



MOSTRA DE PRODUTOS E PROCESSOS DE PESQUISA

Associações entre depressão e a prática de atividades recreativas na natureza: um estudo transversal de adultos nos Estados Unidos, Espanha e Brasil

Claudio Damião Rosa ¹

Marcos Rodrigo Trindade Pinheiro Menuchi ²

Resumo

Objetivo: Investigar como os critérios de sintomas do Transtorno Depressivo Maior (TDM) se relacionam com o envolvimento em atividades recreativas na natureza entre norte-americanos, espanhóis e brasileiros. **Métodos:** Realizamos um estudo transversal. Os sintomas do TDM foram relacionados ao envolvimento em atividades recreativas na natureza (quaisquer atividades recreativas na natureza, atividades na floresta, jardinagem, atividades de aventura na natureza) entre norte-americanos (n = 606), espanhóis (n = 438) e brasileiros (n = 448). **Resultados:** Pessoas que relataram envolvimento em qualquer atividade recreativa na natureza, pelo menos uma vez por mês, relataram vivenciar com menor frequência todos os nove critérios de sintomas para TDM (por exemplo, anedonia, sensação de depressão ou desesperança, problemas de sono, dificuldade de concentração e ideação suicida) do que aquelas que não participavam de atividades recreativas na natureza com tanta frequência. Os resultados foram consistentes entre países e tipos de atividades na natureza. **Conclusão:** O desenho transversal deste estudo limita a interpretação causal das associações observadas. No entanto, teorias e ensaios clínicos randomizados fornecem evidências de que atividades recreativas na natureza podem melhorar a depressão. Profissionais de diferentes países podem considerar recomendar ou promover a participação de atividades recreativas na natureza para aliviar os sintomas depressivos dos seus clientes.

Palavras-chave: Atividades de lazer; Depressão; Recreação.

¹ Mestrando em Educação Física pela Universidade Estadual de Santa Cruz.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1939-2716> Contato: claudio2008ilheus@hotmail.com

² Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Santa Cruz. Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Comportamento Motor.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2833-7070> Contato: mrtpmenuchi@uesc.br