

EDUCAÇÃO FÍSICA

Aline Monastero Delphino

**A YOGA COMO INSTRUMENTO DE
CONSCIENTIZAÇÃO E CONEXÃO COM A NATUREZA.**



Rio Claro
Ano 2018

ALINE MONASTERO DELPHINO

A YOGA COMO INSTRUMENTO DE CONSCIENTIZAÇÃO
E CONEXÃO COM A NATUREZA.

Orientador: Profa. Dra. Silvia Deutsch

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Licenciada em Educação Física.

Rio Claro
Ano 2018

613.7 Delphino, Aline Monastero

D363y Yoga como instrumento de conscientização e conexão com a natureza / Aline Monastero Delphino. - Rio Claro, 2018

31 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro

Orientadora: Silvia Deutsch

1. Ioga. 2. Natureza. 3. Conservação ambiental. 4. Educação física. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP - Ana Paula Santulo C. de Medeiros / CRB 8/7336

Dedico esse trabalho a todos que
buscam uma versão melhor de si
todo dia respeitando e convivendo
em harmonia com outros seres.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus pela vida e às chances que me foram dadas, assim como a energia e a visão para observar coisas boas sempre. Agradeço principalmente a minha família pela paciência, força e o suporte que eles me têm proporcionado, principalmente, a meu pai e a minha mãe.

Agradeço meu namorado Esdras pela ajuda e pela paciência de todos os dias, seja para me ouvir, para me ajudar ou brincar, agradeço minha orientadora que aceitou me auxiliar sem hesitar, agradeço minha amiga e vizinha Leticia que me ajudou no processo, agradeço aos meus amigos que me deram força para continuar firme nos planos e fizeram dessa experiência algo mais leve.

Agradeço a todos aqueles que fizeram parte direta ou indiretamente do meu crescimento e desenvolvimento individual, e aos professores que me presentearam com conhecimento e engrandecimento.

Por fim gratidão ao universo por ter me encaminhado as vitórias de todo dia e por todas as pessoas únicas que tive o prazer de conhecer nesta caminhada.

“Eu e tu somos uma coisa só, não posso te maltratar sem me ferir.”
(GANDHI)

RESUMO

A prática de Yoga surgiu na Índia há mais de seis mil anos. Inicialmente ela era transmitida oralmente. Envolvendo práticas físicas, mentais, emocionais, espirituais e sociais, auxilia nas construções positivas do comportamento, sendo acessível a pessoas de todas as idades, desde crianças até pessoas mais velhas. Sua prática é motivadora para o público em geral por proporcionar o desenvolvimento do corpo humano, da evolução da mente e fortalecendo os princípios éticos e morais sempre relacionados à natureza humana. De acordo com Patañjali, “Yoga é o direcionamento total dos sentidos e pensamentos (mente) a um fluxo de estabilidade”. A presente pesquisa tem por objetivo observar diferentes áreas do conhecimento do campo da Educação Física e suas possíveis relações e utilizações como instrumentos de conscientização e educação viabilizando o uso de recursos relacionados ao ambiente natural. Como método decidiu-se fazer uma revisão integrativa a respeito das práticas de Yoga e de sua relação com a natureza, além de trazer um pouco do histórico da educação ambiental e suas problemáticas. Ainda serão apresentadas algumas práticas pouco conhecidas que associadas podem auxiliar na conscientização e educação de problemas ambientais e preservação do meio, além de mostrar o papel do profissional da educação física dentro deste contexto.

Palavra chave: Yoga; Natureza; Conservação ambiental; Educação Física.

ABSTRACT

The practice of Yoga arose in India more than six thousand years ago. Initially it was transmitted orally. Involving physical, mental, emotional, spiritual, and social practices assists in positive behavioral constructs, being accessible to people of all ages, from children to older people. Its practice is motivating for the general public by providing the development of the human body, the evolution of the mind and strengthening ethical and moral principles always related to human nature. According to Patañjali, "Yoga is the total directing of the senses and thoughts (mind) to a flow of stability." The present research aims to observe different areas of knowledge in the field of Physical Education and their possible relations and uses as instruments of awareness and education, making possible the use of resources related to the natural environment. As a method, it was decided to make an integrative review regarding the practices of Yoga and its relation with nature, as well as to bring some of the history of environmental education and its problems. It will also be presented some little known practices that associated can help in the awareness and education of environmental problems and preservation of the environment, besides showing the role of the physical education professional within this context.

Keyword: Yoga; Nature; Environmental Conservation; Fisical Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. OBJETIVO.....	8
3. MÉTODO.....	9
4.1 A Yoga.....	10
4.2 Corpo Sutil.....	13
4.3 Educação Ambiental.....	14
4.4 História Geral Da Educação Física.....	17
4.4.1 História da Educação Física no Brasil.....	17
5. PRÁTICAS ALTERNATIVAS.....	19
5.1 Ecoturismo.....	19
5.2 Ecoyoga.....	21
6. DISCUSSÃO.....	24
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
8. REFERÊNCIAS.....	29

1. INTRODUÇÃO

A Yoga é uma prática muito antiga, que surgiu na Índia a seis mil anos atrás, porém por ser inicialmente repassada oralmente isso acabou criando um misticismo sobre a prática, alguns acreditavam que só poderia ser executada por escolhidos.

Segundo Gharote (1996) o termo yoga tem significado de integração, e tem como objetivo a junção de todas as personalidades, sendo elas físicas, mentais, sociais, espirituais e emocionais, tem como ideal a necessidade de todas essas personalidades estarem em equilíbrio para termos uma vida harmoniosa e tranquila. Tal prática já foi deduzida como parte da medicina, religião e filosofia, porém não é exatamente nenhuma das três, é uma prática que visa o bem estar emocional, físico e energético dos participantes, apesar de ter uma visão filosófica, não pode ser vista somente como filosofia de vida, pois existe uma prática, o que faz com que seja uma atividade, a yoga tenta trazer aos indivíduos o estado de equilíbrio.

Aprendemos que nosso corpo material, o corpo físico é nosso instrumento de trabalho, de interação e relação com o mundo, é uma forma de ginástica, treinamento físico, controle do peso, estresse e principalmente como forma de meditação, nesse contexto existem vários tipos de yoga de acordo com Feuerstein (2006), como karma yoga, inana yoga, bakti yoga, tantra yoga, mantra yoga, raja yoga e a hatha yoga, cada tipo valoriza uma filosofia e um tipo de exercício.

A yoga pode ser praticada por qualquer pessoa de qualquer idade, o que para a educação física é excelente, pois dessa forma o profissional consegue trabalhar com uma gama ampla de indivíduos, ensinando a filosofia, práticas e execuções que melhor se adequem a cada faixa etária ou a cada indivíduo, além de poder trabalhar o corpo, o profissional consegue trabalhar a mente e a parte emocional dos participantes, além de trabalhar valores. Dentro da yoga temos práticas mais conhecidas como a meditação, posturas (ásanas) e práticas respiratórias, por exemplo, essas são técnicas que não trabalham somente com a parte física, mas como dito anteriormente, trabalham no ser como um ser ímpar.

Nesse cenário da yoga o profissional de educação física podendo atuar tem a liberdade de proporcionar aos praticantes aulas com temas diferenciados

para conscientização e formação de cidadãos melhores e mais conscientes, com essa questão em vista, quero ressaltar um tema de grande importância nos dias atuais, à conscientização do meio ambiente.

Estamos enfrentando mais do que nunca uma crise ambiental que perdura desde a revolução industrial, onde começou a ocorrer grande desenvolvimento tecnológico, aumento da população, devastação de ambientes e recursos naturais, dentro desse histórico podemos perceber certa urgência nos cuidados com o meio, vários movimentos ambientalistas e preservacionistas que visam à proteção e conscientização a fim de harmonizar a interação do homem com a natureza continuam atuando tentando promover a conscientização do cuidado ambiental, porém só esses movimentos não são o suficiente para intensificar o objetivo.

Essa crise ambiental se deu também pela ideia do homem ser dono de tudo, por essa ótica é importante o estudo da educação ambiental que de acordo com Guimarães (1995) nada mais é do que uma prática humana que permite a construção da humanidade em cada indivíduo, e as ideias principais da educação ambiental são valores éticos, estéticos e a participação política e econômica local, além de alternativas que visam construir novas maneiras de os grupos sociais se relacionarem com o ambiente.

Nós como profissionais da educação física podendo utilizar do ambiente natural para oferecer nossas aulas, podemos associar práticas de aventura, atividades de natureza, passeios ecológicos ou até a yoga para trabalharmos temas com significativa importância, como o cuidado e preservação do meio ambiente, sendo assim, este como material de estudo.

O objetivo do presente trabalho é observar diferentes áreas do conhecimento do campo da Educação Física e suas possíveis relações e utilizações como instrumentos de conscientização e educação viabilizando o uso de recursos relacionados ao ambiente natural.

2. OBJETIVO

Geral:

Observar diferentes áreas do conhecimento do campo da Educação Física e suas possíveis relações e utilizações como instrumentos de conscientização e educação viabilizando o uso de recursos relacionados ao ambiente natural.

Específicos:

Compreender a relação homem e natureza utilizando-se das disciplinas como yoga e educação ambiental, bem como atividades da área da educação física para abordar problemas vinculados a conscientização ambiental.

Problematizar e trazer questionamentos no âmbito das relações do homem e sua natureza e ainda discutir como o profissional da área da educação física pode estar inserido e colaborar na discussão e atuação junto a esses temas.

3. MÉTODO

Como método decidiu-se fazer uma revisão integrativa a respeito das práticas de Yoga e de sua relação com a natureza, além de trazer um pouco do histórico da educação ambiental e suas problemáticas. Ainda serão apresentadas algumas práticas pouco conhecidas que associadas podem auxiliar na conscientização e educação de problemas ambientais e preservação do meio, além de mostrar o papel do profissional da educação física dentro deste contexto.

Essa pesquisa atenderá ao formato de uma pesquisa qualitativa, documental e bibliográfica, que se baseia na pesquisa da literatura científica para levantar e analisar o que já foi produzido sobre determinado tema (THOMAS; NELSON, 2002).

Foram utilizados materiais como livros da biblioteca local, para complementar esse conhecimento também foram utilizados artigos publicados em periódicos online que se mostraram relevantes a temática abordada, além de revistas e portais eletrônicos, não se vendo a necessidade de pesquisa em campo.

Pesquisa filosófica é um tipo de pesquisa caracterizada pela investigação crítica, estuda os fatos e sintetiza as variáveis para aplicar em um determinado modelo teórico. (THOMAS; NELSON, 2002)

As informações foram levantadas a partir de livros e publicações voltadas para a área de interesse, sendo elas a yoga, educação ambiental e o profissional de educação física, a seleção dos artigos foi feita por meio de leitura dos resumos dos trabalhos, sendo estes escolhidos para compor o trabalho de conclusão de curso o histórico da educação ambiental e da yoga, tal como seus conceitos básicos para pleitear a ideia da educação física como utilizadora da yoga como instrumento de conexão e conscientização com a natureza.

As principais palavras chave usadas para a busca do conteúdo foi yoga, educação ambiental e educação física e as ferramentas de busca foram:

- Athena – Unesp;
- P@rthenon – Unesp;
- Google Acadêmico;
- Scielo Brazil - Scientific Electronic Library Online;
- Biblioteca Nacional e Biblioteca Digital Mundial.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 A Yoga

A prática do Yoga surgiu a mais de seis mil anos atrás, é de origem indiana, a palavra Yoga significa unificação e comunhão, é a ciência do autoconhecimento ou libertação da consciência, “O termo yoga deriva do radical “yuj” que significa Samadhi (integração)[...]” (GHAROTE, 1996, 1º ed, p. 35). Com essa definição podemos dizer que, somos seres desintegrados em partes, sendo elas partes físicas, mentais e espirituais, com a junção das três partes podemos viver em harmonia consigo e com os outros.

A yoga já foi considerada filosofia, medicina, psicologia, entre outras coisas, entretanto pode ser mais aceita como uma filosofia de vida, a prática é uma forma de ginástica, um treinamento físico, mental e espiritual, usada para controlar a mente e o corpo, seu objetivo principal é a meditação. Feuerstein (2010) diz que a yoga é o ensinamento espiritual e moral, que combina a ética, a psicologia e a filosofia para um “treinamento mental”. Brown (2009, p. 11) diz que a melhor prática da yoga é aquela que se integra com a vida e o cotidiano do praticante, com objetivo de aumentar sua consciência que irá criar um estado contrário ao que você está na situação atual, libertando o indivíduo a se relacionar consigo e com quem desejar.

Com passar dos séculos a yoga foi se ampliando e dando origem a diferentes tipos sendo passada de mestre a discípulo por meio de transmissão oral, com o tempo algumas coisas foram modificadas, descartadas ou adicionadas, ou seja, os conceitos, as ideologias, podem variar muito de escola para escola de acordo com Feuerstein (2010). Antes de prosseguirmos gostaria de falar sobre Patañjali, este foi o autor dos Yogas Sutras e também chamado por muitos de fundador da yoga, o livro é uma obra bastante densa que traz diversos pensamentos sobre a yoga, o mesmo descobriu os oito passos do yoga que serão descritos a diante.

Yamas e Niyamas, que são preceitos de conduta e atitude, yamas são restrições, já niyamas são observações e auto-disciplina, sobre a prática de yamas e niyamas temos dez princípios que se empregues proporcionam ao praticante uma melhor saúde mental, sendo eles dos yamas:

- Ahimsa: o ato de não violência seja consigo ou com o outro em todos os aspectos;
- Satya: ser verdadeiro, o ato de não mentir para si ou para o outro, saber reconhecer;
- Asteya: não roubar no sentido mais amplo, ou seja, não roubar tempo, não desejar aquilo que não é seu;
- Brahmacharya: moderação em todas as coisas, não ter vícios;
- Aparigraha: possuir sem apego, não se apegar a coisas que não irá usar ou executar;

Seguindo para os princípios do nyama:

- Saucha: é a limpeza, tem significado de pureza, o praticante deve estar puro por dentro e por fora;
- Santosha: contentamento, gratidão pelas coisas que acontecem e que se tem;
- Tapas: é a perseverança que se busca, o que se almeja, determinação;
- Swadhyaya: auto-observação, a procura do “eu”;
- Ishvara Pranidhana: é o sentimento de entrega, acreditar, ou o que alguns chamam de fé;

Ásanas: também conhecido como posturas psicofísicas ou atitudes corporais são a parte mais conhecida desse sistema da Yoga, segundo Rodrigues et al (2006, p.54) essas posturas normalmente tem nomes de animais ou coisas ligadas a natureza, são identificadas pela subsequência de controle e conforto da mente que podem proporcionar ao praticante prazer e relaxamento.

Em sua obra Patañjali designa que a prática de ásanas deve ser confortável e sentida, pois o objetivo da Yoga é a quietação da mente. Além disso, os ásanas são divididos em três grupos, de acordo com Rodrigues et al (2006, p.54) são posturas culturais, relaxantes e meditativas, as culturais tem o intuito de consolidar equilíbrio fisiológico em diferentes sistemas do corpo humano, as posturas relaxantes tem como objetivo a manutenção dos mecanismos necessários para o funcionamento da vida, e por ultimo as posturas de meditação que tem por finalidade a libertação da mente do praticante sobre perturbações, mantendo o corpo estável e confortável.

Pranayama: são técnicas de controle respiratório.

A prática do pranayama é definida por Patañjali (apud Rodrigues et al, 2006, p. 57) como o controle dos impulsos respiratórios, que deve ser acompanhado por yamas, nyamas e ásanas, pois cada prática do yoga te prepara para a próxima.

Nossa respiração pode ser afetada por três fatores, fisiológico, emocional e alterações voluntárias. Fisiológicos são aqueles que levam o corpo a alteração física, por exemplo, uma corrida, é necessário mais oxigênio no organismo fazendo nos aumentar a frequência respiratória; já no caso emocional, a respiração pode mudar de acordo com o sentimento, por exemplo, um momento de felicidade, quando a pessoa entra em um estado de êxtase tão grande que chega a esquecer de respirar; e por fim, circunstâncias voluntárias, que são aquelas em que nós mesmos modificamos a respiração como num mergulho ou numa aula de canto. No pranayama regulamos a respiração de maneira consciente, ou seja, a inspiração e expiração são executadas lentamente com o objetivo de oferecer maior circulação, além de ser considerada uma das técnicas mais importantes da yoga, Gharote (1996, p.64) diz que o princípio fundamental da prática é nunca exalar o ar pela boca, e que se o pranayama for praticado corretamente podemos nos desprender de funções não positivas ao corpo.

Pratyahara: abstração dos sentidos, segundo Yoga Sutra II: 54, quando os órgãos de sentido não estão em contato com o objeto assumem a natureza da mente, com isso temos o controle dos sentidos, com estes desligados a mente seguirá para dois caminhos, concentração para meditação e por consequência alcançar a iluminação. Pratyahara é uma preparação para a concentração da mente para que tenha apenas foco e comece o processo chamado de samyama, que significa concentração, meditação e iluminação.

Dharana: significa concentração, segundo Fernandes(1994) é a concentração mental determinada e aprofundada tendo como objeto de concentração algum objeto ou determinado tema, graças a nossa percepção temos noção do que se passa ao nosso redor, fazendo com que nossa mente fique em turbilhão neste processo, diante disso, esse é o primeiro passo para a

concentração total, por ser um processo gradual na qual é necessário uma prática para chegar a próxima etapa.

Dhyana: também pode ser traduzida como meditação ou de acordo com Gharote (1996, p. 75) é uma série de processos que levam ao distanciamento da mente, inicialmente se distancia dos sentidos, depois do objeto e depois do meio externo, o propósito da prática é a iluminação. Dentro das práticas da yoga, dhyana ocupa um lugar privilegiado se comparado às outras práticas, visto que é um processo controlado que vai eliminando todos os estímulos externos gradualmente, entretanto é necessário lembrar que uma prática precede a outra e cada prática tem sua importância na hierarquia, o último detalhe dessa prática é a condição do corpo do praticante, que pode influenciar a qualidade da meditação.

Samadhi: o samadhi é a meditação profunda, é o último estágio da meditação, é a contemplação total e completa do mental no objeto, também considerado estado de êxtase, a consciência assume a natureza do objeto contemplado, é a sensação de pura existência. De acordo com Brown (2009, p. 15) É a fusão com o absoluto, o praticante tem controle da turbulência da mente.

Os kriyas são práticas que de acordo com Fernandes (1994, p. 157) visam saúde, vitalidade e longevidade, dizendo que para o praticante de yoga ser saudável é o princípio inicial do processo espiritual, Brown (2009, p. 336) diz que são meios de controlar a prana (toda energia que compõe não só o ser, mas todas as coisas existentes no universo são formados de prana), essa prática compreende contrações musculares que podem auxiliar em alguns problemas do corpo físico.

4.2 Corpo Sutil

Outro assunto também abordado na Yoga são os chakras, de acordo com Textier e Vincent (2009, p. 108) a palavra representa “roda”, é um canal de energia e cada chakra tem a função de regular a energia antes de ser enviada para a parte do corpo que é representada. De outro modo os chakras não são partes do corpo físico, mas são partes que constituem o ser humano e faz ligações com a natureza e o meio ambiente. Segundo Textier e Vincent (2009, p.

108): “Cada ser é chamado a exprimir, por essa irradiação, aquilo que tem de mais profundo no coração, na alma. É então uma ressonância de amor”.

Temos sete chakras principais, cada um representando uma glândula específica, além dos chakras temos a relação com os cinco elementos que também tem sua representatividade na yoga.

O elemento terra corresponde ao aspecto de realidade, é estabilidade, o elemento água representa a vida, espontaneidade e naturalidade, o elemento fogo exprime transformação, o elemento ar equivale à essencialidade, o invisível, e por ultimo e não menos importante o elemento éter, que é mais sutil que o ar e de acordo com Textier e Vincent(2009, p. 113) representa a realidade dentro das potencialidades.

Por curiosidade o primeiro chakra corresponde ao elemento terra, o centro da raiz;

Segundo chakra representa o elemento água, nosso centro vital;

Terceiro chakra corresponde ao elemento fogo, nossas ações;

Quarto chakra representa o elemento ar, o centro do coração;

Quinto chakra representado pelo éter, é o centro da palavra, da criatividade e inovação;

Sexto chakra representa o centro da vontade e inteligência

Por fim o sétimo chakra que corresponde ao centro da espiritualidade e dimensão infinita.

4.3 Educação Ambiental

A revolução industrial desencadeou grandes mudanças no mundo. Alterações climáticas, grande utilização de recursos naturais, uma vez que se substituía o trabalho artesanal pelo mecanizado e assalariado, aumentando a produtividade o que acabou gerando grandes impactos de degradação ambiental. As necessidades acabaram se transformando e aumentando, o capitalismo e consumismo também apareceram, como bens e capitais.

Na década de 1950/1960 despertou-se uma constatação de uma crise ambiental pela relação do homem com a natureza, pela ideia de o homem ser dono de tudo e ter controle sobre a natureza, essa crise também conhecida como crise da razão ou crise do conhecimento, pelo fato do homem colocar o capital como interesse maior. A mídia começou a ter maior interesse sobre esse tema

porque nesse período iniciaram-se alguns movimentos mais criativos que acabaram chamando a atenção, onde as pessoas começaram a ter uma percepção sobre o uso dos recursos, fazendo assim protestos como forma de lutar contra essa exploração.

Em 1968 houve uma reunião de cientistas de países industrializados para discutir os recursos naturais e os não renováveis e constataram que alguma medida para a conservação destes deveria ser tomada. Em 1972 ocorreu em Estocolmo, Suécia, a primeira Conferência das Nações Unidas para o Meio Ambiente Humano, para se discutir principalmente a poluição das indústrias, segundo Reigota (2008).

O Brasil na década de 1970 estava em estágio inicial na educação ambiental, de acordo com Guimarães (1995) por ser um país periférico onde todas as inovações demoravam a chegar, ainda vivenciávamos um período de autoritarismo, o que auxiliou bastante a entrada de empresas que não se preocupavam muito com o ambiente e do ponto de vista econômico e ao industrialismo que viviam uma fase de crescimento acelerado, a defesa da preservação ambiental era uma influencia indesejada, pois nesse período os regimes não tinham afinidade com a educação ambiental.

Em 1975 houve a criação da Secretaria Especial de Meio Ambiente (SEMA), e a partir da década de 1980 houve a substituição do governo militar pelo civil no Brasil, iniciou-se o surgimento de ONGs (Organizações Não Governamentais), movimentos sociais e amadurecimento da problemática ambiental, em 1987 no relatório de Brundtland foi usado a expressão desenvolvimento sustentável pela primeira vez, e em 1989 foi criado o Instituto Brasileiro do Meio Ambiente (IBAMA).

Um pouco mais adiante, no ano de 1992 houve uma Conferência chamada ECO-92 que aconteceu no Rio de Janeiro, Brasil, e nessa conferência houve a formulação de um dos mais importantes documentos, a Agenda-21, que estabelece a importância de cada país refletir sobre soluções para os problemas ambientais. Em conformidade com Guimarães (1995) durante a Rio 92 ocorreu paralelamente um evento que reunia ONGs, onde foi produzido o “Tratado de educação ambiental para sociedades sustentáveis e responsabilidade global.”, que confirmava tendências que tinham sido discutidas até então.

Em 1997 o protocolo de Kyoto foi escrito e comprometia 37 países industrializados a reduzir as emissões de CO₂ na atmosfera, entretanto alguns países alegaram que isso poderia trazer prejuízos para o desenvolvimento econômico, neste mesmo ano, no Brasil os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) são aprovados pelo MEC, que definem temas transversais, e a criação do Cebds (Conselho Empresarial Brasileiro de Desenvolvimento Sustentável).

De acordo com Carvalho (2004) no Brasil foi regulamentado em 2002 que a educação ambiental era obrigatória em todos os níveis de ensino, sendo essencial na educação fundamental, com isso é fundamental apresentar aos “alunos” para se inteirarem sobre o surgimento do processo de degradação. A definição de acordo com Guimarães (1995), o que é chamado de natureza ou meio ambiente é um conjunto de seres vivos e não vivos que se relacionam, vivendo em equilíbrio e constituindo o planeta.

O Ministério do Meio Ambiente Secretaria Executiva Diretoria de Educação Ambiental (2004), diz que a educação ambiental envolve dois campos essenciais, o campo da educação e o campo ambiental, ou seja, é um conjunto de características que conceituam sobre a prática de educar diante da crise ambiental que estamos vivenciando.

Educação ambiental é responsável por formar indivíduos preocupados com o uso inadequado dos recursos naturais, problemas ambientais e preocupados também com o avanço econômico, social e ecológico, podendo ser chamado de sustentabilidade ou desenvolvimento sustentável. Esse tipo de educação não é imediatista, pois é um processo gradual que envolve diversas pessoas e circunstâncias uma vez que as ideias principais da educação ambiental são os valores éticos e estéticos e a participação política e econômica.

Desde há muito tempo o ser humano vem degradando o meio ambiente, com sua evolução perdeu-se a conexão com a natureza, o homem segundo Guimarães (1995) foi gerando uma visão antropocêntrica colocando os recursos naturais como fontes inesgotáveis de consumo humano, sem observar as relações de interdependência dos elementos do meio.

4.4 História Geral Da Educação Física

A educação física existe desde os primórdios, quando homens da caverna fugiam de seus predadores para sobreviver, esta foi evoluindo, na antiga Grécia a educação física era encontrada no treinamento militar dado aos soldados para proteger as cidades e em conformidade com Oliveira (1983) nessa época surgem os Jogos Gregos, nestes aconteciam festas, provas atléticas, literárias e artísticas.

Após esse período, desponta o período chamado humanista na educação física, onde surgiu com objetivos pedagógicos, estéticos e de saúde, mas logo entrou em crise quando os atletas começaram se especializar muito cedo, em seguida a esse período, a idade média foi um período onde a educação física foi praticamente esquecida, época também conhecida como idade das trevas onde doenças e problemas como a peste e fome eram prioridades, além da forte influência que a igreja tinha sobre as pessoas da época enunciando que o corpo era pecado.

O período seguinte veio como o nome que já diz respeito, renascença, segundo Marinho (1980, p. 80) o tipo de educação voltada ao corpo era vasta e livre, que buscava o conhecimento e cuidado com o corpo físico e mente, era necessário uma higiene para prevenir doenças, além de que nessa época houve o aparecimento da cultura, arte, música e ciência novamente.

Mais adiante na história, segundo Oliveira (1983) o professor de educação física começou a ser visto como um profissional que ensina e educa o corpo, entretanto a mente não vinha inclusa, além do mais o profissional da área da educação física fica reconhecido por um tempo por técnicas militaristas pelo período em que era usado em escolas para o treinamento físico e para disciplinar os alunos, esses ensinamentos precedem de treinamentos para soldados.

4.4.1 História da Educação Física no Brasil

Conforme Marinho (1980) educação física no Brasil tem seus primeiros tratados datados no Brasil Império, onde a educação física foi implantada em parte em escolas militares, era chamada por “ginástica”, onde ela era ensinada para meninos e meninas, não sendo obrigatória para as meninas. Já no Brasil República, com a criação do Ministério da Saúde a Educação Física começa a ser

implantada nas escolas com o objetivo de um treinamento militar e de uma higiene física e moral.

Depois desse momento tivemos a educação física no Brasil no momento da ditadura militar, onde a escola manteve o ensino militarista, o Estado, para manter a organização do país nessa fase investiu nos esportes, levando a educação física ao ensino esportivista ou mecanicista.

5. PRÁTICAS ALTERNATIVAS

Com um pouco da yoga e da educação ambiental explicados gostaria de trazer um pouco sobre problemas que vem acometendo nossas rotinas, como exemplo, a constante poluição, uso de diversos produtos químicos em alimentos, descarte inadequado de produtos e lixo, desmatamento entre muitos outros problemas.

Dito que o ser humano não tem se encontrado como parte do meio em que vive, fazendo disso um problema, se não se vê parte, ele não vê a necessidade de fazer algo sobre aquilo, não consegue enxergar que se aquele meio não prosperar, ele tampouco irá. Outro ponto dessa falta de conexão com a natureza é que as pessoas começaram a se distanciar, cada uma vivendo no seu mundo diminuindo o contato entre si e com o próprio meio, isso também tem um pouco de relação com a tecnologia que de um lado é uma ótima maneira de se conectar com o mundo, porém por outro lado se não usado com sabedoria pode afastar pessoas fazendo as viver num “mundinho” só delas e sem contato com a natureza.

Pensando nesse contato com a natureza e consigo mesmo, venho apresentar algumas maneiras de encontrar os dois, além de estimular a atividade física para melhor qualidade de vida e equilíbrio, fazendo com que o individuo construa valores sobre o conhecimento de si e do ambiente que está inserido. Durante minhas buscas encontrei algumas coisas realmente interessantes para a discussão que venho buscando.

5.1 Ecoturismo

Primeiramente falarei de ecoturismo, que segundo o Caderno de Educação Ambiental do Governo de São Paulo (p.20):

“O termo ecoturismo passou a ser popularizado, muito além de seus limites conceituais, para tornar-se sinônimo de qualquer atividade em áreas naturais, desde o turismo educacional até os esportes de aventura.”

A primeira definição de ecoturismo foi feita pelo arquiteto Hector Ceballos-Lascurain em 1987, que usou o termo “turismo ecológico” pela primeira vez, que em 1983 foi reduzido ao termo “ecoturismo”, e dizia: “É a viagem a áreas

relativamente preservadas com o objetivo específico de lazer, de estudar ou admirar a paisagem, fauna e flora, assim como qualquer manifestação cultural existente.”.

Em 1994 surgem as Diretrizes para Política Nacional de Ecoturismo e é criado o conceito para a atividade:

“Segmento da atividade turística que utiliza, de forma sustentável, o patrimônio natural e cultural, incentiva sua conservação e busca a formação de uma consciência ambientalista através da interpretação do ambiente, promovendo o bem estar das populações.” (MICT, MMA, 1994)

Sendo assim, o ecoturismo tem três conceitos básicos sendo eles, desenvolvimento sustentável, educação ambiental e envolvimento das comunidades locais. De maneira mais simplificada, o ecoturismo visa o desenvolvimento viável, ou seja, aquele que busca satisfazer as necessidades atuais sem comprometer as gerações futuras, desenvolver a educação ambiental, ou seja, formar indivíduos preocupados e conscientes com os problemas ambientais e que procurem conservar e preservar o ambiente, e por fim o envolvimento da comunidade que auxilia no crescimento local, gerando empregos, fazendo com que o capital continue aumentando e gerando maior conscientização e transformação na ação.

Dentro desse universo do ecoturismo também podemos citar as atividades de turismo de aventura, que são definidas da seguinte forma:

“Aqueles oferecidas comercialmente, usualmente adaptadas das atividades de aventura, que tenham ao mesmo tempo o caráter recreativo e envolvam riscos avaliados, controlados e assumidos.” (NBR 15397, 2006).

Ou seja, podemos trazer como atividades de turismo de aventura, práticas como paraquedas, mergulho, mountain bike, parapente, escalada, entre muitas outras atividades, entretanto não podemos confundir, tanto o ecoturismo como o turismo de aventura tem objetivos próprios. Para melhor entendimento sobre ecoturismo apresento os oito princípios de mínimo impacto para o turista segundo Centro Educacional Unificado (CEU, 2013):

- 1- Planejamento é fundamental
- 2- Você é responsável pela sua segurança
- 3- Cuide das trilhas e locais de acampamento

- 4- Traga seu lixo de volta
- 5- Deixe cada coisa em seu lugar
- 6- Evite fazer fogueiras
- 7- Respeite os animais e plantas
- 8- Seja cortês com os outros viajantes/ visitantes e com a população local

5.2 Ecoyoga

Partindo para outra prática que encontrei e gostei bastante que é a Ecoyoga ou yoga verde. A yoga trabalha fortemente ensinamentos morais e espirituais, combinada com a consciência de uma pessoa espiritualmente evoluída, podemos pensar em maneiras de minimizar danos causados por nós ao ambiente e a nós mesmos, pois no período atual, não estamos afetando somente a natureza, mas também estamos afetando nossas relações sociais, afetivas, políticas, morais e espirituais, a yoga verde defende movimentos profundos da ecologia, porém ambos defendem o respeito por todas as formas de vida e que a yoga é a tecnologia mais completa da consciência, segundo Fueurstein (2010, p. 12).

Na yoga se acredita que as impurezas do corpo se dão pelas impurezas da mente, de acordo com Juvenal século II d.c. “mens sana in corpore sano”, ou seja, mente sã e corpo sã, todo problema da mente é refletido para o corpo, ainda segundo Feuerstein (2010, p. 33), “Yoga verde é o yoga que incorpora a plena consciência ambiental e o ativismo na sua orientação espiritual, especialmente nessa época de grande crise global”, o yoga verde busca levar o indivíduo a se conscientizar sobre problemas ambientais e conectar o seu interior com o meio, fazendo com que haja essa unificação, tentando harmonizar as relações com todos os seres e ambientes.

Na yoga verde temos dois pilares éticos fundamentais, o primeiro chamado de Laka-samgraha, traduzido como “mundo” ou “pessoa”, este representa o anseio de trabalhar a favor do benefício social, moral e espiritual do mundo todo, ou seja, o primeiro fundamento valoriza o trabalho que beneficia em diversos campos todo indivíduo independente de que tipo de ser é. O segundo pilar é o ideal de iluminação, ou seja, é um estado sem defeitos, onde o indivíduo é

corajoso e se esforça para alcançar a iluminação em benefício de todos os outros seres.

Um dos objetivos principais da yoga verde é mudar o relacionamento do homem com a natureza por meio de ideologias, religião ou filosofias de vida, que possam encontrar outras maneiras de tratar os animais, seres humanos e a natureza, sem tratá-los de maneira exploratória ou como recurso, essa é uma parte importante para a mudança da crise ambiental.

“Nunca usem as formas de vida apenas como recurso. Permaneçam conscientes do valor e da dignidade intrínsecos delas mesmo quando as usarem como recursos”. (Arne Naess- ecosofista e ativista ambiental).

Segundo os ensinamentos da yoga devemos praticar um dos princípios chamado de Ahimsa, que significa não ferir, ou seja, nenhum tipo de vida deve ser ferido incluindo os outros seres e nós mesmos, devemos tomar cuidado com o consumismo, a aquisição daquilo que não precisamos, não nos apegarmos a bens materiais, e não nos moldarmos a vícios.

Com essa colocação podemos observar como a yoga se relaciona com a educação ambiental de maneira que a educação ambiental possa ser transmitida virtuosamente, ou seja, por meio dos ensinamentos, valores e filosofias de vida da yoga é possível fazer com que haja uma mudança em cada indivíduo na sua maneira de observar o mundo ao seu redor, isso não se trata somente da prática, mas de todos os valores que são repassados com o intuito de fazer o mundo um lugar melhor para si mesmo e para os outros que nele habitam.

Todas as grandes cidades têm problemas, principalmente a poluição o que gera muitas doenças em geral, e a yoga provou ter grande significância para ajudar a evitar problemas, sendo eles pulmonares, respiratórios, psicológicos e físicos de acordo com Gharote (1996), ainda menciona que o homem moderno está sempre preocupado com o tempo e dinheiro, que quanto mais o homem tem mais ele cobiça e que esse estado foi criado a partir do consumismo e da elevada produção de bens, com isso estamos sempre em estado de tensão, buscando cada vez mais.

Uma prática da yoga que tem muita relação com a natureza e os seres que nela habitam são os ásanas, posturas que tem função de estabilizar a mente segundo Gharote (2007), muitas das posições tem nomes de animais ou relacionados com a natureza, por exemplo, a posição da árvore que conforme

Brown (2009) assim como as raízes que são a fundação de uma árvore, nossas pernas também são a sustentação para nosso corpo, ou como a postura da garça, que devido à perna ficar estendida passa a semelhança de uma ave, entre muitas outras.

6. DISCUSSÃO

Gostaria de trazer o profissional da área para o enredo, vimos que o yoga como filosofia de vida e instruidora de valores quando emparelhada com a educação ambiental que visa à conservação e conscientização da natureza, em si é uma ideia muito boa. Entretanto se adicionarmos o professor de educação física a essa fórmula teremos uma combinação melhor ainda, ponderemos sobre o assunto, inicialmente a prática da yoga só pode ser aplicada e ensinada quando o indivíduo tem o conhecimento oferecido através de um curso de formação para dar aulas de yoga e que tenha certificação, porém toda pessoa que tem interesse de estudo e prática pode exercer o papel de professor.

O profissional da educação física com a formação em yoga desfrutaria de um conhecimento amplo sobre o corpo, afinal a educação física de acordo com Frizzo (2013) pode ser colocada em três compreensões como objeto de estudo da educação física, sendo eles o movimento humano, a cultura corporal e por fim a cultura corporal de movimento. Podemos perceber certa afinidade com o yoga pelo relacionamento que este tem com o corpo e bem-estar físico e mental.

Ainda adicionando mais uma área a nossa discussão, a educação ambiental se contida de certa maneira no ensinamento da filosofia de vida do yoga, introduzida de maneira pedagógica, pode ser uma ótima aliada para a conservação do meio ambiente e estímulo para a prática de atividades físicas, pensando nessa maneira de diferenciada ensinar, de acordo com o Ministério do Meio ambiente, Avanzi (colaboradora do livro *Identidades da Educação Ambiental Brasileira*, 2004) é necessário uma educação fundamentada com a visão de equilíbrio ambiental, fazendo com que os seres humanos possam compreender que cada um tem um papel no ecossistema do mundo, e que a ideia da educação ambiental deve ser uma mudança no pensamento espiritual, temos que nos reeducar sobre o sentido da vida e as relações que devem coexistir.

O profissional da educação física é perfeitamente adequado a essa união, dado que esse tem o espaço para o treinamento e estudo do corpo, além de ser o alicerce para orientar para a melhor qualidade de vida, além disso, a educação física não busca somente melhorar a qualidade de vida física, bem como a mente, afinal para ter um corpo saudável é necessário manter uma mente sadia, somos um ser uno, sem divisão entre corpo e mente.

Um problema na contemporaneidade é o interesse das pessoas que buscam a atividade física, que buscam melhorar em primeiro lugar a aparência, sem pensar na real função da educação física, que busca manter o corpo em equilíbrio por meio de hábitos e atividades que levem o corpo a um estado saudável.

Conforme Oliveira (1983) o entendimento e interesse da educação física nos dias de hoje podem dar-se por diversos fatores, como a instrução do treinamento do corpo, a educação física está ganhando um novo significado e pode haver grandes influentes em diversos cenários trazendo a importância da saúde e cuidado com o corpo. Com esse novo entendimento, podemos transmitir mais do que o óbvio, podemos começar a inovar nossa educação de maneira a ser em parte voltada para o pensamento espiritual, buscando colocar o ser humano como parte do todo, parte integral e participativa do estado do planeta, buscando colaborar para todos os seres coexistirem de maneira que tudo que é tirado do meio é devolvido na mesma proporção.

Viola (1987) cita alguns efeitos negativos da intervenção do homem na natureza, como a destruição dos solos, a ameaça à vida biológica, envenenamento da atmosfera, criação de armas com alto poder de destruição, como bombas nucleares, que são instrumentos de predação, concentração de atividades industriais e comerciais em áreas bastante lotadas, além de causas naturais na crise ambiental como, mudanças climáticas, acidificação dos oceanos e rios, escassez de água, perda de diversidade da fauna e da flora, redução do espaço de florestas e secas brutas, além de todos esses fatores, ainda existem outros que não foram citados.

Ainda em conformidade com Viola (1987) o homem causou diversas crises ambientais, e como resultantes algumas civilizações desapareceram; é triste dizer que é da natureza do capitalismo transformar tudo em produto, o que nos leva a reflexões.

Uma das palavras chave sobre educação ambiental é “desenvolvimento sustentável”, que de acordo com a WWF- Brasil (World Wildlife Fund for Nature), é o desenvolvimento capaz de suprir as necessidades da geração atual sem comprometer as gerações futuras, é o desenvolvimento sem esgotamento dos recursos. Para ser alcançado, o desenvolvimento sustentável depende do

planejamento e reconhecimento de que os recursos naturais são esgotáveis, seus princípios são eficiência econômica, igualdade social e equilíbrio ecológico.

Dentro desse cenário da educação ambiental temos outras palavras que remetem conceitos únicos a esse tipo de educação, como a palavra “sustentabilidade” que é basicamente o mesmo que desenvolvimento sustentável, todavia de acordo com Cooper et al (2007) é o equilíbrio entre o que precisamos da natureza e o que oferecemos em troca, ou seja, seus princípios são ecologicamente correto, economicamente viável, socialmente justo e culturalmente diverso.

Outra palavra que eu gostaria de ressaltar e é extremamente interessante é “ação eco cidadã”, um eco cidadão é uma pessoa consciente e sintonizada com as questões sobre o ambiente, ação eco cidadã é compartilhar com todos os indivíduos a decisão de consumo e produção de bens materiais e culturais comum, de acordo com Pereira e Ferreira (2008).

Com isso explicado, gostaria de trazer uma reflexão sobre o desafio de nos educarmos e educarmos as gerações futuras sobre a conservação e preservação do meio ambiente, no cenário atual do mundo, além de problemas econômicos, políticos, sociais e culturais, têm também problemas ambientais, tanto aqueles causados pelo homem como aqueles naturais, a educação ambiental aparece nesse cenário para nos ensinar a viver com nossos iguais e todos os outros seres e espécies de vida se relacionando em equilíbrio.

Conforme Sauv  (2005) nós encontramos nossa identidade na rela o com o outro e rela es com a natureza e a cultura pela significância, fala também que com a educa o ambiental criamos um estreitamento dos valores entre homem e natureza, nos fazendo desenvolver uma  tica de cuidar, de solidariedade que implica no aprendizado de relacionar-se.

Outra questão que Sauv  traz   como a educa o ambiental pode impulsionar em diferentes áreas de inova o, dizendo que a criatividade para pensar em meios alternativos de energia, alimenta o, gerenciamento, lazer e habita o emparelhados com uma consciência ecológica, pode restaurar e inovar para um futuro mais promissor e ecologicamente correto.

Bem como a reflexão sobre os espaços que nos veem a cabeça quando pensamos em meio ambiente, a maioria das pessoas visualiza um lugar sem proximidade do homem, sem influencias como prédios, carros, saneamento e

assim por diante, entretanto se pensarmos que o homem também é parte integral do meio, não faz sentido pensarmos somente nesse meio ambiente sem interferência do homem como material de estudo e ação.

Pensemos em uma cidade, cheia de carros, prédios, indústrias, barulho e o conjunto que se encontra em cidades maiores, partindo dessa imagem, não é triste pensarmos que aquela cidade já foi um espaço como o meio sem interferência humana, que devido a ações humanas aquele lugar tem bem pouco da sua natureza inicial?

Se sua resposta foi sim, convido-lhe a uma reflexão, se tudo que está ao nosso redor é natureza, meio ambiente, e estava aqui na Terra antes de nós, o humano pode destruir e se aproveitar da natureza e estudar as relações de todos os seres com a natureza e ainda assim pensar que está isento de toda e qualquer resposta da natureza?

Não, o homem se comporta como se não fosse parte da natureza, e sim um ser superior, que pode usar e abusar dos recursos naturais, mas para toda ação humana, há uma reação da natureza. Que a partir de algumas perguntas, estudos e mudanças, possamos transmutar nossa visão antropocentrista por uma visão ecocentrista, ou seja, que deixemos de ver o homem como centro do sistema e passemos a ver a natureza como o centro, somos apenas passageiros nessa Terra, devemos considerar o homem como parte do sistema, vivendo em harmonia como todos os outros seres nesse mundo, não devemos esgotar todos os recursos que temos ao dispor, como a própria definição de Cooper et al (2007) sobre sustentabilidade já diz, é o equilíbrio do que precisamos da natureza e o que retornamos a ela.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fim de que o presente estudo ocorra de maneira gradual e efetiva é necessário maior estudo e pesquisa nessa esfera, tendo pouco investimento de pesquisa nesse segmento. É possível mudar o entendimento da educação física concomitantemente ao passo que se transmite uma educação ambiental voltada à sustentabilidade por meio de filosofias de vida que nos levem ao entendimento do espaço tempo onde vivemos em coparticipação e equilíbrio com outros seres.

O propósito do trabalho é trazer um pouco da cultura histórica sobre as áreas que busco pôr em comum, com o intuito de apresentar o básico e disponibilizar aos interessados um pouco do conhecimento sobre a educação física, educação ambiental e a yoga, a fim de instigar os leitores a compreender a dimensão da importância da atividade física e do cuidado com o nosso interior e exterior.

O levantamento bibliográfico não apresentou muito material que relacionasse a educação física voltada a uma educação ambiental ou de filosofia de vida para uma melhor qualidade de vida, desenvolvimento sustentável e harmonização de todos os indivíduos. Isto gerou uma grande dificuldade, trazendo, por consequência uma incerteza na representação do âmbito das disciplinas escolhidas.

Uma vez que, a existência de poucos estudos e pesquisas nessa esfera, segue-se com convicção de que tal entendimento é necessário independente da área de atividade e formação, afinal, o cuidado ambiental se faz essencial em função de um futuro ideal que busca o uso inteligente de recursos naturais, tendo sempre em vista o respeito entre todos os seres vivos, além do cuidado com o corpo, é a estrutura que carregaremos até o fim de nossos dias, por conseguinte devemos mantê-lo da melhor maneira possível, pois este é o abrigo da alma.

“A natureza pode suprir todas as necessidades do homem, menos a sua
ganância.”
(Mahatma Gandhi)

8. REFERÊNCIAS

- AVANZI, M. R. **Identidades da educação ambiental brasileira** / Ministério do Meio Ambiente. Philippe Pomier Layrargues (coord.). Brasília: Ministério do Meio Ambiente. Diretoria de Educação Ambiental, 2004.
- BROWN, C. **A Bíblia do Yoga: O livro definitivo em posturas de yoga**. São Paulo: Pensamento, 2009.
- CADERNOS DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL – Ecoturismo. Governo do Estado de São Paulo. Secretaria do Meio Ambiente, 2ª edição. Vol 5, 2014
- CARVALHO, I. C. M. **Educação Ambiental: a formação do sujeito ecológico**. São Paulo: Cortez, 2004.
- COOPER et al. **Turismo: Princípios e Práticas**. Porto Alegre: Bookman, 2007.
- FERNANDES, N. **Yoga terapia: o caminho da saúde física e mental**. 2ª ed. São Paulo, Ground, 1994.
- FEUERSTEIN, G. & FEUERSTEIN, B. **Yoga Verde: Atitudes Sustentáveis para mudar a sua vida e salvar o planeta**. São Paulo: Editora Pensamento, 2010.
- FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática**. São Paulo: Editora Pensamento, 2006.
- FRIZZO, G.F.E. **Objeto de estudo da educação física: as concepções materialistas e idealistas na produção do conhecimento**. *Motrivivência* Ano XXV, Nº 40, p. 192-206 Jun. 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2013v25n40p192/25035> Acesso em 20 fev. 2018.
- GHAROTE, M. L. **Técnicas de Yoga**. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora Ltda., 2007.
- GHAROTE, M. L. **Yoga Aplicada da Teoria à Prática**. 1ª ed. Guarulhos, Phorte Editora, 1996.
- GUIMARÃES, M. **A Dimensão Ambiental Na Educação**. Campinas, São Paulo: Papyrus, 1995 (Edição Coleção Magistério: formação e trabalho pedagógico).
- MARINHO, I. P. **História Geral da Educação Física**. 2º ed. São Paulo: CIA Brasil Editora, 1980.
- OLIVEIRA, V. M. **O que é Educação Física?** 1. Ed. São Paulo: Brasiliense, 1983. (Coleção primeiros passos).
- PEREIRA, A. C. ; SILVA, G. Z.; CARBONARI, M. E. E. **Sustentabilidade, Responsabilidade Social e Meio Ambiente**. São Paulo: Editora Saraiva, 2011.
- REIGOTA, M. A. S. **Cidadania e Educação Ambiental**. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v20nspe/v20nspea09.pdf>. Acesso em: 13/01/2018

RODRIGUES, M. R. et al. **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo: Phorte Editora Ltda., 2006.

SAUVÉ, L. **Viver juntos em nossa terra: desafios contemporâneos da educação ambiental**. Revista Contrapontos. V. 16, n. 2. 2005. Disponível em: <https://siaiap32.univali.br//seer/index.php/rc/article/view/8697> Acesso em 9 jan. 2018.

TEXIER, M.; VICENT, P. **Yoga, mudras e chakras: os movimentos da energia vital**. Tradução Rosane Albert. São Paulo: Pensamento, 2009.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3 ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.

VIOLA, E. **O movimento ecológico no Brasil (1974-1986): do ambientalismo à ecopolítica**. In: PÁDUA, J. A. (Org.) Ecologia & política no Brasil. Rio de Janeiro: Luperj, Espaço & Tempo, 1987.

WWF Brasil- Disponível em: <https://www.wwf.org.br/> Acesso em: 29 Jan 2018.