



**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
DOUTORADO EM MEIO AMBIENTE E  
DESENVOLVIMENTO REGIONAL**

**ZILDA RODRIGUES NOGUEIRA**

**A RELAÇÃO PESSOA-AMBIENTE: A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS E ATIVIDADES  
FÍSICAS PARA SAÚDE MENTAL**

Presidente Prudente - SP  
2023



**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
DOUTORADO EM MEIO AMBIENTE E  
DESENVOLVIMENTO REGIONAL**

**ZILDA RODRIGUES NOGUEIRA**

**A RELAÇÃO PESSOA-AMBIENTE: A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS E ATIVIDADES  
FÍSICAS PARA SAÚDE MENTAL**

Tese apresentada Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, Universidade do Oeste Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutora em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional – Área de concentração: Ciências Ambientais.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Alba Regina  
Azevedo Arana

Coorientadoras: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Ana Paula Alves  
Favareto  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Camélia Santana Murgó

Presidente Prudente - SP  
2023

796.5  
N778r

Nogueira, Zilda Rodrigues.

A relação pessoa-ambiente: a prática de exercícios e atividades físicas para saúde mental / Zilda Rodrigues Nogueira . – Presidente Prudente, 2023.  
113f.: il.

Tese (Doutorado em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional) - Universidade do Oeste Paulista – Unoeste, Presidente Prudente, SP, 2023.

Bibliografia.

Orientadora: Dr.<sup>a</sup> Alba Regina Azevedo Arana

Co-orientador: Dr.<sup>a</sup> Ana Paula Alves Favareto; Dr.<sup>a</sup> Camélia Santana Murgo

1. Ecopsicologia. 2. Psicologia Ambiental. 3. Atividade física. 4. Exercícios físicos. 5. Avaliação Psicológica. 6. Ansiedade. 7. Ambientes Verdes Restauradores. I. Título.

**ZILDA RODRIGUES NOGUEIRA**

**A RELAÇÃO PESSOA-AMBIENTE: A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS E ATIVIDADES FÍSICAS PARA SAÚDE MENTAL**

Tese apresentada Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, Universidade do Oeste Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutora em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional – Área de concentração: Ciências Ambientais.

Presidente Prudente, 26 de junho de 2023.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup> Dra Alba Regina Azevedo Arana  
Universidade do Oeste Paulista – Unoeste  
Presidente Prudente-SP

---

Prof. Dra. Maira Rodrigues Uliana  
Universidade do Oeste Paulista – Unoeste  
Presidente Prudente-SP

---

Prof. Dr. Daniel dos Santos  
Programa de Promoção a Saúde da UNIFRAN  
Franca -SP

---

Prof. Dra. Maria Eulaidia de Araujo.  
Universidade Federal de Fortaleza- UNIFOR  
Fortaleza -CE

---

Prof. Dra. Rute Grossi Milani  
Universidade Cesumar de Maringá – UNICESUMAR  
Maringá-PR

## DEDICATÓRIA

*Agradeço primeiramente a minha família, que estiveram presentes comigo em todos os momentos.*

*A tese é dedicada à dois habitats, o familiar, composto por minha filha Anna Clara e meu marido Marcos Vinicius, e a minha família extensa que contribuíram para minha valorização do meio ambiente.*

## **AGRADECIMENTOS**

Gratidão em especial à minha orientadora, Dr<sup>a</sup> Alba Regina Azevedo Arana, por toda ajuda, paciência, disponibilidade e orientação.

Gratidão às minhas queridas coorientadoras, Dr<sup>a</sup> Ana Paula Alves Favareto e Dr<sup>a</sup> Camélia Santana Murgo, pela amizade, paciência e ensinamentos.

Agradeço ao Dr. Rogério Giuffrida do programa da Pós-Graduação em Ciência Animal, pela tabulação dos dados da pesquisa e as orientações.

Aos meus colegas docentes do curso de psicologia por toda ajuda e à minha fisioterapeuta Jhenifer dos Santos Moterani por toda disponibilidade.

À prof. Me. Gelise Soares Alfena pela tradução dos resumos.

Aos meus alunos do curso de psicologia da UNOESTE, Michel Gonçalves, Gabriel, Cíntia, Camila Moraes, Maria Eduarda, Rafaela Martins, por toda ajuda.

## RESUMO

### **A relação pessoa-ambiente: a prática de exercícios e atividades físicas para saúde mental**

Os transtornos mentais, a precariedade da qualidade de vida e a degradação ambiental aumentaram exponencialmente nas cidades. Pesquisas têm mostrado que o contato com a natureza pode nos tornar mais felizes e saudáveis, bem como contribuir para vidas urbanas significativas. Esta pesquisa tem como objetivo principal analisar a relação dos ambientes verdes com a prática de exercícios e atividades físicas, e, saúde mental, enfocando a relação pessoa-ambiente. O trabalho procura questionar: Quais os impactos e benefícios das áreas verdes urbanas na saúde mental da população? Como está a saúde mental dos praticantes de atividades físicas no Parque do Povo, de praticantes de exercícios em academias e das pessoas sedentárias? Praticar atividade física no Parque do Povo é melhor para a saúde mental dos frequentadores do que em um espaço fechado de academia? A hipótese adotada é que existe uma correlação positiva entre as áreas verdes urbanas e saúde mental em praticantes de exercícios em academias e praticantes de atividades físicas em áreas verdes urbanas, se comparado ao grupo de pessoas sedentárias. Trata-se de uma pesquisa aplicada, do tipo descritivo e quantitativo de caráter transversal. A amostra foi composta por 60 participantes, sendo 20 praticantes de atividades físicas no Parque do Povo, 20 praticantes de exercícios em academias e 20 de pessoas sedentárias. Os participantes foram avaliados por meio de questionário e das Escalas de Ansiedade e Depressão de Hamilton, Escala de Estresse Percebido e Escala de Bem-Estar Subjetivo. O estudo verificou que não foram observadas diferenças estatísticas entre os grupos nas escalas de Estresse percebido e de Bem-Estar Subjetivo. Na escala de ansiedade, observou-se uma associação significativa entre prática de exercícios em academias e atividades físicas, pois os sedentários apresentaram distribuições de proporções de ansiedade grave e moderada estatisticamente superiores. Em relação aos sexos, apresentaram diferenças significativas com relação ao escore de ansiedade. O estado civil de casado ou em união estável diferiram dos solteiros/viúvos/divorciados com relação ao escore de depressão, contudo os escores de depressão não diferiram entre os três grupos. O estudo concluiu que a saúde mental da população urbana está associada à prática de atividade física em áreas verdes urbanas e exercícios em academias, portanto propiciar à população áreas verdes e locais para prática de atividades e exercícios físicos contribui para a saúde mental e a preservação do meio ambiente.

**Palavras-chave:** Ecopsicologia. Psicologia Ambiental. Atividade física. Exercícios físicos. Avaliação Psicológica. Ansiedade. Ambientes Verdes Restauradores.

## ABSTRACT

### **The person-environment relationship: the practice of exercises and physical activities for mental health**

Mental disorders, poor quality of life, and environmental degradation have increased exponentially in cities. Studies have shown that contact with nature can make us happier and healthier, as well as contribute to meaningful urban lives. The main objective of this study is to evaluate the relationship between urban green areas and the practice of exercises and physical activities for the mental health of the population, focusing on the person-environment relationship. The work seeks to question: What are the benefits of urban green areas on the population's mental health? How's the mental health of practitioners of physical activities in Parque do Povo, practitioners of exercises in gyms, and sedentary people? Is practicing physical activity in Parque Povo better for the mental health of its goers than exercising in an indoor gym? The adopted hypothesis is that there is a positive correlation between urban green areas and mental health in the group of practitioners of exercises at the gym and physical activities in urban green areas, compared to the group of sedentary people. This is an applied research, descriptive and quantitative of cross-sectional character. The sample consisted of 60 participants, being 20 practitioners of physical activities in Parque do Povo, 20 practitioners of physical exercises in gyms, and 20 non-practitioners of physical activities and exercises. The participants were assessed using a questionnaire and the Hamilton Anxiety and Depression Scale, Perceived Stress Scale, and Subjective Well-Being Scale. The study found that no statistical differences were observed among the groups on the Perceived Stress and Subjective Well-Being Scales. In the anxiety scale, a significant association was observed between the practice of exercises in gyms and physical activities, since non-practitioners showed statistically higher distributions of proportions of severe and moderate anxiety. Regarding the genders, they showed significant differences related to the anxiety score. The marital status of married or in a stable relationship differed from those who were single/widowed/divorced in relation to the depression score, however depression scores did not differ between the three groups. The study concluded that the mental health of the urban population is associated with the practice of physical activities in urban green areas and exercises in gyms, therefore providing green areas and places for the population to practice activities and physical exercises contributes to mental health and preservation of the environment.

**Keywords:** Ecopsychology. Environmental Psychology. Physical activity. Physical exercises. Psychological Assessment. Restorative Green Environments.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

### **Figuras**

<b>Figura 1 - Parque do povo em Presidente Prudente.....</b>	<b>25</b>
<b>Figura 2 - Localização do Parque do Povo em Presidente Prudente, SP. ....</b>	<b>27</b>
<b>Figura 3 - Fluxograma da revisão sistemática da literatura.....</b>	<b>56</b>
<b>Figura 4 - Pessoas praticando atividades físicas no Parque do Povo.....</b>	<b>77</b>

### **Quadros**

<b>Quadro 1 - Estudos de associação entre saúde mental e ambientes verdes restauradores.....</b>	<b>57</b>
--	-----------

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1 - Distribuição absoluta e percentual dos participantes da pesquisa em função de diferentes variáveis.....</b>	<b>81</b>
<b>Tabela 2 - Médias e desvios-padrões das medidas de Escala de Estresse Percebido, Bem-Estar Subjetivo (Afetos Positivos e Afetos Negativos) entre praticante e sedentários de atividades físicas em áreas verdes e exercícios.....</b>	<b>83</b>
<b>Tabela 3 - Distribuição dos escores de depressão observadas em pessoas com diferentes graus de escolaridade, sexo, situação conjugal e práticas de exercícios.....</b>	<b>84</b>
<b>Tabela 4 - Distribuição dos escores de ansiedade em pessoas com diferentes graus de escolaridade, sexos, situação conjugal e práticas de exercícios.....</b>	<b>84</b>

## LISTA DE SIGLAS

BES	– Bem-estar subjetivo
CASP	– <i>Critical appraisal Skills Programme</i>
CEP	– Ética em Pesquisa
DASS21	– Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse
EBES	– Escala de bem-estar subjetivo
HAM-A	– Escala de avaliação de ansiedade de Hamilton
HAM-D	– Escala de avaliação de depressão de Hamilton
PANAS	– Questionário de Afeto Positivo e Negativo
PHQ-9	– Questionário sobre a saúde do paciente
POMS	– Perfil de Estados de Humor
PSDs	– Dimensões sensoriais percebidas
PSS-10	– Escala de estresse percebido
ROS	– Escala de Resultados de Restauração
SRT	– Teoria de Recuperação do Estresse
TAG	– Transtorno de ansiedade generalizada
TCLE	– Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UGSs	– Espaços verdes urbanos
UNOESTE	– Universidade do Oeste Paulista

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>2</b>	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1</b>	<b>Saúde mental e meio ambiente .....</b>	<b>19</b>
<b>3</b>	<b>ETAPAS METODOLOGICAS DA PESQUISA.....</b>	<b>24</b>
<b>3.1</b>	<b>Participantes .....</b>	<b>25</b>
<b>3.2</b>	<b>Local da pesquisa.....</b>	<b>26</b>
<b>3.3</b>	<b>Instrumento da coleta de dados.....</b>	<b>27</b>
<b>3.4</b>	<b>Análise dos dados .....</b>	<b>30</b>
<b>4</b>	<b>SAÚDE MENTAL E AMBIENTES RESTAURADORES URBANOS EM TEMPOS DE COVID 19 .....</b>	<b>31</b>
<b>4.1</b>	<b>Introdução .....</b>	<b>32</b>
<b>4.2</b>	<b>Metodologia .....</b>	<b>35</b>
<b>4.3</b>	<b>Saúde Mental e Pandemia.....</b>	<b>36</b>
<b>4.4</b>	<b>A importância da espontaneidade frente a pandemia.....</b>	<b>40</b>
<b>4.5</b>	<b>Saúde Mental e ambientes restauradores: o contato com a natureza para enfrentar o Covid-19.....</b>	<b>41</b>
<b>4.6</b>	<b>Considerações Finais.....</b>	<b>46</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>46</b>
<b>5</b>	<b>AMBIENTES VERDES NATURAIS RESTAURADORES E SAÚDE MENTAL: REVISÃO SISTEMÁTICA. ....</b>	<b>52</b>
<b>5.1</b>	<b>Introdução .....</b>	<b>53</b>
<b>5.2</b>	<b>Metodologia .....</b>	<b>54</b>
<b>5.3</b>	<b>Análise e discussão dos resultados .....</b>	<b>56</b>
<b>5.4</b>	<b>Discussão.....</b>	<b>63</b>
<b>5.5</b>	<b>Conclusões .....</b>	<b>65</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>67</b>
<b>6</b>	<b>AS ÁREAS VERDES URBANAS E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO EM UMA CIDADE DO ESTADO DE SÃO PAULO - BRASIL.....</b>	<b>71</b>
<b>6.1</b>	<b>Introdução .....</b>	<b>72</b>
<b>6.2</b>	<b>Metodologia .....</b>	<b>75</b>
<b>6.3</b>	<b>Resultados da pesquisa.....</b>	<b>80</b>

<b>6.4</b>	<b>Discussão.....</b>	<b>85</b>
<b>6.5</b>	<b>Conclusão .....</b>	<b>89</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>89</b>
<b>7</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>93</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>96</b>
	<b>ANEXO A - QUESTIONÁRIO DA PESQUISA .....</b>	<b>106</b>
	<b>ANEXO B – ESCALA DE ANSIEDADE DE HAMILTON .....</b>	<b>107</b>
	<b>ANEXO C – ESCALA DE AVALIAÇÃO DE DEPRESSÃO HAMILTON - (HAM-D) .....</b>	<b>108</b>
	<b>ANEXO D -ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (PSS-10).....</b>	<b>111</b>
	<b>ANEXO E – ESCALA DE BEM ESTAR SUBJETIVO (EBES).....</b>	<b>112</b>
	<b>ANEXO F – PARECER FINAL CEP.....</b>	<b>113</b>

## APRESENTAÇÃO

A candidata ao doutorado Zilda Rodrigues Nogueira possui graduação em Psicologia pela Universidade São Marcos (1982), Especialização em Psicodrama e Psicoterapia de Grupo pelo Instituto Rio-Pretense de Psicodrama-Febrap (1999), Mestrado em Educação Escolar pela Universidade Estadual Júlio Mesquita (2004), Aperfeiçoamento em Formação de Tutores (2012).

Desde 1990 atua na Universidade do Oeste Paulista, onde atua como Supervisora Clínica e Professora nas Faculdades de Psicologia e de Direito, ministrando as seguintes disciplinas: Psicologia Jurídica, Psicodrama, Psicoterapia de Família e Grupo, Psicoterapia de Apoio, Projeto Integrador II, Clínica Ampliada e Supervisão de Processos Clínicos nas modalidades individual e grupal no Referencial Psicodramático.

Na função acadêmica a discente coordenou e ministrou aulas em cursos de especialização da UNOESTE, sendo esses, Psicologia do Trânsito e Grupos e Famílias: Supervisão, Coordenação e Atendimento.

O interesse pelo meio ambiente, surgiu a partir das várias disciplinas que a discente ministra. A disciplina de Psicodrama traz em seu bojo teórico a perspectiva sistêmica e a importância da coletividade para a sobrevivência da humanidade. Ao ministrar a disciplina Psicologia Ambiental no curso de especialização em Psicologia do Trânsito, surgiu o interesse pelo ser humano como um ser ambiental. Ainda, houveram fortes influências do aporte teórico da Teoria dos Sistemas, aonde apoia-se a disciplina Projeto Integrador II, e da Clínica Ampliada, que entende o ser humano inserido na comunidade e no território. Mediante esses diversos campos de atuação profissional, como docente e supervisora, é que surgiu o interesse no Doutorado em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional da UNOESTE. A área de pesquisa escolhida foi a Saúde Mental e Meio Ambiente, devido a todos os apontamentos acima e ao fato de a Psicologia Clínica ser a principal área de atuação profissional da discente. O período de doutoramento possibilitou estudar em outras áreas do Meio Ambiente que contribuíram para o entendimento interdisciplinar e transdisciplinar do Meio Ambiente e Psicologia. Como frutos acadêmicos, pode-se citar a publicação de um artigo e submissão de outro, apresentação de trabalhos em eventos científicos, e principalmente, o fornecimento de subsídios teóricos para a construção da tese de doutorado.

## 1 INTRODUÇÃO

Pensar na integração entre saúde mental e meio ambiente significa eleger sob quais perspectivas teóricas será feita essa tarefa, qual ou quais opções filosóficas e científicas serão adotadas. Nas ciências ambientais, na psicologia e na psiquiatria, quais abordagens teóricas irão dar sustentação teórica as reflexões e discussões. O presente estudo foi ancorado teoricamente em diferentes áreas do conhecimento, sendo estas, a Psicologia e o Meio Ambiente, a Psicologia Ambiental e a Ecopsicologia, Teia da Vida e Teoria Geral dos Sistemas. Também foram utilizados como referenciais teóricos, o Construtivismo, o Psicodrama, a Psicologia Fenomenológica Existencial, Psicologia Positiva e no âmbito da psiquiatria, os conhecimentos da Psicopatologia.

A Psicologia Ambiental é um ramo da psicologia geral e conforme Wiesenfeld (2005), pode ser definida como a disciplina que estuda as relações e interações entre as pessoas e seus entornos, afim de propiciar uma relação harmônica, gerando como consequência a sustentabilidade ambiental e o bem-estar da sociedade.

Ainda segundo Wiesenfeld (2005), os objetos da psicologia ambiental são: Estudar a relação pessoa-ambiente no contexto natural, em sua totalidade - a psicologia ambiental e as diversas realidades humanas; abordar essas relações de forma holística, - necessidade de incorporar várias perspectivas teóricas para seu estudo; focar a dimensão social da relação humano ambiental - utilizar a interdisciplinaridade para realizar o estudo; melhorar a qualidade do meio ambiente e qualidade de vida das pessoas.

Para estudar a relação Pessoa-Ambiente, segundo Campos-de-Carvalho, Cavalcante e Nóbrega (2011), pensar em ambiente, é pensar em um conceito multidimensional. Ambiente é o que abrange o meio físico onde vivemos, seja natural ou construído, do qual devemos considerar todos os aspectos, as condições sociais, políticas, culturais, psicológicas, portanto, tudo que estiver presente no ambiente o constitui. Em razão disso, qualquer alteração ocorrida em qualquer dos elementos gera mudança e o ambiente se modifica, pois, ele é dinâmico e assimila as mudanças, um fato que pode ser preocupante para o meio ambiente.

Mediante essas colocações, podemos até pensar em várias psicologias ambientais, a psicologia ambiental contribuiu também para a ecopsicologia. Como este trabalho busca compreender os impactos das áreas verdes na saúde mental, a

ecopsicologia é uma poderosa aliada para nosso estudo.

Para explicitar essa nova ciência, buscou-se as contribuições de Carvalho (2013), que explicita que a ecopsicologia trata-se de uma área de investigação da Psicologia para além das relações humanas, e os aspectos intra e/ou interpsíquicos. Essa disciplina abarca as conexões humanas psíquicas com o mundo natural. A ecopsicologia denuncia que a ciência psicológica não deu a real importância sobre a relação do ser humano com a natureza, considerando até irrelevante para a compreensão das pessoas, da saúde psicológica, das doenças mentais advindas da falta de contato com o mundo natural e os impactos dos danos ambientais na saúde mental. Ela aponta, ainda, que o uso excessivo de agrotóxicos contribui para as doenças mentais. A falta de interesse da psicologia por essa área do conhecimento pode ter várias explicações, desde um viés de saúde puramente cartesiano até a predominância do mundo capitalista nas ciências em geral, valorizando o fator econômico, o progresso, a produção e a tecnologia a qualquer preço.

Chiaverini (2011) aponta que a saúde precisa ser pensada em diversas perspectivas. Podemos pensar em produzir saúde na perspectiva do pensamento construtivista, o qual parte da premissa de uma eterna reconstrução de pessoas e processos, através da interação dos sujeitos entre si e dos sujeitos com o mundo. Pode-se pensar no mundo, ou seja, onde as pessoas habitam como participante dessa reconstrução e interação, impactando, assim, a saúde mental das pessoas. Outro dado interessante trazido por Chiaverini (2011, p. 16), é que “o processo de saúde-enfermidade-intervenção não é monopólio nem ferramenta exclusiva de nenhuma especialidade, pertencendo a todo o campo da saúde”, afirmação que coaduna com a nossa proposta de sustentação teórica do estudo.

Para ilustrar citamos o trabalho de Fonseca e Jaeger (2012), segundo os quais até pouco tempo era a psiquiatria que detinha o campo do conhecimento da doença mental, inclusive com o poder de dizer quem era “louco e não louco”.

A temática da saúde mental atualmente é objeto de vários campos do conhecimento, no entanto ainda se faz necessário, ao se falar de doença mental, trazer o conceito de psicopatologia que, segundo Dalgalarondo (2019), é um ramo da ciência que trata do transtorno mental, a etiologia, as mudanças estruturais e funcionais e as suas manifestações e busca cuidar e compreender o adoecimento mental do ser humano. Ainda segundo Dalgalarondo (2019), a psicopatologia biológica visa os aspectos cerebrais, neuroquímicos das doenças e dos sintomas

mentais, pois, essa corrente aponta que o transtorno mental advém de alterações de mecanismos neurais e de áreas específicas e dos circuitos cerebrais.

Em oposição a essa corrente, temos a psicopatologia na perspectiva sociocultural, que busca explicar os transtornos mentais a partir de vários fatores, socioculturais, tais como, a pobreza, migração, discriminação, estresse ocupacional. Partindo dessa premissa, pode-se incluir como causa, ou ao menos como um dos fatores que podem contribuir para as doenças mentais, a degradação ambiental, a falta de saneamento, a precarização das moradias, a falta de ambientes verdes, o excesso de vida virtual, o sedentarismo, entre outros.

Podemos também pensar em saúde sob a perspectiva da Teia da Vida, teoria desenvolvida por Capra (2006, p. 259), que diz que a saúde “baseia-se na consciência do estado de inter-relação e interdependência essencial de todos os fenômenos - físicos, biológicos, psicológicos e culturais”. Esta visão de ciência transcende as fronteiras disciplinares e a superação do dualismo cartesiano, o que contribui fortemente para a compreensão da relação entre a saúde mental, o meio ambiente e a valorização do meio ambiente.

Morin (2009), contribui também de forma importante para o pensamento de ecossistema e de consciência ecológica. Para ele “o conjunto dos fenômenos em um determinado nicho ecológico constitui, por suas interações, um sistema de tipo original: o ecossistema”. (MORIN, 2009, p.185) E acrescenta que existe uma relação fundamental de dependência/independência, pois, todo organismo (sistema aberto) está ligado ao ecossistema nesta relação em que a independência aumenta à medida e ao mesmo tempo que ocorre o aumento da dependência.

Ainda segundo Morin (2009), um dado agravante é que as perturbações do ecossistema social refletem sobre o ecossistema natural. Começa, então, a surgir o embrião da consciência ecológica, trazendo para a humanidade a constatação da dependência ecossistêmica.

A tese em tela também discute a importância da prática de exercícios físicos em academias, a prática de atividades físicas em áreas verdes naturais e os benefícios para a saúde mental; e como o comportamento sedentário pode estar relacionado à prejuízos para a saúde mental e física.

Conforme as diretrizes da OMS de 2020 (OMS, 2020a), entende-se por pessoas sedentárias, adultos que realizam menos de 150 minutos de atividade aeróbica ao longo de uma semana. Em adultos de 18 a 64 anos, a atividade física

contribui com benefícios para a saúde mental, reduzindo os quadros de ansiedade e depressão, contribui para o sono e a saúde cognitiva. A OMS recomenda que adultos devem limitar o tempo de sedentarismo, mesmo pela prática de atividades físicas de baixa intensidade. Os idosos (65 anos ou mais) também são beneficiados através da prática de atividades físicas, tanto na saúde mental como na funcionalidade cotidiana.

Mediante a todos esses saberes, a pesquisa procura **questionar**: Quais os impactos e benefícios das áreas verdes urbanas na saúde mental da população? Como está a saúde mental dos praticantes de atividades físicas no Parque do Povo, de praticantes de exercícios em academias e de pessoas sedentárias em Presidente Prudente-SP? Praticar atividade física no Parque Povo, ao invés de um espaço fechado de academia, é melhor para a saúde mental dos frequentadores?

A **hipótese** adotada na pesquisa é que a prática de atividades físicas em parques urbanos contribui para a saúde mental de forma positiva, principalmente para os quadros clínicos de ansiedade, depressão e estresse, além de contribuir, para o bem-estar subjetivo.

A pesquisa tem como **objetivo geral** analisar a relação dos ambientes verdes com a prática de exercícios e atividades físicas, e, saúde mental, enfocando a relação pessoa- ambiente.

Já os **objetivos específicos** são:

- Discutir a importância dos ambientes restauradores na saúde mental em tempos de COVID 19;
- Avaliar os benefícios das áreas verdes urbanas e da prática de atividades físicas e exercícios para a saúde mental da população.
- Caracterizar e discutir o perfil sociodemográfico dos frequentadores do parque, das academias e das pessoas sedentárias;
- Comparar a saúde mental de três grupos: praticantes de atividades físicas em área verde urbana, praticantes de exercícios em academias e sedentários.

Mediante o levantamento bibliográfico realizado, verificam-se correlações positivas entre prática de exercícios e de atividades física em áreas verdes urbanas e a saúde mental, em relação aos quadros clínicos de ansiedade, depressão, estresse e bem-estar subjetivo; da mesma forma, verifica-se correlação negativa entre saúde mental e comportamentos sedentários. Entende-se que esse estudo possa contribuir de forma relevante para a saúde mental da população urbana, para a valorização dos

parques urbanos e atualizações nas políticas urbanas, bem como, para a ciência e o meio ambiente em geral.

A pesquisa está situada na Linha 1 - Avaliação e Análise de Impacto Ambiental Prointer-Saúde: Avaliação Dos Aspectos Epidemiológicos E De Controle Dos Agravos De Interesse Em Saúde Pública Na Região Do Pontal Do Paranapanema. O presente trabalho contempla um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), sendo ele ODS 3 – Saúde e bem-estar: assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

O trabalho está estruturado em sete capítulos a partir da Introdução. O capítulo dois trata do tema central “Saúde Mental e Meio Ambiente”, onde foi feita uma revisão dos principais trabalhos sobre o assunto da tese. O capítulo três traz a fundamentação teórica na qual o trabalho está baseado. O capítulo quatro trata dos aspectos metodológicos da pesquisa, apresentando as etapas do trabalho de campo. Em seguida a tese está estruturado em mais três artigos: o artigo 1 (capítulo quatro), intitulado “Saúde mental e Ambientes Restauradores urbanos em tempos de Covid 19”, que discute o papel dos ambientes restauradores na saúde mental em tempos de pandemia e seus efeitos na qualidade de vida da população urbana.

O artigo 2 (capítulo cinco), intitulado “Ambientes verdes naturais restauradores e Saúde Mental: Uma revisão sistemática” tem como objetivo discutir e compreender a relação dos ambientes verdes e saúde mental enfocando na relação pessoa-ambiente. E o artigo 3 (capítulo seis), intitulado “ As áreas verdes urbanas e a prática de atividades físicas e exercícios para a Saúde Mental: Um estudo em uma cidade do Estado de São Paulo - Brasil ”, traz os resultados do trabalho de campo desenvolvido na pesquisa, o objetivo do artigo é comparar a saúde mental de três grupos, praticantes de atividades físicas em área verde urbana, praticantes de exercícios em academias e um terceiro grupo de sedentários. E o capítulo sete tratadas Conclusões da tese, apresentando os principais resultados e considerações finais do trabalho.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O presente capítulo discute as definições que envolvem os termos: Saúde mental e meio ambiente, calcadas na literatura científica nacional e internacional, trazendo discussões a partir dos conceitos de depressão, ansiedade e estresse.

### 2.1 Saúde mental e meio ambiente

Para o criador do Psicodrama Jacob L. Moreno (2014), o ser humano é um ser cósmico, e segundo Martín (1984), que se apoia em Moreno, o ser humano, é muito mais que um ente psicológico, biológico, social e cultural, é um ente cósmico, portanto, responsável pelo universo e pelo planeta que habita.

Ainda trazendo as ideias do Psicodrama, segundo Aguiar (1990), o ser humano é responsável por todo o universo, por todas as formas de vida e por todos os valores. Segundo o psicodrama, para compreender o ser humano faz-se necessário, a compreensão holística e sistêmica.

Para Fonseca (2000), ao examinarmos o universo, percebemos que os organismos são interligados em estado de interdependência. Verifica-se que mesmo os organismos mais evoluídos necessitam, para sua sobrevivência, de organismos menos diferenciados. Portanto, para a sobrevivência da humanidade o ser humano precisa compreender e reconhecer que faz parte de tudo isso.

Para colaborar com as ideias acima, trazemos Capra (2006, p. 47), que diz que “todo pensamento sistêmico é pensamento ambientalista”. Segundo o autor, os sistemas vivos não podem ser estudados utilizando a análise, mas seu entendimento deve ser buscado sempre dentro de um contexto maior. E levar em conta o contexto implica em explicar considerando o meio ambiente.

Ainda segundo Capra (2006, p. 46), o pensamento sistêmico possui características chave, tais como, a mudança das partes para o todo, ou seja, “os sistemas vivos são totalidades integradas cujas propriedades não podem ser reduzidas às partes menores.” Além disso, “encontramos sistemas aninhados dentro de outros sistemas (...) diferentes níveis sistêmicos representam níveis de diferente complexidade.” (CAPRA, 2006, p.46)

Os objetos na compreensão sistêmica são redes de relações e encontram-se dentro de redes maiores. Deve-se pensar em um mundo como uma rede de relações ou teia da vida (CAPRA, 2006) conforme o autor denominou; visão que coaduna com

o psicodrama, onde o ser humano é entendido como um ser relacional, EU-EU, EU-TU, EU-ISSO.

O EU-ISSO poderia ser considerado também, no caso do estudo, o meio ambiente. A doença mental pode ser entendida como a dificuldade do ser humano, de estabelecer relações consigo mesmo, com o outro (que pode ser uma pessoa ou uma coletividade) e o mundo que o ser humano habita (seja presencial ou virtual). Para Capra (2006, p.313), “uma abordagem ecológica da saúde só terá sentido, portanto, se for acompanhada de profundas mudanças em nossa tecnologia e em nossas estruturas sociais e econômicas”.

A saúde física ou emocional não pode ser entendida como ausência de sintomas e de conflitos, nem mesmo como um bem-estar constante, pois, a vida é dinâmica e as nossas experiências vivenciadas, percebidas e até pensadas, nos impactam fisicamente e psicologicamente. Para Capra (2006), a saúde é multidimensional e todos os aspectos - o individual, social e ecológico – são interdependentes. Assim, o entendimento sistêmico de saúde baseia-se na concepção sistêmica da vida.

Complementando os conceitos acima, a doença mental é resultante da falta de avaliação e integração da experiência sensorial e principalmente o estresse que pode ser entendido como um desequilíbrio da pessoa em resposta a influências ambientais. E Capra (2006) ainda afirma que, ao adotarmos a perspectiva sistêmica da mente, fica evidente que qualquer doença tem aspectos mentais.

No presente estudo, foram avaliados nos sujeitos pesquisados os quadros clínicos de depressão, ansiedade e estresse, e para melhor entender essas psicopatologias, o estudo apoiou-se também na psiquiatria tradicional. A depressão é um transtorno multifatorial e, de acordo com Dalgalarrodo (2019), os quadros depressivos apresentam sintomas afetivos tais como: apatia, choro, irritabilidade, tédio, angústia, desesperança, etc. Também podem apresentar sintomas de alterações da esfera instintiva e neurovegetativa como fadiga, insônia, diminuição ou aumento de apetite, diminuição da libido, constipação, palidez. Alterações ideativas como ideação negativa, pessimismo, culpa, ruminações, ideação suicida, etc. Alterações da volição e psicomotricidade como desânimo, incapacidade de sentir prazer, mutismo, etc. O DSM-5 (APA, 2014), informa que existem vários transtornos depressivos e o que os difere são o tempo de duração, momento e etiologia resumida. Porém as características em comum incluem, humor triste, vazio ou irritável,

alterações cognitivas e somáticas que prejudicam o funcionamento da pessoa.

Já no transtorno de ansiedade generalizada (TAG), segundo Dalgalarondo (2019), os sintomas frequentes são: insônia, dificuldade de relaxar, angústia constante, irritabilidade aumentada, dificuldade de concentrar-se, cefaleias, dores musculares, queimação no estômago, taquicardia, tontura, formigamento, sudorese fria. Segundo o DSM-5 (APA, 2014), os transtornos de ansiedade são de vários tipos e surgem em diferentes situações, se diferenciando do medo ou da ansiedade adaptativa por serem excessivos, em geral durando seis meses ou mais. A ansiedade é mais associada a tensão muscular e vigilância, como se o organismo se preparasse para um perigo futuro e para comportamentos de cautela e esquiva.

O estresse na população urbana devido ao trânsito, as condições de vida e de trabalho, o pouco lazer, a falta de contato com o verde e outros fatores contribuem para doenças físicas e mentais. Segundo LIPP (2000), o estresse ocorre em quatro fases, sendo primeira a de alerta, que é positiva, pois traz plenitude, energia, produção de adrenalina e preserva a sobrevivência. A segunda fase é a de resistência onde a pessoa tenta lidar com os mecanismos estressores para manter o equilíbrio interno. Quando não se alcança a homeostase e ocorre a persistência dos fatores estressantes em frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa e ela passa a “fase de quase-exaustão”. A última fase é denominada “fase da exaustão”. É nessa fase que surgem doenças tais como depressão, ansiedade, afecções dermatológicas, infartos, problemas gastrointestinais, hipertensão, etc., ou seja, há comprometimento na qualidade de vida ou do bem-estar subjetivo.

Outro aspecto avaliado no estudo foi o Bem-Estar Subjetivo. Conforme Scorsolini-Comin (2015) afirma, as pessoas podem ter três tipos de bem-estar: o primeiro é o bem-estar emocional, que compreende a presença de afetos positivos e muita satisfação com a vida, o segundo é o bem-estar social, que compreende aspectos de aceitação e integração, e o último é o bem-estar psicológico que envolve auto aceitação, crescimento pessoal, autonomia, propósito de vida e relações positivas com as pessoas. A saúde mental seria, dessa forma, a combinação desses três tipos de Bem-Estar.

Outra explicação mais abrangente para saúde mental e doença mental, pode ser ancorada na Teoria Geral dos Sistemas. Para Bertalanffy (2013), pensar em melhorias da saúde mental é levar em consideração, o atendimento das necessidades fundamentais do ser humano, alimento, abrigo, segurança, necessidades essas que

não são atendidas para grande parte da população e que podem contribuir e muito para as doenças mentais. Em contraposição a isso, a sociedade da abundância também produz doença mental, o vazio existencial, a falta de significado da vida, a valorização do ter e não do ser.

Ainda segundo Bertalanffy (2013), a psicopatologia aponta que a disfunção mental é uma perturbação do sistema e não perda de funções isoladas. Para o autor, a doença mental é a danificação da espontaneidade, afirmativa também feita pelo psicodrama. A sociedade atual robotiza e inibe muito a capacidade criativa, valorizando apenas a capacidade de produção e o universo da instantaneidade como recompensa, atendido principalmente pelas redes sociais.

Muito tem se discutido sobre o modo de vida na contemporaneidade, segundo Patel *et al.* (2018), a saúde mental é relevante para o desenvolvimento sustentável em todos os países, seja qual for a condição socioeconômica do país, pois, trata-se de um bem público. Podemos elencar alguns fatores que contribuem para as doenças mentais das pessoas : a utilização excessiva das redes sociais, más condições de moradia, desemprego, excesso de trabalho, danificações ao meio ambiente, o adensamento populacional, poucas áreas verdes para lazer e prática de atividades físicas.

A degradação ambiental é recorrente e perceptível em toda extensão das médias e grandes cidades. São observadas poucas áreas verdes preservadas, descarte inadequado do lixo urbano, falta de educação ambiental, de ações e atitudes sustentáveis. A escassez de saneamento adequado em relação à rede de esgoto contamina os rios, a dificuldade de escoamento das águas da chuva devido à impermeabilização do solo em função do asfaltamento, calçamento das ruas, edificações, cimentação de áreas abertas, galerias de águas pluviais insuficientes e/ou inadequadas, produzem alagamentos com risco para vida e para a saúde das pessoas, além dos prejuízos materiais. Os mananciais que fornecem água para população urbana estão diminuindo, devido ao desmatamento desenfreado para suprir a demanda populacional, a especulação imobiliária incessante e a falta de valorização e conhecimento da importância da preservação das áreas verdes para o ser humano e o futuro do planeta.

O meio rural brasileiro sofreu profundas mudanças, em grande parte decorrente das políticas de modernização capitalista da agricultura com as agroindústrias que privilegiaram os grandes e médios produtores rurais em detrimento

da pequena propriedade. Em termos demográficos, entre outras transformações, presenciamos no país a intensificação do movimento migratório do campo para a cidade.

O adensamento populacional, a pouca preocupação com verde em áreas urbanas, a vida mais conectada ao mundo virtual em detrimento ao mundo presencial, tem contribuído para a pouca preocupação e utilização do meio ambiente físico. No entanto, esta forma de vida contemporânea tem produzido prejuízos para o meio ambiente, para a saúde física e mental da população urbana. As pesquisas mostram que o contato com a natureza pode nos tornar mais feliz e saudável, bem como, contribuir para vidas urbanas significativas.

### 3. ETAPAS METODOLÓGICAS DA PESQUISA

Este trabalho trata-se de um estudo descritivo e quantitativo de caráter transversal, buscando avaliar e comparar a saúde mental entre os três grupos, sendo esses, i) praticantes de exercícios em academias, ii) praticantes de atividades físicas em áreas verdes abertas - Parque do Povo, Presidente Prudente -SP e iii) pessoas sedentárias que não praticam atividades físicas ou exercícios em academias, ou seja, pessoas com comportamento sedentário.

A pesquisa ocorreu no período pandêmico, o que implicou em dificuldades para conseguir participantes para a pesquisa devido ao receio do contágio e a restrição de funcionamento e até o fechamento das academias no auge da pandemia, que conforme o DECRETO Nº 64.881, DE 22 DE MARÇO DE 2020:

Artigo 2º - (...) fica suspenso: I - o atendimento presencial ao público em estabelecimentos comerciais e prestadores de serviços, especialmente em casas noturnas, "shopping centers", galerias e estabelecimentos congêneres, academias e centros de ginástica, ressalvadas as atividades internas.

Posteriormente as academias foram consideradas como ambientes de saúde, porém, com uma série de restrições a serem cumpridas para o funcionamento, atendendo o disposto no projeto de lei nº 243, de 2020. A pesquisa realizada, atendeu aos cuidados sanitários preconizados na lei, como uso de máscara de proteção, higienização das mãos com álcool gel a 70% e luvas.

A pesquisa expôs os participantes a mínimos riscos, como: desconforto psicológico, invasão de privacidade, estresse, na oferta da participação da pesquisa e aplicação do questionário e das escalas, foi também ofertado o serviço-escola da UNOESTE para qualquer orientação ou tratamento psicológico. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE, onde foi explicitado a finalidade e os objetivos da pesquisa, o sigilo, a desistência assegurada em qualquer etapa, disponibilizando o telefone do pesquisador e do Comitê de Ética em pesquisa da UNOESTE. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNOESTE em 01/07/2020, conforme CAAE 31172620.6.00005515.

A área verde escolhida para o estudo, foi o Parque do Povo localizado na cidade de Presidente Prudente- SP. É uma área verde que se estende entre duas avenidas, que nasceu do processo de urbanização e canalização do trecho inicial do Córrego do Veado. Possui uma dimensão aproximada de três quilômetros. No seu

entorno existe um grande número de restaurantes, bares, academias de ginástica e lojas. Ele é delimitado e cruzado por algumas das principais vias arteriais da cidade. Todos esses atrativos aliados à localização estratégica, faz do Parque do Povo uma área de lazer dentro do espaço urbano. (Figura 1).

**Figura 1** - Parque do povo em Presidente Prudente.



Fonte: Arana e Xavier, 2017.

### 3.1 Participantes

A amostra foi composta por 60 participantes de ambos os sexos, sendo 20 praticantes de atividades físicas em área verde urbana (Parque do Povo - Presidente Prudente-SP), 20 praticantes de exercícios em academias (ambiente fechado) e 20 de sedentários residentes em Presidente Prudente.

Os critérios de inclusão para a pesquisa foram: homens e mulheres com idade mínima de 18 anos; frequentadores do Parque Povo e de academias ao menos duas vezes por semana e, no mínimo, há 6 meses; praticantes de exercícios, de esportes coletivo ou individual e atividade física, e um grupo controle de indivíduos sedentários. Segundo Michaelis (2016), sedentário é aquele que vive quase todo o tempo sentado. Complementando a definição, está Barbanti (2011), que afirma que sedentário é um estado em que o indivíduo se movimenta muito pouco.

Os critérios de exclusão para a pesquisa foram: pessoas com histórico de

doenças mentais e/ou neurológicas na família; pessoas com conflitos emocionais pontuais importantes advindos de causas subjetiva e/ou familiar informados pelo mesmo; pessoas cuja história de vida contenha manifestações de alterações neuropsicológicas e/ou patologias neurodegenerativas.

Na pesquisa realizada, em relação atividade física ou exercícios, os participantes da pesquisa do Parque do Povo foram classificados como “realizando atividades físicas”, pois, executam caminhadas, corridas e outras atividades físicas, sem ajuda profissional. Os participantes da pesquisa das academias foram classificados como “realizando exercícios”, visto que a academia é um ambiente profissional, normalmente sob a supervisão de um educador físico e com um programa de exercícios para cada cliente.

### **3.2 Local da pesquisa**

Os frequentadores do Parque do Povo (Figura 2) foram abordados enquanto realizavam as atividades físicas em diversas modalidades, caminhada, aeróbico, musculação, bicicleta, corrida, futebol, vôlei, basquete e outros.

O parque é intensamente frequentado para o uso de suas pistas de cooper, quadras esportivas, pistas de skate, equipamentos, gramados e calçadas que o circundam, bem como, por sua composição vegetativa.

A academia inicialmente escolhida, foi a academia da UNOESTE em Presidente Prudente, frequentada por estudantes, professores e população em geral. Entretanto, devido a pandemia, a academia permaneceu fechada por longo período, inclusive não retornando no prazo legal autorizado pelas autoridades sanitárias/governamentais do Estado de São Paulo. Em razão disso, a pesquisa foi realizada em outras academias.

As academias foram escolhidas com base na proximidade com os campus I e II da UNOESTE de Presidente Prudente, afim de não distanciar geograficamente da academia inicialmente escolhida. Os participantes foram abordados na entrada e saída das academias. Os participantes da categoria dos sedentários de atividade física e/ou exercícios foram abordados enquanto transitavam nas ruas, saídas de igrejas, universidades, ou seja, em lugares públicos no geral.

**Figura 2 - Localização do Parque do Povo em Presidente Prudente, SP.**



Fonte: Google Earth (acesso em 26/05/2019).

Nota: Dados trabalhados pela autora.

### 3.3 Instrumento da coleta de dados

Na primeira parte da pesquisa foi utilizado um questionário dividido em três partes (Anexo A), sendo a primeira composta por dados sociodemográficos como idade, sexo, estado civil, escolaridade, endereço. A segunda parte referente a prática de atividades físicas em áreas abertas verdes e exercícios em academia. Foram solicitadas informações sobre as modalidades da atividade/exercício, frequência semanal e tempo que pratica. A última parte do questionário era composta por perguntas para efeito de inclusão e exclusão, referentes ao histórico de doenças

mentais, neuropsicológica e/ou neurodegenerativa, histórico médico e conflitos emocionais importantes. Os participantes que atenderam os critérios de inclusão participaram da segunda parte da pesquisa, referente a avaliação psicológica.

Na avaliação psicológica foram aplicadas quatro escalas, a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), Escala de Hamilton Avaliação da Depressão (HAM-D 21 itens), Escala de Estresse Percebido (PSS-10), Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES).

A HAM-A é composta por 14 grupos de sintomas, organizados em dois grandes grupos: um grupo de sintomas de humor ansioso e o outro grupo de sintomas físicos de ansiedade (Anexo B). Cada item é respondido numa escala Likert de 0 a 4, que representam a intensidade dos sintomas (0= ausente; 2= leve; 3= média; 4 = máxima). A soma dos escores resultará numa pontuação total que poderá variar de 0 a 56. (HAMILTON, 1959) Os 7 itens relacionados a ansiedade psíquica têm um escore de 0 a 28, e os outros 7 itens, referentes à ansiedade somática, possuem a mesma faixa de escore de 0 a 28. A classificação com base na somatória final se dá como descrito: abaixo do valor 9 - sem ansiedade; de 9 a 15 – ansiedade leve; de 16 a 25 – ansiedade moderada; acima de 26 ansiedade grave.

A segunda escala foi a Escala de Hamilton de Avaliação de Depressão-HAM-D. A escala foi criada por Max Hamilton, foi construída na década de 1960, para ser utilizada exclusivamente em pacientes previamente diagnosticados com transtorno afetivo do tipo depressivo. Este instrumento foi usado como padrão ouro para comparação com o Questionário sobre a saúde do paciente-9 (PHQ-9, do inglês Patient Health Questionnaire-9). A escala HAM-D verifica os níveis de depressão do indivíduo testado. Os escores vão da normalidade até a depressão muito grave. A escala tem o propósito de quantificar os sintomas e sua gravidade. Possui 21 subitens na versão

o completa, que possuem entre três e cinco respostas possíveis. A pontuação máxima pode chegar a 62 na versão completa. O resultado de cada item é determinado de 0 a 2, ou de 0 a 4, de acordo com o número de opções em cada subitem. Escores acima de 25 pontos são característicos de pacientes gravemente deprimidos; escores entre 18 e 24 pontos são característicos de pacientes moderadamente deprimidos; escores entre 7 e 17 pontos são característicos de pacientes com depressão leve; e abaixo de 7 são característicos de sem depressão (Anexo C).

A terceira escala aplicada foi a Escala de Estresse percebido- PSS-10 (Anexo

D), que foi validada para a população brasileira por Dias *et al.* (2015) por apresentar melhor fidelidade, segurança nas amostras que foram coletadas com os estudantes. Estavam presentes na escala utilizada neste trabalho os itens 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 14 da primeira versão de utilização. Foram excluídos 4 itens da versão original, sendo estes os itens 4, 5, 12 e 13. Existe ainda mais uma versão que apenas avalia casos que necessitem de avaliação imediata, descrito como PSS-4, onde só se contém os itens 2, 6, 7 e 14.

Esta escala possui itens com sentido positivo e negativo e em sua versão original era unidimensional, suas alternativas estão dispostas em escala ordinal de cinco pontos, que vão de nunca a muito frequentemente. Para categorizar o sujeito segundo sua pontuação de estresse tem de apresentar invertida os itens de sentido positivos, e somar a eles o de sentido negativo conforme o sujeito elegeu. Estes escores podem ter variação de zero a quatro e os valores cujo percentil forem acima de 75 devem ser considerados um indicio de um estresse elevado (DIAS *et al.*, 2015). Para melhor explicitar, trazemos Ferreira *et al.* (2021), que informa que a pontuação somada forma escores que variam de 0 a 40. Níveis elevados de estresse são observados em valores acima de 30 pontos (75%) do escore total individual.

E a última escala utilizada foi a Escala de Bem-Estar Subjetivo-EBES (Anexo E), um construto que, segundo Albuquerque e Tróccoli (2004), avalia satisfação com a vida e afetos positivos e negativos. Denomina-se afeto positivo um estado emocional de contentamento caracterizado pelo prazer transitório sentido em um determinado momento. O afeto negativo refere-se a um estado desprazeroso e transitório, com emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes (DIENER, 1995) e sofre influência cultural, embora a hereditariedade possa responder por cerca de 52% da variância no bem-estar subjetivo (BES) ALBUQUERQUE; TRÓCCOLI, 2004). Concebendo cultura como experiências compartilhadas que formam a base de uma maneira similar de se ver o mundo (HELLER *apud* SMITH; BOND, 1999), não há como descartar o seu papel na experiência do Bem Estar Subjetivo das pessoas. O sentido das experiências dos indivíduos é construído socialmente através de crenças, pressuposições e expectativas sobre o mundo (SMITH *apud* SMITH; BOND, 1999).

Desse modo, o presente estudo buscou avaliar a saúde mental dos participantes, através de escalas que medem os quadros clínicos de ansiedade, depressão, estresse e bem-estar subjetivo, a pesquisa foi realizada durante a

pandemia, o que trouxe algumas limitações como já ressaltado, a quantidade de sujeitos pesquisados e os danos psíquicos causados pela pandemia.

### **3.4 Análise dos dados**

As variáveis das Escalas de Estresse Percebido e do Bem-Estar Subjetivo (Afetos Positivos e Afetos Negativos) foram comparadas entre praticantes de atividades físicas no parque do povo em áreas verdes, praticantes de exercícios em academias e sedentários pela análise de variância em uma via. Para comparar as frequências das variáveis categóricas (faixa de Idade, Sexo, Estado Civil, Escolaridade, classificações para a escalas de ansiedade e depressão de Hamilton e classificação do Estresse recorreu-se a análise de Qui-quadrado de Pearson.

Os escores de ansiedade e depressão (categorizados em normal, leve, moderado e grave) foram comparados entre os gêneros masculino e feminino e estado civil pelo teste de Mann-Whitney para variáveis não paramétricas. As categorias de praticantes de atividades físicas e/ou exercícios (parque do povo, academia e sedentários) e faixas de escolaridade (Ensino Médio incompleto ou fundamental incompleto, Ensino Superior Incompleto ou Médio completo e superior ou Pós-graduação Completa) foram comparadas pelo teste não paramétrico de Kruskal-Wallis com contrastes pelo método de Dunn. Para todas as comparações, adotou-se 5% de nível de significância. Todas as comparações foram conduzidas no Programa R (R CORE TEAM, 2021).

#### **4. SAÚDE MENTAL E AMBIENTES RESTAURADORES URBANOS EM TEMPOS DE COVID 19**

Este capítulo tem como objetivo apresentar o primeiro artigo da tese intitulado “Saúde mental e ambientes restauradores urbanos em tempos de COVID 19”, que tem como objetivo discutir a relação dos ambientes restauradores urbanos na saúde mental em tempos de pandemia. O artigo foi publicado na Revista de Psicologia da USP (v. 33, 2022, DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220012>).

#### **SAUDE MENTAL E AMBIENTES RESTAURADORES URBANOS EM TEMPOS DE COVID 19**

MENTAL HEALTH AND URBAN RESTORING ENVIRONMENTS IN THE TIME OF COVID 19

SALUD MENTAL Y RESTAURACIÓN DE ENTORNOS URBANOS EN TIEMPOS DE COVID 19

LA SANTÉ MENTALE ET LES ENVIRONNEMENTS URBAINS DE RESTAURATION AU TEMPS DE COVID 19

Zilda Rodrigues Nogueira  
Ana Paula Alves Favareto  
Alba Regina Azevedo Arana

**RESUMO:** A Pandemia de COVID-19 trouxe impactos significativos no estilo de vida das pessoas em todo o mundo. A pesquisa busca discutir a relação dos ambientes restauradores urbanos na saúde mental em tempos de pandemia. Trata-se de uma pesquisa básica de abordagem qualitativa feita através de pesquisa bibliográfica, os dados que orientaram o estudo contribuíram com a fase descritiva dos fenômenos e sua relação com a necessidade de aprimorar tendências biofílicas. A pesquisa apontou fortes correlações referentes a importância do meio ambiente natural para a saúde mental e da qualidade de vida da população urbana. A Pandemia também faz refletir sobre o modo de vida nas cidades e a forma como tratamos as questões ambientais. Diante deste cenário se notabiliza o espaço natural como importante para contribuir com a saúde mental da população urbana, minimizando o aparecimento das doenças mentais e os prejuízos causados na qualidade de vida acentuados pelo COVID-19.

**Palavras-chave:** Pandemia. Stress. Doença mental. Qualidade de vida.

**ABSTRACT:** The COVID-19 Pandemic has had significant impacts on people's lifestyles around the world. The research seeks to discuss the relationship of urban

restorative environments on mental health in times of pandemic. This is a basic research with a qualitative approach carried out through bibliographic research, the data that guided the study contributed to the descriptive phase of the phenomena and their relationship with the need to improve biophilic tendencies. The research showed strong correlations regarding the importance of the natural environment for the mental health and quality of life of the urban population. The Pandemic also makes us reflect on the way of life in cities and the way we treat environmental issues. Given this scenario, the natural space is notable as important to contribute to the mental health of the urban population, minimizing the appearance of mental illnesses and the damage caused to the quality of life accentuated by COVID-19.

**Keywords:** Pandemic. Stress. Mental disease. Quality of life.

**RESUMEN:** La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en el estilo de vida de las personas en todo el mundo. La investigación busca discutir la relación de los ambientes restaurativos urbanos en la salud mental en tiempos de pandemia. Se trata de una investigación básica con enfoque cualitativo realizada a través de una investigación bibliográfica, los datos que orientaron el estudio contribuyeron a la fase descriptiva de los fenómenos y su relación con la necesidad de mejorar las tendencias biofílicas. La investigación mostró fuertes correlaciones en cuanto a la importancia del ambiente natural para la salud mental y la calidad de vida de la población urbana. La Pandemia también nos hace reflexionar sobre la forma de vida en las ciudades y la forma en que tratamos los temas ambientales. Ante este escenario, se destaca el espacio natural como importante para contribuir a la salud mental de la población urbana, minimizando la aparición de enfermedades mentales y los daños ocasionados a la calidad de vida acentuados por el COVID-19.

**Palabras clave:** Pandemia. Estrés. Enfermedad mental. Calidad de vida.

**RÉSUMÉ:** La pandémie de COVID-19 a eu des impacts significatifs sur les modes de vie des gens dans le monde. La recherche vise à discuter de la relation entre les environnements réparateurs urbains et la santé mentale en temps de pandémie. Il s'agit d'une recherche fondamentale avec une approche qualitative réalisée à travers une recherche bibliographique, les données qui ont guidé l'étude ont contribué à la phase descriptive des phénomènes et leur relation avec la nécessité d'améliorer les tendances biophiliques. La recherche a montré de fortes corrélations concernant l'importance de l'environnement naturel pour la santé mentale et la qualité de vie de la population urbaine. La Pandémie nous fait aussi réfléchir sur le mode de vie dans les villes et la façon dont nous traitons les questions environnementales. Compte tenu de ce scénario, l'espace naturel est remarquable comme important pour contribuer à la santé mentale de la population urbaine, minimisant l'apparition de maladies mentales et les dommages causés à la qualité de vie accentués par COVID-19.

**Mots clés:** Pandémie. Stress. La maladie mentale. Qualité de vie.

#### 4.1 Introdução

A Saúde mental da população urbana em tempos de Pandemia foi uma das

mais prejudicadas pela Pandemia, o acirramento das psicopatologias, a falta do acionamento do recurso da Espontaneidade com comportamentos inadequados por parte da população, como o não uso das máscaras e aglomerações em festas e a morte de milhares de pessoas causando sentimento de insegurança, a dor do luto nas famílias e angústia na sociedade.

Saúde mental pode ser entendida como a combinação do bem-estar emocional, bem-estar social e bem-estar psicológico conforme preconiza a Psicologia Positiva e essa tríade foi comprometida pela pandemia, bem como, a biofilia, cuja a hipótese é que o ser humano é ligado a natureza, o contato com o verde foi proibido devido ao impedimento da frequência aos parques nas grandes cidades. A Organização Mundial da Saúde, define a saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade (OMS, 2020b).

A psicologia apresenta maior complexidade ao conceito de Saúde Mental ele vem sendo ampliado e transformado longo do tempo. Conforme Scorsolini-Comin (2015), a psicologia, instrumentalizou-se através das psicopatologias, na compreensão do adoecimento psíquico, na classificação das psicopatologias e buscou entender a disfuncionalidade, os danos e agravos a saúde, porém, a psicologia preocupou-se muito pouco com o bem-estar subjetivo e o que ele proporciona em relação ao crescimento psicológico, o que pode ter contribuído para uma visão reducionista da saúde mental durante muito tempo e influenciado no fazer psicológico dos psicólogos e das instituições.

Ainda para Scorsolini-Comin (2015), a psicologia sempre foi reconhecida como uma ciência que busca tratar as doenças mentais, com o intuito de curar desordens, e não ligada a promoção de saúde e a qualidade de vida, no entanto a psicologia tem modificado essa concepção na atualidade e principalmente pelas perspectivas da Psicologia Positiva e do Psicodrama.

É notório que vários fatores prejudicaram a saúde mental da população urbana durante a pandemia, principalmente o isolamento social e/ou distanciamento social, que embora prejudiciais à saúde mental, foram e são necessários para auxiliar na contenção da pandemia, segundo Reis, Reis e Nascimento (2020), várias medidas foram tomadas nos âmbitos municipal, estadual e federal. Para que as medidas fossem efetivas, foram fechadas instituições de ensino, parques e outras áreas públicas, comércio em geral, e abertos apenas estabelecimentos essenciais como

farmácias, supermercados, etc., ou seja tudo para evitar aglomerações e diminuir a transmissão do vírus.

Assim, este artigo traz à tona uma discussão sobre o papel dos “ambientes restauradores” como forma de minimizar os efeitos do isolamento social durante a pandemia. Os ambientes restauradores se referem a estímulos dos ambientes naturais para a manutenção da saúde física e emocional, como também a realização pessoal (WILSON, 1984; KAHN; SEVERSON; RUCKERT, 2009). As pesquisas qualificam estes ambientes como ambientes calmos que trazem sensação de prazer e bem-estar, ambientes físicos, visualmente prazerosos, podem auxiliar na redução do estresse, uma vez que desencadeiam emoções positivas (VAN DEN BERG; CUSTERS, 2011).

Desta forma, alguns estudos apontam a hipótese destes ambientes como importante para a qualidade da saúde da população. Estes estudos afirmam que as relações estabelecidas entre os seres humanos e a natureza fomentam alterações significativas na percepção e representação dos elementos naturais ao longo do seu percurso evolutivos (ZANATTA *et al.* 2019; SALISBURY, 2012; SOUSA, 2011; DE ANDRADE; LAFAYETTE PINTO, 2017). Para Berg, Joyce e De Vries (2013), a busca por quantificar e qualificar a maneira que os estímulos naturais interferem na saúde humana tem despertado muito interesse da saúde pública nas últimas décadas.

As pesquisas sobre ambientes restauradores ganharam maior visibilidade na década de 1980, quando alguns pesquisadores (ALTMAN; WOHLWILL, 1983; KAPLAN; KAPLAN, 1982; KORPELA, 1989) conduziram estudos de atributos ambientais. O termo “ambientes restauradores” foi sugerido a partir das teorias propostas por Rachel e Stephen Kaplan e Roger Ulrich (KAPLAN; KAPLAN, 1989; KAPLAN, 1995; ULRICH, 1983, 1984). Os estudos associam o termo ao estresse (BAUM; FLEMING; SINGER, 1985) opondo-se e ligando ao processo de restauração, recuperação ou restabelecimento dos aspectos físicos, psicológicos ou da capacidade social. Sendo assim, Hartig e Staats, (2003) enfatizam que os ambientes com características que promovem restauração são cada vez mais importantes para o ser humano moderno, vistas as exigências impostas às pessoas, pelo cotidiano.

O modo de vida atual com o distanciamento social e as perdas e mortes aceleradas pelo Covid- 19, pode ser uma espécie de pandemia paralela e silenciosa capaz de influenciar sobremaneira em nossa saúde mental (PANCANI *et al.*, 2020). Desta forma Bratman, Hamilton e Daily (2012) enfocam que a diminuição do contato

com o ambiente natural pode explicar a ligação entre urbanização e doença mental, a depressão e outros transtornos mentais.

Ainda conforme Reis, Reis e Nascimento (2020), em virtude do isolamento social, ocorreram mudanças no funcionamento familiar e na rotina das mesmas, o que pode contribuir para diversas alterações na saúde mental, como por exemplo, irritabilidade, depressão, tristeza, estresse, ansiedade em pessoas de diversas faixas etárias. Essa tensão psicológica está ligada ao volume de informações disponíveis, que muitas vezes são informações confusas sobre os riscos, duração da pandemia, impacto na economia, etc., tudo isso impacta a saúde mental de forma negativa.

Nesse sentido, este artigo procura questionar: como a presença dos elementos naturais, neste momento de elevada vulnerabilidade em razão da pandemia, pode proporcionar benefícios na esfera psicossocial dos indivíduos? Qual a relação das áreas verdes urbanas na saúde mental da população urbana?

A degradação ambiental, o risco da contaminação nas ruas e calçadas, a falta de parques e áreas verdes para população urbana e o impedimento de frequentar os mesmos, em grandes centros urbanos, etc., todos esses fatores impactam diretamente a saúde mental e com a pandemia, eles foram extremamente acentuados, afetando a sociedade contemporânea de forma basilar.

Desta forma, o artigo tem como objetivo discutir o papel dos ambientes restauradores na saúde mental em tempos de pandemia e seus efeitos na qualidade de vida da população urbana.

Mediante a todas essas questões tão aflitivas e trágicas, suscitou a necessidade de investigar essa realidade que foi imposta pela pandemia, buscou-se realizar uma pesquisa qualitativa através da metodologia da pesquisa bibliográfica, levantando na literatura acadêmica conteúdos relacionados com a questão norteadora desta pesquisa, ou seja, entender a relação entre saúde mental e pandemia advinda do COVID-19 e seus efeitos destruidores para a sociedade como um todo e como impacta a saúde mental da população urbana.

## **4.2 Metodologia**

Os procedimentos metodológicos que orientaram a elaboração desta pesquisa envolveram consultas em fontes especializadas sobre a temática e a fundamentação teórica referentes aos aspectos analisados. Os dados foram coletados por meio de leituras de livros e artigos de bases científicas como Scielo, BVS-Psi, Google

Acadêmico, Periódicos CAPES, Science Direct, Scopus, Web of Science, PsycINFO, APA PsycNET, EBSCO, Mary Ann Liedert, Scientific Advisory Group for Emergencies e Science Research. A pesquisa considerou publicações do período de 2010 a 2021. Assim através desses conhecimentos científicos buscou-se analisar, relacionar, refletir e contribuir de alguma forma para o entendimento dessa realidade que abateu a humanidade.

Uma vez identificados, os artigos foram sistematicamente analisados, procurando-se classificá-los quanto aos seguintes aspectos: 1) autores; 2) ano da publicação; 3) título da publicação; 4) nome do periódico científico (volume e/ou número); 5) finalidade do estudo (gerar conhecimento, instrumento ou tecnologia); 6) tipo de instrumento (questionário, escala, entrevista, observação, análise de documento, testes/prova, fotos, filme, outros); e 7) relação com o tema (direta, indireta).

As palavras-chave e combinações utilizadas para a busca foram: “saúde mental” + “Covid”; “biofilia” + “pandemia”; “qualidade de vida” + “Covid”; “stress” + “pandemia”; “natureza” + “áreas verdes urbanas” + “Covid” + “ambientes restauradores”. Fizeram parte da revisão cerca de 146 artigos selecionados que

mantinham relação direta com o tema, além de artigos e capítulos de livros relacionados ao tema, mas que foram encontrados de maneira não sistemática.

Foram considerados aspectos apontados na hipótese da biofilia apresentada por Edward Wilson (1984); e no que foi proposto pelo ecologista social Stephen Kellert (2012), que afirma que o ser humano necessita estabelecer um aprendizado com a natureza para intensificar a tendência de biofilia. Também foram considerados estudos de Moreno (2014), Amatuzzi (2012), Martín (1984), e Scorsolini-Comin (2015) sobre a saúde mental e seus reflexos.

### **4.3 Saúde Mental e Pandemia**

Conforme o Guia de Vigilância Epidemiológica do Ministério da Saúde- COVID 19 (BRASIL, 2020), em março de 2020 foi declarada a transmissão comunitária da Doença pelo Corona vírus (COVID-19) em todo o território nacional. Com isso, a Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde realizou a adaptação do Sistema de Vigilância de Síndromes Respiratórias Agudas, visando orientar o Sistema Nacional de Vigilância em Saúde para a circulação simultânea do novo Coronavírus

(SARS-CoV-2), influenza e outros vírus respiratórios no âmbito da Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional (Portaria GM 188/2020).

Ainda de acordo com o Guia de Vigilância Epidemiológica do Ministério da Saúde-COVID 19 (BRASIL, 2020), o mesmo informou que o SARS-CoV-2 é um Betacoronavírus descoberto em amostras de lavado bronco alveolar obtidas nos núcleos de pacientes com pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019. Pertence ao subgênero sarbecovírus da família coronaviridae, sendo o sétimo coronavírus a infectar seres humanos. Conforme a evidência científica, a transmissibilidade do SARS-CoV-2 ocorre entre pessoas por meio de gotículas respiratórias ou contato com objetos e superfícies contaminados. A transmissão por meio de gotículas ocorre quando uma pessoa permanece próxima (a menos de 1 metro de distância) a uma pessoa infectada quando ela tosse, espirra ou mantém contato direto como, por exemplo, aperto de mãos, seguido do toque nos olhos, nariz ou boca. Em razão desse modo de transmissão é que o isolamento e o distanciamento social foram algumas das formas recomendadas para minimizar a contaminação (FURUKAWA; BROOKS; SOBEL, 2020).

O advento da pandemia da COVID-19 tem implicado em problemas de saúde mental. O medo da pandemia reforçou o estado de ansiedade como fonte da ameaça ao bem-estar coletivo e individual, a paranoia e o pânico (HO; CHEE; HO, 2020). Como aponta Rente e Merhy (2020), a pandemia da COVID-19 gerou grande trauma coletivo na era atual, cujas consequências a médio e longo prazo ainda havemos de nos deparar. As consequências deixadas por ela serão profundas e persistentes, não só para as famílias que perderam entes queridos para a doença e para aquelas que foram hospitalizadas e se recuperaram. Mas também para as pessoas responsáveis por seus cuidados, para os profissionais de saúde que atuaram nas linhas de frente do enfrentamento da COVID-19 e, inclusive, para a população em geral, ameaçada por um ser invisível e desconhecido. As pessoas precisaram ficar confinadas por longos períodos de tempo, tendo suas rotinas drasticamente alteradas e fontes de renda comprometidas.

Ainda segundo Rente e Merhy (2020), as restrições de movimentação e as consequências disso sobre o trabalho e as relações das pessoas, tem sido exigido a exploração de outras estratégias de vida que, de certa forma, anunciam a possibilidade de novas formas de existência, havendo modificações das relações de

trabalho e ensino, na digitalização da vida e das relações. Isso, para muitas pessoas, também se apresenta como um fator de risco, já que desorganiza as vidas e derruba uma certa ilusão de controle.

Os apontamentos acima estão em conformidade com Zanon et al. (2020), ao sinalizarem que a pandemia de COVID-19 causa uma crise sem precedentes e tem afetado toda a população mundial de diferentes formas, tais como, perda de familiares, demissões, restrição financeira, isolamento social, perda da liberdade, ausência de remédios eficazes e desconhecimento da doença. Os autores ainda apresentam a prevalência de sintomas de traumas similar a sobrevivente de guerras, o isolamento social, o medo, percepção de risco comprometida pela falta de informações claras, como fatores de comprometimento para saúde mental.

Outro fator que contribui para o comprometimento da saúde mental do indivíduo e do grupo familiar é a forma *sui generis* de como ocorre e é vivenciada. Em relação as mortes advindas da pandemia, segundo Crepaldi *et al.* (2020), torna-se mais complexa a realização de rituais de despedida entre doentes na iminência da morte e seus familiares, bem como, de rituais funerários, o que pode dificultar a experiência de luto e gerar luto patológico. Falecimentos de várias pessoas na

mesma família também são fatores que contribuem para a desorganização e sofrimento familiar.

Além das perdas familiares e da ameaça da terminalidade, Enumo *et al.* (2020), apresentam outros fatores estressores que estão relacionados à duração da quarentena, ao distanciamento social, à frustração e ao tédio, bem como ao acúmulo de tarefas, incluindo a realização de atividades normalmente feitas fora de casa (homeschooling e homeworking, por exemplo), onde o trabalho e a escola entraram para a rotina familiar causando problemas. Relacionam-se também à COVID-19, o medo de contrair a doença, a preocupação com a saúde própria e dos entes queridos, o estigma da doença e os riscos do trabalho, no caso de profissionais da saúde e de serviços vitais. Todos esses fatores são reforçados por Crepaldi *et al.* (2020). Estudos têm revelado o impacto que a pandemia causa na saúde mental, aumentando o risco para surgimento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, o que vem sendo identificado na população geral.

Faro *et al.* (2020) aponta também, a importância da necessidade de haver planejamento prévio por parte dos países, para o enfrentamento de crises e desastres inesperados, visto que, com a globalização e os grandes deslocamentos humanos

cada vez mais rápido, colaboram para o surgimento das pandemias. Além disso, verifica-se a necessidade de a saúde pública preocupar-se com a saúde mental e colocar no mesmo patamar de importância que os cuidados primários de saúde. Ainda segundo Faro *et al.* (2020), a COVID-19 tem provocado outros problemas psicológicos, tais como, sensação de insegurança em todos aspectos da vida, da perspectiva coletiva à individual, do funcionamento diário da sociedade às modificações nas relações interpessoais.

A qualidade de vida está profundamente ligada a saúde mental. De acordo com a OMS (2020b), qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, os relacionamentos sociais, como a família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

O conceito de qualidade de vida é abrangente e subjetivo e está ligado intrinsecamente a percepção do ser humano. Como ressalta Merleau-Ponty (2014, p. 13), “não é preciso perguntar se nós percebemos verdadeiramente um mundo, é preciso dizer ao contrário: o mundo é aquilo que nós percebemos”. Pensa-se, então, que o problema está na compreensão e na vivência do sujeito no mundo, que em tempos de pandemia, esse estar no mundo foi completamente alterado pelo isolamento social e a sensação de insegurança.

Segundo Noal; Passos e Freitas (2020), o distanciamento social costuma ser uma experiência ruim para as pessoas, visto que somos seres sociais. As grandes alterações nas atividades rotineiras no trabalho, estudos, convivência social e a incerteza de quando ocorrerá o retorno a “vida normal”, são fatores que podem gerar sofrimento e insegurança. Ademais, o contato presencial face a face diminuído pode gerar sensação de isolamento emocional e perda de liberdade, experiências essas que também impactam a saúde mental.

Ainda conforme Noal, Passos e Freitas (2020), todas as consequências citadas acima podem ser acentuadas para pessoas que já se sentem vulneráveis nas suas redes socioafetivas, que possuem instabilidade no emprego, problemas financeiros e também para pessoas que moram em lugares inadequados para permanecerem isolados como, por exemplo, apartamentos pequenos e moradias precárias. As emoções negativas podem ser acentuadas e dificultar a adesão social. Todas essas

mudanças no modo de vida podem colaborar para o prejuízo da saúde mental, tais como estresse, ansiedade e depressão. E para adicionar, o medo da contaminação fatal, o desconhecimento da doença, pode comprometer o bem-estar psicológico das pessoas.

Para a população em geral estar no mundo circundante, nas ruas, praças, calçadas, tornaram-se atividades de risco e proibição. Em algumas cidades houve toque de recolher e em quase todos os países foram determinadas restrições de mobilidade e distanciamento social, o que restringe a liberdade de ir e vir. Todos esses fatores impactaram e impactam a saúde mental da população mundial. Desta forma, um aspecto que devemos considerar que perdemos na pandemia foi a espontaneidade e a capacidade de responder aos estímulos externos sem a preocupação de estamos nos contaminando. Como enfrentar esta situação sem comprometer nossa saúde mental?

#### **4.4 A importância da espontaneidade frente a pandemia**

A vida não é estática e determinada, como bem provou e continua provando a pandemia da COVID-19. Então ter saúde mental neste contexto trágico, está ligado diretamente a capacidade de acionar a Espontaneidade. De acordo com Moreno (2014), a espontaneidade enquanto função cerebral é a menos desenvolvida em comparação com a inteligência e memória. Possivelmente isto explica a inferioridade do ser humano quando confrontado com a surpresa. As pessoas quando tomadas de surpresa comportam-se, na maioria das vezes, de forma negativa, perplexa, assustada, paralisada ou com respostas falsas.

E ainda conforme preconiza Moreno (2014, p. 97), “parece não haver nada para que os seres humanos estejam pior preparados e o cérebro humano pior equipado do que para a surpresa”. Ainda de acordo com o autor, podemos treinar a espontaneidade e abrir novos horizontes para o desenvolvimento da raça humana. Moreno (2014), explica que espontaneidade é quando o ser humano é desafiado a responder, com um certo grau de adequação, a uma nova situação ou, com uma certa medida de novidade, a uma antiga situação. Essa capacidade é extremamente necessária para lidar com os problemas econômicos, sociais, psicológicos, físicos e ambientais desencadeados pela COVID-19.

Segundo Martín (1984), a espontaneidade e a liberação da mesma atuam em todas as dimensões das relações humanas, quer seja comer, passear, dormir, nas

relações sociais, na criação artística. A espontaneidade no “sentido psicológico, desenvolve no homem um estado de perpétua originalidade e de adequação pessoal, vital e existencial à circunstância que lhe compete viver”. (MARTÍN, 1984, p. 121). Durante a pandemia, por exemplo, as pessoas que tinham uma espontaneidade mais desenvolvida, responderam a crise gerada pela pandemia de forma saudável e assertiva. E Martín (1984) ainda acrescenta, que da dimensão filosófica, a Espontaneidade é o que explica a constante criatividade no mundo. Na dimensão individual ela confere uma concepção de ser humano como gênio em potencial. Sendo assim, a Espontaneidade em si é inesgotável pelo fato de criar-se no instante, para cada circunstância, o que seria o funcionamento ideal do ser humano e da sociedade diante de uma crise como a desencadeada pela pandemia.

As pessoas, porém, em sua maioria, não possuem a espontaneidade inteiramente desenvolvida e tiveram diante da pandemia comportamentos inadequados e comprometimento psíquico, apresentando o que Moreno (2014) denomina, como patologia da espontaneidade, ou seja, condutas desordenadas, ações impulsivas e distúrbios emocionais, logo desenvolver a espontaneidade e criatividade nos seres humanos através dos tratamentos psicológicos e ações preventivas em saúde mental, além de espaços urbanos criativos e inclusivos, desenvolvimento dos papéis sociais, poderiam contribuir para a saúde mental da população.

#### **4.5 Saúde Mental e ambientes restauradores: o contato com a natureza para enfrentar o Covid-19**

As pesquisas sobre ambientes restauradores tiveram maior visibilidade na década de 1980, quando alguns pesquisadores (ALTMAN; WOHLWILL, 1983, KAPLAN; KAPLAN, 1982, KORPELA, 1989, WILSON, 1984) conduziram estudos de atributos ambientais. Nesses estudos, as abordagens relacionadas ao bem-estar humano ou à relação positiva com os ambientes naturais ganha notoriedade.

Para a Psicologia Ambiental cada pessoa percebe, avalia e tem atitudes individuais em relação ao seu ambiente físico e social e esta interação é dinâmica, pois depende sempre da inter-relação recíproca entre pessoa e ambiente (HARTIG,2011). Desta forma, o ambiente é visto como um elemento que reforça os fatores que influenciam as sensações de prazer e ou desprazer experimentadas.

Nesse sentido, existe uma relação axiológica da Psicologia ambiental com a Bioética Ambiental pelo reconhecimento de que o meio ambiente é composto por expressões sociais, políticas, econômicas e religiosas que têm o mesmo valor que os componentes naturais. Logo, a superação dos conflitos ambientais e sociais depende deste equilíbrio mútuo (JUNGES, 2014)., como exemplo os conflitos vivenciados por todos na pandemia pelo Covid-19.

Nesse sentido, a bioética ambiental ao refletir sobre a manutenção da qualidade da vida humana orienta medidas de intervenção aplicando o princípio da justiça, mas respeitando a autonomia dos sujeitos. (OLIVEIRA; PALÁCIOS, 2009) Assim, os conflitos interligados à natureza devem ser refletidos de maneira democrática, promovendo o diálogo entre todos orientando ações de proteção a vida humana. Logo, torna-se necessária a melhor compreensão sobre a influência do meio ambiente e saúde mental por meio de pesquisas empíricas interdisciplinares, contribuindo para o encaminhamento das responsabilidades, desenvolvendo uma consciência coletiva e individual.

Nesse sentido, os estudos sugerem que as experiências de ambientes físicos, visualmente prazerosos, podem auxiliar na redução do estresse, uma vez que desencadeiam emoções positivas, mantêm o estado de atenção não vigilante, diminuem os pensamentos negativos e possibilitam o retorno à excitação fisiológica para níveis mais moderados. (VAN DEN BERG; CUSTERS, 2011, HERZOG; MAGUIRE; NEBEL, 2003, KARMANOV; HAMEL, 2008). Já Kuo e Sullivan (2001)

observaram que pessoas privadas das qualidades restauradoras possíveis no contato com a natureza reagem mais agressivamente.

Neste bojo surge o conceito de biofilia, criado por Wilson (1984) e se refere à demanda genética evolutiva de estímulos dos ambientes naturais para a manutenção da saúde física e emocional, como também a realização pessoal. Desta forma, KAHN; SEVERSON; RUCKERT (2009) enfatizam que a biofilia foi uma forma adaptativa ao longo do processo histórico evolutivo do homem que fez com que ele não se afastasse do mundo natural, permanecendo na sua arquitetura mental.

Segundo a hipótese da biofilia, a carência de elementos naturais na vida humana afeta paulatina e silenciosamente a saúde das pessoas que ali vivem. O geógrafo Yi-Fu Tuan (2012) desenvolveu o conceito de topofilia, defendendo a afeição humana pelo meio ambiente material vinculando com suas experiências e valorizando a percepção e a subjetividade do indivíduo.

Alguns estudos evidenciam a teoria da biofilia. O estudo de Maas *et al.* (2009) analisou os relatórios médicos de 195 clínicos gerais da Holanda e constatou que pessoas residentes em áreas com espaços verdes em menos de um quilômetro de raio têm menores chances de contrair algumas doenças, com destaque para a ansiedade e depressão. Já o estudo de Park e Mattson (2009) utilizou vasos de plantas e flores nos quartos de pacientes que se recuperavam de tireoidectomia. Eles perceberam que os mesmos se recuperaram mais rápido, utilizaram menos analgésicos, manifestando menor avaliação de suas dores, ansiedade e fadiga do que os pacientes do grupo controle.

Ainda sobre a hipótese da biofilia, os pesquisadores Reeve *et al.* (2015) ressaltam que a biofilia oferece base teórica para explicar e melhorar benefícios de saúde e bem-estar de natureza urbana. Esses benefícios têm o potencial de melhorar substancialmente a habitabilidade de áreas urbanas densas e fornecer benefícios através da redução dos custos de saúde física e mental.

Desta forma, devemos ampliar o conceito de saúde mental e pensar holisticamente o ser humano. Segundo Ribeiro (2009), na visão holística o mundo não é meramente um conjunto de milhões de objetos. Deve-se conceber o mesmo, como uma unidade inteligente onde cada parte se responsabiliza por todas as outras, superando-se a si mesma. Mas juntas se aliam uma à outra, superando-se pela ajuda do outro, utilizando o que de melhor ele possui. Entende-se que na perspectiva holística deve-se considerar a transcendência e a espiritualidade. Portanto, possuir boa saúde mental envolve uma tríade corpo, mente e espiritualidade.

O ser humano não é apenas um corpo e uma mente. Conforme afirma Ribeiro (2009), o ser humano é o universo em miniatura, e o Universo é o ser humano em sua plenitude. Conforme esse paradigma, o meio ambiente, o ser humano, corpo e mente são indissociáveis. Como afirma Merleau-Ponty (2014, p.548), “Nós estamos no mundo. A crença em um espírito absoluto ou em um mundo separado de nós é apenas uma racionalização”. Habitar no mundo, na natureza é condição extremamente importante para o bem-estar físico e mental da humanidade. Conforme afirma Van Den Berg, Joye e De Vries (2013), a ideia de que o contato com estímulos da natureza promove a saúde não é nova, remontando até mesmo aos tempos dos sumérios e gregos da Idade Antiga. Gressler e Günther (2013), concluem que a experiência em ambientes naturais não só diminui os efeitos do estresse, como também contribui na sua recuperação e ajuda a estabelecer vínculos emocionais tanto com o seu ambiente

imediatamente quanto os vindouros.

A neuroplasticidade, também pode ser atingida pelo ambiente, pois, segundo Lent (2008, p,112), ela é “a propriedade do sistema nervoso de alterar a sua função ou a sua estrutura em resposta às influências ambientais que o atingem”. Desta forma, o trabalho desenvolvido por Silva-Melo, Melo e Guedes (2020) apontaram que ambientes naturais são capazes de proporcionar sensação de bem-estar após a pandemia do novo coronavírus e que existem diversas práticas capazes de reconectar pessoas aos ambientes naturais.

Verifica-se que existem várias formas de reconectar as pessoas à natureza. Todavia, qualquer que seja a prática, é necessário incorporar uma consciência ambiental e, por isso, reiteramos a necessidade de atualização das tendências

inatas biofilicas, diante da aprendizagem em contexto natural, reafirmadas por Kellert (2012). Wilson (1984), na hipótese da biofilia, reafirma que as preferências humanas aos elementos da natureza estão relacionadas a uma condição primária e fundamental de nossa espécie.

E ainda, ao pensarmos em danos pela falta de contato com o ambiente, Louv (2016) em seu estudo informa que a população infantil é atingida pelo “transtorno de déficit de natureza” para caracterizar o fenômeno, muito comum em crianças urbanas nascidas nos últimos vinte anos, da exagerada desconexão e estranhamento com a natureza, acarretando em prejuízos físicos, psicológicos e sociais no desenvolvimento humano.

Muitos espaços urbanos afetam negativamente a saúde humana, contribuindo para os distúrbios psicológicos e no comprometimento dos sistemas do corpo humano (imunológico, respiratório, circulatório, etc.) decorrentes de estressores ambientais (BILOTTA; EVANS, 2013). Ideia reforçada por Berg, Joye e De Vries (2013), que busca por quantificar e qualificar de que maneira esses estímulos naturais interferem de fato na saúde humana tem despertado um interesse crescente no ramo da saúde pública nas últimas décadas. Sobretudo por conta do aumento dos casos de estresse e sedentarismo, de doenças cardiovasculares, de diabetes tipo II e da precarização das condições respiratórias por todo o mundo.

Segundo Reis, Reis e Nascimento (2020), os aromas atuam no sistema límbico, e no controle das funções corporais, afetando nossas emoções de forma terapêutica. Vimos nessa pandemia, a busca por jardins e plantas, pois, como afirma os autores, o olfato tem uma estreita relação com o lado emocional e consegue conectar com o

cérebro rapidamente, resgatando e estimulando nossas memórias. Afirmam, ainda, que as texturas e as formas das plantas enriquecem o meio ambiente, traz diversidade com efeitos positivos, auxiliando na quebra da monotonia. As formas harmoniosas e diferentes resgatam a curiosidade e causam mudanças perceptivas, vemos então, como a biofilia é salutar para os seres humanos e também para a preservação ambiental através da biodiversidade.

Segundo Reeve et al. (2015) a importância da preservação da natureza nas cidades já é reconhecida há tempos e entendida como uma importante fonte de saúde humana holística e bem-estar. No entanto, a utilização dessa compreensão aplicada nos projetos urbanos é recente. Possivelmente isso ocorra devido a separação disciplinar entre o planejamento urbano e a saúde na construção e desenvolvimento das cidades, lacuna essa que começa a ser preenchida através de uma compreensão e execução interdisciplinar no planejamento das cidades.

Ainda segundo Reeve et al. (2015), o urbanismo biofílico pode ser uma resposta aos desafios do nosso século que as cidades enfrentam. O reconhecimento dos grandes benefícios que os recursos naturais podem oferecer as cidades e aos seus habitantes, e a partir disso, incorporar de maneira estratégica e intencional no ambiente urbano, em várias escalas para auxiliar na saúde mental e bem-estar humano e também fornecer resiliência aos desafios urbanos.

Reeve et al. (2015) apontam ainda, que o urbanismo biofílico em ambientes urbanos com alta densidade populacional, pode otimizar a saúde, garantindo que as pessoas tenham recursos visuais e físicos ao acesso a natureza e fornecendo um refúgio potencial para a biodiversidade e oportunidades de recreação e lazer para a população urbana. Coadunando com os autores acima, estão Reis, Reis e Nascimento (2020), ao explicitarem que as pessoas produzem mais quando estão em contato com a natureza, e que os benefícios emocionais da arquitetura biofílica já foram provados e a utilização de elementos biofílicos na arquitetura urbana, diminuem o estresse e a ansiedade.

O contato com ambiente natural pode minimizar diferentes males emocionais e físicos que enfrentamos. Dessa feita, estudos científicos apresentados revelaram que a exposição direta à natureza é essencial para a saúde física e emocional. E desta forma, o planejamento urbano biofílico defende uma aplicação e interpretação urbana do conceito de biofilia proporcionando uma compreensão holística e apreciação da natureza em espaços verdes no meio urbano, (BEATLEY, 2011). Sendo assim, o

urbanismo biofílico pode contribuir enormemente com a saúde mental da população, minimizando as psicopatologias, e proporcionando melhorias na qualidade de vida das pessoas.

#### **4.6 Considerações Finais**

A pesquisa realizada apontou fortes correlações referentes ao prejuízo da saúde mental e da qualidade de vida da população urbana como resultado da pandemia e além disso, como a falta de contato com o meio ambiente devido ao isolamento social e a proibição de frequentar as áreas verdes dos parques nas grandes cidades, devido ao confinamento como forma de prevenção da COVID-19,

podem ter contribuído de forma significativa para as doenças mentais e a diminuição da qualidade de vida.

Os diversos benefícios sinalizados pela literatura mundial, tendo como temática o contato com a natureza, notabilizam os efeitos restauradores da natureza como espaços possíveis de amenizarem os males causados pelo prejuízo na qualidade de vida e o aumento das doenças mentais relacionados à pandemia.

O ser humano enquanto indivíduo precisa acionar a espontaneidade para agir frente a pandemia de forma saudável e a coletividade precisa melhorar e rever as relações com o meio ambiente, necessita-se rever a forma como as cidades são desenvolvidas e planejadas, além de que, necessitamos com urgência desenvolver o senso de coletividade e empatia entre as pessoas e os povos que habitam o planeta.

A pandemia também nos convida a refletir sobre o modo de vida nas grandes e pequenas cidades, a forma desrespeitosa e capitalista como tratamos as questões ambientais. A passagem desse vírus do meio selvagem para os humanos deve ser um alerta para muitos outros que possivelmente ainda virão. Face a isso, precisamos reformular políticas públicas em relação ao meio ambiente e nos prepararmos cientificamente para essas adversidades de escala planetária.

#### **REFERÊNCIAS**

ALTMAN, I.; WOHLWILL, J. F. (org.). **Behavior and the natural environment**. Nova Iorque e Londres: Plenum, 1983. v.6.

AMATUZZI, M. M. R. **Ética Humanista e Psicoterapia**. 2ª ed. [s.l.]: Alínea, 2012.

BAUM, A.; FLEMING, R.; SINGER, J. E. Understanding environmental stress: Strategies for conceptual and methodological integration. *In*: Baum, A.; Singer, J. E.(org.). **Advances in Environmental Psychology** Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1985. v. 5, pp. 185-205.

BEATLEY, T. **Biophilic cities**: integrating nature into urban design and planning. Washington (DC): Island Press, 2011.

BILOTTA, E.; EVANS, G. W. Environmental stress. *In*: Steg, L.; Groot, J. I. M. (ed.) **Environmental psychology**: An introduction. New York, NY: Wiley-Blackwell, 2013.p. 27-35.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Guia de Vigilância Epidemiológica Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020

p.57. Disponível em:

[https://portal.arquivos.saude.gov.br/images/af\\_gvs\\_coronavirus\\_6ago20\\_ajustes-finais-2.pdf/](https://portal.arquivos.saude.gov.br/images/af_gvs_coronavirus_6ago20_ajustes-finais-2.pdf/). Acesso em: 23 jan. 2021.

BRATMAN, G. N.; HAMILTON, J. P.; DAILY, G. C. The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 1249, n. 1, p. 118-136, fev. 2015. doi:10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x.

CREPALDI, M. A.; SCHMIDT, B.; NOAL, D. S.; *et al.* Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020.

Disponível em: <https://>

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100508](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100508). Acesso em: 30 Jun. 2020.

DE ANDRADE, R. M.; LAFAYETTE PINTO, R. Estímulos naturais e a saúde humana: a hipótese da biofilia em debate. **Polêmica**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p.30-43, out-dez. 2017. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/34272>. Acesso em: 26 jan. 2021.

ENUMO, S. R. F.; WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C. *et al.* Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100502&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100502&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 30 Jun. 2020.

FARO, A.; BAHIANO, M. A.; NAKANO, T. C. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100507](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507). Acesso em: 30 Jun. 2020.

FURUKAWA, N. W.; BROOKS, J. T.; SOBEL, J. Evidence supporting transmission of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 while

presymptomatic or asymptomatic. **Emerging Infectious Diseases**, v. 26, n. 17, jul. 2020. <https://doi.org/10.3201/eid2607.201595>.

GRESSLER, S. C.; GÜNTHER, I. A. Ambientes restauradores: definição, histórico, abordagens e pesquisas. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 18, n. 3, p. 487–495, set.2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2013000300009>.

HARTIG, T. Issues in restorative environment research matters of measurement. In:FERNÁNDEZ-RAMÍREZ, B.; VILLODRES, H. C.; FERRER, S. C. M.; MÉNDEZ, M.

M. (Orgs.). **Psicología ambiental 2011: entre los estudios urbanos y el análisis de lasostenibilidad**. Almería: Universidad de Almería, 2011. p. 41-66.

HARTIG, T.; STAATS, H. Guest editors' introduction: Restorative environments. **Journal of Environmental Psychology**, v. 23, n. 2, p. 103-107, 2003. doi:10.1016/S0272-4944(02)00108-1.

HO, C. SH; CHEE, C. YI; HO, R. CM. Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. **Annals, Academy of Medicine**, Singapore, v. 49, n. 1, p. 1-3, 2020. DOI:10.47102/annals- acadmedsg.202043.

JUNGES, J. R. Bioética e meio ambiente num contexto de América Latina. **RevistaRedbioética/UNESCO**, v. 5, n.9, p.13-19, jan.-jun. 2014.

KAHN, P. H. JR.; SEVERSON, R. L.; RUCKERT, J. H. The human relation with nature and technological nature. **Current Directions in Psychological Science**, v.18, n. 1, p. 37-42, 2009.

KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. **Journal of Environmental Psychology**, v. 15, n, 3, p. 169-182. 1995.

KAPLAN, S.; KAPLAN, R. (Ed.) **Humanscape: Environments for people**. AnnArbor, MI: Ulrich's Books, 1982.

KAPLAN, S.; KAPLAN, R. **The experience of nature: a psychologicalperspective**. New York: Cambridge University, 1989.

KARMANOV, D.; HAMEL, R. Assessing the restorative potential of contemporary urban environment(s): Beyond the nature versus urban dichotomy. **Landscape andUrban Planning**, v. 86, n. 2, p. 115-125, 2008. DOI: 10.1016/j.landurbplan.2008.01.004.

KELLERT, S. **Birthright: People and Nature in the Modern World**. Yale UniversityPress, 2012.

KORPELA, K. Place-identity as a product of environmental self-regulation. **Journal of Environmental Psychology**, v. 9, n. 3, p. 241-

256, 1989. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(89\)80038-6](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(89)80038-6).

KUO, F. E.; SULLIVAN, W. C. Meio ambiente e crime no centro da cidade: A vegetação reduz o crime? **Environment and Behavior**, v. 33, n. 3, p. 343-367, 2001. DOI:10.1177/0013916501333002.

LENT, R. **Neurociência da mente e do comportamento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

LOUV, R. **A última criança na natureza: resgatando nossas crianças do transtorno do déficit de natureza**. São Paulo: Aquariana, 2016.

MAAS, J.; VERHEIJ, R. A.; DE VRIES, S. *et al.* Morbidity is related to a green living environment. **Journal of Epidemiology & Community Health**, v. 63, n. 12, p. 967- 973, 2009. Disponível em: <http://dare.ubvu.vu.nl/bitstream/handle/1871/22375/237050.pdf?sequence=2&isAllow ed=y>.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. 4ª ed. São Paulo: WmfMartins Fontes, 2014.

MORENO, J L. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 2014.

NOAL, D. S.; PASSOS, M. F. D.; FREITAS, C. M. (org) **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Disponível em: [https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro\\_saude\\_mental\\_covid19\\_Fiocruz.pdf](https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf)  
Acesso: dia 02 de fevereiro de 2021.

OLIVEIRA, C. A.; PALÁCIOS, M. Diferentes abordagens sobre ética ambiental. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v.17, n.3, p.493-510. 2009.

OMS. Organização Mundial Da Saúde. **Manejo clínico de condições mentais, neurológicas e por uso de substâncias em emergências humanitárias**. Guia de Intervenção Humanitária. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2020b.

PANCANI, L.; MARINUCCI, M.; AURELI, N.; RIVA, P. Forced social isolation and mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 lockdown. **Front Psychol.**, v. 12, p. 663799, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663799>.

PARK, S-H.; MATTSON, R. H. Therapeutic Influences of Plants in Hospital Roomson Surgical Recovery. **HortScience**, v. 44, n. 1, p. 102–105, 2009. DOI: <https://doi.org/10.21273/HORTSCI.44.1.102>.

REEVE, A.; DESHA, C.; HARGREAVES, D.; HARGROVES, K. Biophilic urbanism: contributions to holistic urban greening for urban renewal. **Smart and**

**SustainableBuilt Environment**, v. 4, n. 2, p. 215-233, 2015.

Disponível em: [https://www.semanticscholar.org/paper/Biophilic-urbanism%3A-contributions-to-holistic-urban-Reeve-](https://www.semanticscholar.org/paper/Biophilic-urbanism%3A-contributions-to-holistic-urban-Reeve-Desha/8b4d4ae5c2bd202718bdcb4642b6ca0543c60434)

[Desha/8b4d4ae5c2bd202718bdcb4642b6ca0543c60434](https://www.semanticscholar.org/paper/Biophilic-urbanism%3A-contributions-to-holistic-urban-Reeve-Desha/8b4d4ae5c2bd202718bdcb4642b6ca0543c60434). Acesso em: 16 Jan. 2021.

REIS, S. N.; REIS, M. V.; NASCIMENTO, A. M. P. Pandemic, social isolation and the importance of people-plant interaction. **Ornamental Horticulture**, v. 26, n. 3, p. 399– 412, 2020. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2447-](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2447-536X2020000300399&script=sci_arttext)

[536X2020000300399&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2447-536X2020000300399&script=sci_arttext). Acesso em: 16 Jan. 2021.

RENTE, M. A. M.; MERHY, E. E. Luto e não-violência em tempos de pandemia: precariedade, saúde mental e modos outros de viver. **Psicologia & Sociedade**, v. 32, 2020. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822020000100406&script=sci_arttext)

[71822020000100406&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822020000100406&script=sci_arttext). Acesso em: 16 Jan. 2021.

RIBEIRO, J. P. **Holismo, ecologia e espiritualidade: caminhos de uma gestalt plena**. São Paulo: Summus, 2009.

SALISBURY, J. **The beast within: Animals in the Middle Ages**.

London:Routledge; 2012.

SCORSOLINI-COMIN, F. **Aconselhamento Psicológico: aplicações em gestão de carreiras, educação e saúde**. São Paulo: Atlas, 2015.

SILVA-MELO, M. R.; MELO, G. A. P.; GUEDES, N. M. R. Unidades de Conservação: uma reconexão com a natureza, pós COVID-19. **Revbea**, São Paulo, v. 15, n. 4, p.

347-360, 2020. Disponível em : <file:///C:/Users/zeara/Downloads/10859-Texto%20do%20artigo-43644-4-10-20200904.pdf>. Acesso em 13 jun. 2021.

SOUSA, P. H. M. **A dimensão ecológica da dignidade humana**. 2011.

Dissertação(Mestrado em Direito) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.

TUAN, Y-F. **Topofilia: um estudo da percepção, atitudes e valores do meio ambiente**. Londrina: Eduel, 2012.

ULRICH, R. S. Cenas naturais versus urbanas: alguns efeitos psicofisiológicos. **Ambiente e Comportamento**, v. 13, p. 523-556, 1983.

ULRICH, R. S. View through a window may influence recovery from surgery.

**Science**, v. 224, n. 4647, p. 420-421, 1984.

VAN DEN BERG, A. E.; CUSTERS, M. H. G. Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. **Journal of Health Psychology**, v. 16, n. 1, p.3-11, 2011.

VAN DEN BERG, A. E.; JOYE, Y.; DE VRIES, S. Health benefits of nature. In: STEG, L.; GROOT, J. I. M. (Ed.) **Environmental psychology: An introduction**. New York: Wiley-Blackwell, 2013. p. 47-56.

WILSON, E. O. **Biophilia: the human bond with other species**. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984.

ZANATTA, A. A.; SANTOS-JUNIOR, R. J.; PERINI, C. C.; FISCHER, M. L. Biofilia: produção de vida ativa em cuidados paliativos. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 43, n. 122, p. 949-965, sep. 2019. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-11042019000300949&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042019000300949&lng=en&nrm=iso). Acesso em 26 Jan. 2021.

ZANON, C.; DELLAZZANA-ZANON, L. L.; WECHSLER, S. M. *et al.* COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100506](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100506) >. Acesso em: 30 Jun. 2020.

## **5. AMBIENTES VERDES NATURAIS RESTAURADORES E SAÚDE MENTAL: REVISÃO SISTEMÁTICA.**

Neste capítulo é apresentado o segundo artigo produzido durante o desenvolvimento do projeto de doutorado. O artigo é intitulado “Ambientes Verdes Restauradores e Saúde Mental: Revisão Sistemática”, e tem como objetivo discutir e compreender a relação dos ambientes verdes e saúde mental enfocando a relação pessoa-ambiente.

Este artigo foi submetido ao periódico Hygeia - Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde.

### **AMBIENTES VERDES RESTAURADORES E SAÚDE MENTAL: REVISÃO SISTEMÁTICA**

#### **RESTORATIVE GREEN ENVIRONMENTS AND MENTAL HEALTH: ASYSTEMATIC REVIEW**

Zilda Rodrigues Nogueira  
Ana Paula Alves Favareto  
Alba Regina Azevedo Arana

**RESUMO:** O objetivo desta revisão sistemática foi analisar os estudos empíricos que compreendem a relação dos ambientes verdes e saúde mental enfocando na relação pessoa- ambiente. Para tanto, buscou-se responder à pergunta: Qual a relação entre as variáveis pessoa-ambiente em estudos empíricos, considerando as diferentes abordagens teóricas, os diferentes instrumentos metodológicos utilizados?As bases de dados escolhidas para a revisão foram Psycinfo, Pubmed, Scopus e Web of Science. Foram selecionados 19 artigos, os quais foram analisados na íntegra e descritos quanto ao número de participantes, o método, os instrumentos utilizados e outras variáveis mensuradas. Foram usadas as seguintes palavras chave e combinações: “mental health” and “restorative environments”. Os resultados apontam a uma relação significativa entre as variáveis. Destaca-se que treze artigos descrevem a relação dos ambientes restauradores com saúde mental associando a promoção de qualidade de vida e redução dos níveis de estresse e fadiga mental. As relações bidirecionais entre ambientes verdes e diminuição direta do estresse foram abordadas em apenas três artigos e questiona-se a escassez de estudos nessa direção.

**Palavras-chave:** Psicologia Ambiental. Ambientes restauradores. Saúde mental. Áreas Verdes Urbanas.

**ABSTRACT:** The objective of this systematic review was to analyze empirical studies that understand the relationship between green environments and mental health, focusing on the person-environment relationship. Therefore, we sought to answer the question: “what is the relationship between the person-environment variables in empirical studies, considering the different theoretical approaches, the different methodological instruments used?”. The databases chosen for the review were

Psycinfo, Pubmed, Scopus and Web of Science. Nineteen articles were selected, which were analyzed in full and described in terms of the number of participants, the method, the instruments used, and other variables measured. The following keywords and combinations were used: “mental health” and “restorative environments”. The results point to a significant relationship between the variables. It is noteworthy that thirteen articles describe the relationship of restorative environments with mental health, associating the promotion of quality of life and reduction of stress levels and mental fatigue. The bidirectional relationships between green environments and direct stress reduction were addressed in only three articles and the scarcity of studies in this direction is questioned.

**Keywords:** Environmental Psychology. Restorative environments. Mental health. Urban Green Areas.

## 5.1 Introdução

Os estudos sobre ambientes verdes restauradores procuram avaliar as sensações de bem-estar resultantes do contato com a natureza, bem como a maneira que o meio afeta o indivíduo nele inserido (SILVEIRA et al., 2019), assim como analisar como as características ambientais contribuem para a saúde mental com a diminuição do estresse, da fadiga e melhorias nos níveis de atenção (GRESSLER, 2014).

Há duas teorias que definem os ambientes restauradores, a primeira atribuída a Roger Ulrich (1983), estuda os efeitos que alguns aspectos do ambiente físico ocasionam nos sistemas psicofisiológicos dos indivíduos diante do estado de estresse. A segunda é a perspectiva de Rachel e Stephen Kaplan (1989) e S. Kaplan (1995), sofreu influência dos conceitos de atenção voluntária e involuntária de William James e as ideias do paisagista Frederick Law Olmsted, que acreditava nos benefícios dos ambientes naturais para a restauração da atenção (BERMAN *et al.*, 2008). Nessa teoria estão inseridas características relacionadas à relação pessoa-ambiente que devem ser consideradas para que um ambiente seja qualificado como restaurador (SILVEIRA et al., 2019).

Ao pensarmos em ambiente restaurador podemos elencar vários tipos de ambientes, porém, o presente estudo prioriza o papel do ambiente verde natural como restaurador. Conforme, Alves (2017), ambientes restauradores são aqueles que proporcionam uma renovação da atenção direcionada e, atuam como redutores de fadiga mental.

Segundo Kaplan (1995), possuímos duas formas básicas de atenção: atenção direcionada e a fascinação suave. A atenção direcionada é muito utilizada no nosso cotidiano para o trabalho, tecnologias e outras condições, é a atenção que mais exige

e desgasta, e a outra forma de atenção é a fascinação suave, que é um estado de atenção que atua no sistema nervoso parassimpático auxiliando na ativação do corpo e da mente contribuindo para a recuperação. Sugerem quatro qualidades que devem estar presentes para que a natureza tenha um efeito curativo ou restaurador. Conforme Kaplan (1995), a teoria da restauração possui quatro qualidades que podem promover saúde, sendo essas, estar longe, extensão, fascínio e compatibilidade. Segundo, Liu et al. (2021), a ART apresenta a natureza com potencial de transformar “atenção direcionada” para fascinação que é uma “atenção não direcionada”, com a interação entre as pessoas e a natureza, e com isso diminuir o estresse proporcionado pela “atenção direcionada. E em contrapartida os momentos de descanso diminuíram, resultando em pessoas cada vez mais fadigadas mentalmente.

Segundo Gressler e Günther (2013), a Teoria de Recuperação do Estresse (SRT) de (ULRICH, 1983), preconiza que a pessoa ao se expor ao ambiente natural tem os níveis de estresse diminuído e o ambiente natural pode contribuir para promoção da saúde mental. Sendo assim, a pesquisa procura questionar: Ambientes verdes naturais são restauradores para a Saúde Mental? Como isso ocorre?

Nesse sentido, a pesquisa se faz necessária para contribuir com a Psicologia Ambiental e identificar aspectos físicos e ambientais que contribuem para a promoção da saúde mental. A pesquisa ampara na discussão na produção científica do conhecimento sobre o assunto possibilitando uma maior compreensão das características dos ambientes naturais restauradores, assim como conhecer os benefícios que oferecem. Desta forma, o trabalho tem como objetivo compreender a relação dos ambientes verdes e saúde mental enfocando na relação pessoa-ambiente, a partir das produções científicas dos últimos cinco anos.

## **5.2 Metodologia**

Esta revisão sistemática foi elaborada seguindo a recomendação Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses ([PRISMA], que consiste em um checklist com 27 itens que devem compor a revisão e um modelo de fluxograma de quatro etapas (identificação, seleção, elegibilidade e inclusão), tendo como objetivo melhorar o relato e diminuir vieses de publicação (LIBERATI et al.,2009). Para a inclusão de artigos foram adotados os seguintes critérios: artigos empíricos que utilizou algum instrumento (questionário, escala, protocolo de

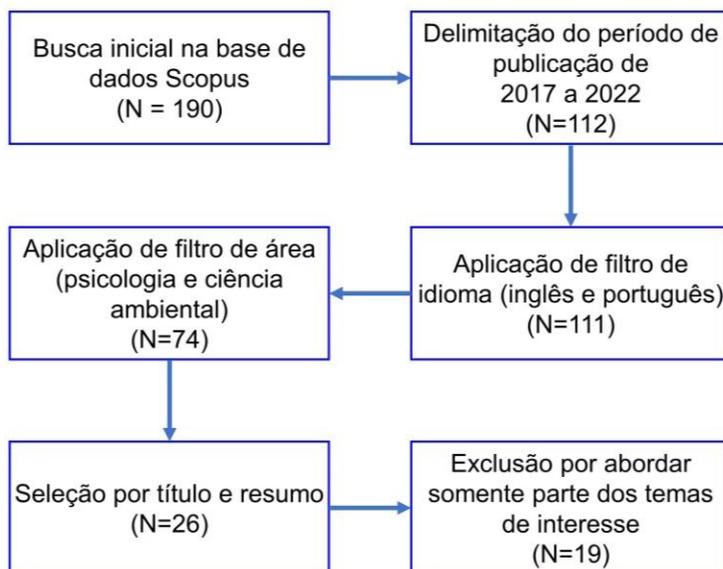
observação). Os critérios de exclusão foram: estudos teóricos; abordagem qualitativa; estudos que avaliaram apenas um dos construtos e aqueles que mediram, mas não relacionar as duas construções.

A busca dos artigos foi realizada em quatro etapas: (1) busca dos artigos a partir da aplicação de descritores; (2) leitura dos títulos dos estudos encontrados; (3) leitura dos resumos dos artigos; (4) leitura do artigo na íntegra e seleção dos estudos contemplados no conjunto de critérios para inclusão.

Para a revisão da literatura, efetuou-se uma busca na base de dados da plataforma Psycinfo, Pubmed, Scopus e Web of Science. Foram usadas as seguintes palavras chave e combinações: “mental health” and “restorative environments”. Cada estudo selecionado foi categorizado de acordo com o autor, ano de publicação, caracterização da amostra, objetivo do estudo, método utilizado na investigação e resultados. As produções selecionadas foram avaliadas pelas escalas do Critical appraisal Skill Programme – CASP, onde todos os artigos incluídos receberam as pontuações necessárias para os níveis A (9 a 10 itens positivos) e B (5 itens positivos – viés moderado). Esse processo ocorreu por meio da revisão por pares, onde se extraiu os dados relacionados à caracterização da amostra e objetivos deste estudo.

A busca inicial resultou em um N= 219 artigos, após aplicado o filtro de ano de publicação (2017 a 2022) restaram 112 artigos, em seguida foi aplicado o filtro de linguagem (inglês e português) totalizando 111 documentos e após a aplicação do filtro de área (psicologia e ciência ambiental) o N foi de 74, dos quais após a seleção por título e resumo resultaram em um N de 26, destes foram excluídos 7 estudos por abordarem apenas exercício ou pandemia, somando um N final de 19 estudos (Figura 3). Em seguida, passou-se à organização e exposição dos achados, que ocorreu mediante a semelhança dos objetivos e temática das publicações. Em seguida, procedeu-se à leitura minuciosa desses textos, que apresentavam como temática em comum, a questão norteadora: Ambientes verdes naturais são restauradores para a Saúde Mental?

**Figura 3** - Fluxograma da revisão sistemática da literatura.



Fonte: autoria própria.

### 5.3 Análise e discussão dos resultados

Do total de 190 artigos foram inicialmente recuperados: 61 em PsycINFO, 32 em PubMed, 43 em Scopus e 54 na Web of Science. Excluindo artigos duplicados, 112 permaneceram. Destes, 61 foram excluídos porque não preenchiam os critérios descrito acima. Dos artigos excluídos: 8 eram teóricos; 7 artigos tratavam apenas da saúde mental; 29 apenas focado no conceito e relações; 17 não contemplava o tema estudado.

As informações foram extraídas dos 19 artigos relacionados ao tema, métodos, instrumentos utilizados e outras variáveis medido nos estudos. Os resultados das pesquisas que destacam a relação entre pessoa-ambiente foram sistematizados e apresentado na seção de análise temática dos artigos.

A partir da análise das pesquisas selecionadas apresenta-se os resultados dos estudos sobre ambientes restauradores, a metodologia utilizada nos estudos enfocando os construtos das evidências e características de ambientes restauradores. As correlações entre saúde mental e ambientes verdes restauradores sendo esses, plantas dentro de casa, jardins, hortas, parques, florestas não é tarefa fácil, inúmeras variáveis estão presentes, em todos os artigos. No que diz respeito aos objetivos do estudo, os artigos que descrevem os ambientes restauradores com saúde mental são treze (13) associando a promoção de qualidade de vida e redução dos níveis de

estresse e fadiga mental. As relações bidirecionais entre ambientes verdes e diminuição direta do estresse foram abordadas em apenas três artigos e questiona-se a escassez de estudos nessa direção.

### *Análise temática dos artigos*

Com a caracterização dos estudos selecionados, a variabilidade do método, instrumentos, participantes e outras variáveis usadas nos 19 artigos era evidente. Essa variabilidade, junto com os diferentes objetivos dos estudos, resultou em achados muito diferentes. Para melhor compreender desses achados, foram agrupados conforme a semelhança dos objetivos e resultados, conforme Quadro 1.

**Quadro 1** - Estudos de associação entre saúde mental e ambientes verdes restauradores.

Referência	Objetivo do estudo	Método de pesquisa	Resultados/Conclusão
Gao <i>et al.</i> , 2019	Compreender como o ambiente natural contribui para a redução do estresse comparado com o ambiente urbano.	Questionário aplicado em 827 pessoas de diversas faixas etárias, o estudo considerou as oito dimensões sensoriais percebidas como variáveis dependentes e tomou como fatores fixos o tipo de habitat, gênero, idade e grupo de estresse.	Espaços verdes com dimensões sensoriais mais <i>serenas e naturais</i> , menos <i>perspectiva</i> e poucas ou nenhuma dimensão <i>cultural e social</i> são considerados os locais mais restauradores para pessoas autodeclaradas estressadas realizarem atividades físicas para aliviar o estresse
Dzhambovet <i>al.</i> , 2020	Entender se a vegetação pode apoiar a saúde mental mesmo com exposição insuficiente ao ar livre em tempos de isolamento físico do ambiente externo.	Estudantes universitários (N=323) da cidade de Plovdiv, Bulgária tiveram sintomas depressivos e de ansiedade medidos por Questionário de Saúdedo Paciente, escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada.	A abundância de vegetação visível da casa ou da vizinhança foi associada à redução dos sintomas depressivos/ansiosos e menores taxas de depressão/ansiedade
Stigsdotter <i>et al.</i> 2017a	Identificar quais qualidades e dimensões sensoriais percebidas (PSDs) de um ambiente florestal são psicologicamente restauradoras.	Participantes (N=26) tiveram suas experiências de restauração psicológica em um ambiente florestal (Floresta da Saúde Octovia®) avaliadas por meio de entrevistas analisadas por uma análise fenomenológica interpretativa.	O potencial do uso das PSDs como diretrizes para projetar ambientes naturais promotores da saúde foi validado.
Grilli; Mohan e Curtis, 2020	Avaliar a relação entre saúde, uso atual de espaços verdes públicos e dentro de ambientes verdes.	Participantes irlandeses (N=1.006) foram avaliados por questionário e indicadores de saúde (Inventário deSaúde Mental).	Níveis mais altos de visitação aos espaços verdes estão relacionados com uma melhor saúde.

Akpinar, 2021	Investigar associações entre PSDs de espaços verdes urbanos (UGSs) e restauração percebida de adolescentes, estresse e saúde mental.	Adolescentes de 13 a 19 anos (N=384) foram avaliados por questionário em 2018 em oito UGSs diferentes em Aydın, Turquia. As medidas incluíram os PSDs (ou seja, natureza, sereno, espacial, rico em espécies, social, perspectiva, cultura e refúgio), a Escala de Componentes Restauradores Percebidos para crianças.	Fornecer características de 'natureza', 'refúgio' e 'perspectiva' em UGSs pode fornecer efeitos restauradores e benefícios mentais para os adolescentes.
Van den Berg; Beute, 2021	Investigar a implementação da exposição à natureza em intervenções de saúde mental.	Quarenta participantes (31 mulheres) com queixas relacionadas a síndrome de Burnout e estresse entraram no estudo, metade deles seguiu o programa de caminhada e conversa e a outra metade estava no grupo controle (passivo).	Os participantes do grupo de caminhada e conversa melhoraram mais em relação à síndrome de Burnout, sintomas de estresse, saúde mental geral e bem-estar do que os do grupo controle.
Liu <i>et al.</i> 2022	Avaliar a influência das características espaciais e ambientais do espaço verde urbano na recuperação ambiental.	Foram medidas as mudanças fisiológicas e psicológicas entre 60 participantes para avaliar os benefícios restauradores de 12 espaços verdes em Shenyang.	Embora haja pequenas diferenças entre os achados fisiológicos e psicológicos, ambos confirmaram que o espaço verde urbano tinha um benefício restaurador.
Memari; Pazhouhanfar; Nourtaghani, 2017	Identificar a relação entre as características ambientais de ambientes naturais restauradores, determinando PSDs e potencial restaurador	Uma avaliação visual foi desenvolvida e distribuída como parte de uma pesquisa para estudantes da Universidade Golestan em Gorgan, Irã, na qual um total de 124 respostas preenchidas foram coletadas e analisadas.	Os resultados confirmam que os PSDs são compostos por oito componentes. Além disso, Serene, Nature e Refuge foram identificados como os três PSDs mais importantes, resultando na restauração do estresse.
Ha; Kim, 2021	Este estudo questionou se espaços verdes mais biodiversos têm mais efeitos restauradores do que gramados convencionais em ambientes de campus.	Estudantes universitários (N=319) foram distribuídos aleatoriamente em quatro ambientes experimentais caracterizados por: (1) baixa biodiversidade sem som, (2) alta biodiversidade sem som, (3) baixa biodiversidade com som e (4) alta biodiversidade com som.	Um ambiente de campus biodiverso leva a efeitos restauradores para a universidade. alunos.
Payne; Loi; Thorsteinson, 2020	Avaliar o efeito de uma intervenção de três semanas para melhorar a saúde psicológica em estudantes universitários.	Estudantes australianos (N=200) aleatoriamente designados para um grupo de controle experimental ou lista de espera, com (N final= 42) aderindo às instruções de intervenção.	Os participantes experimentais, comparados aos participantes do controle da lista de espera, experimentaram uma diminuição significativa no estresse; no entanto, a intervenção não teve efeito sobre a satisfação com a vida ou Burnout.
Pasanen; Neuvonen; Korpela, 2018	Avaliar os motivos dos benefícios do contato com a natureza e o foco de atenção das visitas à natureza.	Este estudo examinou visitas recentes à natureza por respondentes da pesquisa finlandesa (N = 565) por meio de modelagem exploratória de equações estruturais.	Dos motivos avaliados, a redução do estresse foi mais fortemente ligada ao aumento da capacidade de restauração e bem-estar emocional.
Olafsdottir <i>et al.</i> ,	Investigar os efeitos da exposição recreativa à natureza no humor e	Estudantes universitários saudáveis (N = 90) foram alocados	Todas as intervenções tiveram efeitos restauradores nos níveis de cortisol,

2020	Respostas psicofisiológicas ao estresse.	aleatoriamente em uma das três condições e testados durante um período sem exames e novamente durante o período de exames	mas caminhar na natureza resultou em níveis mais baixos de cortisol do que observar a natureza.
Kimura <i>et al.</i> , 2021	Exposição breve e indireta ao ambiente natural provoca uma restauração da atenção e redução do estresse.	Estudantes de graduação e pós-graduação da universidade da cidade (N=25) participaram do experimento. O experimento envolveu medir as mudanças no desempenho da tarefa dos participantes	Este experimento revelou um método útil de descanso para trabalhadores urbanos e estudantes para restaurar sua atenção para uma tarefa.
Meuwese <i>et al.</i> 2021	Estudar como os clientes vivenciam a natureza durante a psicoterapia individual ambulatorial que ocorreu durante caminhada na natureza.	Todos os participantes (N = 12) receberam tratamento por meio de terapeutas licenciados para um distúrbio classificado pelo DSM-5. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas.	Os resultados mostraram que a natureza aproxima os clientes de seus mundos internos. Como a natureza faz isso é desdobrado em um modelo conceitual de experiência vivida.
Kristjánssdóttir; Sigurðardóttir; Pálsdóttir, 2020	Investigar se os atributos restauradores identificados na paisagem islandesa e contribuir para uma experiência restauradora em sítios naturais na Islândia rural.	Estudo prospectivo de método misto foi realizado durante o período de um ano. Sete sítios naturais diferentes que foram considerados como tendo qualidades restaurativas foram selecionados para a avaliação, ou seja, três sítios florestais, três praias e um parque em e nas proximidades de Isafjörður, Islândia.	Os participantes perceberam e vivenciaram os locais naturais como tendo as características de um ambiente restaurador e que a permanência nos locais naturais afetou positivamente seu estado mental.
Høegmark <i>et al.</i> 2021	Um programa de reabilitação baseado na natureza foi adaptado especificamente para homens com problemas de saúde mental de longo prazo.	Estudo de controle combinado com um grupo de intervenção participando do Programa Wildman (N = 114) em comparação com um grupo de controle recebendo tratamento como de costume (N = 39).	O grupo de intervenção melhorou significativamente nos domínios físico e psicológico do WHOQOL-BREF e no PSS em ambos os seguimentos (pós- intervenção (T2) e 6 meses após a intervenção (T3)).
Liu <i>et al.</i> 2021	Avaliar a relação entre a percepção restauradora de diferentes tipos de florestas e os efeitos fisiológicos e psicológicos humanos.	Estudantes adultos jovens (N=30) foram expostos a florestas de coníferas, decíduas e mistas, bem como a um local urbano. A percepção restauradora do ambiente foi medida usando o questionário PRS. (Escala de Resultados Restauradores; Escala de Vitalidade Subjetiva; Escala de Bem-Estar Mental de Warwick– Edinburgh).	Todos os tipos de florestas foram benéficos para a restauração fisiológica e psicológica. O nível de poder restaurador percebido do ambiente foi positivamente relacionado com a restauração fisiológica e psicológica.
Neale; Lopez; Roe, 2021	Em cada estudo, explorar se a identidade da natureza medeia qualquer efeito de estímulos na restauração psicológica e no bem-estar social.	Três estudos baseados em laboratório examinando, primeiro, o efeito da natureza versus cenas urbanas e, segundo, investigando a natureza "com" versus "sem" pessoas e o terceiro explora as diferenças entre ambientes urbanos e naturais.	O estudo mostrou que independentemente da inclusão de pessoas - a natureza as configurações eram mais restauradoras do que as urbanas.
Raman;Aziz; Yaakob, 2021	Comparar os impactos da caminhada em 3 diferentes ambientes naturais.	Foram utilizadas para avaliação a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS21), Perfil de Estados de Humor (POMS), Horário de Afeto Positivo e Negativo (PANAS) e Escala de Resultados de Restauração (ROS).	Em termos de redução do estresse entre adultos que trabalham, o parque recreativo é suficiente, enquanto as áreas urbanas-florestais são mais eficazes na melhoria da saúde mental, minimizando o estresse, a ansiedade e a depressão.

Fonte: a autora

O estudo de Gao *et al.* (2019) informa que as pessoas mais estressadas buscam espaços de vegetações densas perto da água, buscando uma dimensão

sensorial mais serena e com menos possibilidade de cultura e possibilidade de socialização. Em relação as atividades, optavam por atividades esportivas e de lazer e atividades tranquilas.

De maneira geral, segundo o estudo, a restauração do estresse para os cidadãos pode ser alcançada com a melhoria de áreas verdes urbanas realizada por gestores do planejamento urbano. Esses locais são considerados mais restauradores para pessoas que se autodeclaram como estressadas.

O estudo de Dzhambov *et al.* (2020), é interessante, pois, busca investigar associações entre diferentes tipos de vegetação em casa e saúde mental, e levantou várias hipóteses. Os resultados foram que ambientes verdes compostos por plantas dentro de casa, estão associadas a menor ansiedade, exclusivamente em estudantes que passam mais tempo em casa. Outro fator interessante é que, a visão de uma paisagem com plantas relacionou-se com menor depressão e ansiedade apenas em moradores de apartamentos.

Ainda conforme, Dzhambov (2020), o autor traz um estudo referente a saúde mental e de como os espaços verdes constituído por vegetação e parques, jardins, e os espaços azuis constituído por ambientes ao ar livre, aonde a água é o elemento de destaque, praias, lagos, rios, contribuem para a melhoria da saúde mental. O estudo evidenciou que áreas verdes perto da residência contribuía para a saúde mental, já com os espaços azuis não foi possível estabelecer essa associação

O estudo de Stigsdotter *et al.* (2017) foi realizado em um arboredo e em um ambiente urbano com 26 participantes, sendo esses estudantes universitários na Dinamarca, o objetivo da pesquisa era compreender o potencial restaurador da floresta e do ambiente urbano em relação a restauração psicológica e fisiológica, entendendo que a restauração psicológica pode melhorar a saúde mental. A pesquisa conclui que florestas podem ser ambientes promotores de saúde e que o arboredo têm potencial para promover saúde mental.

O estudo de Grilli *et al.* (2020) revela a importância do planejamento urbano em relação a áreas verdes e as visitas aos mesmos pela população e a relação dessas visitas aos espaços verdes como promotoras de saúde física e mental. O estudo conclui uma forte associação e estatisticamente significativa entre o número de visitas ao parque e a condição de saúde, sugerindo uma associação positiva entre o uso de espaços verdes naturais e o estado de saúde.

Conforme estudo de Akpınar (2021) que investiga associações entre

dimensões sensoriais percebidas (PSDs) de espaços verdes urbanos (UGSs) e restauração percebida de adolescentes, estresse e saúde mental. A pesquisa foi realizada com 384 adolescentes de 13 a 19 anos em 2018 em oito UGSs diferentes em Aydın, Turquia e o objetivo era verificar quais ambientes verdes são restauradores para eles. Este estudo revelou importantes descobertas sobre quais características dos PSDs podem afetar a percepção de restauração, estresse e saúde mental dos adolescentes.

O estudo de Van den Berg e Beute (2021) levanta a possibilidade que sessões de terapia e coaching poderiam ocorrer ao ar livre na natureza e que ambientes naturais podem diminuir os efeitos prejudiciais do estresse na saúde mental. O estudo foi realizado com um grupo de mulheres. A pesquisa fornece a primeira evidência quase experimental para a eficácia do treinamento de caminhada e fala. Os resultados sugerem um potencial promissor para o walk and talk coaching em ambiente natural para o alívio do burnout e problemas relacionados ao estresse, com ênfase especial nas propriedades relaxantes e contemplativas dos ambientes naturais.

O estudo de Liu *et al.* (2022) teve como objetivo avaliar a influência das características espaciais e ambientais do espaço verde urbano na recuperação ambiental. Concluiu-se que, apesar de pequenas diferenças entre os achados fisiológicos e psicológicos, ambos confirmaram que o espaço verde urbano tinha um benefício restaurador. Os espaços verdes parcialmente abertos com alto grau de naturalidade tiveram efeitos mais positivos do que os espaços verdes abertos com alto grau de pavimentação dura.

Memari *et al.* (2017) traz apontamentos interessantes, ambientes naturais intocados e sons naturais que propiciam um lugar isolado com a oportunidade de observar as pessoas em atividade. Em contraponto, ambientes naturais com grandes diversidades de plantas nativas e animais, com vários estímulos e movimentações de pessoas, iluminação artificial, vários assentos e bancos pode afetar negativamente a restauração, pensa-se então, que parques urbanos talvez, não sejam tão restauradores para o estresse.

De acordo com Ha (2021), a abordagem da pesquisa diferencia-se um pouco das demais, trazendo como questionamento se espaços verdes biodiversos possuem mais efeitos restauradores para saúde mental do que gramados. O estudo sugere que o campus universitário poderia ser projetado também para melhorar o bem-estar mental dos discentes.

A pesquisa de Payne et al. (2020) avaliou uma intervenção psicológica em 200 discentes universitários australianos, os mesmos foram orientados a passar 20 minutos por semana, durante três semanas, em qualquer ambiente natural escolhido, houve um resultado positivo através de uma diminuição significativa no estresse; porém, a intervenção não teve efeito sobre a satisfação com a vida ou burnout.

O estudo de Pasanen et al. (2018) discute a orientação da atenção, solicitando que as pessoas recordem no que prestaram atenção durante as visitas mais recentes à natureza, parte-se da premissa que o estado mental influencia a direção de nossa atenção. O estudo aponta que para diminuir o estresse é necessário um esforço consciente, e sugere que ambiente e o comportamento pode resultar em restauração emocional.

Olafsdottir et al. (2020) sugere um resultado interessante apontando que a visão passiva e relaxada da natureza ajuda as pessoas a lidar com o estresse agudo em comparação ao exercício físico com ou sem exposição a natureza.

A pesquisa de Kimura *et al.* (2021) corroborou o estudo anterior de Olafsdottir et al. (2020), ressaltando que assistir um vídeo com cenas de florestas, cachoeiras, barulho de folhas ao vento, ou seja, estar em contato com a natureza mesmo que de forma indireta e breve, pode contribuir para restaurar a atenção direcionada, essa pesquisa demonstra que é um método de descanso para restaurar a atenção de uma determinada tarefa.

Meuwese *et al.* (2021) apresenta um recorte diferente, a proposta do estudo é fazer a junção de processos psicoterápicos da modalidade individual e caminhadas em áreas verdes, os tipos de linhas psicoterápicas aplicadas foram as abordagens, na Terapia Centrada no Cliente e na Psicoterapia Cognitiva Comportamental, ou seja, o paciente não foi atendido em consultório e sim em ambiente aberto na natureza.

Ainda conforme (COOLEY et al., 2020 apud MEUWESE et al., 2021) a natureza pode ser utilizada como mais um recurso nas intervenções psicoterápicas. Esse estudo conclui que realizar psicoterapia em ambiente natural verde proporciona uma aproximação dos clientes com seus mundos internos e apresenta a possibilidade de considerarmos seriamente a natureza como um ambiente terapêutico.

O artigo de Kristjánisdóttir *et al.* (2020) traz o estudo realizado na Islândia que verificou que estar em áreas naturais apresenta um efeito positivo nas condições psíquicas dos participantes. Então podemos pensar na orla marítima com potencial de ser usada como ambiente restaurador para saúde mental. O estudo de Høegmark

*et al.* (2021) foi composto por 153 homens dos quais 114 no grupo de intervenção, este grupo era composto apenas por homens e conviviam em grupo na natureza por determinados períodos, e 39 homens no grupo de controle com atendimento em clínicas, todos com transtornos mentais ou doença física, todos residiam na Dinamarca. Os resultados foram benéficos para os pacientes que estiveram em contato com a natureza, houve a construção do espírito de equipe, mudança na forma como percebiam a doença, houve um estímulo ao fascínio com a natureza e principalmente autovalorização dos participantes.

O artigo de Liu *et al.* (2021) mostrou que há diferenças importantes entre os tipos de floresta, a floresta mista foi a de resultado mais salutar, seguida da floresta coníferas e por último a floresta decídua. E o estudo ainda afirma que todos os tipos de florestas, possuem mais efeito restaurador que um ambiente urbano, ou seja, o ambiente natural é mais restaurativo que o ambiente urbano, então explorar as diferenças nos efeitos de restauração de diferentes tipos de floresta pode ser uma meta e uma proposta de projeto e o gerenciamento de ambientes florestais direcionados a restauração da saúde física e psicológica do ser humano.

O viés do estudo de Neale *et al.* (2021) é a inclusão de pessoas em ambientes urbanos e naturais e como isso afeta os resultados da saúde restaurativa. A pesquisa apontou que independente da inclusão de pessoas ou não, os ambientes naturais são mais restauradores do que os urbanos.

No estudo de Raman *et al.* (2021) realizado com 80 pessoas, parte da premissa que as pessoas podem se beneficiar áreas verdes urbanas e que os aumentos de problemas psicológicos podem ter como causa, a vida nas cidades. A pesquisa buscou comparar os benefícios da caminhada em ambientes naturais distintos, sendo esses- I) Reserva Florestal Comunitária Kota Damansara, II) Parque Recreativo Mutiara Damansara, e III) Corredor Verde Urbano ao longo do Jalan PJU 7/2. Os sujeitos foram em cada local apenas uma vez, e realizaram uma caminhada de 30 minutos. A conclusão é que os três ambientes naturais produziram efeitos restauradores, ainda que frequentar áreas verdes urbanas pode proporcionar um ambiente refrescante. Além disso, os parques urbanos podem colaborar para redução de estresse, já as áreas urbanas-florestais contribuem de forma mais eficiente na melhoria da saúde mental, reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão.

## **5.4 Discussão**

Esta revisão sistemática buscou analisar os resultados encontrados em artigos empíricos que investigaram a relação entre as variáveis pessoa-ambiente. Por meio da análise que foi realizada, era evidente a existência de relações entre saúde mental e variáveis de pessoa-ambiente uma vez que apenas três artigos não apresentou as relações esperadas.

A maioria dos estudos indicou os benefícios psicológicos e fisiológicos como preditor das áreas verdes. Kaplan e Kaplan (1989) e Ulrich (1983) em seus estudos também sugeriram a influência de áreas verdes, como ambientes restauradores. Da mesma forma, ressalta-se os efeitos emocionais da natureza problematizado por Goulart & Gunther (2018) e aparece em seis artigos. Os achados corroboram a teoria destacando, por exemplo, que convivência com a natureza ou plantas podem levar a sensação de relaxamento, a atenção pode ser restaurada (HODECKER, 2020).

Notou-se, no entanto, que apenas três artigos apresentaram evidências no qual foi possível observar a relação bidirecional entre ambientes verdes e diminuição direta do estresse. Embora a maioria dos estudos mencionados entende como interdependentes e inter-relacionados áreas verdes e saúde mental, os dados foram analisados em uma única direção. De acordo com os resultados é possível a compreensão de uma relação causal recursiva que não é exatamente bidirecional em alguns casos.

É importante salientar a prevalência de estudos internacionais presentes nessa revisão, sendo predominantemente artigos na língua inglesa, o qual é possível justificar este fator, devido ao fato do berço das teorias de R. Kaplan e Kaplan (1989) e Ulrich (1983) sobre ambientes restauradores terem sido elaboradas nos Estados Unidos da América. Com base nos principais resultados encontrados nos estudos analisados nesta revisão, ressalta-se que os dezenove estudos concluem que a natureza propicia tanto benefícios psicológicos quanto fisiológicos (GOULART; GUNTHER, 2018), já que os dois tipos possibilitam diminuição do estresse (REIFSCHNEIDER, 2016).

Os estudos enfatizam os efeitos emocionais em meio a natureza (mesmo com plantas em casa) levando a comprovação do estado de relaxamento (ULRICH, 1983) indicam que ao lidar com o estresse do cotidiano, as pessoas ficam com o nível de atenção sobrecarregado, o que causa fadiga. Contudo a convivência com a natureza

ou plantas podem levar a sensação de relaxamento, a atenção pode ser restaurada (HODECKER, 2020).

Em relação a metodologia empregada dos estudos, destaca-se a primazia de pesquisas quantitativas, e a preferência dos pesquisadores para o uso de testes, entrevistas e instrumentos que permitam quantificar por meio de números as informações coletadas nas pesquisas. Sobre os instrumentos utilizados nas pesquisas, nota-se a prevalência de questionários, testes validados e grupos controle. Os instrumentos são citados na teoria de R. Kaplan e Kaplan (1989): distância, extensão, fascínio e compatibilidade (STIGSDOTTER et al., 2017). Em contrapartida, o estudo de Silveira e Kuhnen (2019), salientou uma maior prevalência na utilização nas pesquisas encontradas em sua revisão.

Observou-se ainda nas pesquisas descritas que as características principais consideradas restauradoras foram atribuídas a elementos naturais de áreas verdes, como grama, árvores, arbustos, além de outras plantas, associadas ou não a sons naturais como de água ou pássaros, em concordância aos estudos de Mejia-Castillo et al. (2016), Van den Berg et al. (2016), Elsadek et al., (2019), Liu et al., (2018), Menatti et al., (2019) e Zhao et al. (2018).

Os estudos dos autores Van den Berg e Beute (2021), Meuwese et al. (2021), Gao et al. (2019), Kristjánsdóttir et al. (2020) e Høegmark et al. (2021) discutiram a possibilidade da natureza atuar como coadjuvante em tratamentos psicoterápicos, em pacientes psiquiátricos e/ou com algum tipo de transtorno psicológico e apontaram a natureza como fator salutogênico, com capacidade de mudar a forma de percepção em relação as patologias, a natureza também proporcionou autovalorização e aproximação do Eu interior, em suma contribuiu de forma significativa para melhoria da saúde mental.

Por fim, os achados desta revisão permitem uma reflexão sobre as áreas verdes e saúde mental. A relação de pessoa-ambiente é um ponto importante a ser observado e trabalhado por psicólogos, entendendo que a qualidade desta relação contribui para vários aspectos da saúde mental das pessoas.

## **5.5 Conclusões**

A partir dos artigos revisados foi possível identificar as características físicas e os benefícios obtidos no contato com ambientes restauradores ao se tratar da saúde

mental. O público alvo dos estudos fora na sua maioria de estudantes, e três estudos envolvendo pacientes ou pessoas com alguma dificuldade emocional. Em relação a faixa etária, as amostras foram de adultos, com exceção de um estudo que foi realizado com adolescentes.

Em relação a tipos de áreas verdes naturais ou ambientes que possuem plantas, ou seja, plantas em casa, arboredos, parques urbanos, florestas; todos os estudos falam em melhoria da saúde mental com diminuição de estresse, ansiedade, depressão, burnout, restauração da atenção, diminuição da fadiga mental. Exceto um estudo ao apontar que parque urbano com muita iluminação, muitas pessoas ao redor, muitos estímulos urbanos, chão do parque com pavimentação dura, não são tão restauradores.

Ainda referente a tipos de áreas verdes como promotoras de saúde mental, algumas condições são importantes, tais como, quantidade de tempo e frequência no habitat natural, presença de sons naturais, florestas mistas, biodiversidade, qualidade da paisagem, natureza tipo “refúgio”, essas condições nas áreas verdes contribuem para maior eficácia na melhoria da saúde mental.

Outro dado importante é que apenas a contemplação passiva da natureza e até apenas assistir vídeos com temas de natureza, já contribuem para a diminuição do estresse e para restauração psicológica. A promoção de saúde mental não é tarefa apenas para psicólogos, psiquiatras ou profissionais da saúde. A saúde mental da população urbana deve ser também da responsabilidade de arquitetos, urbanistas, engenheiros, de gestores, nos âmbitos municipais, estaduais e federal.

A população urbana principalmente nos grandes centros é submetida a degradação ambiental, ao trânsito caótico e poluidor, ao confinamento a pequenos apartamentos devido a especulação imobiliária e a falta de condições econômicas, a alta densidade populacional, a poucas áreas verdes disponíveis a população para lazer ou momentos de restauração e muitos outros problemas que assolam os cidadãos. Urge a necessidade de melhorarmos a qualidade de vida nas cidades, e assim promover a saúde mental e física dos habitantes, bem como, preservar o meio ambiente, entende-se então, que cuidar das nossas florestas, é o mesmo que cuidar de vidas.

## REFERÊNCIAS

- AKPINAR, A. How perceived sensory dimensions of urban green spaces are associated with teenagers' perceived restoration, stress, and mental health? **Landscape and Urban Planning**, v. 214, p. 104185, 2021. <https://doi.org/10.1016/J.LANDURBPLAN.2021.104185>.
- ALVES, S M. Ambientes restauradores. *In*: CAVALCANTE, S.; ELALI, G. A. (org.). **Temas básicos em Psicologia Ambiental**. São Paulo: Vozes, 2017, p. 44-52.
- BERMAN, M. G.; JONIDES, J.; KAPLAN, S. The cognitive benefits of interacting with nature. **Psychological Science**, v. 19, n. 12, 2008, p. 1207-1212. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x.
- DZHAMBOV, A. M.; LERCHER, P.; BROWNING, M. *et al.* Does greenery experienced indoors and outdoors provide an escape and support mental health during the COVID-19 quarantine? **Environmental research**, v. 196, p. 110420, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110420>.
- ELSADEK, M.; SUN, M.; SUGIYAMA, R.; FUJII, E. Cross-cultural comparison of physiological and psychological responses to different garden styles. **Urban Forestry & Urban Greening**, v. 38, p. 74-83, 2019. DOI: 10.1016/j.ufug.2018.11.007.
- GAO, T.; SONG, R.; ZHU, L.; QIU, L. What Characteristics of Urban Green Spaces and Recreational Activities Do Self-Reported Stressed Individuals Like? A Case Study of Baoji, China. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 8, p. 1348, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16081348>.
- GOULART, F.; GÜNTHER, H. O papel da arborização urbana na vivência do pedestre: um estudo sob a perspectiva pessoa-ambiente. *In*: 8º CONGRESSO LUSO-BRASILEIRO PARA O PLANEJAMENTO URBANO, REGIONAL, INTEGRADO E SUSTENTÁVEL [...]. Coimbra, Portugal, out. 2018, p. 24-26). Disponível em: <https://www.dec.uc.pt/pluris2018/Paper869.pdf>. Acesso 25 jun. 2021.
- GRESSLER, S. C. **O descanso e a teoria dos ambientes restauradores**, 2014. Doutorado (Doutorado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações) - Universidade de Brasília, Brasília, DF. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/15845>.
- GRESSLER, S. C.; GÜNTHER, I. A. Ambientes restauradores: definição, histórico, abordagens e pesquisas. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 18, n. 3, p. 487-495, set. 2013. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2013000300009>.
- GRILLI, G.; MOHAN, G.; CURTIS, J. Public park attributes, park visits, and associated health status. **Landscape and Urban Planning**, v. 199, p. 103814, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103814>.
- HA, J.; KIM, H. J. The restorative effects of campus landscape biodiversity: Assessing visual and auditory perceptions among university students. **Urban forestry**

**& urban greening**, v. 64, p. 127259, 2021. DOI: 10.1016/j.ufug.2021.127259.

HERZOG, T. R.; MAGUIRE, C. P.; NEBEL, M. B. Assessing the restorative components of environments. **Journal of Environmental Psychology**, v. 23, n. 2, 2003. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00113-5](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00113-5).

HODECKER, M. **Estresse e restauração hospitalar: preditores ambientais na perspectiva de acompanhantes**. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Santa Catarina, SC. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/215930>. Acesso em 26 jun. 2021.

HØEGMARK, S.; ANDERSEN, T. E.; GRAHN, P.; MEJLDAL, A.; ROESSLER, K. K. The Wildman Programme-Rehabilitation and Reconnection with Nature for Men with Mental or Physical Health Problems-A Matched-Control Study. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 21, p. 11465, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111465>.

KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. **Journal of Environmental Psychology**, v. 15, n. 3, p. 169-182. 1995. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).

KIMURA, T.; YAMADA, T.; HIROKAWA, Y.; SHINOHARA, K. Brief and Indirect Exposure to Natural Environment Restores the Directed Attention for the Task. **Frontiers in psychology**, v. 12, p. 619347, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619347>.

KRISTJÁNSDÓTTIR, H. L.; SIGURÐARDÓTTIR, S.; PÁLSDÓTTIR, A. M. The Restorative Potential of Icelandic Nature. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 23, p. 9095, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17239095>.

LIBERATI, A., ALTMAN, D. G., TETZLAFF, J. *et al.* The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. **PLoS Medicine**, v. 6, n. 7, p. e1000100, 2009. DOI: 10.1371/journal.pmed.1000100.

LIU, L.; QU, H.; MA, Y. *et al.* Restorative benefits of urban green space: Physiological, psychological restoration and eye movement analysis. **Journal of environmental management**, v. 301, p. 113930, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2021.113930>.

LIU, Q.; WANG, X.; LIU, J. *et al.* The Relationship between the Restorative Perception of the Environment and the Physiological and Psychological Effects of Different Types of Forests on University Students. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 22, p. 12224, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182212224>.

LIU, Q., ZHANG, Y., LIN, Y. *et al.* The relationship between self-rated naturalness of university green space and students' restoration and health. **Urban Forestry & Urban Greening**, v. 34, p. 259-368, 2018. DOI: 10.1016/j.ufug.2018.07.008.

MARTÍN, E.G. **Psicología do encontro: J.L Moreno**. São Paulo: Livraria duas cidades LTDA ,1984.

MEJIA-CASTILLO, A, J.; LÓPEZ-SUÁREZ, A. D.; RODRIGUEZ, C. E.; LAGUNES CÓRDOBA, R. Percepción de cualidades restauradoras de los espacios escolares de bachillerato en Xalapa, México. **Acta Colombiana de Psicología**, v. 19, n. 2, p.199-209, 2016. DOI: 10.14718/ ACP.2016.19.2.9.

MEMARI, S.; PAZHOUHANFAR, M.; NOURTAGHANI, A. Relationship between perceived sensory dimensions and stress restoration in care settings. **Urban Forestry & Urban Greening**, v. 26, p. 104–113, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.06.003>.

MENATTI, L.; SUBIZA-PÉREZ, M.; VILLALPANDO-FLORES, A. *et al.* Place attachment and identification as predictors of expected landscape restorativeness. **Journal of Environmental Psychology**, v. 63, p. 36-43, 2019. DOI: 10.1016/j.jenvp.2019.03.005.

MEUWESE, D.; VAN DER VOORT, N.; DIJKSTRA, K. *et al.* The Value of Nature During Psychotherapy: A Qualitative Study of Client Experiences. **Frontiers in psychology**, v. 12, p. 765177, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.765177>.

NEALE, C.; LOPEZ, S.; ROE, J. Psychological Restoration and the Effect of People in Nature and Urban Scenes: A Laboratory Experiment. **Sustainability**, v. 13, n. 11, p. 6464, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13116464>.

OLAFSDOTTIR, G., CLOKE, P., SCHULZ, A. *et al.* Health Benefits of Walking in Nature: A Randomized Controlled Study Under Conditions of Real-Life Stress. **Environment and Behavior**, v. 52, n. 3, p. 248–274, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013916518800798>.

PASANEN, T. P.; NEUVONEN, M.; KORPELA, K. M. The Psychology of Recent Nature Visits: (How) Are Motives and Attentional Focus Related to Post-Visit Restorative Experiences, Creativity, and Emotional Well-Being? **Environment and Behavior**, v. 50, n. 8, p. 913–944, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013916517720261>.

PAYNE, E. A.; LOI, N. M.; THORSTEINSSON, E. B. The Restorative Effect of the Natural Environment on University Students' Psychological Health. **Journal of environmental and public health**, v. 2020, p. 4210285, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1155/2020/4210285>.

PEREIRA, A. L.; BACHION, M. M. Atualidades em revisão sistemática de literatura, critérios de força e grau de recomendação de evidência. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 27, n. 4, p. 491, 2008. DOI: <https://seer.ufrgs.br/index.php/rgenf/article/view/4633>.

RAMAN, T.; AZIZ, N.; YAAKOB, S. The effects of different natural environment

influences on health and psychological well-being of people: A case study in Selangor. **Sustainability**, v. 13, n. 15, p. 8597, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13158597>.

REIFSCHNEIDER, E. D. B. **Ambientes restauradores: uma retomada do urbano**. 2016. Tese (Doutorado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações) - Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.26512/2016.03.T.19982>. Acesso em 03 set. 2021.

SILVEIRA, B. B.; FELIPPE, M. L.; SCHULTZ, N. T. Ambientes restauradores: conceitos e definições. In: SILVEIRA, B. B.; FELIPPE M. L. (org.) **Ambientes restauradores: contextos e pesquisas em contextos de saúde**. 1ª ed. Florianópolis (SC): UFSC, 2019. p. 9-22. Disponível em <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://lapam.paginas.ufsc.br/files/2019/06/AMBIENTES-RESTAURADORES-conceitos-e-pesquisa-em-contextos-de-sa%C3%BAde.pdf>. Acesso em: 8 nov. 2021.

SILVEIRA, B. B.; KUHNEN, A. Psicologia ambiental e saúde na relação pessoa-ambiente: uma revisão sistemática. **PSI UNISC**, v. 3, n. 1, p. 89-105, 2019. DOI: <https://doi.org/10.17058/psiunisc.v3i1.12523>.

STIGSDOTTER, U. K.; CORAZON, S. S.; SIDENIUS, U. *et al.* It is not all bad for the grey city – A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment. **Health & Place**, v. 46, p. 145-154, 2017a. DOI: 10.1016/j.buildenv.2020.106675.

STIGSDOTTER, U. K.; CORAZON, S. S.; SIDENIUS, U. *et al.* Forest design for mental health promotion - using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses. **Landscape and Urban Planning**, v. 160, p. 1-15, 2017b. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.11.012>.

ULRICH, R. S. Cenas naturais versus urbanas: alguns efeitos psicofisiológicos. **Ambiente e Comportamento**, v. 13, p. 523-556, 1983.

VAN DEN BERG, A. E.; BEUTE, F. Walk it off! The effectiveness of walk and talk coaching in nature for individuals with burnout- and stress-related complaints. **Journal of Environmental Psychology**, v. 76, p. 101641, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101641>.

VAN DEN BERG, A. E.; JOYE, Y.; KOOLE, S. L Why viewing nature is more fascinating and restorative than viewing buildings: A closer look at perceived

complexity. **Urban Forestry & Urban Greening**, v. 20, n. 1, p. 397-401, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.10.011>.

ZHAO, J., XU, W.; YE, L. Effects of auditory-visual combinations on perceived restorative potential of urban green space. **Applied Acoustics**, v. 141, p. 169-177, 2018. DOI: 10.1016/j.apacoust.2018.07.001.

## **6. AS ÁREAS VERDES URBANAS E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO EM UMA CIDADE DO ESTADO DE SÃO PAULO - BRASIL**

Neste capítulo é apresentado o terceiro artigo produzido durante o desenvolvimento do projeto de doutorado. O artigo é intitulado “As áreas verdes urbanas e da pratica de atividades físicas e exercícios para a saúde mental: um estudo em uma cidade do interior do Estado de São Paulo”, e tem como objetivo apresentar e discutir os principais resultados do trabalho de campo da pesquisa realizada no Parque do Povo no município de Presidente Prudente-SP. O artigo buscou comparar a saúde mental de três grupos: praticantes de atividades físicas em área verde urbana, praticantes de exercícios em academias e o terceiro grupo de sedentários.

### **AS ÁREAS VERDES URBANAS E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO EM UMA CIDADE DO ESTADO DE SÃO PAULO - BRASIL**

### **URBAN GREEN AREAS AND THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES AND EXERCISES FOR MENTAL HEALTH: A STUDY IN A CITY IN THE STATE OF SÃO PAULO - BRAZIL**

Zilda Rodrigues Nogueira  
Ana Paula Alves Favareto  
Alba Regina Azevedo Arana  
Rogerio Giuffrida

**RESUMO:** A população urbana tem sofrido uma piora na qualidade de vida, em virtude da existência de poucas áreas de lazer e do pouco contato com o verde e o sedentarismo. Esta pesquisa buscou comparar a saúde mental de três grupos: praticantes de atividades físicas em área verde urbana, praticantes de exercícios em academias e pessoas sedentários. A hipótese adotada no artigo é que a prática de atividades físicas em parques urbanos colabora para a melhoria dos quadros de ansiedade, depressão, estresse e bem-estar subjetivo. Trata-se de uma pesquisa aplicada, do tipo descritivo e quantitativo de caráter transversal. A amostra foi composta por 60 participantes, sendo 20 praticantes de atividades físicas no Parque do Povo, 20 praticantes de exercícios em academias e 20 de sedentários. Os participantes foram avaliados por meio de um questionário sociodemográfico e de saúde e das Escalas de Ansiedade e Depressão de Hamilton, Escala de Estresse Percebido e Escala de Bem-Estar Subjetivo. O estudo concluiu que 50,0% (n= 10) dos praticantes de atividades físicas em áreas verdes e 30,0% (n=06) dos praticantes de exercícios em academias não apresentaram ansiedade, sendo o melhor resultado para os participantes do Parque do Povo, verificou-se uma tendência estatística favorável para os praticantes de atividades físicas em áreas verdes, em relação ao quadro clínico de ansiedade. Os índices de depressão, o bem-estar subjetivo e ao estresse percebido não apresentaram diferenças significativas entre os grupos. A

pesquisa realizada apresentou a importância dos exercícios e atividades físicas em parques como fatores de proteção e restauração para a saúde mental das pessoas.

**Palavras-chave:** Exercícios físicos. Atividade Física. Ansiedade. Depressão. Estresse. Bem-Estar Subjetivo. Saúde Mental. Relação Pessoa-Ambiente. Ambiente Restaurador.

**ABSTRACT:** Urban population has suffered a worsening in its quality of life due to the existence of few areas of leisure and little contact with the greenery, besides its sedentary behavior, since people do not practice physical activities and exercises which aggravates their mental health. This research sought to compare the mental health of three groups: practitioners of physical activities in urban green areas, practitioners of exercises in gyms, and non-practitioners of physical activities and exercises. The hypothesis adopted in the article is that the practice of physical activities in urban parks contributes to the improvement of clinical picture of anxiety, depression, stress, and subjective well-being. This is applied research, descriptive and quantitative of cross-sectional character. The sample consisted of 60 participants, being 20 practitioners of physical activities in Parque do Povo, 20 practitioners of physical exercises in gyms, and 20 non practitioners of physical activities and exercises. The participants were assessed using a questionnaire and the Hamilton Anxiety and Depression Scale, Perceived Stress Scale, and Subjective Well-Being Scale. The study concluded that 50.0% (n=10) of practitioners of physical activities in green areas and 30.0% (n=06) of practitioners of exercises in gyms did not have anxiety, being the best result for the participants from Parque do Povo, it was possible to observe a favorable statistical trend for practitioners of physical activities in green areas, in relation to the clinical picture of anxiety. Depression indexes, subjective well-being, and perceived stress did not show significant differences among the groups. The research that was carried out showed the importance of exercises and physical activities in parks as protective and restorative factors for people's mental health.

**Keywords:** Physical exercises. Physical Activity. Anxiety. Depression. Stress. Subjective Well-Being. Mental Health. Person-Environment Relationship. Restorative Environment.

## 6.1 Introdução

O modo de vida da sociedade ocidental contribui fortemente para o surgimento de psicopatologias e as mais comuns na atualidade são a Ansiedade, Depressão e o Estresse, agravadas pela competição, a violência, o individualismo, a produção incessante, a falta de rede e apoio social e a presença de famílias disfuncionais.

Segundo o DSM-5 (APA, 2014), a ansiedade generalizada que foi avaliada na pesquisa pode ser causada por preocupações persistentes e excessivas com vários aspectos da vida como, por exemplo desempenho no trabalho e na escola. Os sentimentos experimentados incluem inquietação, “nervos à flor da pele”, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono.

Segundo Kaplan, Sadock e Grebb (2003), o humor deprimido e perda de prazer

e interesse são os sintomas mais comuns da depressão, geralmente o sentimento descrito é de uma dor lancinante. Cerca de dois terços de pacientes deprimidos pensam em se suicidar e 10% a 15% cometem suicídio. Verifica-se, então, a gravidade desta patologia, que necessita de todas as formas de tratamento e prevenção.

O estresse em excesso é muito prejudicial e está muito presente na contemporaneidade. Segundo Silva e Torres (2020), uma carga grande de estresse eleva a atividade cerebral, gerando um aumento na produção e liberação de neurotransmissores, levando a um desequilíbrio em marcadores biológicos. O aumento do estado de vigília do corpo devido ao estado contínuo de alerta desregula o padrão hormonal essencial do metabolismo e traz alterações nas funções executivas. O estresse também produz alterações somáticas e comportamentais. Embora tenhamos sintomas comuns em pessoas estressadas, a forma como cada pessoa lida com o estresse depende de condições psicológicas, físicas, culturais, sociais, entre outras.

As pessoas ao permanecerem a maior parte do tempo no mundo virtual ou com o cotidiano voltado ao mundo da produção. Acabam por desconectar-se do próprio corpo ou, em muitos casos, buscam padrões estéticos idealizados socialmente, os quais são inalcançáveis. Ao perceber o “fracasso” nessa busca do corpo ideal, podem sofrer com a exclusão social e o rebaixamento na autoestima. O ser humano precisa de um corpo em movimento para ser saudável; o sedentarismo tem contribuído para diversas doenças físicas e mentais. Percebe-se então a importância do exercício físico e das atividades físicas.

Segundo o Guia de atividade física para a População Brasileira (BRASIL, 2021), pode-se definir atividade física como um comportamento que execute movimentos voluntários do corpo. É necessário gasto de energia acima do nível de repouso, proporcionando interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer em qualquer lugar e situação. O exercício físico é um tipo específico de atividade física, que envolve planejamento, é estruturado e repetitivo, cujo um dos principais objetivos é melhorar a capacidade física. (BRASIL, 2021) Assim, é possível inferir que todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

Segundo Mikkelsen et al. (2017), as pesquisas indicam que o exercício físico pode trazer muitas mudanças fisiológicas que resultam em melhora do estado de humor, autoestima, diminuição do estresse e dos níveis de ansiedade. Os efeitos

físicos do exercício incluem perda de peso, prevenção de doenças crônicas como câncer, diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose, condições cognitivas como a doença de Alzheimer, etc.

A afirmação acima é confirmada por Shen (2023), ao pontuar que realizar uma intervenção utilizando exercícios para pacientes depressivos, pode contribuir para promover a comunicação, diminuir as tendências suicidas e a falta de sentido da vida; porém, deve ser considerado, segundo o autor, apenas como um meio auxiliar, necessitando de outros saberes e técnicas no tratamento.

Coadunando com os autores acima, Rebar et al. (2015), realizou uma meta-análise da literatura para verificar nos estudos os efeitos da atividade física na depressão e ansiedade em populações não clínicas. O autor identificou oito resultados meta-analíticos de estudos randomizados que investigaram os efeitos da atividade física na depressão ou ansiedade. As metas-análises reuniram 92 estudos compostos por 4.310 participantes para verificar o efeito da atividade física no quadro clínico da depressão. Em relação a ansiedade foram encontrados 306 efeitos de estudo composto por 10.755 participantes com o intuito de verificar o efeito da atividade física na ansiedade. Os resultados são descritos a seguir: a atividade física reduziu a depressão por um efeito médio [diferença média padronizada (SMD) = - 0,50; IC 95%: -0,93 a -0,06]; já para a ansiedade o efeito foi menor (SMD = -0,38; IC 95%: -0,66 a -0,11). Os achados confirmam evidências de que a atividade física pode contribuir para a redução dos quadros clínicos da depressão e da ansiedade em populações não clínicas.

Mediante o exposto acima, este artigo procura questionar: Quais impactos e benefícios das áreas verdes urbanas na saúde mental da população urbana? Como está a saúde mental dos praticantes de atividades físicas no Parque do Povo, dos praticantes de exercícios em academias e dos sedentários? As pessoas ao praticarem atividades físicas em áreas verdes urbanas alcançam melhores benefícios para saúde mental, quando comparadas aos praticantes de exercícios em academias e as pessoas sedentárias? Os sedentários apresentam maiores índices de ansiedade, depressão, estresse percebido e prejuízo no bem-estar subjetivo do que os praticantes de exercícios em academias e praticantes atividades físicas no Parque do Povo? Os índices de ansiedade, depressão e estresse diminuem com a prática de atividades físicas e exercícios? Existe um aumento de bem-estar subjetivo ao praticar atividades físicas ou exercícios? Praticar atividades físicas é mais benéfico para saúde

mental que praticar exercícios em academias?

O artigo tem como objetivo comparar a saúde mental de três grupos, praticantes de atividades físicas em área verde urbana, praticantes de exercícios em academias e sedentários.

A hipótese adotada no estudo é que a prática de atividades físicas em parques urbanos contribui para a saúde mental de forma positiva, principalmente para os quadros clínicos de ansiedade, depressão e estresse, além de contribuir, para o bem-estar subjetivo. Para confirmar ou refutar a hipótese, procedeu-se a pesquisa.

## **6.2 Metodologia**

Trata-se de um estudo descritivo e quantitativo de caráter transversal, que buscou avaliar e comparar a saúde mental entre os três grupos, sendo esses, praticantes de exercícios em academias, praticantes de atividades físicas em áreas verdes abertas - Parque do Povo, Presidente Prudente- SP e de pessoas sedentários.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNOESTE em 01/07/2020, conforme CAAE 31172620.6.00005515 e atendeu todos os protocolos de segurança, conforme o projeto de lei nº 243, de 2020, tais como uso de máscara, uso de luvas e álcool em gel a 70%. A pesquisa foi realizada durante a pandemia, o que trouxe algumas limitações como a quantidade de sujeitos pesquisados e os danos psíquicos causados pela pandemia nas pessoas.

O Quadro 2 apresenta a descrição de cada grupo, número de participantes, critérios de inclusão e exclusão e a forma de abordagem e convite dos participantes de cada grupo.

**Quadro 2** - Descrição da composição dos grupos, número de participantes, critérios de inclusão e exclusão e forma de abordagem e convite dos participantes de cada grupo.

<b>Composição dos grupos</b>	G1: praticantes de atividades físicas no Parque do Povo, Presidente Prudente-SP, que não frequentam academia.
	G2: praticantes de exercícios físicos em academias que não frequentam o Parque do Povo ou outros espaços de área verde para realização de exercícios físicos.
	G3: pessoas com comportamento sedentário, que não se exercitam em áreas verdes nem academias.
<b>Crítérios de inclusão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Homens e mulheres com idade mínima de 18 anos</li> <li>- Frequentadores do Parque Povo ou de academias no mínimo há 6 meses e ao menos duas vezes por semana (praticantes de exercícios, de esportes coletivo ou individual e atividade física)</li> <li>- Pessoas com comportamento sedentário (grupo controle comparativo)</li> </ul>
<b>Crítérios de exclusão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pessoas com histórico de doenças mentais e/ou neurológicas na família</li> <li>- Pessoas com conflitos emocionais pontuais importantes advindos de causas subjetiva e/ou familiar informados pela mesma</li> <li>- Pessoas cuja história de vida contenha manifestações de alterações neuropsicológicas e/ou patologias neurodegenerativas</li> </ul>
<b>Composição da amostra</b>	Total de 60 participantes distribuídos igualmente entre os 3 grupos (20 participantes por grupo)
<b>Abordagem e convite para a participação na pesquisa.</b>	G1: frequentadores do Parque do Povo foram abordados enquanto realizavam as atividades físicas em diversas modalidades (caminhada, aeróbico, musculação, bicicleta, corrida, futebol, vôlei, basquete e outras práticas e classificados na categoria de atividades físicas) sem acompanhamento profissional
	G2: frequentadores de academias foram abordados nas entradas dos estabelecimentos. Foram escolhidos locais com características de "academia tradicional", ou seja, com aparelhos de musculação, esteiras, etc., e com a supervisão de um educador físico
	G3: os participantes foram abordados em outros espaços públicos, tais como saída de igrejas, ruas, lugares públicos, etc.

O parque é intensamente frequentado para o uso de suas pistas de cooper, quadras esportivas, pistas de skate, equipamentos, gramados e calçadas que o circundam, bem como, por sua composição vegetativa.

Segundo Xavier, Felipe e Arana (2018), o parque é muito frequentado no período noturno, principalmente por adultos, seguido do período da tarde com o público maior de crianças e o menor índice de frequência é no período da manhã, geralmente por idosos. A Figura 4 mostra fotos de frequentadores do Parque do Povo se exercitando.

**Figura 4** - Pessoas praticando atividades físicas no Parque do Povo.



Fontes: a) Elaborada por Globo Esporte. Disponível em: <https://ge.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/noticia/prudente-chega-aos-100-anos-com-o-parque-do-povo-no-auge-da-forma-fisica.ghtml>. Acesso em: 21 fev. 2023.

b) Avaliação do parque do povo. 2016. Disponível em: [https://www.tripadvisor.com.br/LocationPhotoDirectLink-g1102702-d2429199-i193118242-Povo\\_Park-Presidente\\_Prudente\\_State\\_of\\_Sao\\_Paulo.html](https://www.tripadvisor.com.br/LocationPhotoDirectLink-g1102702-d2429199-i193118242-Povo_Park-Presidente_Prudente_State_of_Sao_Paulo.html). Acesso em: 21 fev. 2023.

c) Elaborada por Unoeste. Disponível em: <https://sites.unoeste.br/blog-unoeste/desbrave-o-parque-do-povo/>. Acesso em: 21 fev. 2023.

A academia inicialmente escolhida e citada no projeto, foi a academia da Universidade do Oeste Paulista em Presidente Prudente frequentada por estudantes, professores e população em geral. Entretanto, devido a pandemia, a academia permaneceu fechada por longo período, inclusive não retornando no prazo legal autorizado pelas autoridades sanitárias/governamentais do Estado de São Paulo, em

razão disso, a pesquisa foi realizada em outras academias.

As academias foram escolhidas devido à proximidade com a universidade no campus I e II de Presidente Prudente, afim de não distanciar geograficamente da academia inicialmente escolhida e também foram abordadas pessoas praticantes de exercícios em academias que frequentavam o campus I e II da universidade.

Na primeira parte da pesquisa foi utilizado um questionário dividido em três partes (Anexo A), sendo a primeira composta por dados sociodemográficos como idade, sexo, estado civil, escolaridade, endereço. A segunda parte referente a prática de atividades físicas em áreas abertas verdes e exercícios em academia. Foram solicitadas informações sobre as modalidades da atividade/exercício, frequência semanal e tempo que pratica. A última parte do questionário era composta por perguntas para efeito de inclusão e exclusão, referentes ao histórico de doenças mentais, neuropsicológica e/ou neurodegenerativa, histórico médico e conflitos emocionais importantes. Os participantes que atenderam os critérios de inclusão participaram da segunda parte da pesquisa, referente a avaliação psicológica.

Na avaliação psicológica foi aplicado quatro escalas, a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAMM-A), Escala de Hamilton Avaliação da Depressão (HAM-D21 itens), Escala de Estresse Percebido (PSS-10), Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES).

A Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), é composta por 14 grupos de sintomas, organizados em dois grandes grupos, que correspondem a um grupo de sintomas de humor ansioso e outro a um grupo de sintomas físicos de ansiedade. Cada item é respondido numa escala likert de 0 a 4 que representam intensidade dos sintomas (0= ausente; 2= leve; 3 = média; 4 = máxima). A soma dos escores resultará numa pontuação total que poderá variar de 0 a 56 (HAMILTON, 1959).

A segunda escala foi a de Avaliação de Depressão de Hamilton (HAM-D), A escala, foi construída na década de 1960 por Max Hamilton, para ser utilizada exclusivamente em pacientes previamente diagnosticados com transtorno afetivo do tipo depressivo. Este instrumento foi usado como padrão ouro para comparação com o PHQ-9. (FREIRE; FIGUEIREDO; GOMIDE, 2014).

A terceira escala aplicada foi a Escala de Estresse Percebido (PSS-10)- (Anexo D), validada para a população brasileira por Dias *et al.* (2015), estavam presentes na escala utilizada neste trabalho os itens 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 14 da primeira versão de utilização. Foram excluídos 4 itens da versão original, sendo estes

os itens 4, 5, 12 e 13. Existe ainda mais uma versão que apenas avalia casos que necessitem de avaliação imediata, descrito como PSS-4, onde só se contém os itens 2, 6, 7 e 14.

E a última escala foi a Escala do Bem-Estar Subjetivo (EBES) - (Anexo E), um construto que, segundo Albuquerque e Tróccoli (2004), avalia satisfação com a vida e afetos positivos e negativos. Denomina-se afeto positivo um estado emocional de contentamento caracterizado pelo prazer transitório sentido em um determinado momento. O afeto negativo refere-se a um estado desprazeroso e transitório, com emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes (DIENER, 1995) e sofre influência cultural, embora a hereditariedade possa responder por cerca de 52% da variância no bem-estar subjetivo (BES) (LYKKEN; TELLEGEN, 1996 apud ALBUQUERQUE; TRÓCCOLI, 2004).

Desse modo, o presente estudo buscou avaliar a saúde mental dos participantes, através de escalas que medem os quadros clínicos de ansiedade, depressão, estresse e bem-estar subjetivo.

As variáveis Escala de Estresse Percebido e Bem-Estar Subjetivo (Afetos Positivos e Afetos Negativos), foram comparadas entre praticantes de atividades físicas no Parque do Povo em áreas verdes, praticantes de exercícios em academias e sedentários pela análise de variância em uma via. Para comparar as frequências das variáveis categóricas (faixa de Idade, Sexo, Estado Civil, Escolaridade, classificações para a escalas de ansiedade e depressão de Hamilton e classificação do Estresse recorreu-se a análise de Qui-quadrado de Pearson.

Os escores de ansiedade e depressão (categorizados em normal, leve, moderado e grave) foram comparados entre os gêneros masculino e feminino e estado civil pelo teste de Mann-Whitney para variáveis não paramétricas. As categorias de praticantes de atividades físicas e/ou exercícios (parque do povo, academia e sedentários) e faixas de escolaridade (Ensino Médio incompleto ou fundamental incompleto, Ensino Superior Incompleto ou Médio completo e superior ou Pós-graduação Completa) foram comparados pelo teste não paramétrico de Kruskal-

Wallis com contrastes pelo método de Dunn. Para todas as comparações, adotou-se 5% de nível de significância. Todas as comparações foram conduzidas no Programa R (R CORE TEAM, 2021).

### 6.3 Resultados da pesquisa

A faixa etária dos participantes da pesquisa de campo foi predominantemente de adultos jovens para todos os grupos de estudo, compreendendo a idade de 18 a 25 anos, seguida da faixa etária de 26 a 35 anos. Acredita-se que a configuração da amostra, composta principalmente de maior quantidade jovens e adultos jovens deve-se ao fato das academias e o parque do povo serem localizados próximos da universidade. Outro fator que pode ter contribuído para distribuição etária obtida na amostra refere-se aos horários em que a pesquisa de campo foi realizada. A pesquisa geralmente ocorreu durante o dia, em horários de expediente laboral ou estudantil, comumente associado a essas faixas etárias.

Na faixa etária dos 36 a 45 anos, tivemos apenas 5 pessoas (ou seja, uma representatividade baixa), sendo 4 participantes (20,0%) do grupo 3 (pessoas sedentárias) e 1 participante (5,00%) do grupo 1 (praticante de atividade física no Parque do Povo). Verifica-se também baixa representatividade de pessoas na faixa etária de 46 a 55 anos, apenas com 1 pessoa participante da pesquisa. Esse entrevistado (5,00%), não praticava atividade física e/ou exercício em áreas abertas no parque do povo ou academia (Tabela 1).

A faixa etária dos 56 a 60 anos de idade também foi pouquíssimo representada, composta por apenas 1 pessoa (5,00 %), sendo esta praticante de atividade física no Parque do Povo. A faixa etária acima de 60 anos foi melhor representada, sendo composta por 8 pessoas. Uma possível explicação pode estar relacionada a disponibilidade de tempo para a participação na pesquisa possivelmente devido a aposentadoria.

O trabalho de campo também demonstrou uma predominância do gênero feminino, mulheres (n = 37) e homens (n = 23). Considerando o estado civil dos participantes pode-se observar que houve predominância dos solteiros, viúvo ou divorciado (n = 43), seguido dos casados ou união estável (n = 17).

Em relação ao grau de escolaridade, o estudo evidenciou que há uma predominância de participantes com ensino superior incompleto ou médio completo (n = 32), seguidos de participantes com ensino superior completo ou pós-graduação completa (n = 22). Na sequência com um número menor de participantes, estão os que possuem ensino médio incompleto ou fundamental incompleto com (n= 6) (Tabela 1).

Observando os dados da Tabela 1, verifica-se que não foram observadas associação entre gênero masculino e feminino, faixas de idade, estado civil e escolaridade com relação à prática de atividades físicas em áreas verdes (Parque do Povo), academias e sedentários.

Em relação ao transtorno de ansiedade, no tocante a ansiedade grave, verifica-se que 35,0% dos praticantes de exercícios físicos em academias, apresentam ansiedade grave, já entre os sedentários, o percentual sobe para 55,0% de portadores de ansiedade grave, e apenas 10,0% de praticantes de atividades físicas no parque do povo, apresentam este tipo de ansiedade. A ansiedade moderada não foi detectada em nenhum praticante de exercício em academia, já em sedentários subiu para 45,0%, e apenas 15,0% dos praticantes de atividades físicas no parque do povo, pontuaram para esse tipo de ansiedade.

A ansiedade leve foi à mais presente em praticantes de exercícios em academias, atingindo o percentual de 35,0%. Em contrapartida, os sedentários não pontuaram nessa modalidade, porém pontuaram a maior para ansiedade grave e moderada. E os praticantes de atividades físicas no parque do povo pontuaram 25,0%, percentual inferior aos da academia.

Resumindo, em relação aos dados estatísticos do quadro clínico de ansiedade e a classificação em relação aos tipos de ansiedade, leve, moderado e grave, observou-se associação significativa entre prática de exercícios em academias e atividades físicas em áreas livres (Parque do Povo) e a classificação da escala de Ansiedade de Hamilton ( $p < 0,001$ ). Os sedentários apresentaram distribuições de proporções de ansiedade grave e moderada estatisticamente superiores as de praticantes de exercícios em academias ou atividades físicas ao ar livre no Parque do povo. Com relação as escalas psicométricas, verificou-se que a Escala de Hamilton para Avaliação da Depressão , Estresse Percebido não apresentaram associação com a prática de exercício ou atividades físicas e/ou local da prática (Tabela 1).

**Tabela 1** - Distribuição absoluta e percentual dos participantes da pesquisa em função de diferentes variáveis.

Variável	Praticantes de atividades físicas e exercícios		Sedentários n = 20	p
	Parque do Povo n = 20	Academia n = 20		
Idade:				0,188

18 a 25	7 (35,0 %)	13 (65,0%)	9 (45,0%)	
26 a 35	7 (35,0 %)	5 (25,0%)	4 (20,0%)	
36 a 45	1 (5,00 %)	0 (0,00%)	4 (20,0%)	
46 a 55	0 (0,00 %)	0 (0,00%)	1 (5,00%)	
56 a 60	1 (5,00 %)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	
Acima de 60	4 (20,0 %)	2 (10,0%)	2 (10,0%)	
<b>Sexo:</b>				<b>0,112</b>
Feminino	10 (50,0 %)	11 (55,0%)	16 (80,0%)	
Masculino	10 (50,0 %)	9 (45,0%)	4 (20,0%)	
<b>Estado Civil:</b>				<b>0,72</b>
Casado ou união estável	5 (25,0 %)	5 (25,0%)	7 (35,0%)	
Solteiro, viúvo ou divorciado	15 (75,0 %)	15 (75,0%)	13 (65,0%)	
<b>Escolaridade:</b>				<b>0,16</b>
Ensino Médio incompleto ou fundamental incompleto	4 (20,0 %)	2 (10,0%)	0 (0,00%)	
Ensino Superior Incompleto ou Médio completo	7 (35,0 %)	12 (60,0%)	13 (65,0%)	
Superior ou Pós-graduação Completa	9 (45,0 %)	6 (30,0%)	7 (35,0%)	
<b>Escala de Ansiedade de Hamilton*:</b>				<b>&lt;0,001</b>
Ansiedade Grave	2 (10,0 %)	7 (35,0%)	11 (55,0%)	
Ansiedade moderada	3 (15,0 %)	0 (0,00%)	9 (45,0%)	
Ansiedade leve	5 (25,0 %)	7 (35,0%)	0 (0,00%)	
Não apresenta ansiedade	10 (50,0 %)	6 (30,0%)	0 (0,00%)	

Escala de Hamilton para Avaliação da Depressão:				0,655
Depressão Grave	0 (0,00%)	1 (5,00%)	1 (5,00%)	
depressão leve	9 (45,0%)	11 (55,0%)	11 (55,0%)	
Depressão Moderada	1 (5,00%)	1 (5,00%)	3 (15,0%)	
Normal	10 (50,0%)	7 (35,0%)	5 (25,0%)	
Classificação Estresse:				0,15
Não	14 (70,0%)	12 (60,0%)	8 (40,0%)	
Sim	6 (30,0%)	8 (40,0%)	12 (60,0%)	

Fonte: autoria própria.

Em relação a escala de Estresse percebido e a escala de Bem-Estar Subjetivo, onde são avaliados os afetos positivos e negativos dos participantes, não foram observadas diferenças estatísticas entre os grupos de estudo para as médias das escalas de estresse percebido, afetos positivos e afetos negativos. As médias e desvios-padrões das escalas citadas estão descritas na Tabela 2.

**Tabela 2** - Médias e desvios-padrões das medidas de Escala de Estresse Percebido, Bem-Estar Subjetivo (Afetos Positivos e Afetos Negativos) entre praticante e sedentários de atividades físicas em áreas verdes e exercícios.

Variável	Praticantes de atividades físicas e exercícios		Sedentários	p
	Parque do povo	Academia		
Escala de Estresse Percebido	26,1 ± 5,94	29,15 ± 8,54	30,8 ± 7,31	0.131
Afetos Positivos	3,72 ± 0,76	3,35 ± 0,52	3,31 ± 0,78	0.131
Afetos Negativos	2,04 ± 0,57	2,23 ± 0,90	2,50 ± 0,65	0.141

Fonte: autoria própria.

Em relação ao gênero masculino e feminino, apresentaram diferenças significativas com relação ao escore de ansiedade. Contudo, não foi observada diferença para os escores de depressão. Em relação ao estado civil, casados ou em

ou união estável diferiram dos solteiros/viúvos/divorciados com relação ao escore de depressão, mas não com relação aos escores de ansiedade. Não foram observadas diferenças entre diferentes graus de escolaridade, tanto quando comparados escores de ansiedade como escores de depressão.

Os escores de depressão não diferiram entre praticantes de atividades físicas ao ar livre, praticantes de exercícios em academias e sedentários. Quando comparados os escores de ansiedade verificou-se que os sedentários diferiram dos praticantes de academia ( $p = 0.0021$ ) e praticantes ao ar livre ( $p < 0,0001$ ). Contudo, não se observou diferenças entre praticantes de exercícios em academias e praticantes de atividades físicas ao ar livre ( $p = 0.0664$ ). A distribuição dos escores de ansiedade e depressão segundo sexo, estado civil, grau de escolaridade e prática de exercícios estão sumarizados nas tabelas 3 e 4.

**Tabela 3** - Distribuição dos escores de depressão observadas em pessoas com diferentes graus de escolaridade, sexo, situação conjugal e práticas de exercícios.

Variável	Escore de depressão					p
	Normal	Leve	Moderada	Grave	Mediana	
<b>Sexo</b>						
Feminino	13	9	4	1	1,0 (a)	0.661
Masculino	9	12	1	1	1,0 (a)	
<b>Situação conjugal</b>						
Casado/União estável	10	6	0	1	0 (a)	0.0355 4
Solteiro/Divorciado/Viúvo	12	25	5	1	2,0 (b)	
<b>Escolaridade</b>						
Ensino Médio incompleto ou fundamental incompleto	3	3	0	0	0,5 (a)	0.9172
Ensino Superior Incompleto ou Médio completo	10	20	2	0	1,0 (a)	
Superior ou Pós-graduação Completa	9	8	3	2	1,0 (a)	
<b>Prática de exercícios</b>						
Sedentários.	5	11	3	2	1,0 (a)	0.16
Praticantes de exercícios em academia	7	11	1	1	1,0 (a)	
Praticantes de atividades físicas ao ar livre Parque do Povo.	10	9	1	0	0,5 (a)	

Fonte: autoria própria.

**Tabela 4** - Distribuição dos escores de ansiedade em pessoas com diferentes graus de escolaridade, sexos, situação conjugal e práticas de exercícios.

Variável	Escore de ansiedade					p
	Normal	Leve	Moderada	Grave	Mediana	
<b>Sexo</b>						

Feminino	5	9	7	16	1,0 (a)	0.009009
Masculino	11	3	5	4	2,0 (b)	
Situação conjugal						
Casado/União estável	6	3	4	4	1,0 (a)	0.311
Solteiro/Divorciado/Viúvo	10	9	8	16	2,0 (a)	
Escolaridade						
Ensino Médio incompleto ou fundamental incompleto	1	2	3	0	1,5 (a)	0.4726
Ensino Superior Incompleto ou Médio completo	9	5	6	12	2,0 (a)	
Superior ou Pós-graduação Completa	6	5	3	8	1,5 (a)	
Prática de exercícios						
Sedentários.	0	0	9	17	3,0 (a)	
Praticantes de exercícios em academias.	6	7	0	7	1,0 (b)	
Praticantes de atividades físicas ao ar livre no Parque do Povo.	10	5	3	2	0,5 (b)	

Fonte: autoria própria.

## 6.4 Discussão

A literatura nacional e internacional apresenta a importância das áreas verdes para a saúde mental, seja frequentando parques urbanos, florestas ou apenas desfrutando da paisagem e a prática de atividades físicas em áreas verdes e exercícios, bem como, a importância de praticar exercícios em academias.

Uma pessoa sedentária conforme a definição da OMS (2020a) é uma pessoa que tem uma prática de atividade física leve inferior a 150 minutos por semana. O sedentarismo é uma condição na qual as atividades realizadas não são capazes de aumentar, substancialmente, o gasto de energia acima do nível de repouso. A ausência de uma prática regular de atividade física leva ao sedentarismo. Conforme a OMS (2020a), as pessoas adultas devem diminuir o comportamento sedentário. A substituição de tempo sedentário por atividades físicas, mesmo com baixa intensidade, já melhora a saúde física e mental. Em idosos acima de 65 anos, melhora a saúde mental principalmente a ansiedade e depressão, o sono e a saúde cognitiva.

Ainda de acordo com a OMS (2020a), atividades físicas e exercícios, beneficiam pessoas com doenças de Parkinson e histórico de derrame, portadores de esquizofrenia, portadores de depressão severa e pessoas com déficit cognitivo, esses pacientes podem melhorar a qualidade de vida.

No estudo de Oliveira, Cruz e Silva (2021), os autores sugerem uma relação direta entre saúde mental e a atividade física, com possibilidades de melhorar o bem-estar, reduzindo o estresse, ansiedade e depressão. Em um estudo de revisão integrativa de Lourenço et al. (2017) evidenciou-se a eficácia da prática de atividade

física direcionada para pessoas com transtornos mentais, apresentando redução de ansiedade e que também contribuindo para o gerenciamento do estresse nesses pacientes.

Segundo Batista e Oliveira (2015), em um artigo cujo objetivo foi revisar estudos dos últimos 10 anos a respeito do efeito do exercício físico no comportamento de pessoas com os transtornos de ansiedade e depressão, obteve-se como resultado que a prática de exercícios físicos é uma via terapêutica importante no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, melhorando inclusive parâmetros fisiológicos.

Para Araújo e Araújo (2000), os estudos epidemiológicos associam que prática de atividades físicas melhoram a qualidade de vida em adultos e que o sedentarismo e o estresse reduzem a qualidade de vida. A prática de atividades físicas em áreas verdes e exercícios físicos são altamente salutares para a saúde mental. Frequentar áreas verdes ou estar em contato com o meio ambiente natural, também contribui fortemente para a saúde mental.

Os estudos de Stigsdotter *et al.* (2017a,b), apontam uma área de estudo bastante recente, a de florestas como promotoras de saúde, ressaltando que para além de estudar o potencial restaurador dos ambientes naturais, é preciso identificar o ambiente florestal como mais um recurso de promoção de saúde. Reforçando esta idéia temos Dzhambov *et al.* (2020) informando que a vegetação também pode contribuir para a saúde mental. Os autores observaram que houve redução dos sintomas dos quadros clínicos de ansiedade e depressão em estudantes na época do isolamento em função da COVID-19. Essa redução foi atribuída à presença de plantas dentro de casa ou jardins, além de possuírem vegetação abundante à vista. (DZHAMBOV *et al.*, 2020)

Ademais para reforçar os estudos acima; Grilli, Mohan e Curtis (2020) afirmam que os espaços verdes urbanos produzem vários benefícios, como o conforto da saúde coletiva e ambiental através da redução da poluição, do calor e ruídos, auxiliando na redução do estresse. Oferecem oportunidades para realização de atividades físicas e possibilitam a socialização (o Parque do Povo, local da realização deste trabalho é um exemplo). Os autores apontam que em uma revisão sistemática composta por 50 estudos, o exame a relação entre Espaços Verdes Naturais e bem-estar mental de adultos (HOULDEN *et al.*, 2018) mostrou que: 17 estudos que analisaram o efeito das visitas as áreas verdes no bem-estar psicológico, concluíram que era limitada a evidência. No entanto, a mesma revisão, verificou que, para 21

estudos incluídos que exploraram a correlação entre o bem-estar e a quantidade de espaço verde natural, havia "evidência adequada" de satisfação com a vida e menor nível mental. Os resultados da revisão sugerem que frequentar espaços verdes naturais contribui para o bem-estar, diminui a depressão, o estresse.

Payne, Loi & Thorsteinsson (2020), em um estudo realizado com estudantes universitários que ficaram durante algum tempo relaxando em ambiente natural, aferiram que houve uma diminuição significativa de estresse, mas não dos sintomas da síndrome de Burnout. A relação entre a restauração percebida e as medidas de estresse ainda não foi firmemente estabelecida na literatura.

Segundo Van Den Berg e Beute (2021), as doenças mentais relacionadas ao estresse aumentaram na atualidade. Os autores apontam a visitação as áreas verdes e práticas de atividades e exercícios físicos em ambiente físico com áreas verdes como novas formas de tratamento além dos fármacos e a psicoterapia. Ainda destacam, a importância da natureza para a saúde mental, informando que é uma prática de cuidado já reconhecida pela comunidade médica. Ainda segundo os autores, os médicos na Escócia podem prescrever como forma de tratamento, tempo na natureza para pacientes com transtornos mentais (MCHALE, PEARSONS, NEUBECK & HANSON, 2020).

Complementando as ideias acima, Carvalho (2013) afirma que para boa saúde mental, o ser humano necessita de relações - relações com outras pessoas, e também com outros reinos da vida, vegetal, animal, etc. Nossa cultura social apresenta um viés cultural e até econômico que, muitas vezes, não valoriza a relação com os demais reinos e vidas de outras espécies. Por consequência, o ser humano pode não se sentir completo; o ser humano faz parte de todos esses sistemas e o distanciamento e a falta de contato físico e psicológico com a natureza, pode ser causa de adoecimento físico e psíquico.

Para Volpi, Floriani e Leszczynski (2008), a saúde, a doença biológica e saúde mental são ligadas ao ecossistema. Distúrbios do ecossistema podem ter como uma das causas o descontrole emocional das pessoas, principalmente aquelas pessoas que danificam o meio ambiente. Sendo assim a saúde mental pode estar ligada à ecologia, e o autor traz como hipótese que a forma como uma sociedade lida com o meio ambiente, diz muito a respeito do funcionamento das pessoas. O cuidar ou não do meio ambiente pode denotar como as pessoas se cuidam e cuidam do coletivo.

Para o Brasil, a natureza é uma excelente sugestão de tratamento para os

transtornos mentais. Temos a natureza exuberante, diversa e em grande parte ainda preservada. O aumento da frequência e tempo de contato com a natureza poderia contribuir para a diminuição dos transtornos psicológicos, a excessiva medicalização, aumento na qualidade de vida e sentimentos de bem-estar e também com a preservação ambiental.

A pesquisa realizada concorda com a literatura. Todos os participantes do grupo 3 (pessoas sedentárias) apresentaram algum tipo de ansiedade. Entre os participantes do grupo 1 (praticantes de atividades físicas em áreas verdes), 50,0% não apresentou nenhum tipo de ansiedade, e 30,0% dos praticantes de exercícios em academias (grupo 2) não apresentaram ansiedade. O melhor resultado foi obtido para os participantes do grupo 1, verificando-se uma tendência estatística favorável para os praticantes de atividades físicas em áreas verdes, no que tange ao quadro clínico de ansiedade. Percebe-se então, o quanto a prática de exercícios e atividades físicas é importante para prevenir quadros de ansiedade.

A pesquisa de campo, não aponta diferenças significativas na comparação dos três grupos de participantes estudados, em relação a depressão, ao bem-estar subjetivo e ao estresse percebido. As escalas de Estresse Percebido e Bem-Estar Subjetivo (Afetos Positivos e Afetos Negativos) entre praticantes de atividades físicas em áreas verdes e exercícios em academias e sedentários também indicaram ausência de diferenças significativas.

Embora não fosse o foco da pesquisa, surgiram dois dados, em relação ao sexo e estado civil nos quadros de ansiedade e depressão, sugerindo que os homens são mais ansiosos que as mulheres. Porém a literatura não confirma este dado; segundo Kaplan, Sadock, Greb (2003), as mulheres são mais afetadas por transtornos depressivos e de ansiedade do que os homens e a proporção é de 2 para 1. Outro resultado da pesquisa, é que a depressão é maior em solteiros do que casados; este resultado é confirmado por Kaplan, Sadock, Greb (2003), revelando que a depressão unipolar afeta mais pessoas que não possuem relações interpessoais significativas ou são divorciadas ou separadas. Estes dados possuem potencial para serem objetos de outra pesquisa em outro momento.

Ao compararmos a saúde mental entre praticantes de atividades físicas em áreas verdes e praticantes de exercícios em academias, o estudo não revela diferenças significativas, possivelmente devido as características ambientais do local do estudo. O Parque do Povo possui características muito urbanas, não sendo

percebido como um refúgio verde; e as academias estudadas proporcionam contato visual com o externo, o que pode ter contribuído para ausência de diferenças na saúde mental entre os frequentadores dos dois ambientes.

## 6.5 Conclusão

O estudo conclui que mediante a pesquisa de campo realizada, a prática de atividades físicas em áreas verdes e exercícios em academias estão relacionados fortemente com a saúde mental. Os participantes do grupo 3 (pessoas sedentárias) apresentam índices significativos de ansiedade, principalmente para ansiedade classificada como moderada e grave. Porém, não foram detectados resultados significativos para os quadros de depressão, estresse e bem-estar subjetivo.

Outro fator que não podemos deixar de considerar, é que a pesquisa foi realizada durante a pandemia da COVID-19, o que pode ter colaborado para o prejuízo na saúde mental dos participantes, principalmente dos sedentários. Ainda temos um grupo de pessoas na sociedade com receio de contaminação em lugares públicos, e outro de pessoas com sequelas neurológicas da COVID-19 que também impactaram a saúde mental. Acredita-se que seria importante, futuramente, realizar novas pesquisas após o período pandêmico.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCCOLI, B. T. Desenvolvimento de Uma Escala de Bem-Estar Subjetivo. **Revista de Psicologia: teoria e pesquisa**. v.2, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>.

APA (American Psychiatric Association). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, p. 194-203, set.-out. 2000. DOI:10.1590/S1517-86922000000500005.

BATISTA, J. I.; OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, v. 19, n. 3, p. 1-10, 2015. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974>. Acesso em: 11 fev. 2023.

BRASIL, - Ministério da Saúde- Secretaria de atenção primária à saúde. **Guia de**

**Atividade Física para a população brasileira.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\_atividade\_fisica\_populacao\_brasileira.pdf.

CARVALHO, M. A. B. **De frente para o espelho:** Ecopsicologia e sustentabilidade. 2013. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Sustentável) – Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2013.

DIAS, J. C. R.; SILVA, W. R.; MAROCO, J.; CAMPOS, J. A. D. B. Escala de estresse percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação. **Psychology, Community & Health**, v. 4, n. 1, p. 1-13, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/126011>.

DIENER, E. A value based index for measuring national quality of life. **Social Indicators Research**, v. 36, p. 107-127, 1995.

DZHAMBOV, A. M.; LERCHER, P.; BROWNING, M. *et al.* Does greenery experienced indoors and outdoors provide an escape and support mental health during the COVID-19 quarantine? **Environmental research**, v. 196, p. 110420, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110420>.

FERREIRA J.C.; ROSSI S.V.; FERNANDES K.A. *et al.* O estresse percebido no contexto de distanciamento social pela COVID-19 em estudantes de medicina do Espírito Santo / Estresse percebido no contexto de distanciamento social contra o COVID-19. **Revista de Medicina**. v.6, p. 536-543, 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/358315391\\_O\\_estresse\\_percebido\\_no\\_contexto\\_de\\_distanciamento\\_social\\_pela\\_COVID-19\\_em\\_estudantes\\_de\\_medicina\\_do\\_Espirito\\_Santo](https://www.researchgate.net/publication/358315391_O_estresse_percebido_no_contexto_de_distanciamento_social_pela_COVID-19_em_estudantes_de_medicina_do_Espirito_Santo). Acesso em: 11 fev. 2023.

FREIRE, M. A.; FIGUEIREDO, V. L. M.; GOMIDE, A. *et al.* Escala Hamilton: estudo das características psicométricas em uma amostra do sul do Brasil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 63, n. 4, p. 281-289, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000036>.

GRILLI, G.; MOHAN, G.; CURTIS, J. Public park attributes, park visits, and associated health status. **Landscape and Urban Planning**, v. 199, p. 103814, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103814>.

HAMILTON, M. The assessment of anxiety states by rating. **British journal of medical psychology**. v.32, n. 1, p. 50-55, 1959.

HOULDEN, V.; WEICH, S.; ALBUQUERQUE, J. P. *et al.* The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: A systematic review. w. **PLoS ONE**, v. 13, n. 9, p. e0203000, set. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203000>.

KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J.; GREBB, J. A. *Compêndio de Psiquiatria*. 7ª ed. São Paulo: ARTMED. 2003.

LOURENÇO, B. D. S.; PERES, M. A. D. A.; PORTO, I. S. *et al.* Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. **Escola Anna Nery**. Rio de Janeiro, v.21, n. 3, e20160390, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2016-0390>  
Acesso em: 11 fev. 2023.

MIKKELSENA, K.; STOJANOVSKA, L.; POLENAKOVIC, M. *et al.* Exercise and mental health. *Maturitas*, v. 106, p. 48-56, 2017. Disponível em: [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(17\)30856-3/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(17)30856-3/fulltext).

OLIVEIRA, B. M.; CRUZ, A. D. S.; SILVA, M. F. L. Contributions of exercise to the mental health of elderly during the COVID-19 pandemic: **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. e12410817089, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i8.17089. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17089>. Acesso em: 14 jun. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**: num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2020a. Licença: CC BY-NC-SA 3.0.

PAYNE, E. A.; LOI, N. M.; THORSTEINSSON, E. B. The Restorative Effect of the Natural Environment on University Students' Psychological Health. **Journal of environmental and public health**, v. 2020, p. 4210285, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1155/2020/4210285>.

R CORE TEAM. **R: A Language and Environment for Statistical Computing**. Vienna, Austria. R Foundation for Statistical Computing, 2021. Disponível em: <https://www.R-project.org/>.

REBAR, A. L.; STANTON, R.; GEARD, D. *et al.* A meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. **Health Psychology Review**, v. 3, p. 366-378, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>.

SHEN, Y. Effect of exercise intervention and rehabilitation on patients with depression. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, 2023. DOI: [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0157](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0157).

SILVA, M. S. T.; TORRES, C. R. O. V. Alterações neuropsicológicas do estresse: contribuições da neuropsicologia. **Revista Científica Novas Configurações – Diálogos Plurais**. Luziânia, v. 1, n.2, p. 67-80, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4322/26754177.2020.021>.

SMITH, P. B.; BOND, M. H. Culture: the neglected concept. In: SMITH, P. B.; BOND, M. H. **Social psychology across cultures: analysis and perspectives**. Boston: Allyn & Bacon, 1999. p. 38-69.

STIGSDOTTER, U. K.; CORAZON, S. S.; SIDENIUS, U. *et al.* Forest design for mental health promotion - using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses. **Landscape and Urban Planning**, v. 160, p. 1-15, 2017b. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.11.012>.

VAN DEN BERG, A. E.; BEUTE, F. Walk it off! The effectiveness of walk and talk coaching in nature for individuals with burnout- and stress-related complaints.

**Journal of Environmental Psychology**, v. 76, p. 101641, 2021. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101641>.

VOLPI, J. H.; FLORIANI, D.; LESZCZYNSKI, S. A. C. Ecopsicologia: Fundamentos epistemológicos de uma ciência interdisciplinar. *In*: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008, Curitiba. **Anais** [...]. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: 18 abr. 2023.

XAVIER, Fernanda B.; FELIPE, Juliana; ARANA, Alba Regina Azevedo. O parque verde urbano: características do uso através de observação sistemática. *Revista Brasileira de Gestão Urbana*, v. 10, n. 4, p. 492-508, 2018.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que a tese atingiu os objetivos propostos. A pesquisa de campo avaliou os benefícios das áreas verdes urbanas e da prática de atividades físicas e exercícios para a saúde mental da população. Os resultados sugerem que os participantes da pesquisa que não praticam atividades e exercícios físicos, apresentam índices aumentados para ansiedade, principalmente para ansiedade moderada e grave. Porém, os três grupos estudados não apresentam resultados significativos para os quadros de depressão, estresse e bem-estar subjetivo.

A pesquisa teve como objetivo principal, analisar a relação dos ambientes verdes e a prática de exercícios e atividades físicas com a saúde mental, enfocando a relação pessoa-ambiente. Acredita-se que este objetivo foi atingido satisfatoriamente.

A hipótese que foi adotada na pesquisa afirma que existe uma correlação positiva entre as áreas verdes urbanas e saúde mental em praticantes de exercícios em academias e praticantes de atividades físicas em áreas verdes urbanas, quando comparados ao grupo de pessoas sedentárias. Os resultados concordam com a hipótese e, também com a literatura.

Em relação aos objetivos específicos verifica-se que foram atingidos nos três artigos produzidos neste trabalho. O primeiro artigo denominado Saúde Mental e Ambientes Restauradores Urbanos em tempos de COVID-19, discutiu a importância dos ambientes restauradores na saúde mental em tempos de COVID-19 e concluiu, que o espaço natural é importante para contribuir com a saúde mental da população urbana.

O segundo artigo denominado “Ambientes Verdes Naturais Restauradores e Saúde Mental: Revisão sistemática” teve como objetivo discutir e compreender a relação dos ambientes verdes e saúde mental, enfocando na relação pessoa-ambiente. Concluiu-se que áreas verdes naturais contribuem para a saúde mental, sendo assim, o primeiro e o segundo artigo possuem resultados similares.

O terceiro artigo denominado As Áreas Verdes Urbanas e da Prática de Atividades Físicas e Exercícios para a Saúde Mental: Um estudo em uma cidade do Estado de São Paulo-Brasil, teve como objetivos caracterizar e discutir o perfil sociodemográfico dos frequentadores do parque, das academias e das pessoas sedentárias; além de comparar a saúde mental de três grupos, praticantes de

atividades físicas em área verde urbana, praticantes de exercícios em academias e sedentários, obtendo como resultado que pessoas sedentárias, apresentam índices significativos de ansiedade, principalmente para ansiedade classificada como moderada e grave. Porém, não foram obtidos resultados significativos para os quadros de depressão, estresse e bem-estar subjetivo.

Grande parte dos resultados da pesquisa são confirmados pela literatura. Frequentar áreas verdes, realizar atividade física, a prática de exercícios físicos são formas de melhorar a saúde mental. Em contrapartida, o sedentarismo não é benéfico para saúde mental no tocante ao quadro clínico de ansiedade. Porém não confirma a literatura, que o sedentarismo contribui para o surgimento de quadros clínicos de depressão, estresse e bem-estar subjetivo.

O estudo aponta a necessidade de mais parques com áreas verdes na cidade de Presidente Prudente, o Parque do Povo é o único com características de parque urbano na cidade. É um local socialmente democrático e seguro, frequentado por todas as classes sociais; intensamente frequentado nos finais de semana, principalmente pela população periférica e por todas as faixas etárias. Proporciona lazer e práticas de esportes e/ou atividades físicas, parques infantis e até como lugar de piqueniques e reuniões para famílias e jovens.

A cidade necessita de mais parques urbanos com maior densidade florestal, com lagos ou rios, contribuindo assim, para um lugar de lazer economicamente viável. Proporcionando bem-estar social e principalmente ambiental para a população, um locus de interação social com segurança pública, proporcionando bem-estar subjetivo, saúde mental e física, além da valorização do meio ambiente e preservação das espécies vegetais e animais.

Os resultados da tese apontam, ainda, algumas preocupações elencadas na VI edição do Relatório Luz (GRUPO DE TRABALHO DA SOCIEDADE CIVIL PARA A AGENDA 2030, 2022), que mostra um país sob uma realidade gravíssima.

O relatório aponta uma crise climática e sanitária em escala mundial, afetando vários aspectos da vida humana e também da perda da biodiversidade e da qualidade de vida, principalmente no Brasil, informando que os dados coletados no relatório trazem uma sociedade adoecida e desigual.

A ODS 3, onde foi classificada a tese em tela, refere-se a Saúde e Bem-estar - Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU). E a ODS 3 busca assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para

todas as pessoas, em todas as idades. Percebe-se que também não foi atingida a meta 3.4, que passou de estagnada a ameaçada. A pandemia aumentou a exposição aos fatores de risco (tabagismo, alimentação não saudável, uso do álcool e inatividade física). Nos últimos 10 anos houve consistente alta das taxas de mortalidade por suicídio, agravadas pelas crises econômica e sanitária.

A tese desenvolvida ressalta a importância da saúde mental em uma perspectiva ampliada e interdisciplinar e dentro de uma concepção sistêmica da natureza e da saúde de forma holística.

Outra importante contribuição da tese, foi a construção e o início do projeto denominado “Ecopsicoterapia Grupal Psicodramática”. Esse projeto, será desenvolvido na Unoeste, no segundo semestre de 2023, por alunos do último ano do curso de psicologia e serão supervisionados pela autora da tese.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, M. (org.). **O Psicodramaturgo J. L. Moreno, 1889-1989**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1990.
- AKPINAR, A. How perceived sensory dimensions of urban green spaces are associated with teenagers' perceived restoration, stress, and mental health? **Landscape and Urban Planning**, v. 214, p. 104185, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/J.LANDURBPLAN.2021.104185>.
- ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCCOLI, B. T. Desenvolvimento de Uma Escala de Bem-Estar Subjetivo. **Revista de Psicologia: teoria e pesquisa**, v.2, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>.
- APA. American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. Barueri: Manole, 2011.
- BAUM, A.; FLEMING, R.; SINGER, J. E. Understanding environmental stress: Strategies for conceptual and methodological integration. *In*: Baum, A.; Singer, J. E. (org.). **Advances in Environmental Psychology**. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1985. v. 5, p. 185-205.
- BEATLEY, T. **Biophilic cities: integrating nature into urban design and planning**. Washington, DC: Island Press, 2011.
- BERMAN, M. G.; JONIDES, J.; KAPLAN, S. The cognitive benefits of interacting with nature. **Psychological Science**, v. 19, n. 12, p. 1207-1212, 2008. DOI: [10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x).
- BERTALANFFY, L.V. **Teoria Geral dos Sistemas: Fundamentos, desenvolvimento e aplicação**. 7. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Guia de Atividade Física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Guia de Vigilância Epidemiológica Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020, p.57.
- CAMPOS-DE-CARVALHO, M. I.; CAVALCANTE, S.; NÓBREGA, L. M. A. Temas básicos em psicologia ambiental. *In*: CAVALCANTI, S.; ELALI, G. (org.). **Psicologia ambiental: Conceitos para leitura da relação pessoa-ambiente**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- CAPRA, F. A. **Teia da Vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. 34. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

CARVALHO, M. A. B. **De frente para o espelho: Ecopsicologia e sustentabilidade**. 2013. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Sustentável) – Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2013.

CHIAVERINI, D.H. (org.). **Guia Prático de Matriciamento em Saúde Mental**. Brasília, DF: Ministério da Saúde (Centro de Estudo e Pesquisa em Saúde Coletiva), p. 219- 235, 2011. Acesso em: 20 nov. 2022. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/216754088\\_Guia\\_Pratico\\_de\\_Matriciamen\\_o\\_em\\_Saude\\_Mental](https://www.researchgate.net/publication/216754088_Guia_Pratico_de_Matriciamen_o_em_Saude_Mental).

CREPALDI, M. A. *et al.* Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed. 2019.

DE ANDRADE, R. M.; LAFAYETTE PINTO, R. Estímulos naturais e a saúde humana: a hipótese da biofilia em debate. **Polêmica**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 30-43, out./dez., 2017.

DIAS, J. C. R.; SILVA, W. R.; MAROCO, J. *et al.* Escala de estresse percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação. **Psychology, Community & Health**, v. 4, n. 1, p. 1-13, 2015.

DIENER, E. A value based index for measuring national quality of life. **Social Indicators Research**, v. 36, p. 107-127, 1995.

DZHAMBOV, A. M. *et al.* Does greenery experienced indoors and outdoors provide an escape and support mental health during the COVID-19 quarantine? **Environmental research**, v. 196, p. 110420, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110420>.

ELSADEK, M. *et al.* Cross-cultural comparison of physiological and psychological responses to different garden styles. **Urban Forestry & Urban Greening**, v. 38, p. 74-83, 2019. DOI: 10.1016/j.ufug.2018.11.007.

ENUMO, S. R. F. *et al.* Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020. Acesso em: 30 jun. 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100502&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100502&script=sci_abstract&tlng=pt).

FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020. Acesso em: 30 Jun. 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100507](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507).

FONSECA, J. **Psicoterapia da relação: elementos de psicodrama contemporâneo**. São Paulo: Ágora, 2000.

FONSECA, T. M. G.; JAEGER, R. L. A psiquiatrização da vida: arranjos da loucura, hoje. **Revista Polis e Psique**, v. 2, n. 3, p. 188, 2012. Acesso em: 11 fev. 2023. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/PolisePsique/article/view/40327>.

FURUKAWA, N. W.; BROOKS, J. T.; SOBEL, J. Evidence supporting transmission of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 while presymptomatic or asymptomatic. **Emerging Infectious Diseases**, v. 26, n. 17, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.3201/eid2607.201595>.

GAO, T. *et al.* What Characteristics of Urban Green Spaces and Recreational Activities Do Self-Reported Stressed Individuals Like? A Case Study of Baoji, China. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 8, p. 1348, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16081348>.

GOULART, F.; GÜNTHER, H. O papel da arborização urbana na vivência do pedestre: um estudo sob a perspectiva pessoa-ambiente. *In*: CONGRESSO LUSO-BRASILEIRO PARA O PLANEJAMENTO URBANO, REGIONAL, INTEGRADO E SUSTENTÁVEL, 8, 2018, Coimbra, Portugal. **Anais [...]**. Coimbra, Portugal out. 2018, p. 24-26.

GRESSLER, S. C. **O descanso e a teoria dos ambientes restauradores**, 2014. Tese (Doutorado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações)- Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2014. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/15845>.

GRESSLER, S. C.; GÜNTHER, I. A. Ambientes restauradores: definição, histórico, abordagens e pesquisas. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 18, n. 3, p. 487-495, set. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2013000300009>

GRILLI, G.; MOHAN, G.; CURTIS, J. Public park attributes, park visits, and associated health status. **Landscape and Urban Planning**, v. 199, p. 103814, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103814>.

GRUPO DE TRABALHO DA SOCIEDADE CIVIL PARA A AGENDA 2030. **VI Relatório Luz da Sociedade Civil Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável Brasil, 2022**. Disponível em: [https://brasilnaagenda2030.files.wordpress.com/2022/07/pt\\_rl\\_2022\\_final\\_web-1.pdf](https://brasilnaagenda2030.files.wordpress.com/2022/07/pt_rl_2022_final_web-1.pdf)

HA, J.; KIM, H. J. The restorative effects of campus landscape biodiversity: Assessing visual and auditory perceptions among university students. **Urbanforestry & urban greening**, v. 64, p. 127259, 2021. DOI: 10.1016/j.ufug.2021.127259.

HARTIG, T. Issues in restorative environment research: matters of measurement. *In*: FERNÁNDEZ-RAMÍREZ, B.; VILLODRES, H. C.; FERRER, S. C. M.; MÉNDEZ, M. M. (org.). **Psicología ambiental 2011: entre los estudios urbanos y el análisis de la sostenibilidad**. Almería: Universidad de Almería, 2011. p. 41-66.

HARTIG, T.; STAATS, H. Guest editors' introduction: Restorative environments. **Journal of Environmental Psychology**, v. 23, n. 2, p. 103-107, 2003.

DOI:10.1016/S0272-4944(02)00108-1.

HERZOG, T. R.; MAGUIRE, C. P.; NEBEL, M. B. Assessing the restorative components of environments. **Journal of Environmental Psychology**, v. 23, n. 2, 2003. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00113-5](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00113-5).

HO, C. S. H.; CHEE, C. Y. I.; HO, R. C. M. Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. **Annals, Academy of Medicine**, Singapore, v. 49, n. 1, p. 1-3, 2020. DOI:10.47102/annals-acadmedsg.202043.

HODECKER, M. **Estresse e restauração hospitalar: preditores ambientais na perspectiva de acompanhantes**, 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia)-Universidade Federal de Santa Catarina, SC, 2020. Acesso em: 26 jun. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/215930>.

HØEGMARK, S. *et al.* The Wildman Programme-Rehabilitation and Reconnection with Nature for Men with Mental or Physical Health Problems-A Matched-Control Study. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 21, p. 11465, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182111465>.

JUNGES, J. R. Bioética e meio ambiente num contexto de América Latina. **Revista Redbioética/UNESCO**, v. 5, n. 9, p.13-19, jan. /jun., 2014.

KAHN JR., P. H.; SEVERSON, R. L.; RUCKERT, J. H. The human relation with nature and technological nature. **Current Directions in Psychological Science**, v. 18, n. 1, p. 37-42, 2009.

KAPLAN, R.; KAPLAN, S. **The experience of nature: a psychological perspective**. New York: Cambridge University, 1989.

KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. **Journal of Environmental Psychology**, v. 15, n. 3, p. 169-182, 1995. DOI: [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).

KAPLAN, S.; KAPLAN, R. (ed.). **Humanscape: Environments for people**. Ann Arbor, MI: Ulrich's Books, 1982.

KELLERT, S. **Birthright: People and Nature in the Modern World**. Yale University: Press, 2012.

KIMURA, T. *et al.* Brief and Indirect Exposure to Natural Environment Restores the Directed Attention for the Task. **Frontiers in psychology**, v. 12, p. 619347, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619347>.

KORPELA, K. Place-identity as a product of environmental self-regulation. **Journal of Environmental Psychology**, v. 9, n. 3, p. 241-256, 1989. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(89\)80038-6](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(89)80038-6).

KRISTJÁNSDÓTTIR, H. L.; SIGURÐARDÓTTIR, S.; PÁLSDÓTTIR, A. M. The

Restorative Potential of Icelandic Nature. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 23, p. 9095, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17239095>.

LENT, R. **Neurociência da mente e do comportamento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

LIBERATI, A. *et al.* The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. **PLoS Medicine**, v. 6, n. 7, p. e1000100, 2009. DOI: 10.1371/journal.pmed.1000100.

LIPP, M. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos (ISSL)**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2000.

LIU, L. *et al.* Restorative benefits of urban green space: Physiological, psychological restoration and eye movement analysis. **Journal of environmental management**, v. 301, p. 113930, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2021.113930>.

LIU, Q. *et al.* The relationship between self-rated naturalness of university green space and students' restoration and health. **Urban Forestry & Urban Greening**, v. 34, p. 259-368, 2018. DOI: 10.1016/j.ufug.2018.07.008.

LIU, Q. *et al.* The Relationship between the Restorative Perception of the Environment and the Physiological and Psychological Effects of Different Types of Forests on University Students. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 22, p. 12224, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182212224>.

LOUV, R. **A última criança na natureza: resgatando nossas crianças do transtorno do déficit de natureza**. São Paulo: Aquariana, 2016.

MAAS, J. *et al.* Morbidity is related to a green living environment. **Journal of Epidemiology & Community Health**, v. 63, n. 12, p. 967- 973, 2009.

MARTÍN, E.G. **Psicologia do encontro: J.L Moreno**. São Paulo: Livraria duas cidades LTDA, 1984.

MEJIA-CASTILLO, A, J. *et al.* Percepción de cualidades restauradoras de los espacios escolares de bachillerato en Xalapa, México. **Acta Colombiana de Psicología**, v. 19, n. 2, p.199-209, 2016.

MEMARI, S.; PAZHOUHANFAR, M.; NOURTAGHANI, A. Relationship between perceived sensory dimensions and stress restoration in care settings. **Urban Forestry & Urban Greening**, v. 26, p. 104–113, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.06.003>.

MENATTI, L. *et al.* Place attachment and identification as predictors of expected landscape restorativeness. **Journal of Environmental Psychology**, v. 63, p. 36-43,

2019.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. 4. ed. São Paulo: Wmf Martins Fontes, 2014.

MEUWESE, D. *et al.* The Value of Nature During Psychotherapy: A Qualitative Study of Client Experiences. **Frontiers in psychology**, v. 12, p. 765177, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.765177>.

MICHAELIS. **Dicionário Escolar Língua Portuguesa**. São Paulo: Melhoramentos, 2016.

MORENO, J L. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 2014.

MORIN, E. **Cultura das massas no século XX: Necrose**. 3. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009. v. 2.

NEALE, C.; LOPEZ, S.; ROE, J. Psychological Restoration and the Effect of People in Nature and Urban Scenes: A Laboratory Experiment. **Sustainability**, v. 13, n. 11, p. 6464, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13116464>.

NOAL, D. S.; PASSOS, M. F. D.; FREITAS, C. M. (org.). **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Acesso: 02 fev. 2021.  
Disponível em: [https://www.fiocruzbrasil.org.br/wp-content/uploads/2020/10/livro\\_saude\\_mental\\_covid19\\_Fiocruz.pdf](https://www.fiocruzbrasil.org.br/wp-content/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf)

OLAFSDOTTIR, G. *et al.* Health Benefits of Walking in Nature: A Randomized Controlled Study Under Conditions of Real-Life Stress. **Environment and Behavior**, v. 52, n. 3, p. 248–274, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013916518800798>.

OLIVEIRA, C. A.; PALÁCIOS, M. Diferentes abordagens sobre ética ambiental. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v.17, n.3, p.493-510, 2009.

OMS. Organização Mundial Da Saúde. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**: num piscar de olhos. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2020a.

PANCANI, L. *et al.* Forced social isolation and mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 lockdown. **Front Psychol.**, v. 12, p. 663799, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663799>.

PARK, S-H.; MATTSON, R. H. Therapeutic Influences of Plants in Hospital Rooms on Surgical Recovery. **HortScience**, v. 44, n. 1, p. 102–105, 2009. DOI: <https://doi.org/10.21273/HORTSCI.44.1.102>.

PASANEN, T. P.; NEUVONEN, M.; KORPELA, K. M. The Psychology of Recent Nature Visits: (How) Are Motives and Attentional Focus Related to Post-Visit Restorative Experiences, Creativity, and Emotional Well-Being? **Environment and**

**Behavior**, v. 50, n. 8, p. 913–944, 2018. DOI:  
<https://doi.org/10.1177/0013916517720261>.

PATEL, V.; SAXENA, S.; LUND, C. *et al.* The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. **Lancet**, v. 392, n. 10157, p. 1553-1598, 2018. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31612-X.

PAYNE, E. A.; LOI, N. M.; THORSTEINSSON, E. B. The Restorative Effect of the Natural Environment on University Students' Psychological Health. **Journal of environmental and public health**, v. 2020, p. 4210285, 2020. DOI:  
<https://doi.org/10.1155/2020/4210285>.

PEREIRA, A. L.; BACHION, M. M. Atualidades em revisão sistemática de literatura, critérios de força e grau de recomendação de evidência. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 27, n. 4, p. 491, 2008. DOI:  
<https://seer.ufrgs.br/index.php/rgenf/article/view/4633>.

R CORE TEAM. **R: A Language and Environment for Statistical Computing**. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing, 2021. Disponível em:  
<https://www.R-project.org/>.

RAMAN, T.; AZIZ, N.; YAAKOB, S. The effects of different natural environment influences on health and psychological well-being of people: A case study in Selangor. **Sustainability**, v. 13, n. 15, p. 8597, 2021. DOI:  
<https://doi.org/10.3390/su13158597>.

REEVE, A. *et al.* Biophilic urbanism: contributions to holistic urban greening for urban renewal. **Smart and Sustainable Built Environment**, v. 4, n. 2, p. 215-233, 2015. Acesso em: 16 jan. 2021. Disponível em:  
<https://www.semanticscholar.org/paper/Biophilic-urbanism%3A-contributions-to-holistic-urban-Reeve-Desha/8b4d4ae5c2bd202718bdcb4642b6ca0543c60434>.

REIFSCHNEIDER, E. D. B. **Ambientes restauradores: uma retomada do urbano**. 2016. Tese (Doutorado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações)- Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2016. Acesso em 03 set. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.26512/2016.03.T.19982>.

REIS, S. N.; REIS, M. V.; NASCIMENTO, A. M. P. Pandemic, social isolation and the importance of people-plant interaction. **Ornamental Horticulture**, v. 26, n. 3, p. 399–412, 2020. Acesso em: 16 Jan. 2021. Disponível em:  
[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2447-536X2020000300399&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2447-536X2020000300399&script=sci_arttext)

RENTE, M. A. M.; MERHY, E. E. Luto e não-violência em tempos de pandemia: precariedade, saúde mental e modos outros de viver. **Psicologia & Sociedade**, v. 32, 2020. Acesso em: 16 Jan. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v322240329>

RIBEIRO, J. P. **Holismo, ecologia e espiritualidade: caminhos de uma gestalt plena**. São Paulo: Summus, 2009.

SALISBURY, J. **The beast within: Animals in the Middle Ages**. London:Routledge, 2012.

SCORSOLINI-COMIN, F. **Aconselhamento Psicológico: aplicações em gestão de carreiras, educação e saúde**. São Paulo: Atlas, 2015.

SILVA-MELO, M. R.; MELO, G. A. P.; GUEDES, N. M. R. Unidades de Conservação: uma reconexão com a natureza, pós COVID-19. **Revbea**, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 347-360, 2020

SILVEIRA, B. B.; FELIPPE, M. L.; SCHULTZ, N. T. Ambientes restauradores: conceitos e definições. *In*: SILVEIRA, B. B.; FELIPPE M. L. (org.). **Ambientes restauradores: contextos e pesquisas em contextos de saúde**. 1. ed. Florianópolis (SC): UFSC, 2019. p. 9-22.

SILVEIRA, B. B.; KUHNEN, A. Psicologia ambiental e saúde na relação pessoa-ambiente: uma revisão sistemática. **PSI UNISC**, v. 3, n. 1, p. 89-105, 2019. DOI: <https://doi.org/10.17058/psiunisc.v3i1.12523>.

SMITH, P. B.; BOND, M. H. Culture: the neglected concept. *In*: SMITH, P. B.; BOND, M. H. **Social psychology across cultures: analysis and perspectives**. Boston: Allyn & Bacon, 1999. p. 38-69.

SOUSA, P. H. M. **A dimensão ecológica da dignidade humana**. 2011. Dissertação (Mestrado em Direito)- Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.

STIGSDOTTER, U. K. *et al.* Forest design for mental health promotion - using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses. **Landscape and Urban Planning**, v. 160, p. 1-15, 2017b. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.11.012>

STIGSDOTTER, U. K. *et al.* It is not all bad for the grey city – A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment. **Health & Place**, v. 46, p. 145-154, 2017a. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.05.007>.

TUAN, Y. F. **Topofilia: um estudo da percepção, atitudes e valores do meio ambiente**. Londrina: Eduel, 2012.

ULRICH, R. S. Cenas naturais versus urbanas: alguns efeitos psicofisiológicos. **Ambiente e Comportamento**, v. 13, p. 523-556, 1983.

ULRICH, R. S. View through a window may influence recovery from surgery. **Science**, v. 224, n. 4647, p. 420-421, 1984.

VAN DEN BERG, A. E.; BEUTE, F. Walk it off! The effectiveness of walk and talk coaching in nature for individuals with burnout- and stress-related complaints. **Journal of Environmental Psychology**, v. 76, p. 101641, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101641>.

VAN DEN BERG, A. E.; CUSTERS, M. H. G. Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. **Journal of Health Psychology**, v. 16, n. 1, p.3-11, 2011.

VAN DEN BERG, A. E.; JOYE, Y.; DE VRIES, S. Health benefits of nature. *In*: STEG, L.; GROOT, J. I. M. (ed.). **Environmental psychology: An introduction**. New York: Wiley-Blackwell, 2013. p. 47-56.

VAN DEN BERG, A. E.; JOYE, Y.; KOOLE, S. L Why viewing nature is more fascinating and restorative than viewing buildings: A closer look at perceived complexity. **Urban Forestry & Urban Greening**, v. 20, n. 1, p. 397-401, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.10.011>.

WIESENFELD, E. A Psicologia Ambiental e as diversas realidade humanas. **Psicologia USP**, v. 16, n. 1-2, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-65642005000100008>.

WILSON, E. O. **Biophilia: the human bond with other species**. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984.

ZANATTA, A. A. *et al.* Biofilia: produção de vida ativa em cuidados paliativos. **Saúde debate**, v. 43, n. 122, p. 949-965, set. 2019. Acesso em: 26 jan. 2021. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-11042019000300949&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042019000300949&lng=en&nrm=iso)

ZANON, C. *et al.* COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia**, v. 37, 2020. Acesso em: 30 jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>

ZHAO, J., XU, W.; YE, L. Effects of auditory-visual combinations on perceived restorative potential of urban green space. **Applied Acoustics**, v. 141, p. 169-177, 2018. DOI: 10.1016/j.apacoust.2018.07.001

# ANEXOS

## ANEXO A - QUESTIONÁRIO DA PESQUISA

Número do Questionário:

Objetivo da pesquisa: Esta pesquisa refere-se a uma tese de Doutorado na Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional e busca avaliar os quadros clínicos de ansiedade, depressão, estresse e bem-estar subjetivo dos frequentadores da academia da Universidade do Oeste Paulista e dos praticantes de exercícios no parque do povo em Presidente Prudente.

Nome do Entrevistado: \_\_\_\_\_

1-Endereço:

Rua.....Número.....Bairro.....

.....

2-Contato: Tel:( ) ..... Watts: ( ).....

E-mail: .....

3-Idade: ( ) 18-25 ( ) 26 a 35 ( ) 36 a 45 ( ) 46 a 55 ( ) 56 a 60 ( ) acima de 60.

4-Sexo: ( ) masculino ( ) feminino ( ) outros.

5-Estado civil: ( ) solteiro ( ) casado ( ) viúvo ( ) divorciado ( ) união

estável. 6-Escolaridade:

( ) Sem escolaridade ( ) Ensino fundamental incompleto ( ) Ensino fundamental completo

( ) Ensino médio incompleto ( ) Ensino médio completo ( ) Ensino superior incompleto

( ) Ensino superior completo ( ) Pós Graduação incompleta ( ) Pós graduação completa.

7-Profissão:

( ) Desempregado ( ) Do Lar ( ) Estudante ( ) Autônomo ( ) Empregado

de Empresa Privada ( ) Funcionário Público ( ) Profissional Liberal ( ) Empresário ( )

Aposentado ( ) Outros: .....

8- Praticante de Exercícios:

( ) Academia da Unoeste ( ) Parque

do Povo ( ) Ambos

9- Modalidades

dos exercícios:

( ) Caminhada ( ) Aeróbico ( ) Musculação ( )

Bicicleta ( ) Corrida( ) Futebol ( ) Vôlei ( )

Basquete ( )

Outros.....

10- Frequência semanal:

( ) Uma vez ( ) Duas vezes ( ) Três vezes ( )

Quatro vezes ou mais. 11- Tempo que pratica:

( ) Menos de 6 meses ( ) 6 meses ou mais ( ) Mais de um ano.

12-Histórico de doenças mentais ou neurológicas em

parentes consanguíneos.( ) Sim ( ) Não

Em caso positivo qual ou quais patologias:

.....

13- Histórico pessoal de manifestações de alterações neuropsicológicas

e/ou neurodegenerativas:( ) Sim ( ) Não

14-Algum conflito emocional importante advindo de causas subjetiva e/ou familiar à

menos de seis meses.( ) Sim ( ) Não

15- Outras informações relevantes: Internação, Medicação, Doenças, etc.

## ANEXO B – ESCALA DE ANSIEDADE DE HAMILTON

Os itens dessa escala avaliam seu nível de ansiedade. Coloque na última coluna os valores de 0 a 4 conforme a intensidade dos sintomas.

### NÍVEL DE ANSIEDADE

Nº	ITEM	COMPORTAMENTO
1	Humor ansioso	Preocupações, previsão do pior, antecipação temerosa, irritabilidade, etc.
2	Tensão	Sensações de tensão, fadiga, reação de sobressalto, comove-se facilmente, tremores, incapacidade para relaxar e agitação
3	Medos	De escuro, de estranhos, de ficar sozinho, de animais, de trânsito, de multidões, etc. (Avaliar qualquer um por intensidade frequência de exposição.)
4	Insônia	Dificuldade em adormecer, sono interrompido, insatisfeito e fadiga ao despertar, sonhos penosos, pesadelos, terrores noturnos etc.
5	Intelectual (cognitivo)	Dificuldade de concentração, falhas na memória, etc.
6	Humor deprimido	Perda de interesse, falta de prazer nos passatempos, depressão, despertar precoce, oscilação o humor, etc.
7	Somatizações motoras	Dores musculares, rigidez muscular, contrações espásticas, contrações involuntárias, ranger de dentes, voz insegura, etc.
8	Somatizações sensoriais	Ondas de frio ou calor, sensações de fraqueza, visão turva, sensação de picadas, formigamento, câibras, dormências, sensações auditivas de tinidos, zumbidos, etc.
9	Sintomas cardiovasculares	Taquicardia, palpitações, dores torácicas, sensação de desmaio, sensação de exsístole, latejar dos vasos sanguíneos, vertigens, batimentos irregulares, etc.
10	Sintomas respiratórios	Sensações de opressão ou constrição no tórax, sensações de sufocamento ou asfixia, suspiros ou dispneia, etc.
11	Sintomas gastrointestinais	Deglutição difícil, aerofagia, dispepsia, dores abdominais, ardência ou azia, dor pré ou pós-prandial, sensações de plenitude ou de vazio gástrico, náuseas, vômitos, diarreia ou constipação, pirose, meteorismo, náusea, vômito e etc.
12	Sintomas geniturinários	Polaciúria, urgência da micção, amenorreia, menorreia, friquidez, ereção incompleta, ejaculação precoce, impotência, diminuição da libido, etc.
13	Sintomas autonômicos	Boca seca, rubor, palidez, tendências à sudorese, mãos molhadas, inquietação, tensão, dor de cabeça, pelos eriçados, tonteiras, etc.
14	Comportamento entrevista	Tenso, pouco à vontade, inquieto, a andar a esmo, agitação das mãos (tremores, remexer, cacoetes), franzir a testa e face tensa, engolir seco, arrotos, dilatação pupilar, sudação, respiração suspirosa, palidez facial, pupilas dilatadas, etc.
		SCORE TOTAL
Scores: Nenhum 0; Leve = 1. Médio = 2; Forte = 3; Máximo = 4		

Fonte: HAMILTON, M. The assessment of anxiety states by rating. British journal of medical psychology. 32 (1), 50-55, 1959.

**ANEXO C – ESCALA DE AVALIAÇÃO DE DEPRESSÃO HAMILTON - (HAM-D)****1 HUMOR DEPRIMIDO**

- 0. Ausente
- 1. Sentimentos relatados apenas ao ser perguntado
- 2. Sentimentos relatados espontaneamente, com palavras
- 3. Comunica os sentimentos com expressão facial, postura, voz e tendência ao choro
- 4. Sentimentos deduzidos da comunicação verbal e não verbal do Paciente

**ESCORE:****2 SENTIMENTOS DE CULPA**

- 0. Ausentes
- 1. Auto recriminação; sente que decepcionou os outros
- 2. Ideias de culpa ou ruminção sobre erros passados ou más ações
- 3. A doença atual é um castigo. Delírio de culpa
- 4. Ouve vozes de acusação ou denúncia e/ou tem alucinações visuais ameaçadoras

**3 SUICÍDIO**

- 0. Ausente
- 1. Sente que a vida não vale a pena
- 2. Desejaria estar morto; pensa na possibilidade de sua morte
- 3. Ideias ou gestos suicidas
- 4. Tentativa de suicídio (qualquer tentativa séria)

**4 INSÔNIA INICIAL**

- 0. Sem dificuldade
- 1. Tem alguma dificuldade ocasional, isto é, mais de meia hora
- 2. Queixa de dificuldade para conciliar todas as noites

**5 INSÔNIA INTERMEDIÁRIA**

- 0. Sem dificuldade
- 1. Queixa-se de inquietude e perturbação durante a noite
- 2. Acorda à noite; qualquer saída da cama (exceto para urinar)

**6 INSÔNIA TARDIA**

- 0. Sem dificuldade
- 1. Acorda de madrugada, mas volta a dormir
- 2. Incapaz de voltar a conciliar o sono ao deixar a cama

**7 TRABALHOS E ATIVIDADES**

- 0. Sem dificuldade
- 1. Pensamento/sentimento de incapacidade, fadiga, fraqueza relacionada às atividades; trabalho ou passatempos
- 2. Perda de interesse por atividades (passatempos, trabalho) – quer diretamente relatada pelo paciente, ou indiretamente, por desatenção, indecisão e vacilação (sente que precisa se esforçar para o trabalho ou atividades).
- 3. Diminuição do tempo gasto em atividades ou queda da produtividade. No hospital, marcar 3 se o paciente passa menos de 3h em atividades externas (passatempos ou trabalho hospitalar)
- 4. Parou de trabalhar devido à doença atual. No hospital, marcar 4 se o Paciente não se ocupar de outras atividades além de pequenas tarefas do leito, ou for incapaz de realizá-las sem auxílio

**8 RETARDO**

- 0. Pensamento e fala normais
- 1. Leve retardo durante a entrevista
- 2. Retardo óbvio à entrevista
- 3. Estupor completo

**9 AGITAÇÃO**

- 0. Nenhuma
- 1. Brinca com as mãos ou com os cabelos, etc
- 2. Troce as mãos, rói as unhas, puxa os cabelos, morde os lábios

**10 ANSIEDADE PSÍQUICA**

- 0. Sem ansiedade

1. Tensão e irritabilidade subjetivas
2. Preocupação com trivialidades
3. Atitude apreensiva aparente no rosto ou fala
4. Medos expressos sem serem inquiridos

**11 ANSIEDADE SOMÁTICA** (sintomas fisiológicos de ansiedade: bocaseca, flatulência, indigestão, diarreia, cólicas, eructações; palpitações, cefaleia, hiperventilação, suspiros, sudorese, frequência urinária)

0. Ausente
1. Leve
2. Moderada
3. Grave
4. Incapacitante

#### **12 SINTOMAS SOMÁTICOS GASTROINTESTINAIS**

0. Nenhum
1. Perda do apetite, mas alimenta-se voluntariamente; sensações de peso no abdome
2. Dificuldade de comer se não insistirem. Solicita ou exige laxativos ou medicações para os intestinos ou para sintomas digestivos

#### **13 SINTOMAS SOMÁTICOS EM GERAL**

0. Nenhum
1. Peso nos membros, costas ou cabeça. Dores nas costas, cefaleia, mialgia. Perda de energia e cansaço
2. Qualquer sintoma bem caracterizado e nítido, marcar 2

#### **14 SINTOMAS GENITAIS** (perda da libido, sintomas menstruais)

0. Ausentes
1. Leves distúrbios menstruais
2. Intensos

#### **15 HIPOCONDRIA**

0. Ausente
1. Auto-observação aumentada (com relação ao corpo)
2. Preocupação com a saúde
3. Queixas frequentes, pedidos de ajuda, etc.
4. Ideias delirantes hipocondríacas

**16 PERDA DE PESO** (Marcar A ou B; A – pela história; B – pela avaliação semanal do psiquiatra responsável)

- A.
0. Sem perda de peso
  1. Provável perda de peso da doença atual
  2. Perda de peso definida

- B.
0. Menos de 0,5kg de perda por semana
  1. Mais de 0,5kg de perda por semana
  2. Mais de 1kg de perda por semana

#### **17 CONSCIÊNCIA DA DOENÇA**

0. Reconhece que está deprimido e doente
1. Reconhece a doença, mas atribui-lhe a causa à má alimentação, ao clima, ao excesso de trabalho, a vírus, necessidade de repouso
2. Nega estar doente

**18 VARIAÇÃO DIURNA** (se há variação dos sintomas pela manhã ou à noite; caso não haja variação, marcar 0)

0. Ausentes

1. Leve
2. Grave

**19 DESPERSONALIZAÇÃO E DESREALIZAÇÃO** (Ideias niilistas, sensações de irrealidade)

0. Ausentes
1. Leves
2. Moderadas
3. Graves
4. Incapacitantes

**20 SINTOMAS PARANOIDES**

0. Nenhum
1. Desconfiança
2. Ideias de referência
3. Delírio de referência e perseguição

**21 SINTOMAS OBSESSIVOS E COMPULSIVOS**

0. Nenhum
1. Leves
2. Graves

**ESCORE TOTAL = \_\_\_\_\_ PONTOS**

## ANEXO D -ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (PSS-10)

Para cada questão escolha entre estas opções:

- 1- Descordo totalmente,  
 não ocorre nunca. 2-  
 Pouco a ver comigo,  
 ocorre poucas vezes. 3-  
 Em alguns momentos  
 ocorre outros não. 4-  
 Ocorre muitas vezes.  
 5- Concordo totalmente, acontece muito frequentemente.

1-No mês passado, quantas vezes você ficou chateado (a) por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	1	2	3
		4	5
2-No mês passado, quantas vezes você se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes na sua vida?	1	2	3
		4	5
3-No mês passado, quantas vezes você se sentiu nervoso (a) ou estressado (a)?	1	2	3
		4	5
4- No mês passado, quantas vezes você se sentiu confiante nas suas capacidades para lidar com os seus problemas pessoais?	1	2	3
		4	5
5-No mês passado, quantas vezes você sentiu que as coisas estavam ocorrendo a sua maneira (do seu jeito)?	1	2	3
		4	5
6-No mês passado, quantas vezes você percebeu que não poderia lidar com todas as coisas que você tinha para fazer?	1	2	3
		4	5
7-No mês passado, quantas vezes você foi capaz de controlar as irritações da sua vida?	1	2	3
		4	5
8-No mês passado, quantas vezes você sentiu que estava no topo das coisas (no controle das coisas)?	1	2	3
		4	5
9-No mês passado, quantas vezes você se irritou por coisas que aconteceram que estavam fora de seu controle?	1	2	3
		4	5
10-No mês passado, quantas vezes você sentiu que as dificuldades estavam se acumulando tanto que você não poderia superá-las?	1	2	3
		4	5

## ANEXO E – ESCALA DE BEM ESTAR SUBJETIVO (EBES)

### Subescala 1

Gostaria de saber como você tem se sentido ultimamente. Esta escala consiste de algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois escreva o número que expressa sua resposta no espaço ao lado da palavra, de acordo com a seguinte escala.

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamen te	Bastan te	Extremamen te
Ultimamente tenho me sentido ...				
afrito _		) transtornado _		) abatido _____
alarmado _		) animado _		) amedrontado _____
amável _		) determinado		) aborrecido _____
ativo _		) chateado _		) agressivo _____
angustiado _		) decidido _		) estimulado _____
agradável _		) seguro _		) incomodado _____
alegre _		) assustado _		) bem _____
apreensivo _		) dinâmico _		) nervoso _____
preocupado _		) engajado _		) empolgado _____
disposto _		) produtivo _		) vigoroso _____
contente _		) impaciente _		) inspirado _____
irritado _		) receoso _		) tenso _____
deprimido _		) entusiasmado _		) triste _____
interessado _		) desanimado _		) agitado _____
entediado _		) ansioso _		) envergonhado _____
atento _		) indeciso _		

## ANEXO F – PARECER FINAL CEP

01/11/2022 16:03

Certificado

---

**UNOESTE - Universidade do Oeste Paulista**


---

 PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
 

---

**PPD - Projeto de Pesquisa Docente**  
**PEIC - Programa Especial de Iniciação Científica**

### Parecer Final

Declaramos para os devidos fins que o Projeto de Pesquisa intitulado "SAÚDE MENTAL EM FREQUENTADORES DE ÁREAS VERDES URBANAS: AVALIAÇÃO DOS QUADROS CLÍNICOS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E BEM-ESTAR SUBJETIVO NO PARQUE DO POVO EM PRESIDENTE PRUDENTE-SP", cadastrado na Coordenadoria de Pesquisa, Desenvolvimento e Inovação (CPDI) sob o número nº 6118 e tendo como participante(s) ZILDA RODRIGUES NOGUEIRA (discente), LETICIA KAROLINE PIVA (discente), YASMIN BISPO CAMARA (discente), GABRIELLA DE SOUZA CAPPELLETTI (discente), HIGOR MALUTA (discente), MATHEUS GUELSSI DOS SANTOS (discente), ANA PAULA ALVES FAVARETO (docente), CAMELIA SANTINA MURGO (docente), MARCUS VINICIUS PIMENTA RODRIGUES (docente), ALBA REGINA AZEVEDO ARANA (orientador responsável), foi avaliado e APROVADO pelo COMITÊ ASSESSOR DE PESQUISA INSTITUCIONAL (CAPI) e COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA (CEP) da Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE de Presidente Prudente/SP.

Presidente Prudente, 11 de Setembro de 2020.

---

 Prof. Dr. Air Rodrigues Garcia Jr.  
 Coordenador Científico da CPDI

---

 Prof.ª Dr.ª Aline Duarte Fancini  
 Coordenadora do CEP - UNOESTE

Coordenadoria de Pesquisa, Desenvolvimento e Inovação – CPDI – 18 3220-2079 – cpdi@unoeste.br  
 Comitê de Ética em Pesquisa – CEP – 18 3220-2079 – cep@unoeste.br  
 Comissão de Ética no Uso de Animais – CELUA – 183220-2079 – ceua@unoeste.br

valide este documento em [www.unoeste.br/sgp](http://www.unoeste.br/sgp) informando o código de segurança 1862badf671391dbdb383c20ed56c1

<https://www.unoeste.br/SGP/certificados/ver.asp?h=1662fadfb671391dbdb383c20ed56c1>

1/1