

A percepção dos visitantes do Parque Natural Municipal da Lajinha de Juiz de Fora (MG) para a saúde e o bem-estar**The perception of visitors to the Municipal Natural Park of Lajinha in Juiz de Fora (MG) for health and well-being**

Altair Sancho Pivoto
PPGeo e DEPTUR-UFJF
Altair.sancho@ufjf.br

Alexandre Fonseca Alves
UFJF
aalves.aa728@gmail.com

Raphaella de Lima Alvarenga Tone
UFJF
raphaellalima31@yahoo.com.br

Adrielly Ramos Motta de Lima
UFJF
adriellyramosfotografia@gmail.com

Resumo

As áreas verdes localizadas nas cidades adquirem cada vez mais centralidade, ao contribuírem para a manutenção da qualidade do ar, equilíbrio térmico e fornecimento de valores estéticos e ambientes equilibrados, que oportunizam o contato com a natureza e contribuem para a melhoria de saúde e bem-estar das populações. O presente trabalho visou compreender as percepções dos frequentadores do Parque Natural Municipal da Lajinha, sediado em Juiz de Fora, Minas Gerais, para a saúde e o bem-estar. Os procedimentos metodológicos envolveram pesquisa bibliográfica e documental e entrevistas estruturadas com visitantes do Parque Natural Municipal da Lajinha, Juiz de Fora (MG), a partir de um olhar abrangente sobre a diversidade de contribuições potenciais dos parques à melhoria da saúde e do bem-estar de seus frequentadores. Os aspectos mais valorizados pelos entrevistados contemplaram as contribuições ao bem-estar espiritual e psicológico, seguidos pela melhoria na saúde física e incremento da capacidade laboral, o que reforça que a visita às áreas verdes constitui-se em uma prática cada vez mais valorizada em virtude dos benefícios diretos à saúde e à qualidade de vida.

Palavras-chave: áreas verdes, cidade, serviços ecossistêmicos, saúde, bem-estar, Juiz de Fora (MG)

Abstract

The green areas located in cities acquire more and more importance, as they contribute to maintaining air quality, thermal balance and to the provision of aesthetic values and balanced environments, which enable contact with nature and contribute to the improvement of health and well-being. This study aims to investigate the contributions of the Parque Natural Municipal da Lajinha, in Juiz de Fora, Minas Gerais, Brazil, to the visitors' health and well being. The methods used were bibliographical and document research, as well as structured interviews with visitors to the Parque Natural Municipal da Lajinha, in Juiz de Fora (MG), which have provided a more encompassing view of the diversity of potential contributions of parks to the health and welfare of its visitors. The most valued aspects mentioned by the interviewees were the psychological and spiritual well-being,

as well as benefits to physical health and the improvement of their work capacity, which stresses that the visitation to green areas constitutes an increasingly recognized practice due to its benefits to health and quality of life.

Key words: green areas, city, ecosystem services, health, well-being, Juiz de Fora (MG)

Introdução

Romagosa, Eagles e Lemieux (2015) chamam a atenção para o papel dos parques, e de áreas protegidas de uma maneira geral, para a melhoria da saúde humana e do bem-estar, enfatizando que muitas das justificativas que estiveram na origem do movimento de criação dessas áreas ganham ainda mais relevância na contemporaneidade, representando uma opção de lazer, descanso e fuga do estresse associado ao modo de vida urbano. Nesse contexto, as áreas verdes localizadas nas cidades adquirem cada vez mais importância, ao contribuir para a manutenção da qualidade de ar, equilíbrio térmico e fornecimento de valores estéticos e ambientes equilibrados, que oportunizam o contato com a natureza e contribuem para a melhoria de saúde e bem-estar (Martinez-Juarez, 2015; Maller, Pryor, Townsend, Brown & Leger, 2005). Como resultado, a criação e manutenção de áreas verdes e parques passam a figurar no âmbito dos debates públicos sobre saúde, condições de vida urbana e sustentabilidade (Moyle & Weiler, 2017).

No cenário brasileiro, um levantamento preliminar sobre a temática da contribuição de parques para a saúde e bem-estar de visitantes realizado por Sancho-Pivoto e Raimundo (2022) indica que parte considerável das pesquisas direciona a atenção para parques e áreas verdes localizados em centros urbanos, procurando evidenciar a sua importância para as populações e a manutenção da qualidade ambiental das cidades. Essas áreas possibilitam, nessa direção, o contato com a natureza e criam ambientes de sociabilidade, que permitem o encontro e a prática de atividades físicas e de lazer, com repercussões diretas para a saúde dos visitantes, como a redução do sedentarismo e a diminuição do estresse do dia-a-dia (Arana & Xavier, 2017; Londe & Mendes, 2016; Souza et al., 2015; Pehouskei & Angelis, 2012; Szeremeta & Zannin, 2013).

Cumprе mencionar que, segundo Sancho-Pivoto e Raimundo (2022), os estudos ainda direcionam atenção especial para aspectos relacionados à saúde física, à prevenção de doenças e à restauração por meio do contato com a natureza. Outros aspectos relacionados à

saúde e bem-estar dos visitantes, como bem estar-social, cultural, econômico, psicológico, intelectual e ambiental estão ainda na periferia dos debates. São incipientes, portanto, pesquisas que procuram conferir um olhar mais abrangente sobre a diversidade de contribuições potenciais dos parques à melhoria da saúde e bem-estar de seus visitantes, como sugerido por Lemieux et al. (2012). Essa perspectiva de investigação está ancorada em uma interpretação mais ampla de saúde, para além da ideia reducionista de ausência de doença, enfatizando, portanto, a importância do acesso a condições que garantam qualidade de vida e bem-estar, como ar limpo, água e ambientes termicamente equilibrados (Martinez-Juarez et al., 2015). Por sua vez, bem-estar é definido por Gil & Bedini (2010 apud Romagosa, Eagles & Lemieux, 2015, p.71) como “um estado de envolvimento bem-sucedido, satisfatório e produtivo com a vida e a realização de todo o seu potencial físico, cognitivo e socioemocional”.

Outro aspecto relevante nesse debate é que são ainda incipientes estudos que priorizam a percepção dos visitantes e comunidades locais sobre os benefícios associados à visitação e às experiências vivenciadas em parques e áreas verdes. Romagosa (2018) afirma, nesse sentido, que a apreensão das percepções desses indivíduos é um fator essencial para conseguir decifrar os reais impactos da atividade em espaços verdes, e a comprovação dos benefícios pelos indivíduos é essencial para que eles lutem pela conservação e proteção dessas áreas. Inspirados nesses debates, o presente trabalho teve por objetivo compreender as percepções dos visitantes do Parque Natural Municipal da Lajinha sobre as motivações e benefícios gerados com a visitação a essa área verde urbana.

Materiais e Métodos

A presente proposta de pesquisa, de caráter qualitativo e quantitativo, está ancorada em um estudo de percepção com visitantes do Parque Natural Municipal da Lajinha (Juiz de Fora, Minas Gerais), de forma a reconhecer e melhor compreender suas motivações relacionadas à saúde e bem estar, bem como os benefícios mais diretamente percebidos.

A pesquisa envolveu as seguintes etapas metodológicas: a) aproximação do “estado da arte” de pesquisas sobre visitação em parques e sua relação com a geração de benefícios à saúde e bem estar, nos cenários brasileiro e internacional. Tal propósito envolveu o

levantamento bibliográfico e documental em livros, dissertações, teses e artigos indexados, nacionais e internacionais; b) Identificação e mensuração dos benefícios da prática da visitação no Parque Natural Municipal da Lajinha para a saúde e bem estar, a partir da percepção de seus visitantes.

Por meio da realização de entrevistas estruturadas, buscou-se, primeiramente, reconhecer o perfil dos visitantes, por meio de levantamento de informações como: sexo, idade, tipo de grupo (sozinho, amigos, parentes, casal), renda média mensal, nível educacional, local de residência. Em seguida, procurou-se apreender a percepção dos visitantes do parque em estudo, privilegiando dois enfoques principais: i. motivações e; ii. benefícios e ou prejuízos percebidos com a visita.

Esta etapa da investigação foi inspirada nos estudos de Lemieux *et al.* (2012), que sugerem uma interpretação ampla dos benefícios da visitação à saúde e ao bem estar em áreas protegidas, abrangendo dez indicadores ou atributos: bem estar psicológico/emocional (para se recuperar do cansaço/estresse mental, relaxar, ficar tranquilo, sossegado), físico (para atividades físicas como caminhadas, ciclismo, corrida, natação, entre outras), social (para oportunidades de maior interação social / união com a família e/ou os amigos), intelectual (para oportunidades de se envolver em atividades intelectuais, criativas e estimulantes), espiritual (para conectar-se com a natureza, buscar significado/propósito de vida, meditar), ecológico (para experimentar, conhecer o ambiente natural, desenvolver cidadania ecológica), ambiental (possibilidade de estabelecimento de vínculos com o lugar), cultural (para vivenciar o patrimônio cultural e histórico, os conhecimentos tradicionais), ocupacional/laboral (para melhorar a capacidade de trabalhar após a visita) e econômico (para apoiar a economia local).

Com base nesses indicadores ou atributos, as motivações foram mensuradas antes da visitação ao parque, a partir de cinco tipos de resposta, estruturadas na escala Likert: (1) Nada importante; (2) Pouco Importante; (3) Moderadamente Importante; (4) Importante e (5) Muito Importante. Após a experiência de visitação, os entrevistados foram novamente convidados a participar da pesquisa. Buscou-se apreender os benefícios e ou prejuízos percebidos com a visita, mensurados a partir de sete tipologias de resposta (1) Muito Pior; (2) Pior; (3) um Pouco Pior; (4) Neutro; (5) um Pouco Melhor; (6) Melhor e (7) Muito Melhor. Cumpre enfatizar que foram entrevistados visitantes maiores de 18 anos de idade, que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. No caso dos grupos, foi selecionado

o entrevistado com base na data de aniversário mais próxima (amostras aleatorizadas).

Após a conclusão das pesquisas de campo, a análise dos dados envolveu a geração de tabelas, que apresentam as porcentagens relacionadas a cada indicador discutido, com auxílio da plataforma KoBoToolbox e do software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). O presente estudo foi aplicado a 383 visitantes por meio de questionários estruturados, realizados antes e após a visita. No total, foram realizados 13 dias de pesquisa entre os meses de dezembro de 2019 e fevereiro de 2020, abrangendo dias úteis (quinta-feira e sexta-feira) e finais de semana, de forma a abarcar períodos de maior e menor visitação. Para a estruturação dos questionários, utilizou-se a plataforma KoBoToolbox, com seu conjunto de ferramentas e com o apoio de tablets. Cumpre ressaltar que tal proposta de pesquisa foi submetida previamente à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, por meio da Plataforma Brasil, Ministério da Saúde (CAAE: 25170819.8.0000.5147).

Parques urbanos, cidades e sua relação com a promoção da qualidade de vida

No cenário contemporâneo, as áreas verdes e parques urbanos veem sua representatividade amplificada, em virtude do crescimento desordenado das cidades e dos inúmeros problemas que aí se apresentam, como poluição do ar e da água, excesso de barulho, violência, enchentes, trânsito, desequilíbrio térmico, entre outros, cujas influências implicam diretamente no comprometimento da qualidade de vida de seus moradores (Campos & Castro, 2017; Sancho & Deus, 2015; Viana et al., 2014).

Alguns autores reconhecem a importância das áreas verdes no contexto da própria composição do espaço urbano e de seu papel na consolidação de cidades mais sustentáveis. Bovo e Amorim, 2009, p. 106). Pereira e Barbosa (2019), Peres (2013) e Ribeiro (2000 *apud* Viana *et al.*, 2014) também ressaltam a importância das áreas verdes no âmbito dos processos de planejamento urbano, enquanto locais capazes de atenuar as condições térmicas durante as estações, contribuindo para o controle do clima urbano e a melhoria das condições ambientais para a vida da população. Essas áreas funcionam como um organismo nas cidades, com relação direta nos fenômenos químicos e físicos constituintes do ambiente urbano, além de contribuírem para a redução de enchentes, melhoria da qualidade da água,

sequestro de carbono, entre outros, com rebatimentos diretos no funcionamento das grandes metrópoles e na sustentabilidade urbana (Belusso & Pagnussat, 2016; Campos & Castro, 2017; Momm-Schult, *et al.*, 2014).

Além dessas funções desempenhadas na constituição do espaço urbano, as áreas verdes e parques são cada vez reconhecidos pelas contribuições potenciais à saúde e ao bem estar das populações das cidades, tema central desse trabalho. Há diversos aspectos de saúde, seja física ou mental, que o contato com a natureza pode proporcionar (Maller *et al.*, 2002; Pröbstl-Haider, 2015; Willis, 2015; Wolf & Wohlfart, 2014). Nesse sentido, muitas das áreas verdes e parques urbanos oferecem ferramentas de auxílio para o tratamento de doenças (Campos & Castro, 2017; Pehouskei & De Angelis, 2012), são locais de relaxamento e de sociabilidade, proporcionam um contato com a natureza e com o ar limpo, além de quebrarem a rotina dos visitantes, muitas vezes acelerada por conta das obrigações do dia-a-dia. Todas essas questões são levantadas por diversos autores como maneiras de se combater o estresse e aumentar os níveis de concentração, além de gerar benefícios para a saúde em geral, promovendo o descanso e melhoria na qualidade de vida daqueles que visitam tais espaços. (Canto-Silva & Silva, 2017; Gonçalves & Guerra, 2019; Viana *et al.*, 2014; Martins & Araújo, 2014).

Para Martins e Araújo (2014), as áreas verdes são responsáveis por diversas melhorias na saúde física, psicológica e emocional, podendo ser utilizados para a realização de caminhadas e atividades físicas em geral, além da socialização entre famílias e amigos. Os benefícios psicológicos envolveriam, segundo Willis (2015), a melhoria do capital humano a partir da aquisição de habilidades, contribuindo para novas e melhores oportunidades de trabalho, melhoria da autoestima por meio de maior conhecimento, competência e confiança e maior conscientização do capital natural e apoio à conservação ambiental. Willis (2015) argumenta ainda que o bem-estar psicológico é fundamental para entender os serviços dos ecossistemas e lembrar dos impactos significativos que a natureza tem sobre os seres humanos. Com isso os parques oferecem diversas maneiras de restabelecer a saúde através dessa forma holística e ecológica, proporcionado por essa ligação entre o meio ambiente e o homem. (Maller *et al.*, 2002).

Moyle e Weiler (2017) apontam outros benefícios, como o de tornar os bairros mais habitáveis, criar um senso de comunidade, oferecer atividades recreativas para jovens em risco e famílias de baixa renda, além de conectar pessoas de diversas culturas (Weiler, 2017;

Mainella *et al.*, 2011), e isso inclui outro fator apontado pelos autores, de que a percepção dos benefícios é vista de maneiras distintas por diferentes tipos de grupos. Andrade *et al.* (2018) e Fisher *et al.* (2018) afirmam que a maior parte da população acredita que atividades em áreas verdes ajudam a atenuar seus problemas, por serem locais que em muitos casos não cobram taxas de seus usuários, proporcionando o contato com a natureza, trazendo sensação de relaxamento, onde famílias utilizam o espaço com função de lazer e estabelecem vínculos histórico-culturais com o local, preservando um patrimônio que precisa ser mantido.

Um aspecto importante nesse debate se refere à própria existência de áreas verdes e a proximidade e acesso por parte das populações enquanto aspectos determinantes à efetiva percepção do benefício dessas áreas (Moyle & Weiler, 2017; Pröbstl-Haider, 2015; Wolf & Wohlfart, 2014). Wolf e Wohlfart (2014) destacam que os benefícios são vistos mais frequentemente por aqueles que residem perto de parques urbanos e áreas verdes, constituindo-se em uma motivação para a visitação, além de implicar em uma maior valorização por parte dos frequentadores.

É possível destacar ainda que as áreas verdes e parques expressam funções lúdicas e educacionais, sendo lugares de forte influência nas crianças, constituídas não só por objetos concretos, mas também por elementos simbólicos e imaginários (Carvalho & Gosling, 2018). Alguns atributos desses locais contribuem diretamente com o desenvolvimento físico das crianças, bem como: a capacidade de relacionamento em grupo, a aprendizagem cognitiva e linguagem, o combate à ansiedade, à hiperatividade, à desatenção, e aos problemas respiratórios, entre outros (Lemieux *et al.*, 2012).

Willis (2015) ainda cita outros benefícios como a diminuição da alienação das pessoas do ambiente natural devido à nova percepção ampliada que não rebaixa o meio ambiente apenas como fornecedor de recursos, contribuindo diretamente para a conscientização dos visitantes sobre a importância dessas áreas, suas riquezas, benefícios associados e sobre a necessidade de sua conservação (Dorigo & Lamano-Ferreira, 2015; Viana *et al.*, 2014).

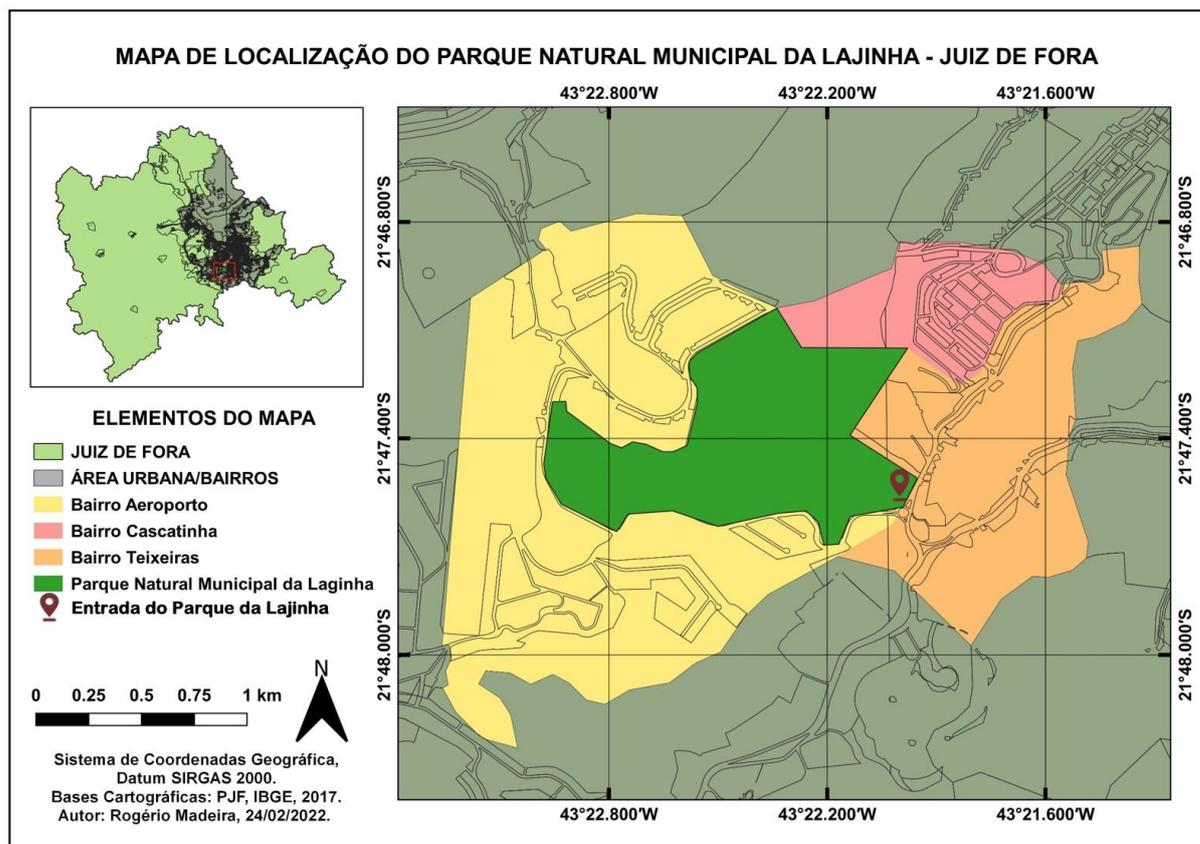
Inspirados nesse cenário, a presente pesquisa teve como objetivo investigar as percepções dos visitantes do Parque Natural Municipal da Lajinha, localizado na área urbana no município de Juiz de Fora (MG).

Área de estudo: Parque Natural Municipal da Lajinha, Juiz de Fora, Minas Gerais

Segundo Madeira e Sancho-Pivoto (2023), a cidade de Juiz de Fora está situada na Região Geográfica Intermediária de Juiz de Fora, segundo nova regionalização promovida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021), tendo uma área de aproximadamente 1.429.875 km². A população do município no ano de 2010 segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), era de 516.247 habitantes, sendo 510.569 pessoas residentes na zona urbana do município e 5.678 habitantes presentes na área rural, tendo uma taxa de urbanização de 98,9%. Ainda segundo Madeira e Sancho-Pivoto (2023), o município de Juiz de Fora tem uma vasta mancha urbana que se formou e se forma deliberadamente, baseada na estrutura geomorfológica do território da cidade, apresentando uma dinâmica socioespacial bem característica de áreas acidentadas. Assim, a partir da construção e evolução temporal na formação da cidade, o ambiente construído foi sufocando a vegetação existente, que foi sendo cada vez mais fragmentada. Em virtude desse cenário e da relevância das áreas verdes para as cidades, alguns desses fragmentos vegetacionais receberam medidas protetivas por parte do município, entre essas, a criação de unidades de conservação como os parques.

Destaque para o Parque Natural Municipal da Lajinha, inserido na área urbana do município de Juiz de Fora, no encontro das regiões oeste e região sul, sendo a entrada pela região sul no bairro Teixeira. O parque não pertence a nenhum bairro específico, segundo plano de manejo dessa UC (2005), e abrange cerca de 86 hectares, dos quais 49 consistem em fragmento de Mata Atlântica (Floresta Estacional Semidecidual Montana), 30 são área de reflorestamento e outros 7,5 são de uso intensivo, sendo estes abertos à visitação pública. Em 2012, o parque foi transformado em unidade de conservação municipal por meio do Decreto n.º 11.266 de 10 de julho de 2012. Hoje, o parque é uma das áreas remanescentes da Mata Atlântica identificadas no município com uma vegetação caracterizada como Floresta Estacional Semidecidual, abrigando uma fauna predominantemente constituída por aves, peixes, mamíferos de pequeno e médio porte, répteis e artrópodes.

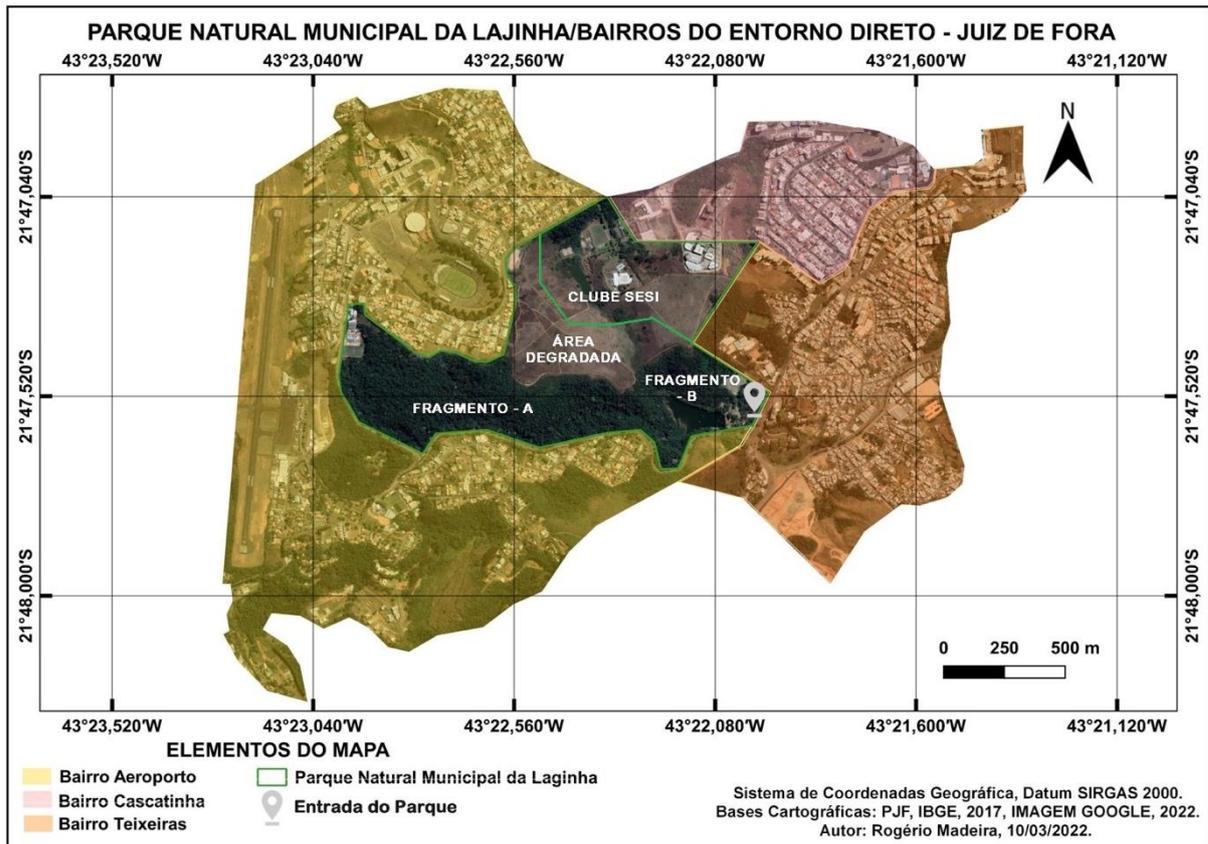
Figura 1 – Localização do Parque Natural Municipal da Lajinha



Fonte: Rogério Madeira (2022)

Segundo Madeira (2022), o Plano de Manejo do Parque da Lajinha estabelece uma divisão de sua área total em três fragmentos principais, conforme mapa. O “fragmento A” corresponde a 49 hectares de fragmento de Mata Atlântica. Já o “fragmento B”, abrange 7,5 hectares para uso intensivo abertos à visitação pública, com vários atrativos para usufruto dos visitantes, e os 30 hectares restantes consistem em “área degradada” para reflorestamento e outros (Figura 2).

Figura 2 – Setores do Parque da Lajinha segundo plano de manejo



Fonte: Rogério Madeira (2022) – Plano de Manejo Parque da Lajinha (2005)

Destaque para o “fragmento B”, destinado ao usufruto constante dos visitantes, apresentando uma vegetação com menor extensão e preservação, mas bem acolhedora e inserida ao complexo de lazer e com trilhas para caminhada. Esse fragmento apresenta uma constituição vegetal com estágios médios nas bordas e avançado no interior, observados por parâmetros fitofisionômicos. É importante destacar que o Parque Natural Municipal da Lajinha é uma das únicas áreas verdes urbanas de médio porte do município de Juiz de Fora, aberta ao público para o lazer e o turismo ecológico, sem a cobrança de ingressos. Tal unidade de conservação, em sua área de uso intensivo, conta com: coreto, bondes, quiosques, viveiro, Estação Verde, palco para pequenas apresentações e o Centro de Educação Ambiental (Cedam). Junto a este espaço, há um imponente lago, com 1,9 hectare de espelho-d'água, com profundidade de até seis metros, além de cachoeiras, trilhas e jardins (Figura 3).

Figura 3 – Estrutura de uso público do Parque Natural Municipal da Lajinha

Fonte: portal JF (2022)

Resultados e Discussão

A seguir, serão apresentados e analisados os dados coletados em campo envolvendo o perfil, motivações e percepções dos visitantes do Parque Natural Municipal da Lajinha sobre as contribuições da visitação para a saúde e o bem estar.

Conforme tabela 1, a seguir, a faixa etária dos visitantes do parque é diversificada, distribuída entre 16 e 66 anos, mesmo que se reconheça aí uma maior concentração no grupo de faixa etária entre 25 e 35 anos (32,11%). Chama a atenção a pouca representatividade de idosos, com mais de 66 anos de idade. Em relação à residência, a maioria dos visitantes é proveniente da região Sudeste, com destaque para moradores de Juiz de Fora (83,81%) e Rio de Janeiro (2,61%), o que evidencia o papel desempenhado pelo parque em âmbito local, mesmo que este figure como um dos principais atrativos turísticos municipais. A maior parte dos visitantes entrevistados possui bom nível educacional, com destaque para aqueles com ensino superior completo (36,81%). Já a renda média familiar é bem diversificada, o que sinaliza que o Parque da Lajinha atrai públicos de diferentes classes sociais, representando assim, uma opção democrática e gratuita de lazer e de contato com a natureza para a população juiz-forana.

Além do diagnóstico do perfil dos visitantes, procurou-se também investigar as principais motivações e interesses da visita ao Parque da Lajinha, com especial atenção às temáticas de bem estar e saúde. De imediato, cumpre destacar que a busca por bem estar físico, que envolve a prática de caminhada, corrida e exercícios em geral, não figurou entre as principais motivações dos entrevistados, o que contraria resultados de outras pesquisas consideradas neste trabalho. Esse aspecto foi apenas a quinta motivação em ordem de preferência. A principal motivação da visita ao parque esteve associada, na verdade, à busca pelo bem-estar psicológico/emocional (71,8% consideraram como aspecto “muito

importante”), com objetivos de relaxamento e recuperação de cansaço mental, associados ao ritmo de vida urbano, trabalho e estresse.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico dos visitantes do Parque da Lajinha

Gênero	
Masculino	47.26%
Feminino	52.74%
Idade	
16-24 Anos	17.75%
25-35 Anos	32.11%
36-45 Anos	24.8%
46-66 Anos	21.15%
Acima de 66 anos	4,19%
Estado	
Minas Gerais	91.64%
Outros	8.36%
Cidade	
Juiz De Fora	83.81%
Outros	16.19%
Escolaridade	
Ensino Fundamental	6.53%
Ensino Médio	26.37%
Superior Incompleto	19.58%
Superior Completo	36.81%
Pós-Graduação	10.44%
Renda Familiar	
Até 2 SM*	29,50%
De 2 A 4 SM	25,06%
De 4 A 10 SM	25,84%
De 10 A 20 SM	10,70%
+ 20 SM	1,56%

*SM (Salário Mínimo): referência R\$1.045,00

Org.: Os autores (2021)

O segundo aspecto mais valorizado foi a busca pelo bem-estar espiritual, de maneira que 64.75% das pessoas afirmaram que a visita possibilitaria o contato e a conexão com a

natureza de forma mais íntima. A busca por bem estar ambiental, o sentimento de pertencimento e o interesse em estabelecer vínculos mais próximos com o parque também adquiriu representatividade entre os participantes da pesquisa (55,87%). Esse resultado confirma uma necessidade contemporânea cada vez mais valorizada pelas populações urbanas em relação às experiências de contato com a natureza e de “retorno às origens” como estratégia para minimizar os problemas cada vez mais comuns nos centros urbanos. Os benefícios associados à melhoria da capacidade de trabalho figuram como a quarta motivação da visita ao Parque da Lajinha, quando 55,09% dos respondentes a consideraram como muito importante. Outra dimensão valorizada foi o “bem-estar social”, que contempla a busca por momentos de sociabilidade em família ou entre amigos.

Já as motivações que menos se destacaram na pesquisa foram aquelas relacionadas à busca por “bem-estar intelectual”, “bem-estar cultural” e “bem-estar econômico”. Nesse último caso, pode-se inferir que a maior parte dos entrevistados não relaciona diretamente a visita ao Parque da Lajinha com a possibilidade de apoiar a economia local pela quase inexistência de estabelecimentos comerciais em seu entorno que poderiam ser beneficiados com o fluxo de visitantes. Próximo à portaria do parque, existem dois ambulantes que comercializam sorvetes, picolés e água de coco, cuja presença, inclusive, tem gerado reclamações por parte do único concessionário que atua dentro do parque (responsável por gerenciar um quiosque licenciado). Motivações de visitas atreladas à contribuição para economias locais tendem a ganhar maior centralidade no contexto de parques não urbanos, com vocação para o turismo e que, por isso, reúnem um conjunto de equipamentos e serviços destinados aos visitantes (meios de hospedagem, alimentação, entretenimento, artesanatos e souvenirs, receptivos turísticos, entre outros), com impactos diretos na geração de oportunidades de emprego e renda para comunidades locais.

Tabela 2. Motivações dos visitantes do Parque da Lajinha

<i>Bem-estar</i>	<i>Nada importante</i>	<i>Pouco importante</i>	<i>Moderadamente importante</i>	<i>Importante</i>	<i>Muito importante</i>
Físico	5.48%	6.27%	9.4%	24.8%	54.05%
Psicológico/Emocional	0.52%	1.57%	4.7%	21.41%	71.8%
Social	2.61%	8.88%	11.46%	25.33%	51.7%

Intelectual	8.3%	12.79%	18.28%	27.15%	33.42%
Espiritual	2.87%	2.87%	6.53%	22.98%	64.75%
Ecológico	6.1%	10.18%	11.23%	26.89%	45.69%
Ambiental	2.09%	2.87%	7.31%	31.85%	55.87%
Cultural	3.92%	12.79%	14.62%	27.94%	40.73%
Ocupacional	3.92%	4.18%	11.49%	25.33%	55.09%
Econômico	9.92%	12.79%	18.28%	28.98%	30.03%

Org.: Os autores (2021)

Após a experiência de visita, os entrevistados participaram novamente da pesquisa, de forma a explicitar suas opiniões sobre o nível de bem estar percebido com a visita. De acordo com os resultados apresentados na tabela 3, a seguir, o benefício mais valorizado após a visita ao Parque da Lajinha foi o “bem-estar espiritual”. Para a maior parte dos entrevistados (61,36%), essa experiência os fez se sentir muito melhor em termos espirituais por proporcionar o contato mais próximo da natureza e possibilitar momentos de inspiração e de reflexão sobre os significados e propósitos de vida. O segundo benefício mais valorizado foi o “bem-estar psicológico/emocional”, ao passo que 58,75% dos participantes afirmaram que a visita contribuiu para a recuperação do cansaço e estresse da vida cotidiana, ao proporcionar momentos de relaxamento, tranquilidade e sossego. Mesmo não figurando entre as principais motivações da visita, os benefícios relacionados à saúde e ao bem estar físico ganharam destaque na percepção dos entrevistados: 55,09% perceberam uma melhora significativa na parte física após a visita ao Parque da Lajinha. Outro benefício também reconhecido foi a melhoria da capacidade de trabalho, no poder de concentração e na disposição em realizar atividades ocupacionais.

A análise dos dados considerando conjuntamente as respostas “muito melhor” e “melhor” indicou que as percepções sobre os benefícios da visita à saúde e ao bem estar foram muito positivas e valorizadas pelos entrevistados. A experiência vivenciada no Parque da Lajinha contribuiu diretamente para a melhora de qualidade de vida dos visitantes, sobretudo em relação a aspectos psicológicos e emocionais (90.08%), ocupacionais

(87,98%), espirituais (86.16%), físicos (80.94%), ambientais e de estabelecimento de vínculos com o parque (74.93%) e de sociabilidade entre famílias e amigos (69.19%). Esses resultados evidenciam o papel central que o parque desempenha enquanto provedor de serviços ecossistêmicos, constituindo-se em opção de lazer, descanso, divertimento, sociabilidade e promoção de hábitos saudáveis.

Tabela 3. Percepções sobre os benefícios à saúde e bem estar associados à visitação do Parque da Lajinha.

<i>Bem-estar</i>	<i>Muito pior</i>	<i>Pior</i>	<i>Pouco pior</i>	<i>Neutro</i>	<i>Um pouco melhor</i>	<i>Melhor</i>	<i>Muito melhor</i>
Físico				8.09%	10.97%	25.85%	55.09%
Psicológico/ Emocional			0.26%	2.09%	7.57%	31.33%	58.75%
Social		0.26%	0.52%	18.80%	11.23%	25.59%	43.60%
Intelectual			0.52%	31.07%	18.54%	24.54%	25.33%
Espiritual		0.26%		5.22%	8.36%	24.80%	61.36%
Ecológico		0.52%	2.09%	20.37%	16.71%	27.15%	33.16%
Ambiental				7.83%	17.23%	31.07%	43.86%
Cultural	0.26%		1.31%	26.89%	18.54%	27.42%	25.59%
Ocupacional			0.52%	12.27%	11.23%	23.50%	52.48%
Econômico	0.52%	0.52%	1.31%	41.51%	14.88%	20.89%	20.37%

Org.: Os autores (2021)

Por outro lado, os resultados indicaram também que a experiência de visitação no Parque da Lajinha tem contribuído de forma ainda tímida em relação a aspectos como bem estar intelectual, ecológico, econômico e cultural. No caso específico de contribuições ao bem estar ecológico, que envolve o aprendizado sobre conteúdos de caráter ambiental e natural adquiridos durante a visita, parece claro que são ainda necessários maiores investimentos por parte da gestão do parque em ações de sensibilização e educação sobre seu papel enquanto patrimônio da sociedade, seus significados e funções estratégicas de proteção da biodiversidade e manutenção de ambientes equilibrados, oportunizando o contato com a natureza e a prática de atividades diversas.

Já em relação às contribuições da visita para o “bem estar cultural”, que envolve a vivência de patrimônios culturais e históricos presente no local, ou mesmo a oportunidade de se aproximar de saberes e conhecimentos tradicionais, muitos entrevistados externalizam uma postura neutra, sem uma percepção direta sobre tais aspectos. Um desafio, nesse sentido, reside em investigar o histórico dos processos de territorialização e exercícios de territorialidade responsáveis por moldar e conformar o recorte espacial que hoje é abarcado pelo Parque da Lajinha. Isso significa reconhecer usos e formas de apropriação pretéritos, significados e vínculos estabelecidos antes e depois da criação dessa unidade de conservação. Tais esforços poderiam auxiliar na melhor compreensão da dinâmica histórica desse território e reforçar seu valor enquanto patrimônio histórico-cultural e natural da cidade, incrementando assim, a experiência de visita.

Por fim, procurou-se ainda reconhecer os benefícios da visita ao Parque da Lajinha para o desenvolvimento de crianças. Dentro do universo da pesquisa, 79 entrevistados estavam acompanhados de crianças e se disponibilizaram a responder o questionário após a experiência da visita. De acordo com a Tabela 4, os responsáveis avaliaram que a visita contribuiu mais diretamente para o controle de ansiedade, desenvolvimento físico e minimização de problemas respiratórios das crianças, em virtude do contato com a natureza. Além disso, quando se considera conjuntamente os resultados das respostas “concordo totalmente” e “concordo”, outros benefícios são também percebidos e valorizados, como melhoria de conhecimento e de competências sociais, aprendizagem cognitiva e linguagem, habilidades de comunicação e problemas de hiperatividade e desatenção.

Tabela 4. Percepções sobre os benefícios à saúde e bem estar de crianças após a visita ao Parque da Lajinha.

<i>Contribuições da Visita</i>	<i>Discordo totalmente</i>	<i>Discordo</i>	<i>Discordo Um Pouco</i>	<i>Não Concordo Nem Discordo</i>	<i>Concordo Um Pouco</i>	<i>Concordo</i>	<i>Concordo totalmente</i>
Desenvolvimento Físico				1.26%	6.33%	35.44%	56.96%
Conhecimento e Competência social				2.53%	7.59%	43.03%	46.83%

Aprendizagem Cognitiva e Linguagem	1.26%	2.53%	7.59%	40.50%	48.10%	
Habilidades De Comunicação	1.26%	5.07%	7.60%	44.30%	41.78%	
Ansiedade	1.26%	1.26%	3.79%	6.33%	27.85%	59.49%
Problemas de Hiperatividade / Desatenção	1.26%	1.26%	13.92%	6.33%	34.17%	43.03%
Comportamento Social Pessoal	1.26%	8.86%	13.92%	44.30%	31.64%	
Problemas Respiratórios	1.26%	3.79%	8.86%	32.91%	53.16%	

Org.: Os autores (2020)

De forma geral, tais resultados ratificam apontamentos realizados por Lemieux *et al.* (2012), evidenciando a importância e o papel que áreas verdes como os parques adquirem na promoção da saúde e de experiências lúdicas, de lazer, educacionais e comportamentais de crianças e adolescentes.

Considerações Finais

A pesquisa com visitantes do Parque da Lajinha evidenciou a representatividade dessa área verde urbana enquanto provedora de serviços ecossistêmicos diversos para o município de Juiz de Fora, constituindo-se em opção de lazer, descanso, divertimento, sociabilidade e promoção de saúde e bem estar. As principais motivações da visita estiveram associadas à busca pelo bem-estar psicológico/emocional, com objetivos de relaxamento e recuperação de cansaço mental, associados ao ritmo de vida urbano, trabalho e estresse, e à busca pelo bem-estar espiritual e ambiental, ao passo que a visita possibilitaria o contato e a conexão com a natureza de forma mais íntima.

Com relação aos benefícios percebidos após a visita, os aspectos mais valorizados pelos entrevistados também contemplaram as contribuições ao bem estar espiritual e psicológico, seguidos pela melhoria na saúde física e incremento da capacidade laboral, o que reforça que a visita às áreas verdes constitui-se em uma prática cada vez mais reconhecida pelas populações urbanas em virtude dos benefícios diretos à saúde e à

qualidade de vida. Ao mesmo tempo, os resultados obtidos confirmam uma necessidade contemporânea cada vez mais valorizada pelas populações em relação às experiências de contato com a natureza e de “retorno às origens” como estratégia para minimizar os problemas cada vez mais comuns ao modo de vida urbano.

Nessa direção, o reconhecimento das percepções de como as pessoas experienciam e usam o Parque da Lajinha pode representar um elemento chave para a sensibilização da sociedade sobre a importância das áreas protegidas de uma maneira geral para saúde e bem estar, bem como para a internalização dessa perspectiva nos planos de manejo dessas áreas, como abordado por Lemieux et al. (2012).

Os resultados dessa pesquisa podem justificar, inclusive, o apoio institucional e financeiro para o delineamento de programas de uso público, direcionando investimentos na melhoria/ampliação de estruturas de visitação e implementação de ações de educação ambiental (eventos, palestras, sinalização interpretativa, entre outros), voltadas à sensibilização dos visitantes sobre as diversas funções desempenhadas pelo parque e sua importância para o contexto local e microrregional. Outra iniciativa reside na elaboração de programas e projetos interdisciplinares nas áreas de saúde, meio ambiente, turismo, lazer, educação e interpretação, de forma a qualificar as experiências de visitação e amplificar os benefícios gerados pelo parque, num sentido amplo.

Ao mesmo tempo, um desafio que se apresenta nesse contexto é justamente o de comunicar todo esse potencial das áreas verdes e parques para a promoção da saúde e bem estar, de forma a contribuir para a ampliação da visitação não somente do Parque da Lajinha como de áreas verdes em geral, no sentido de estimular a criação de uma cultura de valorização e aproximação afetiva desse rico patrimônio natural e cultural. Como resultado, é possível fortalecer experiências de lazer e turismo mais significativas, críticas, criativas e educativas, vinculadas ao território e aos desafios de conservação socioambiental.

Referências

ANDRADE, Alex; CHAGAS, Daniela; BRAGA, Isabella; PACHECO, Augusto; COSTA, Merilene. *A importância do Parque Ambiental Antônio Danúbio na construção da percepção ambiental de estudantes do ensino básico, Ananindeua-Pará*. III Congresso Internacional de Ciências Agrárias. COINTER, PDVAGRO, 2018.

ARANA, Alba A. e XAVIER, Fernanda B. Qualidade ambiental e promoção de saúde: o

que determina a realização de atividades físicas em parques urbanos. *Geosul*, Florianópolis, v. 32, n. 63, p 201-228, jan./abr. 2017.

BELUSSO, Amanda; PAGNUSSAT, Bruna. *Caracterização das áreas verdes da cidade de Passo Fundo RS: análise e discussão*. In: V Seminário Internacional de Construções Sustentáveis, 27 e 28 de outubro, 2016.

CARVALHO, Ítalo; GOSLING, Marlusa. Parques Verdes na Cidade de Belo Horizonte: atributos e pesos na perspectiva da ambiência. *Podim sport, Leisure and Tourism Review*, São Paulo, v.8, n.1, p.115-127, jan./abr. 2019.

CAMPOS, Renata; CASTRO, Josiane. Áreas verdes: espaços urbanos negligenciados impactando a saúde. *Saúde e transformação social*, Florianópolis, v.8, n.1, p.106-116, 2017.

CANTO-SILVA, Celson; SILVA, Jordana. Panorama da visitação e da condução de visitantes em Parques Brasileiros. *Revistas Brasileira de Pesquisa em Turismo - RBTUR*, São Paulo, v.11, n.2, p.347-364, maio/ago. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.7784/rbtur.v11i2.1286>

GONÇALVES, Eduardo; GUERRA, Ricardo. O turismo de saúde e bem estar como fator de desenvolvimento local: uma análise à oferta termal portuguesa. *Revistas de Turismo y Patrimonio Cultural, Pasos*, v.17, n.2, p.453-472, abril/junho, 2019. DOI: <http://doi.org/10.25145/j.pasos.2019.17.030>

KAIKKONEN, H., VIRKKUNEN, V., KAJALA, L., ERKKONEN, J., AARNIO, M., & KORPELAINEN, R. *Health and well-being from Finnish national parks*. A study of benefits perceived by visitors. *Vantaa: Metsähallitus*, 2015.

LEMIEUX, C. J., EAGLES, P. F. J., SLOCOMBE, D. S.; DOHERTY, S.T., ELLIOT, S.J., & MOCK, S. E. Human health and well-being motivations and benefits associated with protected area experiences: An opportunity for transforming policy and management in Canada. *Parks*, 18 (1), 71–85, 2012.

LONDE, Patrícia R. & MENDES, Paulo C. Qualidade ambiental das áreas verdes urbanas na promoção da saúde: o caso do Parque Municipal do Mocambo em Patos de Minas. *Hygeia* 12 (22): 177 - 196, Jun/2016.

MADEIRA, Rogério & SANCHO-PIVOTO, Altair. Parque urbano e serviços ecossistêmicos culturais. In: *Anais do IV Congresso Brasileiro de Organização do Espaço*. UNESP, Rio Claro, 2023.

MADEIRA, Rogério. *Área verde urbana: a importância na prestação de serviços ecossistêmicos culturais do Parque Natural Municipal da Lajinha no município de Juiz de Fora – Minas Gerais*. Qualificação de Mestrado – PPGGeo-UFJF, 2022.

MALLER, C., HENDERSON-WILSON, C.A., PRYOR, L., PROSSER, L., & MOORE, M. *The health benefits of contact with nature in a park context – A review of relevant literature* (2nd ed.). Melbourne, Australia: Deakin University – School of Health and Social Development, Faculty of Health, Medicine, Nursing and Behavioural Sciences, 2008.

MALLER, C., TOWNSEND, M., PRYOR, A., BROWN, P., & ST. LEGER, L. Healthy nature Healthy people: ‘Contact with nature’ as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 2005, 45–54.

MONT-MÓR, Roberto L. As teorias urbanas e o planejamento urbano no Brasil. In: DINIZ, & CROCCO (Eds.) *Economia Regional e Urbana: contribuições teóricas recentes*. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2006.

MOYLE, Brent D.; WEILER, Betty. Revisiting the importance of visitation: Public perceptions of park benefits. *Tourism and Hospitality Research*, v. 17 n.1, p; 91–105, 2017.

PEREHOUSKEI, Nestor; DE ANGELIS, Bruno. Áreas verdes e saúde: paradigmas e experiências. *Diálogos & Saberes*, Mandaguari, v.8, n.1, p.55-77, 2012.

PEREIRA, Jéssica; BARBOSA, Ricardo. *Diagnóstico da influência de áreas verdes urbanas na redução do rigor térmico em cidade de clima semiárido*. In: Anais XVIII ENANPUR, Natal, 27 a 31 de maio, 2019.

PRÖBSTL, Ulrike; HAIDER, Wolfgang. Challenges for outdoor recreation and nature based tourism, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, ISSN 2213-0780, EDITORIAL, p. 1-2, 2013

ROMAGOSA, Francesc. Physical health in green spaces: Visitors' perceptions and activities in protected areas around Barcelona. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* 23, 2018, 26–32.

ROMAGOSA, Francesc; EAGLES, Paul and LEMIEUX, Christopher J. From the inside out to the outside in: Exploring the role of parks and Protected áreas as providers of human health and well-being. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* 10, 2015, 70–77.

SANCHO-PIVOTO, Altair; RAIMUNDO, S. As contribuições da visitação em parques para a saúde e bem-estar. *Revista brasileira de pesquisa em turismo* . , v.16, p.2546 - , 2022.

SANCHO, Altair & DEUS, José Antonio Souza de. Áreas protegidas e ambientes urbanos: novos significados e transformações associados ao fenômeno da urbanização extensiva. *Soc. nat. [online]*. 2015, vol.27, n.2, pp.223-238. ISSN 1982-4513. <https://doi.org/10.1590/1982-451320150203>.

SILVA, Romero; LIMA, Claudia & SAITO, Carlos. Espaços Verdes Urbanos: revendo paradigmas. *Geosul*, Florianópolis, v. 35, n. 74, p. 86-105, jan./abr. 2020. <http://doi.org/10.5007/1982-5153.2020v35n74p86>

SIMONETTI, Susy Rodrigues; NASCIMENTO, Elimar Pinheiro do. Uso público em unidades de conservação: fragilidades e oportunidades para o turismo na utilização dos serviços ecossistêmicos. *Somanlu: Revista de Estudos Amazônicos*, [S.I.], v.12, n.1, p.173-190, ago. 2013. DOI: <http://doi.org/10.17563/somanlu.v12i1.465>

SZEREMETA, Bani e ZANNIN Paulo H. Trombetta. A importância dos parques urbanos e áreas verdes na promoção da qualidade de vida em cidades. *Revista Ra'e Ga*. Curitiba, v. 29, p. 177-193, dez/2013

VIANA, Álefe; LOPES, Marcileia; NETO, Nelson; KUDO, Stephany; GUIMARÃES, David; MARI, Maikel. Análise da percepção ambiental sobre os parques urbanos da cidade de Manaus, Amazonas. *Revista Monografias Ambientais, REMOA*, v.13, n.5, p.4044-4062, dez. 2014. DOI: 10.5902/22361308115179

WILLIS, Cheryl. The contribution of cultural ecosystem services to understanding the tourism–nature–wellbeing nexus. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, ISSN 2213-0780, v. 10, p. 38-43, 2015.

WOLF, I.D., & WOHLFART, T. Walking, hiking and running in parks: A multidisciplinary assessment of health and wellbeing benefits. *Landscape and Urban Planning*, 130(1):89–103. DOI:10.1016/j.landurbplan.2014.06.006

Sites consultados: <https://pjf.mg.gov.br/noticias/view.php?modo=link2&idnoticia2=72696>