

## POSSÍVEIS DIÁLOGOS ENTRE A EXPERIÊNCIA DE AVENTURA E O MEIO EDUCACIONAL

POSSIBLE DIALOGUES BETWEEN THE ADVENTURE EXPERIENCE AND THE EDUCATIONAL  
ENVIRONMENT

POSIBLES DIÁLOGOS ENTRE LA EXPERIENCIA DE AVENTURA Y EL ENTORNO EDUCATIVO

Vinícius Felipe Cardoso <sup>1</sup>

**Manuscrito recebido em:** 19 de janeiro de 2023.

**Aprovado em:** 26 de junho de 2023.

**Publicado em:** 10 de julho de 2023.

### Resumo

As práticas de aventura ganharam espaço no meio cotidiano e em comunidades, por meio da forma de lazer, sendo o mais comum realizadas em áreas verdes, fora de grandes centros urbanos, prevalecendo o contato do ser humano com o meio ambiente, gerando positivas vivências e qualidade de vida. Este trabalho, no formato de ensaio teórico, teve como objetivo central, na tentativa de abordar a experiência de lazer na natureza como um fator determinante dos sentidos de lugar e, por fim, os benefícios do esporte de aventura no espaço educacional, a partir de pesquisas qualitativas com esta temática. Percebeu-se que a urbanização é uma potencial ameaça à saúde mental, ao bem-estar físico e social; há mecanismos para aperfeiçoar a saúde das pessoas, das crianças, jovens e adultos, sendo por meio das atividades físicas realizadas ao ar livre, em contato com a natureza. No tocante das práticas de aventura, ficou evidenciado que os praticantes, em contato com a natureza, respondem em benefício da saúde atrelado às diversas práticas de aventura, sobretudo as que desafiam os participantes a uma experiência de condutas de risco. Já em relação às experiências em áreas verdes, são produtos de sentidos os quais as ações beneficiam o equilíbrio mental, social e de bem-estar.

**Palavras-chave:** Experiência; Meio educacional; Sentido de lugar; Aventura; Educação física escolar.

### Abstract

Adventure practices gained space in everyday life and in communities, through leisure, the most common being carried out in green areas, outside large urban centers, prevailing the contact of human beings with the environment, generating positive experiences and physical enhancement. This work, in the format of a theoretical essay, had as its central objective, in an attempt to approach the experience of leisure in nature as a determining factor of the senses of place, and, finally, the benefits of adventure sports in the educational space, from of qualitative research with this theme. It was noticed that urbanization is a potential threat to mental health, well-being, physical and social; there are mechanisms to improve the health of people, children, young people, adults, and this is through physical activities carried out outdoors, in contact with nature. With regard to adventure practices, it was found that practitioners, in contact with nature, respond to the benefit of health linked to various bodily practices, especially those that challenge participants to experience risky conduct. In relation to experiences in green areas, they are products of senses in which actions benefit mental, social and well-being balance.

---

<sup>1</sup> Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal de Goiás. Especialista em Educação Ambiental pela Universidade Cesumar.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7884-2695> Contato: [viniciusfelipecardoso@hotmail.com](mailto:viniciusfelipecardoso@hotmail.com) / [viniciuscardoso@discente.ufg.br](mailto:viniciuscardoso@discente.ufg.br)

**Keywords:** Experience; Educational environment; Sense of place; Adventure; School physical education.

### Resúmen

Las prácticas de aventura han ganado espacio en el medio cotidiano y en comunidades, a través de la forma de ocio, siendo lo más común realizarlas en áreas verdes, fuera de los grandes centros urbanos, prevaleciendo el contacto humano con el medio ambiente, generando vivencias positivas y calidad de vida. Este trabajo, en formato de ensayo teórico, tuvo como objetivo central abordar la experiencia de ocio en la naturaleza como un factor determinante de los sentidos de lugar y, por último, los beneficios del deporte de aventura en el ámbito educativo, a partir de investigaciones cualitativas con esta temática. Se percibió que la urbanización es una potencial amenaza para la salud mental, el bienestar físico y social; existen mecanismos para mejorar la salud de las personas, niños, jóvenes y adultos, a través de actividades físicas al aire libre, en contacto con la naturaleza. En cuanto a las prácticas de aventura, quedó evidenciado que los practicantes, en contacto con la naturaleza, responden en beneficio de la salud vinculado a diversas prácticas de aventura, especialmente aquellas que desafían a los participantes a una experiencia de conductas de riesgo. En relación a las experiencias en áreas verdes, son productos de sentidos en los cuales las acciones benefician el equilibrio mental, social y el bienestar.

**Palabras clave:** Experiencia; Medio educativo; Sentido de lugar; Aventura; Educación física escolar.

### Introdução

Para iniciarmos esta discussão, ressalta-se que nas últimas cinco décadas, o lazer, suas características e sua abrangência, tornaram-se um fenômeno de interesse de diversos pesquisadores e publicações, e entre as conclusões mais relevantes, podemos considerar que o lazer é muito mais do que recreação e frivolidade.

Tamanha importância reconhecida como direito fundamental, elaborada no artigo 24 da Declaração Universal dos Direitos Humanos, destacando que “toda pessoa tem direito ao descanso, ao gozo do tempo livre, a uma limitação razoável do seu trabalho [...]” (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 1948).

Mascarenhas, Athayde e Matias (2018, p. 22) definem o lazer como “um fenômeno tipicamente moderno que resulta das tensões entre capital e trabalho, materializando-se como tempo e espaço de vivências lúdicas e como palco de organização da cultura”. Nessa perspectiva, a sociedade industrial moldou o lazer de forma funcionalista, usando-o para reproduzir hábitos, valores e significados necessários à manutenção do modo de produção vigente (MASCARENHAS; ATHAYDE; MATIAS, 2018, p. 23). Esta lógica promoveu a estruturação do tempo e espaços de lazer através do interesse da indústria do entretenimento, construindo as vias de acesso por meio de critérios centrados ao nível socioeconômico (CASTELLANI FILHO, 2010, p. 17).

Sob inúmeras perspectivas do lazer, podemos compreender que “o ‘lazer’ é um fenômeno social dos mais relevantes nas sociedades modernas: está no cerne do debate sobre a centralidade do trabalho na vida humana” (INÁCIO; MORAES, 2012, p. 12), ou seja, é toda prática que o ser humano possa desfrutar, de forma prazerosa, às dimensões sociais e de bem-estar, o lazer estará presente.

Ainda neste tema, Pimentel et al. (2017) apresentam características para identificar atividades que se consomem no âmbito do lazer: uma atividade física alternativa, como o aspecto filosófico, a adaptação pedagógica, a diversificada origem étnica, o compromisso ecológico e as formas de relação social.

Atualmente, essas práticas podem ser denominadas de diversas maneiras, como Práticas Corporais de Aventura (PCAs) (INÁCIO et al., 2016), Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) (BETRÁN; BETRÁN, 1995) ou Esportes de Aventura (PORTELA, 2020). Estudos de Lacruz e Perich (2000) afirmam que essas práticas, realizadas em contato com o meio ambiente, proporcionam momentos de lazer, beneficiando e promovendo a recuperação, o bem-estar e a manutenção da saúde.

Apesar das diversas abordagens do lazer, podemos observar que as práticas que envolvem a relação entre o ser humano e o meio ambiente têm ganhado destaque na contemporaneidade ocidental (LACRUZ; PERICH, 2000; BETRÁN, 2003; BRUHNS, 2006). Essas práticas se adequam a perfis e espaços variados, sendo realizadas na água, no ar e na terra. Exemplos comuns incluem: voo livre, *base jump*, salto de paraquedas/paraquedismo, canoagem, escalada, corrida de orientação, mergulho, montanhismo, rapel, *mountain bike*, *trekking*, *rafting*, *snowboard*, entre outras modalidades.

Corroborando com a afirmação acima, Uvinha (2018) observa algo em comum com a prática dos Esportes de Aventura, sendo por ele considerado o “espírito jovem”, também observado por Oliveira e Rosa (2019), na qual a juventude desempenha um papel importante na aventura, pois representa liberdade, autodeterminação, prazer, sociabilidade e reflexão sobre os valores vigentes no contexto em que vivemos.

Neste sentido, Inácio e Baena-Extremera (2020, p. 126) destacam a emergência das Práticas Corporais de Aventura (PCAs) como conteúdo inovador e motivacional no contexto sociocultural e escolar contemporâneo. Enquanto a Educação Física Escolar (EFE) tradicional apresenta resultados insatisfatórios, as PCAs surgem como uma abordagem promissora.

Por outro lado, com o avanço tecnológico, especialmente nas áreas de comunicação, transporte e medicina, temos testemunhado uma ampliação do acesso do ser humano a diferentes elementos da natureza, incluindo flora, fauna, paisagens e ecossistemas. Essa expansão tem proporcionado uma experiência única, permitindo que as pessoas explorem ambientes desconhecidos, mesmo dentro do meio urbano. A relação entre tecnologia e aprendizagem significativa tem sido amplamente discutida (SILVA; ALVES; FERNANDES, 2021). O uso de meios tecnológicos tem potencializado a forma como interagimos com o meio ambiente, permitindo que a conexão com a natureza seja estendida para além dos limites físicos.

Este ensaio adota uma abordagem qualitativa explicativa, o que implica em uma análise interpretativa dos dados e informações coletadas, a partir do ponto de vista do autor (MONTAIGNE, 2016). O objetivo geral do ensaio é refletir sobre a experiência de lazer na natureza e explorar as considerações encontradas na literatura científica sobre os benefícios dos esportes de aventura e sua possibilidade de aplicação no ambiente educacional. A estrutura do ensaio está dividida em dois tópicos principais: 1) Experiência de lazer na natureza como fator determinante dos sentidos de lugar; 2) Atividades na natureza e seus benefícios; e 3) Reflexões sobre as práticas de aventura no ambiente escolar.

### **A experiência de lazer na natureza como determinante dos sentidos do lugar**

Neste tópico, concentramos nossa análise na experiência de lazer na natureza e como essa experiência influencia a forma como as pessoas percebem e se conectam com determinados lugares. Exploramos conceitos, teorias e estudos relevantes que discutem a relação entre o lazer na natureza e a construção dos sentidos de lugar.

A influência do ambiente na experiência de lazer é um fator determinante da experiência. Afirma-se que, embora seja óbvio que todas as experiências de lazer ocorrem em algum ambiente, a interação através da qual o lugar define a experiência pessoal é mais rica e complexa do que geralmente se reconhece (ISO-AHOLA, 2022). Em outras palavras, Iso-Ahola (2022) diz que o lugar onde tal prática pode ser realizada, pode definir a intensidade da experiência no lazer. Entretanto, cada pessoa pode se apropriar de tal

modo que seja diferente para cada um, isto é, algum fator (ou detalhe) pode ser determinante, seja positivo ou negativo, para cada pessoa. Sua teoria afirma que a busca de um território que seja fértil para experiências de turismo e recreação alavancam as relações interpessoais com o meio ambiente.

Destaca-se uma variedade de manifestações de lazer em que o lugar se torna o objetivo principal da experiência. Além disso, o lugar é objeto de fruição e interesse, tornando-se algo indissociável do comportamento de lazer (ISO-AHOLA; DOTSON, 2015; CUENCA, 2018).

Nestes termos, o lazer na natureza pode ser entendido como experiências subjetivas, livres, descomprometidas e libertárias (ISO-AHOLA, 2022); que não têm outra finalidade a não ser elas mesmas, que se desenvolvem em contato e encontro íntimo por meio da natureza, com grande alcance e impacto social e econômico, que são vividas como experiências significativas e que relatam variados benefícios físicos, psicológicos e sociais (CUENCA, 2018). Ou seja, há um conjunto de fatores imprescindíveis para uma vivência marcante e determinante para a(s) pessoa(s).

Wiggers e Soares (2019) associam o lazer na natureza a diferentes manifestações corporais e destacam sua diversidade e dinamismo, que vão desde esportes de aventura até ecoturismo e encontros e retiros espirituais. Eles consideram o ambiente natural como uma “condição libertária para o seu desenvolvimento”.

O crescimento das práticas de lazer na natureza e sua expansão pelos territórios naturais o posicionam como uma manifestação com um presente e futuro marcantes no fenômeno do lazer contemporâneo. Conforme afirma Heintzman (2010, p.79), a busca pelo lazer parece estar aumentando progressivamente, destacando-se a diversidade e importância desse tipo de manifestação, cujo crescimento sustentado tem sido registrado e previsto.

O aumento no número de praticantes e entusiastas, o dinamismo dessas práticas, o avanço da tecnologia e o aprimoramento das habilidades sugerem que o lazer na natureza é um campo da experiência humana que apresenta razões e experiências complexas. Essas experiências podem ser explicadas não apenas sob a perspectiva de quantidade, prazer, consumo e uso do tempo livre, mas também podem conter valores, perspectivas e potencialidades de grande interesse para a sociedade e o meio ambiente.

Neste momento, a reflexão a ser vislumbrada parte de um pressuposto curioso na contemporaneidade. Ainda dentro dos centros urbanos, existem locais apropriados para a prática do lazer, mesmo que uma parcela da população tem certo preconceito, pois, em inúmeras ocasiões, estes espaços estão situados em locais litorâneos ou próximos aos Conjuntos Habitacionais (LUCI, 2015).

- A transformação do espaço em lugar: o papel da experiência de lazer

Um ponto que tem sido entendido como elemento fundamental da noção de sentido de lugar, é o processo pelo qual um espaço físico se transforma em lugar, ou seja, o percurso que o espaço adquire um significado único para quem deposita experiências pessoais e coletivas, gerando identidade e processos de identificação (RELPH, 2022).

Para Edward Relph (2022), notável geógrafo que desenvolveu pesquisas a respeito do “sentido de lugar”, diz que o espaço (grifo nosso) é visto como um território ou um ambiente natural indiferenciado até que, como resultado da experiência, do conhecimento e do tempo, se torne um lugar. Esta afirmação é representativa de uma perspectiva que surge como uma evolução da geografia, e que juntamente com Relph (2022), também foi liderada pelo notável cientista Yi-Fu Tuan (2015).

Os autores citados acima elaboraram pesquisas ao longo das décadas de 1980 a 2000 que descrevem como as pessoas percebem, identificam e significam o espaço e como, dependendo das atividades e significados que ali são atribuídos, este constitui um “lugar” (LUCI, 2015 *apud* RELPH, 1995; TUAN, 2015).

Note que as palavras “lugar” e “espaço” podem ter outros significados, embora que na língua portuguesa sejam cogitados como sinônimos, não o são. Ou seja, o lugar é um território repleto de identidade no qual contribui para a construção da identidade deste local e das pessoas.

O lugar é definido por uma perspectiva empírica que as pessoas têm de um espaço. Em outras palavras, são as vivências de quem ocupa e usufrui de uma área que tornam aquele lugar significativo para eles (LUCI, 2015). Essa concepção e construção pessoal se torna intensa e coletiva na medida em que há uma recorrência temporal e histórica desse uso.

Além disso, as teorias e pesquisas baseadas no sentido de lugar, o apego ao lugar e a identidade do lugar, são contribuições de grande parte da pesquisa empírica, se concentrando especificamente em nossas relações com ambientes e experiências positivas desse ambiente (MANZO, 2019). Desta forma, “lugares são onde as pessoas guardam memórias longas, enriquecendo, com as impressões indelévels da sua própria infância, o senso comum das gerações futuras” (TUAN, 2015).

Isso nos mostra que a transcendência de uma localidade não se baseia, necessariamente, no espaço físico em si, mas na forma como o espaço é ou foi utilizado (MANZO, 2019). Um exemplo é a relação de valor na memória de quem habita em uma cidade ou em determinado bairro, escola, trabalho etc., e, então, os significados afetivos são atribuídos, não são apenas recipientes de experiências significativas, mas relações complexas com esses lugares se desenvolvem por próprio mérito, à medida que a experiência e o lugar se entrelaçam (MANZO, 2019, p. 142).

Esses laços ou vínculos, carregados de emoções e sentimentos positivos, desenvolvem uma espécie de apego, de afeto direcionado a esses lugares. Para descrever e reunir essas expressões de afeto, Tuan (2015), cunhou o conceito de “Topofilia” em 1974, entendida como “o vínculo afetivo entre as pessoas e o lugar ou ambiente circundante. Difusa como conceito, vívida e concreta como experiência pessoal” (TUAN, 2015, p.13).

O conceito de Tuan (2015) é um dos precursores e inspiradores da noção de sentido de lugar. Para ele, este conceito engloba as diferentes emoções que se desenrolam perante o local, partindo de um possível vínculo identitário a um momento efêmero<sup>2</sup>, mas intenso.

A importância do significado social ou coletivo dos lugares reside, entre outras coisas, ao que tange esses processos, embora tenham seu ponto de partida na experiência pessoal, se projetam para o espaço social, nacional e até planetário. Esta última acontece na medida em que a recorrência da experiência individual se multiplica e se transmite por meio da linguagem e dos símbolos, permanecendo na memória de indivíduos e grupos.

Nesses termos, pode-se afirmar que o lugar é construído individualmente e socialmente, isto é, então a criação de um sentido de lugar pode ser vista como uma tarefa social e não unicamente individual.

---

<sup>2</sup> Efêmero, segundo o dicionário Michaelis, é aquilo que dura apenas um dia; que é temporário; passageiro; transitório.

Estudos de Manzo (2019) e Poma (2020) nos dizem que os afetos, os apegos e o carinho que as pessoas sentem por definidos lugares por elas mesmas e as experiências nas quais se baseiam são muitas vezes difíceis de definir, categorizar e explicar com precisão em termos lógicos; mas são sem dúvida de grande importância para as pessoas e podem afetar a gestão de recursos e o desenvolvimento de políticas. As experiências de lazer que as pessoas têm em ambientes naturais podem ser uma parte importante de suas vidas.

Quando as pessoas têm experiências estéticas emocionais que valorizam especialmente em lugares ou tipos de ambientes específicos, esses lugares ou ambientes assumem uma importância particular para eles e se tornam lugares especiais. As pessoas atribuem apego e afeição a esses lugares, da mesma forma que faria com um bom amigo ou membro da família (GRIMWOOD et al., 2023).

Estes sentimentos estão relacionados à riqueza de vivências e experiências com pessoas e ambientes naturais, em outras palavras, quando uma pessoa perde um lugar especial ou o mesmo é alterado pela ação humana, como, por exemplo, a extração de madeira, a colheita, a construção de um projeto urbano, ou um evento natural imprevisto como um incêndio ou avalanche, a pessoa pode experimentar sentimentos como tristeza, raiva e depressão.

A riqueza de significados e sentidos que esses lugares adquirem não são facilmente compreensíveis sob perspectivas quantitativas, pois apresentam algumas dificuldades em explorar e compreender as fragilidades, sutilezas e diversidades da subjetividade.

### **Atividades na natureza e benefícios**

Neste segundo tópico, serão revisadas e discutidas algumas pesquisas científicas que destacam os impactos positivos do esporte de aventura no desenvolvimento pessoal, aprendizagem, saúde física e mental dos indivíduos.

Considerando as variáveis que podem influenciar a saúde, a vida e o rendimento escolar dos estudantes, a literatura científica tem evidenciado a importante influência existente entre o nível de atividade física e o rendimento escolar (LIMA et al., 2019; MELO et al., 2022).



A literatura demonstrou que os espaços artificiais criados pelo ser humano podem ter um efeito negativo sobre a saúde humana, especialmente no funcionamento psicológico, contribuindo para o surgimento de diversas psicopatologias, como a esquizofrenia (LEDERBOGEN et al., 2011). Foi comprovado que o ambiente artificial pode ter um impacto negativo na saúde humana, afetando tanto a saúde individual quanto a coletiva.

Uma meta-análise realizada por Peen et al. (2010) comprovou que as pessoas que vivem em áreas urbanas apresentam até 21% a mais de ansiedade, até 38% a mais de enfermidades mentais e até 39% a mais de transtornos de humor. Em outras palavras, a urbanização deve ser considerada na alocação de serviços de saúde mental.

Portanto, é importante ressaltar que os ambientes urbanizados desfavorecem a atividade física dos alunos, pois os pais percebem esse ambiente urbano como perigoso, o que reduz o nível de atividade física desse grupo (SOLÍS et al., 2019).

Estudos de Timperio et al. (2004) e Christian et al. (2015) mostram que o ambiente natural é percebido como um espaço para jogos ao ar livre e brincadeiras. No âmbito educacional, a relação positiva entre o ambiente construído e a atividade física pode refletir no rendimento escolar dos alunos e aumentar o nível de atividade física infantil. Portanto, devemos refletir: como são esses espaços em que nossos alunos se encontram? Como e o que deveria existir no entorno geográfico desses lugares? Em relação ao acesso às áreas verdes, elas existem?

Em contrapartida a essas reflexões, podemos observar alguns efeitos que as práticas dos Esportes de Aventura trazem para a vida humana, conforme descrito a seguir.

Ulrich e Parsons (2020), encontraram uma relação significativa entre a visão de paisagem e a recuperação de pacientes pós-cirúrgicos, demonstrando que os pacientes em quartos com possibilidade de vista aérea de árvores ou vegetação se recuperavam mais rapidamente em comparação com os pacientes que tinham janelas com vista para ambientes artificiais. Esse estudo comprovou que o grupo de pacientes que contemplava a paisagem necessitava de menos medicamentos, tinha uma opinião melhor sobre a equipe de saúde, menor tempo de internação e menos complicações pós-cirúrgicas. Nesse

sentido, estudos correlacionais revelaram que edifícios com janelas que permitem a visão de elementos naturais estão associados a um melhor desempenho atencional (TENNESSEN; CIMPRICHT, 1995; BERTO; BARBIERO, 2017).

Estudos que relacionam a presença da natureza dentro das escolas mostram que os níveis de atividade física aumentam quando há um amplo pátio interno com acesso a uma área de jogos ao ar livre (BAENA-EXTREMERA et al., 2018), grandes espaços abertos e, principalmente, a presença de elementos naturais dentro do pátio da escola (COSCO; MOORE; ISLAM, 2010).

Em comum, esses estudos destacam que a presença de elementos naturais, mesmo apenas por meio da observação e contemplação da natureza, pode trazer benefícios positivos para a saúde. Ou seja, a presença de elementos naturais tem um impacto positivo na saúde física, mental e emocional das pessoas, independentemente do contexto em que estão inseridas. Isso ressalta a importância de considerar o design e a incorporação de elementos naturais nos espaços construídos, visando melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Outras pesquisas mostram que os níveis de atividade física dos nossos estudantes também podem aumentar de acordo com o entorno de suas residências (TOUSSAINT; CHI; FIESE, 2011; AARTS et al., 2012; REMMERS et al., 2014). Ou seja, a presença de água, a segurança no trânsito e a presença da natureza nos bairros circundantes também têm influência.

O estudo de White et al. (2013), nos permite entender que viver em espaços urbanos com ambientes naturais, pode levar à longevidade, a um baixo risco de enfermidades mentais, a menor desenvoltura de problemas respiratórios, menos stress e menos riscos de doenças cardiovasculares. Os autores afirmam que o benefício cumulativo potencial no nível da comunidade, destaca a importância de políticas para proteger e promover espaços naturais para o bem estar. Isto é, os alunos tendem a apresentar um desenvolvimento benéfico na função cognitiva e um melhor rendimento escolar, como resultado.

Além disso, há relações com o tamanho dos espaços naturais ao redor das residências dos alunos. Jansen et al. (2017), utilizando acelerometria e GPS com uma amostra de 279 indivíduos, concluíram que áreas maiores de 7 hectares estão associadas a níveis mais altos de atividade física moderada ou vigorosa, como caminhar, trotar e andar de bicicleta.

Lovasi et al. (2012) apontam que a atividade física em ambientes naturais está relacionada à redução da incidência de asma, miopia, menor uso de dispositivos eletrônicos e até mesmo raquitismo (causado pela deficiência de vitamina D no organismo), uma vez que os estudantes têm maior exposição ao sol quando praticam atividades físicas ao ar livre. O estudo também demonstra a melhoria do sistema imunológico devido à presença de fitocidas, substâncias emitidas por certas plantas e árvores que, quando inaladas pelos seres humanos, fortalecem o sistema imunológico, inclusive com propriedades anticancerígenas.

Esses estudos são corroborados por outros que demonstram resultados cognitivos, como a recuperação e o aprimoramento da memória, a inibição de impulsos negativos e a contribuição para uma melhor autoestima. Esses efeitos também foram observados ao utilizar a natureza em fotografias e murais (DIXON et al., 2022). Até aqui, podemos perceber quais cores devem estar nas paredes de nossas escolas e quais tipos de quadros e imagens podem ser expostos nas salas de aula, quartos e outros ambientes onde convivemos.

- Algumas reflexões acerca das práticas de aventura no espaço escolar

A respeito deste tema, Baena-Extremera, Granero e Camacho, em 2012, publicaram um estudo *quasi-experimental* na revista *Psychologica Belgica*, a respeito de um programa de educação, aventura e sua interferência em variáveis acadêmicas. Neste estudo, foram observados dois grupos: um grupo controle com aulas de atletismo, voleibol e futebol e outro grupo experimental, com aulas de escalada, rapel, tirolesa entre outras.

Comprovou-se que as variáveis do estudo foram satisfatórias no grupo experimental. Em relação à variável “satisfação escolar”, houve um aumento significativo. A imagem corporal apresentou melhora em comparação com os esportes tradicionais,

assim como a competência, a condição física, a força, o autoconceito, a responsabilidade e as relações sociais. No final, todas as variáveis utilizadas mostraram melhorias notáveis ao realizar atividades na natureza em comparação aos esportes tradicionais.

Baena-Extremera et al. (2021), na Universidade de Granada, desenvolveram um estudo comparando cérebro de pessoas que realizam esportes *Outdoor*, na natureza, com pessoas que realizam esportes *Indoor*, nos centros urbanos, publicados na *Journal of Sports, Science & Medicine*. Observe que as respostas do grupo ‘*outdoor*’ mostram maior ativação no córtex meio occipital, no córtex pré-motor, na área motora complementar, junto com a área que está relacionada com o controle e a gestão do movimento, assim como também na área da imaginação motora e mental.

Os autores concluem que houve maior ativação nos processos cognitivos de alto nível, como: a tomada de decisões, a memória e a atenção. Não foram encontradas diferenças significativas no contraste entre os grupos sobre elementos de água. Afirma-se que a exposição prolongada a espaços verdes pode afetar as reações do cérebro a estímulos específicos, resultando em atividade em diferentes áreas cerebrais e áreas motoras, influenciando o desempenho acadêmico e escolar.

Concluíram que os grupos ‘*outdoor*’ e ‘*indoor*’ apresentaram diferenças significativas entre a prova de memória de curto prazo e a prova de memória de trabalho. O grupo ‘*outdoor*’ mostrou uma relação direta entre a memória, que é imprescindível para o trabalho acadêmico e o desenvolvimento escolar. Por sua vez, o grupo ‘*indoor*’, ou urbano, não mostrou alguma associação significativa com a memória.

Ou seja, é possível detalhar que as pessoas que praticam atividades físicas ou esportes na natureza demonstraram uma associação direta entre a memória de curto prazo e o volume da face anterior esquerda (lobo parietal anterior esquerdo). Pode-se compreender, portanto, a importância das atividades na natureza não apenas para o nosso corpo físico, mas também para a modificação do nosso cérebro, adaptando-o para um bom desempenho escolar e acadêmico.

O trabalho de Cleland et al. (2008), realizado em 19 escolas estaduais na Austrália, indica que uma boa dose de atividade física ao ar livre, na natureza, para cada criança de 10 a 12 anos, ampliou seu tempo de atividade física em 27 minutos por semana e reduziu a taxa de sobrepeso de 41% para 27%. Nesse sentido, é necessário criar atividades de imersão em bosques, matas e montanhas para nossos alunos, amigos, familiares e filhos.

Uma ideia chave é erradicar o “transtorno por déficit de natureza”, no qual Richard Louv cunhou por mais de uma década, em seu livro *“Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder”* (“A última criança na floresta: resgatando nossas crianças do transtorno de déficit de natureza”, publicado, em português, pela Editora Aquariana em 2016). Este termo foi cunhado por Louv (2016a) para descrever o crescente afastamento entre os seres humanos e o ambiente natural, e os problemas físicos e mentais associados a essa falta de contato.

Segundo o autor, os argumentos apresentados em seu livro são embasados na medicina, em testes experimentais e estudos que comprovam a importância do contato com a natureza em diversos grupos sociais, desde crianças até idosos. Louv (2016a) destaca que muitos sentidos humanos estão sendo perdidos nesse processo, inclusive alguns dos quais nem sabemos que tínhamos.

Richard Louv (2016b), em seu livro intitulado *“Vitamin N: The Essential Guide to a Nature-Rich Life”* (“Vitamina N: O guia essencial para uma vida rica em natureza”, traduzido para português), faz uma associação entre o rendimento acadêmico e a atividade física na natureza, propondo absorver a vitamina “N”: vitamina natureza. Nesse contexto, devemos praticar com nossos filhos, com amigos, colegas de trabalho e com nossos alunos, sendo participantes da criação de uma consciência esportiva e ambiental.

Louv, em entrevista à BBC (2016), enfatiza que as crianças estão passando menos tempo ao ar livre e, como resultado, estão cada vez mais limitadas e confinadas em suas residências, recorrendo ao uso de dispositivos eletrônicos, como televisão, videogames e smartphones. Esse estilo de vida sedentário pode desencadear uma série de transtornos psicológicos, entre eles o Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH).

Ainda nesta entrevista, Richard Louv afirma que as crianças que são incluídas no grupo de TDAH, quando passam mais tempo em áreas verdes, têm a atenção e o foco melhorado e o alívio do estresse. Veja, na Figura 1, como o ambiente natural pode ‘transformar’ a qualidade de vida das crianças, dos jovens, dos adultos, dos idosos, através de uma pirâmide que ilustra como deveríamos ter conexão com a natureza.

Figura 1 – Pirâmide de conexão com a Natureza.



Fonte: Richard Louv (2016a).

A partir desse pressuposto, é essencial incorporar o ambiente natural na vida dos estudantes de diversas maneiras: diariamente, permitindo que eles caminhem na grama e subam em árvores; semanalmente, proporcionando visitas a jardins e praças; mensalmente, organizando passeios um pouco mais distantes; e, pelo menos uma vez ao ano, planejando uma viagem de aventura para destinos desconhecidos. Importante nos descontarmos das tecnologias digitais e conectar-se com a natureza e seu entorno.

## Conclusão

A urbanização é uma ameaça à saúde mental, ao bem-estar físico e social. Tais evidências sugerem que morar mais perto das áreas verdes, como parques, bosques e campos, associa-se à redução do estresse, ansiedade e dos sintomas de depressão.

O lazer se manifesta com as vivências lúdicas, sendo elas materializadas pelo espaço, pelo lugar que é realizado e pelos aspectos biológicos que o corpo reage a estes estímulos. Sob a perspectiva da Educação Física, os Esportes de Aventura têm uma relação harmoniosa com os espaços em que tais práticas são realizadas, conforme evidenciado pelas pesquisas científicas mencionadas ao longo da leitura deste ensaio.

Essas aproximações nos levam a crer que o desenvolvimento humano está correlacionado às práticas diárias e os efeitos que o ambiente nos proporciona. Foi destacado aqui que as áreas verdes e o contato com a natureza trazem benefício para a saúde, atrelado às diversas práticas corporais, sobretudo aquelas que desafiam os participantes a uma experiência de condutas de risco.

O lazer na natureza apresentou uma diversidade e dinamismo, desde os desportos de aventura, passando pelo ecoturismo, até aos encontros e retiros espirituais, considerando a natureza como condição para o seu desenvolvimento.

Em relação às experiências em espaços verdes, é possível confirmar que quando as crianças gostam das atividades de aventura nos espaços em contato com a natureza, elas criam experiências e vivências que recordarão para toda vida, sendo produto de ações que beneficiam o desenvolvimento acadêmico, motor e social dos indivíduos.

Uma vez que um determinado território esteja marcado com uma experiência favorável, os caminhos para se apropriar dos esportes de aventura em outros locais ainda estarão na mente, explicado que a transcendência de uma localidade não se baseia no espaço físico, mas sim na forma que ele foi utilizado e quais instrumentos foram utilizados, isto é, carregados de conceitos e significados individuais.

A partir disso, podemos concluir que independente das atividades realizadas no espaço natural, sempre serão bem-vindas ao desenvolvimento humano, físico, cognitivo e social, pois o contato com a natureza nos permite criar experiências e, a partir dessas experiências, estabelecer os laços de cuidado e afeto por si próprio e pelo ambiente natural.

Foi demonstrado que o espaço urbano pode ter um efeito negativo sobre a saúde humana, tanto individual quanto coletiva, prejudicando o funcionamento psicológico e contribuindo para o aparecimento de diversas psicopatologias, como a ansiedade, enfermidades mentais e transtornos de estado de ânimo.

Se tem demonstrado, também, que as pessoas que olham a natureza todos os dias, apresentavam menos stress e menos ansiedade. Ou seja, edifícios cujas janelas permitem a visão de elementos da natureza em comparação com janelas que não oferecem isso, estão associadas com um maior rendimento atencional. Tais estudos estão relacionados na recuperação e melhora da memória, da autoestima, observados não apenas em janelas, mas também em fotos e murais.

Devemos propor às crianças, aos jovens, aos adultos e aos idosos o contato das práticas de aventura com os ambientes naturais, em especial aos estudantes, sendo partícipes da criação de uma consciência esportiva e ambiental. Nestes termos, o “transtorno de déficit de natureza” é o produto do atual distanciamento entre o ser humano e a natureza, e seus respectivos problemas físico e mentais que a falta da dose ‘natureza’ pode causar no ser humano.

Por último, percebemos a importância de ‘naturalizar’ os pátios, pois vimos que contribui para o rendimento de nossos alunos e que é necessário políticas públicas que ofereçam o acesso às áreas verdes nas cidades, no qual as pessoas possam experimentar, ter vivências e experiências com o meio natural. Neste sentido, elencamos as ideias principais que são benéficas ao ambiente escolar:

1. Incorporar atividades de aventura ao ar livre: segundo o autor Richard Louv (2016a), a prática de atividades físicas na natureza pode trazer benefícios para a saúde mental, física e social. Portanto, é sugerido criar atividades de imersão em bosques, matas e montanhas para os alunos.
2. Acessibilidade a áreas verdes: há necessidade de oferecer acesso a áreas verdes nas cidades, pois permite que as pessoas experimentem e tenham vivências com o meio natural. Portanto, buscar formas de proporcionar acesso a espaços verdes dentro ou próximos às escolas pode contribuir para melhorar o ambiente escolar.
3. Integração da natureza na rotina dos estudantes: é essencial incorporar o ambiente natural na vida dos estudantes de diversas maneiras, como permitir que caminhem na grama e subam em árvores diariamente, proporcionar visitas a jardins e praças semanalmente, e organizar passeios mais distantes mensalmente.
4. Conscientização esportiva e ambiental: propor que pais, amigos, colegas de trabalho e estudantes participem da criação de uma consciência esportiva e ambiental. Isso pode envolver a promoção de atividades que incentivem a prática esportiva e a preservação ambiental.



Em suma, este ensaio trouxe reflexões sobre a experiência de lugar que o ser humano atribui para determinados espaços, sendo eles parques, praças, campos, trilhas, lagos, florestas, áreas verdes em si, uma possível relação com os esportes de aventura na escola e sua combinação com a vida adulta após o período escolar, sendo uma das premissas que a Educação Física atribui para as pessoas: a atividade física para a vida.

## Referencias

AARTS, M. J. et al. Outdoor play among children in relation to neighborhood characteristics: a cross-sectional neighborhood observation study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v.98, p.1-11, 2012. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-9-98>. Acesso em: 12 jun 2023.

BAENA-EXTREMERA, A.; GRANERO, A. G.; CAMACHO, M. O. Quasi-experimental Study of the Effect of an Adventure Education Programme on Classroom Satisfaction, Physical Self-Concept and Social Goals in Physical Education. **Psychologica Belgica**, v.52, n.4, p.369-386, 2012. Disponível em: <https://psychologicabelgica.com/articles/10.5334/pb-52-4-369>. Acesso em: 12 jun 2023.

BAENA-EXTREMERA, A. et al. Sports in Natural Environment, Sports in Urban Environment: An fMRI Study about Stress and Attention/Awareness. **Journal of Sports, Science & Medicine**, v.20, n.4, p.789-798, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8488833/>. Acesso em: 11 jan 2023.

BAENA-EXTREMERA, A et al. Validación de una Escala de Motivos de Participación en Raids de Aventura. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v.13, n.2, p.245-250, 2018. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/326081402\\_Validacion\\_de\\_una\\_Escala\\_de\\_Motivos\\_de\\_Participacion\\_en\\_Raids\\_de\\_Aventura](https://www.researchgate.net/publication/326081402_Validacion_de_una_Escala_de_Motivos_de_Participacion_en_Raids_de_Aventura). Acesso em: 13 jun 2023.

BBC NEWS. **‘Déficit de natureza’ provoca problemas físicos e mentais em crianças, alerta especialista**. BBC News Brasil: São Paulo, tradução de Mariana Della Barba, jun., 2016. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-36592620>. Acesso: em 12 jun 2023

BERTO, R.; BARBIERO, G. How the Psychological Benefits Associated with Exposure to Nature Can Affect Pro-Environmental Behavior. **Annals of Cognitive Science**, v.1, n.1, p.16-20, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.36959/447/336>. Acesso em: 14 jun 2023.

BETRÁN, J. O. Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: as atividades físicas de aventura na natureza. In: BRUHNS, H. T.; MARINHO, A. (Org.) **Turismo, lazer e natureza**. São Paulo: Manole, 2003, p. 157-202.

BETRÁN, A. O.; BETRÁN, J. O. La crisis de la modernidad: el desporto y en prácticas físicas alternativas en tiempo libre y ocio activo. **Apunts: Educación Física y Deportes**, n.41, p.10-29, 1995. Disponível em <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/377140>. Acesso em 12 jun 2023.

BRUHNS, H. T. Ecoturismo e caminhada: na trilha das ideias. In: BRUHNS, H. T.; MARINHO, A. (Org.) **Viagens, lazer e esporte**. São Paulo: Manole, 2006. p. 27-42.

CASTELLANI FILHO, L. Lazer, Cultura e Educação: Refleões nada aleatórias sob a ótica da Educação Física. In: MASCARENHAS, F.; LAZZAROTTI FILHO, A. **Lazer, cultura e educação: contribuições ao debate contemporâneo**. Goiânia: Editora UFG, 2010. p. 11-30.

CHRISTIAN, H. et al. The influence of the neighborhood physical environment of early child health and development: A review and call for research. **Health Place**, New York, v.3, n.33, p.25-36, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829215000155>. Acesso em 12 jun 2023.

CLELAND, V. et al. A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight. *International Journal of Obesity*, v.11, n.32, p.1685-1693, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18852701/>. Acesso em: 17 jun 2023.

COSCO, N. G.; MOORE, R. C.; ISLAM, M. Z. Behaviour Mapping: A Method for Linking Preschool Physical Activity and Outdoor Design. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v.42, n.3, p.513-519. 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20068497/>. Acesso em: 23 dez 2022.

CUENCA, M. **Ocio valioso para un envejecimiento activo y satisfactorio**. Madrid: Editorial CCS, 2018.

DIXON, J. et al. Navigating the divided city: Place identity and the time-geography of segregation. **Journal of Environmental Psychology**, v.84, n.10198, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101908>. Acesso em: 14 jun 2023.

GRIMWOOD, B. S. R. et al. Practices of Gratitude and Outdoor Leisure. **Leisure Sciences**, p.1-24, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2206394>. Acesso: em 13 jun 2023.

HEINTZMAN, P. Nature-Based Recreation and Spirituality: A Complex Relationship. **Leisure Sciences**, v.32, n.1, p.73-89, 2010. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490400903430897>. Acesso: em 12 jun 2023.

INÁCIO, H. L. D. D.; BAENA-EXTREMERA, A. Práticas corporais de aventura na educação física espanhola: um estudo com foco na metodologia e na avaliação. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v.18, n.3, p.125-131, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p125>. Acesso em: 12 jun 2023

INÁCIO, H. L. D. D. et al. Práticas corporais de aventura na escola: possibilidades e desafios - reflexões para além da Base Nacional Comum Curricular. **Motrivivência**, v.28, n.48, p.168-187, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2016v28n48p168>. Acesso em: 6 jan 2023.

INÁCIO, H. L. D., MORAES, T. M. Diagnóstico Socioambiental do Ecoturismo no Município de Pirenópolis - GO. **Licere**, v.15, n.4, p.1-30, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/696/19415>. Acesso em 27 jun 2023.

ISO-AHOLA, S. E. Toward a theory of conscious–nonconscious processing and getting hard (and easy) things done in everyday life. **Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice**, v.9, n.1, p.40-63, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/cns0000291>. Acesso em: 14 jun 2023.

ISO-AHOLA, S. E., DOTSON, C. O. Psychological Momentum - Not a Statistical but Psychological Phenomenon: Response to Commentary by. **Review of General Psychology**, v.19, n.1, p.112–116, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/gpr0000026>. Acesso em: 16 jun 2023.

JANSEN, M. et al. How do type and size of natural environments relate to physical activity behavior? **Heath & Place**, v.46, n.2, p.73-81, 2017. DOI: 10.1016/j.healthplace.2017.05.005. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829217304185>. Acesso em: 28 dez 2022.

LACRUZ, I. C.; PERICH, M. J. Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza. **Revista Digital EFDportes**, v.5, n.23, 2000. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd23/emocnat.htm>. Acesso em 16 jun 2023.

LEDERBOGEN, F. et al. City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. **Nature**, v.474, n.7352, p.498-501, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21697947/>. Acesso em: 12 jun 2023

LIMA, J. de S. et al. Associação entre práticas de atividade física e desempenho acadêmico de estudantes chilenos do ensino fundamental e médio. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.41, n.2, p.206-214, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328917300409?via%3Dihub>. Acesso em: 8 jan 2023.

LOVASI, G. S. et al. Body mass index, safety hazards, and neighborhood attractiveness. **American Journal of Preventive Medicine**, v.43, n.4, p.378-384, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22992355/>. Acesso em: 7 jan 2023.

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

LOUV, R. **Vitamin N: The Essential Guide to a Nature-Rich Life** [e-book do Kindle]. Algonquin Books, 2016b.

LUCI, A. R. La experiencia de ocio en la naturaleza como fundamento de la construcción de sentido del lugar: el caso del Parque Natural de Urkiola, Bizkaia, Euskadi, España. **Revista Geografia Norte Grande**, n.60, p.215-237. 2015. Disponível em: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttextepid=S0718-34022015000100012](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttextepid=S0718-34022015000100012). Acesso em: 7 jan 2023.

MANZO, L. Qualitative Data and Design: Understanding the Experiential Qualities of Place. **Technology Architecture and Design**, v.3, n.2, p.142-145, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/24751448.2019.1640523>. Acesso em: 14 jun 2023.

MASCARENHAS, F.; ATHAYDE, P. F. A.; MATIAS, W. B. **Financiamento do esporte e do lazer**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2018.

MELO, L. B. S. et al. O esporte como auxílio à educação: análise do Projeto Vilas Olímpicas e Escolas (VIES). **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.44, n.e20220074, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/KYNW8bzJRwpqDNChmFrq8jb/>. Acesso em: 3 jan 2023.

MONTAIGNE, M. **Ensaio**. São Paulo: Editora 34, 2016.

OLIVEIRA, E. F.; ROSA, E. M. Representações sociais do lazer e tempo livre de adolescente: dualidades sem descompasso. **Revista Psicologia & Sociedade**, v.31, p.1-15, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2019v31n193010>. Acesso em: 19 dez 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**, 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 20 dez 2022.

PEEN, J. et al. The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. **Acta Psychiatr Scand**, v.12, n.2, p.84-93, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19624573/>. Acesso em: 2 jan 2023.

PIMENTEL, G. et al. Atividades alternativas na Educação Física Escolar. **Revista Educação Física Unifafibe**, v.5, p.176-196, 2017. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/56/30082017172544.pdf>. Acesso em: 23 dez 2022.

PORTELA, A. **Os esportes de aventura na educação física escolar: Formação e Atuação dos Professores**. Curitiba: Editora CRV, 2020. v.1

POMA, A. Cambio climático y activismo ambiental: el papel de los apegos al lugar. **Tla-melaua**, v.13, n.46, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.32399/rtla.o.46.573>. Acesso em: 12 jun 2023.

RELPH, E. **Place and Placableness (Research in Planning and Desing)**. Londres: Pion, 2022.

REMMERS, T. et al. Moderators of the longitudinal relationship between the perceived physical environment and outside play in children: the KOALA birth cohort study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v.11, n.150, 2014. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-014-0150-81>. Acesso em: 10 jan 2023.

SILVA, E. A. P.; ALVES, D. L. R.; FERNANDES, M. N. O papel do professor e o uso das tecnologias educacionais em tempos de pandemia. **Cenas Educacionais**, v.4, n.e10740, p.1-17, 2021. Disponível em: <https://revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/10740>. Acesso em: 13 jun 2023.

SOLÍS, M. V. et al. Actividad física de padres e hijos adolescentes: un estudio transversal. **RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, n.37, p.563-566, 2019. Disponível em: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/71245>. Acesso em: 12 jun 2023.

TENNESSEN, C. M.; CIMPRICHT, B. Views to nature: Effects on Attention. **Journal of Environmental Psychology**, n.15, p.77-85, 1995. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0272494495900160>. Acesso em: 7 jan 2023.

TIMPERIO, A. et al. Perceptions about the local neighborhood and walking and cycling among children. **Preventive Medicine**. v.1, n.38, p.39-47, 2004. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/8961360\\_Perceptions\\_about\\_the\\_local\\_neighborhood\\_and\\_walking\\_and\\_cycling\\_among\\_children](https://www.researchgate.net/publication/8961360_Perceptions_about_the_local_neighborhood_and_walking_and_cycling_among_children). Acesso em: 11 jan 2023.

TOUSSAINT, D. S.; CHI, S.; FIESE, B. H. Where they live, how they play: Neighborhood greenness and outdoor physical activity among pre-schoolers. **International Journal of Health Geographics**, v.10, n.66, 2011. Disponível em: <https://ij-healthgeographics.biomedcentral.com/articles/10.1186/1476-072X-10-66>. Acesso: em 15 jun 2023.

TUAN, Y.-F. **Topofilia: Um Estudo da Percepção de Valores do Meio Ambiente**. Londrina: Eduel, 2015.

ULRICH, R. S.; PARSONS, R. Influences of experiences with plants on well-being and health. **Health Psychology**, p.93-105, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/343722421\\_Ulrich\\_Parsons\\_1992\\_Influences\\_of\\_experiences\\_with\\_plants\\_on\\_well-being\\_and\\_health](https://www.researchgate.net/publication/343722421_Ulrich_Parsons_1992_Influences_of_experiences_with_plants_on_well-being_and_health). Acesso em: 15 jan 2023.

UVINHA, R. R. Atividades Físicas/Práticas Corporais na Comunidade: relações com o lazer e a educação. **Revista Brasileira de Educação Física Escolar**, v.4, p.1-3, 2018. Disponível em: <https://www.rebescolar.com/account/acervorebescolar>. Acesso em: 17 jun 2023.

WIGGERS, I. D.; SOARES, C. L. Recreation and outdoor life in São Paulo's playgrounds in Mario de Andrade's collection of drawings. **Revista do Instituto de Estudos Brasileiros**, v.74, p.302-322, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-901X.voi74p302-322>. Acesso em: 12 jun 2023.

WHITE, M. P. et al. Would You Be Happier Living in a Greener Urban Area? A Fixed-Effects Analysis of Panel Data. **Journal of Psychological Science**, v.24, n.6, p.920-928, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23613211/>. Acesso: em 18 jun 2023.