

## POSIBLES DIÁLOGOS ENTRE LA EXPERIENCIA DE AVENTURA Y EL ENTORNO EDUCATIVO

POSSIBLE DIALOGUES BETWEEN THE ADVENTURE EXPERIENCE AND THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

POSSÍVEIS DIÁLOGOS ENTRE A EXPERIÊNCIA DE AVENTURA E O MEIO EDUCACIONAL

Vinícius Felipe Cardoso <sup>1</sup>

**Manuscrito recibido em:** 19 de enero de 2023.

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

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

### 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.

### 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> Estudiante de maestría en Educación Física en la Universidad Federal de Goiás. Especialista en Educación Ambiental de la Universidad Cesumar.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7884-2695> Contacto: [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.

### 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.

### Introducción

Para iniciar esta discusión, se destaca que en las últimas cinco décadas, el ocio, sus características y su alcance se han convertido en un fenómeno de interés para diversos investigadores y publicaciones, y entre las conclusiones más relevantes, se puede considerar que el ocio es mucho más que recreación y frivolidad.

Su importancia como derecho fundamental está consagrada en el artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que establece que “toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre y a una limitación razonable de su trabajo [...]” (ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS, 1948).

Mascarenhas, Athayde y Matias (2018, p. 22) definen el ocio como “un fenómeno típicamente moderno que surge de las tensiones entre el capital y el trabajo, materializándose como tiempo y espacio de experiencias lúdicas y como escenario de la organización de la cultura”. Desde esta perspectiva, la sociedad industrial ha dado forma al ocio de manera funcionalista, utilizándolo para reproducir hábitos, valores y significados necesarios para mantener el modo de producción vigente (MASCARENHAS; ATHAYDE; MATIAS, 2018, p.23). Esta lógica ha promovido la estructuración del tiempo y los espacios de ocio a través del interés de la industria del entretenimiento, construyendo vías de acceso basadas en criterios socioeconómicos (CASTELLANI FILHO, 2010, p.17).

Bajo numerosas perspectivas del ocio, podemos comprender que “el 'ocio' es un fenómeno social de gran relevancia en las sociedades modernas: está en el centro del debate sobre la centralidad del trabajo en la vida humana” (INÁCIO; MORAES, 2012, p. 12), es decir, cualquier práctica que el ser humano pueda disfrutar de manera placentera, involucrando dimensiones sociales y de bienestar, está presente el ocio.

En este tema, Pimentel et al. (2017) presentan características para identificar actividades que se consumen en el ámbito del ocio: una actividad física alternativa, un aspecto filosófico, una adaptación pedagógica, una diversidad étnica, un compromiso ecológico y formas de relación social.

Actualmente, estas prácticas pueden denominarse de diferentes maneras, como Prácticas Corporales de Aventura (PCAs) (INÁCIO et al., 2016), Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza (AFAN) (BETRÁN; BETRÁN, 1995) o Deportes de Aventura (PORTELA, 2020). Estudios de Lacruz y Perich (2000) afirman que estas prácticas, realizadas en contacto con el medio ambiente, brindan momentos de ocio, beneficiando y promoviendo la recuperación, el bienestar y el mantenimiento de la salud.

A pesar de las diversas aproximaciones al ocio, podemos observar que las prácticas que involucran la relación entre el ser humano y el medio ambiente han ganado protagonismo en la contemporaneidad occidental (LACRUZ; PERICH, 2000; BETRÁN, 2003; BRUHNS, 2006). Estas prácticas se adaptan a perfiles y espacios variados, realizándose en agua, aire y tierra. Ejemplos comunes incluyen: vuelo libre, base jump, paracaidismo, canotaje, escalada, orientación, buceo, montañismo, rápel, mountain bike, trekking, rafting, snowboard, entre otras modalidades.

Corroborando la afirmación anterior, Uvinha (2018) observa algo en común con la práctica de los Deportes de Aventura, considerándolo el “espíritu joven”, también observado por Oliveira y Rosa (2019), donde la juventud desempeña un papel importante en la aventura, pues representa libertad, autodeterminación, placer, sociabilidad y reflexión sobre los valores vigentes en el contexto en el que vivimos.

En este sentido, Inácio y Baena-Extremera (2020, p.126) destacan la emergencia de las Prácticas Corporales de Aventura (PCAs) como contenido innovador y motivacional en el contexto sociocultural y escolar contemporáneo. Mientras que la Educación Física Escolar (EFE) tradicional presenta resultados insatisfactorios, las PCAs surgen como un enfoque prometedor.

Por otro lado, con el avance tecnológico, especialmente en áreas de comunicación, transporte y medicina, hemos presenciado una ampliación del acceso humano a diferentes elementos de la naturaleza, incluyendo flora, fauna, paisajes y ecosistemas. Esta expansión ha proporcionado una experiencia única, permitiendo que las personas exploren entornos desconocidos, incluso dentro del medio urbano. La relación entre tecnología y aprendizaje significativo se ha discutido ampliamente (SILVA; ALVES; FERNANDES, 2021). El uso de medios tecnológicos ha potenciado la forma en que interactuamos con el medio ambiente, permitiendo que la conexión con la naturaleza se extienda más allá de los límites físicos.

Este ensayo adopta un enfoque cualitativo explicativo, lo que implica un análisis interpretativo de los datos e información recopilada desde el punto de vista del autor (MONTAIGNE, 2016). El objetivo general del ensayo es reflexionar sobre la experiencia de ocio en la naturaleza y explorar las consideraciones encontradas en la literatura científica sobre los beneficios de los deportes de aventura y su posibilidad de aplicación en el entorno educativo. La estructura del ensayo se divide en dos temas principales: 1) Experiencia de ocio en la naturaleza como factor determinante de los sentidos de lugar; 2) Actividades en la naturaleza y sus beneficios; y 3) Reflexiones sobre las prácticas de aventura en el entorno escolar.

### **La experiencia de ocio en la naturaleza como determinante de los sentidos del lugar**

En este tema, concentramos nuestro análisis en la experiencia de ocio en la naturaleza y cómo esta experiencia influye en la forma en que las personas perciben y se conectan con determinados lugares. Exploramos conceptos, teorías y estudios relevantes que discuten la relación entre el ocio en la naturaleza y la construcción de los sentidos del lugar.

La influencia del entorno en la experiencia de ocio es un factor determinante de la experiencia. Se afirma que, aunque es obvio que todas las experiencias de ocio ocurren en algún entorno, la interacción a través de la cual el lugar define la experiencia personal es más rica y compleja de lo que generalmente se reconoce (ISO-AHOLA, 2022). En otras palabras, Iso-Ahola (2022) dice que el lugar donde se puede llevar a cabo dicha práctica puede definir la intensidad de la experiencia en el ocio. Sin embargo, cada persona puede

apropiarse de tal manera que sea diferente para cada uno, es decir, algún factor (o detalle) puede ser determinante, ya sea positivo o negativo, para cada persona. Su teoría afirma que la búsqueda de un territorio que sea fértil para experiencias de turismo y recreación impulsa las relaciones interpersonales con el medio ambiente.

Se destaca una variedad de manifestaciones de ocio en las que el lugar se convierte en el objetivo principal de la experiencia. Además, el lugar es objeto de disfrute e interés, volviéndose algo indisoluble del comportamiento de ocio (ISO-AHOLA; DOTSON, 2015; CUENCA, 2018).

En estos términos, el ocio en la naturaleza puede entenderse como experiencias subjetivas, libres, descomprometidas y libertarias (ISO-AHOLA, 2022); que no tienen otra finalidad que ellas mismas, que se desarrollan en contacto y encuentro íntimo a través de la naturaleza, con gran alcance e impacto social y económico, que se viven como experiencias significativas y que reportan diversos beneficios físicos, psicológicos y sociales (CUENCA, 2018). Es decir, hay un conjunto de factores imprescindibles para una vivencia destacada y determinante para la(s) persona(s).

Wiggers y Soares (2019) asocian el ocio en la naturaleza con diferentes manifestaciones corporales y destacan su diversidad y dinamismo, que van desde deportes de aventura hasta ecoturismo y encuentros y retiros espirituales. Consideran el entorno natural como una “condición libertaria para su desarrollo”.

El crecimiento de las prácticas de ocio en la naturaleza y su expansión por los territorios naturales lo posicionan como una manifestación con un presente y futuros destacados en el fenómeno del ocio contemporáneo. Según afirma Heintzman (2010, p.79), la búsqueda del ocio parece estar aumentando progresivamente, destacándose la diversidad y la importancia de este tipo de manifestación, cuyo crecimiento sostenido ha sido registrado y previsto.

El aumento en el número de practicantes y entusiastas, el dinamismo de estas prácticas, el avance de la tecnología y el perfeccionamiento de las habilidades sugieren que el ocio en la naturaleza es un campo de la experiencia humana que presenta razones y experiencias complejas. Estas experiencias pueden explicarse no solo desde la perspectiva de la cantidad, el placer, el consumo y el uso del tiempo libre, sino que también pueden contener valores, perspectivas y potencialidades de gran interés para la sociedad y el medio ambiente.

En este momento, la reflexión que se vislumbra parte de un supuesto curioso en la contemporaneidad. Aún dentro de los centros urbanos, existen lugares adecuados para la práctica del ocio, aunque una parte de la población tenga cierto prejuicio, ya que, en innumerables ocasiones, estos espacios están ubicados en lugares costeros o cerca de Conjuntos Habitacionales (LUCI, 2015).

- La transformación del espacio en lugar: el papel de la experiencia de ocio

Un punto que se ha entendido como elemento fundamental en la noción de sentido de lugar es el proceso mediante el cual un espacio físico se transforma en lugar, es decir, el recorrido por el cual el espacio adquiere un significado único para aquellos que depositan experiencias personales y colectivas, generando identidad y procesos de identificación (RELPH, 2022).

Según Edward Relph (2022), destacado geógrafo que ha desarrollado investigaciones sobre el “sentido de lugar”, el espacio se percibe como un territorio o un entorno natural indiferenciado hasta que, como resultado de la experiencia, el conocimiento y el tiempo, se convierte en lugar. Esta afirmación es representativa de una perspectiva que surge como una evolución de la geografía y que, junto con Relph (2022), también fue liderada por el destacado científico Yi-Fu Tuan (2015).

Los autores mencionados anteriormente realizaron investigaciones a lo largo de las décadas de 1980 a 2000 que describen cómo las personas perciben, identifican y otorgan significado al espacio, y cómo, dependiendo de las actividades y significados atribuidos, este se convierte en un “lugar” (LUCI, 2015 citado en RELPH, 1995; TUAN, 2015).

Es importante tener en cuenta que las palabras “lugar” y “espacio” pueden tener otros significados, aunque en el idioma portugués se consideren sinónimos, no lo son. Es decir, el lugar es un territorio lleno de identidad que contribuye a la construcción de la identidad del lugar y las personas.

El lugar se define desde una perspectiva empírica que las personas tienen del espacio. En otras palabras, son las experiencias de quienes ocupan y disfrutan de un área las que hacen que ese lugar sea significativo para ellos (LUCI, 2015). Esta concepción y construcción personal se vuelve intensa y colectiva en la medida en que hay una recurrencia temporal e histórica de dicho uso.

Además, las teorías e investigaciones basadas en el sentido de lugar, el apego al lugar y la identidad del lugar son contribuciones de gran parte de la investigación empírica, centrándose específicamente en nuestras relaciones con entornos y experiencias positivas de dicho entorno (MANZO, 2019). De esta manera, “los lugares son donde las personas guardan recuerdos duraderos, enriqueciendo con las impresiones indelebles de su propia infancia el sentido común de las generaciones futuras” (TUAN, 2015).

Esto nos muestra que la trascendencia de una localidad no se basa necesariamente en el espacio físico en sí, sino en la forma en que el espacio es o fue utilizado (MANZO, 2019). Un ejemplo es la relación de valor en la memoria de quienes habitan una ciudad o determinado barrio, escuela, trabajo, etc., y, por lo tanto, se atribuyen significados afectivos. No son solo recipientes de experiencias significativas, sino que se desarrollan relaciones complejas con estos lugares por su propio mérito, a medida que la experiencia y el lugar se entrelazan (MANZO, 2019, p. 142).

Estos lazos o vínculos, cargados de emociones y sentimientos positivos, desarrollan una especie de apego, de afecto dirigido hacia estos lugares. Para describir y reunir estas expresiones de afecto, Tuan (2015) acuñó el concepto de “Topofilia” en 1974, entendida como “el vínculo afectivo entre las personas y el lugar o entorno circundante. Difusa como concepto, vívida y concreta como experiencia personal” (TUAN, 2015, p.13).

El concepto de Tuan (2015) es uno de los precursores e inspiradores de la noción de sentido de lugar. Para él, este concepto engloba las diferentes emociones que se desarrollan ante el lugar, desde un posible vínculo identitario hasta un momento efímero<sup>2</sup> pero intenso.

La importancia del significado social o colectivo de los lugares radica, entre otras cosas, en estos procesos. Aunque tienen su punto de partida en la experiencia personal, se proyectan hacia el espacio social, nacional e incluso planetario. Esto último ocurre en la medida en que la recurrencia de la experiencia individual se multiplica y se transmite a través del lenguaje y los símbolos, permaneciendo en la memoria de individuos y grupos.

En estos términos, se puede afirmar que el lugar se construye tanto individual como socialmente. Es decir, la creación de un sentido de lugar puede verse como una tarea social y no únicamente individual.

---

<sup>2</sup> Efímero, según el diccionario de Michaelis, es lo que dura sólo un día; que es temporal; pasajero; transicional.

Estudios de Manzo (2019) y Poma (2020) nos dicen que los afectos, los apegos y el cariño que las personas sienten por lugares definidos por ellas mismas y las experiencias en las que se basan a menudo son difíciles de definir, categorizar y explicar con precisión en términos lógicos. Pero sin duda son de gran importancia para las personas y pueden afectar la gestión de recursos y el desarrollo de políticas. Las experiencias de ocio que las personas tienen en entornos naturales pueden ser una parte importante de sus vidas.

Cuando las personas tienen experiencias estéticas emocionales que valoran especialmente en lugares o tipos de ambientes específicos, esos lugares o ambientes adquieren una importancia particular para ellas y se convierten en lugares especiales. Las personas atribuyen apego y afecto a esos lugares, de la misma manera que lo harían con un buen amigo o un miembro de la familia (GRIMWOOD et al., 2023).

Estos sentimientos están relacionados con la riqueza de vivencias y experiencias con personas y entornos naturales. En otras palabras, cuando una persona pierde un lugar especial o este se ve alterado por la acción humana, como por ejemplo la extracción de madera, la cosecha, la construcción de un proyecto urbano o un evento natural imprevisto como un incendio o una avalancha, la persona puede experimentar sentimientos como tristeza, ira y depresión.

La riqueza de significados y sentidos que adquieren estos lugares no se comprende fácilmente desde perspectivas cuantitativas, ya que presentan algunas dificultades para explorar y comprender las fragilidades, sutilezas y diversidades de la subjetividad.

### **Actividades en la naturaleza y sus beneficios**

En este segundo tema, se revisarán y discutirán algunas investigaciones científicas que destacan los impactos positivos de los deportes de aventura en el desarrollo personal, el aprendizaje y la salud física y mental de los individuos.

Teniendo en cuenta las variables que pueden influir en la salud, la vida y el rendimiento escolar de los estudiantes, la literatura científica ha evidenciado la importante influencia existente entre el nivel de actividad física y el rendimiento escolar (LIMA et al., 2019; MELO et al., 2022).



La literatura ha demostrado que los espacios artificiales creados por el ser humano pueden tener un efecto negativo en la salud humana, especialmente en el funcionamiento psicológico, contribuyendo al desarrollo de diversas psicopatologías como la esquizofrenia (LEDERBOGEN et al., 2011). Se ha comprobado que el entorno artificial puede tener un impacto negativo en la salud humana, afectando tanto a la salud individual como a la colectiva.

Un metaanálisis realizado por Peen et al. (2010) demostró que las personas que viven en áreas urbanas presentan hasta un 21% más de ansiedad, hasta un 38% más de enfermedades mentales y hasta un 39% más de trastornos del estado de ánimo. En otras palabras, la urbanización debe considerarse en la asignación de servicios de salud mental.

Por lo tanto, es importante destacar que los entornos urbanizados desfavorecen la actividad física de los estudiantes, ya que los padres perciben este entorno urbano como peligroso, lo que reduce el nivel de actividad física de este grupo (SOLÍS et al., 2019). Estudios de Timperio et al. (2004) y Christian et al. (2015) muestran que el entorno natural se percibe como un espacio para juegos al aire libre y actividades recreativas. En el ámbito educativo, la relación positiva entre el entorno construido y la actividad física puede reflejarse en el rendimiento escolar de los alumnos y aumentar el nivel de actividad física infantil. Por lo tanto, debemos reflexionar: ¿cómo son estos espacios en los que nuestros alumnos se encuentran? ¿Cómo y qué debería existir en el entorno geográfico de estos lugares? ¿Existen áreas verdes accesibles?

En contraposición a estas reflexiones, podemos observar algunos efectos que las prácticas de los deportes de aventura tienen en la vida humana, como se describe a continuación.

Ulrich y Parsons (2020) encontraron una relación significativa entre la vista del paisaje y la recuperación de pacientes después de cirugías, demostrando que los pacientes en habitaciones con vistas aéreas de árboles o vegetación se recuperaban más rápidamente en comparación con los pacientes que tenían ventanas con vistas a entornos artificiales. Este estudio demostró que el grupo de pacientes que contemplaba el paisaje necesitaba menos medicamentos, tenía una mejor opinión sobre el equipo de salud, un tiempo de internación más corto y menos complicaciones postoperatorias. En este sentido,

estudios correlacionales han revelado que los edificios con ventanas que permiten la visión de elementos naturales están asociados con un mejor desempeño de atención (TENNESSEN; CIMPRICHT, 1995; BERTO; BARBIERO, 2017).

Los estudios que relacionan la presencia de la naturaleza dentro de las escuelas muestran que los niveles de actividad física aumentan cuando hay un patio interno amplio con acceso a un área de juegos al aire libre (BAENA-EXTREMERA et al., 2018), grandes espacios abiertos y, sobre todo, la presencia de elementos naturales dentro del patio escolar (COSCO; MOORE; ISLAM, 2010).

En común, estos estudios destacan que la presencia de elementos naturales, incluso solo a través de la observación y contemplación de la naturaleza, puede brindar beneficios positivos para la salud. Es decir, la presencia de elementos naturales tiene un impacto positivo en la salud física, mental y emocional de las personas, independientemente del contexto en el que se encuentren. Esto resalta la importancia de considerar el diseño e incorporación de elementos naturales en los espacios construidos, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas.

Otras investigaciones muestran que los niveles de actividad física de nuestros estudiantes también pueden aumentar según el entorno de sus hogares (TOUSSAINT; CHI; FIESE, 2011; AARTS et al., 2012; REMMERS et al., 2014). Es decir, la presencia de agua, la seguridad en el tráfico y la presencia de naturaleza en los barrios circundantes también tienen influencia.

El estudio de White et al. (2013) nos permite entender que vivir en espacios urbanos con entornos naturales puede llevar a una mayor longevidad, menor riesgo de enfermedades mentales, menor incidencia de problemas respiratorios, menos estrés y menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los autores afirman que el beneficio acumulativo potencial a nivel comunitario resalta la importancia de políticas para proteger y promover espacios naturales para el bienestar. Es decir, los estudiantes tienden a experimentar un desarrollo beneficioso en la función cognitiva y un mejor rendimiento escolar como resultado.

Además, existen relaciones con el tamaño de los espacios naturales alrededor de las residencias de los estudiantes. Enerosen et al. (2017), utilizando acelerometría y GPS con una muestra de 279 individuos, concluyeron que áreas más grandes de 7 hectáreas están asociadas con niveles más altos de actividad física moderada o vigorosa, como caminar, correr y andar en bicicleta.

Lovasi et al. (2012) señalan que la actividad física en entornos naturales está relacionada con la reducción de la incidencia de asma, miopía, menor uso de dispositivos electrónicos e incluso raquitismo (causado por deficiencia de vitamina D en el organismo), ya que los estudiantes tienen una mayor exposición al sol cuando realizan actividades físicas al aire libre. El estudio también demuestra la mejora del sistema inmunológico debido a la presencia de fitocidas, sustancias emitidas por ciertas plantas y árboles que, al ser inhaladas por los seres humanos, fortalecen el sistema inmunológico, incluyendo propiedades anticancerígenas.

Estos estudios son respaldados por otros que muestran resultados cognitivos, como la recuperación y mejora de la memoria, la inhibición de impulsos negativos y la contribución a una mayor autoestima. Estos efectos también se han observado al utilizar la naturaleza en fotografías y murales (DIXON et al., 2022). Hasta aquí, podemos percibir qué colores deben estar en las paredes de nuestras escuelas y qué tipos de cuadros e imágenes pueden exponerse en las aulas, habitaciones y otros entornos donde convivimos.

- Algunas reflexiones sobre las prácticas de aventura en el espacio escolar

Respecto a este tema, Baena-Extremera, Granero y Camacho (2012) publicaron un estudio cuasiexperimental en la revista *Psychologica Belgica* sobre un programa de educación y aventura y su influencia en las variables académicas. En este estudio se observaron dos grupos: un grupo de control con clases de atletismo, voleibol y fútbol, y otro grupo experimental con clases de escalada, rappel, tirolina, entre otras actividades.

Se comprobó que las variables del estudio fueron satisfactorias en el grupo experimental. En cuanto a la variable “satisfacción escolar”, hubo un aumento significativo. La imagen corporal mejoró en comparación con los deportes tradicionales, al

igual que la competencia, la condición física, la fuerza, el autoconcepto, la responsabilidad y las relaciones sociales. Al final, todas las variables utilizadas mostraron mejoras notables al realizar actividades en la naturaleza en comparación con los deportes tradicionales.

Baena-Extremera et al. (2021), de la Universidad de Granada, llevaron a cabo un estudio comparando el cerebro de personas que practican deportes al aire libre, en la naturaleza, con personas que practican deportes en interiores, en centros urbanos, publicado en el *Journal of Sports, Science & Medicine*. Observa que las respuestas del grupo “*outdoor*” muestran una mayor activación en la corteza media occipital, la corteza premotora, el área motora complementaria, junto con el área relacionada con el control y la gestión del movimiento, así como en el área de la imaginación motora y mental.

Los autores concluyen que hubo una mayor activación en los procesos cognitivos de alto nivel, como la toma de decisiones, la memoria y la atención. No se encontraron diferencias significativas entre los grupos en relación con elementos acuáticos. Se afirma que la exposición prolongada a espacios verdes puede afectar las reacciones del cerebro a estímulos específicos, lo que resulta en actividad en diferentes áreas cerebrales y áreas motoras, influyendo en el rendimiento académico y escolar.

Concluyeron que los grupos *outdoor* e *indoor* mostraron diferencias significativas entre la prueba de memoria a corto plazo y la prueba de memoria de trabajo. El grupo *outdoor* mostró una relación directa entre la memoria, que es imprescindible para el trabajo académico y el desarrollo escolar. Por su parte, el grupo *indoor*, o urbano, no mostró ninguna asociación significativa con la memoria.

Es decir, se puede detallar que las personas que practican actividades físicas o deportes en la naturaleza demuestran una asociación directa entre la memoria a corto plazo y el volumen de la cara anterior izquierda (lóbulo parietal anterior izquierdo). Por lo tanto, se puede comprender la importancia de las actividades en la naturaleza no solo para nuestro cuerpo físico, sino también para la modificación de nuestro cerebro, adaptándolo para un buen rendimiento escolar y académico.

El trabajo de Cleland et al. (2008), realizado en 19 escuelas estatales en Australia, indica que una buena dosis de actividad física al aire libre, en la naturaleza, para cada niño de 10 a 12 años, amplió su tiempo de actividad física en 27 minutos por semana y redujo la tasa de sobrepeso del 41% al 27%. En este sentido, es necesario crear actividades de inmersión en bosques, selvas y montañas para nuestros alumnos, amigos, familiares e hijos.

Una idea clave es erradicar el “trastorno por déficit de naturaleza”, término acuñado por Richard Louv durante más de una década en su libro “*Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*” (El último niño en el bosque: salvando a nuestros niños del trastorno por déficit de naturaleza). Este término fue acuñado por Louv (2016a) para describir la creciente separación entre los seres humanos y el entorno natural, y los problemas físicos y mentales asociados con esta falta de contacto.

Según el autor, los argumentos presentados en su libro se basan en la medicina, pruebas experimentales y estudios que demuestran la importancia del contacto con la naturaleza en diversos grupos sociales, desde niños hasta ancianos. Louv (2016a) destaca que muchos de nuestros sentidos humanos se están perdiendo en este proceso, incluso algunos de los cuales ni siquiera sabíamos que teníamos.

Richard Louv (2016b), en su libro titulado “*Vitamin N: The Essential Guide to a Nature-Rich Life*” (Vitamina N: La guía esencial para una vida rica en naturaleza), propone una asociación entre el rendimiento académico y la actividad física en la naturaleza, proponiendo absorber la vitamina “N”: vitamina naturaleza. En este contexto, debemos practicar con nuestros hijos, amigos, compañeros de trabajo y alumnos, siendo participantes en la creación de una conciencia deportiva y ambiental.

Louv, en una entrevista con la BBC (2016), enfatiza que los niños están pasando menos tiempo al aire libre y, como resultado, están cada vez más limitados y confinados en sus hogares, recurriendo al uso de dispositivos electrónicos como televisión, videojuegos y teléfonos inteligentes. Este estilo de vida sedentario puede desencadenar una serie de trastornos psicológicos, incluido el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

En esta misma entrevista, Richard Louv afirma que los niños que se incluyen en el grupo de TDAH, cuando pasan más tiempo en áreas verdes, experimentan una mejora en la atención y en el enfoque, así como una reducción del estrés. Observa en la Figura 1 cómo el entorno natural puede “transformar” la calidad de vida de los niños, jóvenes, adultos y ancianos, a través de una pirámide que ilustra cómo deberíamos tener una conexión con la naturaleza.

Figura 1 – Pirámide de conexión con la naturaleza.



Fuente: Richard Louv (2016a).

A partir de esta premisa, es esencial incorporar el entorno natural en la vida de los estudiantes de diversas maneras: a diario, permitiéndoles caminar sobre el césped y trepar árboles; semanalmente, brindando visitas a jardines y plazas; mensualmente, organizando paseos un poco más lejos; y al menos una vez al año, planificando un viaje de aventura a destinos desconocidos. Es importante desconectarnos de las tecnologías digitales y conectarnos con la naturaleza y su entorno.

## Conclusión

La urbanización es una amenaza para la salud mental, el bienestar físico y social. Estas evidencias sugieren que vivir más cerca de áreas verdes, como parques, bosques y campos, se asocia con la reducción del estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión.

El ocio se manifiesta a través de experiencias lúdicas, que se materializan en el espacio, en el lugar donde se llevan a cabo y en los aspectos biológicos a los que el cuerpo responde a estos estímulos. Desde la perspectiva de la Educación Física, los Deportes de Aventura tienen una relación armoniosa con los espacios en los que se practican, como se evidencia en las investigaciones científicas mencionadas a lo largo de la lectura de este ensayo.

Estas aproximaciones nos llevan a creer que el desarrollo humano está correlacionado con las prácticas diarias y los efectos que el entorno nos proporciona. Se ha destacado aquí que las áreas verdes y el contacto con la naturaleza brindan beneficios para la salud, especialmente en relación con diversas prácticas corporales, especialmente aquellas que desafían a los participantes a vivir experiencias de riesgo.

El ocio en la naturaleza presenta una diversidad y dinamismo, desde los deportes de aventura hasta el ecoturismo, pasando por encuentros y retiros espirituales, considerando la naturaleza como condición para su desarrollo.

En relación a las experiencias en espacios verdes, es posible confirmar que cuando a los niños les gustan las actividades de aventura en espacios en contacto con la naturaleza, crean experiencias y vivencias que recordarán toda la vida, siendo el resultado de acciones que benefician el desarrollo académico, motor y social de los individuos.

Una vez que un determinado territorio está marcado con una experiencia favorable, los caminos para apropiarse de los deportes de aventura en otros lugares aún estarán en la mente, explicando que la trascendencia de una localidad no se basa en el espacio físico, sino en la forma en que se utilizó y qué instrumentos se utilizaron, es decir, cargados de conceptos y significados individuales.

A partir de esto, podemos concluir que, independientemente de las actividades realizadas en el espacio natural, siempre serán bienvenidas para el desarrollo humano, físico, cognitivo y social, ya que el contacto con la naturaleza nos permite crear experiencias y, a partir de esas experiencias, establecer vínculos de cuidado y afecto hacia uno mismo y hacia el entorno natural.

Se ha demostrado que el espacio urbano puede tener un efecto negativo en la salud humana, tanto individual como colectiva, perjudicando el funcionamiento psicológico y contribuyendo a la aparición de diversas psicopatologías, como la ansiedad, enfermedades mentales y trastornos del estado de ánimo.

También se ha demostrado que las personas que miran la naturaleza todos los días presentaban menos estrés y menos ansiedad. Es decir, los edificios cuyas ventanas permiten ver elementos de la naturaleza en comparación con las ventanas que no ofrecen esto, están asociados con un mayor rendimiento atencional. Estos estudios se relacionan con la recuperación y mejora de la memoria, la autoestima, observados no solo en ventanas, sino también en fotografías y murales.

Debemos proponer a los niños, jóvenes, adultos y personas mayores el contacto con las prácticas de aventura en entornos naturales, especialmente a los estudiantes, para que sean participantes en la creación de una conciencia deportiva y ambiental. En este sentido, el “trastorno por déficit de naturaleza” es el resultado de la actual desconexión entre los seres humanos y la naturaleza, y los problemas físicos y mentales que la falta de dosis de “naturaleza” puede causar en los seres humanos.

Por último, se reconoce la importancia de “naturalizar” los patios escolares, ya que hemos visto que esto contribuye al rendimiento de nuestros alumnos y se requieren políticas públicas que ofrezcan acceso a áreas verdes en las ciudades, donde las personas puedan experimentar, tener vivencias y experiencias con el entorno natural. En este sentido, se enumeran las ideas principales que son beneficiosas para el entorno escolar:

1. Incorporar actividades de aventura al aire libre: según el autor Richard Louv (2016a), la práctica de actividades físicas en la naturaleza puede tener beneficios para la salud mental, física y social. Por lo tanto, se sugiere crear actividades de inmersión en bosques, selvas y montañas para los alumnos.
2. Acceso a áreas verdes: es necesario ofrecer acceso a áreas verdes en las ciudades, ya que permite que las personas experimenten y tengan vivencias con el entorno natural. Por lo tanto, buscar formas de proporcionar acceso a espacios verdes dentro o cerca de las escuelas puede contribuir a mejorar el entorno escolar.
3. Integración de la naturaleza en la rutina de los estudiantes: es esencial incorporar el entorno natural en la vida de los estudiantes de diversas maneras, como permitirles caminar sobre césped y trepar árboles a diario, organizar visitas a jardines y plazas semanalmente, y planificar excursiones más lejos mensualmente.
4. Conciencia deportiva y ambiental: proponer que padres, amigos, colegas de trabajo y estudiantes participen en la creación de una conciencia deportiva y ambiental. Esto puede implicar la promoción de actividades que fomenten la práctica deportiva y la preservación del medio ambiente.



En resumen, este ensayo ha planteado reflexiones sobre la experiencia del lugar que los seres humanos atribuyen a determinados espacios, como parques, plazas, campos, senderos, lagos, bosques y áreas verdes en general, y su posible relación con los deportes de aventura en la escuela y su combinación con la vida adulta después del período escolar, siendo una de las premisas que la Educación Física atribuye a las personas: la actividad física para toda la 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? **Health & 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 EFDesportes**, 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 Geografía 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.