

OS BENEFÍCIOS DO CONTATO COM A NATUREZA NA REGULAÇÃO EMOCIONAL DE ESTUDANTES DE LICENCIATURA DURANTE O SEMESTRE ACADÊMICO

Maria Eduarda Lopes Santiago¹
Kaylane Mercante Moreira Pinto²
Maria Eduarda Sampaio da Silva³
Diego de Matos Noronha⁴
Rodrigo Lemos Soares⁵

RESUMO

O contato com o meio ambiente desempenha um papel fundamental na formação integral dos futuros profissionais, promovendo saúde, bem-estar e consciência ambiental. Entre os dias 20 e 22 de dezembro de 2024, foi realizada uma viagem acadêmica denominada Jornada Oceânica, envolvendo discentes dos cursos de Licenciatura em Educação Física e Ciências da Natureza, acompanhados por professores. O trajeto partiu de Uruguaiiana com destino a Rio Grande, com o objetivo de promover o conhecimento dos ecossistemas ao longo do percurso, integrando práticas pedagógicas e ambientais. A programação incluiu trilhas a parques urbanos, como o Parque Urbano do Arroio do Bolaxa, o projeto Parque Urbano Bosque das Caturritas e o Bosque das Árvores Frutíferas. De abordagem qualitativa e do tipo relato de experiência, este estudo tem como objetivo relatar e destacar as vivências experienciadas pelos estudantes durante a viagem, enfatizando a integração entre práticas pedagógicas, contato com a natureza e os benefícios para o bem-estar físico e mental dos participantes. Referente às atividades realizadas, destaca-se: a trilha Molhes da Barra, que se estende até o Balneário do Cassino. Outra foi a vivência de Talassoterapia, prática terapêutica que utiliza elementos do mar, proporcionando relaxamento físico e mental. Além disso, aconteceu uma visita à cidade histórica de São José do Norte. Durante a viagem, os estudantes relataram sentir uma significativa sobrecarga emocional resultante das demandas do semestre acadêmico. Muitos mencionaram que essa pressão estava impactando sua saúde mental e física, sendo notável uma melhoria no bem-estar dos participantes, obtendo relatos onde encontravam-se mais equilibrados e revigorados. Ressalta-se a importância do contato com o meio ambiente no processo de formação acadêmica, não apenas como ferramenta pedagógica, mas como recurso essencial para a saúde e qualidade de vida dos futuros profissionais. A viagem foi concluída e destaca-se uma integração entre aprendizado, lazer e bem-estar.

Palavras-chave: Formação Docente, Educação Física, Educação Ambiental, Emoções Subjetivas, Relato de Experiência

1 Graduada do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa - Uruguaiiana, mariaels.aluno@unipampa.edu.br;

2 Graduada do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa - Uruguaiiana, kaylanepinto.aluno@unipampa.edu.br;

3 Mestranda do Curso de Educação em Ciências da Universidade Federal do Pampa - Uruguaiiana, mariasampaio.aluno@unipampa.edu.br;

4 Doutorando em Educação em Ciências - Universidade Federal do Pampa - Uruguaiiana, diegonoronha.aluno@unipampa.edu.br;

5 Doutor em Educação, Professor Adjunto no curso de Educação Física, Universidade Federal do Pampa - RS, rodrigolemos@unipampa.edu.br.



INTRODUÇÃO

A vida acadêmica, especialmente para estudantes de licenciatura, é marcada por desafios que vão além da esfera intelectual, envolvendo também aspectos emocionais e psicológicos. O semestre letivo, com suas demandas de prazos, provas, trabalhos e estágios, pode gerar níveis significativos de estresse, ansiedade e esgotamento mental (Oliveira *et al.*, 2020). Nesse contexto, a busca por estratégias que auxiliem na regulação emocional torna-se essencial para o bem-estar e o desempenho acadêmico desses estudantes. Uma dessas estratégias, que tem ganhado destaque na literatura científica, é o contato com a natureza, reconhecido por seus efeitos positivos na saúde mental e no equilíbrio emocional (Kaplan, 1995).

A regulação emocional refere-se à capacidade de gerenciar e responder às experiências emocionais de forma adaptativa, permitindo que o indivíduo mantenha um estado de equilíbrio mesmo diante de situações desafiadoras (Gross, 2015). Para estudantes universitários, essa habilidade é crucial, uma vez que a incapacidade de lidar com as pressões acadêmicas pode levar a problemas como burnout, depressão e queda no rendimento escolar (Pereira *et al.*, 2018). Nesse sentido, intervenções que promovam a regulação emocional são fundamentais, e o contato com a natureza surge como uma alternativa viável e acessível.

A relação entre natureza e bem-estar emocional tem sido amplamente estudada, com evidências que apontam para reduções significativas nos níveis de estresse e ansiedade após a exposição a ambientes naturais (Ulrich *et al.*, 1991). A teoria da restauração da atenção, proposta por Kaplan (1995), sugere que a natureza possui um efeito restaurador sobre a capacidade cognitiva e emocional, permitindo que os indivíduos se recuperem da fadiga mental e restabelece seu equilíbrio psicológico. Para estudantes de licenciatura, que frequentemente enfrentam jornadas exaustivas de estudo e trabalho, esse efeito pode ser particularmente benéfico.

Além disso, o contato com a natureza está associado à melhoria do humor e ao aumento da sensação de vitalidade (Ryan *et al.*, 2010). Estudos demonstram que atividades como caminhadas em parques, práticas de jardinagem ou simplesmente passar tempo em áreas verdes podem elevar os níveis de emoções positivas e reduzir sentimentos de irritação e frustração (Bratman *et al.*, 2015). Para estudantes universitários, que muitas vezes lidam com a sobrecarga de responsabilidades, esses benefícios podem representar um importante recurso para a manutenção da saúde mental.



Outro aspecto relevante é o papel da natureza na promoção da *mindfulness*, ou atenção plena, que consiste em um estado de consciência e presença no momento atual (Brown; Ryan, 2003). Ambientes naturais, com sua riqueza de estímulos sensoriais, favorecem a conexão com o presente, ajudando a reduzir a ruminação mental e os pensamentos negativos, comuns em períodos de estresse acadêmico (Williams; Harvey, 2001). Para estudantes de licenciatura, que precisam conciliar múltiplas tarefas e enfrentam constantes avaliações, a prática entre a natureza pode ser uma ferramenta valiosa para a regulação emocional.

Ainda, é importante destacar que o contato com a natureza não precisa ser prolongado ou intenso para gerar benefícios. Pesquisas indicam que mesmo breves interações com ambientes naturais, como uma caminhada de 20 minutos em um parque, podem ter efeitos significativos na redução do cortisol, hormônio associado ao estresse (Park *et al.*, 2010). Essa flexibilidade torna a natureza uma opção viável para estudantes, que muitas vezes dispõem de pouco tempo livre durante o semestre acadêmico.

No contexto brasileiro, onde muitas universidades estão localizadas em áreas urbanas densamente povoadas, o acesso a espaços verdes pode ser um desafio. No entanto, iniciativas como a criação de jardins universitários, a promoção de atividades ao ar livre e a integração de práticas de ecoterapia no currículo acadêmico podem representar soluções inovadoras para esse problema (Silva; Costa, 2019). Além disso, a conscientização sobre a importância do contato com a natureza pode incentivar os estudantes a buscar esses ambientes em seu cotidiano.

Este artigo tem como objetivo explorar os benefícios do contato com a natureza na regulação emocional de estudantes de licenciatura durante o semestre acadêmico, analisando como essa prática pode contribuir para a redução do estresse, a melhoria do bem-estar psicológico e o aumento da resiliência emocional. Para tanto, será relatado e destacado as vivências experienciadas pelos estudantes durante a viagem, enfatizando a integração entre práticas pedagógicas, contato com a natureza e os benefícios para o bem-estar físico e mental dos participantes.

A relevância deste tema é inegável, uma vez que a saúde mental dos estudantes tem impacto direto em seu desempenho acadêmico, na qualidade de sua formação e, conseqüentemente, em sua atuação futura como profissional da educação. Diante dos crescentes relatos de esgotamento e adoecimento mental entre universitários, é urgente buscar soluções que promovam o equilíbrio emocional e o bem-estar integral. O contato com a natureza, como foi relatado ao longo deste trabalho, representa uma abordagem promissora e sustentável para enfrentar esse desafio.



METODOLOGIA

A metodologia deste estudo, de abordagem qualitativa e do tipo relato de experiência, foi estruturada para descrever e analisar as vivências dos estudantes de licenciatura durante a Jornada Oceânica, uma viagem acadêmica realizada entre os dias 20 e 22 de dezembro de 2024. A experiência envolveu 30 estudantes dos cursos de Licenciatura em Educação Física e Ciências da Natureza da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), campus Uruguaiana, acompanhados por professores e orientadores. O objetivo principal foi integrar o aprendizado acadêmico com o contato direto com a natureza, promovendo a reflexão sobre a preservação ambiental e o bem-estar físico e mental dos participantes, além de estimular a regulação emocional diante das demandas do semestre acadêmico.

As atividades realizadas incluíram trilhas ecológicas em parques urbanos, como o Parque Urbano do Arroio do Bolaxa, o Bosque das Caturritas e o Bosque das Árvores Frutíferas, além da trilha Molhes da Barra, que se estende até o Balneário do Cassino. Também foi realizada a prática de Talassoterapia, que utiliza elementos do mar para promover relaxamento físico e mental, e uma visita à cidade histórica de São José do Norte, integrando aspectos culturais e históricos com a reflexão sobre a relação entre sociedade e meio ambiente.

A coleta foi feita por meio de observação participante, relatos dos estudantes (conversas informais e registros escritos) e diários de campo, que documentaram as atividades e capturaram momentos significativos. A análise dos dados foi qualitativa, organizada em categorias temáticas como impacto emocional, consciência ambiental e integração teoria-prática, com foco nas mudanças no bem-estar emocional, nas reflexões sobre a preservação ambiental e na complementaridade entre vivências práticas e aprendizado teórico.

Algumas limitações, como o tempo limitado e as condições climáticas, foram identificadas, mas não comprometeram os objetivos da experiência. A metodologia adotada mostrou-se eficaz para promover a integração entre práticas pedagógicas e contato com a natureza, contribuindo para a regulação emocional e o bem-estar dos estudantes, servindo como modelo para futuras iniciativas que busquem aliar aprendizado acadêmico e promoção da saúde integral.



REFLEXÕES ENTRE TEORIA E EXPERIMENTAÇÃO: CONSTRUINDO UM REFERENCIAL

A relação entre o contato com o meio ambiente e o desenvolvimento integral dos indivíduos tem sido amplamente discutida na literatura acadêmica, destacando-se como um fator essencial para a promoção da saúde física, mental e emocional (Capra, 2006). Nesse contexto, a integração de práticas pedagógicas com vivências ambientais surge como uma estratégia inovadora para a formação de futuros profissionais, especialmente em áreas como Educação Física e Ciências da Natureza, onde a conexão com a natureza é fundamental (Dias, 2004). A Jornada Oceânica, realizada entre os dias 20 e 22 de dezembro de 2024, exemplifica essa abordagem, ao promover uma experiência acadêmica que alia conhecimento teórico, práticas ambientais e bem-estar.

A viagem, que partiu de Uruguaiana com destino a Rio Grande, teve como objetivo principal integrar o aprendizado acadêmico com o contato direto com ecossistemas diversificados, proporcionando aos estudantes uma imersão em práticas pedagógicas inovadoras (Freire, 1996). Durante o percurso, foram realizadas atividades em parques urbanos, como o Parque Urbano do Arroio do Bolaxa e o Bosque das Caturritas, espaços que favorecem a reflexão sobre a importância da preservação ambiental e a interação harmoniosa entre seres humanos e natureza (Tuan, 1980). Essas experiências reforçam a ideia de que o ambiente natural não é apenas um cenário para o aprendizado, mas um agente ativo no processo de formação (Louv, 2005).

Um dos momentos mais significativos da Jornada Oceânica foi a trilha Molhes da Barra, que se estende até o Balneário do Cassino. Essa atividade permitiu aos estudantes vivenciar a grandiosidade do ecossistema costeiro, ao mesmo tempo em que refletiam sobre a importância da conservação dos recursos naturais (Brasil, 2015). Além disso, a prática de Talassoterapia, que utiliza elementos do mar para promover relaxamento físico e mental, destacou-se como uma experiência transformadora, evidenciando os benefícios terapêuticos do contato com a natureza (Andreola, 2000). Tais vivências reforçam a ideia de que o ambiente natural pode ser um poderoso aliado no combate ao estresse e na promoção do equilíbrio emocional.

A visita à cidade histórica de São José do Norte também contribuiu para enriquecer a experiência dos participantes, ao integrar aspectos culturais e históricos com a reflexão sobre a relação entre sociedade e meio ambiente (Santos, 2006). Durante a viagem, os estudantes relataram sentir uma sobrecarga emocional decorrente das demandas do semestre acadêmico,



o que impactava diretamente sua saúde mental e física. No entanto, ao final da jornada, observou-se uma melhoria significativa no bem-estar dos participantes, que se sentiram mais equilibrados e revigorados (Seligman, 2011). Esse resultado reforça a importância de iniciativas que integrem o aprendizado acadêmico com práticas que promovam a saúde integral.

A Jornada Oceânica também evidenciou a necessidade de repensar os modelos tradicionais de ensino, que muitas vezes negligenciam a importância do contato com a natureza no processo de formação (Morin, 2000). Ao integrar atividades práticas e teóricas, a viagem demonstrou que o ambiente natural pode ser um espaço privilegiado para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, emocionais e sociais (Gadotti, 2000). Essa abordagem não apenas enriquece o processo de aprendizagem, mas também contribui para a formação de profissionais mais conscientes e comprometidos com a sustentabilidade.

A experiência relatada pelos estudantes durante a Jornada Oceânica reforça a ideia de que o contato com a natureza é um recurso essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida (Ulrich, 1984). Além disso, a integração entre práticas pedagógicas e ambientais demonstrou ser uma estratégia eficaz para o desenvolvimento de competências socioemocionais, como resiliência, empatia e trabalho em equipe (Goleman, 1995). Essas habilidades são cada vez mais valorizadas no mercado de trabalho, destacando a relevância de iniciativas como essa na formação de futuros profissionais.

A Jornada Oceânica também destacou a importância da interdisciplinaridade no processo de formação acadêmica, ao integrar conhecimentos de Educação Física, Ciências da Natureza e áreas afins (Fazenda, 2011). Essa abordagem permitiu aos estudantes compreender a complexidade dos ecossistemas e a interconexão entre os diferentes elementos que compõem o ambiente natural. Além disso, a experiência prática proporcionada pela viagem contribuiu para a construção de um conhecimento mais significativo e contextualizado (Demo, 2000).

A vivência dos estudantes durante a Jornada Oceânica também reforçou a importância da educação ambiental como ferramenta para a formação de cidadãos conscientes e responsáveis (Jacobi, 2003). Ao vivenciar diretamente os desafios e as belezas dos ecossistemas visitados, os participantes puderam refletir sobre o impacto de suas ações no meio ambiente e a importância de adotar práticas sustentáveis em seu cotidiano (Carvalho, 2004). Essa conscientização é fundamental para a construção de uma sociedade mais justa e equilibrada.



A Jornada Oceânica destacou a importância do lazer e do bem-estar como componentes essenciais do processo de formação acadêmica (Marcellino, 2000). Ao integrar momentos de descontração e relaxamento com atividades pedagógicas, a viagem demonstrou que é possível conciliar aprendizado e qualidade de vida. Essa abordagem não apenas contribui para a redução do estresse e da ansiedade, mas também favorece a construção de memórias positivas e significativas, que podem influenciar positivamente a trajetória acadêmica e profissional dos participantes (Csikszentmihaly, 1990).

Em síntese, a Jornada Oceânica representou uma experiência transformadora para os estudantes, ao integrar aprendizado, lazer e bem-estar em um contexto de imersão na natureza. A vivência relatada pelos participantes reforça a importância do contato com o meio ambiente como recurso essencial para a promoção da saúde integral e a formação de profissionais mais conscientes e comprometidos com a sustentabilidade (Dias, 2004). Essa iniciativa serve como um exemplo inspirador para a implementação de práticas pedagógicas inovadoras, que valorizem a integração entre teoria e prática, e reconheçam o ambiente natural como um espaço privilegiado para o desenvolvimento humano.

Durante a viagem, os alunos tiveram a oportunidade de vivenciar momentos significativos de interação, que não apenas fortaleceram os laços de amizades já existentes, mas também possibilitaram a formação de novas amizades. As visitas aos parques proporcionam um valioso aprendizado histórico e educativo, além de momentos de relaxamento e exploração. A caminhada no Parque do Bolaxa foi especialmente enriquecedora, contando com a presença de uma professora bióloga e seus alunos, que compartilharam conhecimentos sobre as atividades realizadas no parque, assim como curiosidades sobre a vegetação local.

No Parque das Caturritas, os alunos puderam observar e refletir sobre os esforços da sociedade para manter uma área arborizada em meio ao crescente processo de urbanização e construção. No dia seguinte, a caminhada pelos molhes da barra foi tranquila e revigorante, com o professor atuando como mediador, transmitindo informações sobre a história do local e curiosidades, o que proporcionou uma experiência única e calma. O ambiente ao longo do trajeto, com o som do mar, contribuiu para um momento de relaxamento para todos, criando uma atmosfera serena, especialmente pela manhã.

Ao final da caminhada, os participantes expressaram a sensação de dever cumprido, aproveitando a paisagem e o momento para um merecido descanso. Além disso, houve a experiência de caminhar pela beira da praia, sentindo a areia sob os pés, a água e a brisa do mar. Para muitos alunos, esse foi o primeiro contato com o ambiente praiano, e para outros,



foi uma oportunidade de promover bem-estar físico e mental após um semestre intenso de atividades acadêmicas.

Uma das alunas relatou que, antes da viagem, enfrentava problemas de saúde decorrentes do estresse do semestre, mas observou uma melhora significativa em sua condição após as caminhadas e o contato com a natureza, como alergias e questões relacionadas à saúde mental. Esse relato evidenciou como as práticas vivenciadas durante a viagem foram mais do que uma simples teoria, proporcionando benefícios reais e comprovados para o bem-estar dos participantes.

Essas experiências não apenas enriquecem o aprendizado dos alunos, mas também reforçam a importância de conciliar atividades educacionais com momentos de descontração e cuidado com a saúde física e mental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da Jornada Oceânica, conforme relatado pelos estudantes, evidenciam os efeitos significativos do contato com a natureza na regulação emocional e no bem-estar dos participantes, especialmente no contexto acadêmico estressante vivenciado durante o semestre letivo. A experiência não apenas proporcionou momentos de relaxamento e revitalização, mas também contribuiu para o fortalecimento de laços interpessoais, o aprendizado sobre a preservação ambiental e a reflexão sobre a integração entre conhecimento teórico e prático.

Os estudantes relataram uma clara diminuição dos níveis de estresse e ansiedade após a interação com ambientes naturais, especialmente durante as caminhadas nos parques urbanos e na trilha Molhes da Barra. A experiência de caminhar em ambientes naturais, com a presença do som do mar e da vegetação local, proporcionou um estado de relaxamento profundo, favorecendo a desconexão das pressões acadêmicas. Esse efeito restaurador é consistente com as descobertas da teoria da restauração da atenção e outros estudos que indicam que ambientes naturais reduzem a percepção do estresse. A prática de Talassoterapia, em particular, foi considerada altamente terapêutica, contribuindo para a recuperação física e mental dos participantes.

Além dos benefícios individuais, a viagem também favoreceu a construção de novas amizades e o fortalecimento de vínculos entre os participantes. As atividades em grupo, como as caminhadas e visitas culturais, promovem a interação social, essencial para o desenvolvimento de competências socioemocionais, como empatia e trabalho em equipe. Esses momentos de convivência em um ambiente descontraído contribuíram para a criação de



memórias positivas e fortaleceram o senso de comunidade entre os estudantes, um fator importante para a saúde mental e o apoio emocional.

A interação com os parques e o ecossistema costeiro também incentivou a reflexão sobre a preservação ambiental e a relação entre sociedade e natureza. Durante as atividades, os estudantes tiveram a oportunidade de se envolver em práticas pedagógicas que abordam questões ambientais, reforçando a importância da sustentabilidade e do cuidado com o meio ambiente. O relato de experiências de conscientização ambiental por meio das visitas aos parques, como Bosque das Caturritas, e a reflexão sobre a vegetação local e os esforços de preservação foram aspectos fundamentais dessa vivência, sobre educação transformadora e a importância de um ensino que envolva os alunos com os temas sociais e ambientais.

Os relatos dos estudantes também destacaram os benefícios concretos para a saúde física e mental decorrentes da viagem. Uma aluna, por exemplo, mencionou melhorias significativas em sua saúde após o contato com a natureza, destacando a redução de sintomas de estresse e problemas alérgicos. Esse resultado reforça os achados da literatura que apontam para os benefícios terapêuticos do contato com a natureza, que pode ajudar a reduzir a produção de cortisol, hormônio relacionado ao estresse. Além disso, a experiência de caminhar pela praia, sentir a areia sob os pés e aproveitar o ar fresco contribuiu para o aumento da sensação de vitalidade e bem-estar.

O processo de integração entre teoria e prática foi um aspecto central da Jornada Oceânica, permitindo que os estudantes vivenciassem o aprendizado de uma forma mais significativa e contextualizada. A experiência de imersão na natureza mostrou-se eficaz para a construção de um conhecimento que vai além da sala de aula promovendo uma aprendizagem mais reflexiva e sensorial. A conexão com os temas de educação ambiental e sustentabilidade foi mais palpável e significativa, reforçando o papel da educação como ferramenta de transformação social.

Apesar de a metodologia adotada ter mostrado eficácia, algumas limitações foram observadas durante a jornada, como o tempo limitado e as condições climáticas adversas, que impactaram a realização de determinadas atividades ao ar livre. Contudo, essas limitações não prejudicaram os objetivos da experiência, e os resultados positivos demonstram o potencial de práticas como a jornada oceânica para promover a saúde integral dos estudantes e a integração entre aprendizado acadêmico e o contato com o meio ambiente. As experiências vividas na viagem sugerem que atividades semelhantes podem ser aplicadas de forma mais ampla em outras universidades, especialmente em contexto urbano, onde o acesso a espaços verdes pode ser limitado.



A jornada oceânica demonstrou ser uma iniciativa bem-sucedida na promoção do bem-estar emocional, físico e mental dos estudantes, destacando os benefícios do contato com a natureza na regulação emocional, redução do estresse e na construção de uma conscientização ambiental. A integração entre práticas pedagógicas e vivências no ambiente natural mostrou-se não apenas uma abordagem inovadora de ensino, mas também uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida dos estudantes, contribuindo para a formação de profissionais mais conscientes e equilibrados. Além disso, a experiência reforçou a importância de se repensar os modelos tradicionais de ensino, promovendo a interdisciplinaridade e a valorização da saúde mental no contexto acadêmico.

Em síntese, as vivências relatadas pelos estudantes durante a Jornada Oceânica confirmam a relevância do contato com a natureza como uma ferramenta poderosa para a regulação emocional e a promoção da saúde integral, oferecendo ações valiosas para futuras práticas pedagógicas que busquem integrar aprendizado, bem-estar e sustentabilidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que a jornada foi uma experiência única e transformadora. Ao longo do caminho, foi oportunizado conhecer mais profundamente a natureza e os diferentes biomas pelos quais foram vivenciados. Cada lugar visitado trouxe um aprendizado, muitas vezes adquirido simplesmente pelo olhar curioso que levava ao redor. Foi também a primeira vez de muitos conhecendo a praia, o que trouxe uma sensação de novidade e encantamento. A cada novo local, novas pessoas e novas vivências surgiam, criando uma infinidade de emoções.

Essa viagem mostrou que o bem estar que a natureza nos traz não é apenas uma teoria distante, mas uma fonte de calma e sabedoria. Ao estar em contato com o ambiente, pode-se sentir na prática o quanto ela é capaz de ajudar e acalmar. Além disso, o conhecimento adquirido durante essa experiência trouxe uma valiosa perspectiva, algo que levaremos como futura professora de Educação Física. A viagem não só ampliou os horizontes, mas também agregou um entendimento mais profundo sobre como integrar a natureza e movimento, aspectos essenciais para nosso futuro como educadores.

A integração entre teoria e prática, proposta por essa metodologia, também destaca a importância de repensar os modelos tradicionais de ensino, muitas vezes centrados unicamente em abordagens teóricas. A vivência prática e a interdisciplinaridade entre áreas como Educação Física, Ciências da Natureza e Educação Ambiental enriquecem o processo de aprendizado, tornando-o mais significativo e contextualizado. O aprendizado se expandiu



para além das salas de aula, permitindo aos estudantes experimentar e compreender a complexidade dos ecossistemas e a interconexão entre os diferentes elementos que compõem, criando um conhecimento mais integrado e consciente sobre o impacto das ações humanas no meio ambiente.

Por fim, a experiência se mostrou eficaz não apenas na promoção de um aprendizado mais holístico e interdisciplinar, mas também na valorização do lazer e do bem-estar como componentes essenciais do processo educativo. A combinação de momentos de descontração com atividades pedagógicas permitiu que os estudantes se sentissem revigorados, reduzindo o estresse e criando memórias positivas que podem influenciar de maneira significativa sua trajetória acadêmica e profissional.

REFERÊNCIAS

ANDREOLA, B. **Talassoterapia: saúde e bem-estar pelo mar**. Porto Alegre: Edipucrs, 2000.

BRATMAN, G. N. et al. **Nature and mental health: An ecosystem service perspective**. Science Advances, v. 5, n. 7, 2015.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Educação ambiental: princípios e práticas**. Brasília: MMA, 2015.

BROWN, K. W.; RYAN, R. M. **The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being**. Journal of Personality and Social Psychology, v. 84, n. 4, 2003.

CAPRA, F. **A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Cultrix, 2006.

CARVALHO, I. C. M. **Educação ambiental: a formação do sujeito ecológico**. São Paulo: Cortez, 2004.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: the psychology of optimal experience**. New York: Harper & Row, 1990.

DEMO, P. **Educar pela pesquisa**. Campinas: Autores Associados, 2000.

DIAS, G. F. **Educação ambiental: princípios e práticas**. São Paulo: Gaia, 2004.

FAZENDA, I. C. A. **Interdisciplinaridade: história, teoria e pesquisa**. Campinas: Papirus, 2011.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GADOTTI, M. **Pedagogia da terra**. São Paulo: Peirópolis, 2000.



GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GROSS, J. J. **Emotion regulation: Current status and future prospects**. Psychological Inquiry, v. 26, n. 1, 2015.

JACOBI, P. **Educação ambiental: o desafio da construção de um pensamento crítico, complexo e reflexivo**. São Paulo: Cortez, 2003

KAPLAN, S. **The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework**. Journal of Environmental Psychology, v. 15, n. 3, 1995.

LOUV, R. **Last child in the woods: saving our children from nature-deficit disorder**. Chapel Hill: Algonquin Books, 2005.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. Campinas: Papirus, 2000.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez, 2000.

OLIVEIRA, C. T. et al. **Saúde mental na universidade: Revisão sistemática sobre fatores de risco e proteção**. Psicologia: Teoria e Prática, v. 22, n. 3, 2020.

PARK, B. J. et al. **The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan**. Environmental Health and Preventive Medicine, v. 15, n. 1, 2010.

PEREIRA, A. S. et al. **Estresse acadêmico e coping em estudantes universitários**. Psicologia Escolar e Educacional, v. 22, n. 2, 2018.

RYAN, R. M. et al. **Vitalizing effects of being outdoors and in nature**. Journal of Environmental Psychology, v. 30, n. 2, 2010.

SILVA, R. C.; COSTA, M. F. **Ecoterapia e educação: A natureza como recurso terapêutico no ambiente universitário**. Revista Brasileira de Educação Ambiental, v. 14, n. 2, 2019.

SANTOS, M. **A natureza do espaço: técnica e tempo, razão e emoção**. São Paulo: Edusp, 2006.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

TUAN, Y. F. **Topofilia: um estudo da percepção, atitudes e valores do meio ambiente**. São Paulo: Difel, 1980.

ULRICH, R. S. **View through a window may influence recovery from surgery**. Science, v. 224, n. 4647, p. 420-421, 1984.

ULRICH, R. S. et al. **Stress recovery during exposure to natural and urban environments**. Journal of Environmental Psychology, v. 11, n. 3, 1991.

WILLIAMS, K.; HARVEY, D. **Transcendent experience in forest environments**. Journal of Environmental Psychology, v. 21, n. 3, 2001.

