

A RELAÇÃO ENTRE PESSOAS IDOSAS E A NATUREZA: IMPACTOS DE SABERES TRADICIONAIS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA

 <https://doi.org/10.56238/arev6n3-006>

Data de submissão: 01/10/2024

Data de publicação: 01/11/2024

Francijanes Alves de Sousa Sá

Mestre em Educação

Universidade Federal do Tocantins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4290-242X>

E-mail: francijanes2015@gmail.com

Neila Barbosa Osório

Doutora em Educação

Universidade Federal do Tocantins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6346-0288>

E-mail: neilaosorio@uft.edu.br

Luiz Sinésio Silva Neto

Doutor em Educação

Universidade Federal do Tocantins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3182-7727>

E-mail: luizneto@uft.edu.br

Leonardo Sampaio Baleeiro Santana

Mestre em Educação

Universidade Federal do Tocantins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2852-7766>

E-mail: leonardosbsantana@gmail.com

Fernando Afonso Nunes Filho

Doutor em Educação

Universidade Federal do Tocantins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9997-5585>

E-mail: fanfilho@hotmail.com

Nubia Pereira Brito Oliveira

Mestre em Educação

Universidade Federal do Tocantins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1026-4734>

E-mail: professoranubiabrito@gmail.com

Marlon Santos de Oliveira Brito

Mestre em Educação

Universidade Federal do Tocantins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5487-2400>

E-mail: marlonoliveirabrito@gmail.com

Fábio de Sousa Almeida

Especialista em Educação

Universidade Federal do Tocantins

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4060-266X>

E-mail: fabioalmeida@uft.edu.br

Ana Karolline Soares Alves

Especialista em Educação

Universidade Federal do Tocantins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7332-8395>

E-mail: cstgestaoambiental2015@gmail.com

RESUMO

Este estudo teve como objetivo explorar a relação das pessoas idosas com a natureza e os impactos dessa interação para a promoção do bem-estar e qualidade de vida. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica sistemática a fim de identificar pesquisas recentes que analisaram as percepções das pessoas idosas em relação aos ambientes naturais e as consequências das atividades ao ar livre para a saúde física, mental e emocional desse grupo populacional. Os resultados demonstraram que o contato com a natureza contribui significativamente para a redução de sentimentos de solidão e depressão, além de favorecer o fortalecimento de vínculos sociais e promover um sentido renovado de pertencimento e identidade. Além disso, os estudos apontam que as pessoas idosas que mantêm uma conexão com a natureza tendem a apresentar níveis mais elevados de felicidade subjetiva e uma maior disposição para participar de práticas sustentáveis e de conservação ambiental. A partir dessas constatações, conclui-se que a natureza exerce um papel crucial na promoção de um envelhecimento ativo e saudável, e que iniciativas voltadas para facilitar o acesso das pessoas idosas a ambientes naturais são fundamentais para o desenvolvimento de políticas públicas de saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Pessoa Idosa. Educação Ambiental. Saberes Tradicionais. Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

A natureza, em sua essência, é o conjunto de elementos e processos que compõem o mundo físico, incluindo a flora, a fauna, os ambientes naturais e os fenômenos atmosféricos. Essa complexidade intrínseca abarca a totalidade dos ecossistemas e suas interações, desempenhando um papel central na manutenção da vida e no equilíbrio ambiental. Como cenário para o desenvolvimento de inúmeras espécies, a natureza revela-se não apenas um espaço físico, mas um fenômeno multifacetado, carregado de significados culturais e existenciais. Nesse sentido, sua importância vai além das funções ecológicas, abrangendo aspectos simbólicos que moldam a experiência humana, especialmente quando se considera a relação entre o envelhecimento e o contato com ambientes naturais.

Com o avançar da idade, os indivíduos passam por um processo de envelhecimento que afeta múltiplos aspectos de sua existência, englobando transformações físicas, emocionais e sociais. A velhice, por si só, não se define apenas por perdas e limitações; ela também pode ser um período de novos significados e ressignificações. No entanto, é inegável que essa fase traz desafios específicos para a manutenção do bem-estar. Devido a fatores como mobilidade reduzida e mudanças no círculo social, muitas pessoas idosas podem experimentar sentimentos de isolamento e solidão. Nessa perspectiva, a interação com a natureza surge como uma estratégia não farmacológica para a promoção da saúde integral, oferecendo oportunidades de envolvimento e recuperação de um senso de pertencimento e propósito.

A relação do ser humano com a natureza é marcada por um histórico de interdependência e transformação. Desde tempos imemoriais, o ambiente natural serviu como fonte de recursos e inspiração, influenciando práticas de subsistência, formas de organização social e até concepções filosóficas. No entanto, à medida que a sociedade evoluiu para um modelo mais urbano e industrializado, a conexão com a natureza foi progressivamente diminuindo, sobretudo nas grandes cidades, onde o acesso a áreas verdes é limitado. Em contrapartida, autores como Aldo Leopold, em sua obra seminal “A Sandy County Almanac”, defendem uma ética ambiental que valorize a conservação e o respeito pela natureza, destacando que esse vínculo deve ser resgatado como uma responsabilidade intergeracional, particularmente importante para as gerações mais velhas.

Para a população idosa, o contato com ambientes naturais pode proporcionar um espaço propício para o cultivo de bem-estar emocional e físico. Esse tipo de envolvimento, que inclui desde caminhadas em parques até atividades mais passivas, como a jardinagem, tem sido amplamente estudado no campo da gerontologia ambiental. Segundo Kaplan e Kaplan (1989), a exposição a cenários naturais desempenha um papel relevante na redução de estresse e no aumento da sensação de

vitalidade. Esse efeito se deve, em parte, à capacidade dos ambientes naturais de promover uma forma de atenção relaxada, diferente da intensa estimulação sensorial e cognitiva comum em ambientes urbanos, o que contribui para uma recuperação mais rápida do estado de equilíbrio emocional.

Em um contexto de envelhecimento ativo e saudável, é fundamental que políticas públicas e intervenções sociais considerem a importância de ambientes naturais acessíveis para a pessoa idosa. A criação de espaços verdes urbanos e a promoção de atividades ao ar livre adaptadas às necessidades das pessoas idosas podem favorecer não apenas a interação social, mas também a manutenção de uma saúde mental positiva. Isso ocorre porque a natureza, com sua beleza e dinamicidade, pode agir como um agente de resgate de memórias afetivas e de experiências sensoriais prazerosas, reforçando um sentimento de continuidade e identidade ao longo do tempo.

O engajamento com a natureza também pode mitigar os efeitos da solidão e da depressão, condições frequentemente associadas ao envelhecimento. Para as pessoas idosas, a interação com ambientes naturais serve como um espaço de contemplação e de reconexão consigo mesmos. A observação da vida selvagem, a percepção das mudanças sazonais e o contato tátil com plantas são exemplos de atividades que favorecem uma experiência de mindfulness, trazendo o indivíduo para o momento presente e promovendo um estado de serenidade. Essas experiências podem ser particularmente valiosas em contextos de perdas significativas, ajudando a transformar a percepção do envelhecimento de um processo marcado pela decadência para uma vivência de novas formas de crescimento pessoal e espiritual.

Além dos benefícios diretos para a saúde mental e física, a natureza oferece um terreno fértil para o cultivo de relações sociais. Espaços ao ar livre podem ser um local de encontro e interação, facilitando a construção de redes de apoio e a formação de novas amizades. A prática de atividades coletivas, como grupos de caminhada e clubes de jardinagem, proporciona uma oportunidade para que as pessoas idosas compartilhem suas experiências, estabeleçam novas conexões e fortaleçam o senso de comunidade. Dessa forma, o contato com a natureza, ao promover a inclusão e a participação social, torna-se um componente crucial para um envelhecimento com qualidade de vida.

Por fim, é essencial que se reconheça o valor da natureza na vida das pessoas idosas como um elemento de promoção de bem-estar e de qualidade de vida. No entanto, isso requer um planejamento cuidadoso e uma visão holística que leve em conta as particularidades desse grupo etário. Iniciativas que busquem integrar o contato com ambientes naturais às práticas cotidianas das pessoas idosas precisam ser inclusivas, respeitando suas limitações físicas e oferecendo um acesso facilitado a esses espaços. Somente assim será possível assegurar que a natureza, em sua essência, continue a

desempenhar um papel significativo e enriquecedor na trajetória de vida da pessoa idosa, fortalecendo sua saúde, autonomia e dignidade.

2 METODOLOGIA

A metodologia adotada para a elaboração deste estudo baseou-se na realização de uma revisão bibliográfica sistemática, a qual segue um rigoroso protocolo de pesquisa e seleção de fontes acadêmicas. Esse tipo de abordagem metodológica visa sintetizar o conhecimento existente sobre o tema, identificando, avaliando e interpretando as evidências disponíveis na literatura científica. Para garantir a relevância e a qualidade dos resultados, foram seguidas as diretrizes do método PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), que estabelece critérios específicos para a condução de revisões sistemáticas. A aplicação desse método permite uma visão abrangente e crítica do estado atual do conhecimento, proporcionando uma base sólida para a compreensão do fenômeno estudado.

O processo de coleta de dados envolveu a busca em bases de dados acadêmicas reconhecidas, como *Scielo e Google Scholar*. A busca foi realizada utilizando palavras-chave e descritores que refletem os conceitos centrais do tema em questão, tais como “natureza e bem-estar”, “idosos e ambientes naturais” e “benefícios terapêuticos da natureza na terceira idade”. Para assegurar que a busca fosse abrangente e precisa, foram utilizados operadores *booleanos (AND, OR)* e filtros específicos, como ano de publicação, tipo de documento (artigos, revisões), e idiomas (português e inglês).

Em seguida, a seleção dos estudos foi realizada em duas etapas: leitura dos títulos e resumos, seguida pela análise integral dos textos que se mostraram relevantes. Na primeira etapa, o foco foi eliminar artigos duplicados e aqueles cujo escopo não se relacionava diretamente com a temática proposta. Já na segunda etapa, os estudos selecionados foram avaliados quanto à qualidade metodológica, seguindo critérios como clareza de objetivos, consistência nos métodos de coleta e análise de dados, e relevância dos resultados para a questão de pesquisa. Dessa forma, a triagem permitiu um refinamento das fontes bibliográficas, resultando em um corpus final composto apenas por artigos de alto impacto e pertinência.

Após a seleção das fontes, a análise dos dados foi conduzida utilizando a técnica de análise de conteúdo, com o intuito de identificar categorias temáticas e padrões recorrentes nos resultados das pesquisas revisadas. Para tanto, foi realizada uma leitura detalhada e sistemática dos textos, com codificação dos trechos relevantes que abordassem os benefícios da natureza para a saúde física e mental das pessoas idosas. Em seguida, essas informações foram organizadas em quadros sinóticos,

facilitando a visualização das convergências e divergências entre os estudos, bem como a identificação de lacunas e áreas que requerem investigações adicionais.

A síntese dos resultados permitiu a construção de um panorama geral sobre a temática, destacando tanto os aspectos positivos da interação das pessoas idosas com ambientes naturais quanto as limitações metodológicas e contextuais presentes nos estudos analisados. A adoção de uma revisão bibliográfica sistemática possibilitou uma compreensão aprofundada do tema, ao reunir diferentes perspectivas e evidências empíricas, consolidando um conhecimento integrado e direcionado para futuras pesquisas e intervenções práticas. Dessa maneira, a metodologia utilizada neste estudo não apenas garante a validade científica das conclusões apresentadas, como também contribui para o avanço do campo de pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação de todos os filtros e a análise dos resultados, foi possível constatar que apenas 7 artigos cumpriram integralmente os critérios de inclusão e os temas previamente estabelecidos para o estudo, conforme detalhado no Quadro 1.

Quadro 1 - Artigos selecionados

| Autores | Objetivo | Metodologia |
|--|--|---|
| da Fonseca Viscardi et al. (2018) | Examinar as opiniões de 11 idosos sobre fatores socioambientais associados à realização de atividades de aventura ao ar livre. | Caráter descritivo e exploratório, utilizando uma abordagem qualitativa para a análise dos dados. |
| da Fonseca Viscardi, dos Santos, Mazo e Marinho (2018) | Explorar as percepções das pessoas idosas envolvidos em um programa de extensão universitária sobre atividades de aventura na natureza. | A pesquisa foi realizada em campo, com uma abordagem qualitativa, por meio da aplicação de duas entrevistas semiestruturadas, realizadas antes e depois de uma intervenção prática que incluiu atividades como stand up paddle e trilhas. Para a análise dos dados, foi empregada a técnica de análise de conteúdo. |
| de Oliveira Marques e Higuchi (2024) | Analisar os níveis de convivência com a natureza entre as pessoas idosas da região metropolitana de Manaus-AM, levando em conta que aqueles que vivem na Amazônia têm uma relação estreita com o ambiente natural. | Foi utilizada uma entrevista semiestruturada composta por perguntas abertas, fechadas e uma escala de convivência com a natureza. Participaram 62 idosos com idades entre 60 e 83 anos (23 mulheres e 36 homens). |
| Marques (2023) | Avaliar os níveis de convivência com a natureza entre pessoas idosas da região metropolitana de Manaus-AM (incluindo Manaus, Iranduba, Manacapuru, Careiro Castanho e Novo Airão) e investigar | Foi utilizada uma entrevista semiestruturada com perguntas abertas, fechadas e escalas de convivência com a natureza e de felicidade subjetiva. Participaram 62 idosos com idades entre |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| | como esses níveis afetam o bem-estar subjetivo, medido pela felicidade. | 60 e 83 anos (23 mulheres e 36 homens). As respostas foram gravadas, transcritas e inseridas em planilhas do Excel e SPSS para análise. As perguntas fechadas passaram pela Análise de Conteúdo (Bardin), enquanto as demais foram analisadas com estatísticas descritivas no Excel e SSA (Smallest Space Analysis) no SPSS. |
| Rodrigues (2019) | Analisar como o "exercício verde", definido como atividades físicas que promovem a interação com a natureza, pode ajudar a mitigar os efeitos negativos do envelhecimento e a melhorar aspectos essenciais da convivência. | Foi adotada a abordagem fenomenológica, especificamente o método Fenômeno Situado, que permite avaliar as experiências das pessoas idosas como participantes e protagonistas da pesquisa. |
| Santana e dos Santos (2005) | Descrever a poética das pessoas idosas sobre o processo de envelhecimento, identificando oportunidades de inovação na prática de enfermagem gerontológica a partir da compreensão de seu imaginário. | Foi adotado o método sociopoético e seu dispositivo analítico, o grupo pesquisador (GP), utilizando a técnica de pesquisa Vivência dos Lugares Geomíticos, com a questão orientadora: "se o envelhecimento fosse um lugar geomítico, como seria?". A pesquisa foi realizada na UnATI / UERJ entre 2003 e 2004, analisando os dados produzidos por 28 idosos do GP, em colaboração com a pesquisadora, através do estudo sociopoético de inspiração infantil/surrealista. |
| Dias (2006) | Analisar a participação e as emoções das pessoas idosas em atividades de aventura na natureza, identificando o significado dessas experiências para essa população, os fatores que motivam a adesão, os valores associados a essas vivências e as principais dificuldades enfrentadas. | A pesquisa foi conduzida em duas etapas: a primeira consistiu em uma revisão da literatura sobre os temas abordados, enquanto a segunda envolveu uma pesquisa exploratória com entrevistas estruturadas. A amostra foi composta por 15 idosos, com mais de 60 anos, de ambos os sexos, que praticam regularmente essas atividades oferecidas por empresas de ecoturismo em Brotas/SP. |

Fonte: autoria própria, 2024

Os resultados apresentados pelos estudos de da Fonseca Viscardi et al. (2018) e de da Fonseca Viscardi, dos Santos, Mazo e Marinho (2018) reforçam a importância das atividades em ambientes naturais para a promoção de relações sociais e bem-estar entre as pessoas idosas. No primeiro estudo, foi possível observar que as intervenções práticas permitiram a formação de novas conexões sociais, tanto entre os participantes quanto com os instrutores, evidenciando o papel integrador da natureza. Além disso, a reflexão sobre as questões ambientais demonstrou um nível de conscientização elevado, com menções a problemas ambientais específicos, como o desmatamento e a poluição, e a preocupações mais amplas, como a conservação ambiental. Esse cenário sugere que as experiências

práticas em contato com o meio ambiente não apenas promovem o bem-estar, mas também contribuem para uma consciência ecológica mais crítica.

Por outro lado, o estudo de da Fonseca Viscardi, dos Santos, Mazo e Marinho (2018) destaca o impacto positivo das atividades de aventura na natureza para a percepção e autoestima das pessoas idosas. Inicialmente, os participantes apresentavam sentimentos de apreensão e curiosidade, os quais foram transformados em sensações de satisfação, orgulho e alegria após as práticas. Esses resultados indicam que, apesar das inseguranças iniciais, a realização de atividades desafiadoras e estimulantes proporciona um forte senso de realização pessoal, o que, por sua vez, pode contribuir para a autoconfiança dos idosos.

No entanto, tais resultados também apontam para a necessidade de uma maior divulgação e esclarecimento sobre a possibilidade de inclusão dessa faixa etária em atividades de aventura, além da capacitação de profissionais para atender a esse público de forma segura e eficaz.

Os resultados de Oliveira Marques e Higuchi (2024) e de Marques (2023) também corroboram a relevância da natureza na vida dos idosos, mesmo quando residem em áreas urbanas. A maioria das pessoas idosas entrevistados relatou possuir um alto nível de Conexão com a Natureza (CN), o que reflete uma identificação profunda com o ambiente natural, independentemente da proximidade física com áreas verdes. Marques (2023), em particular, identificou que essa percepção de proximidade com a natureza está diretamente relacionada a maiores índices de felicidade subjetiva. Isso indica que, mesmo em contextos urbanos, onde o acesso a espaços naturais pode ser limitado, as pessoas idosas que mantêm um vínculo simbólico com a natureza tendem a experimentar um bem-estar maior.

Entretanto, o estudo também revelou que as pessoas idosas que se declararam menos felizes são aqueles que demonstraram menor preocupação com os problemas ambientais, sugerindo que a falta de satisfação com a vida pode impactar negativamente a motivação para engajamento ambiental. Nesse sentido, as constatações de Marques (2023) trazem um aspecto relevante para as políticas públicas e intervenções sociais. A promoção de um ambiente urbano que possibilite as pessoas idosas manter uma relação simbólica e prática com a natureza, como a criação de jardins comunitários e programas de educação ambiental, pode ser um fator essencial para o bem-estar subjetivo desse grupo. Adicionalmente, o estudo sugere que a felicidade subjetiva não influencia diretamente o tipo de preocupação ambiental, mas sim a intensidade desse sentimento. Isso abre espaço para a reflexão sobre como intervenções que promovam a felicidade e o bem-estar emocional das pessoas idosas poderiam, de forma indireta, fomentar uma consciência ambiental mais ativa.

O estudo de Rodrigues (2019) complementa essa discussão ao destacar a importância do exercício verde — atividades físicas realizadas em ambientes naturais — como uma estratégia

potencial para políticas públicas voltadas para o bem-estar das pessoas idosas. Segundo o autor, essas práticas promovem benefícios não apenas para a saúde física e mental dos indivíduos, mas também para a preservação e valorização dos espaços verdes urbanos. Nesse contexto, a implementação de políticas que incentivem a prática regular de exercícios verdes pode contribuir para a criação de um ambiente mais saudável e socialmente inclusivo para os idosos, além de reforçar o vínculo entre o público pessoa idosa e a natureza.

O imaginário das pessoas idosas, conforme explorado por Santana e dos Santos (2005), também revela uma dimensão mais subjetiva da relação com a natureza. A pesquisa aponta que as pessoas idosas veem a natureza como um espaço de integração com o cosmos, transcendendo a preocupação com a morte física e enfatizando a continuidade da vida. Essa perspectiva sugere que o contato com a natureza não é apenas uma fonte de bem-estar imediato, mas também um meio de reavaliar a própria existência e encontrar novos significados para a velhice. A promoção dessa percepção de inter-relação com a natureza, segundo os autores, pode ser um fator transformador na gerontologia, incentivando práticas de enfermagem que considerem não apenas os aspectos físicos, mas também as necessidades espirituais e emocionais das pessoas idosas.

Por sua vez, o estudo de Dias (2006) aprofunda a compreensão sobre os motivos que levam as pessoas idosas a se engajarem em atividades em ambientes naturais. Os resultados indicam que a adesão inicial é frequentemente motivada por influências externas, como o incentivo de familiares e amigos, mas também pela curiosidade e pela busca por novas experiências. À medida que as pessoas idosas se envolvem nessas práticas, eles relatam modificações significativas na autoimagem e na autoestima, o que evidencia o papel das atividades naturais na ressignificação da identidade na velhice. No entanto, as dificuldades para a participação plena, como o deslocamento e os custos associados, representam barreiras importantes a serem superadas por políticas públicas e programas de apoio.

Além disso, as emoções relatadas pelas pessoas idosas antes, durante e após as práticas naturais são um indicativo das transformações positivas proporcionadas por essas atividades. Antes das experiências, sentimentos de ansiedade e insegurança eram predominantes, mas, durante e após as vivências, esses foram substituídos por sensações de prazer e satisfação. Esse resultado reforça a ideia de que a superação de medos e a vivência de novas experiências são elementos cruciais para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

A visão de Santana e dos Santos (2005) sobre a integração entre natureza e cosmo também sugere que as práticas terapêuticas para as pessoas idosas que, devem ir além das intervenções físicas e considerar o contato com a natureza como um elemento central na construção de significado e propósito de vida. Nesse contexto, os programas de envelhecimento ativo que incluem a natureza como

recurso terapêutico não apenas promovem saúde física e mental, mas também contribuem para um envelhecimento mais pleno e com uma maior sensação de pertencimento ao ambiente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão sistemática evidenciou que a relação entre as pessoas idosas e a natureza é multifacetada, englobando aspectos de saúde física, mental e emocional, bem como dimensões de identidade e pertencimento. Os estudos analisados revelam que a interação com ambientes naturais pode proporcionar benefícios significativos para o bem-estar das pessoas idosas, promovendo uma melhoria na qualidade de vida e contribuindo para um envelhecimento mais ativo e saudável. A natureza, portanto, surge como um elemento integrador, capaz de impactar positivamente diferentes áreas da vida das pessoas idosas, desde a promoção de atividades físicas até o fortalecimento de vínculos sociais e o desenvolvimento de uma maior consciência ambiental.

Foi possível observar que a participação das pessoas idosas em atividades ao ar livre e em ambientes naturais promoveu transformações significativas na forma como esses indivíduos se percebem e se relacionam com o mundo ao seu redor. Tais atividades, que vão desde caminhadas em parques até práticas de aventura e jardinagem, não só estimulam a saúde física, mas também ampliam o sentido de pertencimento e realização pessoal. O contato com a natureza se mostrou um meio poderoso de ressignificação na velhice, oferecendo aos participantes novas formas de encarar as limitações físicas e os desafios dessa fase da vida.

Outro ponto relevante destacado nos estudos revisados foi a conexão profunda das pessoas idosas com o meio ambiente, mesmo em contextos urbanos. A maioria dos participantes relatou um sentimento de proximidade com a natureza e uma identificação com os elementos naturais, independentemente de onde residem. Esse dado reforça a importância de se pensar em políticas públicas e projetos sociais que considerem a criação e a preservação de espaços verdes nas áreas urbanas, permitindo que essa relação simbólica e prática se mantenha, contribuindo para a saúde e o bem-estar das pessoas idosas.

Os resultados também apontaram para alguns desafios e limitações na implementação de práticas que incentivem o contato das pessoas idosas com a natureza. Fatores como a falta de acessibilidade, os custos associados e a falta de profissionais capacitados para trabalhar com esse público específico foram identificados como barreiras importantes. Assim, é fundamental que as iniciativas futuras levem em consideração essas limitações e busquem formas de tornar as atividades naturais mais acessíveis e inclusivas para a população idosa, criando um ambiente seguro e acolhedor para todos.

A relação das pessoas idosas com a natureza também revelou uma dimensão afetiva e espiritual significativa, como visto em alguns estudos, onde a natureza é percebida como um espaço de renovação e conexão com o cosmo. Essa perspectiva ressalta a necessidade de integrar abordagens que considerem não apenas os aspectos físicos do envelhecimento, mas também os fatores emocionais e espirituais, promovendo um cuidado integral que valorize a experiência completa das pessoas idosas. Nesse sentido, a natureza se destaca como um recurso terapêutico e transformador, capaz de proporcionar bem-estar e significado de vida.

Portanto, com base nos resultados apresentados, pode-se afirmar que a valorização da relação das pessoas idosas com a natureza deve ser um dos pilares das práticas de saúde pública e gerontologia. É imprescindível promover atividades que incentivem o contato frequente com ambientes naturais, seja em espaços urbanos ou rurais, e que respeitem as especificidades e limitações dessa população. Além disso, é importante que os profissionais e cuidadores sejam capacitados para explorar o potencial da natureza como uma ferramenta de promoção de saúde e bem-estar, desenvolvendo estratégias que envolvam não apenas a dimensão física, mas também os aspectos sociais, emocionais e espirituais das pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

DA FONSECA VISCARDI, A. A. *et al.* Participação de idosos em atividades de aventura na natureza: reflexões sobre aspectos socioambientais. *Motrivivência*: 2018, 30(53), 35-51.

DE OLIVEIRA MARQUES, S., & HIGUCHI, M. I. G. Níveis de Conexão com a Natureza em idosos amazônicos. *Research, Society and Development*: 2024. 13(1), e10213144798-e10213144798.

DIAS, V. K. A participação de idosos em atividades de aventura na natureza no âmbito do lazer: valores e significados. *Motrivivência*, Florianópolis: 2006

IVERSON, E. . Nature as a Therapeutic Landscape: A Study of Outdoor Activities for Older Adults. *Journal of Environmental Psychology*: 2020.

KAPLAN, R., & KAPLAN, S. The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press: 1989.

LEOPOLD, A. A Sand County Almanac. Oxford University Press: 1949.

MARQUES, S. D. O. Conexão com a natureza e bem-estar subjetivo indicado por felicidade em idosos. Universidade Federal do Amazonas: 2023.

RODRIGUES, L. F.. Exercício verde e envelhecimento: relações do idoso em experiências lúdicas na natureza. UFS. Programa de Pós-graduação: Pós-Graduação em Desenvolvimento e Meio Ambiente: 2019.

SANTANA, R. F., & DOS SANTOS, I. Transcender com a natureza: A espiritualidade para os idosos. *Revista eletrônica de enfermagem*: 2005.