

ELEMENTOS NATURAIS NO ESPAÇO PÚBLICO E A PROMOÇÃO DE AMBIENTES RESTAURADORES

GOMES JÚNIOR, José de Souza (josejunior.zp@gmail.com); ELALI, Gleice Virginia Medeiros de Azambuja (gleiceae@gmail.com)

¹Instituto Federal do Piauí - Campus Floriano (IFPI), Brasil

²Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Brasil

Palavras-chave: ambientes restauradores, elementos naturais, espaço público

Resumo

Considerado o lugar do encontro, da convivência e de permitir a interação da vida coletiva, o espaço público é destinado à sociedade, além de poder ser utilizado como espaço de promoção da saúde para a população. Neste quesito, um tema de grande relevância são os chamados Ambientes Restauradores, apontados como locais capazes de restabelecer as capacidades psicofisiológicas dos indivíduos, entre elas a redução do estresse.

Este trabalho foi desenvolvido a partir da teoria de Roger Ulrich quanto aos Ambientes Restauradores com o objetivo de explorar a base teórica desses estudos e apontar a importância da composição de elementos naturais em espaços públicos como alternativa para a melhoria da qualidade de vida da população.

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com trabalhos que enfatizam a eficácia de ambientes compostos por elementos naturais e os benefícios dessa composição para a redução do estresse nos indivíduos. Com isto, pode-se perceber algumas características que podem ser inseridas nos espaços públicos para a possibilidade de que estes propiciem a sensação de restauração no ambiente urbano.

Como conclusão, observa-se a importância deste tema na conformação de ambientes mais saudáveis, porém, com a indicação de estudos posteriores com outras abordagens e teorias, ainda ressaltando a importância de se entender as características subjetivas dos usuários para uma melhor compreensão do que pode vir a ser restaurador ou não.

1 INTRODUÇÃO

Os espaços públicos proporcionam um local para a socialização dos usuários a partir do lazer, práticas desportivas, encontro com o outro etc. Existem vários espaços na cidade que proporcionam estas formas de se socializar, como as ruas, as praças e os parques. Assim, o espaço público está vinculado ao acesso de todos os indivíduos, moradores ou visitantes capazes de interagir, por meio do lazer, da atividade física ou da conversa, livremente na mesma base, independentemente de sua condição social.

Esses espaços também se enquadram na categoria de espaços livres, Queiroga et al. (2011) apontam características que justificam sua importância para a cidade, sendo elas fundamentais para o desempenho da vida cotidiana; para a constituição da paisagem urbana; e para a constituição da esfera da vida pública e privada.

Segundo Jane Jacobs (2009/1961), os usuários são peças fundamentais para o sucesso do espaço público. Nos parques e praças de bairro, por exemplo, são as pessoas que dão utilidade e fazem

deles um sucesso, ou então deixam de usá-los e os condenam ao fracasso. Eles são um trunfo econômico para a vizinhança podendo preservar os imóveis e até valorizá-los. Esses ambientes são diretamente afetados pela maneira como a vizinhança interfere neles. Tal interferência vai depender dos atrativos que o espaço oferece, como o prazer do lazer, com os outros e com a cidade que passa. O entorno também é fator importante para a utilização do espaço público, a variedade de usos dos edifícios vizinhos propicia ao parque uma variedade de usuários que nele entram e saem em horários diferentes, fazendo assim com que o ele tenha uma sucessão complexa de usos e usuários.

Os espaços públicos necessitam de um movimento contínuo pela diversidade física funcional de usos adjacentes e pela conseqüente diversidade de usuários e seus horários. Um parque ou praça que fique preso a qualquer inércia funcional de seu entorno fica vazio por boa parte do dia, e o principal problema do planejamento do parque resume-se à questão de alimentar uma vizinhança diversificada capaz de utilizá-lo e mantê-lo.

Os parques podem ser constituídos por áreas específicas que tanto remetem a uma conscientização sobre a conservação da natureza ou ao lazer ativo e contemplativo. Segundo Páramo (2010), esses espaços têm se caracterizado por serem cenários para a aprendizagem e exibição das práticas sociais correlacionando os grupos culturais, além de servirem como instrumentos para a prática da educação ambiental e seus múltiplos desdobramentos (Gomes et al., 2012).

Já a praça é considerada o lugar intencional do encontro, da permanência, dos acontecimentos, de práticas sociais, de manifestações da vida urbana comunitária, e, conseqüentemente, de funções estruturantes e arquiteturas significativas (Lamas, s/d).

No sentido de combater os efeitos ambientais negativos, a praça, em seu contexto urbano da cidade, desempenha um papel importante no controle de temperatura, sombreamento, ventilação, aeração, amenização da poluição contribuindo para a qualidade ambiental e de vida da população (Souza, 2009). Ela pode ser utilizada como espaço de promoção da saúde, assim, o acesso à prática de atividades físicas à população é uma das prioridades em políticas públicas na atualidade, devido as evidências existentes na prevenção e parte do tratamento de diversas doenças, principalmente as doenças crônicas não transmissíveis (Del Duca et al., 2011).

No que diz respeito à qualidade de vida da população, parques e praças podem contribuir com a melhoria da saúde de seus usuários, dentre outros modos, quando se enquadram nos chamados Ambientes Restauradores, que são considerados aqueles ambientes que promovem o reestabelecimento das condições psicofisiológicas do indivíduo a partir de certas características.

Um dos autores que investigam este tema é Roger Ulrich, que desenvolveu a Teoria Psicoevolucionista para a restauração psicofisiológica a partir do estresse (*Psychoevolutionary Theory – PET* – Ulrich, 1984), na qual discute como as características ambientais podem contribuir para o bem-estar humano.

1.1 Ambientes Restauradores

Para Ulrich (1984), ambiente restaurador é aquele que tem potencial de resgatar recursos e capacidades funcionais e emocionais comprometidas pelo estresse ou demandas cotidianas. O autor entende que a restauração do estresse é uma condição individual correspondente à busca

por retornar ao funcionamento habitual de aspectos psicofisiológicos alterados por demandas excessivas. Segundo ele, as características restauradoras são fortemente mediadas pelas características visuais do ambiente, as quais evocam respostas emocionais positivas, limitando distrações negativas e assim reestabelecendo equilíbrio ao sistema psicofisiológico alterado por condições adversas (Sousa et al., 2015).

Com relação ao estresse, Ulrich et al. (1991) apontam que está ligado a um conjunto de reações relacionadas a eventos percebidos pelo indivíduo como sendo ameaçadores e comprometedores do seu bem-estar. Para combater tais ameaças e danos, a pessoa faz uso de recursos voltados para a retomada do seu bem-estar anterior, ou seja, para a recuperação dos estados psicofisiológicos anteriormente mobilizados e a posterior conservação de energia para demais afazeres da vida diária. Tal mecanismo é importante ao se perceber que na vida diária existem várias exigências que podem manifestar reação no sistema psicofisiológico, como o estresse, o aumento da atenção e um estado de vigília permanente (Felippe, 2015; Gressler & Günther, 2013).

A Teoria Psicoevolucionista (*Psychoevolutionary Theory – PET* – Ulrich, 1984) aponta que certas configurações ambientais podem contribuir com a recuperação dos recursos psicofisiológicos que foram utilizados pelo indivíduo durante uma reação de estresse. O autor considera que a reação positiva a ambientes favoráveis à restauração é uma característica biológica inerente a todos os seres humanos, assim como o processo de preservação da vida e a manutenção de suas condições de subsistência, de modo que estar em ambientes que permitam uma percepção de bem-estar é essencial para a restauração psicofisiológica. Segundo Ulrich et al. (1991), esta percepção de bem-estar tem relação com ambientes que permitem proteção, controle, movimentação e acesso à água e alimentos. Em ambientes assim, há a condição necessária para a restauração do estresse.

Os estudos de Ulrich (1999), reforçados por Felippe (2015), indicam como atributos ambientais favorecedores da restauração psicológica as seguintes características:

Moderada complexidade (número de elementos percebidos independentemente); Ordem; Superfície utilizável como piso relativamente uniforme e suave; Ausência de ameaças; Presença de água e vegetação.

A pesquisa que deu origem a essas ponderações, realizada entre 1970 e 1980, aconteceu em um hospital e tinha como meta analisar se aquilo que pacientes internados viam através das janelas dos quartos que ocupavam alterava a sua recuperação, investigando se esta 'vista' teria alguma influência restauradora para ele/ela. Os pacientes envolvidos haviam passado por uma colecistectomia (cirurgia para remoção da vesícula biliar), e estavam no período pós-operatório. Para efeito de comparação, da janela do primeiro grupo de pacientes participantes era avistada uma área com vegetação, enquanto a janela do segundo grupo abria-se para o muro de uma edificação (de cor uniforme e monótona). Como resultado, o pesquisador observou que os pacientes que tinham vista para natureza passaram menos tempo no hospital e tomaram menos analgésicos (Ulrich, 1984). Apesar destas constatações, o autor ressalta que a percepção de um ambiente restaurador também depende de fatores subjetivos do indivíduo, o que abre a possibilidade para que outras vistas também possam ser consideradas terapêuticas para pessoas específicas, como a de uma cidade, por exemplo.

Generalizando a partir dessa e de outras pesquisas semelhantes, a PET indica que vistas naturais (natureza) aparentemente evocam sentimentos positivos, reduzem o medo de assuntos estressantes, mantêm o interesse, e podem bloquear ou reduzir pensamentos desagradáveis. Essas vistas também podem promover a restauração da ansiedade ou estresse. Uma janela com vista para vegetação, especialmente com água em sua conformação, parece sustentar o interesse e a atenção mais efetivamente do que vistas de paisagens urbanas.

O foco principal da teoria é a percepção visual de ambientes e as questões estéticas e afetivas associadas a eles. A experiência em ambientes visualmente agradáveis no entorno do indivíduo é tida como redutora do estresse por eleger emoções positivas sustentando a atenção “não vigilante”, restringindo pensamentos negativos e trazendo a excitação psicológica para níveis moderados (Kort et al., 2006).

2 OBJETIVOS

O objetivo deste artigo é explorar a Teoria Psicoevolucionista para a restauração psicofisiológica a partir do estresse de Roger Ulrich como importante contribuição para a composição de parques e praças urbanas na promoção da qualidade de vida da população e apontar, a partir de uma breve pesquisa bibliográfica, como os elementos naturais podem promover a sensação de restauração psicofisiológica dentro da cidade.

3 METODOLOGIA

Para este estudo foi realizada uma pesquisa bibliográfica baseada em trabalhos sobre Ambientes Restauradores enfatizando a importância dos elementos naturais no meio urbano como fator importante na promoção do bem-estar e na restauração do estresse. Os trabalhos apontam a relevância dos elementos naturais na indicação pelos indivíduos de prazer em estar próximo a locais com beleza estética, redução do estresse, melhoria do humor e restauração psicológica. Assim, as pesquisas a seguir analisadas indicam questões que devem ser levadas em consideração na promoção de ambientes restauradores.

4 ELEMENTOS NATURAIS COMPONDO O CENÁRIO URBANO

A importância dos elementos naturais compondo as configurações dos cenários urbanos é ressaltada em vários estudos, abrangendo não apenas os espaços abertos da cidade, mas também ambientes internos às edificações. Esta seção se propõe a demonstrar alguns dos estudos que já foram realizados e apontam os benefícios dos elementos naturais no cenário urbano.

Van den Berg et al. (2003) indicam que indivíduos percebem o ambiente natural como mais bonitos que os ambientes construídos, tendo constatado que, na comparação com ver apenas ambientes construídos, observar ambientes com presença de elementos naturais melhora o humor e a concentração das pessoas.

Em experimento com indivíduos fatigados cognitivamente que caminharam através de ambientes urbanos ou se sentaram em uma sala e ficaram lendo revistas, e indivíduos nas mesmas condições que caminharam em ambientes naturais, Hartig et al. (1991) demonstraram que a simples

caminhada junto à natureza promoveu mais mudanças positivas no humor e melhor desempenho em testes de leitura.

Ulrich et al. (1991) demonstraram que indivíduos estressados que tinham vista da janela para cenários naturais mostraram melhores mudanças nas características psicológicas com relação à recuperação do estresse, incluindo menores níveis de condutância da pele, menor pressão arterial e menor tensão muscular do que indivíduos estressados que viam cenários cercados por ambientes construídos.

Apontando que os ambientes naturais possibilitam uma melhor restauração psicológica que os ambientes urbanos, Weber e Trojan (2018) destacam o efeito restaurador exercido pela existência de elementos naturais no ambiente urbano, como árvores, jardins, gramas e flores ao longo das calçadas ou parques, ou mesmo tetos verdes. Segundo os autores, tal condição não exige contato direto com a natureza em grandes proporções, podendo ser obtida pela presença de plantas dentro de casa, pelo acesso a jardins (mesmo pequenos) e pela proximidade com espaços verdes na vizinhança, os quais podem ter efeitos positivos nos componentes cognitivos e afetivos dos indivíduos em experiências restauradoras, ajudando a amenizar a fadiga mental.

De acordo com Abraham et al. (2010), além dos ambientes naturais, também os ambientes projetados em áreas urbanas e rurais devem promover bem-estar mental (restauração da atenção, redução do estresse e emoções positivas), bem-estar físico (promover atividades físicas, oportunidade de recreação ao ar livre) como também bem-estar social (interações sociais, experiências coletivas na natureza).

Reforçando a questão visual, Twedt et al. (2019) apontam três dimensões que tornariam os ambientes naturais mais favoráveis à restauração psicológica do que os construídos: preferência, beleza cênica e percepção de restauração. Sob essa perspectiva, o apoio visual faz com que os ambientes naturais, sobretudo aqueles que possuem vegetação, pedras ou água, sejam percebidos como mais restauradores do que aqueles ambientes que não dispõem destes elementos.

5 CONCLUSÕES

A partir do que foi exposto, pode-se perceber a importância dos elementos naturais em meio urbano como forma de restabelecimento das condições psicofisiológicas advindas de, entre outras questões, as atribuições da rotina diária que podem gerar estresse.

A cidade, pensada pelo viés dos Ambientes Restauradores, pode proporcionar parques e praças capazes de promover a restauração psicológica e melhorar a qualidade de vida da população. Este conhecimento é de grande importância para os gestores, Arquitetos e Urbanistas, Engenheiros Civis e demais profissionais que podem contribuir na concepção de projetos urbanos deste tipo.

Aqui foi tratado apenas de espaços urbanos, mas qualquer ambiente (residencial, comercial, misto) pode ter as características necessárias para serem considerados restauradores. Pois como foi mostrado, até a vista das janelas para ambientes verdes pode proporcionar a sensação de restauração, o que indica a importância da paisagem urbana quando observada do interior de um edifício.

Importante apontar que não são só as características físicas do ambiente que conferem a restauração, é necessário entender as questões subjetivas dos indivíduos para que haja o restauro. Esta é uma das questões que tornam este tema tão abrangente.

Cabe ressaltar, ainda, que o presente artigo buscou apresentar a teoria de Ulrich sobre o tema, mas que outros autores também discutem o que são e quais outras características são possíveis na identificação de um ambiente como restaurador. Um exemplo é a Teoria da Restauração da Atenção (*Attention Restoration Theory, ART*), desenvolvida por Kaplan e Kaplan (1989), na qual considera que os ambientes restauradores são capazes de atuar na restauração da fadiga da atenção e que tais ambientes necessitam de outras características para serem considerados restauradores, mas ainda assim esses autores concordam com a importância das características subjetivas dos indivíduos para uma restauração completa.

Portanto, o tema de Ambientes Restauradores se mostra relevante e como um estudo prático que pode contribuir para a concepção de ambientes urbanos abertos e construídos mais saudáveis e capazes de promover a melhoria da qualidade de vida da população.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abraham, A., Sommerhalder, K., & Abel, T. (2010). Landscape and well-being: A scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health*, 55(1), 59–69.

Del Duca, G. F., Rombaldi, A. J., Knuth, A. G., Azevedo, M. R., Nahas, M. V. & Hallal, P. C. (2009) Associação entre nível econômico e inatividade física em diferentes domínios. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 14(2), 123-131.

Felippe, M. L. (2015) Ambiente físico e linguaggio ambientale nel processo di rigenerazione affettiva dallo stress in camere di degenza pediátrica. Tese (Doutorado em Tecnologia da Arquitetura), Università degli Studi di Ferrara, Ferrara, Itália, 2015.

Gomes, M. A. S., Silva, R. N., Silva, J. C. S. & Silva, T. G. F. (2012) Caracterização e análise dos espaços públicos da cidade de Arapiraca – AL – Brasil. *Ateliê Geográfico, Goiás*, v.6, n.4, pp. 137 – 157.

Gressler, S. C. & Günther, I. A. (2013). Ambientes Restauradores: definição, histórico, abordagens e pesquisas. *Estudos de psicologia*, 18(3), jul/set, 487-495.

Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experience. *Environment and Behavior*, 23, 3–26

Jacobs, J. (2009). *Morte e vida das grandes cidades*. 2º Ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1961)

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. New York, Cambridge University Press.

Kort, Y. A. W., Meijndres, A. L., Sponselee, A. A. G. & IJsselstein, W. A. (2006). What's wrong with virtual trees? Restoring from stress in a mediated environment. *Journal of Environmental Psychology*, 26, 309-320.

Lamas, J. M. R.G. (s/d) *Morfologia urbana e desenho da cidade*. Fundação Calouste Gulbenkian e Junta Nacional de Investigação Científica e Tecnológica.

- Queiroga, E. (2011). Notas gerais sobre os sistemas de espaços livres da cidade brasileira. In: Campos, A. C., Queiroga, E. F., Galender, F., Degreas, H. N., Akamine, R., Macedo, S. S. & Custódio, V. (Org.). : Sistemas de espaços livres. Conceitos, conflitos e paisagens. São Paulo: Fau/USP, 11-31.
- Sousa, A. L; Medeiros, J. S; Albuquerque, D. S & Higuchi, M. I. G. (2015). Parque verde urbano como espaço de desenvolvimento psicossocial e sensibilização socioambiental. *Psico*, 46(3), 301-310.
- Souza, A. P. (2009). Análise da qualidade ambiental urbana em praças públicas através da percepção dos seus usuários: o caso da Praça Dois de Julho – Campo Grande – Salvador – Bahia [Dissertação de Mestrado em Engenharia Ambiental Urbana – Escola Politécnica, Universidade Federal da Bahia]
- Twedt, E; Rainey, R. M & Proffitt D. R. (2019). Beyond nature: the rolae of visual appeal and individual differences in perceived restorative potential. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 1-11.
- Ulrich, R. S. (1999) Effects of gardens on health outcomes: theory and research. In. C. Cooper Marcus & M, Barnes (Orgs.), *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations* (p. 27-86). New York: John Wiley & Sons.
- Ulrich, R. S. (1984) View through a Window may influence recovery from surgery *Science, New series*, Volume 224, Issue 4667 (Apr. 1984), 420-421.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fioritom, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230.
- Van den Berg, A., Koole, S. & Van der Wulp, N. (2003). Environmental preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology* 23, 135–146.
- Weber, A. M. & Trojan, J. (2018) The restorative value of the urban environment: A systematic review of the existing literature. *Environmental Health Insights*, 12.