

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**CARLOS AURELIO DA SILVA**

**ESCALADA E MONTANHISMO COMO PRÁTICA MINDFULNESS**

Florianópolis,

2019

Carlos Aurélio da Silva

**ESCALADA E MONTANHISMO COMO PRÁTICA MINDFULNESS**

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Luiz Cardoso

Florianópolis

2019

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Silva, Carlos Aurélio da  
Escalada e montanhismo como prática mindfulness /  
Carlos Aurélio da Silva ; orientador, Carlos Luiz Cardoso,  
2019.  
56 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de  
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2019.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Educação Física. 3. Exercício  
Atencional. 4. Mindfulness. 5. Escalada e Montanhismo. I.  
Cardoso, Carlos Luiz. II. Universidade Federal de Santa  
Catarina. Graduação em Educação Física. III. Título.

Carlos Aurélio da Silva

**ESCALADA E MONTANHISMO COMO PRÁTICA MINDFULNESS**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 8,5

Florianópolis, 26 de JUNHO de 2019.

**Banca Examinadora:**



---

Prof. Dr. Carlos Luiz Cardoso  
Orientador

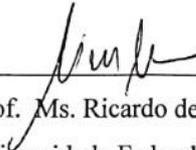
Universidade Federal de Santa Catarina



---

Prof.ª Dr.ª Cristiane Ker de Melo

Universidade Federal de Santa Catarina



---

Prof. Ms. Ricardo de Almeida Pimenta

Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof. Ms. Artur Gomes de Souza

Rede Municipal de Ensino de Florianópolis - SC.

Este trabalho é dedicado à minha família e a todo resiliente que não desiste dos seus sonhos.

## **AGRADECIMENTOS**

Meu profundo agradecimento a minha família, pela paciência e parcimônia durante a trajetória envolvida neste trabalho, ao meu orientador Prof. Dr. Carlos Luiz Cardoso por ter acreditado nesta pesquisa, e por ter oportunizado outra experiência gratificante de conhecimento e auto-observação.

Aprendi que a qualidade de cada momento não depende do que *extraímos* dele, mas do que *atribuímos* a ele. Não considero nenhum momento comum, por mais mundano ou corriqueiro que pareça. Executar os atos de escrever, sentar, comer, e de respirar com a máxima atenção. Foi agindo assim que comecei a apreciar a vida cotidiana como antes apreciava a ginástica. A vida não mudou, *eu mudei*.

(Dan Millman, 1992)

## RESUMO

Trata o presente trabalho, de uma pesquisa cujo objetivo foi possibilitar a observação de experiência teórico-prática em exercício atencional, através das atividades físicas outdoor de escalada e montanhismo, com o objetivo de verificar a existência de características da atenção plena/mindfulness, corroborando como ferramenta multifuncional para o campo da Educação Física, visando tornar-se uma prática de movimento consciente. Para amostra, foram coletadas informações de vinte indivíduos, praticantes ou não das atividades acima citadas, com a finalidade de avaliar a capacidade de escalada e montanhismo e de perceber a ampliação da sua capacidade atencional em experiência mindfulness. Como instrumentos de pesquisa foram utilizados os seguintes procedimentos: 1) Questionário MAAS, visando estabelecer parâmetros mindfulness, anteriormente à experiência; e 2) Relato de experiência gravado através da recordação das sensações que eclodiram durante a prática. Os resultados apontam para uma mudança de concepção e conduta para reorganizar padrões assertivos de ação, visando incluir tais práticas mindfulness como meio para aprimorar qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Mindfulness. Educação Física. Exercício Atencional.

## **ABSTRACT**

The present work, of a research that allows the observation of a theoretical-practical experience in an attentional situation, through outdoor physical activities of climbing and mountaineering, in order to verify the existence of one of the characteristics of mindfulness , corroborating as a multifunctional tool for the field of Physical Education, training become a practice of conscious exercise. Samples were collected with two weeks of study, with or without the aforementioned activities, with the ability to assess and scale and to perceive the capacity for enlargement of the attentional experience. The following procedures were used as research procedures: 1) MAAS questionnaire, attention selection for mindfulness, observed to experience; and 2) Reporting of experience by recording the sensations that erupted during practice. Indicators are pointed to the new planning policy to reorganize action patterns in order to generate such practices and the quality of the livelihood.

Keywords: Full attention. Physical Education. Attention Exercise.

## **LISTA DE FIGURAS**

- Figura 1 – Gráfico demonstrativo dos índices Mindfulness e média obtida. 36
- Figura 2– Gráfico dos resultados em ordem crescente de índice Mindfulness 37

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1– Apresentação dos dados – instrumentos de pesquisa.	37
Quadro 2– Reconhecimento da capacidade atencional.	39
Quadro 3– Reconhecimento das alterações fisiológicas.	40
Quadro 4– Reconhecimento da atenção plena em prática outdoor.	42
Quadro 5– Quadro de Newen e Zink (2009), sobre as emoções.	42
Quadro 6– Reconhecimento das sensações recordadas na experiência.	43
Quadro 7– Impressões sobre a prática de atividade outdoor.	45

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ACEM – Associação Catarinense de Escalada e Montanhismo.

DEF – Departamento de Educação Física.

MAAS - Mindful Attention Awareness Scale.

NASF – Núcleo de Assistência à Saúde da Família.

NHS – National Health Service England.

SUS – Sistema Único de Saúde.

QMT – Quadrato Motor Training – sistema de meditação em movimento.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>15</b>
1.1	OBJETIVOS .....	16
1.1.1	<b>Objetivo Geral .....</b>	<b>16</b>
1.1.2	<b>Objetivos Específicos.....</b>	<b>17</b>
<b>2</b>	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>18</b>
2.1	MINDFULNESS: O QUE É? .....	18
2.2	ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO .....	20
2.3	A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO PLENA PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO .....	22
2.4	ESCALADA E MONTANHISMO NA ABORDAGEM DA ATENÇÃO PLENA	24
2.4.1	<b>A escalada como exercício atencional .....</b>	<b>25</b>
2.4.2	<b>Montanhismo como prática meditativa .....</b>	<b>27</b>
2.5	O VÍNCULO HOMEM E NATUREZA NA PERSPECTIVA ATENCIONAL .....	28
2.5.1	<b>O Homem e a natureza.....</b>	<b>28</b>
2.5.2	<b>Atividades ao ar livre, o homem e a meditação .....</b>	<b>30</b>
<b>3</b>	<b>PROCEDIMENTO METODOLÓGICOS .....</b>	<b>32</b>
3.1	TIPOS DE ABORDAGEM .....	32
3.2	POPULAÇÃO/AMOSTRA.....	34
3.3	APRESENTAÇÃO DOS DADOS.....	35
<b>4</b>	<b>DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>36</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>46</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>50</b>
	<b>ANEXO A – Instrumento de Pesquisa: Questionário MAAS.....</b>	<b>53</b>
	<b>ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido .....</b>	<b>54</b>

## 1 INTRODUÇÃO

*Mindfulness* ainda é um termo novo por aqui, o ocidente ainda conhece pouco sobre seu conceito, sua importância para o desenvolvimento humano e a ampliação de atividades onde podemos utilizar seus atributos que, de acordo com seus principais pesquisadores e outros que não serão citados neste trabalho, tratam do tema com enfoques variados e direcionados a diferentes práticas, que estão baseadas em uma teoria única, a qual se refere à temática da *atenção plena*<sup>1</sup>, e suas aplicações.

Pensando desta maneira, pretende o presente trabalho, abordar os pressupostos que se referem a processos que envolvem meditação, exercícios atencionais<sup>2</sup> e de ampliação da concentração, através da prática de atividades físicas na natureza, utilizando a modalidade de escalada como procedimento para observar os particularidades de caráter atencional e também o montanhismo (*trekking*<sup>3</sup>), para constatar o recurso meditativo.

Neste caso, observaremos que através da meditação o exercício atencional é estimulado, visando alcançar níveis de concentração elevados e desta forma, criar um entendimento mais apurado do que está acontecendo ao nosso entorno, em outras palavras, exercitar algo como “*dar-se conta*”, que neste contexto, remete a um “reconhecimento” das informações – externas e internas, provocadas pelo ambiente ou evento (SILVA, 2010).

Quando nos referimos aos processos atencionais, é comum nos dirigirmos a expressões tais como – “aqui e agora”, ou “estar presente”, “viver o momento”, “perceber o instante”. Todos esses conceitos estão tentando esclarecer um mesmo assunto, a conduta de “*estar atento*”, e esta ação demanda compreendermos inicialmente sua origem, ou seja, algo que nos remete à palavra atenção, é interessante observarmos os diferentes conceitos e aspectos no que diz respeito ao assunto.

Ainda podemos observar a necessidade do retorno do homem à natureza, pressuposto motivador para a pesquisa, onde a reconexão com os modelos mais básicos de vida se tornam essenciais para atender às conveniências do estudo.

---

<sup>1</sup> Atenção Plena é o termo traduzido para o português, quando nos referimos à expressão *mindfulness*.

<sup>2</sup> De acordo com Silva (2010), exercícios atencionais são ferramentas de observação e auto-observação, que buscam uma conduta sobre o “ato” de estar atento ao que está ocorrendo, o tempo todo.

<sup>3</sup> *Trekking* é uma palavra de origem sul-africana que significa seguir um trilho ou o chamado percurso pedestre e fazê-lo a pé. Como desporto está inserido na modalidade de caminhada ou/e trilha. [Wikipédia](#)

Nos autores abordados no texto, poderemos compreender a importância de estimular tais características e a intencionalidade em criar possibilidades de ação como instrumento de ensino no campo da Educação Física.

Tal ferramenta possibilitaria mudanças nas concepções modernas de ensino pedagógico e prática desportiva, e também na capacidade de crescimento dos alunos/atletas/indivíduos para que, ao *darem-se conta* dessa possibilidade de ampliação da capacidade de percepção do tempo/espço, possam melhorar seu rendimento.

No contexto apresentado no presente trabalho, este processo atencional será tratado como “*o aqui e agora*”, onde o objetivo seria vivenciar eventos que proporcionam experiências densas (práticas e corporais) e sutis (internas e sensoriais), tendo a oportunidade de realizar tais tarefas com mais concentração, evitando desta maneira possíveis contratempos.

Estes eventos, os quais quando relacionados às atividades outdoor, seriam geradores de interferências aos objetivos, e estas interferências em geral podem ser citadas como os *riscos* e *pressões*, associados às tarefas/atividades de interesse dos indivíduos e que, neste caso estão relacionados às modalidades de escalada e montanhismo.

Estas práticas, já se encontram inseridas no contexto atencional, quando em suas características estão envolvidos aspectos de concentração e avaliação de risco por exemplo, o que podemos observar como propriedades do caráter mindfulness.

De acordo com estes apontamentos, o problema a ser investigado refere-se à ampliação do uso das técnicas mindfulness, visando estender a outros campos de atuação, no caso, a Educação Física, com a intenção de oportunizar novas possibilidades de ação, ao acrescentar ferramentas para melhorar a qualidade de vida da população.

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo Geral

O presente estudo visa compreender a percepção dos praticantes da modalidade de escalada e montanhismo, ao “*darem-se conta*”, da ampliação de sua capacidade atencional (melhora do foco de atenção) através de experiências mindfulness.

### 1.1.2 Objetivos Específicos

- Compreender o mindfulness como atividade prática no campo Educação Física para melhoria da qualidade de vida.
- Evidenciar a importância de exercitar a atenção plena para práticas de atividades em meio *outdoor*<sup>4</sup>;
- Verificar como os praticantes destas atividades recordam-se de sua atenção.
- Apontar dados da experiência mindfulness durante o desempenho dos praticantes de escalada e montanhismo.

---

<sup>4</sup> Os esportes em meio *outdoor* referem-se à tradução para o português de *atividades ao ar livre*. Modalidades que envolvem aventuras e atividades radicais.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 MINDFULNESS: O QUE É?

Ainda pouco conhecido no cenário brasileiro, mindfulness trata-se tanto de uma prática quanto de uma conduta, uma capacidade vinculada ao “estar atento e presente”, pura e simplesmente, e pela possibilidade de atender a diversas aplicabilidades.

Refere-se a uma condição tão consciente, que poderia ser entendido como um estado de alerta permanente, possibilitando ao aluno/atleta/indivíduo estar em contato com *tudo* o que está acontecendo à sua volta, cem por cento dedicados às experiências do tempo presente, livre dos condicionamentos e estresses mundanos, irrelevantes e distrativos, e por consequência, alcançando um estado de relaxamento constante (SILVA, 2010).

O presente texto trata, entre outras, da experiência corpórea através das atividades ao ar livre, voltadas ao campo de estudo da Educação Física, utilizando-se dos atributos da atenção plena<sup>5</sup>, como instrumento para ampliar suas ações quando pensamos em práticas que visam qualidade de vida.

A palavra mindfulness, originalmente proveniente da tradução da palavra *Sati*, provém do dialeto indiano *Pali*, significando *lembrar-se* ou *recordar-se*, onde o propósito nos remete a “refletir sobre lembrar-se de estar consciente, presente, em todo instante”. (Cebola I Marti, A.; Garcia-Campayo, J. Demarzo, M., 2016).

Recordar-se neste caso, estaria relacionada ao *dar-se* conta daquela situação, através de um processo de auto-observação, que segundo Cardoso (2004), seria um passo evolutivo na experiência humana, em virtude da oportunidade de emancipação e emergência à outras dimensões do humano<sup>6</sup>.

O termo mindfulness nos remete a estarmos sempre atentos, para que possamos ao mesmo tempo, observarmos quando estamos distraídos (SILVA, 2010), como se pudéssemos ser um “observador” a “observarmo-nos” e, neste momento, termos consciência de voltarmos ao momento presente, sem julgamentos, apenas livres para aceitar a experiência imediata, sendo esta experiência boa ou ruim.

---

<sup>5</sup> Atenção Plena é o termo traduzido para o português, ao referir-se à expressão Mindfulness.

<sup>6</sup> CARDOSO, Carlos Luiz. Emergência Humana, Dimensões da Natureza e Corporeidade: sobre as atuais condições espaço-temporais do “se-movimentar”. **Revista Motrivivência**. Florianópolis/UFSC, ano 16, n. 22, p. 93 – 114. Junho 2004.

Ainda assim, segundo os autores supracitados, mindfulness abrangeria dois elementos que são importantes para sua compreensão.

O **primeiro** deles está relacionado ao termo “*autorregulação da atenção*”, referindo-se ao indivíduo estar *consciente* dos pontos onde está *colocando* sua atenção, para que consiga reconhecer todas as reações (sensoriais, corporais, mentais) que estão ocorrendo naquele determinado evento, acontecimento.

O **segundo** elemento importante a ser elencado tem como procedimento “*adotar uma conduta*” em relação às experiências que vivenciou naquele momento. Uma observação livre de julgamento e determinada pela *curiosidade* e *aceitação* incondicional dos fatos. Tal aceitação não estaria relacionada à conformidade, mas estar desprovido de pré-conceitos ou quaisquer prerrogativas que possam levar a alguma intencionalidade.

De acordo com os conceitos estudados pelos autores, é possível ainda adentrar mais profundamente no significado mindfulness, tratando-o em sua complexidade e elevando-o a um status de processo cognitivo (WILLIAMS, 2010), onde podemos observar um panorama referente a um modo não narrativo, denominado modo ser, o qual está pautado na aceitação e premissa da experiência, de modo natural e não rotulado.

Outros autores ainda conduzem o termo sobre óticas semelhantes à origem, porém mantendo a mesma essência, (O’MORAIN, 2015), apresenta o tema como a “consciência plena”, e discorre sobre sua importância na libertação de milhões de pessoas do estresse e da ansiedade, através das práticas respiratórias.

Williams e Penman (2015), propõem uma prática semanal da “atenção plena”, como caminho para se encontrar a paz no mundo alvoroçado o qual vivemos.

Kabat-zinn (2001), apresenta em sua obra um guia para viver intensamente cada momento, através de meditações e reflexões, como exercícios que tem por objetivo praticar a vivenciar o “estado” da atenção plena, como condição humana.

E nesse contexto, vemos na obra de Portugal (2017), estudo referente à sua tese de doutorado, no qual apresenta a usabilidade da atenção como uma imersão ao próprio sujeito. Tal recurso de investigação livre de qualquer tensionamento, levaria a um processo que em sua origem iria “prever” o *insight*<sup>7</sup>, um processo que emerge por meio do cérebro, mas com origens ainda não conscientes pelo sujeito e que revelaria todo seu potencial criativo.

---

<sup>7</sup> Traduzido do inglês- *Insight* é o entendimento de uma causa e efeito específicos dentro de um contexto específico. O termo insight pode ter vários significados relacionados: um pedaço de informação o ato ou resultado de entender a natureza interna das coisas ou de ver intuitivamente uma introspecção [Wikipedia \(inglês\)](#)

Portanto, dentre as denominações de *mindfulness*, nas traduções do termo disponíveis na literatura utilizada nesta pesquisa, a que seria mais assertiva à conveniência dos processos, estariam relacionados à “atenção plena”, e atenderia melhor à complexidade do significado a que esta palavra se refere.

Podemos então ponderar, que o conceito *mindfulness* não apenas refere-se a uma conduta de controle sobre o processo atencional, como também está relacionado a uma interferência cognitiva, do ponto de vista onde é possível reposicionar o foco de atenção, e também a uma intencionalidade ética, quando pensamos em um caráter disciplinar em relação à sua prática como hábito de vida<sup>8</sup>.

Portanto, *mindfulness* em quanto práxis vital, pode tornar-se uma importante ferramenta de transformação humana, à medida que consideramos a intenção de propor alternativas ao procedimento meditativo, já incorporado pela conjuntura apresentada nos diálogos dos autores anteriormente citados, visando criar novas possibilidades de ampliar a percepção dos benefícios de sua prática, para saúde e qualidade de vida.

## 2.2 ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

Ao dissertamos sobre o tema denominado *mindfulness*, se faz necessário e também é de fundamental importância, que possamos compreender duas expressões, as quais são elementos ditos “viscerais” no processo de construção da prática.

Tais elementos são componentes similares em seu entendimento, porém aqui serão abordados de acordo com sua conveniência e adaptabilidade.

Tolle (2003), apresenta o processo atencional como uma “experiência constante de vida”, quando trata da *atenção* em sua obra “O Poder do Agora”. O autor relata que quando vivemos no presente, estamos disponíveis à um “universo infinito de possibilidades”, que estaria disponível aos indivíduos os quais vivem o momento, pois segundo o autor supracitado, vivemos grande parte de nossas vidas pensando em um passado (que nos deu uma identidade, um “papel”), ou estamos planejando um futuro (o qual pode nem ocorrer), ou seja, deixamos

---

<sup>8</sup> A prática de *mindfulness* através da meditação, por exemplo, pode influenciar positivamente o aluno/atleta/indivíduo a melhorar o foco de atenção nas atividades às quais se dedica, tendo como benefício a diminuição do estresse, bem como melhoria nos processos cognitivos e criação de estratégias voltadas ao aprimoramento físico e social, e na diminuição dos riscos relacionados à execução dos exercícios, entre outros, visando desta forma, ampliação da percepção do rendimento deste praticante (TERRA et al., 2018).

de observar o que está ocorrendo no tempo presente, desta maneira, seria como se estivéssemos “perdendo” ou deixando de observar os acontecimentos desse exato instante, sendo o passado determinante nas ações do presente e o futuro dependente das nossas atitudes, aqui e agora. Quando somos capazes de observar a relação existente entre passado, presente e futuro, podemos compreender a importância de estarmos disponíveis ao que está sempre ocorrendo.

Desta maneira, vamos nos referir a palavra **atenção** do ponto de vista onde possamos perceber que, para conseguirmos uma causalidade (ação e reação) plena, necessitamos estar livres de todo e qualquer tensionamento, ou ao menos estar conscientes de *quando* e *quanto* estamos sob tensão.

De maneira semelhante, a palavra **concentração** será citada no contexto sobre a *organização* e *orientação* do foco, onde será posicionada nossa atenção.

Em Silva (2010), apresenta-se informações sobre o conceito atencional, como sendo um “*estado*” ou uma “*conduta*” em que o indivíduo se encontra livre de tensionamentos, ou seja, aberto à toda experiência humana, de acordo com a notoriedade de tal fato, sendo este tal como é, pertinente ao contexto espaço-temporal e, inclusive dependente de uma provocação deste contexto.

De acordo com Weinberg e Gould (2017), os tensionamentos nos esportes e atividades físicas em geral, tem relação com os níveis de ansiedade, estresse e ativações fisiológicas e psicológicas referentes a determinantes motivacionais (provocações) ou à falta desses.

Quando relacionamos as perspectivas de aprendizagem, lazer e rendimento, observamos ainda segundo os autores acima citados, que a orientação do foco está diretamente relacionada com o sucesso no evento que está sendo atendido. E que a manutenção do foco, será importante para que se conclua com êxito tal evento.

Quando estamos *ligados* a uma ação, temos a possibilidade de perceber e entender tudo o que está acontecendo nesta, de forma consciente e autônoma, interligando toda e qualquer informação, sensação, e até mesmo intuição (em uma dimensão mais profunda), nos mantendo livres para direcionar nossa energia. É um conceito simples, porém torna-se complexo diante das interferências nebulosas do cotidiano, (KABAT-ZINN, 2001).

Segundo o autor acima citado, a concentração seria como *estar atento*, mas com uma *intenção*, que neste caso estimula um estado ainda mais *profundo* de envolvimento com o que estiver ocorrendo, havendo ainda mais clareza sobre aquele fato.

### 2.3 A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO PLENA PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

Ao entendermos mindfulness como uma possibilidade de ferramenta voltada ao desenvolvimento humano, temos exemplos na literatura onde tal prática é utilizada desde a meditação apresentada por Kabat-Zinn (2001), em sua obra intitulada “A Mente Alerta”, um guia de práticas e reflexões sobre como a meditação pode ser transformadora em nossa vida, diminuindo o estresse, no tratamento de dores crônicas e integrando sua prática como um exercício diário na busca por equilíbrio e plenitude. Ele diz: “É simples, mas não quer dizer que seja fácil” (KABAT-ZINN, 2001, p. 27).

Considerando a narrativa acima, o referido autor poderia que a concentração e a paciência produzidos através da prática meditativa (uma das possibilidades de exercitar atenção plena), produz níveis profundos de calma, reduzindo assim os efeitos causados pelo estresse<sup>9</sup>, e seria como um remédio para os problemas causados por tal estado.

Ainda sobre o uso da atenção plena como forma de *liberação e libertação* humana dos malefícios causados pelo contexto contemporâneo, relacionados à ansiedade e suas consequências, O’Morain (2015), apresenta em sua obra, - a qual foi recomendada pelo serviço de saúde britânico, sugestões para a prática mindfulness no dia-a-dia, integrando-a ao contexto social e familiar, apresentando maneiras simples de incluir meditação em sua rotina, e com isso diminuir as interferências que o estresse causa diariamente.

Na busca por métodos, técnicas e/ou recursos que contribuam em como encontrar qualidade de vida, saúde e paz no mundo agitado em que vivemos, Williams, M. e Penman, D. (2015), também sugerem praticar mindfulness através da meditação, visando abandonar o automatismo da vida cotidiana e assim reencontramos a consciência para o despertar, durante uma experiência implementada de oito semanas, este programa oportuniza um caminho para acalmar a mente através da atenção plena. Parece fácil, mas é necessário dedicar-se com seriedade ao propósito. Em resumo, abaixo seguem os passos do programa.

**Semana um** – ajuda a perceber o “estado de piloto automático” o qual nos encontramos e explora o que acontece quando nos damos conta disso. Propõe uma meditação curta visando praticar a concentração em uma coisa de cada vez.

---

<sup>9</sup> Exaustão física ou emocional provocada por várias e distintas razões, por sofrimento, doença, cansaço, pressão, trauma, sendo definida pela perturbação da homeostasia, do equilíbrio, que leva o organismo a se adaptar através do aumento da secreção de adrenalina. <https://www.dicio.com.br/estresse/>

**Semana dois** – explora a diferença entre *pensar* sobre uma sensação e *experimental* tal sensação, pois segundo o autor, nos esquecemos de vivenciar nossos sentidos.

**Semana três** – permite que enxergamos nossos limites físicos e mentais e como reagimos quando os atingimos. Práticas de *Movimento atento de yoga*.

**Semana quatro** – meditação de sons e pensamentos visando mostrar como somos sugados pelo “excesso de análise”, influenciando a perceber de forma diferente os problemas.

**Semana cinco** – meditação para *explorar as dificuldades*, para enfrentar ao invés de evitar os contratempos do cotidiano.

**Semana seis** – meditação da *amizade*, dissipar pensamentos negativos através da ternura e compaixão (para com os outros e a si mesmo).

**Semana sete** – entender a relação entre a rotina, atividades, comportamento e humor. A exaustão, faz com que nos esqueçamos daquilo que nos revigora.

**Semana oito** – entrelaçar a atenção plena em nossa vida para estar acessível quando precisarmos dela.

Weinberg e Gould (2017), entendem que a concentração é um fator decisivo para o atleta ter sucesso, e se refere ao alto desempenho quando este consegue desvincular-se das informações irrelevantes que estão a sua volta, e dedica-se exclusivamente ao evento que estará executando – uma forma de esvaziar a mente.

Em suma, praticamos a atenção plena quando estamos dedicados a uma determinada experiência, cem por cento livres de outras irrelevantes informações, mas abertos às variantes do tempo/espço, para poder captar os demais referentes que despertam nosso interesse.

Podemos exemplificar uma situação onde o professor está em sala, dedicando sua atenção para um aluno em específico, mas observando os demais através de sua audição e visão periférica.

Ou, quando um atleta está disputando uma prova de corrida e, necessita “perceber” a aproximação ou distância dos outros atletas para rapidamente reorganizar sua estratégia.

Tornamos neste caso a escalada e o montanhismo, como duas atividades físicas, ambas praticadas na natureza, como possibilidades de exercitarmos mindfulness na abordagem da Educação Física, por meio da experiência e interação do Ser, com o meio ambiente, durante a prática.

Em relação ao exercício meditativo, tendo em vista exemplos de rotinas estabelecidas nas variadas metodologias e recursos, oportunizaremos a partir da abordagem no campo de

estudo da Educação Física e com respaldo nas atividades físicas ao ar livre (em meio *outdoor*), uma nova proposta de praticar atenção plena.

No caso do presente estudo, quando um escalador vai explorar uma via, este preocupa-se inicialmente em observar o percurso com o objetivo de criar um “mapa mental” do mesmo, para ajudá-lo a concluir os problemas desta via, quando nela estiver.

Neste caso nos referimos em relação à escalada, quanto ao risco envolvendo as possíveis quedas, e quanto a resolução dos “problemas” propostos pelas vias (leia-se o caminho por onde o escalador vai percorrer até chegar ao topo) e a outras interferências relacionadas à concentração, que poderiam ser prevenidas com a melhora no estado atencional do indivíduo.

Já na prática de montanhismo, entre outros pontos relacionados ao contato com a natureza, verifica-se uma “condição” meditativa, quando os praticantes estão envolvidos e imersos em tal contexto, de maneira que o “estado consciente” objetivado pela prática *mindfulness* poderia ser alcançado, contanto que os praticantes estejam atentos e relaxados durante a vivência. Neste caso pode ocorrer que algum indivíduo não se conduza confortavelmente pela vivência, o que poderá refletir em um feedback negativo para aquela experiência.

Quando observamos na modalidade de Escalada, o exercício da atenção serve como base para o sucesso na conclusão dos problemas (vias ou caminhos por onde o praticante se-movimenta).

No Montanhismo, a característica da atenção plena deverá ser estimulada durante a atividade de caminhada (*trekking*), como prática de observação e auto-observação.

Em Vieira (2013), observamos as atividades práticas abordadas neste estudo, a escalada e o montanhismo, já inseridas no contexto atencional, sendo a atenção, uma ferramenta importante para melhorar o desempenho dos praticantes quanto ao aumento da concentração.

## 2.4 ESCALADA E MONTANHISMO NA ABORDAGEM DA ATENÇÃO PLENA

Quando entendemos a possibilidade de refletir atenção plena como *tecnologia de si*, devemos atender às suas propostas estabelecendo que através de atividades físicas ao ar livre, alguns padrões de ação possam ser estimulados e suas informações estejam de acordo com o propósito abordado, no caso a qualidade de vida.

Devido aos condicionamentos que estamos submetidos no contexto contemporâneo, principalmente relacionados ao estresse, hábitos de vida nocivos e demais interferências do cotidiano, limitam nossa capacidade de perceber a amplitude das circunstâncias e dos eventos

aos quais estamos inseridos, comprometendo de tal maneira a busca por saúde e qualidade de vida (SILVA, 2010).

Ilgner (2014), desenvolveu métodos de gestão de competências, visando melhorar o desempenho de montanhistas/escaladores, através de um programa de treinamento mental e criação dos “hábitos do guerreiro da rocha”, onde o primeiro passo para melhoria das capacidades de auto-observação e aspectos limitadores do modo comum de pensar, seria “*tomar consciência*”, “*entender que a vida é sutil*”, “*aceitar a responsabilidade*”, “*doar-se para a atividade*”, “*escolher*”, “*escutar*” e “*estar atendo à viagem, não ao destino*”.

A primeira meta deste programa iniciaria por *substituir* a maneira ociosa do pensar, por uma *atitude* mental disciplinada e positiva, criando desta forma uma visão consciente maximizada, e voltada ao propósito da mudança de hábitos.

Nos esportes/práticas de escalada e montanhismo, é possível verificar os componentes que estariam relacionados com o conceito mindfulness, mediante as características de tais atividades.

A escalada como uma proposta mais desafiadora e perigosa (maiores riscos e frustrações), porém com natureza prazerosa e de êxito (DAFLON e DAFLON, 2016).

E o montanhismo em um contexto de menor intensidade e risco, porém como caráter observacional mais relevante ao pressuposto meditativo e por ser acessível a qualquer indivíduo.

Neste contexto, serão abordados a seguir dois modelos de ação referentes à prática dessas modalidades, relacionando-os aos pressupostos da atenção plena e referindo-os como instrumentos no exercício do conhecimento de si.

#### **2.4.1 A escalada como exercício atencional**

Quando pensamos em práticas corporais que evidenciem processos mindfulness, podemos entender que tais atividades estejam ou sirvam como ferramenta de observação e auto-observação, onde o pressuposto de entendimento sejam aqueles relacionados à atenção e concentração.

De acordo com Ilgner (2014), a escalada provoca um estado de consciência que proporciona uma avaliação dos contextos referentes à sua prática, tais como ponderar os riscos do percurso, perceber qual seria o melhor caminho a seguir para solucionar os “problemas” da via, entender se a condição do praticante o permite encarar tal desafio e, encoraja o praticante

a buscar recursos internos que o motivem a vivenciar aquela experiência.

Dessa maneira, o praticante de escalada tem a oportunidade de decidir, a partir de sua capacidade de observar os fatores que se relacionam aos riscos, se está apto ou não para aquele desafio.

A escalada nos mostra que nem sempre é necessário treinamento excessivo, fisiologicamente falando, porém, é necessário que se treine com inteligência e disciplina, para que nossas habilidades consigam superar obstáculos além do nível físico, adentrando também nas habilidades mentais e emocionais, que segundo Ilgner (2014), são os verdadeiros obstáculos.

Quando escalamos, não apenas devemos contar com a sorte, mas também com uma série de cuidados que influenciarão no “resultado final” do percurso, não se pode movimentar mecanicamente, ou manter qualquer pensamento vago. Neste contexto, há vários pontos que precisam ser treinados para que se alcance o êxito numa escalada.

O autor comenta que “o controle mental é a chave para começar qualquer processo e para resolver qualquer problema” (p. 27). De acordo com esse ponto de vista, as características apontadas ao leitor, se referem a uma *manutenção* da atividade mental a tal ponto de *domínio* que os tensionamentos referentes ao medo e à sobrevivência, se tornarem *convenientes* ao praticante, servindo de *exercício* para treinar sua capacidade de ampliação da zona de conforto.

De acordo com o autor, o processo atencional envolvido durante a prática da modalidade de escalada, estaria relacionado com um *poder* maior, que se manifesta acima do domínio dos outros, e a um *aperfeiçoamento* que se encontra próximo a perfeição, sem defeitos ou tensionamentos causadores de interferência no processo. Tal *poder* seria de ordem *intuitiva*, e introspectiva, e estaria relacionado com o “*ampliar* da zona de conforto”, e se manifesta através da *clareza* de *percepção* e *ação* adequada.

Em seu programa de treinamento para escaladores, o autor equivale tal *poder* a um “modo ativo da consciência” e se denominaria **atenção**, e seu *direcionamento* seria chamado de **concentração**. Quando o praticante é lançado ao inexplorado, essa habilidade de controlar tal poder seria ampliado através do aprendizado proporcionado naquela experiência.

A prática atencional promovida pela escalada, assemelha-se aos processos *mindfulness*, ou seja, esvaziar a mente e manter-se concentrado na experiência presente, observando toda e qualquer possibilidade de ação, mas apegando-se apenas às que são mais importantes ou relevantes ao evento.

Dessa maneira o praticante poderá vivenciar a atenção de forma plena através da atividade corporal proporcionada pela escalada, seguindo aspectos de aprendizagem e

treinamento mental, que abordam desde o desenvolvimento das capacidades físicas e mentais, a melhoria das ações atencionais e avaliação de atitudes diante dos problemas, também exercita a atitude motivacional positiva, a distinção dos medos e anseios e também a capacidade de perceber a efemeridade da vida.

#### 2.4.2 Montanhismo como prática meditativa

Para Kerouac (2011), o caminho é um exercício para o cérebro e também para os sentidos, nos estimula a observar as nuances do movimento, seja este físico ou mental/emocional.

O evento de aventura em ambiente natural, oportuniza despertar do exercício de atenção, onde o praticante que *se-movimenta* (KUNZ, 1994) pelo caminho, percebendo-se e observando-se no meio o qual está exposto, bem como a todo tipo de risco que se encontra naquele ambiente.

Estando constantemente inserido neste contexto, deve o indivíduo buscar ferramentas para que consiga ao mesmo tempo, continuar em segurança pelo caminho e também poder apreciar a natureza ao redor.

Quando caminhamos, temos a oportunidade de observar toda paisagem à nossa volta, também podemos sentir a intensidade com que a caminhada desafia nossos corpos.

E tal capacidade observacional, só é possível quando a intensidade do exercício é demasiado reduzida ou intervalada, de modo a oportunizar tais fatores de observação, quando as possibilidades de ação já se encontram não apenas no nível físico, mas adentram no caráter cognitivo mental, devido às referências fisiológicas que são características da atividade.

Essas referências fisiológicas que se referem ao cansaço, estresse do ambiente, ansiedade por chegar logo ao ponto final e fatores nutricionais deficitários.

No *trekking*, a mente pode entrar em sintonia com a cadência da caminhada e neste momento, encontramos o estado ideal de atenção plena. O ritmo da caminhada funcionaria como um *mantra*<sup>10</sup> enquanto inspiramos e expiramos marcando os passos no caminho.

O Reino Unido é o pioneiro em utilizar as atividades de caminhadas como prevenção a problemas de saúde, como parte de tratamentos “não convencionais” para o corpo e mente.

Quando caminhamos, devemos prestar atenção ao caminho, de modo que consigamos avançar sem nenhuma interferência mecânica, como possíveis tropeços e quedas, ao mesmo

---

<sup>10</sup> *Mantras* são uma espécie de hino, para relaxar e induzir a um estado meditativo.

tempo que podemos utilizar nossa visão periférica para contemplar o entorno.

E pensando numa possibilidade em gestão, surge uma oportunidade para estimular programas de práticas corporais, corporativas e ações voltadas ao desenvolvimento humano, baseando-se por exemplo, na ampliação da capacidade de reconhecer competências tais como *avaliação dos riscos, autodomínio, proatividade, resiliência* (SILVA, 2010).

Struminski (2003), considera que o montanhismo é uma ferramenta para vencer os medos, conhecer-se e auto cooperar com um propósito maior, neste caso, vencer a montanha.

## 2.5 O VÍNCULO HOMEM E NATUREZA NA PERSPECTIVA ATENCIONAL

### 2.5.1 O Homem e a natureza

Em Thoreau (2014), podemos observar uma abordagem significativa no que se refere ao proposto tema, que tem por interesse observar a relação à condição humana e o ambiente de aventuras na natureza.

A natureza tem se tornado um objeto fascinante do ponto de vista em que diz respeito a uma incessante busca pela liberdade, e por hábitos de vida que remetem ao sistema singelo e bruto da existência humana, o viver livre.

Quando questionamos nosso sistema de vida, temos a oportunidade de observar o quanto estamos imersos em um cotidiano comodista e confortável, a ponto de não percebermos o quanto essa zona de conforto nos escraviza e envenena.

Trabalhamos incessantemente até que possamos ter alguns minutos de folga e algumas horas no conforto do lar, sentados à frente da TV, absortos em informações ilustrativamente mecanizadas para mantermos por mais tempo, em um estado hipnótico e apático.

Talvez devêssemos aceitar isso como se não tivéssemos escolha, e por necessidade, aceitamos tal condição como se não houvesse outro caminho, enfim, nos colocamos nessa circunstância para que possamos avançar sistematicamente na sociedade de consumo, que também nos consome.

Thoreau (2014) ainda nos questiona: Quais são nossas verdadeiras necessidades? Porque trabalhamos muito e descansamos pouco? O que nos faz querer muito mais do que julgamos necessário? O autor afirma que, por exemplo, para os animais ter abrigo e comida, já seria viver em um nível de sublimidade.

Dormimos pouco, não sentimos o sabor dos alimentos, preferimos o ar condicionado à

brisa do vento, temos a lua ou o sol ou a praia no papel de fundo do computador. Almejamos toda essa beleza e sequer conseguimos usufruir dela, porque estamos atrasados correndo atrás do tempo, do relógio, do cartão ponto, da produtividade. Sequer vivemos... Apenas sobrevivemos.

Ainda assim, o homem que conquistou toda notoriedade disponível no mundo moderno, pode este gozar de sua liberdade por determinados períodos de tempo, previamente estabelecidos em contrato e determinado de "tal dia a tal dia", é como se tivesse ganho um brinde pelo empenho e dedicação naquele período.

Muitos desses indivíduos, abstratos, mesmo nessa condição perderam o entusiasmo, vestidos em suas roupas caras e velozes em seus carros luxuosos e vorazes em sua fome insaciável e ganância devastadora, ainda assim esses homens não tem mais encantamento no olhar.

Abordo então outros homens, que não se conformam com sua condição, que não se satisfazem com o verbo "apoderar" e que o propósito está relacionado com uma perspectiva mais singela de vida, onde o "ser" tem mais valor do que o "ter", e onde a grandeza abre espaço ao universo e seus mistérios. Tais viventes não abnegam o trabalho, tão pouco vivem no ócio, mas entendem que por natureza, devem apoderar-se de si, compreender suas intuições e vivenciar suas experiências, onera-se de si mesmo.

Thoreau (2014) ainda nos faz refletir em suas palavras: “Renove-se completamente todos os dias. Faça de novo e de novo e para sempre de novo” (p. 9).

O que podemos entender com tal explanação? Talvez a necessidade de viver a maneira de cada indivíduo, dentro de seus valores e conceitos e com suas necessidades sem julgamentos e razões. Todo dia uma nova experiência, todo dia um novo desafio.

Portanto, se pretendemos nos distanciar de tais modelos mecanizados e superficiais, para adentrarmos nas experiências mais rudimentares e simples, necessitamos buscar um sistema igualmente natural de vida, visando à construção de novos padrões de pensamento e ações, que nos permitam interagir com maior significância em nossos pressupostos humanos.

Tais pressupostos não se relacionam com viver de maneira aborígene, porém estão ligados a um nível de *atenção* que possibilita perceber o momento presente em sua magnitude, captar e distinguir os eventos do cotidiano de forma mais precisa para fazer escolhas melhor fundamentadas, e poder constatar suas necessidades ou não, de mudança.

### 2.5.2 Atividades ao ar livre, o homem e a meditação

Vasconcelos Nogueira (2017), apresenta-nos uma abordagem sobre o caminho e sua aplicação, metaforicamente relacionada à vida, combinando práticas espirituais e terapêuticas com atividades físico-mentais, como a caminhada.

Os caminhos à nossa frente, se apresentam de diversas formas e, são responsáveis por nossas escolhas e enfrentamento, nos remetem a questões de *inquietação*, *inexperiência*, logística e desorientação, *ansiedades* que fazem parte do cotidiano.

Tais caminhos são percorridos de diferentes maneiras e ritmos, com recursos e propósitos próprios, encontros e desencontros, em diferentes estações.

No texto apresentado pelo autor, pode-se observar que nem sempre o caminho nos leva à satisfação, nem sempre o caminho nos dá a condição ideal de peregrinação, porém este nos ensina a percebê-lo e entendê-lo, a cada passo percorrido.

Assim como na vida cotidiana, cada dia tem sua trajetória presente independente dos acontecimentos, programados ou não, onde cada instante se apresenta disponível como um mistério, uma oportunidade de vivência e aprendizagem, basta estarmos *presentes*.

Nosso contexto contemporâneo nos limita quanto à experiência *observativa*, colocando metas e prazos, sem que os reconheçamos ou demos a eles algum sentido. Porém na estrada não há sentido, há apenas um percurso que une dois pontos, e também pode começar onde acaba. E a experiência *observativa*, fica evidenciada.

À medida que caminhamos observamos diferentes paisagens, os cenários mudam porque nós mudamos com eles, e temos a oportunidade de *perceber* as mudanças. Na caminhada há uma redução das condições existenciais, todo caminhante está sob o mesmo estigma, alguns buscando o caminho, outros no caminho buscando-se.

Ocorre durante a caminhada uma mudança de estado, físico quando nos referimos à fadiga e cansaço, e mental/emocional quando nos libertamos das aparências sociais e caracterizações de nossas personificações.

Mas é quando encontramos o equilíbrio entre esses dois “estados”, estamos tão fatigados que não damos mais importância para a imagem, e estamos tão absorvidos pela paisagem, que nos tornamos livres de todos os tensionamentos irrelevantes do cotidiano.

É nesse momento, que temos a oportunidade de perceber uma “mudança de conduta”, nesse momento todos somos iguais, estamos no mesmo caminho, seguindo a mesma trilha.

Estamos tão *a-tentos*<sup>11</sup>, que nossa percepção se ampliaria para além dos níveis físicos e mentais, nesse momento, estamos inseridos em outra *dimensão observacional*, que de acordo com Cardoso (2004), seria o passo seguinte na evolução humana.

---

<sup>11</sup> Refere-se ao estado ou conduta de “*não tensão*”, ou seja, livre de todo tensionamento proveniente do contexto onde o indivíduo se insere e dedicado totalmente à experiência presente.

### 3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICOS

#### 3.1 TIPOS DE ABORDAGEM

O estudo entende-se qualitativo, segundo Richardson (1999), por buscar abordagens muito amplas, e por ser desenvolvido com um grupo específico, no qual o pesquisador é o observador principal durante a coleta e interpretação dos dados, conforme podemos observar no estudo de Silva (2010), que tem como base a sensibilidade e a percepção na administração dos fatos e conclusões, buscando um significado para os eventos no ambiente natural e sem o controle das variáveis. Assim, todo conhecimento produzido estaria adequado ao entendimento do leitor, com base na interpretação de cada evento (*settings*).

Quanto aos objetivos, ainda segundo Richardson (1999), este trabalho é exploratório-descritivo, pelo fato de abordar aspectos ou comportamentos de determinada amostra. Também se caracteriza como sendo exploratório, visto que busca conhecer com maior profundidade o assunto, e nesta conformidade, torná-lo mais compreensível.

Diante de tal contexto, o estudo será desenvolvido com indivíduos praticantes das modalidades de escalada e montanhismo, nos diversos níveis de entendimento e habilidades, com e sem experiências teórico-práticas nestas atividades.

A metodologia de desenvolvimento do processo de intervenção participativa obedeceu à seguinte programática organizacional com base no roteiro proposto por Ludke & André (1986 apud RODRIGUES MENEZES, N. C.; AMARANTE, A. D., 2007), constando de uma parte descritiva seguida de uma reflexão sobre os diálogos ocorridos nos grupos respectivos.

1. Primeiro momento: cada indivíduo foi abordado verbalmente e indagado sobre sua participação na pesquisa de livre e espontânea vontade, e foi proposto na sequência um questionário adaptado a ser respondido, com o propósito de observar a capacidade atencional antes da vivência.

- Passo 1: Os praticantes das atividades propostas pelo pesquisador receberam um questionário de escala MAAS<sup>12</sup> (BARROS et al., 2015, em anexo), para ser respondido antes de iniciar atividade (escalada em seu modelo *boulder*<sup>13</sup> e escolhidos pelo indivíduo; e/ou o *trekking*, caminhada em trilha de montanha).

---

<sup>12</sup> Mindful Attention Awareness Scale - Escala de conscientização de atenção consciente.

<sup>13</sup> O *boulder* é uma das modalidades da escalada em rocha, de altura relativamente baixa, podendo ser praticada sem o uso dos equipamentos de segurança convencionais como cordas e mosquetões.

Este questionário MAAS foi elaborado para medir os níveis de mindfulness nos indivíduos, de acordo com uma escala pré-determinada.

2.Segundo momento: neste contexto ocorre a realização da(s) atividade(s), seguindo os seguintes procedimentos:

- Passo 2: Os praticantes realizaram as atividades propostas (sendo a escalada ou o trekking, ou ainda ambos em alguns casos), dentro de suas capacidades e competências, sem influência do observador.

3.Terceiro momento: os indivíduos relataram as sensações/impressões que eclodiram durante a atividade, através de um relato de experiências, gravado e enviado ao observador pesquisador, utilizando a ferramenta WhatsApp – plataforma multifuncional de comunicação para Smartphones, onde a questão norteadora seria:

- Relate brevemente (2 minutos) como foi sua experiência e quais impressões e/ou sensações foram percebidas durante a prática da atividade.

Tal questionamento, remete o indivíduo a “*recordar*” a experiência e suas interferências, bem como sensações e impressões, indo ao encontro dos objetivos da pesquisa. Recomendamos aos indivíduos para um relato gravado sem qualquer obrigatoriedade, lembrando que sua contribuição amplia o entendimento dos profissionais da área da Educação Física.

Na sequência, observamos em Silva (2010) que várias atividades podem ser observadas e refletidas, e que este procedimento incentiva à reflexão dos indivíduos sobre suas sensações e percepções, pois desta maneira revelam-se mudanças sobre o agir, adotando-se diferentes *tecnologias de si*<sup>14</sup>, relacionadas à técnica de coleta de dados na primeira pessoa.

Para a compreensão do estudo, os dados foram devidamente organizados em quadros, permitindo desta forma o melhor entendimento dos passos da pesquisa, pois estes relacionam-se aos objetivos e às considerações finais.

---

<sup>14</sup> Segundo Foucault (1982), *tecnologias de si* permitem aos indivíduos efetuar, com seus próprios meios ou com a ajuda de outros, um certo número de operações em seus próprios corpos, almas, pensamentos, conduta e modo de ser, de modo a transformá-los com o objetivo de alcançar um certo estado de felicidade, pureza, sabedoria, perfeição ou imortalidade.

### 3.2 POPULAÇÃO/AMOSTRA

O presente estudo foi realizado com 20 (vinte) indivíduos, sendo 11 (onze) do sexo masculino e 9 (nove) do sexo feminino, praticantes ou não das modalidades de escalada e montanhismo, em seus diversos níveis de conhecimento e prática, vinculados ou não às entidades que regulamentam tais atividades, como a Associação Catarinense de Escalada e Montanhismo (ACEM).

Sendo parte desta amostra 10 (dez) alunos da disciplina DEF 5841 – Teoria e Metodologia dos Esportes de Aventura, e outra parte da amostra refere-se à 10 (dez) indivíduos previamente conhecidos pelo pesquisador. As idades dos indivíduos da amostra variaram entre 20 (vinte) e 43 (quarenta e três) anos, sendo que metade destes indivíduos já possuem formação acadêmica das mais variadas áreas, dentre elas: Administração, Direito, Engenharia, Contabilidade, e a outra metade ainda está em formação acadêmica, no caso os alunos de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Santa Catarina.

A coleta dos dados teve como campo de realização os seguintes locais:

- Atividades de escalada (Blocs – Escalada Indoor), onde o pesquisador foi convidado a ministrar uma aula sobre a modalidade, ensinando algumas técnicas e noções básicas sobre a modalidade para os alunos da disciplina DEF 5841, com o objetivo de que estes tivessem condições mínimas de uso dos equipamentos necessários para a atividade. Para os demais participantes os quais já estavam familiarizados com estas informações, não houve interferência ou qualquer explicação sobre sua condução na atividade;

- Atividades de Trekking (caminhada por trilha), que foram escolhidas de acordo com as condições meteorológicas e disponibilidade dos participantes, sendo que houve em todos os casos uma explicação inicial sobre “comportamento de trilha<sup>15</sup>”, para que estes pudessem aproveitar com segurança as atividades.

Nossa amostra não distingue raça, gênero, idade ou quaisquer contextos sociais, bem como todo e qualquer credo ou filosofia que por ventura estivessem presentes durante a coleta dos dados.

Para a coleta dos dados da amostra não houve nenhum participante a nível profissional das modalidades.

---

<sup>15</sup> Refere-se à conduta dos indivíduos de acordo com regras básicas de trekking, dentre elas podemos citar: a distância mínima entre cada indivíduo, não deixar rastros (lixo), observar onde pisa e onde coloca a mão, cuidar do outro, respeitar o facilitador e sua equipe, manter-se alerta e solicitar auxílio sempre que necessário.

### 3.3 APRESENTAÇÃO DOS DADOS

Como podemos observar nos relatos de Cebolla I Martí et al. (2016), a escala MAAS foi a primeira escala de medição mindfulness e também a mais utilizada em pesquisas nesse campo de experiências.

Este instrumento foi validado para vários idiomas, incluindo a versão brasileira (BARROS et al., 2015), e avalia de maneira global a capacidade do sujeito, por vontade própria, de estar atento à experiência naquele momento.

Pode ser submetida a sujeitos com ou sem treinamento em mindfulness, sendo de caráter autoadministrado, contendo 15 itens sobre presença ou ausência de atenção/consciência durante o evento.

Ainda de acordo com os autores supracitados, a pontuação do questionário segue uma escala *Likert*<sup>16</sup>, que apresenta uma faixa entre um (1 = quase sempre) e seis (6= quase nunca) respectivamente.

As pontuações são calculadas por média aritmética no total dos itens onde: pontuações mais elevadas são iguais a maiores níveis de mindfulness, e podem ser comparadas aos resultados obtidos nas entrevistas, onde o objetivo é observar as expressões relacionadas às experiências para aproximar ou distanciar os dois instrumentos e desta forma perceber informações entre o agir, o sentir e o falar.

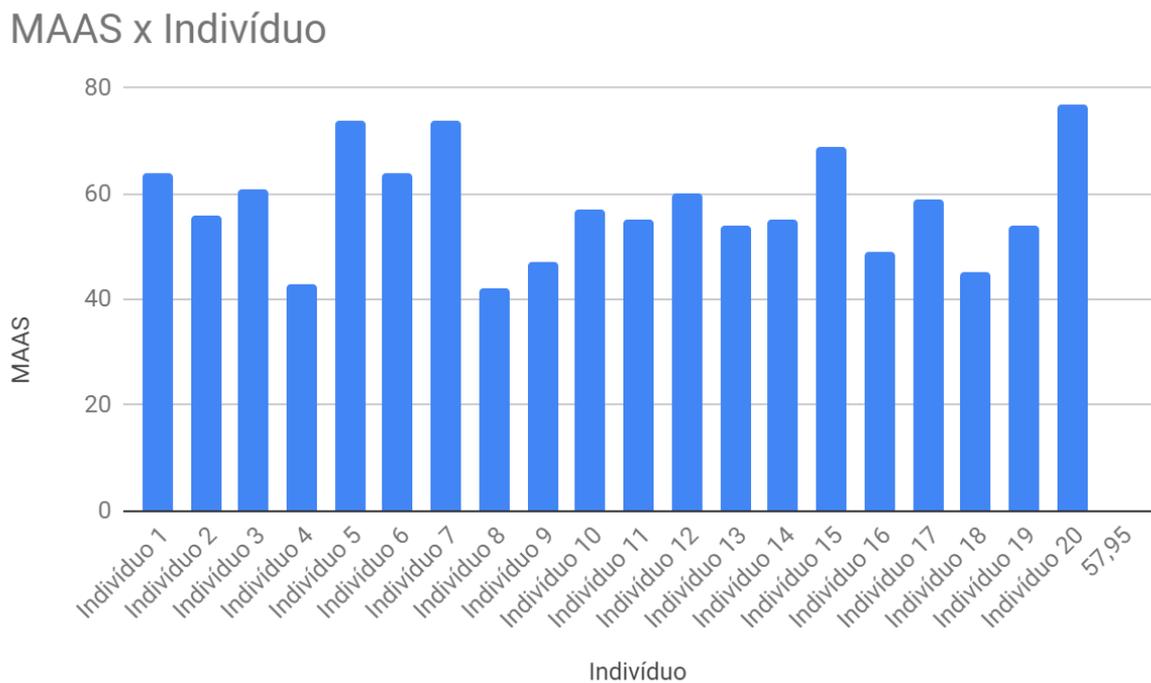
---

<sup>16</sup> A escala Likert ou escala de Likert é um tipo de escala de resposta psicométrica usada habitualmente em questionários, e é a escala mais usada em pesquisas de opinião. Ao responderem a um questionário baseado nesta escala, os perguntados especificam seu nível de concordância com uma afirmação. [Wikipédia](#)

#### 4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

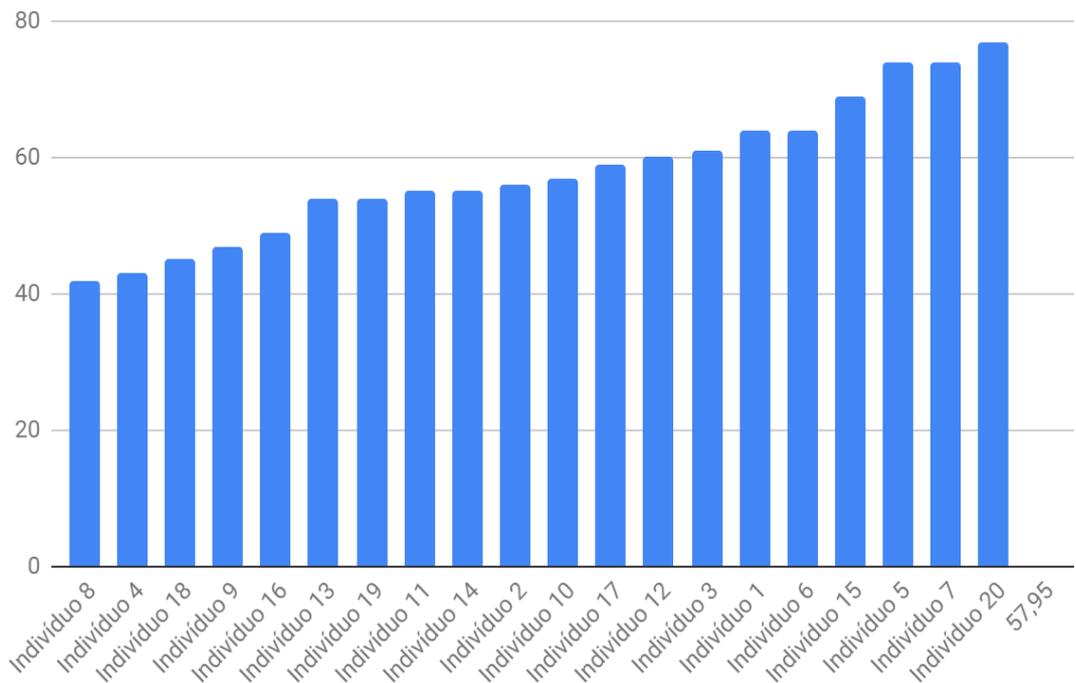
Para organizar a discussão dos resultados, os gráficos que vem a seguir, apresentam os dados obtidos oriundos da aplicação dos instrumentos, com o propósito de elucidar os objetivos do trabalho.

Figura 1– Gráfico demonstrativo dos índices Mindfulness e média obtida.



Este gráfico apresenta os resultados dos indivíduos que participaram da pesquisa, em sua ordem numérica de 1 (um) a 20 (vinte) e de forma não homogênea quanto aos valores dos índices mindfulness. Porém, para este gráfico há o interesse de salientar o valor médio encontrado em relação à atenção plena. O valor para a amostra analisada foi de aproximadamente 58 (cinquenta e oito) pontos em 90 (noventa) possíveis de acordo com o instrumento (questionário MAAS).

Figura 2 – Gráfico dos resultados em ordem crescente de índice Mindfulness.



Para este gráfico, o objetivo é demonstrar em ordem crescente os resultados obtidos pelo instrumento de pesquisa, onde podemos observar de forma mais clara os valores mínimo e máximo, respectivamente 15 (quinze) e 90 (noventa) pontos, descritos na coluna a que se refere ao questionário MAAS, descritos abaixo.

E na sequência, apresentamos o quadro 1 contendo todas as respostas do questionário de todos os indivíduos, transformadas em índices (coluna do nível de mindfulness MAAS) atendendo a escala *Likert* de 1 a 6 (somadas), acompanhadas das expressões (coluna das palavras-chave do áudio).

Quadro 1 – Apresentação dos dados – instrumentos de pesquisa

<b>Indivíduos / informações</b>	<b>Nível de mindfulness MAAS</b>	<b>Palavras-chave do áudio</b>
<b>Indivíduo 1</b>	64	-Intensidade; falta de eficiência; desconforto; falta de concentração.
<b>Indivíduo 2</b>	56	-Surpreendente; incrível; segurança; ir além do esperado; manutenção do foco.
<b>Indivíduo 3</b>	61	-Relação corpo x peso; legal; dificuldade; divertido.
<b>Indivíduo 4</b>	43	-Medo do fracasso; medo da altura e instabilidade; medo da perda do controle.

<b>Indivíduo 5</b>	74	-Preguiça inicial, porém depois o contato com a natureza proporciona não pensar em nada, limpar a cabeça.
<b>Indivíduo 6</b>	64	-Desistiu por medo e insegurança inicialmente; após memorizar e visualizar a prática foi melhor.
<b>Indivíduo 7</b>	74	-Entrega total; desgastes fisiológicos e contextos cotidianos em segundo plano; observar tempo, serenidade, resiliente, fluxo.
<b>Indivíduo 8</b>	42	-Reconexão com a natureza, com o primitivo; distanciamento do contexto nocivo do dia-a-dia;
<b>Indivíduo 9</b>	47	-Sensação de liberdade, livre dos barulhos, você está ali de corpo e mente. Observação de força, resistência. Pensamento positivo.
<b>Indivíduo 10</b>	57	-Sensação maravilhosa, ar puro, natureza, liberdade e gratidão por estar naquele lugar.
<b>Indivíduo 11</b>	55	-É aqui que eu relaxo a minha mente e recarregar as energias para enfrentar o stress do dia a dia.
<b>Indivíduo 12</b>	60	-Atenta para não escorregar, medo dos bichos, desliguei do mundo, atento a respiração, me senti pequena perto do mundo, paz, foco no agora.
<b>Indivíduo 13</b>	54	-Situação provocante e instigante, coisa nova, que atrai, ligado no improviso, exploração, recordar memórias reconfortantes.
<b>Indivíduo 14</b>	55	-Pavor da altura, prazer e pavor, travo, suor frio, respira e dissipa o medo da mente, após isso a sensação é maravilhosa, observar os movimentos do corpo, fluir.
<b>Indivíduo 15</b>	69	-Natural, desafiador, observar as adaptações corporais, autocontrole, lidar com os medos.
<b>Indivíduo 16</b>	49	-Gostei muito e voltaria a fazer de novo, me manter focada, é bom pra não ter ansiedade, desconexão, permite estar focada no que está fazendo, grande esforço físico.
<b>Indivíduo 17</b>	59	-Experiência interessante, novas formas de pensar, de movimento, prática de mentalização, prazerosa.
<b>Indivíduo 18</b>	45	-Manter a saúde de modo divertido, diferente dos outros esportes, na natureza, divertido, necessidade de técnica, gostaria de ter aprendido quando pequena.
<b>Indivíduo 19</b>	54	-Imaginava que seria capaz, que teria sucesso, difícil achar a rota, dificuldade de mentalizar a rota, improviso, semelhante nível de desafio e habilidade.
<b>Indivíduo 20</b>	77	-Experiência nova, grande demanda de atenção e percepção constante. Foco e auxílio, conectar com a natureza, contemplação, mecanismos instintivos, companheirismo.

Fonte: do autor.

Para melhor analisarmos os dados acima descritos, estes serão apresentados e abordados na sequência, relacionando-os aos objetivos geral e específicos do trabalho, de maneira que possibilite o entendimento da intencionalidade da pesquisa.

### *Reconhecimento da capacidade atencional*

Visando elucidar os questionamentos propostos pelos objetivos, inicialmente sugere-se observar nos resumos dos relatos, informações ou referências que amparem no esclarecimento dos fatos pertinentes à utilização da Escalada e do Montanhismo como uma prática mindfulness.

De acordo com Ben-Soussan, Glicksohn, & Berkovich-Ohana (2017), seu estudo sugere um sistema de treinamento denominado “Quadrato Motor Training” (QMT), demonstrando efeitos benéficos cognitivos, bem como alterações moleculares e anatômicas, incluindo atributos sensoriais à dimensão de uma experiência, e também as emoções, sensações físicas e cognição.

É desta maneira que os autores esclarecem da necessidade de investigar a interação entre *movimento, emoção e cognição*. O artigo apresenta resultados de relatos em primeira pessoa, durante uma experiência subjetiva na prática do sistema supracitado (QMT), sendo relatado melhora em tais funções e ainda sugerindo a meditação e a respiração como mediadores do procedimento.

O QMT sugere um novo modelo de meditação em movimento, onde o objetivo é estimular a criatividade e refletividade, bem como a redução de padrões habituais de pensamento e movimento.

Dessa maneira, em relação à experiência de montanhismo, ocorre uma semelhança quanto à função da meditação em movimento, quando pensamos na estruturação – para uma pesquisa futura – visando organizar os pensamentos para buscar as características vinculadas à atenção plena, e corroborando com o objetivo geral da pesquisa, que remete ao “reconhecimento” de sua capacidade atencional, como podemos observar no quadro abaixo:

Quadro 2 – Reconhecimento da capacidade atencional

<b>Indivíduo 7</b>	<b>74</b>	- <b>Entrega</b> total; desgastes fisiológicos e contextos cotidianos em segundo plano; <b>observar</b> tempo, <b>serenidade</b> , resiliente, <b>fluxo</b> .
<b>Indivíduo 11</b>	<b>55</b>	-É aqui que eu <b>relaxo</b> a <b>minha mente</b> e recarregar as energias para <b>enfrentar</b> o stress do dia a dia.
<b>Indivíduo 16</b>	<b>49</b>	-Gostei muito e voltaria a fazer de novo, me <b>manter focada</b> , é bom pra não ter <b>ansiedade</b> , <b>desconexão</b> , permite estar <b>focada</b> no que está fazendo, grande esforço físico.

Fonte: *do autor*.

Semelhante às práticas de outras formas de meditação em movimento, como Yoga, o Tai Chi e o QMT, o montanhismo pode ser pensado e estruturado para somar-se a estas práticas de movimento consciente.

Assim como podemos perceber no relato descrito pelo indivíduo 7 (sete), que atingiu nível *mindfulness* acima da média conforme descrito no gráfico acima, onde este indivíduo apresenta em seu relato, uma capacidade de percepção mais refinada em relação às sensações relacionadas aos elementos que compreendem a interação emocional, fisiológica e cognitiva, de acordo com os pressupostos que os autores relatam no protocolo QMT.

Os indivíduos 11 (onze) e 16 (dezesesseis) respectivamente, com índices *mindfulness* 55 (cinquenta e cinco) e 49 (quarenta e nove), apesar de estarem abaixo da média estabelecida pelo questionário, apresentam elaborações discursivas que igualmente ilustram os parâmetros de interação de movimento sugeridos pelo QMT, provando que, mesmo estando em níveis *mindfulness* diferentes, quando vivenciada a experiência, estes indivíduos conseguem atender aos fatores que indicam reconhecimento da capacidade atencional.

#### *Reconhecimento das alterações fisiológicas*

Visando evidenciar a importância de exercitar a atenção plena para práticas de atividades em meio *outdoor*, pensamos em atividades que sejam capazes de “provocar” alterações fisiológicas, bem como psicológico-emocionais, relacionados às liberações hormonais serotoninas e endorfinas (GUYTON & HALL, 1997), de maneira que tais atividades sejam prazerosas e relaxantes aos indivíduos praticantes, bem como a manutenção das valências físicas envolvidas nessas atividades, tais como *força, resistência, flexibilidade, equilíbrio*.

Neste sentido, podemos observar no quadro abaixo, como os indivíduos são capazes de reconhecer tais alterações, mesmo que de maneira simples e coloquial em seus apontamentos, após recordarem a prática das modalidades propostas pela pesquisa, de maneira que o observador compreenda a significância do objetivo do estudo.

Quadro 3– Reconhecimento das alterações fisiológicas.

<b>Indivíduo 7</b>	74	-Entrega total; <b>desgastes fisiológicos</b> e contextos cotidianos em segundo plano; observar tempo, serenidade, resiliente, fluxo.
<b>Indivíduo 16</b>	49	-Gostei muito e voltaria a fazer de novo, me manter focada, é bom pra não ter ansiedade, desconexão, permite estar focada no que está fazendo, <b>grande esforço físico</b> .

<b>Indivíduo 9</b>	47	-Sensação de liberdade, livre dos barulhos, você está ali de corpo e mente. <b>Observação de força, resistência.</b> Pensamento positivo.
--------------------	----	---

Fonte: *do autor.*

Novamente aqui se apresenta o relato dos indivíduos 7 (sete), novamente e 16 (dezesesseis), os quais estabelecem índices mindfulness próximo do máximo possível pelo questionário MAAS (mínimo 15 pontos e máximo 90 pontos) e abaixo da média, podendo-se observar em seus relatos que os “desgastes fisiológicos” estão presentes devido ao “grande esforço físico” da atividade, porém segundo o mesmo indivíduo, estes desgastes ficam “em segundo plano”, por conta da “entrega total” à atividade, o que revela o contexto da atenção plena, caracterizado na fundamentação teórica. Aqui ainda cabe as observações do indivíduo 9 (nove), onde apesar de estar de “corpo e mente” na atividade, não há como desvincular o estímulo fisiológico referente às valências físicas de força e resistência.

#### *Reconhecimento da atenção plena em prática outdoor*

Para evidenciar a importância de exercitar mindfulness para práticas de atividades em meio outdoor, Ilgner (2014), nos apresenta importantes considerações sobre a exigência da atenção plena, visando a diminuição dos riscos envolvidos nestas atividades. Alguns pressupostos explorados pelo autor supracitado, devem ser mencionados para auxiliar no processo de entendimento dos relatos elencados no quadro a seguir, são estes:

A *Visualização* do objetivo a ser buscado, neste caso devemos nos referir ao *planejamento do percurso a ser executado*. De acordo com o autor, o corpo responde à sugestão da mente, criando com isso uma “construção prévia” de como será executado o caminho ou a via, bem como organizar as adaptações caso necessário.

Outro ponto a ser observado na sugestão do autor, refere-se a *estar consciente*, onde a utilização da meditação (nesse caso, em movimento como no QMT), possui papel fundamental para *desviar os pensamentos* dos elementos irrelevantes que se apresentam ao redor, e/ou às *preocupações*<sup>17</sup> que poderão interferir na atividade levando o indivíduo a aceitar as responsabilidades e observar suas próprias reações.

---

<sup>17</sup> A *preocupação* é uma ideia antecipada que gera sofrimento. [Wikipédia](#). Aqui destaca-se que o indivíduo iria *pré ocupar-se* com uma *ação* - que ainda não ocorreu.

Quadro 4 – Reconhecimento da atenção plena em prática outdoor

<b>Indivíduo 17</b>	59	-Experiência interessante, novas formas de pensar, de movimento, <b>prática de mentalização</b> , prazerosa.
<b>Indivíduo 20</b>	77	-Experiência nova, grande demanda de <b>atenção</b> e <b>percepção</b> constante. Foco e auxílio, conectar com a natureza, <b>contemplação</b> , mecanismos <b>instintivos</b> , companheirismo.
<b>Indivíduo 19</b>	54	-Imaginava que seria capaz, que teria sucesso, <b>difícil achar a rota</b> , dificuldade de <b>mentalizar</b> a rota, <b>improviso</b> , semelhante nível de desafio e habilidade.

Fonte: *do autor*.

Como podemos perceber no relato do indivíduo 17 (dezessete), este refere-se à “prática de mentalização” para auxílio na atividade. O indivíduo 20 (vinte) também apresenta em seu relato o uso da atenção e percepção como forma de contemplação da natureza e observação de “mecanismos distintos”. Ainda é possível observar também no indivíduo 19 (dezenove), estando de acordo com o autor acima citado, quando se refere à *visualização* dos procedimentos para escalada, quando o indivíduo relata a dificuldade na mentalização da rota a ser seguida.

#### *Sobre as emoções - Newen e Zink (2009)*

No objetivo de verificar como os praticantes das atividades recordam-se de sua atenção, conforme já constatado nos quadros anteriores, podemos observar agora algumas particularidades, como por exemplo, as emoções, os diálogos e as expressões nos apontamentos dos indivíduos que realizaram as atividades, visando correlacionar essas informações, de acordo com o *juízo interno* dessas sensações, em conformidade com o quadro de Newen e Zink (2009 *apud* Silva, 2010), onde os três níveis de compreensão encontram-se distribuídos entre os níveis de *bem-estar* e *desconforto* da seguinte maneira:

Quadro 5 – Quadro de Newen e Zink (2009), sobre as emoções

<b>Pré-emoções</b>	<b>Bem-estar</b>		<b>Desconforto</b>					
<b>Emoções básicas</b>	Felicidade		Medo		Raiva		Tristeza	
<b>Emoções cognitivas primárias (exemplos)</b>	Contentamento	Satisfação	Ameaça	Ansiedade	Irritação	Frustração	Decepção	Prostração
<b>Emoções cognitivas secundárias (ex.)</b>	Amor Alegria		Vergonha Ciúme, Inveja		Fúria Desprezo		Luto	

Fonte: *Revista Mente & Cérebro*, n. 195, p. 36-45, abril/2009. (Edição – O Jogo das Emoções).

- **Pré-emoção** – quando se entende as expressões *insegurança, agonia, apreensão, ansiedade e preocupação* como sensações caracterizadas por um desconforto, situação em que há uma ameaça relacionada a um fato que ainda não se têm o conhecimento devido e exato.

- **Emoção básica** – quando relacionamos o *medo* com a reação causada pela *impressão inicial* (desconforto/insegurança) gerada por representações inconscientes e que possibilitam reações antes mesmo que se conheça o evento.

- **Emoção cognitiva primária** - quando relacionamos a emoção básica à alguma reação causada por esta impressão inicial, como por exemplo, a ansiedade causada pelo medo da altura, que em nível de pré emoção seria apenas um desconforto. Ainda cabe comentar sobre as **emoções cognitivas secundárias**, que estariam em um nível ainda mais profundo de observação, porém este nível é acessado de forma limitada.

De acordo com estas considerações, podemos observar que os indivíduos com relativo índice mindfulness acima da média considerada (57,95), têm maior facilidade de compreender os fatos que ocorrem (*eclorem*<sup>18</sup>) durante a experiência, porém mesmo os indivíduos com índice baixo de atenção plena em relação à média, conseguem obter um reconhecimento de tais sensações, organizando-as nesses níveis acima citados.

Quadro 6 – Reconhecimento das sensações recordadas na experiência

<b>Indivíduo 15</b>	69	-Natural, desafiador, observar as adaptações corporais, autocontrole, <b>lidar com os medos</b> .
<b>Indivíduo 4</b>	43	- <b>Medo</b> do fracasso; <b>medo</b> da altura e instabilidade; <b>medo</b> da perda do controle.
<b>Indivíduo 16</b>	49	-Gostei muito e voltaria a fazer de novo, me manter focada, é bom pra não ter <b>ansiedade</b> , desconexão, permite estar focada no que está fazendo, grande esforço físico.

Fonte: *do autor*.

Como podemos observar no relato do indivíduo 15 (quinze), onde o fato de poder “lidar com os medos” foi desafiador e determinante para buscar autocontrole durante o exercício. Já o indivíduo 4 (quatro), relata o *medo* como ponto principal de observação e, ainda observando uma segunda ordem geradora de instabilidade. No caso do indivíduo 16 (dezesesseis), novamente

<sup>18</sup> *Verbo intransitivo*, tornar-se subitamente visível; aparecer, *surgir*, tornar-se maior, mais aberto; *desabrochar*, desenvolver-se.

citado no texto, ocorre a percepção de *emoção cognitiva primária*, quanto à sensação de *ansiedade*, observada no caso como agente causador de interferência.

### *Impressões sobre a prática de atividade outdoor*

Quando pretendemos apontar a importância da experiência *mindfulness* na melhora do desempenho dos praticantes de escalada e montanhismo, levamos em consideração as observações expostas na pesquisa, buscamos em Daflon e Daflon (2016), atributos que auxiliem o pesquisador a elucidar as questões referentes ao objetivo proposto.

De acordo com os autores supracitados, quando pensamos em um treinamento cuja finalidade é melhorar o desempenho dos atletas ou praticantes de atividades como escalada e montanhismo, é coerente que sejam treinados além das capacidades físicas como força, resistência, flexibilidade e agilidade, também o *treinamento mental* se faz necessário para que o praticante encontre êxito. Ainda de acordo com os autores, “um *estado ideal de rendimento para escalada*, requer um corpo relaxado e com energia e uma mente confiante, positiva e assentada no presente” (p. 276).

Sobre os atributos mentais necessários, desenvolvidos em um treinamento específico, Daflon e Daflon (2016), tecem as seguintes considerações:

- *Motivação*: parte essencial em qualquer esporte, objetivos de curto, médio e longo prazo visando ações e recompensas;
- *Positivismo*: tem enorme influência na escalada, acreditar no propósito e livrar-se de pensamentos negativos;
- *Relaxar*: reposicionamento energético em nível fisiológico, organização estratégica/planejamento do percurso em nível psicológico;
- *Pressão*: lidar com as expectativas para não acarretar frustrações por conta dos infortúnios que por ventura possam ocorrer devido a autocobrança;
- *Diversão*: canalizamos mais energia quando algo nos é prazeroso, provavelmente nos encontramos mais relaxados e dispostos;

E por último, mas não menos importante;

- *Concentração*: a capacidade de direcionar a atenção é primordial para atividades como escalada, centrar-se requer tranquilidade, foco e energia positiva.

Quadro 7 – Impressões sobre a prática de atividade outdoor

<b>Indivíduo 16</b>	49	-Gostei muito e <b>voltaria a fazer de novo</b> , me manter focada, é bom pra não ter <b>ansiedade, desconexão</b> , permite estar <b>focada</b> no que está fazendo, <b>grande esforço físico</b> .
---------------------	----	--

Fonte: *do autor*.

Aqui, novamente referencia-se o indivíduo 16 (dezesesseis), levando em consideração observações que atingem de maneira assertiva os objetivos propostos pela pesquisa, e considerando o nível mindfulness abaixo da média, o sujeito atende às considerações elencadas pela fundamentação teórica, estando de acordo também com os pressupostos da discussão dos resultados, quando é capaz de perceber a relevância das atividades de escalada e montanhismo, como possibilidade para aperfeiçoar o conhecimento de si<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> Sócrates, conheça-te a ti mesmo e conhecerás o Universo e os Deuses; autoconhecimento; desenvolvimento humano.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa, inicialmente organizada visando os objetivos vinculados à utilização da atenção plena (mindfulness) e suas características, como ferramenta tanto para a área da Saúde quanto para o campo de estudo da Educação Física, dispondo por finalidade o desenvolvimento dos atributos do ser humano, e tendo em vista a possibilidade de encontrar respostas para os objetivos deste estudo, segue descrito abaixo, um resumo das impressões observadas e organizadas pelo pesquisador, com a finalidade de atender os objetivos do trabalho.

De acordo com as informações coletadas e observadas, algumas considerações, bem como recomendações e apontamentos, podem ser elencadas conforme a discussão dos resultados apresentadas anteriormente:

- 1) Indivíduos com alto índice mindfulness (74 de 90), apresentam em seus relatos notória consciência de si e do que acontece à sua volta, também apresentam uma percepção apurada das circunstâncias relacionadas às interferências positivas e negativas da atividade e do contexto mundano;
- 2) Indivíduos com baixo índice mindfulness (42 de 90), ao recordarem-se das atividades, conseguem relacionar positivamente as interferências que ocorrem na prática proposta e igualmente percebem a conveniência dos benefícios propostos pela atividade;
- 3) Na média dos indivíduos em relação ao índice mindfulness (55 de 90), de acordo com o questionário MAAS, apresentam referências positivas quanto aos benefícios da prática de atividades outdoor, identicamente aos demais, são capazes de observar suas emoções e percepções quando recordam-se das atividades;
- 4) Essa média também atende positivamente em relação à necessidade de ações semelhantes às que lhes foram propostas e a sua prática regular, visando cultivar hábitos que promovam comportamentos salutareis;

- 5) Houve, em alguns dos relatos gravados após a experiência, a observação da dificuldade em relação a descrevê-lo. Pode-se observar conforme exposto pelo indivíduo 20 – “*Essa parada é mais tensa do que escalar sem corda*” – nota do autor.

A seguir, exemplifica-se algumas das possibilidades de ação ou recomendações de uso, nas quais o contexto mindfulness poderia ser aplicado na prática, como um modelo/sistema/conceito visando ampliar a condição humana:

- Modelo para programas de Desenvolvimento Humano – relacionado consciência de si e auto-observação, autogestão, avaliação de risco;
- Programas para melhora na qualidade de vida da população – NASF, NHS, SUS;
- Programas para atletas – visando aumentar ou melhorar as capacidades motoras e de concentração;
- Programas para melhora na performance escolar – visando aumentar ou melhorar a capacidade cognitiva dos alunos;
- Alto rendimento – programas para desenvolver atletas de alta performance através da introdução da atenção plena em sua rotina de treino;

Entre outros fins para os quais poderíamos incluir processos meditativos.

No Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro, disponibiliza atividades físicas e práticas corporais variadas, vinculadas ao NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família), onde a população usufrui de caminhada, dança, yoga, entre outros, podendo-se incluir também as práticas mindfulness.

Alguns programas, como exemplo do Reino Unido, foram instalados em 2004, para atendimento à população do NHS (equivalente ao SUS), escolas e organizações públicas e também o sistema de justiça social, tendo mais de cinco mil artigos publicados (BRASIL, 2018).

Padraig O’ Morain (2015), apresenta em sua obra intitulada “Atenção Plena – Mindfulness” um planejamento baseado em vinte e cinco (25) anos de ensino e prática, e que oferece sugestões para uma vida saudável, sem abandonar qualquer pressuposto da vida cotidiana. A obra supracitada é recomendada pelo Serviço Nacional de Saúde Britânico.

Esta iniciativa demonstra uma possibilidade viável de ação, mesmo dependente de adaptações vinculadas ao contexto de cada região ou país, ou em decorrência da demanda de ações que integrem esse contexto.

Visando corroborar com as recomendações/sugestões de uso de práticas mindfulness, alguns apontamentos se fazem necessários para que se possa compreender o caráter relacionado à dimensão do trabalho, como podemos observar em Silva (2010), há de se destacar, a fim de apurar dados para pesquisas futuras, observações que possam elucidar devidamente as questões levantadas pelos objetivos da pesquisa:

- 1) Os indivíduos participantes da pesquisa, apresentam de maneira geral, dificuldades em observar e reconhecer de forma distinta suas sensações internas de maneira que não conseguem expressar claramente o que sentem, mesmo os indivíduos que apresentam maior índice mindfulness podem estar incluídos aqui;
- 2) Há uma carência de ações que corroborem com as políticas públicas de saúde e qualidade de vida, visando atender a população. A maioria da população não se encontra inserida em meio aos projetos de atividades físicas *outdoor* e *indoor*<sup>20</sup>, visando benefícios no desenvolvimento da atenção plena, diferente do que mostram políticas públicas do Reino Unido;
- 3) A necessidade de reformulação das políticas públicas na área da saúde, para estimular a população a ter acesso a tais práticas, se pode citar como, por exemplo, o estímulo à prática do yoga e caminhada meditativa, como construção oportuna e apropriada de conhecimento, conforme Mohan (2006), bem como práticas integrativas que hoje são desenvolvidas em programas na área da saúde no Brasil; e
- 4) Fomentar projetos que atendam essa carência, de modo que se contribua para uma mudança de comportamento futuro, tal qual consolide a prática da atenção plena como um caminho na busca por conceitos salutares de vida.

Nos dias atuais, tornou-se demasiadamente complexo realizar estudos e investigações no sentido de compreender tais práticas vinculadas à natureza, até porque metodologias que proporcionem coleta de dados mais próximas desta experiência humana ainda não estão suficientemente desenvolvidas e consolidadas. Por isso, coleta de dados considerando a

---

<sup>20</sup> Esporte ou atividade praticados em ambiente fechado (ginásios, academias, estúdios).

descrição em primeira pessoa, que tem origem no campo da neurofenomenologia, carecem de estudos em vários níveis, bem como nos mais diversos ambientes da natureza. Desta forma pudemos perceber durante nossa intervenção, a emergência de múltiplas experiências, no entanto, por um lado temos a validação do questionário MAAS para o uso no Brasil, porém, sem origem em uma construção de investigações que partem de nossa realidade, bem como de nossos pesquisadores. Por outro lado, nossa pesquisa de trabalho de conclusão de curso não contempla tempo hábil para aprofundamentos e contribuições nesse campo de investigação, o que permitiria abrangência no diálogo com pesquisadores da área, não somente no Brasil, na tentativa de compartilhamento das indagações provenientes do nosso estudo.

## REFERÊNCIAS

- BARROS, Víviam Vargas de et al. Validity evidence of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s.l.], v. 28, n. 1, p.87-95, mar. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1678-7153.201528110>.
- BEN-SOUSSAN, Tal Dotan; GLICKSOHN, Joseph; BERKOVICH-OHANA, Aviva. Esforço de Atenção, Atenção Plena e Estados Alterados de Experiências de Consciência após o Treinamento Motor Quadrato. **Mindfulness**, v. 8, ed., 1, fev., 2017, p. 59-67.
- BRASIL. Marcelo Demarzo. Senado Federal. **Mindfulness (Atenção Plena) como Política Pública na Saúde e Educação**.2018. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/ecidadania/visualizacaoideia?id=109431>>.Acesso:17 out. 2018
- CARDOSO, Carlos Luiz. Emergência Humana, Dimensões da Natureza e Corporeidade: sobre as atuais condições espaço-temporais do “se-movimentar”. **Revista Motrivivência**. Florianópolis/UFSC, ano 16, n. 22, p. 93 – 114. Junho 2004.
- DAFLON, Flavio; DAFLON, Cintia. **Escale melhor e com mais segurança: manual de técnicas de escalada**. 4. ed. Rio de Janeiro: Companhia da Escalada, 2016. 336 p.
- FOUCAULT, M. “**Technologies of the self**” in Luther H. Martin et al (orgs.). Technologies of the self – a seminar with Michel Foucault. Amherst, University of Massachusetts Press, 1988. 176 pp. disponível em: <https://revistas.pucsp.br/verve/article/view/5017/3559>
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 9 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997.
- ILGNER, Arno. **O caminho do guerreiro da rocha: treinamento mental para escaladores**. Rio de Janeiro: Companhia da Escalada. 2014.
- KABAT-ZINN, Jon. **A Mente Alerta: Como viver intensamente cada momento de sua vida através da meditação - um guia prático com reflexões e exercícios**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001. Tradução de Vera Werneck.
- KEROUAC, J. **Pela Estrada Fora. O Rolo Original**. Lisboa: Relógio d’Água. 2011.
- KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994.
- KUNZ, E. e TREBELS, A. (Org.). **Educação Física Crítico Emancipatória: com uma Perspectiva da Pedagogia Alemã no Esporte**. Ijuí: Unijuí, 2006.
- MARTI, Ausiás Cebolla I; GARCIA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. **Mindfulness e ciência: Da tradição à modernidade**. São Paulo: Palas Athena, 2016. Tradução de Denise Sanematsu Kato.
- MATURANA, Humberto e VARELA, Francisco. **A Árvore do Conhecimento**. Campinas: Editorial Psy, 1995. \_\_\_\_\_. Autopoiesis e cognizione: la realizzazione del vivente. 3 ed. Venezia: Marsilio Editori, 1992.

MILLMAN, Dan. **O caminho do guerreiro pacífico**. São Paulo: Pensamento, 2014.

MILLMAN, Dan. **O Atleta Interior**. São Paulo: Pensamento, 1994.

MOHAN, A. G. **Yoga para o corpo, a respiração e a mente**. Trad. Adelaide Petters Lessa. 4 ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

MORAIN, Pdraig O'. **Atenção Plena - Mindfulness**. São Paulo: Fundamento Educacional Ltda, 2015. Tradução de Capelo Traduções e Versões.

O PODER além da vida. Direção de Victor Salva. S.i.: Sobini Films, 2006. P&B.

NEWEN, A.; ZINK, A. Somos o que sentimos ou sentimos o que somos? O jogo das emoções. **Revista Mente & Cérebro**, São Paulo: Duetto, n. 195, p. 36-45, abril/2009. (Tema: Especial). (Edição – O Jogo das Emoções).

PORTUGAL, Valéria. **Olhando para dentro: insight, consciência e transcendência**. Rio de Janeiro: Gryphus, 2017.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

SILVA, C. A. **Exercícios atencionais como ferramenta de formação docente na educação física**. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em Educação Física – Licenciatura. Universidade Federal de Santa Catarina, 2010.

STRUMINSKI, E. **A ética no montanhismo**. *Revista Desenvolvimento e Meio Ambiente*. n.7, p.121-130, jan./jun. 2003. Editora UFPR.

TERRA, Vinícius Demarchi Silva et al. A MEDITAÇÃO NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO: REVISÃO SISTEMATIZADA DA LITERATURA. **Pensar A Prática**, Goiânia, v. 2, n. 21, p.459-477, abr/jun 2018.

TOLLE, Eckhart. **Praticando o Poder do Agora: ensinamentos essenciais, meditações e exercícios do poder do agora**. Trad. Iva Sofia Gonçalves Lima. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

TURATO, Egberto R. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: Definições, diferenças e seus objetivos de pesquisa. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 507-14, Jan./Fev. 2006.

VASCONCELOS NOGUEIRA, António de. Aonde nos leva o caminho? – uma meditação sobre o andar e o caminho. **Centro de Línguas, Literaturas e Culturas. Universidade de Aveiro**. Julho. 2017.

VIEIRA, Bruno. **Exercícios atencionais na prática de escalada e montanhismo**. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em Educação Física – Licenciatura. UFSC, 2013.

WEINBERG, Robert S. e GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena:** como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015. Tradução de Ivo Korytowski.

## ANEXO A – Instrumento de Pesquisa: Questionário MAAS

### BRAZILIAN VERSION OF THE MAAS AND INSTRUCTIONS FOR SCORING

	1	2	3	4	5	6
	Quase sempre	Muito Frequentemente	Relativamente Frequente	Raramente	Muito raramente	Quase nunca
1		Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois			1 2 3	4 5 6
2		Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção, ou por estar pensando em outra coisa			1 2 3	4 5 6
3		Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente			1 2 3	4 5 6
4		Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho			1 2 3	4 5 6
5		Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção			1 2 3	4 5 6
6		Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez			1 2 3	4 5 6
7		Parece que eu estou “funcionando no piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo			1 2 3	4 5 6
8		Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas			1 2 3	4 5 6
9		Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir, que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá			1 2 3	4 5 6
10		Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo			1 2 3	4 5 6
11		Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo			1 2 3	4 5 6
12		Eu dirijo no “piloto automático” e depois penso porque eu fui naquela direção			1 2 3	4 5 6
13		Encontro-me preocupado com futuro ou com o passado			1 2 3	4 5 6
14		Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção			1 2 3	4 5 6
15		Eu como sem estar consciente do que estou comendo			1 2 3	4 5 6

*Note.* To make the score add up the answers and divide by 15, higher values represent higher levels of mindfulness.

## **ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Aos Alunos e Praticantes de Escalada e Montanhismo

O (a) senhor (a) está sendo convidado a participar de uma pesquisa intitulada **ESCALADA E MONTANHISMO COMO PRÁTICA MINDFULNESS**, que tem como objetivo compreender a capacidade dos praticantes da modalidade de escalada e montanhismo, de “dar-se conta”, ou seja, perceber a ampliação da sua capacidade atencional (melhora do foco de atenção) em experiência mindfulness. O convite trata da participação dos alunos e praticantes de escalada indoor do referido estabelecimento, a responderem um questionário de escala MAAS, sobre mindfulness, anteriormente a prática da atividade, e um breve relato a ser gravado ao término da mesma. Este encontro será presencial mediante convite verbal e de livre escolha à participação. Os riscos destes procedimentos serão mínimos por serem pouco invasivos, pois se referem à sua percepção sobre o assunto mencionado. Os possíveis riscos serão minimizados pelo fato de não haver qualquer julgamento e/ou depreciação do participante. Caso algum constrangimento seja identificado o participante poderá encerrar a resposta dos questionários para evitar possíveis desconfortos. A sua identidade será preservada, não havendo necessidade de exposição dos indivíduos. O (a) senhor (a) não terá despesas e nem será remunerado (a) pela participação na pesquisa. Se por via, houver alguma despesa, as mesmas serão ressarcidas. Em caso de dano, durante a pesquisa será garantida indenização.

Os benefícios e vantagens em participar deste estudo serão que os dados poderão ser utilizados no cotidiano da sua ação oferecida, pois ele reunirá evidências sobre as características de intervenções como barreiras, estrutura e processo. Além disso, os resultados advindos dessa pesquisa proporcionarão um diagnóstico e avaliação das ações em atividade física de todo o Brasil, que poderá contribuir para o desenvolvimento científico, econômico, social e das potencialidades. Também, com o foco principal do estudo, será possível verificar os pontos fortes e fracos das intervenções, informações que virão como retorno aos participantes do presente estudo.

Esta pesquisa será realizada através de questionário a ser respondido individualmente antes das aulas e um relato/entrevista a ser gravado após a atividade. O tempo para resposta dos questionários será em torno de 10 minutos. Será aplicado 1 questionário (MAAS), que trata a respeito de informações a respeito da (s) experiência (s) em Atenção Plena e Concentração, na versão validada brasileira ( BARROS et al, 2015).

As pessoas responsáveis diretas pelos procedimentos serão os pesquisadores estudante de graduação Carlos Aurélio da Silva e o Professor Doutor Carlos Luiz Cardoso, que declaram que cumprirão os termos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) em todas as etapas da pesquisa.

O (a) senhor (a) poderá se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer tipo de constrangimento.

Solicitamos a sua autorização para o uso de seus dados para a produção de artigos técnicos e científicos. A sua privacidade será mantida através da não identificação do seu nome.

Este termo de consentimento livre e esclarecido é feito em duas vias, sendo que uma delas ficará em poder do pesquisador e outra com o (a) Sr (a).isa. Ressaltamos que nenhum participante receberá qualquer tipo de ajuda de custo.

---

NOME DO PESQUISADOR PARA CONTATO: Carlos Luiz Cardoso

NÚMERO DO TELEFONE: (48) 9 9605-2970

ENDEREÇO: Rua Deputado Edu Vieira, s/n. Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. Bloco Administrativo do Centro de Desportos – CDS. Campus Universitário – Trindade. CEP 88040-900 - Florianópolis – SC.

Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos – CEPESH/UFSC.

Prédio Reitoria II. R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401, Trindade, Florianópolis/SC.

CEP 88.040-400 – Fone/Fax: (48) 3721-6094

e-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br

CONEP- Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - SEP/NS 510, Norte, Bloco A, 3º andar, Ed. Ex-INAN, Unidade II – Brasília – DF- CEP: 70750-521 - Fone: (61)3315-5878/5879 – e-mail: conep@saude.gov.br

#### TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos de tratamento serão feitas em mim, e que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome

por

extenso

---

Assinatura \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_ Data:

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ .