

EFEITO DO CONTATO COM A NATUREZA SOBRE A SAÚDE HUMANA

Isabela Lopes Lima Araújo, Adriano Bressane, Instituto de Ciência e Tecnologia, São José dos Campos, Engenharia Ambiental, i.araujo@unesp.br, adriano.bressane@unesp.br, bolsa PIBIC.

Palavras Chave: *contato com a natureza, saúde mental.*

Introdução

O desenvolvimento da sociedade tem gerado oportunidades e benefícios sem precedentes. Ao mesmo tempo, cresce a desconexão do homem com a natureza, devido à uma sociedade cada vez mais concentrada no trabalho, no ambiente construído e entretenimento projetado, causando malefícios para saúde e a qualidade de vida humana [1].

Table 2. Significance of frequency of contact with nature on the occurrence of anxiety, stress, and depression symptoms.

	Kruskal-Wallis *		DSCF *	
		G0 × G1	G0 × G2	G0 × G3
Stress	<0.001	0.197	<0.001	<0.001
Anxiety	<0.001	0.607	0.001	<0.001
Depression	<0.001	0.070	<0.001	<0.001

* *p* value: probability of rejecting the null hypothesis (H0: the frequency of contact with nature does not affect the occurrence of anxiety, stress, and depression symptoms) when it is true.



Para verificar a hipótese de pesquisa, tais grupos foram comparados com base nos testes de Kruskal-Wallis e de Dwass – Steel – Chritchlow – Fligner ($\alpha=0,05$).

Resultados e Discussão

Em todos os casos analisados, houve diferença estatisticamente significativa entre o grupo controle (composto por pessoas que raramente têm contato com a natureza) e os grupos experimentais [2].

Objetivo

Analisar a seguinte hipótese de pesquisa:
H₁: os efeitos sobre a saúde humana dependem da frequência de contato com a natureza.

Material e Métodos

Os dados foram obtidos através de um *online survey*, totalizando 1189 respondentes, brasileiros com idade igual ou superior a 18 anos.

Primeiramente, os respondentes declararam sua percepção sobre a ocorrência de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, considerando como alternativas: muito raramente (< 1x por mês); raramente (cerca de 1x por mês); às vezes (cerca de 2x por mês); moderadamente (cerca de 1x por semana); frequentemente (cerca de 2x por semana); ou muito frequentemente (> 2x por semana).

Então, sobre a frequência de contato com a natureza, haviam as alternativas: raramente (<1x por mês); às vezes (cerca de 1 ou 2x por mês); moderadamente (cerca de 1 ou 2x por semana); ou frequentemente (> 2x por semana).

Com base nessas respostas, foram compostos os seguintes grupos de análise: grupo controle (G0), grupo experimental 1 (GE1), grupo experimental 2 (GE2) e grupo experimental 3 (GE3).

Os resultados confirmaram a hipótese de pesquisa, corroborando com as evidências de estudos anteriores.

Conclusão

A partir dos resultados, o estudo permitiu concluir que quanto maior a frequência de contato com a natureza, menor a ocorrência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Entretanto, tais benefícios foram alcançados apenas com a frequência de contato moderada (cerca de 1 ou 2x por semana) ou superior.

Agradecimentos

Ao meu orientador e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, entidade ligada ao Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações, pelo apoio financeiro e incentivo.

1. Bratman, G.N.; Hamilton, J.P.; Hahn, K.S.; Daily, G.C.; Gross, J.J. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA* 2015, 112, 8567–8572.

2. Bressane, A.; Negri, R.G.; de Brito Junior, I.; Medeiros, LC.; Araújo, I.L.L.; Silva, M.B.; Galvão, A.L.S.; Rosa, G.C.S. Association between Contact with Nature and Anxiety, Stress and Depression Symptoms: A Primary Survey in Brazil. *Sustainability* 2022, 14, 10506.