

TURISMO RURAL E QUALIDADE DE VIDA

Lincoln Góes do Nascimento¹
Pérsio Sandir D'Oliveira²
Joaquim Martins Junior³

RESUMO: A exagerada concentração de pessoas nos grandes centros e o ritmo de vida frenético das cidades fazem do turismo a grande atividade econômica a desenvolver-se neste milênio. Em associação a isso, a busca constante de qualidade de vida faz com que as pessoas se voltem para o turismo rural. O presente estudo teve como objetivo identificar a influência do turismo rural na qualidade de vida dos participantes. A amostra foi constituída por cinquenta e seis pessoas de ambos os sexos e diferentes idades, em quatro pousadas localizadas na região de Maringá. Foram aplicados dois questionários, um ao público presente, composto por seis questões abertas e fechadas, outro aos proprietários dessas pousadas. Verificou-se que 74% das pessoas entrevistadas procuravam o turismo rural para obter uma melhor qualidade de vida, 13% buscavam alívio ao estresse. Isso leva a crer que a dificuldade de se lidar com a pressão do dia-a-dia, problemas financeiros, familiares e profissionais, a violência urbana, a luta incessante pelo sucesso - tudo isso contribui para o aparecimento do estresse. Este também surge quando as pessoas julgam não ser capazes de cumprir as exigências sociais, sentindo que seu papel social está ameaçado, assim, a população busca no turismo rural a cura para este mal. Pode-se então concluir que o turismo rural contribui para uma melhor qualidade de vida, ajudando também a

¹ Pós-Graduado em Consultoria e Planejamento em Áreas Urbanas e Rurais do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá. E-mail: lincolnhotel@cesumar.br

² Professor Doutor dos Cursos de Graduação e Pós-Graduação do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá. E-mail: psandir@cesumar.br

³ Professor Doutor de Cursos de Graduação e Pós-Graduação do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá. E-mail: jmjunior@cesumar.br

aliviar o estresse.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida; turismo rural; estresse.

RURAL TOURISM AND QUALITY OF LIFE

ABSTRACT: The overwhelming concentration of people in large urban centers and the frenetic rhythm of big cities make tourism the greatest economical activity to be developed in this millennium. In addition to that, the constant search for quality of life leads people to rural tourism. This present study had the objective to identify the influence of rural tourism on the quality of life of the participants. The sample was composed by fifty-six people of both sexes and different ages, in four rural lodges in the region of Maringá. Two questionnaires were given, one to the public in question composed of six open and closed questions, and another the lodges' owners. The results showed that 74% of the people interviewed sought rural tourism for better quality of life, 13% for stress relief. These results lead us to believe that the difficulty to deal with everyday pressures, financial, family and professional problems, urban violence, the constant struggle for success – all contribute to the emergence of stress. Stress also emerges when people find themselves incapable of dealing with social demands and feel that their social role is under threat, and so the population turns to rural tourism for the cure of this malady. We then conclude that rural tourism contributes to a better quality of life as well as helping to relieve stress.

KEYWORDS: Quality of life; rural tourism; stress.

INTRODUÇÃO

É comum a presença constante de ansiedade e estresse no cotidiano, principalmente nas grandes metrópoles. A competitividade, a sedução pelo consumo de bens muitas vezes supérfluos e a pressão pela ascensão profissional são algumas das causas deste estado de tensão e insatisfação nos tempos modernos. A luta pela sobrevivên-

cia faz com que o indivíduo corra contra o tempo para não ser esmagado pela dor da derrota e pelas críticas alheias.

A dificuldade em lidar com a pressão do dia-a-dia, problemas financeiros, familiares e profissionais, a violência urbana, a luta incessante pelo sucesso, tudo contribui para o aparecimento do estresse, provocando desarmonia no organismo e resultando em sobrecarga dos órgãos vitais (MARKHAM, 1989).

A palavra estresse vem do inglês *Stress*. Este termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão (SOUZA, 2003).

Hans Selye (médico) transpôs este termo para a medicina e a biologia, no sentido de esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno. Estresse é a denominação dada a um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de adaptação que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz (CLARET, 1999).

Estudos científicos indicam que o nível de estresse e fatores relacionados ao estilo de vida da pessoa determinam 60% das doenças. Essa percentagem é alta, se considerarmos que 80% das visitas feitas a médicos se devem a sintomas decorrentes do estresse (LIMA, 1998).

Qualidade de vida refere-se ao bem-estar geral e cotidiano das pessoas e pode ser dividido em três componentes principais: saúde física, saúde mental e bem-estar social. Quando este equilíbrio é quebrado, as conseqüências negativas do estresse não tardam em aparecer (LIMA, 1998).

Provavelmente, a melhor definição conhecida sobre o que realmente significa qualidade de vida é a seguinte: “Qualidade de vida é a resposta do indivíduo para suas circunstâncias de vida, o equilíbrio entre estas circunstâncias e a habilidade para lidar com as mesmas” (ALMEIDA, 2000, p. 56).

Um estudo feito pela Universidade de Nova York, nos Estados Unidos, demonstrou que eventos positivos do cotidiano, como um convite para jantar ou um elogio por um trabalho realizado, estimulam a produção das células de imunidade do organismo e este efeito dura, até quarenta e oito horas. Isto é apenas um exemplo para perceber

que a tão almejada qualidade de vida está na maneira como a pessoa se organiza e lida com seu dia-a-dia (WINKERT, 1998).

Como diz a Declaração Universal dos Direitos do Homem (2005), artigo 25:

toda pessoa tem direito a um nível de vida adequado, que lhe assegure, assim como à sua família, a saúde e o bem-estar, de modo especial, a alimentação, o vestuário, a habitação, a assistência médica e os serviços sociais necessários; tem, ademais, direito aos seguros no caso de desemprego, enfermidade, invalidez, viuvez, velhice e outros casos de perda de seus meios de subsistência por circunstâncias independentes de sua vontade.

Para obter qualidade de vida é preciso praticar o autocontrole, ter uma dieta saudável e tempo para se exercitar com regularidade, e, principalmente, sair do local que cause estresse e ir ao encontro do verde, do ar puro. Entre esses auxiliadores está o turismo rural (KHOROL, 1976).

No Brasil, o turismo rural nasceu em Lages, Santa Catarina, e é definido como “o conjunto de atividades turísticas praticadas no meio rural, comprometida com a produção agropecuária, agregando valor a produtos e serviços, no sentido de resgatar e de promover o patrimônio cultural e natural da comunidade” (EMBRATUR, 1999, p.12).

O turismo no meio rural consiste em atividades de lazer no meio rural e abrange várias modalidades, definidas com base em seus elementos de oferta: turismo rural, turismo ecológico ou ecoturismo, turismo de aventura, turismo cultural, turismo de negócios, turismo jovem, turismo social, turismo de saúde e turismo esportivo (VEZZANI, 2004).

Esta modalidade surge como uma nova opção no que diz respeito à busca da melhoria da qualidade de vida. Como relata Ruschmann (2000, p.56), “o interesse crescente pelas atividades recreativas no meio rural já se manifestava no século XIX, na Europa, como uma reação ao estresse e às atribulações decorrentes da expansão das cidades industriais”.

Destarte, uma das propostas do turismo rural é a de oferecer, de maneira descontraída, a alternativa de melhoria da qualidade de vida

através da interação com o meio rural. A integração do homem com o espaço rural atua de maneira positiva na sua saúde física e mental, sendo muitas vezes recomendada por médicos e psiquiatras como parte de tratamentos e reabilitações (NUNES, 2003).

A luta constante da população em busca de uma melhor qualidade de vida fez pensar o que pode estar ocasionando esse estresse e assim levantar algumas questões: Será que essas pessoas buscam um alívio ao estresse? O desinteresse pessoal pela vida e a rotina diária vêm a ser um fator positivo no combate ao estresse?

Para verificar com que intensidade o turismo rural ajuda a combater o estresse enuncia-se o seguinte problema: quais seriam os fatores que levam as pessoas a se deslocar até o campo com o intuito de obter uma melhor qualidade de vida?

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi verificar com que intensidade o turismo rural proporciona uma melhor qualidade de vida e combate o estresse.

1. REVISÃO DA LITERATURA

As primeiras expedições marítimas, que aqui chegaram com Américo Vesputio, Gaspar de Lemos, Fernando de Noronha e outros, não se caracterizaram como turismo de aventuras. Essas viagens também eram realizadas por navegadores espanhóis, franceses, holandeses e ingleses, que exploravam a costa brasileira. Com a instalação das capitânias hereditárias e do governo geral, criou-se um turismo de negócios entre a metrópole e a colônia. Criou-se também a necessidade das viagens de intercâmbio cultural, pois os filhos das classes mais abastadas eram enviados para estudar em Portugal (ZARDO, 2003).

O Brasil surge como uma opção bastante rica e variada de turismo. Há paisagens (costa, montanha, alagados, vales, rios, sertões, etc.), cenários (Amazônia, cerrado, mata atlântica, vilarejos pitorescos, etc.) e contextos (históricos, ecológicos, de aventura, rural, artístico-cultural, etnográfico, sociológico e religioso), para diversos tipos de turismo (FLEICHER, 2000).

O turismo é a terceira maior atividade econômica no mundo, perdendo apenas para o comércio de armas e o tráfico de drogas. É a atividade que mais cresce no mundo e que mais gera empregos, ren-

da e tributos. Por estas razões, pelo fato de ser uma “indústria não poluente” e por pertencer ao setor de prestação de serviços - que se pronuncia como o setor mais promissor do terceiro milênio – é preciso que essa atividade seja valorizada tanto pelo setor privado como pelo poder público (SILVA, 2000).

O turismo é uma forma moderna de lazer, porém poderá vir a ser uma atividade de sustentação de um novo modelo de desenvolvimento. Alguns motivos podem justificar essa função atribuída ao turismo, como o crescente número de pessoas incorporadas às atividades econômicas do tempo livre e do lazer, o volume de recursos que o turismo pode proporcionar aos núcleos receptores, a necessidade de proteção do patrimônio natural e cultural, e as bases educativas necessárias para sustentar e desenvolver o setor, o que termina por desencadear um processo socioeducacional nas áreas visitadas (CORIOLANO, 1998).

O turismo rural surge como uma proposta conservacionista, pois é um tipo de turismo que passa a ter cuidado com o meio ambiente, valoriza as populações locais, exige qualidade de vida, hospitalidade, recreação, segurança e serviços inter-relacionados (CORIOLANO, 1998).

De todos os fatores, talvez o de maior importância seja o relacionado com a disponibilidade do tempo livre, fenômeno da sociedade moderna que revela elevadas taxas de crescimento. Nesse contexto se insere o turismo rural.

O surgimento das grandes metrópoles com mais de um milhão de habitantes acarretou um modo de vida estafante. O tempo despendido nos transportes urbanos, a poluição e a violência urbana levam seus habitantes a buscar outros ambientes para a recuperação de suas energias. Os habitantes das grandes cidades, nos finais de semana e nos feriados prolongados, fogem para as praias, para as montanhas, para o verde (ZARDO, 2003).

Uma temporada no campo é, sem dúvida, um dos melhores antídotos para o estresse dos centros urbanos, mas são poucos os que conhecem um fazendeiro que esteja disposto a receber hóspede e disponha de uma infra-estrutura adequada para este fim (HOSKEN, 2003).

O turismo rural tem como objetivo aproximar a população urbana da natureza, promovendo o intercâmbio entre o homem da cidade e o homem do campo, bem como revitalizar as energias e buscar na zona rural a melhoria da qualidade de vida, conservando os recursos naturais e reabilitando o patrimônio sociocultural.

Este tipo de turismo não é concebido dentro dos padrões da hotelaria habitual. Ao contrário, tem um clima de informalidade e de absoluta familiaridade. Para Silva (2000, p. 57), o turismo rural deve oferecer:

- beleza natural da propriedade, com áreas preservadas;
- visão das atividades agrícolas produtivas que caracterizam a propriedade;
- atendimento familiar e competente;
- instalações rústicas, porém confortáveis;
- atividades que promovam a integração à natureza;
- uma gastronomia típica;
- comercialização de produtos típicos da fazenda;
- Autenticidade da arquitetura e cultura locais;
- Atividades de acompanhamento da produção agropecuária;
- Facilidade de acesso.

O turismo rural é, atualmente, um dos segmentos de maior crescimento no Brasil, e pequenas e médias propriedades começam a desenvolvê-lo em conjunto com a atividade agrícola a fim de diversificar suas fontes de renda e aproveitar a grande demanda. As principais motivações do turismo rural envolvem a fuga do cotidiano, combate ao estresse, descanso, diversão, busca de novos conhecimentos, contato com a natureza e emoções novas ou resgate das origens (EMBRATUR, 1999).

A palavra estresse foi transportada da física para a biologia. Na física era usada para designar a deformidade sofrida por um material quando submetido a uma tensão ou esforço. Já na medicina e na biologia podemos entender que estar estressado significa “estar sob pressão” ou “estar sob ação de estímulo(s) constante(s)” (CLARET, 1999).

Há quem diga que o termo inglês *stress* veio do latim, significando

adversidade, pressão, esforço. Outras fontes garantem que o termo surgiu da física, ligado à idéia de pressão sobre uma superfície até que ela se quebre. O fato é que, hoje, todas as pessoas já ouviram falar de estresse e uma grande parte delas se diz sujeita ao problema em seu cotidiano (RIO, 1998).

Alguns dos mais comuns efeitos que o estresse pode causar são: - fadiga, insônia, distração, sentimento de culpa, indecisão, impaciência, falta de interesse ou de cuidados para com outras pessoas. Geralmente eles não oferecem qualquer perigo e são facilmente diagnosticados e corrigidos (WEISS, 1991).

Muitas pessoas sofrem de estresse em consequência da exposição diária a ruído excessivo, calor ou aglomeração. Para outras, isso não chega sequer a representar um problema. É necessário compreender que o estresse provocado por barulho e outros inconvenientes irá aumentar se permitimos o crescimento da raiva e da frustração (MARKHAN, 1989)

O estresse e a rotina da vida moderna determinam uma grande demanda pelo turismo rural, que, cada vez mais, atrai uma clientela, em geral de classe média a alta, disposta a consumir bens e serviços no meio rural. Para explorar esse filão de mercado, os proprietários têm de implantar estrutura de hospedagem, restaurantes rurais e demais atrativos, o que exige pessoal qualificado para desempenhar as funções necessárias (HOSKEN, 2003).

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa do tipo descritiva, procurando descobrir a causa, a frequência e os porquês da ocorrência do fenômeno (CERVO; BERVIAN, 1996).

A população foi composta por sujeitos de ambos os sexos de diferentes idades que frequentam pousadas rurais, sendo a amostra constituída por cinquenta e seis pessoas em quatro pousadas diferentes, em cada uma das quais foram entrevistados sete homens (de vinte e oito a quarenta e cinco anos) e sete mulheres (de vinte e dois a quarenta e um anos).

Na coleta de dados utilizou-se um questionário dedicado ao públi-

co e um aos proprietários dessas pousadas, ambos compostos de questões abertas e fechadas e devidamente validados para o estudo, os quais foram entregues pessoalmente aos participantes e aos proprietários. Estes os responderam na presença do pesquisador, que os recolhia imediatamente para não ocorrerem erros de interpretação.

A análise desses resultados foi realizada através das frequências e porcentagens dos resultados obtidos com os questionários aplicados.

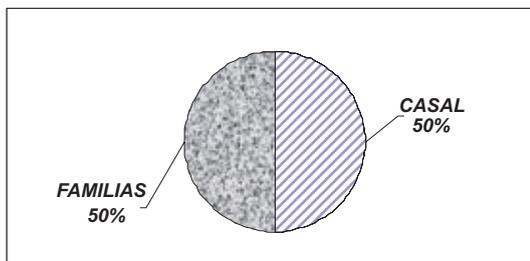
3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O crescimento desordenado das cidades, provocado pela falta de planejamento urbano, acarretou uma série de problemas, como: congestionamentos, degradação ambiental, violência, poluição do ar e sonora, entre outros. Tais problemas afetam diretamente a qualidade de vida do homem, gerando estresse e diversos tipos de doença.

Partindo-se do fato de que, a cada dia mais, a sociedade se encontra em estado de estresse, foi feita uma pesquisa em quatro pousadas que trabalham com turismo rural. Para Zimmermann (2005), “Turismo Rural são todas as atividades turísticas endógenas desenvolvidas no meio ambiente natural e humano, para estar detectando, se este segmento do turismo realmente alivia o estresse”.

Ainda com o intuito de dar uma seqüência lógica à explanação e utilizar todos os dados com o maior aproveitamento possível, este capítulo mostra a discussão dos resultados alcançados.

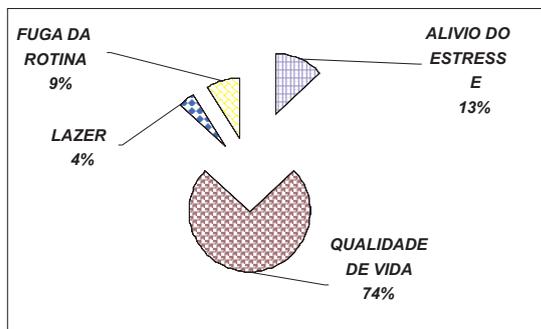
Gráfico 1: Principal público-alvo



Cada vez mais as pessoas buscam o ar puro, lugares tranquilos para descansar. Segundo nossa pesquisa, metade do seu público-alvo é constituído de famílias, e os restantes 50%, de casais. Para atender esse público-alvo, apenas 25% desses empreendedores possuem formação turística, enquanto 75% não possuem formação em turismo.

O cliente atraído para o turismo rural é, em geral, urbano e da classe média. Como se caracteriza como um turismo regional e nacional, os grandes centros urbanos são os maiores centros de origem dos seus praticantes. Estes podem ser divididos em dois grupos: o estudantil e o familiar (MOLLETA, 2002).

Gráfico 2: Principais motivos que levam os turistas a procurarem o turismo rural

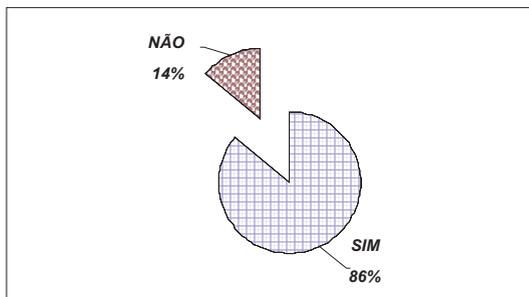


Evidenciou-se que, das pessoas entrevistadas, 74% buscam no turismo rural uma melhor qualidade de vida, 13% procuram-no para aliviar o estresse, 9% visam, com ele, fugir da rotina e apenas 4% o têm como lazer.

O turismo rural tem sido uma das possibilidades contemporâneas de lazer mais identificadas com visitas à natureza. Na busca de sensações no meio ambiente natural, as pessoas optam por locais intermediários entre as cidades e a natureza para fugir da rotina, descansar, e essas pessoas estão encontrando no turismo rural satisfação e diversos interesses relacionados ao desporto, à aventura, ao lazer e especialmente ao meio ecológico. Outro fator muito importante que leva as pessoas procurar a natureza diz respeito à melhoria da qualidade de vida, pois na cidade elas não têm a paz e a tranquilidade

oferecidas pelo campo. Para essas pessoas, o turismo rural propicia alívio do estresse causado pelo dia-a-dia das metrópoles (MARINHO; BRUNS, 2003).

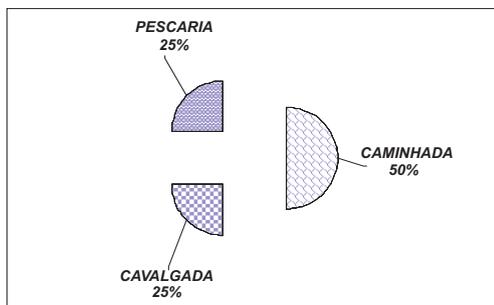
Gráfico 3: Sintomas de estresse



Verificou-se que a grande maioria dos entrevistados (86%) sente sintomas de estresse nos últimos tempos, e somente 14% não tiveram ainda, este sintoma.

Um componente do estresse é o sintoma ou reação que se tem diante de uma situação. Isto quer dizer que o estresse provoca reações físicas e mentais. Os efeitos físicos e mentais podem ser divididos entre aqueles dos quais se está ciente e aqueles dos quais não se tem conhecimento. Alguns sintomas de fácil percepção podem ser: insônia, dores de cabeça, batimentos cardíacos acelerados e dores no peito, infecções, perda do apetite, náuseas, ânsia, queda dos cabelos, ansiedade, ataques de pânico e outros. Na verdade não há sistema do corpo que não sofra com o estresse (ROGERS, 2001).

Gráfico 4: Principais atividades procuradas pelo participante do turismo rural



A presente pesquisa revelou ainda que, nas pousadas e outras localidades do turismo rural, as atividades mais procuradas pelas pessoas são as caminhadas (50%), as cavalgadas e a pescaria (25%). Esta procura, segundo Molleta (2002), é motivada por um conjunto de bens e serviços aliado a atrativos culturais e naturais de uma região somados a uma infra-estrutura turística adequada, pois quanto mais bem-estruturado é o produto turístico, maior é o tempo de permanência do turista. Entre os inúmeros atrativos oferecidos pelo turismo rural podem-se citar as atividades de lazer, que são pescaria; passeio a cavalo ou de charrete, e trilhas.

CONCLUSÃO

A literatura mostra que a vida das pessoas está se tornando mais agitada, e quem vive nas grandes cidades enfrenta diariamente uma overdose de problemas. Neste mundo moderno, estamos submetidos a pressões em todas as esferas de nossa vida, por isso nos finais de semana, feriados ou férias, as pessoas buscam um lugar calmo e bonito para descansar. Uma temporada no campo em busca de lazer é, sem dúvida, um dos melhores antídotos para o estresse dos centros urbanos.

Esta pesquisa teve o intuito de, mediante pesquisa na literatura específica e entrevistas, verificar se o turismo rural proporciona uma melhor qualidade de vida e alivia o estresse. Foi então possível observar que as pessoas buscam no campo a tranquilidade e o sossego que não encontram nas grandes metrópoles, pois trabalham muito e descansam pouco, fato que acarreta um desgaste físico e, principalmente, mental. Evidenciou-se que o turismo rural se torna um fator de recuperação desse desgaste, fazendo com que, muitas vezes, após um simples final de semana fora da correria do dia-a-dia, as pessoas voltem com suas forças revitalizadas, com a mente tranqüila e relaxadas.

Percebeu-se, através de conversas informais, que a grande maioria dessas pessoas frequentadoras do turismo rural retorna às suas atividades habituais com mais disposição, conseguindo, de forma surpreendente, melhorar as suas habilidades pessoais e empreendedo-

ras, aumentando assim seus níveis de produtividade pessoal.

Foi possível então concluir, que os elementos da natureza contemplados através do turismo (árvores, água, terras, animais), são fatores que emanam energias revitalizadoras aos seres humanos, propiciando um alívio e uma espécie de compensação ao estresse acumulado no cotidiano e ainda contribuindo sobremaneira, para a melhoria da sua qualidade de vida.

Este projeto, transforma-se também em um objeto de estudo a aqueles que se interessam pelo tema, tanto afins de pesquisas quanto para utilização e informativa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Joaquim Anécio; RIELL, Mario (org). **Turismo rural no Brasil – ensaio de uma tipologia**. Bauru: Edusc, 2000.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. 5. ed. Passo Fundo: Mac Graw-Hill do Brasil, 1996.

CLARET, Martin. **O que você deveria saber sobre o estresse**. São Paulo: Martin Claret, 1999. (Coleção Saúde e Sabedoria).

CORIOLOANO, Luzia Neide M. T; **Do local ao global: O Turismo Litorâneo Cearense**. Campinas: Papiros, 1998.

DECLARAÇÃO Universal dos Direitos Humanos. Disponível em: <<http://www.unhchr.ch/udhr/lang/por.htm>>. Acesso em: 20 set 2005.

EMBRATUR. **Estratégias para o Desenvolvimento do Turismo Rural no Brasil**. [s.l.]: Embratur, 1999.

FLEISCHER, Soraya; **A Natureza e a Cultura Desafiada pelo Turismo Rural**. São Paulo: ISPN, 2000.

HOSKEN, Fabio M. Zootecnista. **Revista Turismo Rural**, Brasília, SEBRAE, 2003.

KHOROL, Ivans. Stress. **Revista Correio**. São Paulo, n.12, fev. 1976. editorial.

LIMA, Nakidja Barbosa. **Parceria entre Faculdades Estuda Causa do Estresse**. 13.ed. São Paulo: UMESP, 1998.

MARINHO, Alcyane; BRUHNS, Heloisa. **Turismo, Lazer e Natureza**. Barueri: Manole, 2003.

MARKHAM, Ursula. **Superando o estresse**. São Paulo: Bestseller, 1989.

MOLETTA, Vânia Florentino. **Turismo Rural**. Porto alegre: SEBRAE/RS, 2002. v. 3.n. 6. (Série Desenvolvendo o Turismo).

NUNES, Dagmar Sodré. **Gerenciamento do lazer: o desafio do novo milênio**. São Paulo: Moderna, 2003.

RIO, Rodrigo Pires. **O Fascínio do Estresse**. Rio de Janeiro: Dunya, 1998.

ROGERS, Tim. **Combatendo o Stress**. São Paulo: Market Books, 2001.

RUSCHMANN, Dóris H. O Turismo Rural e o Desenvolvimento Sustentável. In: ALMEIDA, Joaquim Anécio; RIELL, Mário (Org). **Turismo rural: ecologia, lazer e desenvolvimento**. São Paulo: Edusc, 2000. p 63-73.

SILVA, Jose Walter. **Turismo Rural**. Bauru: Educs, 2000.

SOUZA, Fernando Pimentel. **O Estresse e o Mundo Moderno**. São Paulo: Pancast, 2003.

VEZZANI, Marco Antônio. Turismo Rural: Aproximação conceitual para um novo caminho no espaço rural brasileiro. In.: **Boletim de Estudos em Hotelaria e Turismo** – BETH, Vitória de Santo Antão, Pernambuco, v. 1, n.2, p. 17-24, 2004.

WEISS, Donald H. **Administre o Estresse**. São Paulo: Nobel, 1991.

WINKERT, S. L. **O lazer no Ecoturismo como agente de conscientização ambiental**. 1998. Londrina. Monografia (Especialização em Recreação, Lazer e animação Sócio-Cultural) – Departamento de Educação Física. Universidade Estadual de Londrina, 1998.

ZARDO, Eduardo Flavio. **Marketing Aplicado ao Turismo**. São Paulo: Roca, 2003.

ZIMMERMANN, Adonis. **Turismo rural**. Disponível em: < <http://www.zimmermann.com.br>>. Acesso em: 23 jul. 2005.