



**Universidade de Brasília
Campus Darcy Ribeiro
Graduação em Ciências Ambientais**

Andressa Maiara da Conceição Coelho

**Natureza Terapêutica e Educadora:
Experiências multissensoriais com crianças**

Brasília - DF
Novembro, 2021

ANDRESSA MAIARA DA CONCEIÇÃO COELHO

**NATUREZA TERAPÊUTICA E EDUCADORA:
EXPERIÊNCIAS MULTISSENSORIAIS COM CRIANÇAS**

Projeto de trabalho de conclusão de curso
do Curso de Ciências Ambientais
apresentado à Universidade de Brasília (UnB)
como atividade e pré-requisito obrigatório para graduação.

Orientador: Dr. Philippe Pomier Layrargues

Co-orientador: Dr. Arnaldo Santos de Lima

Brasília - DF, 2021

FICHA CATALOGRÁFICA

	Coelho, Andressa Maiara da Conceição.
dc	Natureza Terapêutica e Educadora: Experiências multissensoriais com crianças / Andressa Maiara da Conceição Coelho
	p.
	Monografia (Graduação - Curso de Bacharelado em Ciências Ambientais) - Universidade de Brasília, 2021.
	Orientador: Prof. Dr. Philippe Pomier Layrargues.
	Co-orientador: Prof. Dr. Arnaldo Santos de Lima.
	1. Natureza Terapêutica. 2. Sharing Nature. 3. Vivências na natureza. 4. Criança e natureza. 5. Aprendizado Sequencial. I. Coelho. II. Título.

Título: Natureza Terapêutica e Educadora: Experiências multissensoriais com crianças.

Aluna: Andressa Maiara da Conceição Coelho.

Monografia apresentada à Universidade de Brasília, Campus Darcy Ribeiro, como parte dos requisitos para obtenção do grau de Bacharelado em Ciências Ambientais.

Brasília, 05 de novembro de 2021

Philippe Pomier Layrargues – Orientador

Professor do curso de Gestão Ambiental da Universidade de Brasília

Arnoldo dos Santos Lima – Co-orientador

Professor associado ao Centro de Desenvolvimento Sustentável da
Universidade de Brasília

Micheline Carvalho Silva - Membro avaliadora

Professora do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade de Brasília

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer profundamente ao universo, por toda sua grandiosidade e oportunidade, colocando as pessoas certas no meu caminho, na hora certa.

Sou grata a minha família, aos meus pais, Olívia e Nonato por todo o apoio, desde o início da minha graduação, foi fundamental para minha formação profissional e pessoal, me possibilitando vivenciar e experienciar a Universidade pública no meu processo de construção e desconstrução constante. Minha gratidão profunda à minha irmã Ana Paula, historiadora e pedagoga, por estar ao meu lado, me apoiando e auxiliando desde o início do desenvolvimento da pesquisa, sem seu apoio, essa pesquisa não poderia ter sido concretizada.

Gratidão ao meu orientador, Philippe Pomier Layrargues por me guiar da melhor maneira possível para o desenvolvimento da pesquisa, me inspira como pessoa e profissional. Esta pesquisa não teria sido desenvolvida de maneira tão inspiradora, sem a oportunidade de tê-lo como orientador, expandindo a minha mente para um universo incrível dentro da Educação Ambiental, me fazendo descobrir o meu lugar e papel no mundo. Gratidão ao meu co-orientador, Arnaldo Santos de Lima, pela disposição e presteza, me auxiliando em um momento muito necessário.

Agradeço à diretora Nilza e vice-diretora Xislaine do Colégio Criança Feliz, por viabilizar e acolher a pesquisa dentro da instituição. Agradeço aos “pequenos” que participaram da pesquisa e alegraram minhas tardes, foi desafiador, enriquecedor e uma grande troca de conhecimento desenvolver uma pesquisa de campo com crianças, que veem a natureza na sua essência, de forma pura e trazendo a reflexão de resgatar e ver a beleza e encantamento nas coisas mais simples. Gratidão aos pais das crianças pelo apoio para realização da pesquisa e preenchimento dos questionários.

E por fim, gratidão a Universidade de Brasília, especialmente ao curso de Ciências Ambientais por me possibilitar tantas trocas, tantas amizades, tanto conhecimento e vivências. Hoje, após essa longa jornada, me sinto pronta para exercer o papel de Cientista Ambiental em busca de um mundo melhor.

Natureza Terapêutica e Educadora: Experiências multissensoriais com crianças

RESUMO

As crianças atuais estão cada vez mais conectadas e estimuladas pela era da informação e da tecnologia, por um lado, temos uma série de benefícios, entretenimentos e facilidades gerados para o mundo moderno, por outro, temos os males gerados pelos estímulos em demasia. Conseqüentemente, as crianças saem menos, ou nem saem de casa para brincar, preferem ficar em frente à telas de televisão, celulares e computadores, esquecendo o “mundo lá fora”, deixando de usufruir e perceber a natureza, e todas as suas possibilidades e benefícios. O afastamento e falta de contato com a natureza pode gerar o Transtorno de Déficit de Natureza e pode ainda, intensificar problemas físicos como obesidade e sedentarismo; e problemas mentais como depressão, ansiedade, hiperatividade e déficit de atenção em crianças. Estamos em um momento ambientalmente crítico, mas o que podemos esperar do futuro do planeta, se nossas crianças não têm contato, conexão e sentimentos pela natureza? Como podemos influenciá-las positivamente para estimular e desenvolver valores, sentimentos de amor e cuidado desde a infância? A natureza é a resposta. O contato direto com a natureza influencia e beneficia todas as áreas de desenvolvimento de uma criança, melhorando a saúde e bem-estar, as habilidades cognitivas e a criatividade, o brincar criativo e o vínculo com o mundo natural podem influenciar ainda, o desenvolvimento de uma consciência ambiental. Estabelecer contato com o mundo natural só traz benefícios, portanto, o presente trabalho apresenta uma pesquisa de campo realizada com 12 (doze) crianças do Colégio Criança Feliz que busca investigar o conceito Natureza Terapêutica, através de vivências com a natureza (*sharing nature*) utilizando o método aprendizado sequencial (*flow learning*) no Parque Ecológico Lago do Cortado, estimulando o contato das crianças com a natureza. As experiências analisadas de forma empírica através da aplicação de entrevistas, se mostraram transformadoras, resultando em indicadores de sensibilidade e afetividade, do aprendizado através da experiência, da conscientização e do bem-estar percebido pelas crianças. Esse contato e conexão, transformam quando estimulados e fortalecidos, e naturalmente teremos crianças mais sensíveis e conscientes acerca do futuro do planeta, que possam além de tudo, usufruir dos benefícios oferecidos pela natureza, diminuindo o Transtorno de Déficit de Natureza tão presente no mundo atual.

Palavras-chave: Natureza Terapêutica, Sharing Nature, Vivências com a natureza, Criança e natureza, Aprendizado Sequencial

Therapeutic Landscape and Educator: Multisensory experiences with children

ABSTRACT

Today's children are increasingly connected and stimulated by the age of information and technology. On one hand, we have a series of benefits, entertainment, and facilities generated for the modern world, and on the other, we have the ills generated by too much stimulation. Consequently, children go out less, or even don't leave home to play, preferring to stay in front of television screens, cell phones, and computers, forgetting about the "outside world", failing to enjoy and realize nature and all its possibilities and benefits. Remoteness and disconnection with nature can generate the Nature Deficit Disorder and can also intensify physical problems such as obesity and sedentary lifestyle, and mental problems like depression, anxiety, hyperactivity, and attention deficit in children. We are in an environmentally critical moment, but what can we expect for the future of the planet if our children don't have contact, connection, and feelings for nature? How can we influence them positively to stimulate and develop values, feelings of love and care from childhood? Nature is the answer. Direct contact with nature influences and benefits all areas of a child's development, improving health and well-being, cognitive skills and creativity, to play creative, and the bond with the natural world can also influence the development of environmental awareness. Establishing contact with the natural world can only bring benefits, therefore, this paper presents a field research carried out with twelve (12) children from the Colégio Criança Feliz, which seeks to investigate the concept of Therapeutic Landscape, through experiences with nature (sharing nature) using the flow learning method in the Lago do Cortado Ecological Park, stimulating children's contact with nature. The experiences, analyzed empirically through the application of interviews, proved to be transformative, resulting in indicators of sensitivity and affectivity, learning through experience, awareness and well-being perceived by children. This contact and connection transforms when stimulated and strengthened, and naturally we will have more sensitive and aware children about the future of the planet, who can, above all, enjoy the benefits offered by nature, reducing the Nature Deficit Disorder so present in today's world.

Keywords: Therapeutic Landscape, Sharing Nature, Experiences in Nature, Child and Nature, Flow Learning.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
REVISÃO DE LITERATURA	11
1. A ERA DA TECNOLOGIA E SEUS ESTÍMULOS	11
1.1 Faltam incentivos para o brincar ao ar livre?	12
2. DESCONEXÃO COM O MUNDO NATURAL	15
2.1 Transtorno de Déficit de Natureza	15
2.2 Problemas gerados	15
2.3 Biofilia	16
3. RECONEXÃO - NATUREZA TERAPÊUTICA	18
3.1 Benefícios gerados para a sociedade	19
3.2 Benefícios gerados para as crianças	20
4. Sharing Nature: Vivências com a Natureza	21
4.1 Aprendizado Sequencial	22
METODOLOGIA	24
1. Colégio Criança Feliz	24
2. Parque Ecológico Lago do Cortado	26
Etapa 1: Planejamento das vivências	28
Etapa 2: Questionários e Entrevistas	28
RESULTADOS E DISCUSSÕES	30
Questionário Inicial: Crianças	30
Questionário Final: Crianças	33
Emoções e sentimentos	33
Conexão e Natureza Terapêutica	38
Conscientização e aprendizado	41
Questionário: Pais	43
CONSIDERAÇÕES FINAIS	54
REFERÊNCIAS	56
APÊNDICES	65
APÊNDICE 1 - Questionário inicial: Crianças	65
APÊNDICE 2 - Questionário final: Crianças	66
APÊNDICE 3 - Questionário pais	69
APÊNDICE 4 - Respostas do Questionário inicial. Questão 1.	71
APÊNDICE 5 - Respostas do Questionário inicial. Questão 2.	72
APÊNDICE 6 - Respostas do Questionário final - Emoções e sentimentos. Questão 1.b.	73

APÊNDICE 7 - Respostas do Questionário final - Emoções e sentimentos. Questão 1.d.	74
APÊNDICE 8 - Respostas do Questionário final - Emoções e sentimentos. Questão 2.a.	75
APÊNDICE 9 - Respostas do Questionário final - Emoções e sentimentos. Questão 2.b.	76
APÊNDICE 10 - Respostas do Questionário final - Conexão e Natureza Terapêutica. Questão 1.	77
APÊNDICE 11 - Respostas do Questionário final - Conexão e Natureza Terapêutica. Questão 2.	78
APÊNDICE 12 - Respostas do Questionário final - Conexão e Natureza Terapêutica. Questão 3.	79
APÊNDICE 13 - Respostas do Questionário final - Conexão e Natureza Terapêutica. Questão 5.	80
APÊNDICE 14 - Respostas do Questionário final - Conscientização e Aprendizado. Questão 1.	81
APÊNDICE 15 - Respostas do Questionário final - Conscientização e Aprendizado. Questão 2.	82
APÊNDICE 16 - Respostas do Questionário final - Conscientização e Aprendizado. Questão 3.	83
APÊNDICE 17 - Respostas do Questionário pais. Questão 1.	84
APÊNDICE 18 - Respostas do Questionário pais. Questão 2.	85
APÊNDICE 19 - Respostas do Questionário pais. Questão 3.	86
APÊNDICE 20 - Respostas do Questionário pais. Questão 4.	87
APÊNDICE 21 - Respostas do Questionário pais. Questão 5.	88
APÊNDICE 22 - Respostas do Questionário pais. Questão 6.	89
APÊNDICE 23 - Respostas do Questionário pais. Questão 7.	90
APÊNDICE 24 - Respostas do Questionário pais. Questão 8.	91
APÊNDICE 25 - Respostas do Questionário pais. Questão 9.	92
APÊNDICE 26 - Respostas do Questionário pais. Questão 10.	93
APÊNDICE 27 - Respostas do Questionário pais. Questão 11.	94
APÊNDICE 28 - Respostas do Questionário pais. Questão 12.	95
APÊNDICE 29 - Roteiro das vivências	96
	102

INTRODUÇÃO

O mundo urbano e capitalista traz consigo os avanços de uma sociedade modernizada e facilitada pelos constantes avanços científicos e tecnológicos. Ao mesmo tempo que nos conecta com o mundo digital, nos desconecta do mundo natural, nos distanciando cada vez mais das nossas raízes e da nossa natureza evolutiva e biofílica. O ser humano tem uma afinidade natural de coevolução com os ambientes naturais, pois toda sua história evolutiva é atrelada ao ambiente e as condições adaptativas e evolutivas que nos possibilitam habitar o planeta Terra. Mas se esse contato é inexistente ou negligenciado, pode-se esperar uma sociedade que não atribua valor afetivo ou preocupação com a natureza, não percebendo sua importância e potencialidade para o mantimento e manutenção da vida na Terra. Estamos em crise ambiental, o planeta pede socorro, nossa fauna e flora estão sendo destruídas, em uma proporção nunca vista antes, e exige mudanças extremas de comportamento humano se queremos continuar habitando o planeta Terra, nos próximos anos. Ao pensar no futuro, eu penso nas crianças de hoje, que serão os adultos de amanhã, então, é preciso pensar a longo prazo, estabelecer o envolvimento afetivo e de pertencimento com a natureza de forma natural, desde a infância é fundamental se queremos adultos conscientes, ambientalmente comprometidos e em harmonia com a natureza, que cuidem e usufruam dos benefícios oferecidos por ela. Tudo tende a funcionar mais efetivamente quando temos uma ligação emocional, ao combinarmos o senso de amor, de emoção e de conhecimento, isto contribuirá para uma conscientização, aumentando a nossa percepção ao cuidado que precisamos ter com o planeta (DE OLIVEIRA, 2019, p. 23).

Dessa forma, a Educação Ambiental por meio da Natureza Terapêutica entra como uma importante ferramenta para desenvolver um novo olhar e vínculo com a natureza, buscando transformação e conscientização. Jacobi (2003) destaca a Educação Ambiental como uma condição necessária para modificar um quadro de crescente degradação socioambiental. Portanto, a pesquisa com as crianças do Colégio Criança Feliz foi estabelecida pela oportunidade em desenvolver algo inexistente dentro do colégio, e a inspiração e possibilidade de trabalhar a Educação Ambiental de forma intuitiva, ativa e profunda a partir da experiência direta com o mundo natural educador e terapêutico, utilizando-se de uma metodologia que busque a interação e conscientização através de experiências afetivas. A experiência consegue trazer nossa atenção para a percepção do agora – único tempo em que o vivo pode ser realmente sentido/percebido (MENDONÇA, 2017, p. 26). Estar no momento presente em meio a natureza, oportuniza experienciar uma infinidade

de possibilidades que ocorrem simultaneamente, podendo influenciar e estimular positivamente crianças em seu processo de aprendizado e construção de valores, processos esses, extremamente importantes para o desenvolvimento desse novo olhar e uma nova relação com a natureza e com o planeta, através de vivências e experiências multissensoriais que podem desenvolver afetividade e conexão através dos sentidos, das sensações, das experiências e dos benefícios oferecidos pela Natureza Terapêutica. As vivências, além de proporcionarem conexão profunda com o mundo natural, elas também despertam o entusiasmo, a curiosidade e o encantamento nas crianças, e como diz Rita Mendonça: “Sem encantamento, o conhecimento não nos afeta de verdade”, esse encantamento pode “plantar uma sementinha” nas crianças, em seu processo de desenvolvimento intelectual, podendo se enraizar de forma profunda e muitas vezes, indissolúvel. A mente da criança se abre muito cedo para a Natureza viva, se for estimulada, ela se desdobra em estágios que vão fortalecendo seus laços com as formas de vida não-humanas (WILSON, 2008, p. 160).

O objetivo principal da pesquisa é analisar o conceito de Natureza Terapêutica como mecanismo de conscientização e aprendizado, bem-estar e desenvolvimento de sentimentos positivos acerca da natureza e todos os seres que a compõem. Essa análise será alcançada a partir dos objetivos específicos que são: estimular o contato das crianças com a natureza; explorar as experiências *sharing nature* vivenciadas pelas crianças, partindo do pressuposto que, as imersões no mundo natural vão além da conexão que pode ser estabelecida, podendo ainda, proporcionar efeitos terapêuticos, aprendizado através da experiência, conscientização e afetividade; identificar emoções, conexões, percepções e sobretudo, conscientização; indagar e compreender quais são os fatores que aproximam e distanciam a relação e o contato das crianças com a natureza.

REVISÃO DE LITERATURA

1. A ERA DA TECNOLOGIA E SEUS ESTÍMULOS

As crianças atuais estão cada vez mais conectadas e estimuladas pela era da informação e da tecnologia, por um lado, temos uma série de benefícios, entretenimento e facilidades gerados para o mundo moderno, por outro, temos os males gerados pelos estímulos em demasia. As mentes jovens são incrivelmente receptivas – absorvendo constantemente impressões e informações de todos à sua volta (BIRD et al, 2011, p. 67), essa facilidade em receber informações e estímulos pode ser prejudicial, se não dosados. Dalben e Soares (2011) destacam o novo ritmo e percepção do tempo trazida pela vida moderna e urbana, que passa a receber atenção e respaldo de um pensamento científico que, ao adentrar, principalmente, no campo de conhecimento fisiológico, percebe a fadiga mental como resultado de um excesso de estímulos.

Os estímulos produzidos pela mídia, para atingir o público infanto-juvenil são muito bem sucedidos, sendo o público de maior consumo de conteúdo televisivo e digital. No Brasil, no ano de 2004, o tempo médio por dia de exposição à TV foi de 4h43, ao longo dos anos esse número aumentou e em 2014 chegou a 5h35, mais tempo que uma criança passa por dia na escola que é cerca de 3h15, segundo pesquisa da Fundação Getúlio Vargas de 2006 (Programa Criança e Consumo, 2015). Estudos realizados pela associação Kaiser Family Foundation em 2005 e 2006, revelaram que quase um terço das crianças de seis meses e seis anos vivia em casa em que a televisão estava constantemente ligada, ou quase (LOUV, 2016, p. 139). Outro estudo realizado pela associação em 2010, revelou que adolescentes norte-americanos passam aproximadamente 7h30 entre mensagens de texto, Instagram e séries de TV transmitidas online, estar sempre conectado muda a forma como o cérebro processa informações – e, em alguns casos, muda o próprio cérebro (WILLIAMS, 2013). Os efeitos cumulativos do excesso de estímulos podem ser protetores ou perigosos – aumentando a autoestima, as capacidades de vida, o comportamento saudável e a resiliência de uma criança – ou prejudicando a sua autoestima, minando as suas capacidades sociais e capacidade de aprendizagem, e criando as condições para a doença mental e física (BIRD et al, 2011). O Programa Criança e Consumo (2015) realizou o monitoramento de publicidade em canais infantis por assinatura, nos anos de 2019 e 2020, revelando um aumento expressivo de publicidade infantil de mídias digitais nos canais, ou seja, “diferentes formatos de mensagens publicitárias que promovem páginas da internet, perfis de redes sociais, aplicativos, jogos e demais conteúdos on-line do próprio canal em que o anúncio está sendo veiculado”, o

programa destaca. Vale ressaltar que em 2020, a pandemia da covid-19 teve influência no aumento do consumo de conteúdo digital devido ao confinamento necessário, o aumento foi de 331% de publicidade infantil em outubro, mês do Dia das Crianças (Programa Criança e Consumo, 2019). O setor de brinquedos é campeão de anúncios dirigidos a este público, principalmente em plataformas digitais e canais infantis da TV a cabo (Instituto Alana, 2020). Isso mostra a relação cada vez mais forte e crescente do estímulo de crianças ao consumo de conteúdo digital, e o brincar criativo na natureza vai perdendo seu encanto, pelo excesso de introjeções do mundo moderno-urbano-capitalista ao qual as crianças atuais estão expostas e vulneráveis.

1.1 Faltam incentivos para o brincar ao ar livre?

As cidades têm crescido muito rapidamente e a impressão que se tem é que as áreas verdes não estão sendo priorizadas no planejamento desta expansão (RIBOLLA, 2019). Uma cidade sem planejamento, e uma sociedade sem a compreensão dos benefícios e importância que um espaço verde proporciona ao bairro e aos cidadãos locais, pode diminuir o contato e as experiências naturais ao ar livre. Igualmente as famílias, justamente pela falta de estímulos que um espaço verde pode proporcionar ao ser próximo da residência, por exemplo, e as facilidades de acesso, que podem ser dificultadas pelo mau planejamento. Chawla (2020) afirma que, cada vez mais pessoas estão vivendo em áreas urbanas, que se tornam mais densamente desenvolvidas e acabam minando as oportunidades das pessoas experimentarem a natureza, sentirem afinidade e parentesco com as todas as formas de vida.

Tiriba (2018, p. 18) destaca:

Não podemos deixar de considerar que os efeitos da urbanização, entre eles o distanciamento da natureza, a redução das áreas naturais e a falta de segurança e qualidade dos espaços públicos ao ar livre nos levam – adultos e crianças – a passar a maior parte do tempo em ambientes fechados e isolados, criando um cenário que cobra um preço muito alto para o desenvolvimento saudável das crianças.

O processo de urbanização, a falta de planejamento e a ausência de espaços verdes próximos às residências, podem ser fatores determinantes na escolha de atividades de lazer familiar. Inúmeros estudos mostram uma redução do tempo de lazer nas famílias modernas, mais tempo diante do computador, além do aumento da obesidade entre adultos e crianças devido a um estilo de vida sedentário (LOUV, 2016, p. 53).

Atualmente, é possível notar em diversas cidades brasileiras a desigualdade de acesso à natureza. Por isso, quando se pensa na relação entre criança e meio ambiente, é preciso considerar os múltiplos fatores que aproximam e distanciam, e entender que esse contato pode

se estabelecer de diferentes maneiras (Instituto Alana, 2019). A metrópole paulista é uma forte referência, possui áreas bastante desiguais de cobertura vegetal, sendo as maiores áreas situadas em regiões de maior vulnerabilidade social, localizadas nas bordas da cidade. Nas regiões mais centrais temos níveis muito baixos de cobertura vegetal, como nas subprefeituras da Sé e da Mooca, locais com altos níveis de poluição e ruído (AMATO-LOURENÇO et al, 2004). No Distrito Federal, também fica evidente a desigualdade de áreas verdes, as cidades periféricas, no entorno de Brasília como Samambaia, Recanto das Emas e Ceilândia apresentam menor ou nenhuma cobertura verde próximo às residências, e são cidades habitadas por pessoas com rendas mais baixas. Já nas cidades centrais como Plano Piloto, Jardim Botânico e Lagos Sul e Norte, fica nítido a presença de maior cobertura vegetal bem próximo às residências, cidades essas planejadas e habitadas por pessoas de classes mais altas. Pesquisas realizadas em vários países, como Estados Unidos, Espanha e Suécia, têm demonstrado falta de acesso à infraestrutura verde de qualidade em comunidades compostas predominantemente por população negra, asiática, indígena e demais etnias minoritárias (Instituto Semeia, 2021). Grinspan et al (2020) destaca ainda, a potencialidade que as áreas verdes tem em diminuir a desigualdade social, afirmando que:

Ampliar e proteger os espaços verdes sem empreendimento de esforços para atingir a equidade social pode piorar as desigualdades sociais e espaciais e reforçar a falta de acesso das comunidades marginalizadas aos benefícios oferecidos pelos espaços verdes urbanos. Além disso, por causa da falta de segurança, nos diversos contextos socioeconômicos, as famílias priorizam manter as crianças confinadas em ambientes fechados e privados.

Apesar dessa atitude representar uma forma de cuidado, o fato é que isso mantém as crianças apartadas dos espaços públicos e áreas abertas, assim, elas têm poucas oportunidades de brincar de forma não dirigida e gradualmente experimentar uma vivência autônoma da cidade (Programa Criança e Natureza, 201-). Isso significa que, crianças de classes mais altas, têm privilégio e maior acesso à natureza e todos os benefícios oferecidos por ela, enquanto que crianças pobres, periféricas, da classe trabalhadora e em condições de vulnerabilidade socioeconômica têm menor acesso e contato com a natureza. A agência Edelman Berland em associação a marca OMO/Persil, realizou uma pesquisa, no ano de 2016, que acompanhou a rotina de 12 mil famílias em dez países, incluindo o Brasil, e revelou que, crianças passam menos tempo brincando em áreas naturais do que presidiários de segurança máxima de Wabash, menos de 2 horas ao dia, como resultado a agência produziu a impactante campanha “Free the Kids”, em português, Liberte as crianças.

Além disso, muitos dos pais que antigamente brincavam livremente em áreas abertas, hoje sentem-se receosos e acreditam que suas crianças podem estar em risco. Muitos desses

receios e inseguranças são alimentados pela mídia e pelo fluxo constante de notícias e informações, fortalecendo a “cultura do medo”. Viver na "cultura do medo" coloca os pais numa posição difícil, uma vez que tomam decisões que diminuem as práticas de acolhimento de crianças, tais como a distância a que os seus filhos podem ir quando estão sozinhos ou com um amigo ou que lugares em particular estão fora dos limites (LESTER e MAUDSLEY, 2006, p. 52). Além das crenças que podem limitar o acesso das crianças aos espaços verdes, os pais são tomados pela “histeria higiênica”, muitas vezes não estimulando brincadeiras ao ar livre com seus filhos, por não querer que eles se sujeem. Uma pesquisa realizada na Inglaterra, revelou que 63% dos pais entrevistados afirmaram que preferem que os filhos brinquem dentro de casa do que ter que dar conta da sujeira do lado de fora (CAMARGO, 2017). Em contrapartida, temos os parques infantis, que nem sempre atendem às reais necessidades das crianças, podendo essas experiências se tornarem limitantes. Moore (1984, p. 111) destaca que, frequentemente os adultos pensam em parques como paraísos verdes para lazer e descanso, mas ao se tratar de parques infantis, são pensados em lugares para que as crianças saiam das ruas, estejam seguras e longe do caminho dos adultos. O estereótipo dos parques infantis também é esteticamente limitante, composto por estruturas metálicas ou de madeira, e muitas vezes não atendem as expectativas, não atraem a atenção ou geram entusiasmo criativo nas crianças como o esperado, e a natureza por si só, já oferece uma série possibilidades de brincar livre e criativo, “estar em meio à natureza é uma questão de atuar, ter uma experiência direta, não apenas ser um espectador” destaca Louv (2016, p. 37).

2. DESCONEXÃO COM O MUNDO NATURAL

2.1 Transtorno de Déficit de Natureza

A falta de contato e interação do ser humano com a natureza tem se tornado cada vez mais comum no mundo urbano e tecnológico. Soga e Gaston (2016) destacam que essa falta de conexão e alienação com o mundo natural ocorre pela “extinção da experiência”, termo designado por Robert Pyle. A extinção da experiência pode ser ocasionada pela perda de oportunidade de interagir com espaços verdes – que são influenciados por diversos fatores –, e pela perda de orientação, tratando-se da conexão e afinidade emocional com a natureza, essas que, por sua vez, implicam não apenas na perda dos benefícios oferecidos, mas também na possibilidade de criar laços e conexões, tornando essa relação apática e indiferente. Assim, o ser humano perde suas raízes e esquece a importância da conexão e sentimento de cuidado e pertencimento com o mundo natural, trazendo consequências profundas para a humanidade e para o planeta. Louv (2016) cunhou o termo Transtorno de Déficit de Natureza, não é um diagnóstico médico, mas um termo linguístico, utilizado para representar a falta de contato e conexão das crianças e jovens com a natureza e como isso pode ser prejudicial para a saúde e desenvolvimento. Doca e Bilibio (2018) abordam do ponto de vista da Gestalt-terapia em conjunto com a Ecopsicologia como o processo de desconexão com o mundo natural ocorre. Ambas as abordagens, compreendem o ser humano como uma totalidade integrada ao ambiente em que vive, onde há conexão e relação de interdependência e inseparabilidade com o mundo natural. Porém, introjetos sociais juntamente com os valores de uma sociedade urbana e capitalista são constantemente reproduzidos desde a infância – pelos pais, escola, mídia e sociedade – e assim, as crianças apenas absorvem o que é reproduzido, sem filtros, pois não possuem a capacidade de distinguir o que é certo ou errado, bom ou ruim, apenas aceitam como verdade absoluta, e ao longo do tempo essa conexão, encantamento e laço de pertencimento, vão se perdendo e dando lugar a objetificação, a indiferença e apatia pela natureza, transformando a relação EU-TU em EU-ISSO. Mas independente da abordagem ou termo apresentados, todos nos levam à mesma questão: A falta de contato com o mundo natural é prejudicial para um desenvolvimento pleno e integral do ser humano, que se vê a parte, não como parte do todo.

2.2 Problemas gerados

Os males gerados pela desconexão, extinção da experiência e Transtorno de Déficit de Natureza são inúmeros, mas Louv (2016, p. 58) afirma que eles podem ser reconhecidos e revertidos, de forma individual e culturalmente. Soga e Gaston (2016) categorizam os males

gerados pela falta de interação humano-natureza em mudanças no bem-estar e saúde, mudanças emocionais, mudanças atitudinais e mudanças comportamentais. As mudanças no bem-estar e saúde descrevem os efeitos negativos que afetam os seres humanos, podendo esses transtornos serem físicos, como a restrição fisiológica dos sentidos, obesidade, sedentarismo e desenvolvimento precoce de miopia em crianças (LOUV, 2016; WILLIAMS e KRAPHOL et al, 2019). O Ministério da Saúde e a Organização Panamericana da Saúde apontam que 12,9% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos de idade têm obesidade, assim como 7% dos adolescentes na faixa etária de 12 a 17 anos (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica). Por outro lado, temos o desenvolvimento de transtornos mentais, onde o crescimento urbano tem importante influência na saúde e bem-estar humano, produzindo uma série de estressores associados negativamente à saúde mental. Tamaio e Silva (2021) destacam as áreas urbanas como locais que geram estresse e implicam em depressão, ansiedade, problemas gastrointestinais, cardíacos e respiratórios, e Louv (2016) destaca transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, além de atraso no desenvolvimento de habilidades cognitivas e na criatividade em crianças. Já as mudanças emocionais estão associadas a afetividade, conexão e biofilia do ser humano com a natureza, este instinto é inato, mas a falta de interação pode enfraquecer e até mesmo romper essa conexão e instinto. Enquanto que, as mudanças de atitude e comportamento estão associadas ao grau de conexão e o valor atribuído à natureza, podendo as atitudes e comportamentos possuírem caráter pró-ambiental, ou de indiferença e apatia.

É crucial que diante dos inúmeros malefícios mostrados, tenhamos consciência da importância de manter a conexão com o mundo natural se queremos saúde plena para nossa sociedade, educando adultos, estamos educando crianças, e se educamos crianças, teremos adultos comprometidos e conscientes acerca do seu papel, compreendendo seu lugar e sua natureza dentro do mundo natural.

2.3 Biofilia

O ser humano possui uma afinidade inata de se conectar com o mundo natural e com outros organismos vivos. Essa afinidade e instinto são explicados por meio da hipótese da biofilia, defendida pelo entomologista Edward O. Wilson, ele explica que o vínculo com o mundo natural faz parte da natureza evolutiva humana, desde que nascemos temos a necessidade de manter essa relação devido a fatores evolutivos e adaptativos.

Ulrich et al (1991) enfatiza:

Perspectivas evolutivas afirmam frequentemente que, devido ao fato de os seres humanos terem evoluído durante um longo período em ambientes naturais, as pessoas estão, em certa medida, fisiológica e talvez psicologicamente adaptadas aos ambientes naturais, em oposição aos ambientes urbanos e físicos .

Jana Krčmářová (2009) argumenta que, se Wilson fala de uma tendência inata de reconhecimento e afinidade do ser humano, significa que as estruturas do nosso cérebro, pelo menos parcialmente no momento do nascimento, possuem certas instalações mentais básicas que podem se desenvolver em contato com ambiente externo ou epigeneticamente, utilizando-se de regras cognitivas que atribuirão em como as relações são percebidas, sentidas e armazenadas como memórias. Essas regras cognitivas inatas de desenvolvimento são percebidas em animais para reconhecimento e impressão de elementos significativos do ambiente social – o reconhecimento dos pais, parceiros e grupo – e ambiente externo – seleção de habitat – e também são observadas em humanos, possuindo semelhança das regras cognitivas na percepção de elementos humanos relacionados à sobrevivência. Logo, se o ser humano tem essa conexão inata com a natureza, é preciso que ela se fortifique de maneira duradoura e profunda, e isso só pode ocorrer através do contato íntimo, percebendo-a em seus mínimos detalhes e sutilezas, compreendendo a importância para a coevolução humana harmônica com o planeta e todos os seres que o compõe.

3. RECONEXÃO - NATUREZA TERAPÊUTICA

Os ecossistemas naturais são responsáveis por diversos benefícios que garantem as condições e processos para a vida e que, de maneira direta ou indireta, contribuem para a sobrevivência e o bem-estar humano, como regulação climática e hídrica, conservação da biodiversidade, fertilidade dos solos e ciclagem de nutrientes, polinização, belezas cênicas e outros (Instituto de Pesquisas Ecológicas, 20--). São chamados de Serviços Ecossistêmicos e são prestados de forma natural pela fauna e flora e independem da atividade humana, em contrapartida, o ser humano pode afetar esse ciclo e processo vivo de forma positiva ou negativa. Ao considerar a importância e influência que a natureza tem sobre os campos que envolvem saúde e bem-estar em uma sociedade adoecida, muitas vezes intensificada por falta de interação com o mundo natural, juntamente com outros fatores, fica evidente a necessidade de restabelecer a conexão inata existente no ser humano, seja pela experiência profunda e significativa, seja pelo bem-estar e benefícios oferecidos. No Japão o *shinrin-yoku* ou “banho de floresta” é um termo e conceito introduzido e utilizado desde 1982, pela Agência Florestal do governo japonês, trata-se de uma prática que incentiva a imersão de pessoas nas florestas japonesas, estimulando os cinco sentidos, o bem-estar e os benefícios fisiológicos oferecidos pela natureza. Tsunetsugu et al (2010) realizaram um série de estudos em campo e laboratoriais sobre os efeitos terapêuticos das florestas e afirma que “shinrin-yoku” é considerado uma das formas mais acessíveis de entrar em contato com o mundo natural e diminuir o estresse excessivo, a níveis que são proporcionais ao que nossos corpos são "esperados" para lidar. Já na Noruega, o *Friluftsliv* é uma palavra cunhada em 1859 pelo escritor Henrik Ibsen, segundo a Mother Nature Network (MNN), o termo significa “vida ao ar livre”, e abrange uma compreensão fundamental dos efeitos curativos da natureza (LORENZO, 2018). A exposição e conexão com a natureza é cada vez mais reconhecida como propulsora de benefícios significativos para adultos e crianças, especialmente devido à vida acelerada e estressante das cidades. Um número crescente de crianças crescendo em áreas urbanas precisam ter acesso à natureza para experimentar esses benefícios e desenvolver uma conexão com a natureza (HAND et al, 2017), conexão essa benéfica por diversos fatores, que vão desde o desenvolvimento de saúde e bem-estar até fortalecimento da biofilia, criando um elo com o mundo natural que pode vir a ser tão profundo, capaz de gerar experiências significativas e sentimentos afetivos e de pertencimento. Doca e Bilibio (2018) destacam que, da mesma maneira que a desconexão com o mundo natural pode adoecer o ser

humano, a sua reconexão o conduz a estados de saúde e plenitude, amenizando transtornos mentais, físicos e estresses cumulativos.

3.1 Benefícios gerados para a sociedade

Existe uma infinidade de estudos associando saúde e bem-estar humano ao contato com espaços verdes, sua influência e importância no que diz respeito ao bem-estar e qualidade de vida do ser humano, especialmente dentro das cidades. As florestas urbanas estão relacionadas a melhoria das condições respiratórias e a redução de poluentes atmosféricos, 14 estudos compilados por Wolf et al (2020) revelam menores incidências de câncer pulmonar, asma infantil e redução de compostos poluentes no ar dentro das cidades. Além disso, algumas espécies de árvores (*Cedrus deodara*) naturalmente liberam compostos orgânicos voláteis que possuem capacidade de aumentar o relaxamento, a oxigenação sanguínea, diminuir a pressão arterial e concentrações do cortisol, hormônio do estresse, e aumento da atividade e quantidade de células NK (natural killers) responsáveis pelo sistema imune e combate a ameaças ao organismo (LI et al, 2008, 2009; TSUNETSUGA et al, 2010; PARK et al, 2010; HAN et al, 2016).

As florestas urbanas garantem ainda, a melhoria do conforto térmico e proteção a exposição aos raios ultravioletas. Estar ao ar livre ajuda os seres humanos a adquirirem formas naturais de vitamina D, o que é essencial para a absorção de cálcio e para mitigação do raquitismo, da osteoporose e de problemas de saúde mental (Alberta Recreation and Parks Association, 2007 e Canadian Parks Council, 2014 apud TAMAIO e SILVA, 2021).

A natureza se mostra capaz de restaurar as capacidades do ser humano, com melhorias promovidas no funcionamento psicológico e fisiológico, através da interação com o mundo natural, melhorando o humor, o desempenho cognitivo, reduzindo sentimentos relacionados à depressão, ansiedade, estresse – através da redução das atividades cerebrais do sistema nervoso simpática e aumentando as atividades cerebrais do sistema parassimpática – e aumento da confiança e autoestima (FURUYASHIKI et al, 2019; KAPLAN, 1974; LI et al, 2011; ULRICH et al, 1991).

Kaplan (1984) e Ulrich et al (1991) destacam as áreas naturais como restauradoras, com capacidade de recuperar a fadiga mental ocasionada pelo estresse, acompanhados de atenção involuntária provocada pelo fascínio pelos ambientes naturais. Um experimento realizado na Coreia do Sul por Han et al (2015), indicou que a terapia florestal pode ajudar a melhorar os aspectos psicológicos e fisiológicos relacionados a sintomas de dor crônica generalizada, para a qual ainda não foram fornecidos métodos terapêuticos claros. Estudos

compilados por Wolf et al (2020) concluem que, áreas verdes estimulam à prática de diversas atividades esportivas ao ar livre, e associações positivas entre as áreas verdes urbanas e a redução de peso. O corpo quando trabalhado junto à natureza, fortifica-se (DALBEN E SOARES, 2011).

3.2 Benefícios gerados para as crianças

O contato com a natureza melhora todos os marcos mais importantes de uma infância saudável – imunidade, memória, sono, capacidade de aprendizado, sociabilidade, capacidade física – contribuindo significativamente para o bem estar integral das crianças e jovens (Programa Criança e Natureza e Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019). Além disso, Louv (2016) destaca os efeitos positivos do envolvimento com a natureza para a saúde, a concentração, o brincar criativo e o vínculo com o mundo natural pode formar a base para o desenvolvimento de uma consciência ambiental.

De acordo com Robin Moore (apud LOUV, 2016, p. 108), as experiências multissensoriais na natureza ajudam a construir “as habilidades cognitivas necessárias para o desenvolvimento intelectual contínuo”, os espaços e materiais naturais estimulam a imaginação das crianças para inventividade e criatividade . O brincar na natureza estimula a criatividade: os brinquedos são criados e reinventados a partir de recursos encontrados durante a brincadeira: o galho que vira espada, a folha que vira um barquinho (Programa Criança e Natureza, 20--).

Um número crescente de estudos associam desenvolvimento, saúde e bem-estar de crianças pelo contato com a natureza, o que reforça a importância de estimular e fortalecer esse envolvimento. A Natural Learning Initiative (2012) compila estudos que revelam os efeitos positivos desse contato, como o estímulo da criatividade e a resolução de problemas; aumento das habilidades cognitivas e físicas; melhoramento no desempenho acadêmico, nas relações sociais e autodisciplina. Taylor e Kuo (2009) demonstraram em uma pesquisa realizada com 17 crianças com faixa etária entre 7 e 12 anos, diagnosticadas com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) que realizaram caminhadas de 20 minutos e em seguida, submetidas a um teste que resultou na melhora da concentração, o resultado foi similar ao uso da Ritalina, medicamento utilizado no tratamento do TDAH. Fjortoft (2004) realizou um experimento com crianças de 5 a 7 anos de idade em ambientes naturais e ambientes "convencionais" como parque infantil e revelou um melhor desempenho na coordenação motora de crianças em áreas naturais, reforçando a ideia de que os espaços verdes são benéficos e restauradores. Um levantamento da Escola de Saúde Pública de

Harvard, nos Estados Unidos, revela que morar perto de bosques, parques e jardins está associado a uma maior longevidade e a um menor risco de enfrentar doenças renais e respiratórias e padecer com a depressão (BERNARDO, 2019). Um outro estudo realizado na instituição no ano de 2018, acompanhou mais de 9.000 adolescentes americanos entre 12 e 18 anos, revelando que os adolescentes que vivem em áreas cercadas por espaço verde tinham menor chance de apresentar sintomas depressivos, comparados àqueles que vivem em áreas urbanas densas.

Priscila Cruz, especialista em ensino e uma das fundadoras da OSCIP Todos pela Educação, afirma que brincar ajuda a criança a ser criativa, a se comunicar, a ter empatia pelos outros, tirar notas melhores ao longo da vida e tem uma série de outras consequências positivas em sua vida adulta porque desenvolve seu cérebro, trazendo competências sócio-emocionais, aprendendo a lidar com as regras e entender seus limites físicos. As brincadeiras dentro e fora de casa se completam e são igualmente importantes para o desenvolvimento das crianças, mas tem algo que só o ambiente externo pode proporcionar: a integração com o espaço natural e todos os elementos presentes nele (LOPES, 2016). As brincadeiras servem como instrumento de estruturação do indivíduo e não trabalham apenas uma capacidade, mas várias, como percepção motora, equilíbrio e orientação espacial, explica a pedagoga Mônica Costa, do Maristinha Pio XII (PADOVAN, 2017). Dessa forma, as vivências e experiências em meio a natureza podem ser transformadoras, pois influenciam e estimulam o desenvolvimento integral e a sensibilidade em crianças.

4. Sharing Nature: Vivências com a Natureza

O Sharing Nature é um movimento mundial dedicado a ajudar crianças e adultos a aprofundarem sua relação com a natureza. Foi fundada em 1979, pelo educador naturalista Joseph Barath Cornell, que descobriu como as atividades energizam e animam a experiência das pessoas com a natureza. Ao liderar caminhadas com pessoas na natureza, ele buscava engajamento e prender a atenção dos participantes, o que torna o aprendizado multidimensional, divertido e ativo, os participantes deixam de ser passivos, aprendendo através da experiência e do envolvimento com o mundo natural.

O Sharing Nature utiliza de atividades criativas para alegrar e entusiasmar as pessoas proporcionando experiências inspiradoras na natureza. O movimento propõe atividades criativas e transformadoras, podendo mudar a forma como as pessoas se relacionam com o mundo à sua volta. O método utilizado para realizar estas transformações é o Flow Learning, Aprendizado Sequencial, estratégia de ensino lúdica e inspiradora proporcionando

experiências profundas com o mundo natural, promovendo empatia e tornando vivos os princípios ecológicos. O Sharing Nature Worldwide busca ampliar a capacidade das pessoas de estabelecerem empatia e desenvolverem o sentido de servir ao próximo, por meio de experiências transformadoras e envolventes com a natureza; transmitir os princípios da Ecologia e das Ciências Naturais através de jogos vivenciais e histórias; proporcionar experiências afetivas e intuitivas na natureza; despertar uma consciência inovadora frente à natureza e criar recursos para o bem-estar; transformar a sociedade formando líderes e multiplicadores. Para criar uma mudança mais profunda e duradoura, busca elevar a consciência das pessoas, levando a natureza a ajudá-las a descobrir a sua própria natureza superior (Sharing Nature Worldwide). O movimento ocorre em várias partes do mundo como China, Japão, Nova Zelândia, Estados Unidos, Europa e no Brasil através do Instituto Romã.

O Instituto Romã coordena as atividades da Sharing Nature Worldwide no Brasil, fundada em 2004 por Rita Mendonça e Adriane Brianezi. É uma instituição dedicada a conduzir as pessoas de todas as idades a experienciar e aprofundar a unidade e a harmonia existentes entre todas as formas de vida; a expressão “Vivências com a Natureza” é a versão para o português de “Sharing Nature” (Instituto Romã, 20--). O instituto possui dois projetos principais: o Ser criança é natural, dirigido por Ana Carolina Thomé Pires e o Sharing Nature, dirigido por Rita Mendonça.

4.1 Aprendizado Sequencial

O Flow Learning ou Aprendizado Sequencial foi desenvolvido pelo naturalista Joseph Barath Cornell e fornece uma estrutura simples e natural que sequencia atividades da natureza para um efeito máximo (Sharing Nature Worldwide, 20--). O método prevê um conjunto diverso de atividades, jogos e dinâmicas que seguem um fluxo de energia, da mais agitada para a mais concentrada, depois para a contemplativa e em seguida para a poética (MENDONÇA, 2017, p. 50). Cada fluxo de energia, diz respeito a uma fase que possui atividades que vão estimular a energia a ser trabalhada. As fases são: Despertar o entusiasmo, concentrar a atenção, experiência direta e compartilhar a inspiração.

I) Despertar o entusiasmo

Fase de descontração e harmonização com o grupo. É preciso criar uma atmosfera de grupo, ou seja, que cada participante tenha percepção clara de que está em grupo e de que a visita trará experiências individuais, mas dentro de um contexto coletivo. As disposições e atmosferas dos participantes tendem a variar (MENDONÇA, 2017, p. 51). Os objetivos da fase são: criar uma dinâmica de grupo, criar atmosfera de entusiasmo e divertimento.

Normalmente as atividades são realizadas em áreas abertas com poucos elementos naturais.

II) Concentrar a atenção

Fase de concentração e observação. Os objetivos da fase são: canalizar positivamente a energia do entusiasmo trabalhada na Fase 1, desenvolver habilidades de observação, aumentar o nível de atenção, acalmar a mente e mantê-la alerta e desenvolver a receptividade para experiências mais sensíveis com a natureza (MENDONÇA, 2017, p. 54).

III) Experiência direta

Fase de imersão, de desenvolver a sensibilidade e conexão com o mundo natural. É nesse momento que a natureza se mostra, no silêncio e nos detalhes. Os objetivos da fase são: aprender com o coração; aprender pela experiência direta, intuitiva, vivida; estimular o encantamento, a empatia e o amor (MENDONÇA, 2017, p. 55).

IV) Compartilhar a inspiração

A importância de compartilhar as experiências ajuda os participantes a terem consciência e a darem nome à experiência que tiveram, de forma que ela passe a fazer parte de sua história. (MENDONÇA, 2017, p. 56). Os objetivos dessa fase são: enraizamento e vínculo.

Esse conjunto de atividades proposto pelo método Aprendizado Sequencial de Cornell tem como objetivo o desenvolvimento de amor e respeito pela natureza, através das experiências diretas. Mazzarino e De Assis (2016) destacam ainda, que a perspectiva vivencial parte do pressuposto que, além dos conhecimentos transmitidos de forma tradicional, o contato direto com o ambiente natural proporciona atitudes de respeito e cuidado, desencadeando um processo de consciência ambiental.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa de campo aplicada a partir de uma abordagem qualitativa, descritiva e exploratória para elaboração, coleta e análise de dados, de forma empírica e interpretativista. A pesquisa consiste na realização de vivências *sharing nature* no Parque Ecológico Lago do Cortado com doze crianças de 5 a 12 anos de idade do colégio Criança Feliz, com objetivo de estimular a conexão com o mundo natural, abrangendo o tema Natureza Terapêutica – e o que ela propõe e oferece – através do método Aprendizado Sequencial.

A escolha do Criança Feliz foi baseada no contato e vínculo prévio já estabelecido com o colégio e o interesse em desenvolver atividades de Educação Ambiental, a priori dentro da instituição, com a finalidade de promover a conscientização e aprendizado de forma mais teórica; mas posteriormente, por interesse investigativo, veio a se tornar a pesquisa de campo, saindo da sala de aula e tornando as experiências, conexão e aprendizado com a natureza mais assertivas e diretas, indagando o caráter terapêutico e educador da natureza pelo olhar das crianças. Optou-se por trabalhar com crianças de faixa etária entre 5 e 12, pois já possuem capacidade suficiente de se expressar e compreender as questões levantadas nas entrevistas, resultando em uma melhor coleta, entendimento e interpretação dos dados.

O planejamento da pesquisa de campo foi dividido em duas etapas, a primeira refere-se à programação e planejamento do roteiro das vivências, que devem seguir um fluxo energético, como proposto no método. A segunda, refere-se à elaboração de questionários e entrevistas com os pais, as crianças e a direção do colégio¹ para coleta e posteriormente análise dos dados antes e após a realização das vivências utilizando uma análise interpretativista.

1.Colégio Criança Feliz

O Colégio Criança Feliz está localizado na região administrativa de Taguatinga, setor QNJ, Distrito Federal. A região é bastante urbanizada, possui comércios e residências locais, presença de alguns elementos verdes e próximo ao Parque Ecológico Lago do Cortado, aproximadamente 1.5 quilômetro de distância. Atualmente o colégio possui 40 alunos, com faixa etária entre 10 meses e 12 anos de idade, divididos entre maternal e primeiro ao quinto ano, com capacidade para até 80 crianças. A estrutura do colégio é pouco verde, e predominantemente artificial, com grama sintética junto a um parquinho infantil de metal e

¹ Todos os participantes da pesquisa assinaram um termo de compromisso livre, esclarecendo a pesquisa e sua relevância.

poucas áreas abertas ou acesso à espaços verdes, possuindo apenas um canteiro próximo a cantina com algumas plantas que recebem cuidados de professoras. O colégio não conta com nenhum programa ou projeto de Educação Ambiental ou de incentivo ao brincar livre na natureza, dessa forma a pesquisa pode ser propulsora para o desenvolvimento de um projeto a longo prazo no colégio. Para realização da pesquisa, os responsáveis foram previamente comunicados, com um documento esclarecendo todos os pontos de relevância da pesquisa e um termo de responsabilidade e autorização livre para realização da pesquisa com as crianças. Para deslocamento até o parque foi alugada uma van com apoio dos pais das crianças participantes da pesquisa, totalizando doze crianças de faixa etária entre 5 a 12 anos, das turmas do terceiro e quinto ano.

Figura 1 - Parquinho e grama sintética na entrada do colégio.



Fonte: Acervo pessoal da autora.

Figura 2 - Canteiro da cantina com presença de algumas plantas.



Fonte: Acervo pessoal da autora.

Figura 3 - Localização do colégio Criança Feliz, Setor QNJ, Taguatinga, Distrito Federal.



Fonte: Google Earth.

2. Parque Ecológico Lago do Cortado

O Parque Ecológico Lago do Cortado é uma área de proteção ambiental (APA), localizada no oeste do Distrito Federal, na região administrativa de Taguatinga, e ocupa uma área de 56,35 hectares. O Parque Lago do Cortado possui quedas d'águas e nascentes, grande diversidade de fauna e flora, possui trilhas, parque infantil, vista panorâmica, coopervia, chuveiros, quadra poliesportiva, deck, banheiros e sede administrativa logo na entrada do Parque. Faz parte da Área de Relevante Interesse Ecológico Parque Juscelino Kubitschek. Delimita-se a norte pelas QIs, a leste pelo SESI e a QNF, a oeste pela QNJ e QNL (quadras 12 e 10) e a sul pela via de ligação QNF/QNL e tem como principal objetivo, a proteção das nascentes do córrego Cortado. O Parque possui uma vasta vegetação, predominantemente de fitofisionomias do Cerrado, com formações florestais de Mata de Galeria nas áreas mais afastadas e de menor acesso e formação herbácea-arbustiva de Campo Suja.

É possível notar que o parque está localizado em uma região bastante urbanizada, uma vasta área verde em volta do concreto. A presença do parque pode trazer conforto e desconexão com o mundo urbano para os residentes e trabalhadores da região, favorecendo o bem-estar e saúde das pessoas que o utilizam. Foi possível observar ao longo das visitas ao parque, trabalhadores das indústrias e comércios locais utilizam o parque como local de descanso. Considerando a riqueza em biodiversidade e experiências que o parque abriga e

pode oferecer, em conjunto com sua proximidade ao colégio, o local escolhido para realização da pesquisa de campo foi o parque Lago do Cortado.

Figura 4 - Mapa de localização do Criança Feliz até o Parque Ecológico Lago do Cortado.



Fonte: Google Earth.

Figura 5 - Lago presente no parque.



Figura 6 - *Miconia elata* presente no parque.



Fonte: Acervo pessoal da autora.

1. Etapa 1: Planejamento das vivências

Para elaboração e concretização das vivências, foi utilizado o método Aprendizado Sequencial e utilizou-se especialmente da obra de Rita Mendonça, *Atividades em Áreas Naturais* (2016) para inspiração e desenvolvimento das atividades de cada vivência. Foram programadas quatro vivências para realização da pesquisa, que ocorreram nos meses de Setembro e Outubro de 2021. Para cada vivência foi criado um roteiro (**apêndice 4**) composto por 6 a 8 atividades, com tempo médio de 2 horas e 30 minutos, realizadas às quintas feiras nos dias 2, 16 e 30 de Setembro e 14 de Outubro, com intervalo de 15 dias, entre 14h às 16h30 no Parque Ecológico Lago do Cortado.

2. Etapa 2: Questionários e Entrevistas

Para análise de dados antes e após as vivências com as crianças no Lago do Cortado, foram elaborados questionários semiestruturados e entrevistas. Inicialmente foi realizada uma entrevista com a direção do colégio para compreender o nível de incentivo que a instituição tem para o desenvolvimento de atividades, passeios ou contato com a natureza, além das informações básicas sobre a dinâmica, estruturação e instalações do colégio. Em seguida, foi elaborado o questionário inicial (**apêndice 1**) para realização de entrevistas aplicadas com as crianças antes do início da pesquisa de campo no parque. Através da entrevista buscou-se compreender sob a perspectiva das crianças como são as atividades de lazer fora da escola, em contexto familiar, quais são suas brincadeiras favoritas - se essas brincadeiras são em ambientes internos ou externos, se envolvem a natureza ou são jogos digitais ou analógicos.

O questionário final (**apêndice 2**) foi elaborado para aplicação em formato de entrevista após a finalização das quatro vivências programadas. O questionário foi estruturado e dividido em 4 partes para melhor categorização e compreensão dos dados coletados. A primeira parte refere-se aos “Sentimentos e Emoções” vivenciados na natureza pelas crianças, em comparação com os sentimentos e emoções ao estar em ambientes urbanos e pelo uso de aparelhos eletrônicos como entretenimento. A segunda parte é definida como “Conexão e Natureza Terapêutica”, abrangendo os benefícios/efeitos terapêuticos percebidos através das experiências profundas na natureza, do sentimento de pertencimento e biofilia. A terceira parte trata-se da “Conscientização e Aprendizado” desenvolvidos ou em desenvolvimento pelas crianças através das experiências diretas, e por fim, na quarta parte, as crianças devem se expressar através de um desenho, sobre o que representa para cada uma poder estar em contato com a natureza.

O questionário pais (**apêndice 3**) foi elaborado e aplicado com os pais das crianças participantes da pesquisa, que levaram o material impresso para preenchimento por um dos membros responsáveis da família para não gerar conflito nos dados obtidos e melhor análise. O questionário buscou compreender como é estabelecida a relação de contato com a natureza, com aparelhos eletrônicos no âmbito familiar de cada criança, através de questões acerca da relação dos pais com a natureza e conseqüentemente em como isso influencia as crianças de um modo geral.

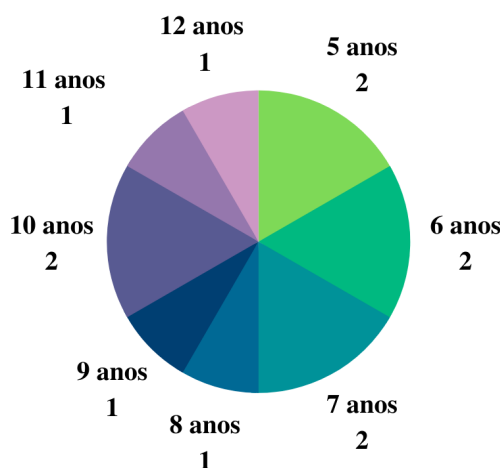
RESULTADOS E DISCUSSÕES

Questionário Inicial: Crianças

O questionário inicial foi elaborado de forma não estruturada, com informações básicas de identificação, turma e idade de cada criança. O questionário é composto por 2 questões e foi aplicado no dia 26 de Agosto de 2021, antes do início das vivências e pesquisa de campo.

O gráfico nos mostra, dentro da faixa etária das crianças, uma variação significativa nas idades. Vale um destaque para a idade de 5 anos, normalmente incomum no ensino fundamental. Das duas crianças com idade de 5 anos, uma completa 6 anos até dezembro e a outra com 5 anos completos apresentava uma boa percepção e entendimento das questões levantadas, sendo possível coletar os dados sem ambiguidade ou falta de entendimento.

Figura 7 - Gráfico faixa etária das crianças.

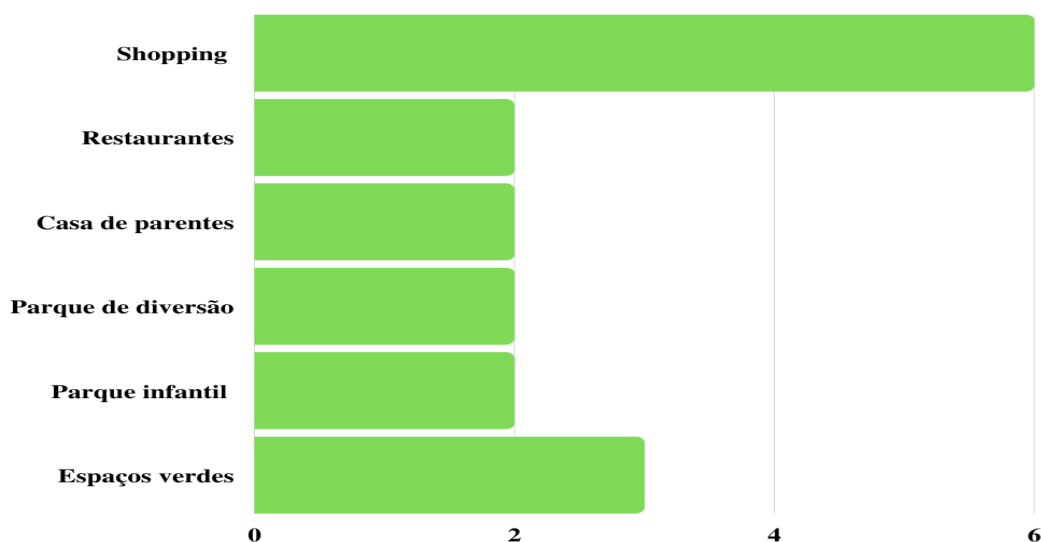


Fonte: Elaborado pela autora.

Já a questão 1, buscou identificar as atividades de lazer fora da escola, em ambiente familiar, para indagar quais os locais que os pais levam as crianças nos momentos de lazer e se incluem ambientes verdes. Cada criança respondeu de forma individual às questões e para melhor exposição dos dados, foram agrupadas as atividades em categorias por haver repetição nas respostas. Como resultado, o local mais comentado foi o shopping, 6 crianças responderam dentre as atividades de lazer, seja para passear, fazer compras, ir na loja Magic Games ou comer. Em contrapartida, as áreas verdes aparecem em segundo plano, respondido por 3 crianças, abrangendo o Zoológico, o Parque Ecológico Lago do Cortado e “parque”, esclarecido pela criança entrevistada como local com bastante verde. A visita à casa de

parentes, parque de diversão (Nicolândia) e parque infantil compreendem o mesmo número de respostas, aparecendo duas vezes.

Figura 8 - Gráfico das atividades de lazer familiar das crianças.



Fonte: Elaborado pela autora.

Com os dados apresentados, pode-se concluir que, das 12 crianças, apenas 3 são estimuladas e influenciadas pelos pais e/ou responsáveis a visitar diretamente espaços verdes nas atividades de lazer familiar. Os parques de diversão e infantil compreendem o universo de locais externos, mas não possibilitam a interação direta e criativa com a natureza.

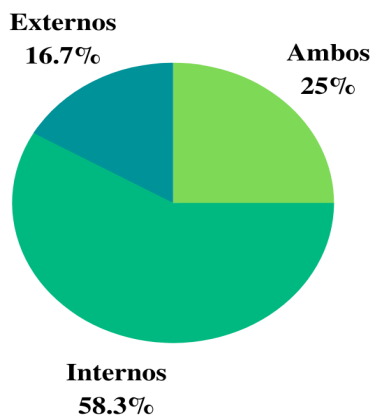
O resultado reforça o debate trazido até aqui: As crianças não têm passado tempo em espaços verdes, e os pais têm grande influência nisso. As famílias são consideradas um microsistema fundamental para o desenvolvimento humano, sendo em geral o contexto no qual a maioria das pessoas estabelecem as suas primeiras relações interpessoais (MORAIS, LIMA, E FERNANDES, 2014 apud ROBERTO, MACEDO E MORAIS, 2020). Por isso, é importante estimular e incentivar as crianças desde cedo e colocar dentro das rotinas de lazer familiar atividades verdes, para que essa interação seja presente desde o início da vida das crianças.

A questão 2, indagou quais são as brincadeiras favoritas das crianças, se são analógicas ou digitais, se ocorrem em ambientes internos ou externos, com finalidade de compreender quais são as preferências de cada criança e o que diz respeito ao contato com os meios digitais e com ambientes ao ar livre.

A **figura 9** mostra que 58.3% das brincadeiras favoritas das crianças são realizadas em ambientes internos, e apenas 16.7% são realizadas totalmente em ambientes externos,

apresentando o menor percentual, enquanto que 25% representa as atividades em ambos ambientes. Resultando em um total superior a 75% de atividades em espaços fechados, enfatizando a falta de estímulo nas atividades de lazer familiar, brincadeiras na natureza, que indiretamente impõe o gosto das crianças por brincadeiras e jogos em ambientes internos.

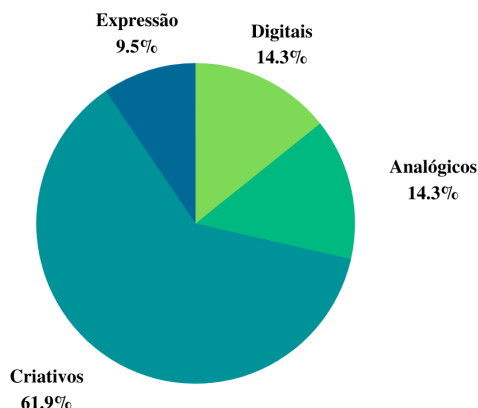
Figura 9 - Gráfico dos ambientes de realização das brincadeiras favoritas.



Fonte: Elaborado pela autora.

A **figura 10** mostra os tipos de jogos e as brincadeiras favoritas das crianças. Os jogos *digitais*, foram classificados a partir do uso de algum aparelho eletrônico, apresentando percentual de 14.3%, exatamente o mesmo percentual de jogos *analógicos* que foram classificados com os jogos de cartas, lego e bonecos. Enquanto que as atividades de lazer definidas como “*expressão*” foram associadas ao ballet e à bicicleta, por exigirem o uso corporal de forma consciente, apresentando o menor percentual, 9.5%. Os jogos *criativos* aparecem ocupando 61.9% e foram classificados como os jogos livres, que podem ocorrer tanto em espaços abertos como em espaços fechados, esses jogos exigem a criatividade das crianças para realização, muitos utilizando apenas a imaginação, sem a necessidade de qualquer objeto.

Figura 10 - Gráfico dos tipos de jogos e brincadeiras favoritas.



Fonte: Elaborado pela autora.

Através dos resultados, é possível observar uma predominância de brincadeiras em espaços internos, mesmo que essas brincadeiras (*criativos*) possam ser realizadas e incrementadas em espaços abertos e verdes. Apenas três crianças (**1, 3 e 7**) que preferem brincadeiras criativas e realizam em área externa, mas não necessariamente verde. Esses resultados se correlacionam com as atividades de lazer familiar que não tem a representação expressiva dos espaços verdes no lazer das famílias, mas sim, espaços fechados e de contexto urbano, fortalecendo a ideia de sociedade moderna e urbana afastada da natureza desde a infância.

Machado et al (2016) afirmam que “as oportunidades de interação com natureza que a criança estabelece através das brincadeiras trazem importantes benefícios para o seu desenvolvimento”, então é importante pensar na potência que os espaços verdes oferecem.

Questionário Final: Crianças

O questionário foi aplicado no dia 15 de Outubro de 2021, elaborado e dividido em três blocos. O primeiro bloco, refere-se às “Emoções e sentimentos”. O objetivo é identificar através da entrevista e perguntas diretas, quais as emoções, sentimentos e sensações que são percebidas pelas crianças ao estarem em contato com a natureza. Sendo pintadas de vermelho se não observadas e em verde se observadas.

Emoções e sentimentos

1.a) Quando você está na natureza você sente:

Alegria – **Paz** – **Relaxamento** – **Liberdade** – **Calma** – **Concentração** – **Gratidão** – **Prazer** – **Agitação** – **Criatividade** – **Curiosidade** – **Pertencimento** – **Conexão** – **Tristeza** – **Estresse** – **Raiva** – **Medo**.

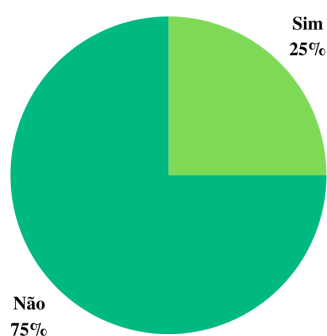
Dessa forma, a maioria das crianças apresentou um padrão de respostas. Confirmando através da experiência direta e declaração verbal as sensações percebidas por elas. 100% das crianças afirmaram sentir *Alegria, Paz, Calma, Liberdade, Relaxamento, Concentração, Gratidão e Prazer*, confirmando os efeitos terapêuticos da natureza sob a perspectiva das crianças. Com relação aos sentimentos/emoções consideradas negativas como *Tristeza, Estresse, Raiva e Medo*, 100% das crianças afirmaram não ter sentido nenhuma delas, tornando a experiência agradável e positiva. Em relação aos sentimentos/emoções que houve

variação 75% das crianças afirmaram sentir *Criatividade, Curiosidade e Conexão*; enquanto 66% afirmaram sentir *Pertencimento* e 33% afirmaram sentir *Agitação*.

Através do resultado é possível concluir que, através da experiência individual e subjetiva das crianças, é possível observar sentimentos/sensações positivas relacionadas ao estado emocional das crianças ao estar em ambientes verdes.

A **questão b**, buscou investigar por meio de comparação se estar na natureza proporciona os mesmos sentimentos/sensações ao estar na escola, ambiente urbano, interno e com pouca presença de verde.

Figura 11 - Sentimentos gerados na natureza X sentimentos gerados na escola.

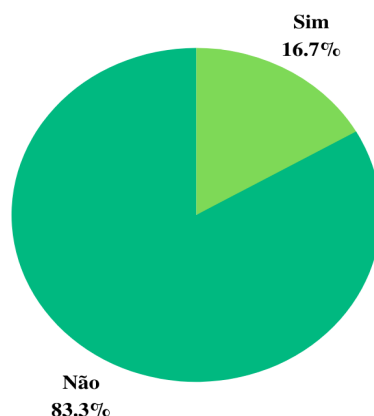


Fonte: Elaborado pela autora.

Como resultado, a maioria das crianças (75 %) afirmou que estar na escola não gera os mesmos sentimentos/emoções ao estar na natureza, e 25% afirmou ter os mesmos sentimentos ou indiferença estando na escola, ou na natureza. Contrapondo os resultados obtidos no questionário inicial, que apesar das atividades e brincadeiras favoritas ocorrerem predominantemente em ambiente interno e/ou escolar, a maioria das crianças sentem-se com melhores sentimentos/emoções em ambientes externos associando as possibilidades do brincar livre e criativo. A **CRIANÇA 2** relata: “Na escola não dá para correr igual na natureza” enquanto que, **CRIANÇA 8** responde: Não. Aqui (escola) é fechado, no parque é aberto e dá pra brincar com várias coisas” ambas ressaltando o potencial de liberdade que a natureza propicia. Já a **CRIANÇA 7** faz uma comparação da paz gerada ao estar na natureza e a possibilidade de experiências diferentes. Os espaços verdes na escola podem ser fundamentais no processo de aproximação das crianças com a natureza sem precisar sair de dentro da escola para que o contato ocorra.

Na **questão c**, temos uma comparação dos sentimentos gerados ao estar na natureza e os sentimentos gerados ao estar jogando videogame em ambientes fechados. Diferentemente da questão anterior, algumas crianças ainda ficaram em dúvida com relação aos sentimentos de estar na natureza vs. escola. Na escola, as crianças se divertem, interagem e podem brincar entre si. Claro que os ambientes externos proporcionam experiências enriquecedoras para o seu desenvolvimento, mas as crianças sentem-se felizes pela interação social com seus coleguinhas mesmo que dentro da escola. E essa questão, por apresentar caráter mais individual de brincar em casa, 83.8% das crianças afirmaram que o videogame não gera os mesmos sentimentos e emoções de estar na natureza, enquanto 16.7% afirmam gostar de ambos. Vale destacar algumas respostas: a **CRIANÇA 8** afirma sentir dor de cabeça pelo estímulo excessivo do videogame, enfatizando o caráter prejudicial dos estímulos digitais se em excesso Enquanto que, a **CRIANÇA 5** afirma preferir brincar na natureza, porque em casa já brinca muito, enfatizando o confinamento e falta das oportunidades de brincar na natureza.

Figura 12 - Sentimentos gerados na natureza X sentimentos gerados ao jogar videogame.

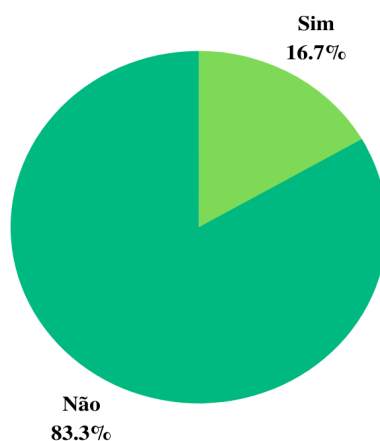


Fonte: Elaborado pela autora.

A **questão d** se assemelha à anterior, nos resultados e no contexto. A televisão é um dos aparelhos eletrônicos mais usados nas residências e as crianças acabam tendo muito contato com esse meio de comunicação. Porém, segundo os dados coletados é possível notar que as crianças apresentaram melhores sentimentos e relatos do contato com a natureza a experiências em frente a televisão. 83.3% das crianças não consideram os mesmos sentimentos de estar em meio a natureza aos de estar em frente a televisão. Apenas 16.7% consideram os mesmos sentimentos do contato natural e conteúdo televisivo.

As crianças destacam a possibilidade de interação direta com a natureza, possibilidade essa inexistente na televisão. A **CRIANÇA 5** destaca: “*Na natureza eu posso ver de perto, na tv não.*” enquanto que **CRIANÇA 12** afirma: “*Não. Prefiro estar em contato com a natureza para vê-la.*” e **CRIANÇA 11** em concordância afirma: “*Ver a natureza é melhor do que ver televisão, eu posso tocar as coisas*”. Isso significa que a televisão prende atenção das crianças através dos estímulos, e não através da experiência direta, enquanto que a natureza pode prender atenção pela sua infinidade de surpresas e encantos que só ao explorar esses espaços é capaz de experienciar.

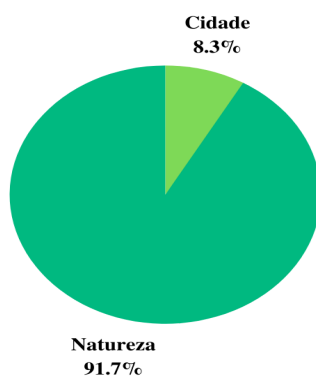
Figura 13 - Sentimentos gerados na natureza x sentimentos gerados ao assistir televisão.



Fonte: Elaborado pela autora.

A **questão 2.a.** busca por meio de comparação, indagar qual o ambiente que as crianças preferem relaxar: na cidade, em meio urbano ou na em meio a natureza. Como resultado, a maioria das crianças tem preferência por relaxar na natureza. Sendo predominantemente as escolhas baseadas nas boas sensações de calma e relaxamento que a natureza pode proporcionar. 91.7% preferem relaxar na natureza, caracterizando a cidade como barulhenta, enquanto 8.3% optam por relaxar na cidade, justificando a escolha por preferir relaxar em casa, onde não tem pessoas. Sentimentos como calma e relaxamento são observados na natureza, além do ar puro e os sons vindos da mata que possuem a capacidade de nos acalmar.

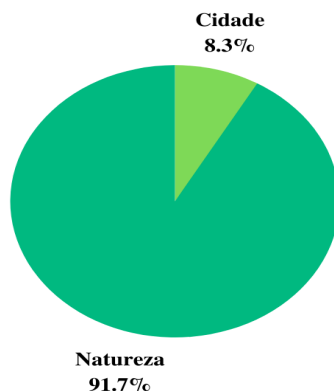
Figura 14 - Preferência por relaxar na cidade ou na natureza.



Fonte: Elaborado pela autora.

A **questão 2.b.** busca, assim como a anterior, indagar por meio de comparação qual ambiente preferido pelas crianças para brincar. O resultado também é similar, apresentando 91.7% de preferência por brincar na natureza. As crianças mencionam os elementos como as folhas, flores, sementes e animais, sendo importante essa percepção de que a natureza propicia brincadeiras e encanto com seus próprios elementos, basta usar a imaginação; enquanto que 8.3% tem preferência por brincar na cidade, considerando a experiência mais divertida. É possível notar a percepção estabelecida por algumas crianças da possibilidade que a natureza pode oferecer brincadeiras criativas com seus elementos e estímulos. Além disso, dentro da cidade temos os riscos e os estímulos negativos, a **CRIANÇA 7** caracteriza a rua (cidade) como perigosa e com muitos carros. Isso significa uma preferência de brincadeiras em ambientes externos verdes, se contrapondo com a questão 2 do Questionário Inicial, em que a maioria das crianças brincam em ambientes internos, mesmo tendo preferência por brincar em espaços verdes, como mostrado neste tópico.

Figura 15 - Brincar na cidade ou na natureza.



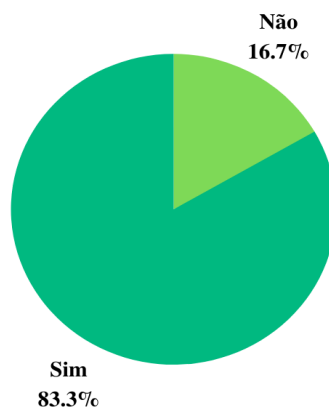
Fonte: Elaborado pela autora.

Conexão e Natureza Terapêutica

A **questão 1** do bloco “Conexão e Natureza Terapêutica”, buscou indagar se as crianças sentiram-se renovadas, energizadas ou algo semelhante após as experiências na natureza. Como resultado 83.3% das crianças responderam “*sim*”, enquanto que 16.7% responderam “*não*”. As **CRIANÇA 5 e 10** associam estar revigoradas ao ar puro presente no Parque, sensação essa que dificilmente pode-se ter em ambientes urbanos e normalmente poluídos; a **CRIANÇA 8** além de mencionar o ar, menciona a presença das árvores e ressalta que na cidade quase não possui árvores e é um ambiente “fechado”, no que diz respeito a presença de casas, prédios e comércios por todos lados. As **CRIANÇAS 1, 6 e 9** relatam sensação de euforia, entusiasmo e agitação; em destaque a **CRIANÇA 6** que mesmo após “gastar energia” se sente revigorada. Além disso, o caráter renovador da natureza está associado à restauração das capacidades acalmando e trazendo paz (**CRIANÇAS 7 e 12**).

Dessa forma, onze das doze crianças reconheceram o caráter revigorante de experiências na natureza.

Figura 16 - Sentimento de vigor/renovação ao estar na natureza.

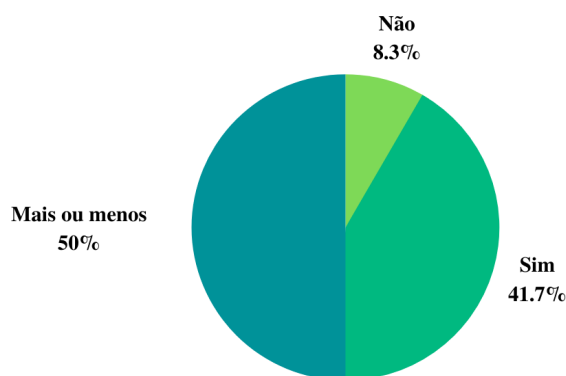


Fonte: Elaborado pela autora.

A **questão 2** busca indagar se as crianças se sentem pertencentes e fazem parte da natureza. O sentimento de pertencimento pode ser associado à biofilia, instinto inato e natural humano que tem afinidade e necessidade de se conectar com a natureza e outros seres. Dessa forma, algumas crianças compreenderam o real significado da palavra e do sentimento de pertencer à natureza. Como resultado, 50% das crianças responderam “*mais ou mesmo*”, enquanto 41.7% responderam “*sim*”, e apenas 8.3% respondeu “*não*”. Os resultados “*mais ou menos*” apresentaram um caráter um pouco mais negativo, quando justificados pelas crianças.

A **CRIANÇA 3** responde: “*Mais ou menos. Eu moro na minha casa e a natureza fica lá fora*”, essa justificativa representa a separatividade entre o ambiente interno (sua casa) e a natureza (ambiente externo), sendo o planeta nossa casa maior; enquanto que a **CRIANÇA 7** acredita que atrapalha as plantas, então não se sente 100% pertencente a natureza. As **CRIANÇAS 2 e 6** responderam negativamente, não consideram-se parte da natureza e não souberam justificar o motivo. As respostas positivas foram associadas ao afeto (**CRIANÇAS 8, 10 e 12**), a importância da natureza (**CRIANÇA 4**), a espiritualidade (**CRIANÇA 12**) e integração dos seres (**CRIANÇA 5, 8 e 10**). Pode-se concluir que os laços de pertencimento podem ser estabelecidos de diversas maneiras, a partir das percepções individuais de cada criança, atribuindo valor à natureza através da sua realidade, observação e experiência.

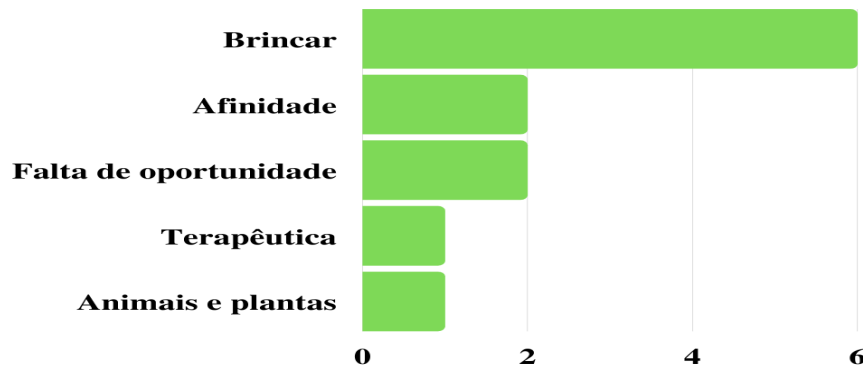
Figura 17 - Sentimento de pertencimento/biofilia ao estar na natureza.



Fonte: Elaborado pela autora.

Assim como a questão anterior, a questão 3 busca investigar os sentimentos de biofilia das crianças, através da compreensão se elas sentem vontade ou não de passar mais tempo na natureza e por quê. Para melhor compreensão das justificativas, foram divididas em categorias, relacionadas a *brincar*; *afinidade e sentimento*; *falta de oportunidade*; *as condições terapêuticas* e *a presença de plantas e animais*. O resultado foi 100% positivo, todas as crianças sentem vontade de passar mais tempo na natureza. O *brincar* é mencionado seis vezes e *a falta de oportunidade*, duas vezes, reforçando a necessidade de trazer brincadeiras em espaços verdes para as atividades de lazer familiar, oportunizando essas experiências. Os resultados, ainda podem concluir que a falta de contato com a natureza se deve aos poucos estímulos e falta de oportunidade que variam dentro de cada contexto familiar e social.

Figura 17 - Atividades relacionadas à vontade de passar tempo na natureza.



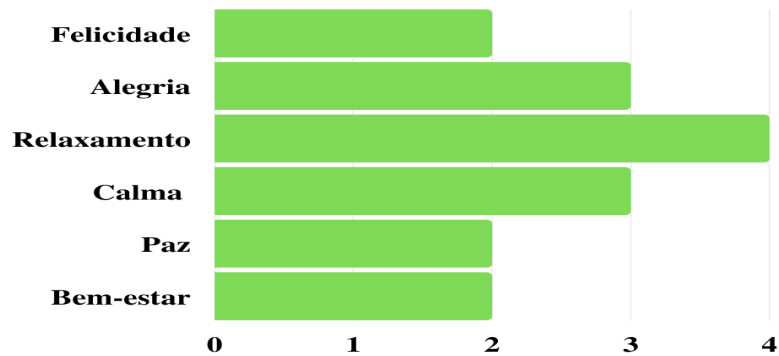
Fonte: Elaborado pela autora.

A **questão 4** busca indagar, através de uma pergunta direta às crianças, qual das opções de conjuntos de sensações e sentimentos positivos ou negativos, elas sentem quando estão vivenciando uma experiência na natureza. Como resultado, 100% das crianças afirmaram sentir-se “*Relaxado, calmo e em paz*”, reforçando os efeitos positivos no bem-estar ao estar em contato com a natureza.

4) Ouvir o canto dos pássaros, o som das folhas, sentir o cheiro e a textura das folhas e flores te deixa: Relaxado, calmo e em paz? Ou agitado, ansioso e estressado?

A **questão 5**, última questão do segundo bloco, buscou indagar a partir da observação e relato das crianças, se houve alguma percepção de sensações físicas positivas, negativas ou neutras. Como resultado, 100% das crianças relataram sentimentos e sensações boas. Muitos deles não estão associados às sensações físicas, mas estados mentais e emocionais positivos. O relaxamento foi a palavra mais mencionada pelas crianças. Segundo Alana Caiusca (2019) o relaxamento consiste em um conjunto de técnicas que visa garantir o bem estar do indivíduo, através do alívio de tensões físicas, mentais e emocionais. A Natureza Terapêutica age de forma profunda e individual em cada um, dessa forma, os resultados mostram que todas as crianças se sentiram bem, seja pela ótica do bem estar físico, seja pela ótica do bem estar mental, psicológico e emocional. Para melhor compreensão os sentimentos/sensações/emoções foram agrupados em *Felicidade, Alegria, Relaxamento, Calma, Paz e Bem-estar*.

Figura 18 - Sensações/sentimentos de estar em contato com a natureza.



Fonte: Elaborado pela autora.

Conscientização e aprendizado

O terceiro bloco, busca compreender se houve algum aprendizado e/ou conscientização desenvolvido ou em desenvolvimento pelas crianças através da experiência direta. Como resultado 91.7% afirmaram ter aprendido ou descoberto algo novo. Enquanto 8.3% afirmou que não. O aprendizado ou descobertas feitas pelas crianças, foram agrupados em temas: *Animais, Plantas, Brincadeiras e Conscientização*. As maiores descobertas foram acerca de plantas, mencionado cinco vezes. Em segundo, as descobertas de animais, mencionado três vezes; a descobertas de novas brincadeiras foi mencionada por uma das crianças, e o processo de conscientização estabelecido por meio das vivências foi observado em duas respostas, da **CRIANÇA 12**: “Aprendi sobre a natureza e sua importância e necessidade de cuidar” e **CRIANÇA 5**: “Sim. Tem que ter muito cuidado com os seres vivos, não pode matar”. Pode-se concluir que houve certo grau de aprendizado por uns, e conscientização por outros, que se estimulados podem continuar a desenvolver maior percepção acerca da natureza e aproximar essa relação.

Figura 19 - Percepção de descobertas e aprendizados.

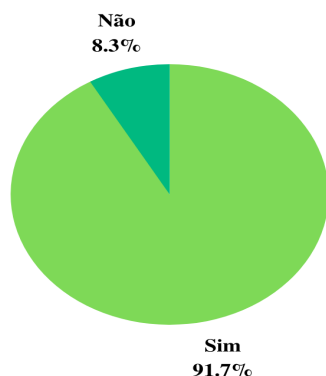
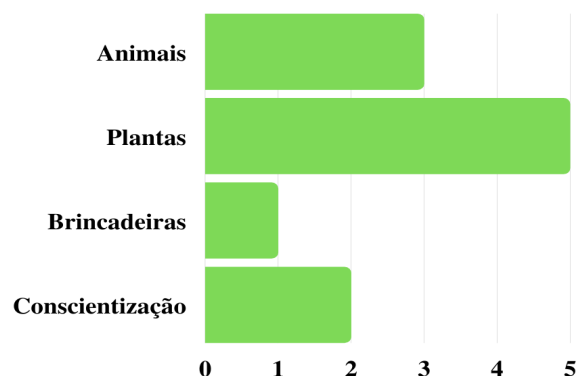


Figura 20 - Temas mencionados.

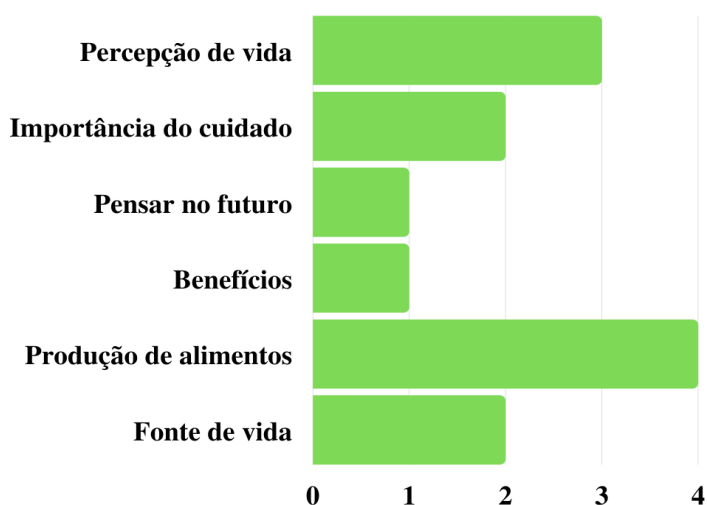


Fonte: Elaborado pela autora.

A segunda questão busca indagar se as crianças consideram o cuidado com a natureza importante e sua justificativa. O resultado foi bem satisfatório, 100% das crianças consideram o cuidado com a natureza importante. Para melhor organização das respostas, foi dividido em 6 categorias. *Percepção de vida* referindo-se aos processos vivos mencionados pelas **CRIANÇAS 1, 3 e 12**. *Importância do cuidado* refere-se a importância que as **CRIANÇAS 2 e 4** atribuem para o cuidado que precisamos ter com a natureza, pois caso não haja esse cuidado, as plantas morrem. O *futuro* é mencionado uma vez, levantando a questão de pensar nas próximas gerações, para que o acesso aos espaços verdes e os efeitos curativos sejam possibilitados à todos. *Benefícios e produção de alimentos* referem-se aos bens que são oferecidos pela natureza, a **CRIANÇA 5** menciona “coisas boas” proporcionadas, enquanto que as **CRIANÇAS 6, 7, 8 e 10** mencionam os alimentos gerados. A categoria *Fonte de vida* está relacionada à potencialidade da natureza de gerar e manter a vida na Terra, a **CRIANÇA 8** menciona a importância e dependência da natureza para a nossa sobrevivência e a produção de alimentos, enquanto que a **CRIANÇA 9**, fala literalmente, que a natureza dá vida.

Pode-se concluir, através das respostas, que as crianças possuem compreensão da importância que a natureza tem, levantando pontos importantes sobre os processos vivos como a manutenção da vida, a produção de alimentos, os benefícios oferecidos e a importância do cuidado.

Figura 21 - A importância e cuidado com a natureza.

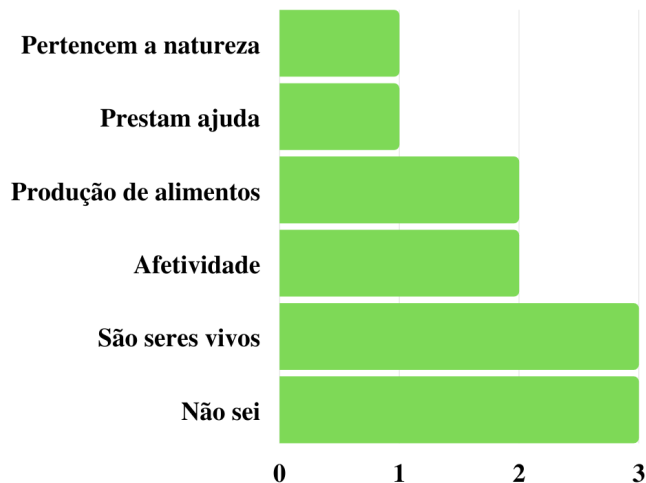


Fonte: Elaborado pela autora.

A última questão da entrevista, refere-se a importância que as crianças atribuem aos animais e justificativa. Todas as crianças (100%) responderam positivamente à importância do cuidado com os animais, porém três não sabiam justificar por que consideram importante. A **figura 22** separa em categorias as justificativas das crianças. Uma das crianças (**CRIANÇA 10**) atribui a importância dos animais por eles pertencerem à natureza. Ao que se refere aos benefícios que os animais podem nos oferecer, “*Prestar ajuda*” e “*Produção de alimentos*” são mencionadas respectivamente uma e duas vezes. A *afetividade* é mencionada duas vezes pelas crianças, é importante considerar que laços afetivos e admiração podem ser fundamentais para atribuir importância e o cuidado com os animais. Além disso, compreender que os animais são seres vivos, pode aumentar o valor de importância atribuído pelas crianças sendo mencionado três vezes.

Dessa forma, pode-se concluir que a maioria das crianças têm certo grau de conscientização acerca da importância de cuidar dos animais. Cada uma utilizando da sua realidade e experiências para justificar seus motivos.

Figura 22 - Justificativa da importância do cuidado com os animais.



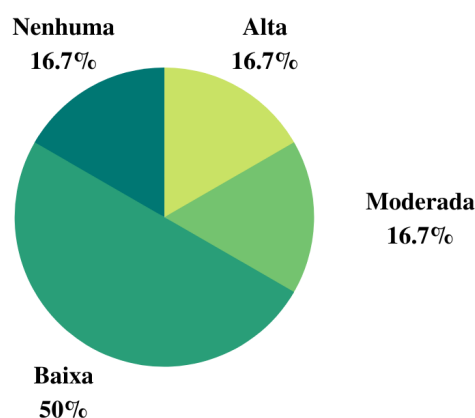
Fonte: Elaborado pela autora.

Questionário: Pais

O questionário elaborado para os pais, foi estruturado em 12 questões abertas e realizado com apenas um dos responsáveis pelas crianças, totalizando 12 entrevistados. A primeira questão buscou compreender qual o contato e frequência que cada responsável tem com os espaços verdes. A classificação foi dividida em *alta*, para frequência igual ou superior a 3 vezes na semana, em *moderada* para frequência igual ou inferior a duas vezes na semana,

baixa referente a duas a três vezes ao mês ou idas esporádicas, e *nenhuma* para as respostas negativas, sem ressalva de idas esporádicas. Como resultado, foi possível observar que a maioria dos pais apresenta frequência *baixa* de visita às áreas verdes, totalizando metade dos entrevistados (50%). Enquanto que as frequências *nenhuma*, *moderada* e *alta* apresentam o mesmo percentual (16.7%) de contato com a natureza pelos entrevistados.

Figura 23 - Frequência de contato com espaços verdes.

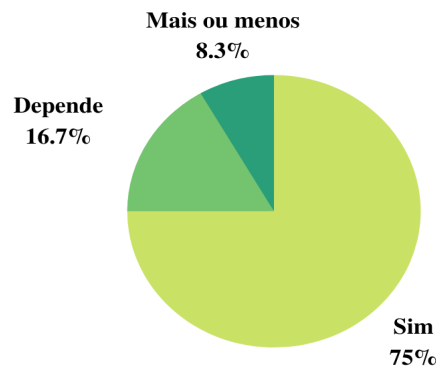


Fonte: Elaborado pela autora.

Através dos dados apresentados, pode-se concluir que o contato com espaços verdes pelos responsáveis é predominantemente baixo. Esses dados refletem que essa falta de contato dos próprios responsáveis influenciam diretamente o contato e interação das crianças com a natureza e suas atividades de lazer familiar, como respondido no Questionário Inicial por elas.

A questão 2 está relacionada à percepção de segurança dos espaços verdes como locais de lazer familiar pelos pais, resultando em três categorias de respostas: *sim*, *depende* e *mais ou menos*. A maioria respondeu sim, totalizando 75% dos responsáveis, vale ressaltar, que 5 dos 9 entrevistados consideram os espaços verdes locais seguros para lazer infantil, desde que tenha supervisão de algum adulto. 16,7% responderam que depende do local, alegando a falta de segurança nesses espaços. É possível observar na resposta do **RESPONSÁVEL 2 (apêndice 19)** que próximo a sua residência, os espaços verdes não apresentam boas condições de lazer familiar, gerando insegurança e podendo afastar a família de visitar essas áreas. E apenas um responsável, totalizando 8,3% respondeu mais ou menos, alegando a falta de estrutura e atrativos para as crianças nos espaços verdes, em especial no Parque da Cidade, referência de área verde em Brasília.

Figura 24 - Percepção de segurança de espaços verdes.



Fonte: Elaborado pela autora

Os dados indicam que a grande maioria dos responsáveis considera os espaços verdes locais seguros, sob algumas condições, para as atividades de lazer familiar, podendo existir a possibilidade desses espaços serem destino das famílias para atividades de lazer.

A questão 3 indaga a presença e proximidade de espaços verdes às residências das famílias participantes da pesquisa, e se a proximidade dos espaços verdes às residências está relacionado a maior visitação e frequência às áreas e sua forma de deslocamento. A **figura 25** representa a proximidade de espaços verdes às residências, onde 66.7% dos responsáveis afirmaram morar perto de áreas verdes, e a **figura 26** revela que os responsáveis se deslocam a pé até os espaços. Enquanto que 33.3% das famílias moram longe de áreas verdes e necessitam de transporte para locomoção até o local, revelando que a visitação é pouca ou inexistente para as famílias que moram longe de áreas verdes, reforçando que, a falta de acesso próximo as residências, pode gerar a perda de oportunidade (SOGA E GASTON, 2016). A **figura 27** revela que 62.5% das famílias que moram perto de espaços verdes visitam esses locais, e 25% visita pouco e apenas 12.5% possui espaços verdes perto da residência e não visita (**RESPONSÁVEL 2**), esse fator está relacionado a falta de segurança mencionada na questão 2.

Figura 25 - Proximidade de espaços verdes às residências.

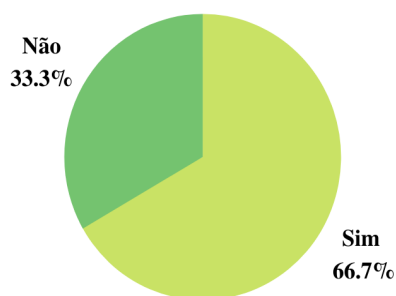


Figura 26 - Locomoção até os espaços verdes.

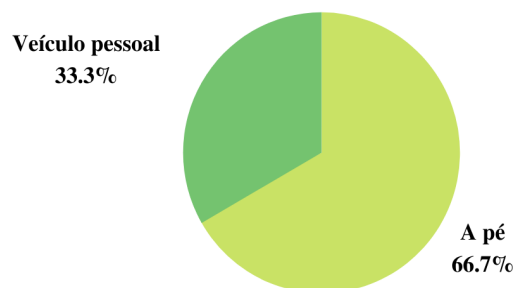
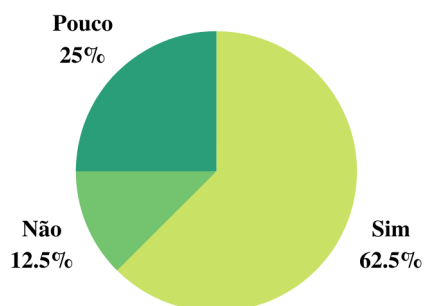


Figura 27 - Frequência de visitas pelos pais moradores próximos aos espaços verdes.

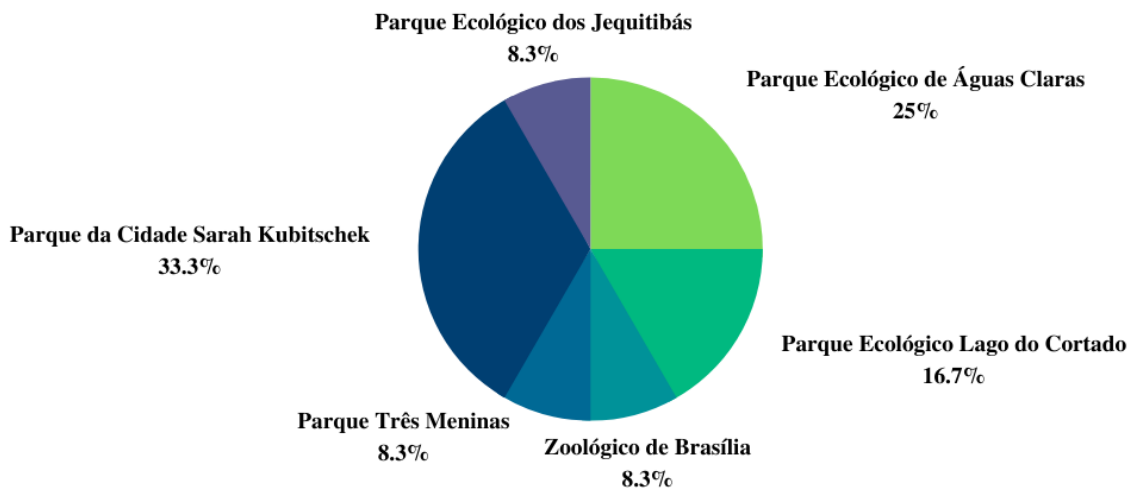


Fonte: Elaborado pela autora.

Pode-se concluir através dos dados obtidos e relacionados à questão anterior, que os entrevistados que moram mais próximos à espaços verdes, os visitam com maior frequência (dentro da realidade de cada responsável), compreendendo os **RESPONSÁVEIS 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10 e 11** com certo grau de frequência em visitas; enquanto que os **RESPONSÁVEIS 5 e 7** possuem áreas verdes próximo às suas residências mas não visitam, ou raramente. A presença dos espaços podem influenciar a frequência que os moradores visitem os locais, dentro do universo da pesquisa, esse dado se mostra positivo, onde 8 dos 12 entrevistados visitam espaços verdes próximos a suas residências.

A questão 4 está relacionada aos espaços verdes que os responsáveis conhecem, consideram seguros e ideais para levar as crianças para brincar e ter contato com a natureza. O Parque da Cidade apresentou o maior número de respostas, atingindo 33.3%. Em segundo lugar, temos o Parque de Águas Claras com 25% das respostas e o Parque Ecológico Lago do Cortado também presente, atingiu 16.7%. As demais áreas verdes, apresentam o mesmo percentual, 8.3%.

Figura 28 - Parques considerados ideais pelos responsáveis para contato com a natureza.

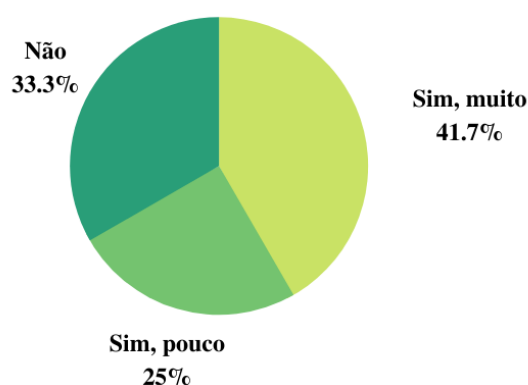


Fonte: Elaborado pela autora.

O Parque da Cidade Sarah Kubitschek é o mais citado e está associado aos vários locais para realização de atividades físicas, como mencionado pelo **RESPONSÁVEL 1**; o **RESPONSÁVEL 5** destaca: *“Parque da cidade, tem parquinho simples, parque de diversões, vários locais para brincar de bola e usar a imaginação”* e é mencionado como referência de Brasília pelo **RESPONSÁVEL 10**. A segurança é um fator importante na justificativa de escolha, sendo atribuída ao Parque Ecológico de Águas Claras e dos Jequitibás. É mencionado ainda, diversidade de fauna e flora (Parque Três Meninas), a possibilidade de se aprender sobre animais (Zoológico) e a vida presente (Parque Ecológico Lago do Cortado), sendo assim, os fatores que aproximam e distanciam as pessoas dos espaços verdes são baseados na sua realidade, e dependem de vários fatores.

A questão 5 busca indagar se os pais levam ou incentivam suas crianças para brincar e ter contato com espaços verdes, e com que frequência se dá essa relação. Foi categorizado como *“pouco incentivo”* frequência igual ou inferior a 3 vezes ao mês, ou seja, menos de uma vez por semana, enquanto que *“muito incentivo”* frequência igual ou superior a 4 vezes por mês, e categorizado como *“não”* as respostas negativas, muitas associadas a falta de tempo, reforçando mais uma vez a rotina acelerada da vida urbana. Como resultado, 33.3% não incentivam os filhos, enquanto que 25% incentiva *“pouco”* como categorizado, e a maioria, 41.7% afirma incentivar muito.

Figura 29 - Frequência de incentivo do brincar na natureza pelos pais.



Fonte: Elaborado pela autora.

As respostas negativas acerca do incentivo estão todas relacionadas a falta de tempo dos responsáveis devido a rotina e trabalho. O **RESPONSÁVEL 2**, relata: “*Não, falta de tempo e com a correria da rotina é mais cômodo deixar ele em frente ao youtube*” refletindo ainda no estímulo ao consumo de conteúdo digital, por apresentar maior comodidade. O **RESPONSÁVEL 6** também não costuma incentivar mas reconhece que deveria. Enquanto que a **RESPONSÁVEL 5** acredita que a sua falta de afinidade em visitar espaços verdes, reflete em seu filho, apesar do incentivo ao escotismo, antes da pandemia. Já os responsáveis que responderam positivamente ao incentivo dos seus filhos a ter contato com espaços verdes, afirmam ser importante esse contato para criar memórias afetivas (**RESPONSÁVEL 3**), ter contato com o mundo externo (**RESPONSÁVEL 4**) e o bem-estar gerado nesse contato (**RESPONSÁVEL 7**).

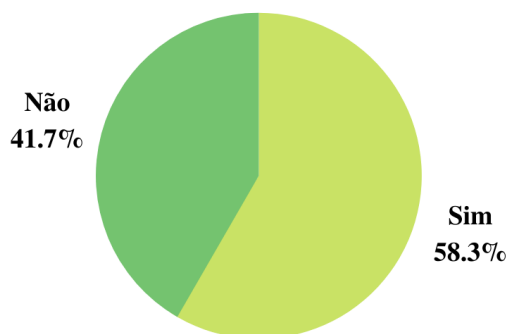
É importante compreender o que influencia os pais a estimularem ou não esse contato. Os dados apresentaram um resultado positivo, pois a grande maioria dos pais incentivam seus filhos, mesmo com a falta de tempo, alguns priorizam e consideram importante esse contato.

A questão 6 está relacionada ao desenvolvimento das crianças e o contato com a natureza, se os pais consideram e julgam importante o estabelecimento desse contato. Todas as respostas foram positivas e relacionam-se não apenas ao bem estar e benefícios oferecidos, os **RESPONSÁVEIS 6 e 7** destacam ainda, a importância de conservar os recursos naturais e da influência que esse contato pode ter no comportamento futuro dessas crianças. O **RESPONSÁVEL 3** destaca: “*Eu acho importante para ele ter contato com o ambiente natural, o ambiente urbano é muito monótono. Melhor locomoção e despertar a curiosidade. E a memória afetiva quanto a natureza*”, trazendo o valor afetivo do contato e conexão com a natureza que pode se estabelecer.

Dessa forma, todos os responsáveis julgam importante estabelecer esse contato com o mundo natural, atribuindo benefícios que envolvem campos de desenvolvimento de uma criança.

A questão 7 aborda de maneira mais direta a importância da natureza na saúde humana. É interessante observar que muitos responsáveis tinham conhecimento da importância da natureza, mas não a associando à fonte de saúde e bem-estar. 58.3% já tinha conhecimento, em contrapartida, 41.7% não tinha conhecimento da potencialidade da natureza no bem-estar e saúde das pessoas. Logo, associar a natureza à saúde e bem-estar pode ser um fator para estreitar o contato e o interesse por ambientes naturais.

Figura 30 - Conhecimento dos pais sobre a natureza ser fonte de saúde e bem estar.

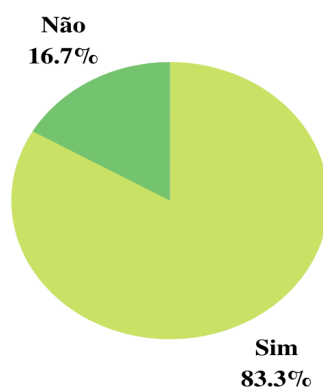


Fonte: Elaborado pela autora.

A questão 8 adentra o mundo tecnológico e digital, e como os pais vêem essa relação de exposição intensa das crianças aos aparelhos eletrônicos e digitais. A maioria concorda que o uso intenso é prejudicial à saúde. A **RESPONSÁVEL 2**, por exemplo, relata a própria experiência e como foi prejudicada quando criança por estar exposta a televisão intensamente, além disso, o **RESPONSÁVEL 1** um relata ansiedade gerada em seu filho pelo estímulo constante de jogos digitais, onde ele não consegue estabelecer brincadeiras simples, enquanto que o **RESPONSÁVEL 12** relata: “*Sim, meu filho por exemplo, troca qualquer saída para ficar em casa no videogame ou celular*”, reforçando a ideia de que as crianças estão sendo estimuladas em demasia por aparelhos eletrônicos esquecendo “o mundo lá fora”. Porém, temos 16.7% que não consideram a exposição intensa prejudicial, o **RESPONSÁVEL 3** afirma que a sociedade é capaz de se adaptar aos constantes avanços tecnológicos e que essas ferramentas acabam se tornando uma extensão das nossas atividades cotidianas.

Como resultado, a maioria dos pais consideram o uso intenso prejudicial e mencionam problemas de vista, ansiedade, alienação, vício e prejuízos no desenvolvimento intelectual que podem vir a ser gerados.

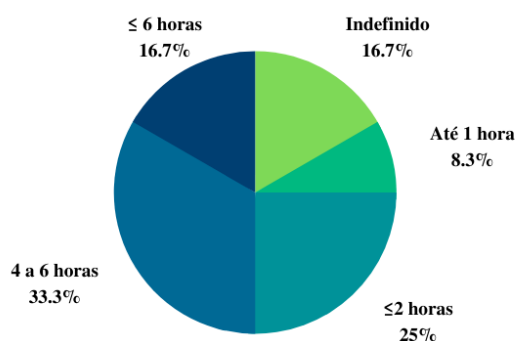
Figura 31 - Uso intenso de aparelhos eletrônicos pode ser prejudicial.



Fonte: Elaborado pela autora.

A questão 9 está relacionada à questão anterior e diz respeito a quantidade de horas permitida pelos responsáveis, para o consumo de conteúdo digital e aparelhos eletrônicos pelos seus filhos. O resultado se mostrou variado. *Indefinido* refere-se às respostas inconclusivas, onde os pais não souberam definir a quantidade de horas ao certo. A maior estatística dentro da pesquisa é o tempo entre *4 a 6 horas* diariamente, em segundo plano temos a quantidade igual ou superior a duas horas de uso. Vale ressaltar que alguns pais permitem o uso um pouco mais livre no final de semana, como no caso do **RESPONSÁVEL 11**.

Figura 32 - Tempo de consumo de digital permitido.



Fonte: Elaborado pela autora.

Como resultado, o tempo maior ou igual a 6 horas diárias compreende 16.7%, enquanto o tempo entre 4 a 6 horas atinge 33.3%, apresentando maior índice, seguido pelo tempo maior ou igual a 2 horas com 25%, já o tempo de até 1 hora atinge 8.3% e *indefinido* atinge 16.7%.

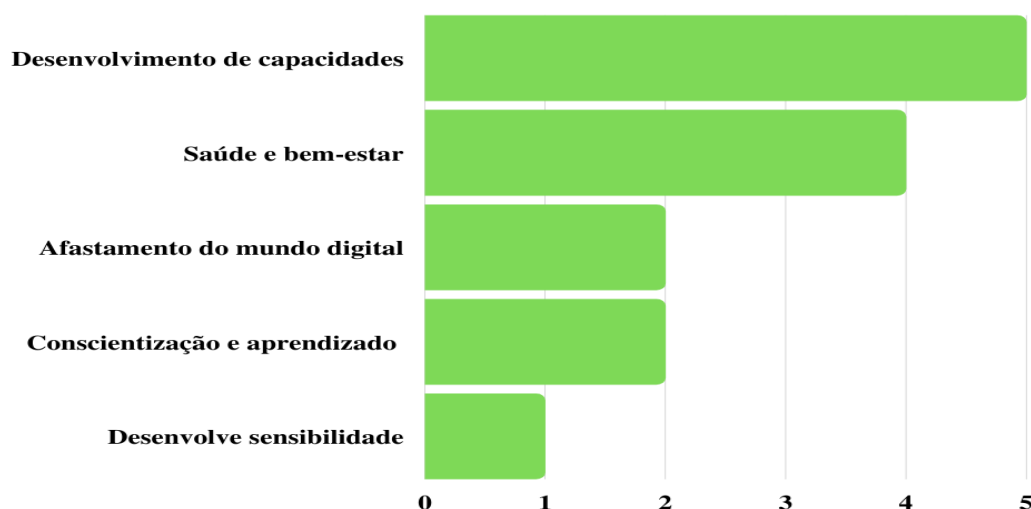
A OMS recomenda que crianças de até dois anos não devem ser expostas a telas, já crianças entre 2 e 5 anos são permitidas com tempo máximo de até uma hora por dia. Segundo a SBP, crianças com idades entre 6 e 10 anos podem ficar em frente às telas no máximo entre uma e duas horas por dia, enquanto que adolescentes com idades entre 11 e 18 anos podem ficar na frente de uma tela por duas a três horas por dia (Brito, 2020). Segundo os dados obtidos, vemos uma extrapolação do tempo recomendado pela OMS, em que mais de 50% dos responsáveis permitem o uso entre 4 a 6 horas por dia. Os estímulos em demasia se mostram perigosos e afetam o desenvolvimento das crianças.

A questão 10 aborda a importância e o cuidado de preservar a natureza, dando abertura para saber qual o grau de importância que os responsáveis têm para com a natureza. Todas as respostas (**apêndice 26**) foram positivas, reconhecendo a natureza como fonte de vida; como dependemos dela para sobreviver (**RESPONSÁVEL 2**); a importância de preservar a fauna, flora e os recursos oferecidos por ela (**RESPONSÁVEL 6, 10 e 12**) e o reconhecimento de quando impactamos a natureza, impactamos nos mesmos (**RESPONSÁVEL 7**).

Compreender a importância atribuída pelos pais para a natureza mostra como se dá essa relação com o planeta e como os valores podem ser perpassados para as crianças ou como elas podem vir a influenciar os pais. Então, de modo geral todos os pais se mostram cientes acerca da importância de cuidar e preservar a natureza.

A questão 11 instiga os pais a refletirem sobre a importância que o envolvimento com a natureza pode oferecer para os seus filhos. Onde eles destacam, vários aspectos importantes para a saúde e bem estar infantil. As respostas relacionadas ao desenvolvimento de capacidades são mencionadas em maior número, aparecendo cinco vezes. Enquanto que as respostas relacionadas a saúde e bem-estar são citadas quatro vezes. O afastamento do mundo digital e a conscientização e aprendizado (que pode ser desenvolvido e transmitido), são mencionados duas vezes. É importante destacar a menção do desenvolvimento de sensibilidade, que só o contato com o mundo natural pode proporcionar, podendo criar uma conexão profunda.

Figura 33 - Temas mencionados na importância do contato das crianças com a natureza.



Fonte: Elaborado pela autora.

O resultado se mostrou bastante positivo, todos os pais têm compreensão dos benefícios oferecidos pela Natureza Terapêutica e a importância de estabelecer esse contato e interação, que pode impulsionar cada criança de forma distinta. Os **RESPONSÁVEIS 1 e 6** citam a sensibilidade que o contato com a natureza pode proporcionar, enquanto que os **RESPONSÁVEIS 2 e 12** citam o afastamento e desconexão com os aparelhos eletrônicos e conteúdo digital. Por isso, essa reflexão se torna importante para instigar os pais a pensarem em como a natureza e seu contato podem beneficiar seus filhos.

E por fim, a questão 12 estabelece a reflexão para os pais sobre os laços criados na infância, influenciam crianças no futuro? E sim, todos os pais concordam, e alguns recordam suas infâncias, não necessariamente a ter afinidade e conexão profunda, mas o sentimento de respeito, de boas lembranças e brincadeiras que construíram a personalidade de alguns. Os resultados foram compilados em categorias, baseada nas respostas de cada entrevistado.

O contato com a natureza é propulsor no desenvolvimento dos valores. Está comprovado cientificamente que as crianças que interagem com a natureza, desenvolvendo um vínculo afetivo com ela na infância, tendem a se importar mais e preservá-la no futuro (Programa Criança e Natureza). O **RESPONSÁVEL 1** afirma: “*Sim, por que passa a ter mais amor e cuidado pela natureza. As minhas melhores lembranças são na natureza, brincando de subir na árvore, descer o córrego, roubar frutas etc.*”; enquanto que o **RESPONSÁVEL 7** afirma: “*Sim, com o convívio na natureza e tendo conhecimento de como ela funciona, estamos aptos a aprender em como cuidarmos dela, que se torna um bem pra nós mesmo*”, enfatizando as inter relações do ser humano e natureza, uma troca mútua, onde ambos saem

ganhando; é mencionado também pelo **RESPONSÁVEL 4** a integralidade do sistema e os processos vivos, afirmando que: *“Sim, por que ele aprende desde cedo que a natureza faz parte do Ecossistema e é tão importante para o equilíbrio da vida”*. Já o **RESPONSÁVEL 12**, menciona a conexão que é estabelecida na infância, podendo gerar o sentimento de pertencimento. O **RESPONSÁVEL 5**, chamou a atenção para uma questão muito importante: o contato desde a infância gerou conscientização e respeito pela natureza, mas não afetividade ou vontade de passar tempo na natureza, como relatado. Portanto, todos os pais compreendem e afirmam que o contato com espaços verdes gera sentimentos, valores e até ações positivas acerca do planeta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A problemática que transpassa a falta de interação de crianças com a natureza na atualidade; o desenvolvimento do transtorno de déficit de natureza e os efeitos terapêuticos e curativos que a natureza carrega e oferece, buscou-se indagar se as experiências *sharing nature* desenvolvidas com as crianças do colégio Criança Feliz proporcionaram e abrangeram o caráter terapêutico e educador da natureza.

A constatação dos benefícios de estar em meio a natureza foi atendido a partir da elaboração e realização de vivências com a natureza (*sharing nature*), proporcionando experiências diretas com os espaços verdes. Partindo do pressuposto que o contato com a natureza propicia benefícios à saúde e bem-estar, ao desenvolvimento intelectual e ainda a possibilidade de despertar afetividade e conscientização ambiental, foi possível constatar o conceito que abrange a Natureza Terapêutica relatado pelas crianças, confirmando a hipótese.

Buscou-se responder em quais aspectos a Natureza Terapêutica age sobre as crianças, no que diz respeito às emoções e sentimentos; o bem-estar e saúde física; conexão e pertencimento com o mundo natural; aprendizado e conscientização, através das vivências com a natureza no Parque Ecológico Lago do Cortado utilizando o método *aprendizado sequencial*. De acordo com o resultado, todas as crianças apresentaram alguma percepção dos efeitos terapêuticos e educadores da Natureza analisados de forma empírica e interpretativa.

Portanto, a pesquisa mostra-se importante nos aspectos que abordam a falta de interação das crianças com a natureza atualmente - e os fatores que as aproximam e distanciam desses espaços -, além do estímulo de atividades e vivências em áreas naturais que auxiliem no desenvolvimento integral da criança, promovendo a Educação Ambiental de forma direta e intuitiva, podendo influenciar positivamente as relações estabelecidas com a natureza e importância do contato regular.

Diante das oportunidades de desenvolvimento de uma pesquisa com crianças, acredito que a escolha por uma escola pública, poderia melhor se adequar aos objetivos de estímulo ao acesso aos espaços verdes, considerando que esse acesso está relacionado a fatores socioeconômicos das famílias, que muitas vezes não têm oportunidade de acesso. Portanto, o Projeto Parque Educador se mostra uma excelente iniciativa que atua desde 2018 em parceria com a Secretaria de Estado do Meio Ambiente, a Secretaria de Estado de Educação e o Instituto Brasília Ambiental, e tem como objetivo a realização de atividades com crianças e jovens das escolas públicas abordando a educação integral, ambiental e de patrimônio dentro de quatro Unidades de Conservação do Distrito Federal, atualmente. No Parque Ecológico

Águas Claras, Parque Ecológico Saburo Onoyama (Taguatinga), Parque Três Meninas (Samambaia), Parque Ecológico Sucupira e Estação Ecológica de Águas Emendadas (Planaltina). O desenvolvimento de atividades de Educação Ambiental de forma prática e direta se mostram transformadoras, pois as crianças e jovens passam a interagir com o meio. Louv (2016, p. 37) destaca: “*estar em meio à natureza é uma questão de atuar; ter uma experiência direta, não ser apenas um espectador*”. É constatado ainda, que após o ciclo de encontros os participantes despertam sentimentos de pertencimento, e desenvolvimento de hábitos sustentáveis em prol do planeta, provocando mudanças de comportamento de forma positiva e estabelecendo novos olhares para as relações interpessoais e com o planeta.

Dessa maneira, é importante que sejam desenvolvidas por pais/responsáveis, comunidade, instituições e governo atividades que possam aproximar as crianças e os jovens dos espaços verdes, oportunizando os benefícios mútuos nessa relação de troca. A qualidade de vida não é medida apenas pelo que ganhamos, mas também pelo que oferecemos em troca (LOUV, 2016, p.82).

Fica como reflexão a Natureza, grandiosa e provedora de tudo que precisamos para viver e sobreviver, é a casa que habitamos enquanto humanos, é de onde vem o ar que respiramos, os alimentos que nos nutrem; é a possibilidade de experienciar e despertar os sentimentos mais genuínos, sensíveis e profundos, nos permitindo a empatia sobre os outros seres e o entendimento que essa relação precisa ser, acima de tudo, harmônica, de cuidado e respeito. Toda ação tem uma reação, e o que plantamos aqui, colhemos no futuro.

REFERÊNCIAS

Amato-Lourenço, Luís Fernando et al. **Metrópoles, cobertura vegetal, áreas verdes e saúde**. Estudos Avançados [online]. 2016, v. 30, n. 86, pp. 113-130.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.00100008>

Acesso em: 29 Agosto 2021

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso). **Mapa de obesidade**.

Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>

Acesso em: 12 de Outubro de 2021.

Bernardo, Andre. VEJA.. **A importância do contato com a natureza para a saúde**. 17 Março 2017.

Disponível em: www.abril.com.br

Acesso em: 24 de Agosto de 2021.

Bird, William; Burton, Elizabeth J.; Maryon-Davis, Alan; Murphy, Margaret; Stewart-Brown, Sarah L.; Weare, Katherine and Wilson, Phil. **Thinking ahead: Why we need to improve children's mental health and wellbeing**. London: Faculty of Public Health, 2011.

Bitarães, Débora Ferreira de Sales Silva. **Relação Jovem e Natureza: O Desenvolvimento de Jovens Desbravadores pelo gosto da natureza**. Planaltina – DF, 2019.

Blauth, Guilherme. **O jardim das brincadeiras: Uma estratégia lúdica para educação ecológica**. 2013.

Brito, Carina. UOL. **Seu filho usa celular? Siga recomendações da OMS sobre exposição a telas**. 12 de Outubro de 2020.

Disponível

em: <https://www.uol.com.br/tilt/noticias/redacao/2020/10/12/veja-tempo-maximo-para-criancas-ficarem-em-frente-as-telas-dos-eletronicos.htm>

Acesso em: 21 de Outubro de 2021.

Caiusca, Alana. Educa Mais Brasil. **Relaxamento**. 15 de Fevereiro de 2019.

Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/relaxamento>

Acesso em: 18 de Outubro de 2021

Camargo, Suzana. Conexão Planeta. **Histeria higiênica: crianças deixam de brincar na natureza porque pais não querem sujeira**. 27 de Outubro de 2017.

Disponível em: Crianças deixam de brincar na natureza porque pais não querem sujeira (conexaoplaneta.com.br)

Acesso em: 20 de Outubro.

Chawla, Louise. **Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss**. People and Nature. 2. 10.1002/pan3.10128. 2020.

Disponível em: <https://doi.org/10.1002/pan3.10128>

Dalben, André e Soares, Carmen. **Uma educação pela natureza: vida ao ar livre e métodos terapêuticos nas colônias de férias infantis do Estado de São Paulo (1940)**. Pro-Posições, Campinas, v. 22, n. 1 (64), p. 167-182, jan./abr. 2011

De Oliveira, Larissa Cristina. **Conscientização Ambiental Através da Natureza**

Terapêutica: Educar para Preservar e Conservar. Planaltina - DF, 2019.

Doca, Fernanda Nascimento Pereira, & Bilibio, Marco Aurélio. (2018). **A (des)conexão criança e natureza sob o olhar da gestalt-terapia e ecopsicologia**. Revista da Abordagem Gestáltica, 24(3), p. 379-387.2018.

Disponível em: <https://dx.doi.org/10.18065/RAG.2018v24n3.12>

Fjørtoft, Ingunn. **Landscape as Playscape: The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development**. Children, Youth and Environments. 14. 2004.

Furuyashiki A, Tabuchi K, Norikoshi K, Kobayashi T, Oriyama S. **A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies**. Environ Health Prev Med. 2019 Jun 22;24(1):46.

G1 Globo. **Parque Lago do Cortado, no DF, é reaberto após reforma de R\$ 2,5 milhões.** 22 de Abril de 2019.

Disponível em: www.globo.com

Acesso em: 16 de Julho de 2021

Grinspan, Delfina; Pool, John-Rob; Trivedi, Ayushi; Anderson, James e Bouyé, Mathilde. World Resource Institute. **Potencial das áreas verdes de reduzir as desigualdades nas cidades ainda é subestimado.** 23 de Outubro de 2020.

Acesso em: 20 de Julho de 2021.

Disponível em:

<https://wribrasil.org.br/pt/blog/potencial-das-areas-verdes-de-reduzir-desigualdades-nas-cidades-ainda-e-subestimado>

Han, Jim-Woo; Choi, Han; Jeon, Yo-Han; Yoon, Chong-Hyeon; Woo, Jong-Min, Kim, Won. **The Effects of Forest Therapy on Coping with Chronic Widespread Pain:** Physiological and Psychological Differences between Participants in a Forest Therapy Program and a Control Group. *Int J Environ Res Public Health*. 2016.

Hand, Kathryn L.; Freeman, Claire, Seddon, Philip J.; Recio, Mariano R.; Stein, Aviva and Heezik, Yolanda V. **Children's biophilia: Importance of urban gardens.** *Proceedings of the National Academy of Sciences* Jan 2017, 114 (2) 274-279;

Disponível em: DOI: 10.1073/pnas.1609588114

Harvard Chan School of Public Health. C-CHANGE. **Green Spaces and Health.**

Disponível em: <https://www.hsph.harvard.edu/c-change/subtopics/green-spaces-health-2/>

Acesso em: 1 de Outubro de 2021.

Instituto Alana. **As naturezas presentes nas cidades.** 17 de Junho de 2019.

Disponível em: <https://alana.org.br/as-naturezas-presentes-nas-cidades/>

Acesso em: 2 de Agosto de 2021.

Instituto Alana. **Por uma infância em segurança e livre de brinquedos de plástico**. 26 de Agosto de 2020.

Disponível em: [Crianças merecem menos brinquedos de plástico e mais natureza \(alana.org.br\)](http://criancas.alana.org.br)

Acesso em: 13 de Agosto de 2021.

Instituto Romã: Vivências com a natureza.

Disponível em: www.institutoroma.com.br

Instituto Semeia. Parques e Sociedade. **O cenário atual e pós-Covid-19 como oportunidade para a ressignificação das áreas verdes urbana**. Nº 11. 2021.

Jacobi, Pedro. **Educação Ambiental, cidadania e sustentabilidade**. Caderno de Pesquisa, n. 118, p. 193. São Paulo, 2003.

Kaplan, R. **Some Psychological Benefits of an Outdoor Challenge Program**. (1974). *Environment and Behavior*, 6(1), 101–116.

Kaplan, R. **Impact of urban nature: A theoretical analysis**. *Urban Ecology*. 1984. 8(3), 189-197.

Krčmářová, Jana. **E.O. Wilson's concept of biophilia and the environmental movement in the USA**. Kladyán. ed. 6. 2009, p. 4-17.

Lee, J; Park, B; Tsunetsugu, Y; Ohira, T; Kagawa, T; Miyazaki, Y. **Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects**. *Public Health*. 2011.

Lester, Stuart; Maudsley, Martin. **Play naturally: A review children's natural play**. Children's Play Council. 2006.

Li, Q.; Kobayashi, M.; Wakayama, Y.; Inagaki, H.; Katsumata, M.; Hirata, Y.; Hirata, K.; Shimizu, T.; Kawada, T.; Park, B.J.; et al. **Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function**. *Int. J. Immunopathol. Pharmacol.* 2009, 22, 951–959.

Li Q.; Morimoto K.; Kobayashi M, et al. **Visiting a Forest, but Not a City, Increases Human Natural Killer Activity and Expression of Anti-Cancer Proteins.** *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*. January 2008:117-127.

Disponível em: doi:10.1177/039463200802100113

Lopes, Noêmia. Globo. Revista Crescer. **Brincar ao ar livre faz bem!**. 16 de Setembro de 2016.

Disponível em:

<https://revistacrescer.globo.com/Brincar-e-preciso/noticia/2015/02/brincar-ao-ar-livre-faz-bem.html>

Acesso em: 17 de Agosto de 2021.

Lorenzo, Carolyn. Bustle. **What Is Friluftsliv? The Norwegian Concept Can Make A Big Difference In Your Mental Health.** Bustle, 8 de Novembro 2018.

Disponível em:

<https://www.bustle.com/p/what-is-friluftsliv-the-norwegian-concept-can-make-a-big-difference-in-your-mental-health-13115844>

Acesso em: 23 de Outubro de 2021.

Louv, Richard. **A Última Criança na Natureza:** Resgatando nossas crianças do Transtorno de Déficit de Natureza. Editora Aquariana. São Paulo, 2016.

Mansur, Alexandre. Globo. ÉPOCA. **Estamos sofrendo o transtorno de déficit de natureza.** Blog do Planeta. ÉPOCA. 9 de Junho de 2016.

Disponível em:

<https://epoca.oglobo.globo.com/colunas-e-blogs/blog-do-planeta/noticia/2016/06/estamos-sofrendo-o-transtorno-de-deficit-de-natureza.html>

Acesso em: 21 de Julho de 2021.

Mazzarino, Jane Márcia e De Assis, Patrícia Angela Grisa . **Vivências na natureza e as possibilidades inventivas na educação ambiental.** Pesquisa em Educação Ambiental, vol. 11, n. 1 – pags. 9-18,2016

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18675/2177-580X.vol11.n1.p9-18>

Mendonça, Rita. **Atividades em áreas naturais** [livro eletrônico]. 2. ed. São Paulo: Ecofuturo, 2017.

Moore, Robin, C. (1986) **Childhood's Domain: Play and Place in Child Development**. Croom Helm, Beckenham

MullenLowe Group UK. **Free the Kids**. 2016.

Disponível em:

<https://www.mullenlowegroupuk.com/our-work/unilever-highlights-global-plight-of-childhood-play/>

Acesso em: 8 de Julho de 2021.

Padovan, Marília. Correio Braziliense. **Incentivar brincadeiras antigas pode ajudar no desenvolvimento das crianças**. 12 de Novembro de 2017.

Disponível em:

https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/revista/2017/11/12/interna_revista_correio,640206/incentivar-brincadeiras-antigas-pode-ajudar-no-desenvolvimento-das-cri.shtml

Acesso em: 27 de Setembro de 2021.

Park B. J, Tsunetsugu Y, Kasetani T, Kagawa T, Miyazaki Y. **The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan**. Environ Health Prev Med. 2010.

Programa Criança e Consumo. **Publicidade infantil na TV paga aumenta no mês das crianças**, 17 de Outubro 2019.

Acesso em: 20 de Julho de 2021

Disponível em: [Publicidade infantil na TV paga aumenta no mês das crianças \(criancaeconsumo.org.br\)](http://criancaeconsumo.org.br)

Programa Criança e Consumo. **Tempo de crianças e adolescentes assistindo TV aumenta em 10 anos**, 19 de Junho de 2015.

Acesso em: 20 de Julho de 2021.

Disponível em: [Tempo de crianças e adolescentes assistindo TV aumenta em 10 anos - Criança e Consumo \(criancaeconsumo.org.br\)](http://criancaeconsumo.org.br)

Programa Criança e Natureza. **Contexto das Infâncias Urbanas.**

Acesso em: 20 de Julho de 2021.

Disponível em: Contexto das Infâncias Urbanas - Criança e Natureza
(criancaenatureza.org.br)

Programa Criança e Natureza. **Os benefícios de brincar ao ar livre.**

Acesso em: 19 de Julho de 2021.

Disponível em: Os benefícios de brincar ao ar livre - Criança e Natureza
(criancaenatureza.org.br)

Ribolla, Fernanda. AP. C. IPA Brasil. **A necessidade de brincar na natureza.** 14 de Outubro de 2019.

Disponível em: www.ipa brasil.org

Acesso em: 13 de Agosto de 2021.

Roberto, Fátima Maria da Costa; Macedo, Ana Paula Pereira; Morais, Normanda Araujo de. **A vivência do lazer em família.** Rev. SPAGESP, Ribeirão Preto , v. 21, n. 2, p. 97-110, dez. 2020 .

Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200008&lng=pt&nrm=iso>.

Acesso em: 20 Outubro de 2021.

Secretaria de Estado do Meio Ambiente do Distrito Federal - SEMA. **Projeto Parque Educador.**

Disponível em: www.sema.df.gov.br

Acesso em: 23 de Outubro de 2021.

Sharing Nature Worldwide.

Disponível em: sharingnature.com

Acesso em: 23 de Julho de 2021.

Soga, Masashi; Gaston, Kevin J. **Extinction of experience: the loss of human-nature interactions.** Frontiers in Ecology and the Environment, V. 14, n. 2, p. 94-101, 2016.

Disponível em: <https://bit.ly/2GyaCnD>

Acesso em: 28 de Junho de 2021.

Tamaio, Irineu e Silva, Priscilla. C. **Natureza Terapêutica: uma experiência de Educação Ambiental nas trilhas do Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros (Goiás)**. *Educação ambiental (brasil)*, 2(2), 75–91. 2021

Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5548873>

Taylor, Andrea Faber e Frances, E. Kuo. **Children with attention deficits concentrate better after walk in the park**. 2009.

The Natural Learning Initiative. **Benefits of Connecting Children with Nature: Why Naturalize Outdoor Learning Environments**. Janeiro, 2012.

Disponível em: [benefits_of_connecting_children_with_nature_infosheet.pdf](#) (naturalstart.org)

Tsunetsugu, Yoku; Park, Bum-Jim e Miyazaki, Yoshifumi. **Trends in research related to “Shinrin-yoku” (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan**. *Environ Health Prev Med* 15, 27 (2010).

Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0091-z>

Ulrich, Roger. S. **Stress recovery during exposure to natural and urban environments**. *J. Environ. Psychol.* 1991, 11, 201–230.

Williams, Florence. **Medicina Natural**. Go Outside. 6 de Maio de 2013.

Disponível em: <https://gooutside.com.br/2170-medicina-natural/>

Acesso em: 21 de Junho de 2021.

Williams, Katie; Kraphol, Eva; Yonova-Doing, Ekaterina et al. **Early life factors for myopia in the British Twins Early Development Study**. *British Journal of Ophthalmology*, 2019; **103**:1078-1084.

Wilson, Edward O. **A criação: Como salvar a vida na terra**. Companhia das Letras. p. 160 , 2008.

Wolf, Kathleen L.; Lam, Sharon T.; Mckeen, Jennifer K.; Richardson, Gregory R.; Van Den Bosch, Matilda and Bardekjian, Adriana C. **Urban Trees and Human Health: A Scoping Review**. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 4371.

Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/12/4371>.

Acesso em: 22 Setembro de 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE 1 - Questionário inicial: Crianças

QUESTIONÁRIO INICIAL

1) Quais são as atividades de lazer familiar?

2) Quais são suas brincadeiras e jogos favoritos?

APÊNDICE 2 - Questionário final: Crianças

QUESTIONÁRIO FINAL

Emoções, sentimentos e sensações

1.a)- Quando você está na natureza, você sente:

Alegria - Tristeza - Paz - Estresse - Raiva - Calma - Agitação - Liberdade - Relaxamento - Criatividade - Medo - Curiosidade - Concentração – Pertencimento – Gratidão – Conexão - Prazer

b) Estar na escola traz os mesmos sentimentos/sensações de quando você está na natureza? Por quê?

c) Estar em casa jogando videogame gera os mesmos sentimentos/sensações de quando você está na natureza? Por quê?

d) Estar em casa assistindo televisão gera os mesmos sentimentos/sensações de quando você está na natureza? Por quê?

2.a)- Para relaxar, você prefere estar na natureza ou na cidade? Por quê?

b) Para brincar, você prefere estar na natureza ou na cidade? Por quê?

Conexão e Natureza Terapêutica

1) Você se sente revigorado/renovado ao estar na natureza? Por quê?

2) Você acredita que pertence e faz parte da natureza? Por quê?

3) Você sente vontade de passar mais tempo na natureza? Por quê?

4) Ouvir o canto dos pássaros, o som das folhas, sentir o cheiro e a textura das folhas e flores te deixa: Relaxado, calmo e em paz? Ou agitado, ansioso e estressado?

5) Você sentiu sensações físicas boas? Sensações físicas ruins? Ou não sentiu nada? Descreva.

Conscientização e aprendizado

1) Você descobriu/aprendeu algo novo?

2) Você acha importante cuidar da natureza? Por quê?

3) Você acha importante cuidar dos animais? Por quê?

Expressão

Faça um desenho do que representa você poder estar em contato com a natureza.



APÊNDICE 3 - Questionário pais

QUESTIONÁRIO NATUREZA TERAPÊUTICA E EDUCADORA

*Entende-se por **espaços verdes** áreas naturais ao ar livre, como parques, praças, zoológico, fazenda, jardins, cachoeiras e etc.

Nome do responsável:

1) Você costuma visitar espaços verdes*? Se sim, com que frequência?

2) Você considera os espaços verdes locais seguros para atividades de lazer para as crianças? Justifique.

3) Possui espaços verdes próximos a sua residência? Você visita? Qual a distância? Quanto tempo? Que tipo de locomoção/transporte você utiliza para chegar nele?

4) Qual espaço verde no Distrito Federal você considera ideal para levar as crianças a ter contato com a natureza? Por quê?

5) Você costuma levar ou incentivar seu filho a brincar em espaços verdes? Se sim, com que frequência e por quê?

6) Você julga que o contato com a natureza na infância é algo importante para o desenvolvimento das crianças? Por quê?

7) Você sabia que o contato com a natureza é importante para o desenvolvimento de uma criança por ser fonte de saúde e bem estar?

8) Você considera o uso intenso de aparelhos eletrônicos (televisão, celular, computador, videogame) prejudicial para as crianças? Justifique.

9) Quantas horas por dia você permite o uso de aparelhos eletrônicos pelo seu filho?

10) Você considera importante o cuidado e preservação da natureza? Por quê?

11) Sabendo que a natureza proporciona benefícios para a saúde humana e o desenvolvimento pleno das crianças, você considera importante que seu filho tenha contato com a natureza? Justifique.

12) Você acha que uma criança que cresceu tendo contato com a natureza porque visitava com frequência espaços naturais na sua infância, pode se tornar um adulto com uma consciência ambiental mais profunda?

APÊNDICE 4 - Respostas abertas do Questionário inicial. Questão 1.

1) Quais as atividades de lazer familiar?

CRIANÇA 1: Shopping: passear e McDonald 's.

CRIANÇA 2: Shopping: fazer compras.

CRIANÇA 3: Shopping: passear; casa da avó

CRIANÇA 4: Sai para passear de bicicleta e vez ou outra vai ao parque com a mãe.

CRIANÇA 5: Vai bastante ao Parque Nicolândia.

CRIANÇA 6: Parque infantil.

CRIANÇA 7: Shopping: passear e fazer compras.

CRIANÇA 8: Parque Ecológico Lago do Cortado e restaurantes.

CRIANÇA 9: Parque Nicolândia e Zoológico.

CRIANÇA 10: Shopping: Magic Games.

CRIANÇA 11: Casa dos parentes e amigos da família.

CRIANÇA 12: Parque infantil e Shopping para passear.

APÊNDICE 5 - Respostas abertas do Questionário inicial. Questão 2.

2) Quais são suas brincadeiras e jogos favoritos?

CRIANÇA 1: *Brincar de “pega-pega” no quintal.*

CRIANÇA 2: *Dançar ballet na escola.*

CRIANÇA 3: *Brincar de “pega-pega” no quintal e gosto de brincar com a terra.*

CRIANÇA 4: *Andar de bicicleta sob supervisão da mamãe na frente de casa; brincar de professor dentro de casa ou escola.*

CRIANÇA 5: *Brincar de lego, boneco e cartas Pokemon em casa e escola.*

CRIANÇA 6: *Pega-pega, esconde-esconde e pique bandeirinha, todas realizadas na escola.*

CRIANÇA 7: *Assistir e fazer vídeos no aplicativo Tik Tok, gosta de brincar no quintal com a prima.*

CRIANÇA 8: *Jogar bola no Parque Lago do Cortado e jogar no celular quando é permitido.*

CRIANÇA 9: *Pique-gelo e pique-alto, ambas realizadas na escola.*

CRIANÇA 10: *Pega-pega na escola, brincar de fazer aviãozinho de papel*

CRIANÇA 11: *Pique-gelo e pega-pega na escola e às vezes na casa dos primos.*

CRIANÇA 12: *Jogar videogame.*

APÊNDICE 6 - Respostas do Questionário final - bloco Emoções e sentimentos. Questão 1.b.

1.b)Estar na escola traz os mesmos sentimentos/sensações de quando você está na natureza? Por quê?

CRIANÇA 1: *Não, gosto mais da natureza.*

CRIANÇA 2: *Não. Na escola não dá pra correr igual na natureza.*

CRIANÇA 3: *Natureza, por que é mais legal.*

CRIANÇA 4: *Sim. Me sinto normal.*

CRIANÇA 5: *Na natureza dá pra explorar.*

CRIANÇA 6: *Na natureza, porque tem um monte de árvores diferentes.*

CRIANÇA 7: *Na natureza, você sente mais paz e experiências diferentes da escola.*

CRIANÇA 8: *Não. Aqui (escola) é fechado, no parque é aberto e dá pra brincar com várias coisas.*

CRIANÇA 9: *Tenho os mesmos sentimentos nos dois.*

CRIANÇA 10: *Na natureza, por que tem um monte de plantas.*

CRIANÇA 11: *Eu gosto da escola e da natureza. Os dois me trazem sentimentos bons, brincar com meus amigos.*

CRIANÇA 12: *Na natureza, eu me sinto em paz. Na cidade não.*

APÊNDICE 7 - Respostas do Questionário final - bloco Emoções e sentimentos. Questão 1.d.

1.d) Estar em casa assistindo televisão gera os mesmos sentimentos/sensações de quando você está na natureza? Por quê?

CRIANÇA 1: *Não. Na natureza eu posso brincar, é legal e eu gosto.*

CRIANÇA 2: *Não, a natureza é mais divertida.*

CRIANÇA 3: *Me deixa feliz os dois.*

CRIANÇA 4: *Os mesmos sentimentos, normal.*

CRIANÇA 5: *Na natureza eu posso ver de perto, na tv não.*

CRIANÇA 6: *Brincar na natureza é bom, dá pra subir nas árvores e ver as coisas.*

CRIANÇA 7: *Na natureza você sente o cheiro das plantas e vê a beleza, na tv você vê pela tela.*

CRIANÇA 8: *Não. Na natureza é tudo de verdade.*

CRIANÇA 9: *Não. Na natureza você consegue descobrir e explorar.*

CRIANÇA 10: *Não, prefiro estar brincando na natureza. Eu gosto muito da natureza.*

CRIANÇA 11: *Ver a natureza é melhor do que ver televisão, eu posso tocar as coisas.*

CRIANÇA 12: *Não. Prefiro estar em contato com a natureza para vê-la.*

APÊNDICE 8 - Respostas do Questionário final - bloco Emoções e sentimentos. Questão 2.a.

2.a) Para relaxar, você prefere estar na natureza ou na cidade? Por quê?

CRIANÇA 1: *Natureza. Porque eu gosto da calma.*

CRIANÇA 2: *Na natureza, os sons que vem dela são legais.*

CRIANÇA 3: *Na natureza, porque relaxa.*

CRIANÇA 4: *Na natureza, tem mais ar (limpo).*

CRIANÇA 5: *Na natureza, adorei a atividade de ficar de olhos vendados deitado na grama.*

CRIANÇA 6: *Na natureza porque dá pra acampar.*

CRIANÇA 7: *Na natureza, a cidade é barulhenta.*

CRIANÇA 8: *Na natureza. A gente vai ficar dentro de casa fazendo nada e ouvindo barulho.*

CRIANÇA 9: *Na natureza. Olhar pras nuvens é bom e relaxa.*

CRIANÇA 10: *Na cidade, por que não tem pessoas. Gosto de relaxar em casa.*

CRIANÇA 11: *Na natureza, o verde me deixa feliz.*

CRIANÇA 12: *Eu sou muito estressado. Eu adoro escutar os sons da mata, me relaxam.*

APÊNDICE 9 - Respostas do Questionário final - bloco Emoções e sentimentos. Questão 2.b.

2.b) Para brincar, você prefere estar na natureza ou na cidade? Por quê?

CRIANÇA 1: *Na natureza. Tem folhas e bichinhos novos (animais “descobertos” nas vivências).*

CRIANÇA 2: *Eu gosto de brincar na natureza, posso correr e pegar flores.*

CRIANÇA 3: *Na natureza, é mais espaçoso e tem animais, “o gorila”.*

CRIANÇA 4: *Na natureza é bem melhor, tem muito ar (puro).*

CRIANÇA 5: *Na cidade. Por que acho mais divertido.*

CRIANÇA 6: *Na natureza, tem um montão de coisas lá pra brincar, fazer escada e casa.*

CRIANÇA 7: *Na natureza, porque na rua é perigoso e tem muitos carros.*

CRIANÇA 8: *Na natureza. Não brinco na rua, moro em apartamento e não desço sozinho.*

CRIANÇA 9: *Na natureza, gostei de brincar com as sementes que pareciam bolinhas.*

CRIANÇA 10: *Na natureza. Posso brincar com os animaizinhos que estão lá.*

CRIANÇA 11: *Prefiro a natureza porque ela é cheia de coisas que a gente usa pra brincar.*

CRIANÇA 12: *Natureza, porque me sinto livre.*

APÊNDICE 10 - Respostas do Questionário final - bloco Conexão e Natureza Terapêutica.
Questão 1.

1) Você se sente revigorado/renovado ao estar na natureza? Por quê?

CRIANÇA 1: *Sim. sinto entusiasmo.*

CRIANÇA 2: *Eu me sinto bem.*

CRIANÇA 3: *Não acho.*

CRIANÇA 4: *Acho que sim, mas não sei explicar.*

CRIANÇA 5: *Sim. O ar puro me deixa revigorado.*

CRIANÇA 6: *Sim, eu estava brincando muito e ainda assim me senti com energia.*

CRIANÇA 7: *Sim. Eu sinto paz.*

CRIANÇA 8: *Sim, porque tem mais ar e mais árvores. Na cidade não tem quase nenhuma árvore, é um ambiente fechado.*

CRIANÇA 9: *Sim me sinto agitado (no sentido de estar animado).*

CRIANÇA 10: *Sim, respirando melhor na natureza.*

CRIANÇA 11: *Não, saí cansada depois de brincar e caminhar.*

CRIANÇA 12: *Sim. sinto-me renovado. A natureza me acalma, eu sou muito estressado.*

APÊNDICE 11 - Respostas do Questionário final - bloco Conexão e Natureza Terapêutica.
Questão 2.

2) Você acredita que pertence e faz parte da natureza? Por quê?

CRIANÇA 1: *Sim, é perto da minha casa e eu me sinto como minha casa.*

CRIANÇA 2: *Não acho.*

CRIANÇA 3: *Mais ou menos. Eu moro na minha casa e a natureza fica lá fora.*

CRIANÇA 4: *Sim. A natureza veio primeiro que a gente, para a gente respirar.*

CRIANÇA 5: *Sim, nós e os animais.*

CRIANÇA 6: *Não. Não sei explicar.*

CRIANÇA 7: *Mais ou menos. Eu acho que as plantas eu atrapalho.*

CRIANÇA 8: *Sim, tem vários animais e eu gosto.*

CRIANÇA 9: *Mais ou menos. Gosto da cidade também.*

CRIANÇA 10: *Sim. Gosto muito das plantas e das folhas.*

CRIANÇA 11: *Mais ou menos.*

CRIANÇA 12: *Sim. eu gosto do mato, sou umbandista e filho de Oxossi.*

APÊNDICE 12 - Respostas do Questionário final - bloco Conexão e Natureza Terapêutica.
Questão 3.

3) Você sente vontade de passar mais tempo na natureza? Por quê?

CRIANÇA 1: *Sim. As brincadeiras são legais.*

CRIANÇA 2: *Sim. É divertido e tem muita natureza.*

CRIANÇA 3: *Sim. Eu gosto de ver os animais e plantas.*

CRIANÇA 4: *Sim. Eu amo brincar e subir nas árvores.*

CRIANÇA 5: *Sim. Eu gosto muito da natureza.*

CRIANÇA 6: *Sim. Porque tem um “espaço” grande pra brincar.*

CRIANÇA 7: *Sim. Minha avó não leva muito para passear na natureza.*

CRIANÇA 8: *Sim. Já fico mais em casa, queria poder ficar perto do ar.*

CRIANÇA 9: *Sim. Eu gosto de brincar.*

CRIANÇA 10: *Sim. Por que quando eu não passo tempo, eu sinto saudade dela.*

CRIANÇA 11: *Sim. Eu gosto de passear.*

CRIANÇA 12: *Sim. A natureza me acalma.*

APÊNDICE 13 - Respostas do Questionário final - bloco Conexão e Natureza Terapêutica.
Questão 5.

**5) Você sentiu sensações físicas boas? Sensações físicas ruins? Ou não sentiu nada?
Descreva.**

CRIANÇA 1: *Senti felicidade.*
CRIANÇA 2: *Me senti em paz.*
CRIANÇA 3: *Me senti relaxada.*
CRIANÇA 4: *Sensações normalmente calma e relaxada.*
CRIANÇA 5: *Senti calma e relaxamento.*
CRIANÇA 6: *Senti alegria.*
CRIANÇA 7: *Me senti bem ao estar perto das plantas.*
CRIANÇA 8: *Me senti alegre.*
CRIANÇA 9: *Me sinto muito bem e feliz.*
CRIANÇA 10: *Senti alegria.*
CRIANÇA 11: *Me senti calma.*
CRIANÇA 12: *Me senti em paz, gosto da mata, o estresse foi embora e deu tchau.*

APÊNDICE 14 - Respostas do Questionário final - bloco Conscientização e Aprendizado.
Questão 1.

1) Você descobriu/aprendeu algo novo?

CRIANÇA 1: *Sim. Eu aprendi novos bichinhos, novas brincadeiras.*

CRIANÇA 2: *Sim. Mas não lembro agora.*

CRIANÇA 3: *Sim. Conheci animais novos.*

CRIANÇA 4: *Não.*

CRIANÇA 5: *Sim. Tem que ter muito cuidado com os seres vivos, não pode matar*

CRIANÇA 6: *Aprendi que tem folhas diferentes.*

CRIANÇA 7: *Sim. Eu não sabia que existiam sementes que voam.*

CRIANÇA 8: *Sim, sobre plantas. Não sabia que dava para escutar o coração das árvores.*

CRIANÇA 9: *Sim, conheci aquele animal que troca de pele (cigarra).*

CRIANÇA 10: *Aprendi que tem folhas secas e frescas. As secas fazem um barulho quando a gente amassa.*

CRIANÇA 11: *Sim eu aprendi o que é o “botão” da flor.*

CRIANÇA 12: *Aprendi sobre a natureza e sua importância e necessidade de cuidar.*

APÊNDICE 15 - Respostas do Questionário final - bloco Conscientização e Aprendizado.
Questão 2.

2) Você acha importante cuidar da natureza? Por quê?

CRIANÇA 1: *Sim, por que elas (plantas) crescem.*

CRIANÇA 2: *Sim, senão ela vai morrer se a gente não cuidar.*

CRIANÇA 3: *Sim. Senão no futuro não teremos.*

CRIANÇA 4: *Muito, se a gente não cuidar, as plantas morrem.*

CRIANÇA 5: *Por que a natureza leva coisas boas pra gente.*

CRIANÇA 6: *Sim, porque as plantas dão frutas.*

CRIANÇA 7: *Claro, a natureza é muito importante pra gente, as plantas ajudam a dar frutos.*

CRIANÇA 8: *Sim. A natureza é importante para as nossas vidas, sem ela a gente não poderia viver. Podemos tirar maçã e vários frutos da árvore.*

CRIANÇA 9: *Sim. A natureza dá a vida.*

CRIANÇA 10: *Muito, é muito importante e as árvores podem dar frutos pra gente.*

CRIANÇA 11: *Sim. Por causa das árvores que crescem.*

CRIANÇA 12: *Sim, é importante cuidar por que tem vida e preciosidade.*

APÊNDICE 16 - Respostas do Questionário final - bloco Conscientização e Aprendizado.
Questão 3.

3) Você acha importante cuidar dos animais? Por quê?

CRIANÇA 1: *Sim. Porque os animais são fofoquinhos.*

CRIANÇA 2: *Sim. Por que eles precisam viver.*

CRIANÇA 3: *Sim. Não sei explicar.*

CRIANÇA 4: *Sim, senão eles morrem.*

CRIANÇA 5: *Sim, o porquê eu não sei.*

CRIANÇA 6: *Acho que sim, mas não sei responder.*

CRIANÇA 7: *Sim, porque os animais são importantes e eu gosto deles.*

CRIANÇA 8: *Sim. Os animais também podem ajudar a gente. O cachorro nos faz companhia.*

CRIANÇA 9: *Sim. Eles são importantes para nos alimentar, como a vaca dá o leite.*

CRIANÇA 10: *Sim, eles fazem parte da natureza.*

CRIANÇA 11: *Sim, eles nos alimentam.*

CRIANÇA 12: *Sim, eles tem vida e ninguém gostaria de morrer por causa dos seres humanos.*

APÊNDICE 17 - Respostas do Questionário pais. Questão 1.

1) Você costuma visitar espaços verdes*? Se sim, com que frequência?

RESPONSÁVEL 1: *Sim. 2x por mês, caminhada nos parques.*

RESPONSÁVEL 2: *Não.*

RESPONSÁVEL 3: *Sim. 2x por mês, caminhadas e skate.*

RESPONSÁVEL 4: *Sim, 2x por semana, corrida.*

RESPONSÁVEL 5: *Não.*

RESPONSÁVEL 6: *Sim, raramente, diria que a cada 15 dias.*

RESPONSÁVEL 7: *Gosto de frequentar sim, mas não com muita frequência, cachoeiras e fazendas são os meus preferidos.*

RESPONSÁVEL 8: *Sim, aos finais de semana.*

RESPONSÁVEL 9: *Sim, geralmente aos finais de semana. 2 a 3 vezes ao mês.*

RESPONSÁVEL 10: *Sim, pelo menos 4 vezes na semana.*

RESPONSÁVEL 11: *Sim, todos os dias! Trabalho ao lado do parque.*

RESPONSÁVEL 12: *Atualmente com a vida corrida, responsabilidades, não tenho uma frequência certa, mas sempre que possível, frequento parques, chácaras.*

APÊNDICE 18 - Respostas do Questionário pais. Questão 2.

2) Você considera os espaços verdes locais seguros para atividades de lazer para as crianças? Justifique.

RESPONSÁVEL 1: *Mais ou menos. O parque da cidade por ser um coração da cidade, o Foguetinho não tem atrativo para as crianças. As praças não têm estruturas, as academias públicas entretem apenas os adultos, não pensando em parques para as crianças.*

RESPONSÁVEL 2: *Depende do local, perto da minha casa as praças tem iluminação precária, policiamento zero e usuários de drogas. O parque da cidade eu considero um local seguro para lazer familiar, é um lugar bem frequentado.*

RESPONSÁVEL 3: *Se tiver supervisão de pais sim, mas podem machucar crianças. É preciso atenção com insetos, pedras que a criança pode ingerir ou se machuque.*

RESPONSÁVEL 4: *Sim, com supervisão dos pais e/ou responsáveis.*

RESPONSÁVEL 5: *Em geral sim. Acompanhado de um responsável, acredito que sim.*

RESPONSÁVEL 6: *Com certeza. Espaços verdes são ótimos para que as crianças brinquem ao ar livre e dessa forma possam ter contato direto com a natureza.*

RESPONSÁVEL 7: *Acho um local bastante ideal, mas com acompanhamento de responsáveis, para que possam ensinar as crianças a zelar pelo espaço.*

RESPONSÁVEL 8: *Sim. sob supervisão.*

RESPONSÁVEL 9: *Sim, pois transmite paz, leveza e geralmente os locais de área verde possuem guardas.*

RESPONSÁVEL 10: *Sim, a maioria dos parques são seguros. Brasília ainda tem sua segurança que é em média melhor do que da maioria das cidades brasileiras.*

RESPONSÁVEL 11: *Sim, porque são estimulantes para o corpo, a mente e a alma.*

RESPONSÁVEL 12: *Depende, nos que são pagos para entrar, existe sim uma segurança um pouco mais elevada. Nos de gratuidade não temos segurança alguma.*

APÊNDICE 19 - Respostas do Questionário pais. Questão 3.

3) Possui espaços verdes próximos a sua residência? Você visita? Qual a distância? Quanto tempo? Que tipo de locomoção/transporte você utiliza para chegar nele?

RESPONSÁVEL 1: *Sim, bastante áreas verdes. Visito, a distância é mais ou menos de um quarteirão, 5 minutos. A pé.*

RESPONSÁVEL 2: *Sim, não visito. 200 metros, 3 minutos. A pé.*

RESPONSÁVEL 3: *Sim. Visito. 2km de distância e leva 15 minutos. A pé.*

RESPONSÁVEL 4: *Sim. Visito, 600 m de distância e leva 5 minutos e vou a pé.*

RESPONSÁVEL 5: *Possui área verde onde dá pra soltar pipa, tem quadra de futebol, mas não costumo ir. Tem também o parque da cidade onde eu já fui com meu filho há um tempo atrás, levar no parquinho, andar. Para lá íamos de carro.*

RESPONSÁVEL 6: *Não muitos. A distância de locais verdes mais seguros da residência seria de aproximadamente 10/15 km, em um parque mais seguro. Utilizo carro pra chegar até lá, dificilmente vou.*

RESPONSÁVEL 7: *Próximo a minha residência tem sim um parque ecológico, não visito mas é bastante visitado. E para chegar lá tem que pegar condução ou até mesmo o veículo próprio, mas dura em cerca de 10 minutos para chegar.*

RESPONSÁVEL 8: *Sim, o Parque do Cortado. Visito pouco. Fica mais ou menos 1 km de distância, leva 15 minutos e vou caminhando.*

RESPONSÁVEL 9: *Sim. Muito pouco. Tem algumas áreas verdes com distância média de uns 2km e quando frequento vou de pé.*

RESPONSÁVEL 10: *Sim e visito. Tem praças públicas com gramado perto da minha residência. Distância de uma quadra, me desloco até o local fazendo caminhada de 10 minutos.*

RESPONSÁVEL 11: *Sim, fica perto da minha casa. Visito diariamente. A distância é curta e dá pra ir andando.*

RESPONSÁVEL 12: *Não tão próximos. Atualmente não visito pela falta de tempo. A distância é de uns 10 km e leva 15 minutos de carro.*

APÊNDICE 20 - Respostas do Questionário pais. Questão 4.

4) Qual espaço verde no Distrito Federal você considera ideal para levar as crianças a ter contato com a natureza? Por quê?

RESPONSÁVEL 1: *Parque da cidade. Por ter vários locais para esportes, quadras, frescobol, área mais livre.*

RESPONSÁVEL 2: *Parque de Águas Claras, seguro, iluminado tem manutenção.*

RESPONSÁVEL 3: *Parque de Águas Claras, por que considera importante ter diversidade de fauna e flora, com áreas mais densas e algumas mais simples.*

RESPONSÁVEL 4: *Chácara três meninas, Samambaia. Por que o local é um ambiente tranquilo e familiar para realizar atividades com as crianças e a presença de várias árvores.*

RESPONSÁVEL 5: *Parque da cidade, tem parquinho simples, parque de diversões, vários locais pra brincar de bola e usar a imaginação.*

RESPONSÁVEL 6: *Parque da cidade. Porque é o maior parque do Brasil, tem muito verde, tem algumas estruturas de brinquedos para as pessoas brincarem também.*

RESPONSÁVEL 7: *Eu acho que o zoológico para levar as crianças é bem bacana, lá eles podem aprender sobre os animais e sobre várias outras plantas que são bem interessantes.*

RESPONSÁVEL 8: *Parque do Cortado, tem muito verde, parquinho infantil e quadras esportivas.*

RESPONSÁVEL 9: *Parque de Águas Claras. Tem segurança.*

RESPONSÁVEL 10: *O Parque da cidade é uma referência em Brasília.*

RESPONSÁVEL 11: *O Parque Ecológico do Cortado, considero um lugar agradável e cheio de vida.*

RESPONSÁVEL 12: *O Parque Ecológico dos Jequitibás, considero o local seguro.*

APÊNDICE 21 - Respostas do Questionário pais. Questão 5.

5) Você costuma levar ou incentivar seu filho a brincar em espaços verdes? Se sim, com que frequência e por quê?

RESPONSÁVEL 1: *Sim, ele acorda ao cantar do galo. Sim, incentivo e a frequência é diária pois mora em uma chácara.*

RESPONSÁVEL 2: *Não, falta de tempo e com a correria da rotina é mais cômodo deixar ele em frente ao youtube.*

RESPONSÁVEL 3: *Sim, 4x por mês. É importante, ter e criar memórias afetivas desde a infância.*

RESPONSÁVEL 4: *Sim, 1x por semana. Ele precisa ter contato com o mundo externo.*

RESPONSÁVEL 5: *Eu não gosto tanto de espaços verdes e percebo que meu filho anda puxando esse lado meu. Antes da pandemia ele participava de grupo de escoteiro que eu sempre incentivei, pois também tem muito esse contato com área verde, além de parceria e proatividade.*

RESPONSÁVEL 6: *Não costumo. Por não possuir muito tempo, mas deveria levar mais vezes.*

RESPONSÁVEL 7: *Brincar em lugar que seja ao ar livre e principalmente em áreas verdes, traz um bem estar para criança muito grande, então incentivo sim meu filho ir, mas não com muita frequência, apenas quando tem uma oportunidade.*

RESPONSÁVEL 8: *Somente aos finais de semana. Falta tempo.*

RESPONSÁVEL 9: *Sim, 2 a 3 vezes ao mês. É bom para conhecer espaços novos.*

RESPONSÁVEL 10: *Sim, pelo menos 4 vezes por semana. Acho importante o contato.*

RESPONSÁVEL 11: *Não! Falta de tempo por causa do trabalho.*

RESPONSÁVEL 12: *Atualmente as frequências de saídas estão menores devido a minha falta de tempo.*

APÊNDICE 22 - Respostas do Questionário pais. Questão 6.

6) Você julga que o contato com a natureza na infância é algo importante para o desenvolvimento das crianças? Por quê?

RESPONSÁVEL 1: *Sim. Primeiramente, o contato com a natureza de forma individual desde a infância melhora a coordenação e o cognitivo. Quando criança eu subia em árvore, hoje em dia é possível perceber que contribuiu para minhas percepções sobre a vida, de não ter medo de brincar, andar descalço, me arriscar e ser criança.*

RESPONSÁVEL 2: *Sim, acredito que seja importante. Geralmente dizem que é importante para imunidade e conhecimento, e aguçar os sentidos em ter contato com a natureza, é imprescindível.*

RESPONSÁVEL 3: *Eu acho importante para ele ter contato com o ambiente natural, o ambiente urbano é muito monótono. Melhor locomoção e despertar a curiosidade. E a memória afetiva quanto a natureza.*

RESPONSÁVEL 4: *Sim, porque é importante que as crianças tenham contato com vários ambientes.*

RESPONSÁVEL 5: *Sim. Eu tive muito contato a infância inteira. Entre animais, galinhas, porcos, vacas, árvores para subir. Mas perdi completamente essa vontade de viver isso na vida adulta. Gosto muito da vida urbana. Acho muito importante o lugar e contato com a natureza, mas é complicado querer isso para meu filho se eu não tenho vontade de dar o exemplo.*

RESPONSÁVEL 6: *Sim. Para que elas possam aprender a ter mais contato e assim saber a importância dos recursos naturais e do meio ambiente entre outras vantagens que pode interferir mais tarde na vida na saúde mental e física.*

RESPONSÁVEL 7: *Sim, na infância a criança começa aprender como é importante cuidar da nossa natureza e com isso ela começa a ter cuidado com ela desde pequena.*

RESPONSÁVEL 8: *Sim. ajuda a desenvolver capacidades nas crianças.*

RESPONSÁVEL 9: *Sim. o contato com a natureza é importante.*

RESPONSÁVEL 10: *Com certeza, o contato com a natureza estimula a curiosidade, a criatividade e atenção das crianças durante sua fase de crescimento, fora o relaxamento que a criança recebe.*

RESPONSÁVEL 11: *Sim, pois se divertem, aguçam os sentidos, aumentam a criatividade e desenvolvem um melhor sistema imunológico.*

RESPONSÁVEL 12: *Sim, estimula a saúde e desenvolvimento.*

APÊNDICE 23 - Respostas do Questionário pais. Questão 7.

7) Você sabia que o contato com a natureza é importante para o desenvolvimento de uma criança por ser fonte de saúde e bem estar?

RESPONSÁVEL 1: *Sim. Sempre coloquei meu filho (e outras crianças que já cuidei) desde pequeno para ter contato com ambientes naturais.*

RESPONSÁVEL 2: *Não sabia.*

RESPONSÁVEL 3: *Não.*

RESPONSÁVEL 4: *Sim.*

RESPONSÁVEL 5: *Sim. Na infância poder aproveitar a natureza e menos tecnologia é muito importante.*

RESPONSÁVEL 6: *Não, eu sabia que era importantes mas não nesses aspectos.*

RESPONSÁVEL 7: *Sabia sim, e com isso a criança cresce tendo uma vida bem mais saudável.*

RESPONSÁVEL 8: *Não.*

RESPONSÁVEL 9: *Sim.*

RESPONSÁVEL 10: *Sim.*

RESPONSÁVEL 11: *Sim.*

RESPONSÁVEL 12: *Não sabia e isso é bem interessante.*

APÊNDICE 24 - Respostas do Questionário pais. Questão 8.

8) Você considera o uso intenso de aparelhos eletrônicos (televisão, celular, computador, videogame) prejudicial para as crianças? Justifique.

RESPONSÁVEL 1: *Com certeza. Por que prende atenção das crianças e perde o interesse nas coisas simples. Se torna cansado por querer brincar o tempo todo, fora o conteúdo. Meu filho, fica ansioso com as brincadeiras simples. Prefere os jogos digitais que estimulam constantemente o seu cérebro.*

RESPONSÁVEL 2: *Prejudicial, eu mesma fui prejudicada em minha infância. Minha avó falou que eu uso óculos hoje por ter sido influenciada a assistir tv por muitas horas com o rosto grudado na tela, além do psicológico que também é afetado, pois as deixa vidradas.*

RESPONSÁVEL 3: *Não acho. Acredito que a sociedade vai se adaptando a tecnologia, acredito que algumas coisas que a priori podem parecer prejudiciais, se tornam fundamentais. Se torna uma extensão das nossas atividades.*

RESPONSÁVEL 4: *Sim, porque as crianças se apegam demais e esquecem que tem outras fontes de diversão. Além de prejudicar no desenvolvimento cognitivo das crianças por estarem centradas no mundo digital.*

RESPONSÁVEL 5: *Não mesmo. Eu sei da importância de não estar super exposto a tanta informação e tecnologia.*

RESPONSÁVEL 6: *Com certeza. Além de fazer mal para as vistas de certa forma, desestimula o intelecto da criança, causa vício, desestimula a interação com o meio ambiente e outros seres, e outros danos mais.*

RESPONSÁVEL 7: *Sim, crianças que são bastante apegadas com esses eletrônicos, começam a ficar desligadas e acaba prejudicando o conhecimento intelectual dela.*

RESPONSÁVEL 8: *Sim, elas ficam alienadas e só querem ficar trancadas.*

RESPONSÁVEL 9: *Sim, pois teria o convívio com a sociedade, impedindo a criança de saber lidar com algumas situações.*

RESPONSÁVEL 10: *Em excesso sim. O uso excessivo de aparelhos eletrônicos por crianças pode trazer consequências para o desenvolvimento cognitivo e social e para a saúde.*

RESPONSÁVEL 11: *Sim, pois podem atrapalhar o desenvolvimento e causar outros problemas na saúde mental e sedentarismo.*

RESPONSÁVEL 12: *Sim, meu filho por exemplo, troca qualquer saída para ficar em casa no videogame ou celular.*

APÊNDICE 25 - Respostas do Questionário pais. Questão 9.

9) Quantas horas por dia você permite o uso de aparelhos eletrônicos pelo seu filho?

RESPONSÁVEL 1: *Estipula-se dois horários, 6 horas por dia. Devido a pandemia e aula online, a quantidade de tempo aumentou.*

RESPONSÁVEL 2: *No máximo 4 horas por dia. Antes de dormir ele gosta de assistir, demorando entre 30 minutos.*

RESPONSÁVEL 3 *A televisão fica ligada algumas horas ao dia quando meu filho está em casa, mas ele não está o tempo assistindo. O tablet é permitido até 2 horas ao dia.*

RESPONSÁVEL 4: *5h por dia. Devido a rotina de trabalho.*

RESPONSÁVEL 5: *Eu não contabilizo, mas ele mesmo para, para brincar de carrinho e ele para qualquer eletrônico, por atenção com qualquer brincadeira que eu sugiro fazer com ele.*

RESPONSÁVEL 6: *Não sei ao certo. Mas acredito que umas 4 horas pra mais contando o dia inteiro.*

RESPONSÁVEL 7: *Ele usa aparelho celular durante 6 a 7 horas por dia.*

RESPONSÁVEL 8: *Período da noite, 2 horas,*

RESPONSÁVEL 9: *Somente à noite ao chegar da escola e depois do jantar.*

RESPONSÁVEL 10: *Na maioria dos dias 1 hora por dia, final de semana 2 horas. Tem semana que o uso é permitido somente aos finais de semana.*

RESPONSÁVEL 11: *Durante a semana 2 horas, fim de semana livre.*

RESPONSÁVEL 12: *Uso permitido de 4 horas por dia.*

APÊNDICE 26 - Respostas do Questionário pais. Questão 10.

10) Você considera importante o cuidado e preservação da natureza? Por quê?

RESPONSÁVEL 1: *Sim. Minha ligação com a natureza é profunda, eu prezo pela preservação da natureza e do planeta.*

RESPONSÁVEL 2: *Sim, porque a natureza é nossa fonte de vida. A água e as plantações são importantes para a gente viver.*

RESPONSÁVEL 3: *Considero. Ela é fundamental para o bem-estar da sociedade, não só na questão da natureza como ecossistema, mas tem o ponto da natureza, de trazer refúgio e se conectar com a Terra.*

RESPONSÁVEL 4: *Sim, faz parte do nosso ecossistema e precisamos preservar o mundo, para ter melhor qualidade de vida.*

RESPONSÁVEL 5: *Com certeza! A parte na temperatura global, a biodiversidade, o equilíbrio, é o mínimo que nós humanos deveríamos fazer, pois quase tudo que criamos envolve intoxicar o meio ambiente.*

RESPONSÁVEL 6: *Sim. A natureza além de produzir recursos naturais essenciais à existência humana, é nítido como o contato traz uma sensação de leveza e bem estar.*

RESPONSÁVEL 7: *Sim, com a preservação da natureza nós estamos cuidando de nós mesmo.*

RESPONSÁVEL 8: *Sim, pois precisamos da natureza.*

RESPONSÁVEL 9: *Sim, pois evita grandes males. A natureza nos permite sempre ter lugares bons para estar ao lado de nossa família.*

RESPONSÁVEL 10: *Sim, preservar o meio ambiente é um ato importante não só para a sociedade, mas para todos os seres que habitam a Terra.*

RESPONSÁVEL 11: *Sim, pois com a degradação da natureza, perdemos nossa fauna, flora e temos um aumento da poluição e do aquecimento global.*

RESPONSÁVEL 12: *Muito, a natureza nos proporciona tudo e precisamos dela para sobreviver.*

APÊNDICE 27 - Respostas do Questionário pais. Questão 11.

11) Sabendo que a natureza proporciona benefícios para a saúde humana e o desenvolvimento pleno das crianças, você considera importante que seu filho tenha contato com a natureza? Justifique.

RESPONSÁVEL 1: *Com certeza. Eu tenho impressão que o contato com a natureza torna as pessoas mais humanas, meu filho que mora na chácara sente amor pelos animais e plantas.*

RESPONSÁVEL 2: *Sim. Muito importante por que tira ele do meio digital.*

RESPONSÁVEL 3: *Sim, ele precisa desde cedo conhecer as diferenças do mundo, dentro da cidade e da natureza, que só na cidade ele não cria afetividade, cultura e desenvolvimento.*

RESPONSÁVEL 4: *Sim, é importante que ele tenha contato com natureza desde cedo para se desenvolver melhor, conhecendo outros ambientes e a importância que o verde traz.*

RESPONSÁVEL 5: *Considero. Mas também não posso forçar algo que não eu mesma não curto muito. Eu não gosto de estar em área verde, rios, cachoeiras. Mas gosto de praia, mas para isso o planejamento é maior.*

RESPONSÁVEL 6: *Sim. Para que ela usufrua desses benefícios e cresça pensando em preservar e estimular os seus descendentes e pessoas próximas no mesmo caminho*

RESPONSÁVEL 7: *Sim, a natureza é um bem para saúde de qualquer pessoa e qualquer idade, com isso eu considero sim algo que é importante para o meu filho conviver e está presente na vida dele, trazendo bem estar na vida dele e conhecimento que ajuda bastante.*

RESPONSÁVEL 8: *Sim, ajudando seu desenvolvimento.*

RESPONSÁVEL 9: *Demais. Esse contato é importante por estimular o crescimento pleno de minha filha.*

RESPONSÁVEL 10: *Sim, por que faz bem para a saúde.*

RESPONSÁVEL 11: *Sim, a natureza melhora a saúde, relaxa e dá qualidade de vida para as crianças.*

RESPONSÁVEL 12: *Sim. Ter contato com a natureza desliga as crianças dos aparelhos eletrônicos e estimula o desenvolvimento.*

APÊNDICE 28 - Respostas do Questionário pais. Questão 12.

12) Você acha que uma criança que cresceu tendo contato com a natureza porque visitava com frequência espaços naturais na sua infância, pode se tornar um adulto com uma consciência ambiental mais profunda? Por quê?

RESPONSÁVEL 1: *Sim, por que passa a ter mais amor e cuidado pela natureza. As minhas melhores lembranças são na natureza, brincando de subir na árvore, descer o córrego, roubar frutas etc.*

RESPONSÁVEL 2: *Sim. Porque ele tem noção do espaço, quem não tem contato e convive não tem noção de nada.*

RESPONSÁVEL 3: *Com certeza. Por que fez parte da educação do meu filho, e cria um laço afetivo. Eu não tive muito isso, e quando fui pro quartel interagi de forma diferente com a natureza, utilizando os seus elementos para camuflagem, não como as crianças brincam, mas de forma dura.*

RESPONSÁVEL 4: *Sim, por que ele aprende desde cedo que a natureza faz parte do Ecossistema e é tão importante para o equilíbrio da vida.*

RESPONSÁVEL 5: *Eu fui essa criança com contato com a natureza. Hoje em dia não gosto. Mas sou muito preocupada quanto a queimadas, lixo mal encaminhado, poluição da água e principalmente os bichinhos que eu não quero perto de mim e sim lá na area verde (eu sei que tomamos o espaço deles, mas acho importante cada um deles, mas que ainda tenham um espaço estruturado e equilibrado). Quanto a parte psicológica, não acho que fui mais privilegiada por ter contato com área verde. A criação independente de onde, depende mais de compreender e respeitar, valorizando o que cada parte tem de melhor equilibrando ambas.*

RESPONSÁVEL 6: *Sim, porque é nítido que os hábitos, crenças, manias que adquirimos durante a infância, costumamos levar para vida, então se a criança for estimulada desde cedo a ter contato com a natureza e entender a importância disso, com certeza vai se tornar um adulto consciente e não querer impactar pessoas próximas*

RESPONSÁVEL 7: *Sim, com o convívio na natureza e tendo conhecimento de como ela funciona, estamos aptos a aprender em como cuidarmos dela, que se torna um bem pra nós mesmo.*

RESPONSÁVEL 8: *Sim, este contato com a natureza é muito importante, despertando um interesse nas crianças em cuidar da natureza.*

RESPONSÁVEL 9: *Sim. A boa convivência e a preservação da natureza.*

RESPONSÁVEL 10: *Sim, o contato com a natureza estimula as crianças ao cuidado com a Terra.*

RESPONSÁVEL 11: *Sim, o contato estimula as crianças que crescem sabendo a importância de cuidar do meio ambiente.*

RESPONSÁVEL 12: *Sim, conecta as crianças com a natureza.*

APÊNDICE 29 - Roteiro das vivências

Vivência 1

2 de Setembro de 2021

Fase 1

A Fase 1 foi realizada em área mais aberta, logo na entrada do Parque, com vista ampla e arborização diversificada.

Atividade 1: A Silhueta de árvores

As crianças vão trabalhar em duplas, para descontração e criar uma atmosfera divertida para iniciar a vivência. As crianças devem observar a forma e a expressão de uma árvore que tenha lhe chamado atenção e imitá-la, de forma estática ou em movimento, conforme os galhos e folhas se movimentam, a outra criança observará e tentará adivinhar ou identificar a árvore por meio da imitação de sua dupla. Essa atividade delicada e sensível ajuda os participantes a perceberem a diversidade de árvores que compõem uma mata e, ao mesmo tempo, a se darem conta da singularidade de cada uma delas (MENDONÇA, 2017).

Atividade 2: Batidas do coração da árvore

A atividade exige o uso de estetoscópio, que será pressionado em vários pontos das árvores escolhidas na dinâmica anterior, o que será ainda mais interessante, pois já existirá um laço, mesmo que breve com a árvore e após a dinâmica, esse laço pode se tornar mais forte. No interior do tronco, as seivas correm em altas velocidades, tanto a seiva bruta levando os nutrientes da terra para as folhas fazerem a fotossíntese, quanto a seiva elaborada, resultado desta, sendo distribuída por todo o corpo da árvore. É fascinante ouvir todo esse movimento acontecendo dentro da árvore, da mesma forma que acontece conosco, com nosso coração, veias, órgãos (MENDONÇA, 2017).

Após a finalização da atividade passa-se para a segunda fase:

Fase 2

Início da trilha, área gradual de transição até a área mais fechada e com muitos elementos naturais

Atividade 3: Encontre dez criaturas

Durante a trilha, as crianças devem observar dez criaturas, se há pegadas e outros sinais de vida presentes.

Objetivo: Observar o ambiente e a vida presente, focalizar a atenção.

Atividade 4: A trilha das cores e elementos

Após a finalização da Atividade 3, ainda em trilha, as crianças formaram grupos com 3 integrantes, e cada grupo recebeu uma cartela contendo cores pintadas (verde, azul, branco, amarelo, marrom, preto, cinza, vermelho e laranja). As crianças devem procurar elementos na natureza correspondente às cores presentes na cartela.

Objetivo: Observar o ambiente, focalizar a atenção, estimular a visão e associar as cores aos elementos naturais.

Fase 3

A atividade será realizada em mata mais fechada e com poucos ruídos externos.

Atividade 5: Ouvindo os sons da mata

Momento de silenciar, de se conectar com a natureza. Todas as crianças devem sentar na grama com uma distância para que não atrapalhem a experiência individual. Em silêncio, as crianças devem permanecer de olhos abertos, observando, estimulando todos os sentidos, em seguida, serão vendadas e terão a audição como maior estímulo.

Atividade 6: Ouvindo os sons das águas

No parque, temos a presença de uma pequena cachoeira que não permite banho. A prática será realizada no deck, permitindo a vista completa da cachoeira, para melhor estímulo visual das crianças. Para segurança, será realizada em três grupos, com 4 crianças por vez e com auxílio de 2 professoras. Assim como na **Atividade 5**, as crianças devem sentar no deck com uma distância para que não atrapalhem a experiência individual. Em silêncio, as crianças devem permanecer de olhos abertos, observando, estimulando todos os sentidos pelos sons das águas, em seguida, serão vendadas e terão a audição como maior estímulo.

Fase 4

Atividade 7: Dar significado à experiência

Voltamos para o ponto de partida, onde começamos a vivência. Sentaremos em círculos e cada criança poderá compartilhar sua experiência, de forma individual e coletiva.

Vivência 2

16 de Setembro de 2021

Fase 1

Atividade 8: Girocôptero de sementes

Atividade retirada da obra “O jardim das brincadeiras” de Guilherme Blauth, com adaptações.

Dentro do parque encontramos no chão algumas flores e pequenas sementes aladas que caem da árvore, essas sementes voam e se dispersam. Guilherme Blauth ainda destaca: “As sementes aladas caem dos galhos produzindo um dos espetáculos mais bonitos da natureza. Algumas caem planando, outras descem com um movimento giratório muito bonito de ver”, assim, pode gerar encantamento e algo mais profundo nas crianças. Cada criança pegará uma semente alada, a jogará para cima e observará o movimento que a semente faz, até que ela caia no chão, virando uma chuva de sementes.

Objetivo: Estimular o entusiasmo e encantamento.

Atividade 9: Acerte no alvo

Atividade retirada da obra “O jardim das brincadeiras” de Guilherme Blauth.

A brincadeira será realizada utilizando carrapicho, semente que gruda facilmente em tecidos, onde começa a brincadeira. O alvo utilizado para realização da brincadeira foi um tecido grosso, preso à árvore em uma altura suficiente para que todas as crianças pudessem alcançar, e a distância para acertar ao alvo foi curta, já que algumas crianças não conseguem lançar as sementes à longa distância. Os carrapichos foram distribuídos às crianças que tiveram 5 chances para jogar.

Após a finalização da atividade passa-se para a fase 2:

Fase 2

Início da trilha, área gradual de transição até a área mais fechada e com muitos elementos naturais

Atividade 10: Os tons de verde

As crianças devem observar os diferentes tons de verde presentes no parque, conforme caminhamos na trilha, devem observar as folhas, os formatos, os tamanhos, as texturas e os cheiros. Dessa forma, elas perceberão a diversidade de plantas e suas singularidades.

Objetivo: Estimular a visão, o tato, o olfato e focalizar a atenção.

Atividade 11: Jogo da memória com flores

Para realização da atividade, foram previamente coletados seis tipos de flores presentes no parque, com cores diferentes, tamanhos e formatos. As flores foram colocadas em cima de um tecido no gramado, para melhor visualização das crianças, que sentiram o cheiro, textura, observaram as cores e os detalhes. As crianças se agruparam em quarteto e com auxílio de uma professora, caminharam pelo parque à procura do local onde as flores foram coletadas, observando o tamanho da árvore e etc. Até encontrarem os seis tipos de flores.

Objetivo: Estimular a visão, o tato, o olfato, a memória e focalizar a atenção.

Fase 3

Atividade 5: Ouvindo os sons da mata

Atividade 6: Ouvindo os sons das águas

Fase 4

Atividade 7: Dar significado à experiência

Vivência 3

30 de Setembro de 2021

Fase 1

Atividade 12: Dança das folhas secas

Na entrada do parque, temos uma área com bastante árvores e folhas secas no chão, as crianças devem se acomodar em pé na área, tentando não pisar diretamente nas folhas, após o comando, as crianças devem dançar ao som dos estalos das folhas e quando for dito “STOP” as crianças devem ficar paradas, imitando a silhueta de uma árvore e só poderão se mexer novamente após o comando.

Objetivo: Estimular o entusiasmo, a audição e movimentar a energia.

Atividade 13: Acerte ao buraco

Dentro do parque, temos a presença de alguns desníveis e buracos, e algumas sementes cascudas que caem de uma árvore (não identificada), parecem bolinhas de ping pong. O objetivo é acertar as sementes dentro dos buracos (foi observado algumas sementes já presentes dentro dos buracos, observando previamente se poderia ser prejudicial ou alterar o local). As crianças devem manter uma distância de 500 metros, aproximadamente dos buracos.

Objetivo: Despertar o entusiasmo, animação e energia das crianças.

Fase 2

Atividade 14: O canto das cigarras

Antes de iniciar a trilha, foi pedido que as crianças se concentrassem nos sons presentes, antes de adentrar o local com maior presença de cigarras, para que as crianças percebessem como o som vai ficando cada vez mais nítido e presente. Dessa forma, começamos a observar as árvores, tentando identificar de onde vêm os sons e a presença de muitos exoesqueletos vazios das cigarras presentes nas árvores.

Objetivo: Estimular a audição, a visão, a sensibilidade e compreensão dos processos naturais e vivos (transformação da cigarra).

Atividade 15: Micro excursão subterrânea

Para realização da atividade, foram cavados alguns pequenos buracos no solo em busca de vida, dos pequenos seres que ali habitam.

Objetivo: Estimular a visão, a observação e o encantamento

Fase 3

Atividade 5: Ouvindo os sons da mata

Atividade 6: Ouvindo os sons das águas

Fase 4

Atividade 7: Dar significado à experiência

Vivência 4

30 de Outubro de 2021

Fase 1

Atividade 16: Bingo da natureza

As crianças devem procurar elementos correspondentes às imagens que estarão desenhadas na cartela de bingo. A atividade é feita em dupla.

Objetivo: Estimular o entusiasmo, a visão e movimentar a energia. ali se abrigar, e em seguida, tentaremos identificar as espécies, e a cada vivência, será uma surpresa.

Atividade 17: Partes dos animais

As crianças formaram três grupos com quatro integrantes e cada grupo escolheu um animal. Em conjunto, imitam esse animal, com cada um fazendo uma parte dele. Por exemplo, uma faz a cabeça, outra as patas, outra o corpo e a outra a cauda. Os grupos ensaiaram como o animal se locomove e/ou se alimenta e em seguida, as crianças apresentaram e foi pedido que todas as outras, que estavam assistindo ficassem em silêncio e respeitassem a vez dos amiguinhos para que todos pudessem terminar suas apresentações sem interrupção, e

quando terminassem, seria perguntado: “Qual é o animal?”, quando as crianças que estavam assistindo acertaram, passa-se para o próximo grupo, até que todos concluíssem.

Fase 2

Atividade 18: Observando o céu

As crianças devem deitar no gramado e observar o céu, o sol, o que as nuvens parecem, se observam a presença de pássaros, de avião ou algum elemento.

Objetivo: Acalmar, concentrar e focar atenção e estimular a criatividade

Atividade 19: A geometria da natureza

Começaremos a trilha, e antes de iniciar a atividade será escolhido uma forma geométrica e as crianças devem observar os elementos da natureza e associá-los a forma geométrica. Por exemplo, será dito “REDONDO, CÍRCULO”, “QUADRADO”, "TRIÂNGULO" e ao longo da trilha será observado tais elementos com determinadas geometrias, e assim segue, até que se encontrem os elementos com as geometrias escolhidas.

Objetivo: Focar a atenção e observação, associação dos elementos naturais as formas geométricas

Fase 3

Atividade 5: Ouvindo os sons da mata

Atividade 6: Ouvindo os sons das águas

Fase 4

Atividade 7: Dar significado à experiência