

## CONTATO COM A NATUREZA EM ESTUDOS SOBRE O BEM-ESTAR: DEFINIÇÕES TERMINOLÓGICAS E ANÁLISES DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA

DOI: <http://dx.doi.org/10.55449/congea.15.24.VI-004>

**Marcela Dorisse Ramos (\*), Louise Gunter de Queiroz, Teresa Cristina Magro Lindenkamp**

\* Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz", Universidade de São Paulo (ESALQ/USP), marceladorisse@usp.br

### RESUMO

Nos últimos anos, tem sido observado no contexto internacional um notável empenho no meio científico para integrar profissionais de diversas áreas, visando, aprimorar a qualidade de vida da população através de uma maior interação com o meio ambiente. Esta convergência de esforços das ciências naturais com a saúde coincide com o reconhecimento crescente das contribuições da natureza para as pessoas, que são responsáveis não só por valorizar o ambiente natural, como também para destacar a sua importância para benefício coletivo, podendo ser extremamente relevantes para o bem-estar em situações de restrição e lockdown, como a observada durante a pandemia da COVID-19. Neste contexto, estudos têm investigado como diferentes formas de interação com a natureza influenciam aspectos da saúde e do bem-estar humano. Essas interações são abordadas de maneiras variadas na literatura, em que são atribuídos diferentes significados ao termo “contato” com a natureza, bem como para termos relacionados, como interação ou conexão. Assim, a proposta deste estudo foi investigar as definições que a literatura científica atribui para o conceito de contato com a natureza em estudos sobre bem-estar. Ao examinar a produção científica sobre o tema entre os anos de 2016 e 2023, também buscou-se analisar se a pandemia da COVID-19 influenciou os resultados dessas pesquisas de algum modo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Bem-estar, Saúde, Natureza, Contato, COVID-19.

### INTRODUÇÃO

Os ecossistemas são caracterizados por uma complexa teia de interações em constante fluxo entre os elementos vivos e não vivos que ocupam seus contextos físicos, biológicos, culturais e espirituais. Dentro dessa dinâmica, segundo Andrade e Romeiro (2009), o ser humano emerge como um componente significativo desse sistema, influenciando e sendo influenciado pelas interações e processos que ocorrem no ambiente. Nesse sentido, a Plataforma Intergovernamental de Ciência e Política sobre Biodiversidade e Serviços Ecossistêmicos (IPBES) tem trabalhado com o conceito das Contribuições da Natureza para as Pessoas (CNP).

A abordagem das Contribuições da Natureza para as Pessoas considera todas as contribuições, benéficas ou não, da natureza para a qualidade de vida das pessoas, reconhecendo a cultura como fator primordial nessas relações, bem como levando em consideração os conhecimentos indígenas e locais (DÍAZ; et al, 2018). Assim, as CNP procuram considerar um cenário mais amplo, abrangendo as partes interessadas nas ciências naturais, sociais e de engenharia e, também, os povos indígenas e comunidades locais (MAES; BURKHARD; GENELETTI, 2018).

Em relação à qualidade de vida das pessoas, foi estudado que os índices de saúde pública e de qualidade de vida tendem a ser maiores conforme maior a proximidade a ecossistemas naturais (PEREHOUSKEI; ANGELIS, 2012), devido não só à melhor qualidade do ar e à redução de ruídos, mas também aos benefícios fisiológicos, psicológicos, cognitivos e sociais associados (COSTA, 2014). Ainda, as áreas naturais também têm benefícios quando relacionadas à prática de exercícios físicos ao ar livre, principalmente caminhadas, devido ao seu efeito na diminuição da ansiedade e na recuperação da concentração (ALVES; et al, 2019). Ademais, também são muitos os benefícios psicológicos associados às áreas verdes (DACANAL; LABAKI; SILVA, 2010). Quando em contato com esses locais, fortalecem-se o bem-estar mental e psicológico (LIU; et al, 2022), bem como a recuperação da atenção (HUYNH; TORQUATI, 2019), além de potencializar as chances de socialização, aprendizado e de desenvolvimento infantil (MACINTYRE et al, 2019). Além disso, as áreas naturais também são essenciais para promover lazer e descanso.

### OBJETIVOS

É possível observar um significativo empenho da comunidade científica em estudar, por meio de diferentes abordagens, a relação entre a interação com o meio ambiente e a melhoria na qualidade de vida da população. Assim, este estudo foi realizado com o objetivo de analisar se houve aumento na produção científica relacionada ao tema ao longo do tempo, propondo também a hipótese de que a pandemia de COVID-19 pode ter contribuído para uma maior produção, usando

como base os anos de 2016 e 2023. Além disso, também buscou-se compreender as diferentes definições terminológicas que a literatura científica atribui ao termo “contato” com a natureza, para analisar as diferentes interações contempladas nos estudos sobre bem-estar.

Também são atribuídas, na literatura, diferentes definições para o termo “conexão” com a natureza, que por vezes se relaciona com o conceito de contato. No entanto, para efeitos deste trabalho, serão analisadas apenas as definições de contato.

## **METODOLOGIA**

A revisão bibliográfica sistemática partiu da pergunta norteadora “Qual o entendimento da literatura científica sobre o termo ‘contato’ com a natureza nas pesquisas sobre bem-estar?”. Através da pergunta, utilizou-se o Web of Science e o Scopus como portais de busca dos artigos da revisão. As palavras-chave utilizadas na busca avançada nestas fontes podem ser encontradas na Figura 1.

(contato OR conexão OR interação OR contact OR connection OR connectedness OR interaction) AND (natureza OR floresta OR ambientes naturais OR nature OR forest OR natural environments) AND (bem-estar OR bem estar OR saúde OR wellbeing OR well-being OR wellness OR welfare OR health)

**Figura 1: Palavras-chave utilizadas na revisão de literatura. Fonte: Autora do trabalho, 2024.**

Como critérios de inclusão da pesquisa, foram consideradas as publicações que contivessem pelo menos 3 das palavras-chave em seu título, publicadas no formato de artigo científico, em português ou inglês e entre 1 de janeiro de 2016 e 31 de dezembro de 2023. Estes anos foram escolhidos especificamente por enquadrarem-se em quatro anos antes e quatro anos após o início da pandemia de COVID-19. Artigos de revisão de literatura foram desconsiderados, tendo em vista o objetivo deste estudo de analisar as novas pesquisas sendo produzidas.

Foram encontrados ao todo 114 publicações, dentre as quais 37 foram descartadas por consistir em revisões de literatura (18 artigos), repetições (5), por relacionarem-se a tema fora do escopo da pesquisa (2), por terem sido publicados em outros idiomas (2), em formatos que não eram artigo científico (1) ou aqueles cujo acesso estava indisponível (9), devido a impossibilidade de examinar se o tema estava dentro do escopo. Deste modo, para a análise das definições terminológicas sobre “contato” e dos efeitos da COVID-19 na literatura, foram considerados 77 artigos válidos.

Para examinar os possíveis efeitos da pandemia de COVID-19 na produção científica relacionada ao tema, nos 77 artigos válidos foi verificado se os artigos abordavam a pandemia e, em caso afirmativo, se eles exploravam o tema ou apenas o mencionaram. Nesta análise, foram procurados nos artigos os termos “pandemia”, “COVID”, “quarentena” e “lockdown”, todos com suas respectivas traduções em português e inglês.

Por fim, para a análise temporal, cujo objetivo é identificar a produção científica sobre o tema entre 2016 e 2023, para permitir melhor análise decidiu-se por considerar não apenas estes 77 artigos válidos, como também as revisões de literatura e publicações em outros formatos e idiomas que haviam sido desconsideradas nas outras etapas da pesquisa. Isso permitiu expandir o número de publicações analisadas para um total de 98. Entretanto, artigos repetidos, sem acesso ou que abordavam outros temas foram desconsiderados nesta análise.

## **RESULTADOS**

### **Definições terminológicas para “contato” com a natureza**

Os estudos científicos avaliados procuram entender como diferentes formas de interação com a natureza influenciam aspectos da saúde e do bem-estar humanos. Em relação ao entendimento científico sobre o termo “contato”, percebeu-se que, em 57 dos 77 artigos analisados (74%), o contato com a natureza foi abordado na literatura de maneira direta, indicando a presença física em áreas verdes (FOO, 2016; MARSELLE; WARBER; IRVINE, 2019; SAMUS et al, 2022; ZHANG; MA; LIU, 2023), com variações entre áreas naturais ou urbanas (HOFFMANN et al, 2018; O'BRIEN; FORSTER, 2021; CHOE; JORGENSENA; SHEFFIELD, 2020; MORAN et al., 2020).

No entanto, também foram evidentes estudos abordando o contato com a natureza de forma indireta, através da presença de plantas na área de convivência em casa (MA, 2022) ou no trabalho (TREVINO; et al, 2022), através da visão de elementos naturais e áreas verdes pelas janelas do hotel (HAZAN; CHAN, 2023) ou das celas de prisão (MORAN; TURNER, 2019),

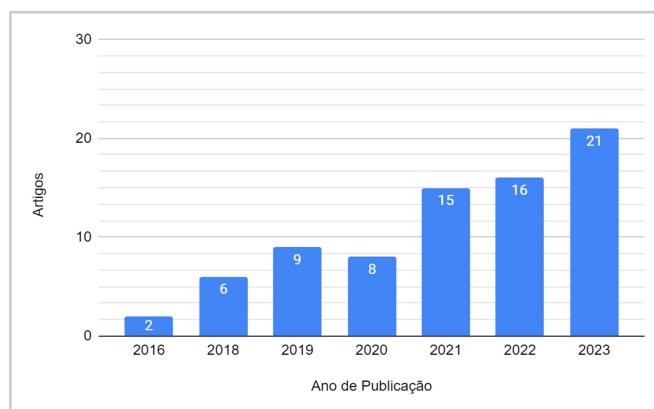


A respeito dos continentes, a Europa foi o principal envolvido e teve participação em 48,3% das pesquisas, seguida pela Ásia (18,4%), América do Norte (16,1%), e Oceania (8%). A América do Sul teve participação em apenas 2,3% das publicações. O dado “multicontinental ou indefinido”, com representação de 5,7%, representa as publicações que englobam países de mais de um continente ou que não especificaram o continente em que foram produzidas.

Um detalhe importante a ser considerado é a discrepância em relação a quantidade de publicações realizadas em países com a economia mais avançada, quando comparados a outros países com menor nível de desenvolvimento econômico. Essa disparidade evidencia um desnível significativo na pesquisa sobre o tema, com uma concentração de conhecimento e publicações em nações do norte global, enquanto muitos países, como o Brasil, permanecem sub-representados. No entanto, vale ressaltar a limitação desta pesquisa, que contemplou apenas literatura nos portais de busca da Web of Science, que congrega publicações de revistas científicas conceituadas (UFSCAR, [s.d.]), e do Scopus, que reúne literatura revisada por pares (UNIVALI, [s.d.]), o que pode ocasionar em viés na obtenção dos resultados da revisão de literatura. Além disso, só foram contempladas publicações em português e inglês.

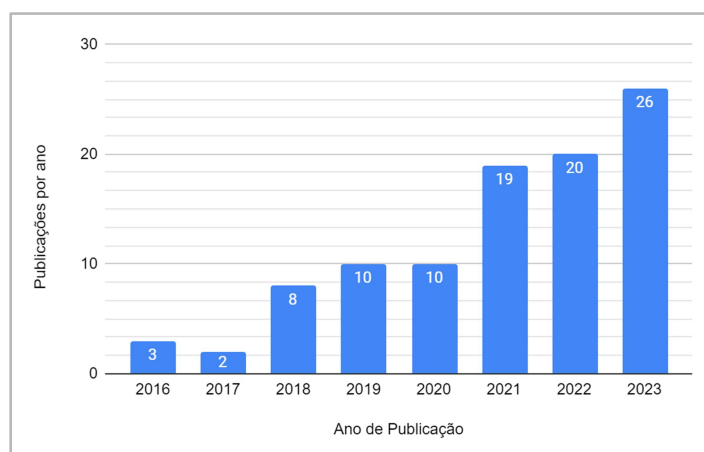
### **Análise Temporal**

A Figura 4 apresenta a análise dos anos de publicação dos 77 artigos validados, enquanto a Figura 5 mostra as 98 publicações que tratam sobre o tema, em que foram incluídas as revisões de literatura e publicações em outros formatos e idiomas.



**Figura 4: Análise temporal dos 77 artigos válidos. Fonte: Autora do trabalho, 2024.**

Os gráficos apresentados evidenciam uma tendência significativa nas publicações relacionadas ao tema do contato com a natureza e sua influência na promoção do bem-estar humano. Antes de 2020, observa-se que a quantidade de publicações sobre esse assunto era relativamente baixa, indicando que, embora a conexão entre natureza e bem-estar já fosse reconhecida, não havia um volume expressivo de pesquisa e discussão na área. Entretanto, a partir de 2021, nota-se um aumento considerável no número de publicações. Esse crescimento pode ser atribuído a diversos fatores, como uma maior conscientização sobre a importância do contato com a natureza para a sensação de bem-estar, especialmente em contextos de pandemia.



**Figura 5: Análise temporal das 98 publicações. Fonte: Autora do trabalho, 2024.**

Os gráficos revelam que a tendência crescente nas publicações sobre o tema não se limita apenas ao volume de estudos que trazem novas evidências, mas também reflete um interesse crescente nas revisões de literatura, que buscam consolidar e contextualizar resultados de diferentes artigos sobre a temática, bem como fornecer uma visão abrangente das pesquisas e destacar questões que necessitam mais investigação.

### Possíveis efeitos da pandemia de COVID-19 na literatura

Foi possível examinar que 58,33% dos artigos publicados a partir de 2020 não mencionaram a pandemia (Figura 6), explorando o tema do contato com a natureza de maneira independente. No entanto, houve uma parcela significativa de 41,67% de artigos que abordaram ou pelo menos mencionaram o COVID-19, propondo que a pandemia foi um fator de incentivo à produção científica.

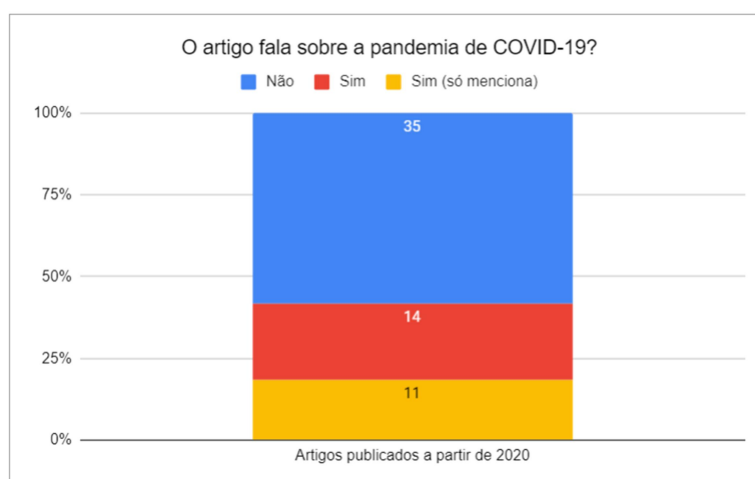


Figura 6: Relação de artigos que abordam a pandemia de COVID-19. Fonte: Autora do trabalho, 2024.

Portanto, sugere-se que a pandemia pode ter ressaltado a necessidade de compreender melhor os efeitos do contato com a natureza no bem-estar, dada a evidência de artigos analisando os efeitos da redução desse contato na saúde durante o período de lockdowns e restrições.

### CONCLUSÕES

A análise da literatura sobre contato com a natureza evidencia a complexidade dessas interações, bem como a diversidade de perspectivas sobre o tema. O contato é frequentemente abordado de maneira direta, com ênfase na presença física em áreas verdes, mas também se manifesta indiretamente. A revisão da literatura também permitiu analisar que, a partir de 2021, houve um aumento significativo na produção científica sobre a promoção de bem-estar a partir do contato com a natureza, evidenciando um interesse crescente na área. No entanto, observou-se uma disparidade nas pesquisas entre países com a economia mais avançada em relação aos países com menor nível de desenvolvimento econômico, com uma concentração de estudos na Europa e América do Norte, ressaltando a necessidade de mais pesquisas em diferentes contextos globais. Além disso, a pandemia de COVID-19 foi observada como fator de incentivo para a produção científica voltada ao tema, impulsionando publicações e discussões sobre a importância do contato com a natureza para o bem-estar humano.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, Humberto da Nóbrega; et al. **Exercício físico outdoor e indoor, bem-estar subjetivo e conexão com a Natureza: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Gestão Ambiental e Sustentabilidade, [s. l.], 2019. Disponível em: <http://revista.ecogestaobrasil.net/v6n13/v06n13a19a.html>.
- ANDRADE, Daniel Caixeta; ROMEIRO, Ademar Ribeiro. **Serviços ecossistêmicos e sua importância para o sistema econômico e o bem-estar humano.** 2009. Texto para Discussão (ISSN 0103-9466) - UNICAMP, [S. l.], 2009. Disponível em:
- CHOE, Eun Yeong; JORGENSEN, Anna; SHEFFIELD, David. Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits. **Landscape and Urban Planning**, v. 202, p. 103886, 2020.
- COSTA, Ana Beatriz dos Santos. **Incremento na cognição e no bem-estar através do contato com**



- ambientes naturais – Um estudo de caso no Cerrado brasileiro.** [S. l.], 2014. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/10096/1/2014\\_AnaBeatrizDosSantosCosta.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/10096/1/2014_AnaBeatrizDosSantosCosta.pdf).
5. DACANAL, Cristiane; LABAKI, Lucila Chebel; SILVA, Talita Meulman Leite da. **Vamos passear na floresta! O conforto térmico em fragmentos florestais urbanos.** [S. l.], 26 abr. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ac/v10n2/a08.pdf>.
  6. DÍAZ, Sandra et al. Assessing nature's contributions to people. *Science*, v. 359, n. 6373, p. 270-272, 2018.
  7. ELSADEK, Mohamed; SHAO, Yuhan; LIU, Binyi. Benefits of indirect contact with nature on the physiopsychological well-being of elderly people. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, v. 14, n. 4, p. 227-241, 2021.
  8. FOO, Chee Hung. Linking forest naturalness and human wellbeing—A study on public's experiential connection to remnant forests within a highly urbanized region in Malaysia. *Urban Forestry & Urban Greening*, v. 16, p. 13-24, 2016.
  9. HAZAN, Hadar; CHAN, Christian S. Indirect contact with nature, lifestyle, and mental health outcomes during mandatory hotel quarantine in Hong Kong. *Journal of Mental Health*, v. 32, n. 4, p. 835-841, 2023.
  10. HOFMANN, Mathias et al. Contact to nature benefits health: Mixed effectiveness of different mechanisms. *International journal of environmental research and public health*, v. 15, n. 1, p. 31, 2018.
  11. HUYNH, Tuyen; TORQUATI, Julia C. Examining connection to nature and mindfulness at promoting psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, v. 66, p. 101370, 2019.
  12. LIU, Jia et al. Awe of nature and well-being: Roles of nature connectedness and powerlessness. *Personality and Individual Differences*, v. 201, p. 111946, 2023.
  13. LIU, Yongbo et al. Nature connection, pro-environmental behaviours and wellbeing: understanding the mediating role of nature contact. *Landscape and Urban Planning*, v. 228, p. 104550, 2022.
  14. MACINTYRE, Tadhg Eoghan et al. An exploratory study of extreme sport athletes' nature interactions: From well-being to pro-environmental behavior. *Frontiers in psychology*, v. 10, p. 1233, 2019.
  15. MAES, Joachim; BURKHARD, Benjamin; GENELETTI, Davide. Ecosystem services are inclusive and deliver multiple values. A comment on the concept of nature's contributions to people. *One Ecosystem 3 (2018)*, p. e24720, 2018.
  16. MA, Jingni. Interaction with nature indoor: Psychological impacts of houseplants care behaviour on mental well-being and mindfulness in Chinese adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 23, p. 15810, 2022.
  17. MARSELLE, Melissa R.; WARBER, Sara L.; IRVINE, Katherine N. Growing resilience through interaction with nature: Can group walks in nature buffer the effects of stressful life events on mental health?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 6, p. 986, 2019.
  18. MARTIN, Leanne et al. Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of environmental psychology*, v. 68, p. 101389, 2020.
  19. MORAN, Dominique et al. Does nature contact in prison improve well-being? Mapping land cover to identify the effect of greenspace on self-harm and violence in prisons in England and Wales. *Annals of the American Association of Geographers*, v. 111, n. 6, p. 1779-1795, 2020.
  20. MORAN, Dominique; TURNER, Jennifer. Turning over a new leaf: The health-enabling capacities of nature contact in prison. *Social science & medicine*, v. 231, p. 62-69, 2019.
  21. O'BRIEN, Liz; FORSTER, Jack. Physical activity supporting connection to nature, and helping to maintain wellbeing during the Covid-19 restrictions in England. *International journal of environmental research and public health*, v. 18, n. 9, p. 4585, 2021.
  22. PEREHOUSKEI, Nestor Alexandre; DE ANGELIS, Bruno Luiz Domingos. Áreas verdes e saúde: paradigmas e experiências. *Revista Diálogos & Saberes*, v. 8, n. 1, 2012. <http://seer.fafiman.br/index.php/dialogosesaberes/article/view/269>.
  23. SAMUS, Andreas et al. How do urban green spaces increase well-being? The role of perceived wildness and nature connectedness. *Journal of Environmental Psychology*, v. 82, p. 101850, 2022.
  24. TREVINO, Jonah E. et al. Student and nature interactions and their impact on mental health during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 9, p. 5030, 2022.
  25. UFSCAR. Web of Science. [s.d.]. Disponível em: <<https://www.bco.ufscar.br/servicos-informacoes/web-of-science#:~:text=Web%20of%20Science%20%C3%A9%20a,al%C3%A9m%20de%20trabalhos%20de%20eventos>>.
  26. UNIVALI. Introdução ao Scopus Author ID. [s.d.]. Disponível em: <<https://www.univali.br/institucional/vrppgi/pesquisa/scopus/Paginas/default.aspx#:~:text=%E2%80%8B%E2%80%8B%E2%80%8B%E2%80%8B,analisar%20e%20visualizar%20a%20pesquisa.>>
  27. XIMENES, Deize Sbarai Sanches et al. A importância dos espaços públicos e áreas verdes pós-pandemia na cidade de São Paulo (SP). *Revista Labverde*, v. 10, n. 1, 2020. <https://www.revistas.usp.br/revistalabverde/article/view/172291>

28. ZHANG, Chunyu; MA, Xiao; LIU, Liping. The effect of passion for outdoor activities on employee well-being using nature connectedness as the mediating variable and environmental identity as the moderating variable. **Psychology Research and Behavior Management**, p. 4883-4896, 2023..