

CONTATO COM A NATUREZA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: CONTRIBUIÇÕES DE ATIVIDADES DE BANHO DE FLORESTA EM ÁREAS VERDES URBANAS

Yasmim Cardoso Damasceno Lima¹; Líliam César de Castro Medeiros²; Adriano Bressane³

¹ Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Instituto de Ciência e Tecnologia, São José dos Campos, SP, Brasil. Yasmim Cardoso Damasceno Lima.

² Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Instituto de Ciência e Tecnologia, São José dos Campos, SP, Brasil. Líliam César de Castro Medeiros.

³ Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Instituto de Ciência e Tecnologia, São José dos Campos, SP, Brasil. Adriano Bressane.

Resumo: A crescente incidência de estresse, ansiedade e outros transtornos relacionados à saúde mental entre estudantes universitários tem sido amplamente discutida na literatura científica, especialmente em contextos de alta exigência acadêmica. No campo da Engenharia Ambiental, o estudo das interações entre sociedade, ambiente e qualidade de vida também inclui a análise dos benefícios proporcionados pelos ecossistemas e pelas áreas verdes urbanas à saúde humana. Nesse contexto, abordagens baseadas na natureza vêm sendo reconhecidas como estratégias relevantes para promoção do bem-estar, destacando-se a prática do banho de floresta (shinrin-yoku), que consiste na imersão consciente em ambientes naturais com estímulo aos sentidos e à percepção ambiental. Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo avaliar os efeitos do contato com ambientes naturais sobre o bem-estar psicológico de estudantes universitários, com ênfase em sua aplicação como atividade de acolhimento e integração para ingressantes do curso de Engenharia Ambiental. A pesquisa foi conduzida a partir de revisão de literatura sobre os efeitos psicofisiológicos do contato com a natureza, seguida da realização de atividades práticas em três áreas verdes urbanas do município de São José dos Campos (SP): Parque Vicentina Aranha, Parque Roberto Burle Marx (Parque da Cidade) e Centro Ambiental Edoardo Bonetti. As atividades envolveram caminhadas contemplativas, exercícios de atenção plena e práticas de imersão sensorial no ambiente natural, estimulando a percepção de elementos da paisagem, sons, aromas e texturas. A avaliação dos efeitos das atividades foi realizada por meio da aplicação de questionários online antes e após cada encontro, utilizando a escala DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale), instrumento amplamente empregado para mensuração de sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Os dados obtidos foram organizados em planilhas eletrônicas e analisados com auxílio do software Jamovi, sendo realizados testes estatísticos como Shapiro-Wilk para verificação da normalidade dos dados e teste t de Student para comparação entre os momentos pré e pós-intervenção, adotando-se nível de confiança de 95%. Os resultados indicaram redução nos níveis médios de estresse, ansiedade e depressão após as experiências de contato com a natureza, evidenciando efeitos positivos das atividades de banho de floresta sobre o bem-estar psicológico.

dos participantes. Além disso, observou-se que o uso de áreas verdes urbanas como espaços de educação ambiental e promoção da saúde pode contribuir para fortalecer a relação entre estudantes e o ambiente natural, ampliando a percepção sobre os serviços ecossistêmicos associados a esses ambientes. Conclui-se que práticas de imersão em ambientes naturais podem atuar como ferramentas complementares no contexto universitário, tanto para promoção da saúde mental quanto para sensibilização ambiental, reforçando o papel das áreas verdes urbanas como infraestruturas ecológicas relevantes para a qualidade de vida nas cidades.

Palavras-chave: Saúde mental; Banho de floresta; Engenharia ambiental; Áreas verdes urbanas; Serviços ecossistêmicos.