. Santoso, Junia N. de Brito, Zachary C. Pope, Mark A. Pereira e Teresa H. Horton. 2019. "Walking Green: Developing an Evidence Base for Nature Prescriptions". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, (4338).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6888434/>
- Lieberman, Daniel E.. 2015. *A História do Corpo Humano – Evolução, saúde e doença*. Lisboa: Temas & Debates.
- Lipovetsky, Gilles. 2022. *A Sagração da Autenticidade*. Coimbra: Edições 70.
- Lipovetsky, Gilles. 1988. *A Era do Vazio – Ensaio sobre o individualismo contemporâneo*. Lisboa: Relógio d'Água.
- Louv, Richard. 2010. *Last Child in the Woods – Saving our children from nature-deficit disorder*. London: Atlantic Books.
- Lumber, Ryan, Miles Richardson e David Sheffield. 2017. "Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection". *PLoS ONE*, 12 (5).
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0177186>
- MacFarlane, Robert (2004): *Mountains of the Mind – A History of a Fascination*; London: Granta Books.

- Machado, Wagner de Lara e Denise Ruschel Bandeira. 2012. "Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos". Estudos de Psicologia, 29(4) : 587-595.
- Maroco, João e Teresa Garcia-Marques. 2006. "Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas?". Laboratório de Psicologia, 4(1): 65-90.
- Marselle, Melissa R., Katherine N. Irvine e Sara L. Warber. 2013. "Walking for Well-Being: Are Group Walks in Certain Types of Natural Environments Better for Well-Being than Group Walks in Urban Environments?". International Journal of Environmental Research and Public Health 10: 5603-5628.
- Martin, Leanne, Mathew P. White, Anne Hunt, Miles Richardson, Sabine Pahl e Jim Burt. 2020. "Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours". Journal of Environmental Psychology, 68.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494419301185>
- Mayer, F. Stephan e Cynthia McPherson Frantz. 2004. "The Connectedness to Nature Scale: A Measure of Individuals' Feeling in Community with Nature". Journal of Environmental Psychology 24: 503-515
- Mendes, Rosana M. e Rosana G. Miskulin. 2017. "A análise de conteúdo como uma metodologia". Cadernos de Pesquisa, 47(165): 1044-1066.
- Miyazaki, Yoshifumi. 2018. *Shinrin Yoku – A terapia japonesa dos banhos de floresta que melhora a sua saúde e bem-estar*. Porto: Albatroz.
- Muiños, Gabriel, Ernesto Suárez, Stephany Hess e Bernardo Hernández. 2015. "Frugality and psychological wellbeing. The role of voluntary restriction and resourceful use of resources". Psychology: Revista Bilingüe de Psicología Ambiental.
https://www.researchgate.net/publication/275946521_Frugality_and_psychological_wellbeing_The_role_of_voluntary_restriction_and_the_resourceful_use_of_resources
- Naess, Arne. 1973. "The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement. A Summary." Inquiry 16: 95-100.
- Odum, Eugene P.. 1988. *Fundamentos de Ecologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 4ª ed..

- O'Mara, Shane. 2020. *In Praise of Walking – The new science of how we walk and why it's good for us*. London: Vintage.
- Osikominu, Jessica e Nancy Bocken. 2020. "A Voluntary Simplicity Lifestyle: Values, Adoption, Practice and Effects". *Sustainability* 12(1903): 1-30.
- Park, Bum Jim, Yoko Tsunetsugu, Tamami Kasetani, Takahide Kagawa e Yoshifumi Miyazaki. 2010. "The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan". *Environmental Health and Preventive Medicine* 15: 18-26.
- Pollen, Annebella. 2015. *The Kindred of the Kibbo Kift: Intellectual Barbarians*. London: Donlon Books.
- Poston, Boh. 2009. "An Exercise in Personal Exploration: Maslow's Hierarchy of Needs". *The Surgical Technologist* 347-353.
- Reis, Elizabeth. 2009. *Estatística Descritiva*. Lisboa: Edições Sílabo, 7ª ed..
- Restal, Brian e Elisabeth Conrad. 2015. "A literature review of connectedness to nature and its potential for environmental management". *Journal of Environmental Management*, 30: 1-15.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301479715300748>
- Ribeiro, Basil. 2010. *Calor, Fadiga e Hidratação*. Alfragide: Texto Editores.
- Rich, Stacey Ann, Sharon Hanna, Bradley J. Wright, BENNETT, Pauleen C. Bennett. 2017. *Fact or fable: Increased wellbeing in voluntary simplicity*. *International Journal of Wellbeing*, 7(2), 64-77.
- Ross, Cathy e Oliver Bennet. 2015. *Designing Utopia: Kohn Hargrave and The Kibbo Kift*. London: Philip Wilson Publishers/Museum of London.
- Rousseau, Jean-Jacques. 1972. *Les rêveries du promeneur solitaire*. Paris: Gallimard.
- Sachs, Jeffrey D. (2017). *A Era do Desenvolvimento Sustentável*. Lisboa: Conjuntura Actual Editora.
- Salim, Emmanuel, Jacques Mourey, Ludovic Ravanel, Pietro Picco e Christophe Gauchon. 2019. "Les guides de haute montagne face aux effets du changement climatique. Quelles perceptions et strategies au pied du Mont Blanc?". *Journal of Alpine Research / Revue de Géographie Alpine*.
https://www.researchgate.net/publication/338674747_Les_guides_de_haute

[montagne face aux effets du changement climatique Quelles perceptions et strategies d'adaptation au pied du Mont Blanc](#)

- Salim, Emmanuel e Ludovic Ravanel. 2021. "Seeing the Ice. An Overview of Alpine Glacier Tourism Sites, Between Post- and Hyper-Modernity". Journal of Alpine Research.
- https://www.researchgate.net/publication/351050963_Seeing_the_Ice_An_Overview_of_Alpine_Glacier_Tourism_Sites_Between_Post-and_Hyper-Modernity/link/6081603d907dcf667bb64202/download
- Schultz, P. Wesley. 2002. *Inclusion with Nature: The Psychology of Human-Nature Relations*. In Peter Schmuck e Wesley P. Schultz (eds.), *Psychology of Sustainable Development*, 61-78. Kluwer Academic Publishers.
- Scorsolini-Comin, Fabio e Manoel Antônio dos Santos. 2010. "Avaliação do Bem-Estar Subjetivo (BES): Aspectos Conceituais e Metodológicos. Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology, 44(3): 442-448.
- Sérgio, Manuel. 2018. *Para Uma Epistemologia da Motricidade Humana*. Lisboa: Nova Vega.
- Shepherd, Nan. 2022. *A Montanha Viva*. Lisboa: Edições 70.
- Singleton, Patrick A.. 2019. "Walking (and cycling) to well-being: Modal and other determinants of subjective well-being during the commute". *Travel Behaviour and Society* 16: 249-261.
- Smith, Jonathan A., Paul Flowers e Michael Larkin. 2009. *Interpretative Phenomenological Analysis – Theory, Method and Research*. London: SAGE Publications Ltd.
- Soares, Armando. 2023. *Estados Ampliados de Consciência*. Sintra: Zéfiro.
- Soga, Masashi e Kevin J. Gaston. 2019. "The ecology of human-nature interactions". The Royal society Publishing.
- <https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rspb.2019.1882>
- Song, Chorong, Harumi Ikei, Takahide Kagawa e Yoshifumi Miyazaki. 2019. "Physiological and Psychological Effects of Viewing Forests on Young Women". *Forests*, 10(635): 1-13.

- Song, Chorong, Harumi Ikei e Yoshifumi Miyazaki. 2017. "Sustained effects of a forest therapy program on the blood pressure of office workers". *Urban Forestry & Urban Greening* 27: 246-252.
- Stott, Robin. 2011. *Ecologia da Saúde*. Águas Santas: Edições Sempre-Em-Pé.
- Thoreau, Henry David. 1999. *Walden ou a Vida nos Bosques*. Lisboa: Antígona.
- Tombolato, Mário A. e Manoel A. dos Santos. 2020. "Análise Fenomenológica Interpretativa (AFI): Fundamentos básicos e aplicações de pesquisa". *Phenomenological Studies – Revista de Abordagem Gestaltica* 26 (2): 293-304. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v26n3/v26n3a06.pdf>
- Travassos, David (coord.), Aurora Carapinha, Cláudia Pinto, João Paulo Gomes, José Vicente e Nuno Ludovice. 2009. *Guia dos Parques, Jardins e Geomonumentos de Lisboa*. Lisboa: Câmara Municipal de Lisboa.
- Vaz, Sofia Guedes e Ângela Delfino. 2010. *Manual de Ética Ambiental*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Ward, David e Marta Lasen. 2009. An Overview of Needs Theories behind Consumerism. *Munich Personal RePec Archive* 13090: 1-20.
- Williams, John Alexander. 2007. *Turning to Nature in Germany – Hiking, Nudism, and Conservation, 1900-1940*. Stanford: Stanford University Press.
- Wohlleben, Peter. 2019. *Walks in the Wild – A Guide Through The Forest*. London: Rider.
- Wulf, Andrea. 2016. *A Invenção da Natureza – As aventuras de Alexander Von Humboldt, o herói esquecido da ciência*. Lisboa: Temas & Debates/Círculo de Leitores.
- Zurawik, Marta Anna. 2020. "Socio-environmental influences on Nordic walking participation and their implications for well-being". *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 29: 1-9

Apêndices

Apêndice I: Questionário

Perceções de conexão à natureza e de bem-estar em caminhadas pedestres – estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana (questionário)

Este questionário insere-se no trabalho de dissertação do Mestrado em Ecologia Humana e Problemas Sociais Contemporâneos, a decorrer na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, sob o tema "Perceções de conexão à natureza e de bem-estar em caminhadas pedestres – estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana", desenvolvido por Pedro Cuiça, sob a orientação da Profª Dra. Ana Paula Gil.

Os dados recolhidos, de forma voluntária, anónima e confidencial, serão utilizados para fins estritamente académicos. A sua colaboração é essencial para a realização da investigação em curso. O tempo de resposta deste inquérito é de aproximadamente 15 minutos.

Antecipadamente gratos pela sua disponibilidade. Responda, por favor, com a máxima objetividade e rigor.

pedestris@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não compartilhado

[Próxima](#)

Página 1 de 7

[Limpar formulário](#)

Percepções de conexão à natureza e de bem-estar em caminhadas pedestres – estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana (questionário)

pedestris@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Declaração de consentimento

Tomei conhecimento acerca da temática da investigação, bem como dos fins para os quais os dados serão utilizados e aceito responder ao questionário.

*

☐

Assinale caso concorde em participar voluntariamente neste questionário

[Voltar](#)

[Próxima](#)

Página 2 de 7 [Limpar formulário](#)

Perceções de conexão à natureza e de bem-estar em caminhadas pedestres – estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana (questionário)

pedestris@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Caracterização do praticante e da prática de caminhada

1.1- Filiação *

- ☐ Federado/a na Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP)
- ☐ Não federado/a

1.2- Praticante de caminhada (assinale uma ou ambas as opções) *

- ☐ Amador(a)
- ☐ Profissional

1.3- Possui Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) em Pedestrianismo? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

1.4- Se respondeu “sim” na pergunta anterior, possui TPTD em que Grau?

- ☐ Grau I
- ☐ Grau II
- ☐ Grau III

1.5- Possui seguro de acidentes pessoais para a prática de caminhada? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

1.6- Há quanto tempo pratica caminhada?

- ☐ Menos de um ano
- ☐ 1 a 5 anos
- ☐ 6 a 10 anos
- ☐ 11 a 15 anos
- ☐ 16 a 20 anos
- ☐ 21 a 25 anos
- ☐ 26 a 30 anos
- ☐ 31 a 35 anos
- ☐ 36 a 40 anos
- ☐ Mais de 40 anos
- ☐ Não sei/não respondo

1.7- Com que frequência pratica caminhada?

- ☐ Diariamente
- ☐ Semanalmente
- ☐ Mensalmente
- ☐ Trimestralmente
- ☐ Outro:

1.8- Como pratica caminhada? (assinale uma ou mais opções):

- ☐ sozinho/a
- ☐ em grupo – entre amigos, conhecidos e/ou familiares
- ☐ em grupo – num clube
- ☐ em grupo – em empresa(s)
- ☐ Outro:

1.9- Que tipos de caminhada(s) pratica? (1- nunca; 2- por vezes; 3- muitas vezes; *
4- sempre; NS/NR: não sabe/não responde)

	1	2	3	4	NS/NR
Desportivas	☐	☐	☐	☐	☐
Turísticas	☐	☐	☐	☐	☐
Interpretação da natureza	☐	☐	☐	☐	☐
Imersão na natureza	☐	☐	☐	☐	☐
Peregrinação	☐	☐	☐	☐	☐
Terapêuticas	☐	☐	☐	☐	☐

1.10- Na sequência da questão anterior, se pratica outro ou outros tipos de caminhadas indique qual ou quais.

Sua resposta

1.11- Em que ambiente costuma praticar caminhada? (1- nunca; 2- por vezes; 3- muitas vezes; 4- sempre; NS/NR - não sei/não respondo) *

	1	2	3	4	NS/NR
Floresta	☐	☐	☐	☐	☐
Montanha	☐	☐	☐	☐	☐
Costa rochosa	☐	☐	☐	☐	☐
Praia de areia	☐	☐	☐	☐	☐
Margens de cursos de água	☐	☐	☐	☐	☐

1.12- Na sequência da pergunta anterior, se pratica caminhada em outro ou outros ambientes indique qual ou quais.

Sua resposta

1.13- Os percursos que normalmente faz têm uma distância:

- ☐ Inferior a 5 km
- ☐ entre 5 a 10 km
- ☐ entre 11 a 15 km
- ☐ entre 16 a 20 km
- ☐ entre 21 a 25 km
- ☐ superior a 25 km



1.14- Qual a maior distância que andou num dia? (em quilómetros - escreva apenas o número; por exemplo: 25)

Sua resposta

[Voltar](#)

[Próxima](#)

Página 3 de 7 [Limpar formulário](#)

Percepções de conexão à natureza e de bem-estar em caminhadas pedestres – estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana (questionário)

pedestris@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

2. Conexão à natureza

2.1- Será que basta apenas caminhar em ambientes naturais para ter percepções de ligação à natureza? (1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; 6- não sei/não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Linha 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2.2- Considera que caminhar com elevados níveis de atenção, através dos cinco * sentidos, contribui para uma maior ligação à natureza?

(1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Escala	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2.3- Considera que caminhar em silêncio (sem falar) favorece ou facilita a ligação à natureza? *

(1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Escala	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2.4- Qual a importância de cada um dos sentidos na percepção da natureza através da caminhada? *

(1- nada importante; 2- pouco importante; 3- importante; 4- muito importante; NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	NS/NR
Tato	☐	☐	☐	☐	☐
Visão	☐	☐	☐	☐	☐
Olfato	☐	☐	☐	☐	☐
Audição	☐	☐	☐	☐	☐
Sabor	☐	☐	☐	☐	☐

2.5- Na prática de caminhada efetua algum tipo de exercício específico com vista a incrementar a ligação à natureza? *

(1- nunca; 2- por vezes; 3- muitas vezes; 4- sempre; NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	NS/NR
Andar descalço	☐	☐	☐	☐	☐
Abraçar árvores	☐	☐	☐	☐	☐
Ginástica	☐	☐	☐	☐	☐
Ioga	☐	☐	☐	☐	☐
Chi Kung	☐	☐	☐	☐	☐
Meditação	☐	☐	☐	☐	☐

2.6- Na sequência da pergunta anterior, se efetua outro ou outros tipos de exercício específico com vista a incrementar a ligação à natureza, indique qual ou quais.

Sua resposta

2.7- Responda às seguintes questões

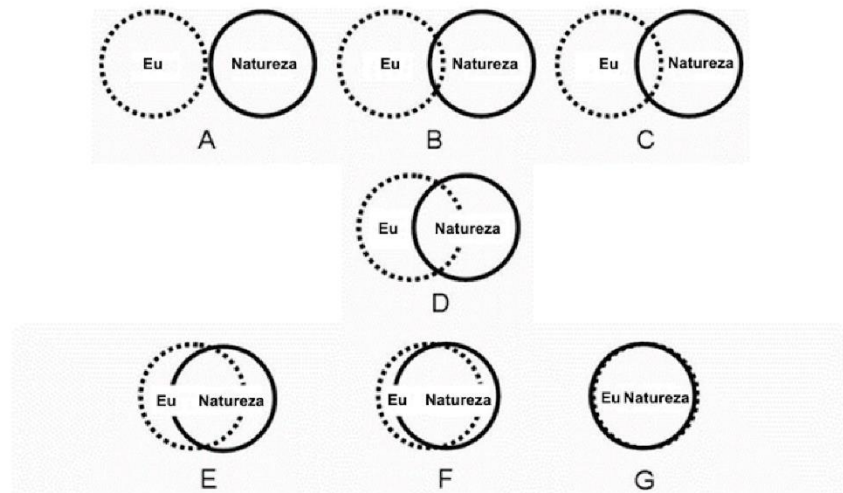
*

(CNS - Connecteness to Nature Scale, adapt. Mayer e Frantz 2004)

	Sim	Não
Sinto frequentemente uma sensação de unidade com o mundo natural?	☐	☐
Sinto o mundo natural como uma comunidade à qual pertenço?	☐	☐
Reconheço e aprecio a inteligência de outros organismos vivos?	☐	☐
Sinto frequentemente afinidade com animais?	☐	☐
Sinto frequentemente afinidade com plantas?	☐	☐
Sinto que pertenço à Terra tanto quanto ela pertence a mim?	☐	☐
Sinto frequentemente que faço parte das inter-relações entre os seres vivos e o meio onde estes vivem?	☐	☐
Sinto que todos os habitantes da Terra, humanos e não-humanos, compartilham uma "força vital" comum?	☐	☐
Tal como uma árvore pode fazer parte de uma floresta, sinto-me inserido num mundo natural mais amplo?	☐	☐

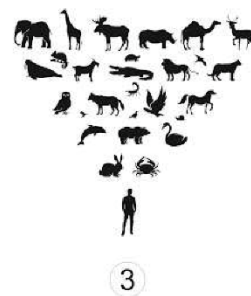
2.8- Qual das figuras traduz melhor a sua ligação à natureza no contexto das caminhadas?

(adapt. de Kleespies, Braun, Dierkes e Wenzel 2021)



	A	B	C	D	E	F	G
Opção	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2.9- Com qual das figuras se identifica mais?



Opção

1

2

3

☐
☐
☐

2.10- Os percursos pedestres em meio natural podem proporcionar uma percepção de:

*

(1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Fazer parte da natureza	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pertença ao meio	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ligação ao todo	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2.11- Na sequência da pergunta anterior, os percursos pedestres em meio natural proporcionam-lhe outra ou outras percepções? Qual ou quais?

Sua resposta



Percepções de conexão à natureza e de bem-estar em caminhadas pedestres – estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana (questionário)

pedestris@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

3. Bem-estar Subjetivo

3.1- Considera que a percepção de ligação à natureza, na prática de caminhada, gera (é preditor de) bem-estar? *

(1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Escala	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3.2- Considera que caminhar com elevados níveis de atenção, através dos cinco sentidos, contribui para o bem-estar? *

(1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Escala	☐	☐	☐	☐	☐	☐



3.3- Considera que caminhar em silêncio (sem falar) contribui para o bem-estar? (1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Linha 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3.4- Os percursos pedestres em meio natural proporcionam geralmente uma sensação de: *

(1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo; 5- concordo totalmente; NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Realização	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Maravilhamento	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Satisfação	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calma	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Felicidade	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tranquilidade	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Prazer	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3.5. Na sequência da pergunta anterior, os percursos pedestres em meio natural proporcionam-lhe outra ou outras sensações? Qual ou quais?

Sua resposta

3.6- Quão satisfeito fica, geralmente, ao efetuar uma caminhada nos seguintes ambientes? *

(1- Nada satisfeito, 2- pouco satisfeito, 3- nem satisfeito, nem insatisfeito, 4- muito satisfeito, 5- totalmente satisfeito); NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Floresta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Montanha	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Costa rochosa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Praia de areia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Margens de cursos de água	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3.7- Na prática de caminhada efetua algum tipo de exercício específico com vista a incrementar o bem-estar? *

(1- nunca; 2- por vezes; 3- muitas vezes; 4- sempre; NS/NR: não sei/não respondo)

	1	2	3	4	NS/NR
Ginástica	☐	☐	☐	☐	☐
Chi Kung	☐	☐	☐	☐	☐
Abraçar árvores	☐	☐	☐	☐	☐
Ioga	☐	☐	☐	☐	☐
Andar descalço	☐	☐	☐	☐	☐
Meditação	☐	☐	☐	☐	☐

3.8- Na sequência da pergunta anterior, se efetua outro(s) tipo(s) de exercício(s) com vista a incrementar o bem-estar, indique qual ou quais.

Sua resposta

Percepções de conexão à natureza e de bem-estar em caminhadas pedestres – estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana (questionário)

pedestris@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

4. Caracterização social

4.1- Sexo *

☐ Feminino

☐ Masculino

4.2- Idade (em anos - escreva apenas o número; por exemplo: 41) *

Sua resposta

4.3- Grau de escolaridade mais elevado que completou *

- ☐ Ensino Básico (4º ano)
- ☐ Ensino Básico (6º ano)
- ☐ Ensino Básico (9º ano)
- ☐ Ensino Secundário (12º ano)
- ☐ Licenciatura
- ☐ Pós-graduação
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento
- ☐ Pós-doutoramento

4.4. Situação profissional *

- ☐ Estudante
- ☐ Trabalhador(a)-estudante
- ☐ Trabalhador(a) a tempo inteiro
- ☐ Trabalhador(a) a tempo parcial
- ☐ Desempregado/a
- ☐ Reformado/a
- ☐ Outro:

4.5- Área de residência *

- ☐ Aveiro
- ☐ Beja
- ☐ Braga
- ☐ Bragança
- ☐ Castelo Branco
- ☐ Coimbra
- ☐ Évora
- ☐ Faro
- ☐ Guarda
- ☐ Leiria
- ☐ Lisboa
- ☐ Portalegre
- ☐ Porto
- ☐ Santarém
- ☐ Setúbal
- ☐ Viana do Castelo
- ☐ Vila Real
- ☐ Viseu
- ☐ Açores
- ☐ Madeira
- ☐ Estrangeiro

4.6- Se residir no estrangeiro, indique em que país

Sua resposta

4.7- Estado civil *

- ☐ Solteiro/a
- ☐ Em união de fato
- ☐ Casado/a
- ☐ Divorciado/a
- ☐ Outro:

4.8- Posicionamento religioso *

- ☐ Ateu/ateia
- ☐ Agnóstico/a
- ☐ Cristão/cristã
- ☐ Outro:

4.9- Rendimento do agregado familiar *

- ☐ O rendimento disponível permite viver confortavelmente
- ☐ O rendimento disponível dá para viver
- ☐ É difícil viver com o rendimento disponível
- ☐ É muito difícil viver com o rendimento disponível

4.10- Qual é o rendimento médio do seu agregado familiar? (em euros - escreva apenas o número; por exemplo: 1500)

Sua resposta

[Voltar](#)

[Próxima](#)

Página 6 de 7 [Limpar formulário](#)

Perceções de conexão à natureza e de bem-estar em caminhadas pedestres – estudo exploratório no âmbito da Ecologia Humana (questionário)

pedestris@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não compartilhado

5. Colaboração

A participação do maior número e diversidade de praticantes de caminhada nesta investigação é fundamental para o sucesso da mesma. **Se conhecer praticantes de caminhada envie-lhes o link deste inquérito para que possam participar.** Ficamos imensamente gratos pela sua colaboração.

Esta dissertação prevê, numa segunda fase, a realização de uma caminhada no Parque Florestal de Monsanto (Lisboa), numa manhã de um fim-de-semana de Julho. A participação é gratuita e garantimos o anonimato e a proteção de dados. Caso esteja interessado em participar indique, por favor, o seu endereço de e-mail e/ou o seu número de telemóvel para que possamos enviar-lhe informações específicas sobre a atividade. Muito obrigado.

Sua resposta

[Voltar](#)

[Enviar](#)

Página 7 de 7 [Limpar formulário](#)

Apêndice II: Índice das variáveis IPSS

Caracterização dos caminhantes/caminhadas

- A1 – Filiação
- A2 – Praticantes
- A3a – TPTD
- A3b – Grau do TPTD
- A4 – Seguro de Acidentes Pessoais
- A5 – Tempo de prática
- A6 – Frequência de prática
- A7 – Como pratica
- A8a – Tipos de caminhada: desportiva
- A8b – Tipos de caminhada: turísticas
- A8c – Tipos de caminhada: interpretação da natureza
- A8d – Tipos de caminhada: imersão na natureza
- A8e – Tipos de caminhada: peregrinação
- A8f – Tipos de caminhada: terapêuticas
- A9a – Ambiente de prática: floresta
- A9b – Ambiente de prática: montanha
- A9c – Ambiente de prática: costa rochosa
- A9d – Ambiente de prática: praia de areia
- A9e – Ambiente de prática: margens de curso de água
- A10 – Distância frequente PP
- A11 – Maior distância num dia

Conexão à natureza

- B0a – Basta caminha para ter conexão à natureza
- B0b – Elevados níveis de atenção promovem conexão à natureza
- B0c – Silêncio favorece a conexão à natureza
- B1a – Importância dos sentidos: tato
- B1b – Importância dos sentidos: visão

B1c – Importância dos sentidos: olfato
B1d – Importância dos sentidos: audição
B1e – Importância dos sentidos: sabor
B2a – Exercícios para incrementar a conexão à natureza: andar descalço
B2b – Exercícios para incrementar a conexão à natureza: abraçar árvores
B2c – Exercícios para incrementar a conexão à natureza: ginástica
B2d – Exercícios para incrementar a conexão à natureza: ioga
B2e – Exercícios para incrementar a conexão à natureza: chi kung
B2f – Exercícios para incrementar a conexão à natureza: meditação
C1a – CNS: sensação de unidade com a natureza
C1b – CNS: natureza como comunidade a que pertenço
C1c – CNS: aprecio a inteligência de outros seres vivos
C1d – CNS: sinto afinidades com os animais
C1e – CNS: sinto afinidades com as plantas
C1f – CNS: sinto que pertenço à Terra e ela a mim
C1g – CNS: sinto que faço parte das inter-relações entre seres vivos e o meio
C1h – CNS: Sinto que todos os seres compartilham força vital comum
C1i – CNS: Sinto que faço parte do todo natural
C2 – Que figura traduz melhor a sua ligação à natureza nas caminhadas
C3 – Com que figura se identifica mais
C4a – PP podem proporcionar percepção de: fazer parte da natureza
C4b – PP podem proporcionar percepção de: pertença ao meio
C4c – PP podem proporcionar percepção de: ligação ao todo

Bem-estar subjetivo

D0a – Sensação de conexão à natureza gera bem-estar
D0b – Caminhar com elevados níveis atenção contribui para o bem-estar
D0c – Caminhar em silêncio contribui para o bem-estar
E1a – PP proporcionam geralmente sensação de: realização
E1b – PP proporcionam geralmente sensação de: maravilhamento
E1c – PP proporcionam geralmente sensação de: satisfação
E1d – PP proporcionam geralmente sensação de: calma

E1e – PP proporcionam geralmente sensação de: felicidade
E1f – PP proporcionam geralmente sensação de: tranquilidade
E1g – PP proporcionam geralmente sensação de: prazer
E2a – Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: floresta
E2b – Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: montanha
E2c – Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: costa rochosa
E2d – Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: praia de areia
E2e – Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: margens de curso de água
F1a – Exercícios para incrementar bem-estar: ginástica
F1b – Exercícios para incrementar bem-estar: chi kung
F1c – Exercícios para incrementar bem-estar: abraçar árvores
F1d – Exercícios para incrementar bem-estar: ioga
F1e – Exercícios para incrementar bem-estar: andar descalço
F1f – Exercícios para incrementar bem-estar: meditação

Caracterização social

G1 – Sexo
G2 – Idade
G3 – Escolaridade
G4 – Situação profissional
G5a – Área de Residência
G5b – No estrangeiro, em que país
G6 – Estado Civil
G7 – Religião
G8a – Rendimento agregado familiar – qualitativo
G8b – Rendimento agregado familiar – quantitativo

Apêndice III: Alfa de Cronbach

Conexão à natureza

Estatísticas de confiabilidade

Alfa de Cronbach	N de itens
,762	14

Estatísticas de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Importância dos sentidos: tato	35,28	25,064	,421	,743
Importância dos sentidos: visão	34,44	28,300	,106	,769
Importância dos sentidos: olfato	34,68	26,257	,393	,747
Importância dos sentidos: audição	34,48	27,337	,318	,754
Importância dos sentidos: sabor	36,02	25,405	,317	,756
Exercícios para incrementar conexão natureza: andar descalço	36,75	25,919	,362	,749
Exercícios para incrementar conexão natureza: abraçar árvores	36,57	24,299	,478	,737
Exercícios para incrementar conexão natureza: ginástica	36,71	27,004	,207	,765
Exercícios para incrementar conexão natureza:	36,97	25,957	,416	,745
Exercícios para incrementar conexão natureza:	37,18	27,411	,321	,754
Exercícios para incrementar conexão natureza:	36,51	23,801	,492	,735
PP podem proporcionar percepção de: fazer parte da natureza	33,91	25,519	,446	,742
PP podem proporcionar percepção de: pertença ao meio	34,05	24,614	,469	,738

PP podem proporcionar	34,06	24,226	,485	,736
percepção de: ligação ao todo				

Conexão à Natureza – sensorial (B1a-B1e)

Resumo de processamento do caso

	N	%
Casos Válido	450	100,0
Excluídos ^a	0	,0
Total	450	100,0

a. Exclusão de lista com base em todas as variáveis do procedimento.

Estatísticas de confiabilidade

Alfa de Cronbach	N de itens
,660	5

Estatísticas de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Importância dos sentidos: tato	13,49	3,716	,419	,609
Importância dos sentidos: visão	12,65	4,646	,296	,656
Importância dos sentidos: olfato	12,90	3,907	,558	,548
Importância dos sentidos: audição	12,70	4,403	,509	,588
Importância dos sentidos: sabor	14,23	3,513	,386	,640

Conexão à Natureza – exercícios (B2a-B2f)

Resumo de processamento do caso

		N	%
Casos	Válido	450	100,0
	Excluídos ^a	0	,0
	Total	450	100,0

a. Exclusão de lista com base em todas as variáveis do procedimento.

Estatísticas de confiabilidade

Alfa de Cronbach	N de itens
,739	6

Estatísticas de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Exercícios para incrementar conexão natureza: andar descalço	7,45	7,228	,457	,707
Exercícios para incrementar conexão natureza: abraçar árvores	7,26	6,350	,564	,675
Exercícios para incrementar conexão natureza: ginástica	7,40	7,742	,301	,751
Exercícios para incrementar conexão natureza:	7,66	7,065	,594	,673
Exercícios para incrementar conexão natureza:	7,88	8,210	,434	,720
Exercícios para incrementar conexão natureza:	7,20	6,082	,570	,674

Conexão à natureza – percepção de (C4a-C4c)

Resumo de processamento do caso

		N	%
Casos	Válido	450	100,0
	Excluídos ^a	0	,0
	Total	450	100,0

a. Exclusão de lista com base em todas as variáveis do procedimento.

Estatísticas de confiabilidade

Alfa de Cronbach	N de itens
,882	3

Estatísticas de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
PP podem proporcionar percepção de: fazer parte da natureza	8,44	2,693	,778	,836
PP podem proporcionar percepção de: pertença ao meio	8,59	2,278	,801	,804
PP podem proporcionar percepção de: ligação ao todo	8,60	2,250	,751	,856

Bem-estar subjetivo

Resumo de processamento do caso

		N	%
Casos	Válido	450	100,0
	Excluídos ^a	0	,0
	Total	450	100,0

a. Exclusão de lista com base em todas as variáveis do procedimento.

Estatísticas de confiabilidade

Alfa de Cronbach	N de itens
,820	18

Estatísticas de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
PP proporcionam geralmente sensação de: realização	55,67	57,295	,439	,810
PP proporcionam geralmente sensação de: maravilhamento	55,44	55,988	,619	,800
PP proporcionam geralmente sensação de: satisfação	55,18	58,130	,582	,805
PP proporcionam geralmente sensação de: calma	55,16	57,959	,596	,804
PP proporcionam geralmente sensação de: felicidade	55,35	56,353	,640	,800
PP proporcionam geralmente sensação de: tranquilidade	55,14	57,959	,624	,804
PP proporcionam geralmente sensação de: prazer	55,21	57,802	,550	,805
Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: floresta	55,18	59,077	,444	,810
Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: montanha	55,32	57,430	,371	,815
Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: costa rochosa	56,10	55,551	,369	,818
Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: praia de areia	56,07	59,301	,232	,825

Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: margens de curso de água	55,46	56,694	,427	,811
Exercícios para incrementar bem-estar: ginástica	58,04	61,796	,138	,827
Exercícios para incrementar bem-estar: chi kung	58,57	62,504	,225	,820
Exercícios para incrementar bem-estar: abraçar árvores	57,94	58,271	,373	,814
Exercícios para incrementar bem-estar: ioga	58,37	60,785	,299	,817
Exercícios para incrementar bem-estar: andar descalço	58,06	59,246	,349	,815
Exercícios para incrementar bem-estar: meditação	57,89	57,242	,422	,811

Afetos positivos (E1a-E1g)

Resumo de processamento do caso			
		N	%
Casos	Válido	450	100,0
	Excluídos ^a	0	,0
	Total	450	100,0

a. Exclusão de lista com base em todas as variáveis do procedimento.

Estatísticas de confiabilidade	
Alfa de Cronbach	N de itens
,911	7

Estatísticas de item-total				
	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
PP proporcionam geralmente sensação de: realização	26,45	14,132	,602	,918

PP proporcionam geralmente sensação de: maravilhamento	26,22	14,141	,710	,901
PP proporcionam geralmente sensação de: satisfação	25,96	14,852	,785	,893
PP proporcionam geralmente sensação de: calma	25,94	14,925	,764	,895
PP proporcionam geralmente sensação de: felicidade	26,13	13,906	,823	,887
PP proporcionam geralmente sensação de: tranquilidade	25,93	14,906	,806	,892
PP proporcionam geralmente sensação de: prazer	25,99	14,693	,726	,898

Satisfação e ambientes (E2a-E2e)

Resumo de processamento do caso

	N	%
Casos Válido	450	100,0
Excluídos ^a	0	,0
Total	450	100,0

a. Exclusão de lista com base em todas as variáveis do procedimento.

Estatísticas de confiabilidade

Alfa de Cronbach	N de itens
,639	5

Estatísticas de item-total

Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
--	--	--	---

Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: floresta	15,68	9,813	,382	,601
Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: montanha	15,82	8,463	,398	,582
Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: costa rochosa	16,60	6,482	,569	,480
Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: praia de areia	16,56	9,512	,188	,683
Quão satisfeito fica ao caminhar no seguinte ambiente: margens de curso de água	15,95	8,064	,485	,540

Exercícios para incrementar bem-estar (F1a-F1f)

Resumo de processamento do caso			
		N	%
Casos	Válido	450	100,0
	Excluídos ^a	0	,0
	Total	450	100,0

a. Exclusão de lista com base em todas as variáveis do procedimento.

Estatísticas de confiabilidade	
Alfa de Cronbach	N de itens
,741	6

Estatísticas de item-total				
	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Exercícios para incrementar bem-estar: ginástica	7,45	8,823	,311	,754

Exercícios para incrementar bem-estar: chi kung	7,98	9,830	,389	,730
Exercícios para incrementar bem-estar: abraçar árvores	7,36	7,722	,515	,693
Exercícios para incrementar bem-estar: ioga	7,78	8,463	,576	,682
Exercícios para incrementar bem-estar: andar descalço	7,47	8,089	,517	,692
Exercícios para incrementar bem-estar: meditação	7,30	7,071	,621	,657

Apêndice IV: Guiões das Caminhadas

Guião das CC:

- 1) Ponto de partida (e de chegada) [coordenadas UTM: 29S 483781 4287921]: enquadramento (*briefing* geral) junto do parque de estacionamento da parte traseira do Espaço Monsanto;
- 2) O grupo é guiado pelo investigador, numa caminhada a um ritmo lento/moderado (cerca de 3 a 3,5 km/h), sem qualquer tipo de condicionalismo explícito, sendo o tempo máximo da atividade estimado em cerca de duas horas;
- 3) Agradecimento/encerramento da atividade e preenchimento de questionário no final do trajeto: no ponto do final do percurso (coincidente com o início).

Guião das CS:

- 1) Ponto 0 – Ponto de partida (e de chegada) [coordenadas UTM: 29S 483781 4287921]: enquadramento (*briefing* geral) junto do parque de estacionamento da parte traseira do Espaço Monsanto;
- 2) O grupo é guiado pelo investigador, numa caminhada a um ritmo lento (cerca de 2,5 a 3 km/h), com paragens para efetuar determinados exercícios específicos; o tempo estimado da atividade é de, no máximo, duas horas;
- 3) Estação 1: **briefing específico** – explicação breve das especificidades do percurso: proposta de silêncio (não falar), foco da atenção em cada um dos sentidos e realização de determinados exercícios; até à estação 2 proposta de “adaptação” ao silêncio;
- 4) Troço 2-3: **visão** – focar a atenção, em silêncio (sem falar), na visualização do meio envolvente, luminosidade, luz e sombra, diferentes planos e distâncias,...
- 5) Troço 3-4: **audição** – focar a atenção, em silêncio (sem falar), na “escuta”, nas múltiplas sonoridades do meio envolvente; experimentação do exercício de intensificação da audição através da colocação das mãos em concha nas orelhas (extensão do pavilhão auricular);
- 6) Estação 4 (transição audição/tato): audição e “tato interior” – consciência interna da respiração (**interoção**);

- 7) Troço 4-5: **tato** – focar a atenção nos estímulos tácteis, apalpar/tocar uma planta, apanhar uma pedra e senti-la;
- 8) Estação 5: abraçar uma árvore;
- 9) Troço 5-6: “descontração” – possibilidade de falar;
- 10) Troço 6-7: **olfato / paladar** – focar a atenção no olfato, experimentar inspirar e expirar profundamente e, depois, cheirar através de conjuntos breves de inspirações pelo nariz; se for possível também trabalhar o sentido do paladar;
- 11) Troço 7-8: “descontração” – possibilidade de falar;
- 12) Troço 8-1: caminhada com elevados níveis de atenção integrada de todos os sentidos (**sinestesia**);
- 13) Estação 1: **desbriefing**;
- 14) Troço 1-0: “descontração” – sem falar;
- 15) Ponto 0: agradecimento/encerramento da atividade e preenchimento de questionário.

Figura: Trajeto das Caminhadas Sensoriais e estações.

Quadro: Coordenadas das estações das CS.



Estações	Coordenadas UTM
1	29S 483692 4287645
2	29S 483511 428570
3	29S 483219 4287410
4	29S 483072 4287399
5	29S 482898 4287545
6	29S 482956 4287775
7	29S 483152 4287641
8	29S 483365 4287739

Base cartográfica: TwoNav Land.

Apêndice V: Questionários de Campo

Questionário de Campo – CC

Dia: ___/___/___ Hora: _____

	Masculino	Feminino
Sexo		

	Anos
Idade	

	Sim	Não
Teve dificuldades para chegar a tempo à atividade?		
Está com pressa para ir a outra atividade?		
Antes de começar o percurso estava algo stressado?		
Antes de começar o percurso estava calmo?		
Quando terminou o percurso estava mais calmo do que no início?		
Sente-se cansado?		

Considera que caminhar em silêncio (sem falar) favorece a conexão à natureza? (1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

1	2	3	4	5	NS/NR

Considera que caminhar com elevados níveis de atenção sensorial contribui para uma maior conexão à natureza? (1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

1	2	3	4	5	NS/NR

Considera que praticar determinados exercícios específicos, complementares da marcha, pode proporcionar uma maior conexão à natureza? (1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

1	2	3	4	5	NS/NR

--	--	--	--	--	--

Qual a importância de cada um dos sentidos na percepção da natureza na caminhada que efetuou? (1- Nada importante; 2- Pouco importante; 3- Importante; 4- Muito importante; NS/NR- Não sei/não respondo)

	1	2	3	4	NS/NR
Tato					
Visão					
Audição					
Olfato					
Sabor					

O percurso proporcionou-lhe uma percepção de:

(1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Fazer parte da natureza						
Pertença ao meio						
Ligação ao todo						

Outra ou outras percepções, qual ou quais? _____

O percurso proporcionou-lhe uma sensação de:

(1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Realização						
Maravilhamento						
Satisfação						
Calma						
Felicidade						
Tranquilidade						

Prazer						
--------	--	--	--	--	--	--

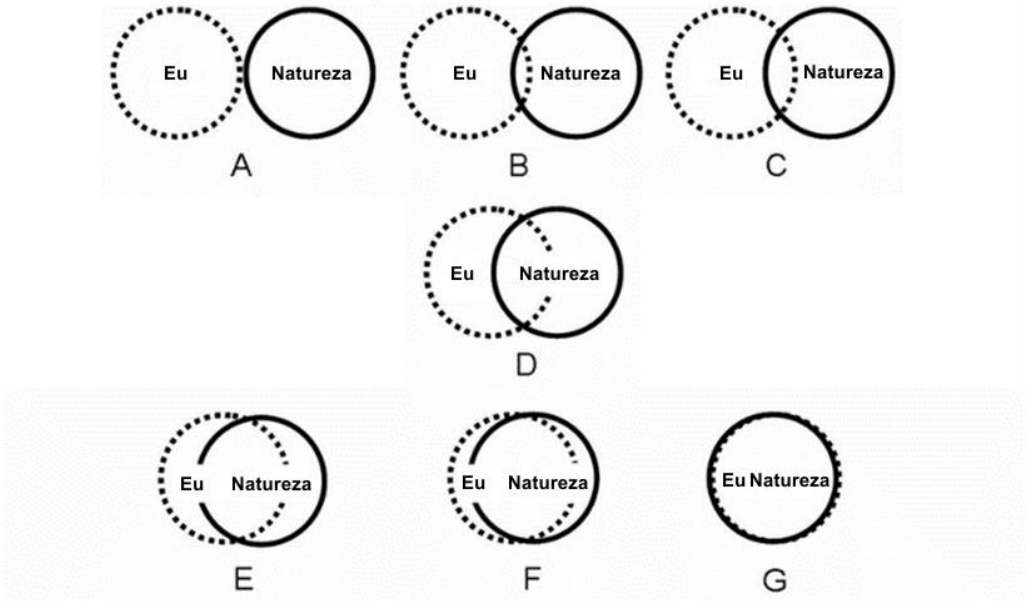
Outra ou outras sensações positivas, qual ou quais?

Durante o percurso teve alguma sensação de:

	Não	Sim	Se sim, de que tipo?
Dor			
Incómodo			
Insatisfação			
Perigo			
Intranquilidade			
Desconforto			

Outra ou outras sensações negativas, qual ou quais?

Qual das figuras traduz melhor a sua ligação à natureza no contexto da caminhada que acabou de fazer? (Adapt. de Kleespies, Braun, Dierkes e Wenzel 2021)



O que destaca da experiência de caminhada que realizou, no que concerne a conexão à natureza e/ou o bem-estar?

Questionário de Campo – CS

Dia: ___/___/___ Hora: _____

	Masculino	Feminino		Anos
Sexo			Idade	

	Sim	Não
Teve dificuldades para chegar a tempo à atividade?		
Está com pressa para ir a outra atividade?		
Antes de começar o percurso estava algo stressado?		
Antes de começar o percurso estava calmo?		
Quando terminou o percurso estava mais calmo do que no início?		
Sente-se cansado?		

Considera que caminhar em silêncio (sem falar) **favoreceu a conexão à natureza?** (1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

1	2	3	4	5	NS/NR

Considera que caminhar com elevados níveis de atenção sensorial contribuiu para uma maior conexão à natureza? (1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

1	2	3	4	5	NS/NR

Considera que praticar determinados exercícios específicos, complementares da marcha, proporcionou-lhe uma maior conexão à natureza? (1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

1	2	3	4	5	NS/NR

Considera que a prática dos seguintes exercícios contribuiu para uma eventual maior conexão à natureza? (1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Prática do silêncio						
Elevada atenção visual						
Elevada atenção auditiva						
Exercício tátil: respiração profunda						
Exercício tátil: sentir planta						
Exercício tátil: sentir pedra						
Abraçar árvore						
Elevada atenção olfativa						
Experimentação do paladar						
Elevada atenção de vários sentidos						

Qual a importância de cada um dos sentidos na percepção da natureza na caminhada que efetuou? (1- Nada importante; 2- Pouco importante; 3- Importante; 4- Muito importante; NS/NR- Não sei/não respondo)

	1	2	3	4	NS/NR
Tato					
Visão					
Audição					
Olfato					
Sabor					

O percurso proporcionou-lhe uma percepção de:

(1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Fazer parte da natureza						
Pertença ao meio						
Ligação ao todo						

Outra ou outras percepções, qual ou quais? _____

O percurso proporcionou-lhe uma sensação de:

(1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo; 5- Concordo totalmente; NS/NR - Não sei não respondo)

	1	2	3	4	5	NS/NR
Realização						
Maravilhamento						
Satisfação						
Calma						
Felicidade						
Tranquilidade						
Prazer						

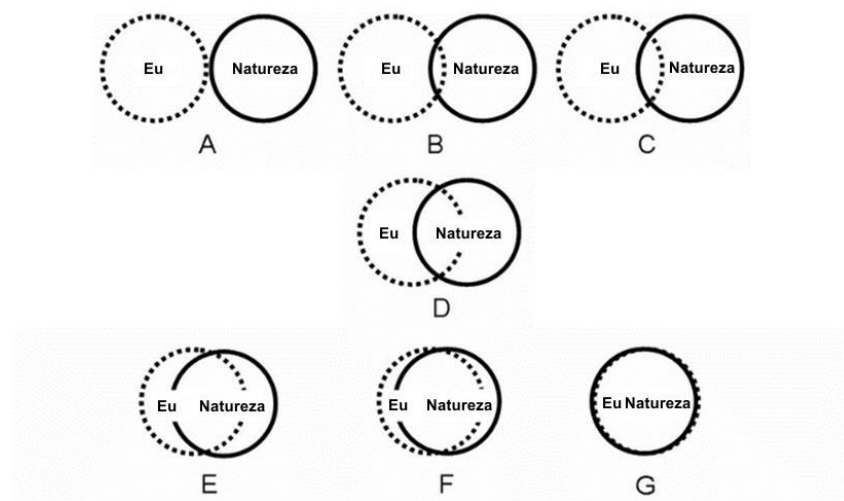
Outra ou outras sensações positivas, qual ou quais?

Durante o percurso teve alguma sensação de:

	Não	Sim	Se sim, de que tipo?
Dor			
Incómodo			
Insatisfação			
Perigo			
Intranquilidade			
Desconforto			

Outra ou outras sensações negativas, qual ou quais?

Qual das figuras traduz melhor a sua ligação à natureza no contexto da caminhada que acabou de fazer? (Adapt. de Kleespies, Braun, Dierkes e Wenzel 2021)



O que destaca da experiência de caminhada que realizou, no que concerne a conexão à natureza e/ou o bem-estar?

Apêndice VI: Guião das Entrevistas

Caminhadas de Controlo	Caminhadas Sensoriais
-1) Caracterização dos praticantes	
• Sexo • Idade	
-2) Caracterização da prática	
• Filiação – federado ou não federado • Praticante – amador ou profissional • TPTD → TPTD de que grau? • Seguro de acidentes pessoais • Tempo de prática • Como pratica? – sozinho, em clube(s) e/ou em empresa(s)	
-3) Conexão à natureza e bem-estar	
SILÊNCIO • O silêncio (não falar) favorece a conexão à natureza? Porquê?	
ATENÇÃO • Caminhar com elevados níveis de atenção sensorial poderá contribuir para uma maior conexão à natureza? • Caminhar com elevados níveis de atenção sensorial contribui para uma maior conexão à natureza? A percepção, enquanto ato de perceber, acontece no interior de relações intencionais e, é nesse contexto, que se enquadra o enfoque intencional, e por isso consciente, da atenção na apreensão da natureza (Abram 2007) • Nesse contexto, considera que é possível alterar o campo comum da percepção? • E também neste contexto, considera que é possível atingir estados aumentados de consciência?	
SENTIDOS • Qual a importância dos sentidos?	
EXERCÍCIOS • Exercícios específicos poderão contribuir para a conexão à natureza?	EXERCÍCIOS • A prática de exercícios específicos contribui para a conexão à natureza?
AFETOS • Percursos costumam proporcionar afetos positivos?	

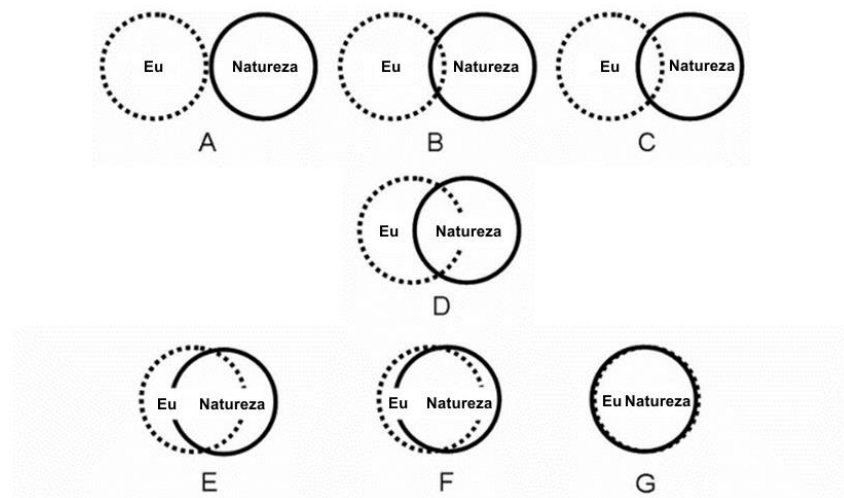
[realização, maravilhamento, satisfação, calma, felicidade, tranquilidade, prazer]

- Percursos costumam proporcionar afetos negativos?

[dor, incômodo, insatisfação, perigosidade, inquietude, desconforto]

- Os afetos positivos e negativos podem coexistir num mesmo percurso? E de que forma é que contribuem para um sentimento geral ou final de bem-estar ou de mal-estar?

- Qual das figuras traduz melhor a sua ligação à natureza no contexto da caminhada que acabou de fazer? Porquê? (Adapt. de Kleespies, Braun, Dierkes e Wenzel 2021)



Apêndice VII: Entrevistas – Temas, Categorias e Subcategorias

Temas	Categorias	Subcategorias
Conexão à natureza	Ligação/conexão	Fazer parte da natureza, pertença ao meio, ligação ao todo
		Ligação à natureza será inata
		Intencionalidade da conexão
		Como se conectar
		O fator tempo
		Andar em grupo
		Tamanho do grupo
		Tipo de conexão
	Desconexão	Perda de conexão
		Razões da desconexão
		Não saber como se conectar
	Silêncio	O gosto do silêncio
		Silêncio e o tamanho do grupo
		Silêncio (enquanto não falar) favorece conexão à natureza
		Silêncio e os sentidos
		Silêncio e atenção
	Atenção	Atenção sensorial contribui para conexão à natureza
		Como é que a atenção contribui para a conexão
	Exercícios	Exercícios sensoriais poderão contribuir para conexão à natureza
		Exercício que mais impressionou ou marcou
		Exercício(s) intercalado(s) com “descontração”
	Sentidos	Ordem de importância dos sentidos na caminhada efetuada
	Percepção	Aumentar intencionalmente a percepção
		Estados Ampliados de Consciência (EAC)
Bem-estar	Silêncio	Silêncio: contribuição para o bem-estar
	Atenção	Atenção: contribuição para o bem-estar
		Distração
	Exercícios	Exercícios: contribuição para o bem-estar
		Porquê dos exercícios contribuírem para o bem-estar
	Sentidos	Sentidos e bem-estar
	Afetos positivos	Sensação particularmente positiva
		Calma/tranquilidade/paz
		Relaxamento/descansar
		Alegria
		Maravilhamento
		Porquê do maravilhamento
		Satisfação
	Afetos negativos	Dor e desconforto
		Avaliação
		Sentimento de perigosidade
		Intranquilidade/preocupações
		Isolamento

	Fuga ao urbano	Desligar
		Sair do dia-a-dia
	Terapêutica	Caminhada enquanto terapia
Literacia	Sensibilização/educação ambiental e ensino <i>outdoor</i>	Défice de sensibilização/educação
		Regras básicas
		Comunicação
		Aprender de forma autodidata
Ambiente	Alterações climáticas	Como as alterações climáticas afetam as caminhadas
		Como as alterações climáticas afetam o terreno
		O meio envolvente afeta o bem-estar: solastalgia
	Património viário	Estética
		Ligação aos caminhos
		Desfrutar dos caminhos