

Peregrinação e o diálogo entre corpo e emoções

Pilgrimage and the dialogue between body and emotions

Melo, Gertrudes Nunes de*

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba.
Departamento de Ensino Superior. Brasil.
gertrudes.melo@ifpb.edu.br

Celestino dos Santos, Samara***

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba. Diretoria
de Desenvolvimento de Ensino. Brasil.
samara.santos@ifpb.edu.br

Barbosa de Albuquerque, Diogo*****

Laboratório de Estudos sobre Corpo, Estética e Sociedade da
Universidade Federal da Paraíba. Brasil.
diogoese5@gmail.com

Silva Souto, Giulyanne Maria*****

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba.
Departamento de Ensino Superior. Brasil.
giulyanne.souto@ifpb.edu.br

Mendes dos Santos, Ana Raquel**

Departamento de Educação Física, Brasil.
raquel.mendes@upe.br

Filgueira de Almeida, Dulce Maria****

Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, Brasil.
dulcefilgueira@gmail.com

Jaqueira, Ana Rosa Fachardo*****

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de
Coimbra, Portugal.
anarosaqueira@fcdef.uc.pt

Oliveira Caminha, Iraquitã de*****

Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, Brasil.
caminhairaquitã@gmail.com

Resumo

A pesquisa investiga as emoções vividas pelo corpo durante a peregrinação em Santiago de Compostela, a partir de uma abordagem fenomenológica articulada à antropologia. Parte do princípio de que o corpo emocionado é culturalmente situado, expressando ou silenciando emoções conforme normas simbólicas. Como tese de doutorado, tem caráter qualitativo e participante, centrado na estrutura do fenômeno situado. Utiliza a atitude fenomenológica como suporte teórico-metodológico e busca compreender como as emoções se manifestam na experiência corporal do peregrino. Foram entrevistados cinco atores sociais. As entrevistas foram transcritas e descritas conforme Merleau-Ponty (2018) e Martins e Bicudo (1989). A peregrinação revelou ser mais que um deslocamento físico, sendo motivada por autoconhecimento, superação, prática esportiva, solidão e transformação pessoal. Lugares e pessoas despertaram emoções profundas, simbolizando desafios, libertação e conexão. Os relatos evidenciam vivências marcadas por generosidade, companheirismo e afetos intensos, mesmo que transitórios. Emoções como alegria, tristeza, medo e raiva foram comuns, assim como a superação de estresses passados em busca de equilíbrio. A proximidade com a natureza favoreceu a ressignificação da existência e uma nova relação consigo. Por fim, peregrinos relataram deixar pesos para trás e levar experiências simbólicas como cultura, laços e novos comportamentos. O Caminho de Santiago é percebido como espaço de cura e reconstrução emocional, onde a tranquilidade é fruto de escolhas conscientes, autoconhecimento e desapego. A experiência amplia a compreensão do corpo ao integrá-lo às emoções e à sensibilidade, superando a dicotomia corpo-mente. O movimento é reconhecido como expressão afetiva, não apenas física. Isso propõe uma Educação Física voltada ao autoconhecimento, ao desenvolvimento emocional e à formação integral, onde corpo, emoção e pensamento se entrelaçam na aprendizagem significativa.

Palavras-chave: Ciências Humanas; Corpo; Peregrinação; Santiago de Compostela; Emoções.

Abstract

This research investigates the emotions experienced by the body during the pilgrimage to Santiago de Compostela, adopting a phenomenological approach articulated with anthropology. It is based on the premise that the emotional body is culturally situated, expressing or silencing emotions according to symbolic norms. As a doctoral thesis, it assumes a qualitative and participatory character, centered on the structure of the situated phenomenon. The phenomenological attitude is employed as the theoretical-methodological foundation, seeking to understand how emotions manifest in the pilgrim's bodily experience. Five social actors were interviewed, and the interviews were transcribed and described in accordance with Merleau-Ponty (2018) and Martins and Bicudo (1989). The pilgrimage proved to be more than physical displacement, being motivated by self-knowledge, resilience, sports practice, solitude, and personal transformation. Places and people evoked profound emotions, symbolizing challenges, liberation, and connection. The narratives reveal experiences marked by generosity, companionship, and intense, albeit transient, affections. Emotions such as joy, sadness, fear, and anger were common, as well as the overcoming of past stress in the pursuit of balance. Contact with nature fostered a re-signification of existence and a renewed relationship with the self. Ultimately, pilgrims reported leaving burdens behind and carrying symbolic experiences such as culture, bonds, and new behaviors. The Camino de Santiago is perceived as a space of healing and emotional reconstruction, where tranquility arises from conscious choices, self-knowledge, and detachment. The experience expands the understanding of the body by integrating it with emotions and sensitivity, thereby overcoming the body-mind dichotomy. Movement is recognized as an affective, not merely physical, expression. This perspective advocates for a Physical Education oriented toward self-knowledge, emotional development, and holistic formation, in which body, emotion, and thought intertwine in meaningful learning.

Keywords: Human Sciences; Body; Pilgrimage; Santiago of Compostela; Emotions.

*Doutora pelo Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física da UPE/UFPB, Mestre em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFRN, Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Personalizado/Unifoa; Docente e Vice Líder do GEPECCS (Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Corpo, Cultura e Sociedade) do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB). <https://orcid.org/0000-0001-7914-5138>

** Doutora e Mestre em Educação Física pelo Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física da UPE/UFPB. Professora Adjunta do curso de Educação Física da Universidade de Pernambuco e Docente Permanente do Programa

de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB. É membro do Grupo de Estudos Socioculturais em Educação Física (GESEF/UPE). <https://orcid.org/0000-0002-3436-3622>

*** Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Educação da UFSM, Mestre em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFS, Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Personalizado/Unifoa; Docente e membro do GEPECCS (Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Corpo, Cultura e Sociedade) do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB). <https://orcid.org/0000-0001-7100-2677>

**** Doutora em Sociologia pela Universidade de Brasília/Brasil. Professora titular do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília. Presidente do Comitê de Investigação 54 Órgão de Ciências Sociais da Associação Internacional de Sociologia (ISA) e foi Vice-Presidente do RC 54 (2018-2023); Vice-Presidente e Diretor Financeiro do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte/CBCE. Líder do grupo de pesquisa Núcleo de Estudos do Corpo e Natureza NECON da Universidade de Brasília. <https://orcid.org/0000-0003-2352-5478>

***** Doutor em Educação Física pelo Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE - UFPB. Mestre em Educação Física pelo Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE - UFPB. Bacharel em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física - ESEF da Universidade de Pernambuco UPE. Membro participante do Laboratório de Estudos sobre Corpo, Estética e Sociedade da Universidade Federal da Paraíba. <https://orcid.org/0000-0002-5739-8879>

***** Doutora pela Universidade de Coimbra (2010), na área das Ciências da Actividade Física, Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais (1999), e licenciada em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (1995). Atualmente é professora auxiliar na Atua na área de Educação Física, com ênfases em Recreação, Jogos Tradicionais, Jogos e Emoções, Praxiologia Motriz, Organização de Atividades de Lazer, Cineantropologia e Capoeira. É coordenadora do LUDUS: Laboratório de Jogos, Recreação, Lutas Tradicionais e Capoeira. <https://orcid.org/0000-0002-5898-3965>

***** Doutora e Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UPE/UFPB, Especialista em Consciência Corporal, Saúde, Qualidade de vida/Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN); Docente e Líder do GEPECCS (Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Corpo, Cultura e Sociedade) do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB). <https://orcid.org/0000-0003-0265-1539>

***** Doutor em Filosofia pela Université Catholique de Louvain - UCL, na Bélgica. Professor titular aposentado da Universidade Federal da Paraíba - UFPB. Psicanalista, membro fundador da Associação Psicanalítica da Parahyba - APPB com

Peregrinação e o diálogo entre corpo e emoções

Introdução

A compreensão das emoções envolvidas nas experiências vividas pelos sujeitos demanda o respaldo teórico de autores como David Le Breton, Maurice Merleau-Ponty e Thomas Csordas. As convergências identificadas entre suas obras indicam uma perspectiva fenomenológica e incorporada do corpo, que se distancia das abordagens dualistas tradicionais que o separam da mente. Esses pensadores partilham a concepção de corpo não como um mero objeto físico, mas como um núcleo de experiência e de produção de sentido no mundo (Csordas, 2002; Le Breton, 2012; Merleau-Ponty, 2018).

Em Merleau-Ponty, isso aparece de forma central em sua filosofia da percepção, onde o corpo é a condição da experiência, é por meio dele que o sujeito se inscreve no mundo e lhe dá sentido. Já David Le Breton, em seus estudos sobre antropologia do corpo, dialoga profundamente com essa perspectiva fenomenológica. Ele critica as visões biomédicas e mecanicistas que reduzem o corpo a uma máquina e propõe compreendê-lo como um corpo vivido, investido de sentidos culturais, sociais e simbólicos (Le Breton, 2016). Assim como Merleau-Ponty, Le Breton entende que o corpo é inseparável do sujeito e do mundo, sendo atravessado por histórias, afetos e significações. O corpo é, portanto, uma linguagem, uma forma de expressão e comunicação com o outro (Le Breton, 2019).

Thomas Csordas, por sua vez, insere-se na antropologia fenomenológica, propondo a noção de “corporeidade” (*embodiment*) como um paradigma para a experiência humana (Csordas, 2002). Ele dialoga tanto com Merleau-Ponty (2018) quanto com Le Breton ao defender que o corpo não é um dado, mas um processo, uma prática de inscrição no mundo e de constituição do *self*. Em sua abordagem, Csordas enfatiza o corpo como um meio de percepção e de prática cultural, ressaltando sua centralidade na constituição das experiências religiosas, rituais e terapêuticas (Csordas, 2008, 2025).

Para além das questões relacionadas à percepção do corpo, Le Breton (2016, 2019), Merleau-Ponty (2018) e Csordas (2008, 2025) assumem o corpo não somente como suporte biológico das emoções, mas o próprio lugar onde elas se constituem, se manifestam e adquirem sentido. Em vez de tratar as emoções como estados mentais internos e isolados, eles as compreendem como experiências corporais encarnadas, vividas no mundo e moldadas pela cultura.

Para Merleau-Ponty (2018), as emoções não são apenas reações internas, mas formas de estar-no-mundo, modos corporais de relação com o ambiente e com os outros. Um corpo triste, por exemplo, não sente somente tristeza, mas caminha de forma diferente, vê o mundo sob outra luz, ou seja, encarna a emoção. Essa compreensão abre caminho para pensar as emoções como dimensões existenciais e situadas, não exclusivamente como fenômenos subjetivos interiores (Merleau-Ponty, 2018; Nóbrega & Caminha, 2019).

Le Breton (2019) admite essa visão fenomenológica e a articula com a antropologia evidenciando que as emoções são inseparáveis das formas culturais de viver o corpo. O corpo emocionado é sempre um corpo socialmente situado, que expressa, silencia ou intensifica determinadas emoções conforme as normas culturais e simbólicas de seu meio (Le Breton, 2019).

Por fim, Csordas (2008, 2025) elabora a noção de “corporeidade” como base da experiência emocional. Em suas pesquisas etnográficas, especialmente em contextos religiosos e terapêuticos, evidencia como as emoções são mobilizadas corporalmente por meio de gestos, rituais e afetos partilhados. Em consonância com Le Breton (2016, 2019) e Merleau-Ponty (2018), Csordas (2008) reforça que as emoções não são elementos isolados da mente, mas práticas corporais que estruturam a experiência do mundo. Juntos, esses autores contribuem para uma visão integrada e encarnada das emoções, rompendo com concepções abstratas ou puramente psicológicas (Csordas, 2008, 2025).

É relevante perceber que a peregrinação, enquanto vivência situada, evidencia o corpo transpondo a ideia de suporte biológico, se colocando como instância primordial de sentido, emoção e abertura ao mundo. Sob a ótica da fenomenologia, o corpo é entendido como condição da percepção e meio privilegiado de inserção do sujeito no espaço, sendo meu meio de comunicar-me com o mundo (Merleau-Ponty, 2018). Nesse percurso, o ato de caminhar mobiliza um saber implícito e sensível, em que passos, respiração e cadência instauram um modo de presença que entrelaça ambiente, lembrança e afeto (Casey, 1996; Ingold, 2004). Assim, interpretar o Caminho de Santiago como território de experiência implica reconhecer o corpo como fenômeno relacional e afetivo, em contínua interação com relevos, signos e estruturas que configuram tanto os estados corporais quanto as tonalidades emocionais do peregrino, constituindo o que Steil (1996) denomina de território sagrado em movimento.

As abordagens clássicas da antropologia já identificavam a peregrinação como vivência liminar e de *communitas*, em que laços emocionais e solidariedades emergem a partir da suspensão temporária das formas sociais (Turner, 1969; Turner & Turner, 1978). Entretanto, pesquisas posteriores problematizaram a unidade dessa experiência, demonstrando a pluralidade de significados e afetos envolvidos, revelando que emoções como dor, esperança, gratidão e transcendência são moduladas pelas interações sociais e pelos contextos simbólicos (Coleman & Eade, 2004; Eade & Sallnow, 1991; Margry, 2008). No caso do Caminho de Santiago, relatos de deslocamento, cuidado e acolhida expõem uma pedagogia da marcha que reorganiza identidades e pertencimentos (Frey, 1998). O corpo-peregrino converte-se, assim, em espaço de mediação entre o sagrado e o cotidiano, no qual emoções intensificadas orientam vivências de pertencimento e autotransformação, expressando uma sacralidade difusa característica do 'peregrino pós-moderno' (Steil, 2003), que integra dimensões religiosas, afetivas, terapêuticas e turísticas.

Estudos recentes evidenciam que a peregrinação não envolve o simples deslocamento físico, mas igualmente um itinerário emocional, no qual o corpo é permanentemente atravessado por motivações espirituais, culturais e terapêuticas (Collins-Kreiner, 2010, 2016; Lois-González & Santos, 2015). No Caminho de Santiago, distintos territórios modulam ritmos, percepções e intensidades afetivas, ao mesmo tempo em que são ressignificados pela

presença caminhante e pelas práticas de acolhimento e cuidado (Amaro et al., 2018). Considerar a peregrinação como diálogo entre corpo e emoções implica, portanto, articular ontologia encarnada e cartografias situadas, descrevendo como o corpo, o contexto e a experiência se inter-relacionam na constituição de sentidos e na produção de afetos transformadores (Ingold, 2004; Merleau-Ponty, 2018; Steil, 2003).

Para tanto, o presente estudo se propõe a identificar as emoções presentes no processo de experiência corporal do peregrino e como elas se manifestam durante a caminhada. Embora não tenhamos a pretensão de esgotar o tema abordado, buscamos desenvolver uma compreensão do corpo e das emoções a partir das ciências sociais e humanas, relacionando-a à experiência da peregrinação como uma forma de vivência corporal, o que a torna relevante para o campo da Educação Física.

Cumprе destacar que parte das reflexões apresentadas neste estudo foi desenvolvida com base nas informações produzidas no artigo intitulado *O corpo-fenômeno e suas relações em diferentes territórios no Caminho de Santiago*, elaborado no âmbito da mesma pesquisa de doutorado. Na proposta, analisou-se as relações entre corpo, percepção e território na experiência da peregrinação, oferecendo subsídios teórico-analíticos que fundamentam e ampliam as discussões aqui desenvolvidas. Nesta investigação, tais reflexões são aprofundadas ao direcionar a análise para as emoções presentes na experiência corporal do peregrino, articulando as dimensões fenomenológicas, antropológicas e culturais que permeiam o caminhar e a constituição dos sentidos vividos ao longo do Caminho de Santiago (Melo et al., 2025).

Percurso Metodológico

Este trabalho integra uma pesquisa de doutorado concluída sobre corpo, emoções e vivência da peregrinação no Caminho de Santiago de Compostela. Parte-se da concepção do corpo vivido, entendido como aquele sentido e experienciado pelo sujeito em sua relação com o mundo e com os outros, o corpo como sujeito e não como objeto (Merleau-Ponty, 2018). Adota-se também a perspectiva de David Le Breton (2012), que considera o corpo uma construção social moldada por normas, valores e crenças de determinada cultura, refletindo a história e os costumes de um povo.

A abordagem metodológica fundamenta-se na fenomenologia, especialmente na perspectiva de Maurice Merleau-Ponty (2018), buscando descrever as experiências vividas conforme se apresentam à consciência. Por meio da redução fenomenológica, procurou-se captar as vivências dos participantes, considerando intenções e desejos que permeiam a prática. Nessa perspectiva, o pesquisador interpreta percepções subjetivas e intersubjetivas, respeitando e valorizando as experiências compartilhadas.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa e participante, centrada na análise do fenômeno situado, que não apenas descreve experiências alheias, mas se une a elas como forma de viver e interpretar percepções comuns a todos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal da Paraíba (parecer nº 6.093.362), em conformidade com a Resolução nº 510/2016 do CNS/MS. Todos os participantes assinaram o TCLE.

Participaram cinco indivíduos, dois do sexo feminino e três do masculino, três deles peregrinos iniciantes. A seleção ocorreu de forma não convencional, já que os participantes se aproximaram da pesquisadora ao longo do trajeto. O grupo foi se formando espontaneamente desde a cidade de Saint-Jean-Pied-de-Port, na França, em setembro de 2024.

Para preservar identidades, foram atribuídos codinomes simbólicos: “Amarilla”, brasileira residente na França, em referência às setas amarelas do caminho; “Marco”, espanhol iniciante de Barcelona, remetendo aos marcos miliários; “Santiago”, espanhol ateu e montanhista de Bilbao; “Milla”, viúva equatoriana que peregrinava pela primeira vez, evocando os montinhos de pedras milladoiros; e “Antônio”, espanhol de Palência em recuperação de dependência química, inspirado na poesia de Antonio Machado.

A coleta de dados envolveu entrevistas semiestruturadas realizadas durante a peregrinação e registros em diário de campo. As entrevistas foram transcritas e descritas conforme princípios metodológicos de Merleau-Ponty (2018) e de Martins e Bicudo (1989).

O desenvolvimento da pesquisa seguiu etapas: formulação da questão central, definição de procedimentos e organização das interações. Em seguida, realizou-se a suspensão dos conhecimentos prévios da pesquisadora, permitindo leitura atenta dos relatos e identificação de unidades de significado (análise ideográfica), voltada aos sentidos individuais. Por fim, a análise nomotética buscou transcender

vivências particulares e construir interpretações mais amplas, evidenciando semelhanças, diferenças e especificidades entre os relatos.

Resultados e Discussão

Para Davi Le Breton (2019), a emoção traduz a significação atribuída pelo indivíduo às experiências que nele ressoam. Em sua *Antropologia das Emoções*, o autor ressalta que não se trata de estados absolutos resultantes apenas de processos fisiológicos, mas de relações humanas mediadas por repertórios culturais, que, embora semelhantes em alguns contextos, nunca são idênticos. Assim, as emoções não podem ser reduzidas a fenômenos puramente fisiológicos ou psicológicos, pois nascem de uma avaliação, mais ou menos consciente, de acontecimentos vividos por sujeitos dotados de sensibilidade própria. Constituem, portanto, pensamentos em ação organizados em sistemas de sentidos e valores (Le Breton, 2019).

Nessa perspectiva, a peregrinação compartilhada com outros atores sociais favorece a emergência de diversas emoções, refletindo tanto vivências individuais quanto coletivas. Para melhor compreensão, organizamos as narrativas em categorias e unidades de significado, sistematizando os resultados em sete categorias, descritas a seguir.

1. Sentidos e Motivações: os impulsos que levam ao Caminho de Santiago

Nesse tópico, as motivações para a realização da peregrinação no Caminho de Santiago de Compostela estão representadas por diferentes unidades de significado, como *autoconhecimento*, *esporte*, *solidade* e *mudança de vida*. Questionados sobre como surgiu a ideia e o que motivou a viver a experiência do caminho, diferentes razões foram percebidas tanto entre os atores sociais envolvidos no estudo, como nos diferentes diálogos traçados com os demais peregrinos ao longo do caminho.

A decisão de percorrer o Caminho de Santiago sugere uma confluência de motivações profundas, que envolvem a busca por *autoconhecimento* e *autodesenvolvimento*. Mais do que um destino físico, o caminho representava a possibilidade de olhar para dentro, reconhecer quem se é fora dos papéis e proteções habituais, e aceitar o desafio de transformar o cotidiano por meio da experiência vivida passo a passo. A narrativa de Amarilla confirma essa assertiva e corrobora com a menção de Le Breton de que cada indivíduo herdeiro de uma história pessoal

situada num tempo e lugar específicos realiza, em sua experiência corporal, apenas uma ínfima parcela das diversas possibilidades (Le Breton, 2019). Nesse sentido, a peregrinação representa uma dessas inúmeras possibilidades de agregar experiências.

(...) essa parte francesa que não é longe da minha casa, muito longe, pouco importa, mas que é muito bonita, tem um lado muito atraente do caminho na França (...) autoconhecimento mesmo e autodesenvolvimento (...). (Amarilla)

Enfrentar as dificuldades oportunizadas pelo caminho voluntariamente foi essência para a motivação de Marco. *“Viendo las dificultades que podría encontrar al ponerme en esa situación, como todas esas personas.”* Vivenciar o desconforto, lidar com imprevistos e limitações, tornou-se um exercício de coragem e amadurecimento. O caminho, nesse sentido, propõe superar as barreiras externas e também vencer medos e bloqueios internos.

A prática do esporte também esteve entre os impulsos para essa jornada. Para quem tem o hábito de se movimentar e valoriza o corpo em ação, como é o caso de Santiago, o Caminho oferece o equilíbrio ideal entre esforço físico e propósito pessoal. *“Para deporte. Me gusta hacer deporte y es un camino que tiene todas las necesidades a pie de camino.” (Santiago).* A caminhada longa e constante, em meio à natureza, permite um ritmo diferente, mais consciente, no qual o corpo se torna veículo de transformação e conexão.

Outro fator decisivo foi o desejo de viver a *solitude* de maneira inédita. Após uma vida marcada pela proteção do pai, do marido e dos filhos, Milla sentiu a necessidade de descobrir-se só, mesmo não estando sozinha. A peregrinação, inicialmente planejada com o companheiro que já não estava presente, tornou-se um ato simbólico de afirmação, coragem e libertação. Estar só, pela primeira vez, deixou de ser um medo e passou a ser uma escolha, uma forma de aprender a confiar em si mesma e de se libertar das amarras da dependência emocional.

(...) Porque lo había planeado con mi marido, y como él no estaba, decidí ir a vivir mi soledad. Experimentar mi soledad. Estar en soledad. Porque nunca había estado solo en mi vida. Nunca. Fui muy protegida por mi padre, muy protegida por mi marido, muy protegida por mis hijos. Pero ahora no tengo esa protección. Así que quiero aprender a vivir en soledad (...). (Milla)

Muitas vezes, abrir mão temporariamente do esforço constante de manter a própria identidade

pode ser algo bastante atrativo. Esse desejo pode se manifestar de forma consciente e prazerosa, como ao escolher fazer uma longa peregrinação, praticar atividades físicas com regularidade, participar de momentos de lazer ou até adotar um visual diferente do habitual. Durante essas caminhadas, há um reencontro com o próprio eu, enquanto as pressões sociais atenuam. É como um jogo consciente de desaparecer por um tempo, uma forma leve e prazerosa de reconectar-se com a própria existência (Le Breton, 2018).

Por fim, a experiência foi impulsionada por um momento de *crise pessoal*. Para Antônio, o acúmulo de dificuldades e o desgaste emocional geraram um ponto de ruptura. Era preciso mudar para curar-se de determinados vícios. Para tanto, Rattes et al. (2023) reiteram que o estudo da corporeidade assumiu uma posição-chave com base em contribuições tanto teóricas como empíricas sobre as práticas religiosas, as linguagens rituais, as paisagens ambientais, os distúrbios mentais e os processos de cura em diversos grupos sociais.

Estaba pasando por un mal momento y no paraba. Me fui de casa, las cosas fueron a peor, a peor, y en un momento, como en un punto de inflexión, lo perdí todo y ya iba a trabajar mareada y pensé, esto tiene que cambiar, tengo que hacer algo. Y pensé en algo que me gustaría hacer y pensé que caminar y conocer gente, sobre todo en el camino, que dicen que es más espiritual, religioso, que viene gente de todas partes, eso me ayudaría. Y hasta el día de hoy sí, me está ayudando. (Antônio)

Caminhar, conhecer pessoas e se abrir a algo novo tornou-se um caminho possível e necessário para ressignificar a própria vida. Ao encontrar no Caminho de Santiago um espaço de acolhimento e transformação, foi possível iniciar um processo real de cura, como um marco de reconstrução e esperança.

2. Territórios de Significado: a espacialidade simbólica do Caminho de Santiago

Ao longo do Caminho de Santiago, certos lugares provocaram emoções e permanecem vivos na memória dos peregrinos, tanto por sua beleza e imponência, mas também pelo que despertam interiormente. Nas falas reunidas, a representação desses lugares assume três unidades de significado, sendo elas: *montanhas, monumentos e cidades e povoados*.

A passagem pelas *montanhas* que compõem os *Pirineus*, especialmente entre Saint-Jean-Pied-de-

Port e Roncesvalles, marca o início de uma jornada intensa, onde o corpo e a mente são imediatamente convocados ao esforço. Para António, essa primeira etapa representa um símbolo de superação, pois exige resistência, foco e determinação diante da altitude e do clima imprevisível. O suor, o cansaço e a solidão nesse trecho montanhoso ecoam como um rito de passagem, para ele, entre a doença e a cura. A vida é composta por uma sequência contínua de sensações, que podem ser mais intensas ou mais vagas, e que tendem a se transformar ou até se contradizer com o tempo e conforme as situações vividas (Le Breton, 2019). O mesmo acontece quando ele apreciou a subida aos *Montes de Oca*, em San Juan de Ortega.

(...) Disfruté mucho de dos etapas, de Saint Jean Pied de Port a Roncesvalles, que fue la primera y fue intensa para mí, pero era el primer día que hacía la ruta así que estaba sudando, lo cual no era normal, era un reto personal. Y enseguida me gustó Montes de Oca, en San Juan de Ortega, porque también eran 12km de montaña... Me gustan las etapas de montaña más que cualquier otra cosa(...). (António)

Milla destaca *monumentos* que lhe são muito significativos na experiência, dois locais se destacam como espaços de libertação emocional e espiritual: a *Cruz de Ferro* e uma pequena *ermida* esquecida por alguns, mas profundamente simbólica para ela. Ambos os locais funcionam como altares pessoais, onde se deixam pedras, cartas e desejos. A Cruz de Ferro, em particular, representa essa ação de renúncia e transformação. Já a pequena ermida, repleta de velas e mensagens, evoca uma espiritualidade silenciosa e comovente, onde cada gesto carrega um peso íntimo e verdadeiro.

(...) Lo que realmente me llamó la atención fue una ermita, una capilla, donde todo el mundo quería irse sin visitarla... donde la gente colocaba sus velas con papel escrito al lado. Era como si quisieras liberarte de ello. Así mismo, al igual que la Cruz de Hierro, dejé mi piedra con esta intención de que quiero liberarme de ella. Quiero liberarme de este sufrimiento (...). (Milla)

Um ponto memorável da caminhada para Amarilla foi a *meseta*, região plana e aparentemente monótona, que surpreende pela profundidade da experiência que proporcionou.

(...) eu vivi um momento muito importante em Bercianos com a companhia dos hospitaleiros,... a meseta, que é exatamente esse lugar monótono, que pode, pelo fato de uma paisagem que não é bonita, tem um andar que é completamente

contínuo, é sempre igual, não tem muita coisa, eu tive essa vontade de botar música(...). (Amarilla)

Sobre isso, as emoções representam modos estruturados de vivenciar a existência. Elas se manifestam conforme a maneira como o sujeito interpreta os eventos que a afetam moralmente, influenciando sua conexão com o mundo, seja de forma temporária ou permanente (Le Breton, 2019).

Muitos peregrinos relatam que, apesar do aborrecimento inicial, a meseta acaba oferecendo uma oportunidade de cuidado pessoal e silêncio interior. A tempestade enfrentada nessa região por ocasião da peregrinação também reforçou a sensação de pequenez diante da natureza, despertando humildade e reverência. Demonstrando ainda que a consciência do acontecimento determina a tonalidade da emoção sentida pelo indivíduo, segundo Le Breton (2019).

(...) a chuva que a gente passou na meseta também, porque essa tempestade me botou de novo numa sensação, e eu gosto muito disso com a natureza, de humildade, que eu sou uma criatura ínfima nessa natureza toda(...). (Amarilla)

Os *povoados e cidades* também guardam significados únicos. *Bercianos del Real Camino*, com seu albergue paroquial, se destaca pelo acolhimento e pela generosidade dos hospitaleiros voluntários, que mostram na prática o espírito solidário do caminho.

(...) Uno fue Bercianos Real del Camino, en el albergue parroquial. Esto realmente me impactó mucho. Allí me quedó demostrado en términos claros que el trabajo de los voluntarios tiene un espíritu de servicio muy importante(...). (Marco)

Já em *Castrojeriz*, o encontro com as ruínas do convento de San Antón impressiona pela grandiosidade arquitetônica e pelo simbolismo de perda e reconstrução histórica e política da Espanha. Esses espaços, carregados de história, evocam em Marco reflexões sobre o passado coletivo e o papel do ser humano na preservação da memória.

Por fim, há as cidades de León e Santiago, que simbolizam referências diferentes da jornada para o peregrino Santiago. León encanta pela sua beleza e oferece um momento de pausa, contemplação e reencontro com o urbano. Já Santiago de Compostela representa o fim físico do caminho, mas também o início de novas compreensões. Entre o ponto de partida nas montanhas, os gestos simbólicos nos monumentos e o cotidiano vivido nos vilarejos, cada local do caminho se transforma num reflexo da própria

caminhada interior do peregrino, cheia de desafios, descobertas e momentos de profundo significado.

3. *Corpos vivos: encontros e vivências no território da peregrinação*

No Caminho de Santiago, as pessoas que cruzam o percurso do(a) peregrino(a) se tornam, muitas vezes, tão significativas quanto as paisagens ou os marcos espirituais. Laços que nascem em poucos passos podem carregar profundidade e impacto duradouros. Nesse tópico, destacamos as narrativas acerca da opinião dos peregrinos sobre encontros com pessoas que consideram especiais no Caminho. Das narrativas produzidas, as unidades de significado foram definidas como *indicações nominais*, *indicações não nominais* e *não destaca ninguém em especial*.

Um exemplo desses encontros marcantes foi o de Amarilla com *Conan*, um jovem irlandês que falava vários idiomas, incluindo português e espanhol, e que, em pouco tempo, compartilhou confidências e mostrou uma abertura rara. Essas interações efêmeras, mas fortes, revelam a beleza dos encontros espontâneos que o caminho proporciona, onde o tempo parece se dilatar e a conexão humana ganha força.

Nas narrativas de Marco destacam-se pessoas que marcaram pela entrega ao outro, como um *hospitaleiro de Castrojeriz*, cuja motivação era ajudar os peregrinos. Outro exemplo tocante é António, mencionado por sua capacidade de organização e pela força de sua trajetória pessoal, que deixou uma impressão duradoura em Marco. “(...) *Y bueno, tu trayectoria de vida es lo que me impacto...*” (Marco). Essas figuras representam o lado humano do caminho, onde cada história de vida enriquece a experiência de quem está aberto a escutar.

Nesse sentido, Merleau-Ponty confere ao corpo o lugar onde se entrelaça uma multidão de movimentos que constituem um sistema de interação com o mundo, interação essa que acontece por meio da intersubjetividade (Merleau-Ponty, 2018). Complementando essa ideia, Caminha (2019) afirma que toda experiência corporal (corporeidade) é, fundamentalmente, uma experiência compartilhada entre corpos, ou seja, uma intercorporeidade.

Também há encontros que se revelam por afinidade emocional. Milla se identificou profundamente com uma moça que havia perdido a mãe nas mesmas circunstâncias em que ela perdera

o esposo. A dor compartilhada criou uma conexão silenciosa e poderosa, marcada por lágrimas e empatia. “(...) *Realmente me llamó la atención y me identifiqué con una niña que caminaba conmigo que perdió a su madre en la misma situación que yo perdí a mi esposo...*” (Milla). Já outra mulher, mais velha e cheia de energia, trouxe inspiração com sua história de vida marcada por experiências traumáticas como voluntária em zonas de guerra. O Caminho, para ela, tornou-se um refúgio para aliviar o peso emocional que nem mesmo a psicoterapia havia conseguido sanar. “(...) *Ella vio mucha tristeza, mucho dolor y todo eso la traumatizó. Que ni siquiera el psicólogo la pudo ayudar, y que para ella hacer los caminos, porque ella hace un camino todos los años, le ayudó a relajar su mente...*” (Milla).

António menciona uma variedade de companheiros que contribuíram para a vivência do caminho com gestos simples, conversas e apoio mútuo, sendo eles: *Francisco, Sérgio, Pedro, Santiago, Marco, Liele*. As interações cotidianas, ainda que nem sempre duradouras, ajudam a construir um sentimento de comunidade em meio à travessia.

Há também percepções como as de Santiago acerca das amizades construídas na peregrinação que, embora potentes no momento, são compreendidas como passageiras, uma característica comum do Caminho, conexões que tocam profundamente, mesmo que não permaneçam. “(...) *Bueno, ahora sabemos que hay muchas amistades, pero son amistades que sabemos que al final se van a disolver por completo, porque normalmente siempre son personas de fuera. Hemos estado en una relación durante un par de años más o menos, pero no, nadie especial...*” (Santiago). Por esta razão ele afirma *não destacar ninguém em especial*, reconhecendo a transitoriedade dessas relações.

Conforme Porto e Azzini (2012), a experiência do corpo em movimento permite que o ser humano explore sua própria identidade e se relacione com os outros no contexto espaço-temporal, integrando as dimensões sensível e racional de maneira pessoal e coletiva. Assim, o corpo se revela como uma entidade integral e presente na existência humana, manifestando-se nas vivências e experiências concretas.

Esse olhar pronunciado por Santiago não invalida os encontros, mas evidencia a natureza fluida do caminho, onde tudo, inclusive os vínculos, tem o tempo exato de duração. Seja pela profundidade das emoções, pela partilha de dores ou pela simples presença, as pessoas encontradas ao longo do

Caminho de Santiago compõem um mosaico afetivo e simbólico que transforma a caminhada em uma verdadeira jornada humana.

4. Emoções em movimento: afetos que atravessam a peregrinação a Compostela

O Caminho de Santiago é uma jornada marcada não exclusivamente pela paisagem ou pelos marcos históricos, mas principalmente pelas emoções acentuadas que ele desperta nos(as) peregrinos(as). Essa emoção experimentada traduz a significação conferida pelo indivíduo às experiências que nele ressoam (Le Breton, 2019). Quando questionados sobre as emoções vividas durante a jornada de peregrinação no Caminho de Santiago, o significado direto atribuído por todos os peregrinos entrevistados, apontando *para emoções bem definidas e emoções não definidas* como unidades de significado que bem representam as narrativas elaboradas.

Para Amarilla a *alegria* é a emoção motriz. Desde o início da jornada, essa alegria se manifesta em pequenos momentos: no simples ato de caminhar, no contato com a natureza e, especialmente, em lugares espiritualmente significativos, como igrejas e capelas. “(...) Então, a primeira emoção, que é a emoção que me guia muito na minha vida, é a alegria, eu procuro a alegria, e se eu faço esse caminho é porque ele me dá a alegria desde o começo(...)” (Amarilla). Para o autor supracitado, a emoção é a definição sensível do acontecimento tal como vive o indivíduo, a tradução existencial imediata e íntima de um valor confrontado com o mundo. E nesse sentido, Amarilla parece sempre valorizar e dar significado a cada experiência vivida.

Ao lado da alegria, Amarilla narra emoções como *tristeza, medo, raiva e decepção* que também fazem parte da experiência.

(...) eu já tive medo de não conseguir, receio, eu tive condições climáticas difíceis... , Chegou um minuto que eu falei, não é possível que eu esteja aqui no meio do nada, o que eu estou fazendo aqui, isso é absurdo, e eu saí completamente do negócio e fiquei meio amedrontada, e depois, respirando, eu me acalmei, porque não tinha nem ninguém para reclamar do meu lado, eu voltei a mim, eu falei, não, eu vou conseguir, eu não vou ficar aqui, eu vou embora, e fui.... Eu tive raiva, já tive raiva no caminho, raiva contra os meus pés, que tinham bolhas, decepcionada, talvez, raiva contra um cansaço(...). (Amarilla)

Ocorre que, o estado afetivo em que o grupo se encontra reflete as circunstâncias que ele atravessa e a peregrinação no Caminho de Santiago de Compostela reserva inúmeras e distintas experiências, conforme narrado (Durkheim, 1989).

Muitos se emocionam ao lembrar de entes queridos perdidos ou das dificuldades enfrentadas na vida pessoal. O medo surge em momentos de solidão extrema ou quando o corpo parece falhar diante dos desafios físicos. Porém, essas emoções não são encaradas como obstáculos ou sacrifícios em momento algum, mas como parte integrante do processo de autoconhecimento. Algumas emoções, no entanto, não se deixam nomear com facilidade. São vivências emocionais tão complexas e profundas que escapam à linguagem. Em lugares como Bercianos Real del Camino, por exemplo Marco descreve uma sensação de pertencimento e comunhão difícil de explicar, provavelmente ligada ao ambiente coletivo e ao acolhimento dos hospitaleiros.

(...) Creo que las emociones, a mí me marcaron los bercianos. O sea, Bercianos, no sé por qué. Bueno son emociones que salen del cuerpo, no sé cómo definirlo porque... un grupo de gente muy dedicada y con capacidad de hacer cosas, como diríamos nosotros, sería capaz de conectar con todo el mundo, lo cual no es fácil (...). (Marco)

Também há encontros com pessoas que tocam a alma por semelhanças inesperadas, como um senhor em Arzúa que partilhava o mesmo nome e doença já vivenciada pelo peregrino Santiago, que provocam sensações tão intensas quanto indecifráveis. Neste caso, trata-se da poliomielite, uma doença contagiosa causada por vírus e que pode levar a paralisia, especialmente em crianças. Ainda criança, Santiago foi acometido pela Poliomielite e apresentou severas dificuldades de locomoção, que deixaram discretas sequelas na sua idade adulta. A eficácia e prontidão no tratamento amenizaram as sequelas e proporcionaram a cura da doença. O mesmo não havia acontecido com o senhor encontrado em Arzúa, sua condição de saúde o fazia dependente de uma cadeira de rodas para mobilidade. Por esta razão, são momentos que apenas podem ser sentidos, sem tradução clara. Sobre isso, Santiago narra: “(...) Estas emociones son muy particulares... Lo que os conté un día fue que conocí a un señor en Arzúa. El hombre estaba paralizado, era dueño de un bar y tenía el mismo nombre que yo y tenía la misma enfermedad que yo. Él estaba en la silla de ruedas y yo seguía caminando... Bueno, emocionante(...)” (Santiago).

O sorriso também tem espaço nesse mosaico emocional. Milla relatou ter passado o dia sorrindo após ouvir a história de uma companheira de jornada que, por excesso de preparo, carregava 10 pares de tênis e roupas demais e teve que se desfazer do peso durante a caminhada. A leveza do humor surge como contraponto aos momentos mais densos, *de tristeza e nostalgia*, oferecendo alívio e mostrando que o Caminho é feito também de encontros divertidos e aprendizados práticos. “(...) *He llorado, he sonreído, he hablado... He pasado, como decía, por emociones de tristeza. Muchas veces, cuando empiezo a caminar por la mañana, me acuerdo de mi marido. Es como si estuvieras justo a mi lado. A veces lloro durante un cierto período de tiempo(...)*” (Milla).

Em outras ocasiões, a emoção é de *orgulho e superação*, como enfrentar uma tempestade apesar dos avisos, comparando-a às tormentas da própria vida que também precisam ser atravessadas.

Por fim, António apresenta um relato mais abrangentes, de quem viveu “todas” as emoções possíveis. Felicidade, vontade de viver, tristeza, choro, sonhos, pesadelos, sensação de impotência e arrependimentos do passado se misturam numa experiência emocionalmente transformadora. “(...) *Todo. Todo. Hay muchas emociones juntas. Tienes felicidad, tienes ganas de vivir, de llorar. Me encanta llorar mucho en este viaje, algo que antes no hacía... no sé, hay muchos cambios. Así que te hace sentir muchas emociones diferentes. Bueno, no creo que haya llorado un día, cada dos días, todos los días he llorado(...)*” (António).

As lágrimas estão relacionadas ao simbolismo construído por cada sociedade. Mauss (1980) afirma que “Não somente o choro, mas toda forma de expressão oral dos sentimentos excede, em sua essência, o caráter de fenômeno exclusivamente psicológico ou fisiológico, são fenômenos sociais marcados eminentemente pela falta de espontaneidade e pela mais perfeita obrigação”. Assim como as lágrimas não assinalam, de forma universal e em todas as situações, tristeza, o sorriso também não expressa, necessariamente, alegria (Le Breton, 2019).

Para alguns, o Caminho desperta lágrimas diárias, como uma catarse adiada por muito tempo. A caminhada revela emoções que estavam dormentes, abrindo espaço para mudanças internas profundas. Assim, o Caminho de Santiago não é apenas físico, mas um verdadeiro território emocional onde se aprende a sentir e a acolher tudo o que emerge, mesmo aquilo que não se pode nomear.

5. Des(conexões): aproximações e distanciamentos necessários

A percepção sobre uma vida estressante ou tranquila varia de acordo com o momento pessoal e as transformações que cada indivíduo atravessa. Para alguns peregrinos, o estresse foi uma constante no passado, mas há um esforço consciente para reduzi-lo ou eliminá-lo da rotina. Uma *vida marcada por recorrente estresse* e uma *vida marcada por tranquilidade* predominante foram as significações narradas pelos peregrinos.

Mudanças significativas, como trocar de emprego ou de região, são vistas não como fontes de tensão, mas como oportunidades de recomeço, como é a condição atual de Amarilla. A escolha por uma vida menos estressante se torna um objetivo claro afirmando que, no presente, vive sem estresse, justamente por estar em uma fase de transição mais alinhada com seus desejos e necessidades. “(...) *Atualmente não, o meu estresse acabou em maio. Não, nesse ano não, porque eu estou vivendo um ano muito particular, porque eu estou mudando de emprego, mudando de região, então não, atualmente eu não estou em uma fase de muito estresse, não (...)*” (Amarilla).

Outros demonstram uma postura ativa de rejeição ao estresse como um estado permanente, como exemplos Santiago e Marco. Para Marco há o reconhecimento de que o estresse pode ter um papel funcional em pequenas doses, como alerta ou motivador, mas é encarado como um problema sério quando persiste. Essa visão apontada por Marco revela uma busca por equilíbrio emocional e uma responsabilidade pessoal no gerenciamento das emoções.

(...) No, no, estoy buscando una de las cosas de mi vida, incluso en el trabajo. Llevo mucho tiempo intentando evitar el estrés. Bueno, el estrés es importante en pequeñas dosis... Por eso siempre busco la reflexión(...). (Marco)

Cálmate (...). (Santiago)

Por outro lado, Milla apresenta relatos de uma vida marcada mais pela tristeza e depressão do que por estresse propriamente dito. A dor causada pela perda do marido gerou um vazio persistente, uma sensação que pesa mais que as demandas cotidianas típicas de uma vida estressante. “*No fue estresante, pero fue deprimente... Tuve esta depresión por extrañar a mi esposo. El vacío que siento por él. El vacío. Pero sobre situaciones estresantes, no sé, no, estrés no, sino depresión, tristeza, angustia (...)*” (Milla).

Para Le Breton (2019), o sofrimento diante da morte está profundamente enraizado nos significados culturais que a envolvem. Não é a morte em si que causa dor, mas o sentido que ela assume para os indivíduos. A maneira como essa dor se manifesta, tanto no plano individual quanto coletivo, depende da forma como o sujeito e o grupo avaliam a perda, bem como do vínculo afetivo com o falecido. Desse modo, os significados e valores culturais que orientam as condutas moldam e transformam a vivência e a expressão das emoções e sentimentos relacionados à morte.

Nesse caso, mesmo com o ambiente externo em relativa calma, o sofrimento interior é profundo e a tranquilidade aparente convive com uma angústia silenciosa. Isso demonstra que a ausência de estresse não significa necessariamente bem-estar emocional pleno, há sofrimentos que não gritam, mas que silenciam e consomem. Sobre isso, Csordas (2008) argumenta que a cura e o adoecimento ocorrem em processos de percepção e são mediados por formas de simbolização para dar conta da somatização em níveis que são variáveis em cada caso e experiência. Para Milla, caminhar em peregrinação até Santiago de Compostela configurava-se como possibilidade de cura para essas dores.

Em contraste, há também o relato de quem encontra no presente uma vivência tranquila, após ter superado fases profundas de ansiedade. Elementos do cotidiano moderno, como o celular e especialmente o WhatsApp, são apontados por António como fontes veementes de estresse, agravadas pela pressão de responder rapidamente e manter uma constante disponibilidade.

(...) No, no me estreso por nada aquí. Así que sí, antes. Y luego el móvil, como te decía, me estresaba muchísimo. WhatsApp me estresó mucho. Y gente que no entiende, que te escribe y no les puedes contestar, porque estás trabajando o algo así. Y entonces yo estaba muy resentida, muy así, poca paciencia (...). (António)

A sensação de serenidade descrita por António ao vivenciar o Caminho evidencia que as emoções funcionam como formas de afiliação a uma comunidade, permitindo o reconhecimento mútuo e a comunicação baseada em uma proximidade afetiva. Como cita Le Breton (2019, p. 70), retomando La Rochefoucauld, “existem pessoas que nunca teriam se apaixonado se jamais tivessem ouvido falar no amor.” (p. 127). Da mesma forma, podemos afirmar

que ninguém compreenderia plenamente o prazer de realizar uma peregrinação sem ter, de fato, vivido essa experiência.

A superação dessa pressão digital e o reconhecimento de padrões emocionais antigos, como a impaciência e o rancor, mostram um processo de transformação pessoal por parte deste peregrino. Assim, a vida tranquila não é apenas circunstancial, mas conquistada por meio de escolhas conscientes, desapegos e novas formas de se relacionar com o mundo.

6. Entre passos e paisagens: a experiência sensível no território da peregrinação

A conexão com a natureza é uma das experiências mais marcantes para muitos peregrinos(as) no Caminho de Santiago. Sobre a experiência de conexão com esse contexto antes de realizar o Caminho de Santiago e viver as emoções proporcionadas pela rota Jacobea, destacamos com unidades de significado a *frequente conexão com a natureza*, bem como a *ausência de conexão com a natureza*. À medida que percorrem trilhas cercadas por bosques, rios e montanhas, alguns descrevem esse contato como um reencontro consigo mesmos.

O diálogo do ambiente natural como um locus de conexões, espaço no qual o indivíduo pode sentir-se à vontade para habitar, contemplar, explorar, criar, e assim tornar-se um ser pertencente àquele universo potencializa as possibilidades da sociedade, de construir pontes, de fortalecer laços humanos, seja pelos espaços físicos ou espirituais.

Milla narra que, durante suas caminhadas diárias em casa, deixa tudo para “abraçar as árvores”, num gesto simbólico de entrega e reverência à vida natural. A natureza, com sua imponência e simplicidade, parece oferecer um espaço seguro para reflexão, cura e autoconhecimento. Diz ainda: “(...)Me encanta ir al bosque, como os decía, por eso siempre salgo a pasear y a estar en la naturaleza... Voy a la naturaleza, a los ríos, a los campos, a las montañas. Respeto mucho la naturaleza y amo la naturaliza(...)” (Milla). Essa conjugação sujeito-natureza, a ideia filosófica de que o contexto natural e seus elementos formam uma teia em que o entrelaçamento e as interações são responsáveis pelo equilíbrio ecológico possibilitam ainda viver sensações de prazer frente à essas conexões, conforme narrado por Milla (Gerent, 2011).

Mesmo para quem já tinha hábito nesse contexto, como é o caso de Marco que sempre passeia com seu cachorro em áreas verdes próximas de casa, o Caminho amplia essa experiência. A abundância de paisagens naturais e a frequência com que se caminha por elas despertam um novo tipo de presença. Estar na natureza, então, não é apenas caminhar por ela, mas vivê-la, respeitá-la e acolher o que ela desperta dentro de si. Para Santiago esse exercício é mais frequente, uma vez que é um desportista apaixonado pelos desafios nas montanhas.

As transformações no estilo de vida ao longo da história da humanidade, assim como as diferentes formas de organização social, também influenciaram profundamente a relação entre o ser humano e a ambiente. Essa relação de Marco e Santiago com ambientes naturais vem nos lembrar que os indivíduos são componentes de um sistema amplamente interligado. O meio ambiente inclui todos os seres e os humanos estão inseridos nele como partes de um todo sistêmico, em que cada elemento se conecta e exerce influência sobre os demais (Santana, 2021).

Já para António, essa conexão com o ambiente natural é algo novo. Narra que, ao longo do percurso, conseguia, aos poucos, se sentir bem com o silêncio, o ar puro e a solidão das paisagens. “(...) *Antes del camino, no. Ahora es la primera vez que, por así decirlo, salgo a la naturaleza. Así que lo estoy disfrutando. Y conmigo mismo estoy empezando a hacerlo. Tarda mucho tiempo, pero hay momentos en que lo consigo. Antes no creía que pudiera ser capaz(...)*” (António).

Caminhar no meio da natureza, nesse sentido, se torna um aprendizado, uma superação pessoal e um caminho para se perceber de outra forma.

7. O que resta na mochila: aprendizagens e experiências da peregrinação

Quem percorre o Caminho de Santiago nunca retorna com a mesma bagagem com que iniciou a jornada. Ao serem perguntados sobre o que trazem do percurso, é curioso notar que, quanto mais se avança, mais se deixa para trás o que é pesado e mais se acumula aquilo que não tem peso nem volume. Nesse sentido, destacamos três unidades de significado *conhecimento e cultura, pessoas e comportamentos*.

Viver o caminho, para muitos é experimentar o conceito de “branco” estabelecido por Le Breton (2018) em sua obra *Desaparecer de si*. Trata-se de uma forma de recolhimento, de afastamento, que permite saborear o mundo em sua plenitude. O

branco, ao suspender momentaneamente ou por longos períodos a realidade, torna-se também uma possibilidade infinita, uma fonte de reinvenção e renovação, ainda que pareça doloroso para si e para aqueles ao redor. Ele não representa o nada ou o vazio, mas sim uma outra forma de estar no mundo, uma modalidade distinta de existência.

Os peregrinos do Caminho de Santiago carregam consigo muito mais do que lembranças geográficas ou registros turísticos. Ao falarem sobre o que levarão do caminho, evidenciam uma experiência profunda e transformadora, que transcende o espaço físico. Conhecimento e cultura se evidenciam nas narrativas sobre o que levarão e a natureza exuberante do norte da Espanha, a leveza de caminhar apenas com o essencial na mochila, o contato com um novo idioma e novos sabores se somam a algo ainda mais valioso: a paz interior, o tempo desacelerado e o cuidado de si mesmo. Esses elementos simples e poderosos são percebidos como verdadeiras conquistas espirituais e emocionais na narrativa de Amarilla.

(...) eu vou levar uma Espanha, uma língua que é o espanhol, eu vou levar essas comidas que eu experimentei, são aspectos do caminho que são talvez mais turísticos... estou levando essa natureza, essa paz, essa reflexão, esse cuidado de mim, essa mochila que não tem muita coisa, todas essas boas coisas que eu aprendi no caminho(...). (Amarilla)

Mais do que conhecimento e cultura, os peregrinos levam as pessoas que encontraram. A experiência de caminhar lado a lado com outros, partilhando dores, histórias e conquistas, reforça o valor do encontro e da escuta atenta, conforme percebemos nos relatos de Marco e Santiago.

(...) Mira estas vidas que están alrededor del camino. Me refiero a la gente que está presente allí. Caminantes... Conocimiento(...). (Marco)

(...)Tengo la satisfacción de haber conocido a mucha gente... Para mí es la satisfacción de poder hablar con gente, gente cuyo idioma no entiendo. Pero hablar, ayudar o ser ayudado, creo que eso es lo que tengo en mente(...). (Santiago)

Sobre os novos comportamentos que adotarão, entre os aprendizados mais destacados, está o exercício da tolerância. O reconhecimento de que todos carregam suas próprias dores, desafios e formas de ser leva os peregrinos a uma postura mais aberta e compassiva. Para Milla, há uma conscientização clara de que a escuta, o respeito e a cooperação são atitudes fundamentais, não só no caminho, mas na

vida. “(...) Sé un poco más tolerante... Aprende a ser más compasivo, más caritativo, más cooperativo. Más intercambio (...)” (Milla). A experiência ensina que é possível viver de maneira mais colaborativa, mais leve, mais solidária e essa é uma bagagem que muitos desejam aplicar em seu cotidiano.

Por fim, para António talvez o maior presente do caminho seja a tranquilidade. A ausência do relógio, o caminhar sem pressa, a vivência do presente são práticas que proporcionam uma paz antes inimaginável para muitos. “(...) Quiero traer paz mental a mi día. Sí, la paz mental que tengo hoy, la quiero para mi vida. La tranquilidad que te digo es algo que nunca he tenido (...)” (António). Essa tranquilidade, conquistada entre passos e paisagens, surge como um antídoto ao ritmo acelerado da vida moderna. E ao perceber que esse estado de espírito é possível, muitos peregrinos assumem o compromisso de levá-lo consigo, não restritamente como lembrança, mas como estilo de vida a ser cultivado depois da jornada.

Conforme Le Breton (2013), o corpo não é mais apenas, em nossas sociedades contemporâneas, a determinação de uma sociedade intangível, a encarnação irredutível do sujeito, o ser-no-mundo, mas uma construção, uma instância de conexão, um terminal, um objeto transitório e manipulável suscetível de muitos emparelhamentos. Certamente, essa experiência vem acrescentar muito à vida de António, conectando-o mais consigo mesmo e agregando leveza aos passos da vida cotidiana.

Breves Considerações

A realização do Caminho de Santiago revelou-se uma experiência profundamente transformadora, marcada por um mosaico de emoções, reflexões e aprendizados. Os peregrinos vivenciaram um processo de autoconhecimento e cura, no qual cada passo nas estradas da Espanha se traduziu em oportunidade de introspecção e crescimento pessoal.

As motivações que os impulsionaram foram diversas: busca por autoconhecimento, desenvolvimento pessoal, prática esportiva e superação de desafios físicos e emocionais. A solitude, por vezes buscada como fuga da rotina e das pressões cotidianas, revelou-se caminho para a descoberta interior e a libertação de medos. Para alguns, crises pessoais e necessidade de mudança foram motores significativos, encontrando no Caminho um espaço de ressignificação da existência e de reconstrução.

Montanhas representaram resistência e superação, enquanto locais como a Cruz de Ferro ou pequenas ermidas evocaram entrega e libertação emocional. Cada espaço percorrido refletiu a caminhada interior do peregrino, marcada por desafios, descobertas e significados profundos. Os encontros humanos também foram fundamentais, revelando a beleza das conexões espontâneas e o valor do apoio mútuo. Histórias compartilhadas e emoções divididas criaram laços intensos, demonstrando que, mesmo em jornadas individuais, a experiência humana é essencialmente intersubjetiva.

As emoções experimentadas foram variadas, alegria, gratidão, medo, tristeza, mas também estados afetivos difíceis de nomear. Mais do que respostas emocionais, tornaram-se catalisadores de autoconhecimento e cura.

A natureza teve papel crucial, oferecendo um ambiente de segurança, reflexão e reconexão. Sua imponência e simplicidade ensinaram o respeito ao mundo e revelaram a interconexão entre todos os seres vivos.

Entre os principais aprendizados destacaram-se a aquisição de conhecimentos culturais, a vivência de conexões humanas profundas e a incorporação de novos comportamentos baseados na tolerância, cooperação e busca pela serenidade. O Caminho de Santiago revelou-se não apenas como jornada física, mas como verdadeira odisseia emocional, em que cada passo carregou a promessa de ressignificação.

Em conclusão, o Caminho desponta como experiência multifacetada que proporcionou espaço para autoconhecimento, cura e transformação. Emoções vividas no corpo próprio, encontros intersubjetivos e relação com a natureza entrelaçaram-se para formar uma trajetória inesquecível, cujos efeitos ultrapassam o término da caminhada.

Na condição de pesquisadora e peregrina, identifico significados profundos em cada narrativa, reconhecendo o Caminho como marco transformador. Como professora de Educação Física, defendo a necessidade de ampliar diálogos sobre corpo e emoções, de modo que este estudo ultrapasse a visão biológica e contribua para uma abordagem mais humanizada, capaz de acolher a diversidade de existências e realidades sociais. A Educação Física deve assumir o compromisso de promover experiências corporais que despertem, no corpo vivido, a potência da vida. Tal despertar da percepção sensível e vital configura-se como uma de suas principais singularidades.

Referências bibliográficas

- Amaro, S., Antunes, A., & Henriques, C. (2018). A closer look at Santiago de Compostela's pilgrims through the lens of motivations. *Tourism Management*, 64, 271–280. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2017.09.021>
- Caminha, I. de O. (2019). *10 lições sobre Merleau-Ponty*. Vozes.
- Casey, E. S. (1996). How to get from space to place in a fairly short stretch of time: Phenomenological prolegomena. In S. Feld & K. H. Basso (Eds.), *Senses of place* (pp. 13–52). School of American Research Press.
- Coleman, S. & Eade, J. (Eds.). (2004). *Reframing pilgrimage: Cultures in motion*. Routledge.
- Collins-Kreiner, N. (2010). Researching pilgrimage: Continuity and transformations. *Annals of Tourism Research*, 37(2), 440–456. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2009.10.016>
- Collins-Kreiner, N. (2016). Pilgrimage tourism—Past, present and future rejuvenation: A perspective article. *Tourism Review*, 71(2), 145–148. <https://doi.org/10.1108/TR-05-2016-0012>
- Csordas, T. J. (2002). Embodiment as a paradigm for anthropology. In *Body/meaning/healing* (pp. 58–87). Palgrave Macmillan US.
- Csordas, T. (2008). *Corpo/significado/cura*. Editora UFRGS.
- Csordas, T. J. (2025). Something other than its own mass: Embodiment as corporeality, animality, and materiality. *Anthropological Theory*, 25(1), 3–29. <https://doi.org/10.1177/14634996211060582>
- Durkheim, É. (1989). *As formas elementares da vida religiosa: O sistema totêmico na Austrália*. Paulinas.
- Eade, J. & Sallnow, M. J. (Eds.). (1991). *Contesting the sacred: The anthropology of Christian pilgrimage*. Routledge.
- Frey, N. L. (1998). *Pilgrim stories: On and off the road to Santiago*. University of California Press.
- Gerent, J. (2011). A relação Homem-Natureza e suas interfaces. *Cadernos de Direito*, 11(20), 23–46. <https://seer.ufrgs.br/cadernosdedireito/article/view/18922>
- Ingold, T. (2004). Culture on the ground: The world perceived through the feet. *Journal of Material Culture*, 9 (3), 315–340. <https://doi.org/10.1177/1359183504046896>
- Le Breton, D. (2012). *A sociologia do corpo*. Vozes.
- Le Breton, D. (2013). *Adeus ao corpo: Antropologia e sociedade*. Papirus.
- Le Breton, D. (2016). *Antropologia do corpo*. Vozes.
- Le Breton, D. (2018). *Desaparecer de si: Uma tentação contemporânea*. Vozes.
- Le Breton, D. (2019). *Antropologia das emoções*. Vozes.
- Lois-González, R. C. & Santos, X. M. (2015). Tourists and pilgrims on their way to Santiago: Motives, Caminos and final destinations. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 13(2), 149–164.
- Margry, P. J. (Ed.). (2008). *Shrines and pilgrimage in the modern world: New itineraries into the sacred*. Amsterdam University Press
- Martins, J., & Bicudo, M. A. V. (1989). *A pesquisa qualitativa em psicologia: Fundamentos e recursos básicos*. Moraes.
- Mauss, M. (1980). A expressão obrigatória dos sentimentos. In S. Figueira (Org.), *Psicanálise e Ciências Sociais* (pp. 56–63). Francisco Alves.
- Melo, G. N., de Oliveira Caminha, I., Souto, G. M. S., & Jaqueira, A. R. (2025). O corpo-fenômeno e suas relações em diferentes territórios no caminho de Santiago. *Revista Brasileira de Pesquisa (Auto) biográfica*, 10(25), e1260-e1260. <https://doi.org/10.31892/rbpab2525-426X.2025.v10.n25.e1260>
- Merleau-Ponty, M. (2018). *Fenomenologia da percepção* (4. ed.). WMF Martins Fontes.
- Nóbrega, T. P. & Caminha, I. de O. (2019). *Merleau-Ponty e a Educação Física*. Liber Ars.
- Porto, E. & de Paula Azzini, E. (2012). A corporeidade do cego: Uma experiência vivida. In M. Pacheco Neto (Org.), *Educação Física, Corporeidade e Saúde* (pp. 133–152). Ed. UFGD.
- Rattes, K., Mello, M. M. & Silva, S. (2023). *Ensino, pesquisa e etnografia hoje* (Vol. 1). Eduff.
- Santana, G. (2021). A relação homem-natureza no meio urbano: Uma questão de comportamento e valores sociais. *Architecton – Revista de Arquitetura e Urbanismo*, 6(10). <https://periodicos.ufsm.br/architecton/article/view/41847>
- Steil, C. A. (1996). *O sertão das romarias: Um estudo antropológico sobre o Santuário de Bom Jesus da Lapa*. Vozes.
- Steil, C. A. (2003). Peregrinação, romaria e turismo religioso: Raízes etimológicas e interpretações antropológicas. In E. S. Abumanssur (Ed.), *Turismo religioso: Ensaio antropológico sobre religião e turismo* (pp. 29–52). Papirus.
- Turner, V. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Aldine Publishing.
- Turner, V. & Turner, E. (1978). *Image and pilgrimage in Christian culture: Anthropological perspectives*. Columbia University Press.

Agradecimientos

Trata-se de pesquisa financiada pela Fundação Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), por meio do Edital de Programa Institucional de Doutorado Sanduíche no Exterior (PDSE) 06/2024. A primeira autora contou com bolsa científica vinculada ao projeto de pesquisa "Corpo e emoções: um estudo sociocultural sobre a experiência de peregrinação em Santiago de Compostela."

Citado. Melo, Gertrudes Nunes de; Mendes dos Santos, Ana Raquel; Celestino dos Santos, Samara; Filgueira de Almeida, Dulce Maria; Barbosa de Albuquerque, Diogo; Jaqueira, Ana Rosa Fachardo; Silva Souto, Giulyanne Maria y Oliveira Caminha, Iraquitan de (2026) "Peregrinação e o diálogo entre corpo e emoções" en Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad - RELACES, N°51. Año 18. Agosto - Noviembre 2026. Córdoba. ISSN 18528759. pp. 37-50. Disponible en: <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/issue/view/787>

Plazos. Recibido: 08/09/2025. Aceptado: 21/04/2026.