



A INFLUÊNCIA DOS AMBIENTES AQUÁTICOS NATURAIS NA RESTAURAÇÃO PSICOLÓGICA EM PARQUES URBANOS DE MARINGÁ

*Tainá Barbosa do Nascimento*¹*Rute Grossi Milani*²,*Aline Lopes*³

¹Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Btaina117@hotmail.com

²Coorientadora, Doutora, Docente no Curso de Pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. rute.milani@unicesumar.edu.br

³Orientadora, Doutora, Docente no Curso de Pós-graduação em Tecnologias Limpas, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. aline.lopes@unicesumar.edu.br

RESUMO

O avanço da urbanização e o aumento dos níveis de estresse e ansiedade nas cidades reforça a importância do contato com espaços verdes, visto que eles têm impactos positivos na saúde mental. Nesses ambientes, os que têm elementos naturais, principalmente os recursos hídricos, mostram um potencial de serem restaurados psicologicamente, gerando benefícios para a saúde humana. Este projeto tem como objetivo investigar como os ambientes aquáticos naturais, como lagos, localizados nos parques urbanos de Maringá (PR), influenciam na restauração psicológica dos frequentadores. A pesquisa será realizada por meio de observações em campo, aplicação de questionários e entrevistas semiestruturadas. A expectativa dessa pesquisa é que os espaços com água natural promovam uma sensação de tranquilidade, redução do estresse e melhora do humor, em comparação com áreas verdes. Os resultados poderão contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas para o planejamento urbano que valorizem e integrem os recursos hídricos aos espaços verdes como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental nas cidades.

PALAVRAS-CHAVE: Ambientes naturais urbanos; Restauo psicológico; Saúde mental.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a crescente urbanização e as mudanças no modo de vida contemporâneo têm causado um afastamento cada vez maior entre as pessoas e a natureza. Em diversos contextos urbanos, o contato direto com os ambientes naturais tem se tornado cada vez mais incomum, determinado a interações curtas com áreas verdes planejadas, como praças e parques. Ao mesmo tempo, é possível observar um aumento significativo de transtornos mentais relacionados ao estresse, ansiedade e a depressão (WHO, 2017; Elmqvist et al., 2013; Hunter et al., 2019).

O ambiente natural oferece benefícios essenciais à saúde humana por meio dos “serviços ecossistêmicos”, como ar puro, água potável, alimentos e regulação climática (Hartig et al., 2014). Diversas pesquisas têm mostrado que o contato com elementos naturais, mesmo em ambientes urbanizados ou até representações visuais, pode reduzir níveis de cortisol e aliviar o estresse mental, melhorar o humor e fortalecendo os laços sociais, sendo assim, promovendo impactos positivos na vida humana. Nesse contexto, o conceito chamado de “natureza urbana” surge como uma forma de identificar que em cidades grandes, ainda se torna possível criar contato com elementos naturais, como parques, jardins, árvores de rua, é até mesmo plantas de casa, sendo assim, causando melhorias na qualidade de vida. (Kaplan R.; Kaplan S., 1989). Entender a importância do contato com a natureza torna-se essencial para a psicologia e a saúde pública, além de promover a formulação de políticas urbanas que pensem em cidades mais humanas e sustentáveis.

Diante disso, este projeto busca investigar de que maneira os ambientes aquáticos naturais presentes nos parques urbanos de Maringá influenciam a experiência de restauração psicológica dos visitantes. A hipótese central é que indivíduos expostos a ambientes com corpos de água naturais relatarão níveis mais elevados de restauração psicológica em comparação àqueles que frequentam parques sem tais elementos hídricos.



2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo será realizado em parques urbanos da cidade de Maringá (PR) que possuem ambientes aquáticos naturais, como lagos e córregos, como por exemplo o Parque do Ingá e o Parque Alfredo Nyffeler, e também em áreas verdes sem ambientes aquáticos, como o Eurogarden e outros parques.

A abordagem metodológica será mista, com técnicas quantitativas e qualitativas, com o objetivo de captar aspectos mensuráveis da experiência restauradora quanto as percepções subjetivas dos visitantes. A coleta de dados terá início com a aplicação da Escala de Restauração Percebida (Perceived Restorativeness Scale - PRS), um instrumento validado internacionalmente que mede dimensões como a de evasão mental, fascinação, extensão e compatibilidade dos ambientes naturais.

Os questionários serão aplicados presencialmente, com participantes voluntários maiores de 18 anos, que frequentarem os parques durante a semana e nos finais de semana. Todos os participantes assinarão um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em conformidade com as diretrizes éticas para pesquisas com seres humanos. Além da aplicação dos questionários, serão realizadas observações comportamentais sistemáticas, registrando o tempo de permanência, as atividades que são realizadas e as interações com o ambiente. Também serão realizadas entrevistas semiestruturadas com uma amostra dos participantes, com o intuito de aprofundar a compreensão sobre como esses espaços tem impacto no bem-estar psicológicos dos frequentadores.

Os dados quantitativos serão analisados por meio de estatística descritivas e inferenciais, utilizando testes como o teste t de Studente para comparar os ambientes com e sem presença de água. Já os dados qualitativos serão examinados por meio de uma análise temática, a fim de identificar os padrões recorrentes nos relatos e significados atribuídos pelos participantes à experiência vivenciada nos diferentes ambientes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos estudos selecionados evidencia uma associação entre o contato com os ambientes naturais, principalmente em espaços verdes, como áreas arborizadas e espaços azuis, como lagos, rios e áreas costeiras, com benefícios significativos para a saúde mental. Várias pesquisas revelam que a exposição prolongada a esses ambientes está relacionada a redução de sintomas como estresse, ansiedade e depressão e ao aumento do bem-estar (Gascon, Mireia et al, 2015). Segundo Kaplan (1989), por meio da Teoria da Restauração da Atenção, a natureza oferece estímulos que favorecem a recuperação da fadiga mental, com isso, promove estados de relaxamento e restaura a capacidade cognitiva. O contato com a natureza, tem efeitos positivos no contexto psicofisiológicos, pois diminui a pressão arterial e regula os níveis de cortisol no corpo (Hartig et.,al, 2014). Esses resultados são reafirmados empiricamente por Hunger (2019) que realizou uma pesquisa por meio de biomarcadores salivar, que demonstraram a redução dos níveis de cortisol quando em contato frequente com ambientes naturais, sendo assim, a interação, mesmo que rápida em ambientes naturais urbanos podem reduzir de forma considerável os níveis de estresse em adultos.

No contexto urbano, a urbanização acelerada reduz a biodiversidade e compromete os serviços ecossistêmicos. Contudo, com o planejamento urbano adequado é possível realizar soluções baseadas em ambientes naturais acessíveis, que são capazes de promover a saúde, bem-estar e resiliência ambiental (Elmqvist et.,al, 2013). Diante dos dados da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2017) aponta que transtornos mentais como a depressão, é um dos principais fatores para a incapacidade global, com isso, a implementação de ambientes urbanos com maior presença de áreas naturais, tanto verdes,



quanto azuis, é um recurso importante para a profilaxia de transtornos mentais. Dessa forma, o desenvolvimento de políticas públicas e urbanas que garantam o acesso geral e equitativo aos espaços naturais é essencial para diminuir os impactos prejudiciais do ambiente urbano na saúde mental, e assim, melhorar a qualidade de vida da população que vive nas cidades.

Espera-se que o estudo demonstre os efeitos positivos do contato com ambientes naturais, especialmente nos espaços aquáticos presentes nos parques urbanos, e que desempenhem de forma significativa no estado mental das pessoas que freqüentam. Além disso, espera-se identificar uma correlação entre as visitas habituais aos parques e a intensidade dos benefícios associados, sugerindo que o uso freqüente desses espaços pode contribuir para a diminuição do estresse e a melhoria da saúde emocional. Pessoas que relatam uma conexão emocional maior com a natureza tendem a apresentar menor uso de medicamentos psicotrópicos. Outro resultado esperado é a valorização desses ambientes naturais, principalmente os aquáticos, como um componente importante da infraestrutura urbana, sendo assim, reforçando a importância da preservação e no planejamento urbano.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os ambientes aquáticos naturais nos parques urbanos de Maringá, mostram-se favoráveis como espaços restauradores para a saúde mental da população. O contato com a natureza, principalmente com recursos hídricos, pode gerar efeitos psicofisiológicos positivos, como a redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, além de promover aumento na sensação de relaxamento e bem-estar. Esse estudo visa reforçar a importância dos parques urbanos com recursos hídricos como espaços de equilíbrio emocional. A expectativa é que os dados coletados evidenciem que as áreas com presença de água ofereçam maiores sensações de tranquilidade e de recuperação mental em comparação com áreas verdes. Os ambientes naturais são mais do que apenas uma parte estética, inseguir lagos, correios em espaços públicos pode ser uma estratégia eficaz para a promoção da saúde. Dessa forma, políticas públicas que garantam o acesso desses locais ampliam o contato das pessoas com a natureza e também contribuem diretamente para a prevenção de transtornos mental.

REFERÊNCIAS

ELMQVIST, Thomas et al. **Urbanization, biodiversity and ecosystem services: challenges and opportunities: a global assessment**. Springer Nature, 2013.

GASCON, Mireia et al. Mental health benefits of long-term exposure to residential green and blue spaces: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 12, n. 4, p. 4354-4379, 2015.

HARTIG, Terry et al. Nature and health. **Annual Review of Public Health**, v. 35, n. 1, p. 207-228, 2014.

HUNTER, MaryCarol R.; GILLESPIE, Brenda W.; CHEN, Sophie Yu-Pu. Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 413490, 2019.

KAPLAN, Rachel; KAPLAN, Stephen. **The experience of nature: A psychological perspective**. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.



O'DEA, M. K. *et al.* Nature adds color to life: Less boredom in natural versus artificial environments. **Journal of Experimental Psychology: General**, v. 154, n. 8, p. 2220–2240, 2025.

SIDENIUS, U. *et al.* The experiences and perspectives of participating in a nature integrative rehabilitation programme when suffering from post-concussion syndrome: responses, gains, and impact from using enriched nature environments as a rehabilitation setting and integrating nature as rehabilitation means. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being**, v. 20, n. 1, p. 2503604, 2025.

VÖLKER, Sebastian; KISTEMANN, Thomas. Reprint of: "I'm always entirely happy when I'm here!" Urban blue enhancing human health and well-being in Cologne and Düsseldorf, Germany. **Social Science & Medicine**, v. 91, p. 141-152, 2013.

WHITE, Mathew P. *et al.* Coastal proximity, health and well-being: Results from a longitudinal panel survey. **Health & Place**, v. 23, p. 97-103, 2013.

WHITE, Mathew P. *et al.* Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. **Scientific Reports**, v. 11, n. 1, p. 8903, 2021.

WHO – World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global health estimates. **Geneva: World Health Organization**, v. 24, n. 1, 2017.