



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
SOCIAL, DO TRABALHO E DAS ORGANIZAÇÕES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

O DESCANSO E A TEORIA DOS AMBIENTES RESTAURADORES

Sandra Christina Gressler

Brasília – DF

2014

O DESCANSO E A TEORIA DOS AMBIENTES RESTAURADORES

Sandra Christina Gressler

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações da Universidade de Brasília como requisito parcial para obtenção do grau de Doutor em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações.

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Luiz Pasquali (Presidente)

Prof. Dra. Ângela Maria de Oliveira Almeida
(Membro)

Prof. Dra. Claudia Márcia Lyra Pato (Membro)

Prof. Dra Ana Lucia Galinkin (Membro)

Prof. Dra. Amalia Raquel Pérez (Membro)

(Suplente)

RESUMO

Descansar é, em sua essência, o relaxamento físico e mental, sendo assim, os comportamentos que ultrapassam o relaxamento unicamente físico podem, até certo ponto, ser compreendidos como comportamentos de restauração? Estudos sobre ambientes restauradores (*restorative environments*) enfatizam os benefícios físicos, mentais e sociais que alguns ambientes podem propiciar e sugerem que as atividades em ambientes naturais reduzem o estresse da vida diária, promovendo a recuperação ante os desgastes cotidianos. Estes estudos, apesar de pontuais em seus resultados, não unificam as diferentes possibilidades de restauração. Considerando a importância dos ambientes restauradores na promoção do bem-estar e a pouca investigação a respeito do tema conduzida no cenário nacional, decidiu-se, na presente pesquisa, verificar a aplicabilidade do conceito dos ambientes restauradores no contexto brasileiro, mensurar a relação de conexão dos indivíduos com a natureza e indagar a respeito dos ambientes e comportamentos de descanso. Busca-se alcançar esse objetivo ao: a) identificar e analisar o conhecimento comum dos termos “estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”; b) identificar as formas de contato diário dos seres humanos com a natureza; c) identificar os ambientes/atividades de descanso; d) verificar se os ambientes de descanso correspondem aos *ambientes restauradores*; e) verificar o fator tempo relacionado ao comportamento de descanso; f) verificar se há relação entre os comportamentos de descanso e a conexão com a natureza; e g) investigar se há relação entre a capacidade de atenção e os diferentes comportamentos de descanso. Participaram deste estudo, operários de diferentes empresas, nas quais determinadas funções exigem atenção concentrada, além de estudantes do ensino médio de diferentes escolas. Foram usados, para a obtenção dos dados, entrevista, escala de conexão com a natureza, questionário e o teste de atenção concentrada. Os dados obtidos foram cotejados com os estudos de restauração da atenção (Kaplan & Kaplan, 1989) e da recuperação ao estresse (Ulrich, 1983). Segundo os resultados, atendem os requisitos de restauração, os ambientes com características naturais quando compatíveis aos anseios pessoais (aspectos físicos e distância) e os ambientes residenciais quando atendem às características de refúgio, segurança e expressão própria, característica de território primário. Sugerimos que os processos descritos nos estudos da restauração da atenção ocorrem de forma gradual (hierárquica), respectivamente iniciando com afastamento, seguido por compatibilidade, fascinação e extensão. Sendo estes associados também ao tempo disponível para o descanso. Não apresentam resultados conclusivos as análises correlacionais entre os comportamentos de descanso e os índices obtidos no teste de atenção concentrada ou os escores da escala de conexão com a natureza. Foi possível observar que o comportamento de descanso apresenta relação com as características biodemográficas dos participantes. Consta-se a necessidade de incluir, nos estudos de ambientes restauradores, além de investigações a respeito das características físicas do ambiente, o comportamento, as relações sociais, as reações subjetivas, à distância e o tempo disponível para o descanso. A complexidade do tema indica a necessidade de estudos multimétodos. Contribuições práticas fornecem subsídios na elaboração de estratégias para a promoção do bem-estar da população.

Palavras-chave: ambientes restauradores; psicologia ambiental; recuperação psicofisiológica ante o estresse; teoria da restauração da atenção.

ABSTRACT

Resting is, in essence, the physical and mental relaxation, so can behaviors that go beyond the merely physical relaxation, to some extent be understood as behavior of restoration? Studies on restorative environments emphasize the physical, mental and social benefits that some environments can provide and suggest that activities in natural environments reduce the stress of daily lives, promoting recovery against the daily wear. These studies, though specific in their results, do not unify the different possibilities of restoration. Considering the importance of restorative environments by promoting well-being, and few researches exploring the subject nationally, it was decided to conduct this research, having as the main objective to verify the applicability of the theory on restorative environments at a Brazilian context, measuring individual connection with nature and inquiring about the environment/behavior of rest. The research sought to achieve its goals by: a) analyzing the knowledge about the themes "stress", "mental fatigue", "recover from the stress" and "recover from mental fatigue"; b) identifying daily ways of humans connection with nature; c) identifying the resting environments/behavior; d) verifying if rest strategies match the restorative environments suggested by restorative studies; e) verifying different rest strategies related to time; f) investigating evidence of a relationship between rest behavior and connection with nature, and g) investigating evidence of a relationship between rest behavior and attention capacity. Workers from different companies in which certain functions require focused attention, and high school students from different schools, participated in this study. Interview, scale of connection with nature, questionnaire and concentrated attention test were used to collect data and information. The data obtained was compared with studies of attention restoration theory (Kaplan & Kaplan, 1989) and stress recovery (Ulrich, 1983). According to the results, environments with natural characteristics that are compatible with personal desires (physical aspects and distance) and residential environments when they fulfill the characteristics of refuge, safety and self-expression, characteristics of primary territory, meet the requirements of restoration. The restoration processes described in the studies of attention restoration theory occur gradually (hierarchically), starting with being away, following compatibility, fascination and extent; also associated with the time available for rest. Results regarding the relation of rest behaviors and concentrated attention test and connection to nature scale were not conclusive. However, it is noted the relation of rest behaviors and participants biodemographic characteristics. Suggesting the need to insert in the studies of restorative environments, not only, investigations regarding the physical characteristics of the environment, but also behavior, social relationship, subjective reactions, distance and time available for rest. The complexity of the theme indicates the necessity for multimethod studies. Practical contributions provide subsidies for developing strategies to promote the welfare of the population.

Keywords: restorative environments, environmental psychology, psychophysiological stress recovery, attention restoration theory.

RESUMEN

El descanso es, en esencia, la relajación física y mental, por lo tanto e los comportamientos que van más allá de la relajación meramente física pueden, hasta cierto punto, ser entendidos como comportamientos de restauración? Los estudios acerca de ambientes restauradores (*restorative environments*) enfatizan los beneficios físicos, mentales y sociales que algunos ambientes pueden proporcionar y sugieren que las actividades en entornos naturales reducen el estrés de la vida cotidiana, promoviendo la recuperación ante el deterioro cotidiano. Estos estudios, aunque específicos en sus resultados, no unifican las diferentes posibilidades de restauración. Teniendo en cuenta la importancia de los entornos de restauración en la promoción del bienestar y la poca exploración de trabajos acerca del tema realizada en el contexto cultural de Brasil se decidió verificar la aplicabilidad de la teoría general de los entornos de restauración en el panorama nacional, medir la relación de conexión de los individuos con la naturaleza y cuestionar los ambientes de descanso. Estos objetivos se alcanzan al a) identificar y analizar el conocimiento común de los términos "estrés", "cansancio mental", "recuperación del estrés" y "recuperación del cansancio mental"; b) identificar las formas de contacto cotidiano entre los seres humanos y la naturaleza; c) identificar los entornos/actividades de descanso; d) verificar si los ambientes de descanso corresponden a los entornos de restauración propuestos en la teoría; e) verificar el factor tiempo relacionado al comportamiento de descanso; f) investigar si hay relación entre la elección de los ambientes de descanso y la conexión con la naturaleza; y, g) buscar pruebas de la relación entre la capacidad de atención y las opciones de ambientes naturales para el descanso. Los participantes del estudio fueron trabajadores de distintas empresas en las cuales determinadas funciones requieren atención concentrada, además de estudiantes de secundaria de diferentes escuelas. Fueron utilizados para la recolección de datos, entrevistas, escalas de conexión con la naturaleza, cuestionario y el teste de atención concentrada. Los datos se compararon con la teoría de la restauración de la atención (Kaplan y Kaplan, 1989) y de la recuperación de estrés (Ulrich, 1983). Los resultados indican que los ambientes con características naturales son compatibles con los deseos personales y factores como la distancia y entornos residenciales cuando son compatibles con las características de refugio, seguridad y libre expresión, característica del territorio principal, satisfacen las necesidades de restauración. Proponemos que los procedimientos de restauración descritos en la teoría ocurren de manera gradual (jerárquica) empezando con el afastamiento, seguido por la compatibilidad, la fascinación y la extensión. Éstos están también asociados con el tiempo disponible para el descanso. No presentan relación con la elección de los comportamientos de descanso, la prueba de la atención enfocada y la escala de la conexión con la naturaleza. Fue posible observar que el comportamiento de descanso presenta relación con las características bio-demográficas de los participantes. Se llegó a la conclusión de que la necesidad de introducir en los estudios de entornos restauradores, además de las características físicas del medio ambiente, el comportamiento, las relaciones sociales, las reacciones subjetivas y el tiempo disponible para el descanso. La complejidad del tema indica la necesidad de un estudio multi-método. Aportes prácticos proporcionan beneficios que ayudan en el desarrollo de estrategias para la promoción del bienestar de la población.

Palabras clave: ambientes restauradores; psicología ambiental; recuperación psicofisiológica ante estrés; teoría de la restauración de la atención.

Sumário

RESUMO	III
ABSTRACT	IV
RESUMEN	V
SUMÁRIO.....	VI
LISTA DE TABELAS.....	XII
LISTA DE FIGURAS.....	XVI
AGRADECIMENTOS	XVIII
DEDICATÓRIA.....	XX
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO 1 – MARCO TEÓRICO	4
1.2 Trabalho e Descanso; Fadiga, Estresse e Coping.....	4
1.2.1 Trabalho e descanso.....	4
1.2.2 Fadiga da atenção.	6
1.2.3 Estresse.....	9
1.2.4 <i>Coping</i>	10
1.3 A Psicologia e Contribuições ao Estudo dos Ambientes.....	13
1.4 Ambiente Restaurador (<i>Restorative Environment</i>).....	16
1.4.1 Recuperação psicofisiológica ao estresse.	19
1.4.2 Restauração da atenção.	20

1.4.3 Complementaridade entre as duas vertentes de pesquisa.	27
1.5 Ambientes Restauradores: Estudos Empíricos.....	29
1.6 A Relação do Ser Humano com a Natureza	37
1.6.1 Conceito de natureza.	37
1.6.2 Natureza – além do paraíso.....	41
1.6.3 Preferência ambiental.	43
CAPITULO 2 – ESCOPO DA PESQUISA E ESTUDOS.....	47
Objetivo Principal	48
Objetivos Específicos	48
ESTUDO PRELIMINAR	51
BUSCA DE EVIDENCIAS DE VALIDADE E DE PRECISÃO DA ESCALA DE CONEXÃO COM A NATUREZA – ESTUDO I.....	51
2.1.1 Objetivo.	55
2.1.2 Método.....	55
2.1.2.1 Participantes.....	55
2.1.2.2. Descrição do instrumento.	56
2.1.2.3 Procedimentos de coleta de dados.....	59
2.1.3 Procedimentos de análise de dados e resultados.	60
2.1.4 Discussão - Quanto à validação da escala de conexão com a natureza.....	67
ESTUDO EMPÍRICO.....	69
BUSCA DE SIGNIFICADOS – ESTUDO II.....	69
2.2.1 Objetivo.	69
2.2.2 Método.....	69

2.2.2.1 Participantes.....	69
2.2.2.2 Descrição dos instrumentos.....	72
Entrevista (Apêndice B).....	73
Pré-teste.....	77
Questionário (Apêndice D).....	77
Teste de atenção concentrada TEACO FF (Apêndice E).....	78
2.2.2.3 Procedimentos de coleta de dados.....	78
2.2.3 Procedimentos de análise de dados.....	81
2.2.4 Resultados e Discussão.....	82
Busca de significados.....	83
2.2.4.1 “Estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”.....	83
2.2.4.2 Formas de contato diário dos seres humanos com a natureza.....	103
2.2.4.3 Identificar os ambientes/atividades de descanso.....	123
2.2.4.4 Ambientes de descanso VS. Ambientes restauradores.....	140
2.2.4.5 O tempo relacionado ao comportamento de descanso.....	146
2.2.4.6 Padrão de comportamento de descanso.....	163
2.2.4.7 Escala de conexão com a natureza.....	166
2.2.4.8 Teste de atenção concentrada (N=32/93).....	170
2.2.5 Discussão dos resultados – Estudo Empírico.....	172
ESTUDOS CORRELACIONAIS.....	173
CONEXÃO COM A NATUREZA – ESTUDO III.....	173
2.3.1 Objetivo.....	173
2.3.2 Método.....	173
2.3.2.1 Participantes.....	173
2.3.2.2 Descrição dos instrumentos.....	174
2.3.2.3 Procedimentos da coleta de dados.....	175

2.3.3 Procedimentos de análise de dados.....	175
2.3.4 Resultados e Discussão.....	176
2.3.4.1 Escores obtidos na escala de conexão com a natureza (ECN) - Comparação entre grupos –EVOC.....	176
2.3.4.2 As formas de contato diário dos seres humanos com a natureza e a relação com os escores obtidos na ECN.....	179
2.3.4.3 Os comportamentos de descanso e a relação com os escores obtidos na ECN.	184
2.3.5 Discussão dos resultados – Conexão com a natureza.	188
ATENÇÃO CONCENTRADA – ESTUDO IV.....	191
2.4.1 Objetivo.....	191
2.4.2 Método.....	191
2.4.2.1 Participantes.....	191
2.4.2.2 Descrição dos instrumentos.	193
2.4.2.3 Procedimentos da coleta de dados.....	193
2.4.3 Procedimentos de análise de dados.....	194
2.4.4 Resultados e Discussão.....	194
2.4.4.1 Correlação dos resultados obtidos no teste de atenção concentrada (TEACO - FF). Comparação entre grupos –EVOC.	194
2.4.4.2 A capacidade de atenção e as formas de contato diário dos seres humanos com a natureza.....	197
2.4.4.3 Os comportamentos de descanso e a relação com os índices obtidos no TEACO - FF....	200
2.4.5 Discussão dos resultados – Atenção concentrada.	202
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	204
3. 1 Discussão	204
3.2 Limitações e Contribuições	217

REFERÊNCIAS	220
APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA	237
APÊNDICE C – CARTÕES	241
APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO “PADRÕES DE COMPORTAMENTO”	243
APÊNDICE E – EXEMPLO DE ESTÍMULOS ALVO E DISTRADORES DO TEACO-FF....	245
APÊNDICE F – CARTA DE APRESENTAÇÃO.....	246
APÊNDICE G – TERMO DE ACEITE INSTITUCIONAL.....	247
APÊNDICE H – TABELAS E FIGURAS COM CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES (N=93)	248
APÊNDICE I – TABELAS E FIGURAS COM CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES (N=32/93)	252
APÊNDICE J – TRANSCRIÇÕES QUE DESCREVEM AS EXIGÊNCIAS NO PERÍODO DE TRABALHO/AULA.....	253
APÊNDICE K – TRANSCRIÇÃO E COMENTÁRIOS - PERFIL DOS PARTICIPANTES..	257
APÊNDICE L – TRANSCRIÇÕES DE RELATOS DE EXPERIÊNCIAS ANTERIORES VINCULADAS AO AMBIENTE RURAL.....	267
APÊNDICE M – TRANSCRIÇÕES CARACTERÍSTICAS RURAIS E URBANAS PERCEBIDAS NAS CIDADES DE RESIDÊNCIA.	269
APÊNDICE N – TRANSCRIÇÕES RELACIONADAS A “REFLETIR A RESPEITO DA VIDA, ORGANIZAR AS IDEIAS”.	271

APÊNDICE O – TRANSCRIÇÕES DAS RESPOSTAS REFERENTES AO PRÊMIO 272

**APÊNDICE P – IDENTIFICAÇÃO DOS(AS) PARTICIPANTES PARA ANÁLISE COM
ALCESTE..... 275**

**APÊNDICE Q –ITENS E CARGAS FATORIAIS EM DIFERENTES PROCESSO DE
VALIDAÇÃO 276**

Lista de tabelas

Tabela 1. <i>Objetos de pesquisa sugeridos como natureza junto aos estudos de ambientes restauradores</i>	41
Tabela 2. <i>Revisão Hefler e Cervinka (2009) das medidas de inclusão ambiental (Pessoa, 2011)</i>	53
Tabela 3. <i>Distribuição dos participantes segundo faixa etária</i>	56
Tabela 4. <i>Escala de conexão com a natureza original e adaptada</i>	58
Tabela 5. <i>Autovalor empírico e aleatório – amostra total</i>	60
Tabela 6. <i>Matriz fatorial da ECN</i>	62
Tabela 7. <i>Matriz fatorial da escala ECN em três amostras</i>	64
Tabela 8. <i>Sumário das estatísticas para as três amostras</i>	65
Tabela 9. <i>Distribuição dos participantes por situação funcional, sexo, faixa etária, e escolaridade</i>	70
Tabela 10. <i>Naturalidade dos participantes (n=93)</i>	72
Tabela 11. <i>Distribuição dos participantes por empresa/instituição</i>	72
Tabela 12. <i>Perguntas da entrevista que buscam responder aos objetivos específicos e às formas de análise</i>	74
Tabela 13. <i>Dez palavra mais citada para os termos evocados – não uniformizados</i> ...84	
Tabela 14. <i>Evocações relativas a estresse</i>	85
Tabela 15. <i>Evocações relativas a cansaço mental</i>	88
Tabela 16. <i>Evocações relativas a recuperar-se do estresse</i>	90
Tabela 17 - <i>Evocações relativas a recuperar-se do cansaço mental</i>	92
Tabela 18. <i>Relação de palavras unicamente masculinas e femininas referentes a estresse</i>	94

Tabela 19. <i>Relação de palavras unicamente masculinas e femininas referentes a cansaço mental</i>	95
Tabela 20. <i>Relação de palavras unicamente masculinas e femininas referentes a recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental</i>	96
Tabela 21. <i>Frequência das palavras uniformizadas mais citadas para recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental</i>	97
Tabela 22. <i>Relação de palavras evocadas segundo a frequência dos grupos</i>	99
Tabela 23. <i>Apresentação dos elementos centrais comuns - EVOC</i>	101
Tabela 24. <i>Distribuição das palavras significativas para a Classe 4*</i>	108
Tabela 25. <i>Ausência Significativa na Classe 4*</i>	110
Tabela 26. <i>Distribuição das palavras significativas para a Classe 1*</i>	112
Tabela 27. <i>Ausências Significativas na Classe 1</i>	113
Tabela 28. <i>Distribuição das palavras significativas para a Classe 2*</i>	115
Tabela 29. <i>Ausências Significativas na Classe 2*</i>	117
Tabela 30. <i>Distribuição das palavras significativas para a Classe 3*</i>	119
Tabela 31. <i>Ausências Significativas na Classe 3*</i>	120
Tabela 32. <i>Grupo de respostas sugeridas como opção ligada a premiação</i>	137
Tabela 33. <i>Distribuição das palavras significativas para a Classe 1</i>	150
Tabela 34. <i>Ausências Significativas na Classe 1</i>	152
Tabela 35. <i>Distribuição das palavras significativas para Classe 2</i>	154
Tabela 36. <i>Ausências Significativas na Classe 2</i>	155
Tabela 37. <i>Distribuição das palavras significativas para Classe 3</i>	159
Tabela 38. <i>Ausências Significativas na Classe 3</i>	160
Tabela 39. <i>Comportamentos distribuídos em seis fatores</i>	164
Tabela 40. <i>Sumário das estatísticas para duas amostras</i>	167

Tabela 41. <i>Divisão igualitária dos intervalos para uma escala de cinco pontos</i>	167
Tabela 42. <i>Frequência dos participantes segundo escore na ECN</i>	168
Tabela 43. <i>Dupla entrada com frequências por classificação</i>	168
Tabela 44. <i>Descrição do Fator 1, 2 e Geral segundo limite inferior e superior</i>	169
Tabela 45. <i>Distribuição dos 93 participantes por situação funcional, sexo, faixa etária, e escolaridade</i>	174
Tabela 46. <i>Descrição dos instrumentos utilizados no Estudo III</i>	174
Tabela 47. <i>Distribuição dos participantes no Fator Geral</i>	177
Tabela 48. <i>Palavras de evocação dos participantes com alto e baixo escores na ECN</i>	178
Tabela 49. <i>Distribuição significativa e ausente para a Classe 1*</i>	180
Tabela 50. <i>Distribuição significativa e ausente para a Classe 2*</i>	181
Tabela 51. <i>Distribuição significativa e ausente para a Classe 3*</i>	182
Tabela 52. <i>Distribuição significativa e ausente para a Classe 4*</i>	183
Tabela 53. <i>Associação dos χ^2 das variáveis relacionadas a diferentes Classes – ALCESTE</i>	184
Tabela 54. <i>Correlação canônica – ECN e o comportamentos de descanso</i>	185
Tabela 55. <i>Significância das correlações canônicas - ECN e o comportamentos de descanso</i>	185
Tabela 56. <i>Correlação canônica ECN vs Dados biodemográficos</i>	185
Tabela 57. <i>Significância das correlações canônicas ECN vs Dados biodemográficos</i>	185
Tabela 58. <i>Cargas da correlação canônica – set 1</i>	185
Tabela 59. <i>Cargas da correlação canônica – set 2</i>	186

Tabela 60. <i>Distribuição dos 32 participantes do TEACO-FF por situação funcional, sexo, faixa etária e escolaridade</i>	192
Tabela 61. <i>Descrição dos instrumentos utilizados no Estudo IV</i>	193
Tabela 62. <i>Relação de palavras unicamente dos participantes com índice superior e inferior no teste TEACO-FF referente ao estresse</i>	195
Tabela 63. <i>Relação de palavras unicamente dos participantes com índice superior e inferior no teste TEACO-FF referente ao cansaço mental</i>	196
Tabela 64. <i>Relação de palavras unicamente dos participantes com índice superior e inferior no teste TEACO-FF</i>	197
Tabela 65. <i>Resumo das relações encontradas nas análises</i>	198
Tabela 66. <i>Distribuição significativa e ausente para as Classes*</i>	199
Tabela 67. <i>Correlação entre o teste de atenção e o comportamento de descanso</i>	200
Tabela 68. <i>Correlação entre dados biodemográficos e o comportamento de descanso</i>	201
Tabela 69. <i>Distribuição dos participantes por configuração familiar</i>	248
Tabela 70. <i>Distribuição dos participantes por funções exercidas</i>	248
Tabela 71. <i>Distribuição dos participantes (n=32/93) por empresa</i>	252
Tabela 72. <i>Estrutura Fatorial das Escalas de Conexão com a Natureza sugerida por Gressler (2014) e Conexão Ambiental sugerida por Pessoa (2011)</i>	276

Lista de figuras

<i>Figura 1.</i> Coping e ambiente restaurador.....	18
<i>Figura 2.</i> Scree plot da escala CN – Geral.....	61
<i>Figura 3.</i> Modelo da escala ECN	66
<i>Figura 4.</i> Proposta dos eixos que compõem a <i>restauração</i> com base na porcentagem dos grupos de palavras citadas	100
<i>Figura 5.</i> Número e repartição percentual das UCE por classe	104
<i>Figura 6.</i> Classificação hierárquica descendente do <i>corpus</i> total fornecido pelo <i>software</i> ALCESTE.....	105
<i>Figura 7.</i> Estrutura do discurso e o coeficiente de relação entre as classes	106
<i>Figura 8.</i> Percentuais dos comportamentos de descanso durante o horário de expediente/aula.....	124
<i>Figura 9.</i> Frequência das respostas para a questão relacionada ao “local”	126
<i>Figura 10.</i> Percentuais de respostas sobre os “locais” escolhidos para o descanso ...	130
<i>Figura 11.</i> Frequência das respostas para a questão relacionada a “atividade/comportamento”	133
<i>Figura 12.</i> Percentuais referente as escolhas relacionadas os cartões representativos dos processos da ART	142
<i>Figura 13.</i> Percentuais referentes as respostas ligadas à questão “Refletir a respeito da vida, organizar as ideias, auxilia você a se recuperar do cansaço”?	143
<i>Figura 14.</i> Percentuais de respostas à questão “Você acha que estar próximo a natureza ajuda a descansar?”.....	144
<i>Figura 15.</i> Número e repartição percentual por Classe	149
<i>Figura 16.</i> Distribuição dos participantes segundo índice de atenção.....	171
<i>Figura 17.</i> Correlação canônica 1.....	186

<i>Figura 18.</i> Correlação canônica 2.....	186
<i>Figura 19.</i> Correlação canônica 3.....	187
<i>Figura 20.</i> Diagrama da relação entre os processos da ART, o tempo, a distância e as interações sociais.....	212
<i>Figura 21.</i> Distribuição dos 93 participantes por sexo e ano de nascimento	249
<i>Figura 22.</i> Distribuição dos 93 participantes por sexo e escolaridade	249
<i>Figura 23.</i> Distribuição dos 93 participantes por sexo e a jornada de trabalho	250
<i>Figura 24.</i> Distribuição dos 93 participantes por sexo e perfil familiar	250
<i>Figura 25.</i> Distribuição dos participantes por idade e configuração familiar (resumido)	251
<i>Figura 26.</i> Distribuição dos participantes por escore e sexo no teste TEACO-FF	252

Agradecimentos

Todas as coisas têm seu tempo, e todas elas passam debaixo do céu segundo o termo que a cada um foi prescrito. 2 Há tempo de nascer, e tempo de morrer. Há tempo de plantar, e tempo de colher o que se plantou. 4 Há tempo de chorar, e tempo de rir. Há tempo de prantear, e tempo de dançar. 6 Há tempo de buscar, e tempo de perder. Há tempo de guardar, e tempo de lançar fora. 9 Que tem mais o homem de todo o seu trabalho? 12 Já tenho entendido que não há coisa melhor do que alegrar-se, e fazer bem, enquanto lhe dura a vida (Eclesiastes 3; 1-15)

No tempo de agradecer, minhas palavras não serão suficientes para expressar meu sentimento e minha profunda gratidão.

Aos docentes que compõem o Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações da Universidade de Brasília por aceitar e valorizar a integração de discentes com formação em diferentes áreas do conhecimento.

Aos orientadores, sempre presentes e importantes no processo de descobertas dos seus alunos. Ao Dr. Luiz Pasquali, meu orientador, pelo imenso coração, benevolência e indiscutível sabedoria na arte de orientar; a Dra. Isolda de A. Günther, minha mentora; ao Dr. Benyamin Schwarz que me mostrou o caminho para a psicologia ambiental.

Aos membros da banca, professoras Cláudia M. L. Pato, Ana Lúcia Galinkin, Amália Pérez, Milene Takasago e Zenith N. C. Delabrida, em especial a professora Ângela M. de Oliveira Almeida pelo exemplo de vida e valiosa contribuição.

Aos professores Hartmut Günther, Jairo E. Borges Andrade, Ronaldo Pilati, Mario César Ferreira, Cláudio V. Torres, Jorge M. de Oliveira-Castro Neto, Fábio Iglesias e Wanderlay Codo.

Ao Centro Moscovici pelo apoio, à CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior pelo fomento à pós-graduação e aos servidores da UnB.

Às empresas e instituições que possibilitaram a realização desse estudo, demonstrando comprometimento na busca de soluções e no avanço da ciência.

Aos participantes que não mediram esforços, sempre com sorriso no rosto, para atender as solicitações da pesquisa, mesmo que em seus momentos de “descanso”.

Aos amigos que com palpites, sugestões, revisões e análises contribuíram com esse estudo Carlos A. S. Correia, Luiza M. Vasconcelos, Karina Vasconcellos, Vinicius Maciel,

Danielle Coenga-Oliveira, Angelina Hochica, Anuska Sulim, Vera Schmaedecke, Carlos Pimentel, Vicente Cassepp-Borges e Norberto Khun Jr.

Aos que contribuíram para que minha família permanecesse unida no período que residi em Brasília, Luis Prado, Welcimar Cunha, José Wilacildo de Matos e Adriano Bruzi. Sem esquecer aqueles que sempre apoiaram e cuidaram dos mesmos quando eu não estive presente, Lúcia Navarro (Lucinha), Anuska Sulim, Ana Maria Sampaio Domingues, Vera Schmaedecke, Fátima Paes e Iracema Cardoso.

Aos “novos” amigos que só o fato de existirem já é motivo para comemorar. André Moniz e Karina Vasconcellos pelos corações generosos. Umbelina do Rego Leite e Vicente Cassepp-Borges pelo exemplo de determinação. Aos amigos e membros do Laboratório de Psicologia Ambiental (LPA-UNB), Fábio de Cristo, Cleide Sousa, Clara Cantal, Daniele Cunha, Carlos Pimentel, Zenith N. C. Delabrida, Ingrid Luiza Neto, Dalma Caixeta, Zuleide Feitosa, Natália Damião, Elisa e Jussara. Aos meus colegas Salvatore, Lude, Cláudia Patterson, Mônica, Ana Beatriz, Daniel, Felipe Valentini pelo franco apoio.

Aos amigos “pré-históricos” que nem o tempo e nem a distância os afastou.

Àqueles que, em Brasília, me acolheram como parte de suas famílias; Milene Takasago; Angelina Hoshica, Hudson e Fernando; e Dalma M. Caixeta, Teldo, Vitor e Elisa, o meu agradecimento nunca será suficiente. Angelina e Milene jamais esquecerei o carinho com que me receberam em seus lares.

Aos meus familiares Selmos L. Gressler, Maria Giselda de M. Gressler, Viviane S. M. Campos, André G. Campos Pereira, Stefani C. Gressler, Matheus H. Gressler, Rodrigo A. Gressler, Ana Clara Campos, Aline Campos, Fernando Finger, Laura Kunz, Cláudia Finger, Delci Gressler Finger e Emiry Finger, pelas orações e torcida.

Aos meus pais Orlando Gressler e Lori A. Gressler pelo exemplo, presença, amor e apoio incondicional.

Ao João Alexandre S. Medeiros pelo companheirismo, paciência, amor, compreensão, incentivo e dedicação à família.

Dedicatória

Para os meus filhos,

Arthur J. Medeiros e Orlando L. Medeiros

O Descanso e a Teoria dos Ambientes Restauradores

Introdução

Vivemos em uma era na qual as pessoas estão cada vez mais ligadas, plugadas de alguma maneira. O gerenciamento do grande número de informações processadas ao longo do dia, aliadas a fatores da vida urbana com condições estressantes tais como o trânsito, a sensação de insegurança, assim como as exigências profissionais e as múltiplas jornadas, demandam dos seres humanos uma atenção constante, podendo causar estresse, muitas vezes crônico.

Esses problemas, vinculados ao crescimento da população nas cidades, são mais preocupantes quando atentamos para o fato de que ultrapassamos cinquenta por cento da população mundial residindo em centros urbanos, número que só tende a aumentar. O número de pessoas que serão acrescidas ao planeta até 2050 equivalerá ao tamanho da população mundial no ano de 1950. Somos mais de 6 bilhões de seres humanos na Terra e devemos atingir a marca de 9,2 bilhões em 2050, o que tem severas implicações na vida cotidiana (United Nations, 2008).

O aumento populacional nas cidades, muitas vezes com pouca infraestrutura, indica a relativa diminuição da qualidade de vida de uma parcela dos seres humanos, principalmente da população economicamente ativa, uma vez que esta permanece mais tempo no local de serviço e no trajeto casa-trabalho-casa, restando pouco tempo livre para desfrutar, por exemplo, com lazer e com a família. A falta do descanso de qualidade gera um efeito cíclico que compromete o bem-estar e o modo como o sujeito lida com as demandas e as exigências diárias.

O Brasil é apontado como um país com alto nível de estresse no trabalho, em que três de cada dez trabalhadores brasileiros sofrem algum distúrbio ligado ao esgotamento profissional (Hutz, Zanon, & Brum Neto, 2013). Desta forma, as possibilidades e os

ambientes com características que promovem bem-estar são cada vez mais importantes para o ser humano moderno (Hartig & Staats, 2003), em função as exigências impostas às pessoas pelo cotidiano. Assim, se faz necessário encontrar soluções para tentar minimizar as fontes de estresse e encontrar opções para promoção do bem-estar (Evans & Cohen, 1987).

Nesse contexto, existem duas frentes de pesquisa que buscam detectar os fatores que afetam o bem-estar da população urbana. A primeira realiza estudos sobre os fatores ambientais causadores de estresse, como o trânsito e a insegurança presente nos centros urbanos. A segunda, por sua vez, busca identificar ambientes restauradores (*restorative environments*), capazes de restabelecer os indivíduos afetados pelo processo psicofisiológico de estresse e fadiga da atenção, e que será contemplada pelo presente estudo. Os estudos empíricos sobre ambientes restauradores sugerem que os ambientes naturais reduzem o estresse da vida diária, promovendo a capacidade de recuperação ante os desgastes cotidianos.

| ... | a beleza proporciona prazer e o cérebro pode absorver imagens agradáveis...

Porque se você está chateado, ou em sofrimento, um passeio descontraído na floresta ou até mesmo ao longo de uma rua arborizada é uma das melhores coisas que você pode fazer por si mesmo (tradução livre de

<http://michigantoday.umich.edu/06/Fal06/story.html?awalk>).

De modo semelhante, muitos estudos consideram restauradores os ambientes naturais, como as florestas, os parques e, as ruas arborizadas. Constatamos, no entanto, que, em sua maioria, esses estudos, realizados em países da América do Norte, da Europa e de partes da Ásia, fazem supor a existência de possíveis diferenças com o Brasil, isto porque, a biodiversidade, o clima, a dimensão dos espaços antropizados e não antropizados e a percepção de segurança nestes ambientes são distintos daqueles. Com base nessas observações, definimos, como objetivo geral deste estudo, verificar a aplicabilidade do conceito de ambiente restaurador num contexto brasileiro.

Para alcançar o objetivo desta pesquisa, este trabalho está organizado em quatro capítulos. O primeiro apresenta o referencial teórico, o qual aborda questões ligadas ao trabalho e ao descanso. Os construtos fadiga da atenção e estresse, utilizados nos estudos de ambientes restauradores, foram examinados. Foram também apresentadas estratégias de enfrentamento segundo os estudos de *coping*, focando o comportamento de enfrentamento ao estresse, o qual guarda semelhança com o processo de restauração psicológica. A abordagem da psicologia ambiental auxiliou na clarificação do construto ambiente. Os ambientes restauradores foram apresentados com base nos estudos da recuperação psicofisiológica ao estresse – *psychophysiological stress recovery* (Ulrich, 1983; 1984); e da restauração da atenção – *attention restoration theory* – ART (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995). Também são apresentadas diferentes abordagens teóricas que investigam a relação dos seres humanos com a natureza.

O segundo capítulo expõe os problemas e os objetivos da pesquisa e apresenta os quatro estudos desenvolvidos, com a descrição do método empregado, dos resultados, e discussões.

O Estudo I – Preliminar - buscou obter evidência de validade da escala de conexão com a natureza, que serviu como suporte para o Estudo III.

O Estudo II, visa identificar e analisar os dados dos participantes aos termos proposto estresse, cansaço mental, recuperar-se do estresse, e recuperar-se do cansaço mental. Ainda buscamos identificar as formas de contato diário dos seres humanos com a natureza e os ambientes/atividades de descanso, bem como verificar se os ambientes de descanso correspondem aos ambientes restauradores descritos na literatura. Foi também examinado o fator tempo e sua possível relação com o comportamento de descanso.

Os Estudos III e IV – correlacionais, buscam verificar a existência de relação entre o comportamento de descanso e a conexão com a natureza; além do comportamento de

descanso e a capacidade de atenção. O terceiro capítulo consiste na amarração dos resultados, apresentando a discussão geral, as contribuições e considerações finais.

Capítulo 1 – Marco Teórico

1.2 Trabalho e Descanso; Fadiga, Estresse e Coping

1.2.1 Trabalho e descanso.

Descanso, lazer, folga, tempo livre, repouso, passatempo, passear, férias, são palavras relacionadas a um determinado comportamento, ou melhor, “a um estado de alma”, e a um momento específico no espaço e no tempo. No dicionário Caldas Aulete, descanso é a interrupção do movimento, do trabalho ou do esforço físico e/ou mental; é a isenção de incômodos e de aflições; tranquilidade; sossego; é o repouso das fadigas do corpo ou do espírito; a folga; a pausa. São antônimos à cansa e à fadiga ("idicionário Aulete," n.d.).

Segundo a referida definição, o descanso está associado ao não trabalhar, à pausa. Esta divisão trabalho/descanso nem sempre foi bem clara ou definida. O código de Hamurabi, originário do primeiro Império Babilônico no século XVIII antes de Cristo, regulamentava os direitos e as obrigações dos trabalhadores, inclusive de algumas profissões específicas. Nele, não é mencionado o tempo de descanso do trabalho.

Acredita-se que as primeiras discussões no mundo ocidental a respeito do tema trabalho/descanso são originárias no Judaísmo (XVIII a.C.). Histórias que relatam o ano 1373 a.C. mencionam:

Moshê viu que eles não tinham descanso, então foi ao Faraó e disse: “Se alguém tem um escravo e não lhe dá um dia de descanso na semana, o escravo morrerá. Estes são teus escravos – se não lhes deres um dia por semana, eles morrerão”. Disse o Faraó: “Vai e faz com eles como dizes”. Então Moshê ordenou para eles o dia do Shabat para descanso. (Midrash Rabbah, Shemot 1:32) ("Chabad.org", n.d).

Com a propagação do protestantismo, divulgou-se a ética no trabalho, código moral baseado nos princípios de frugalidade, disciplina, trabalho duro, como bem supremo; acreditava-se que o trabalho dignificava o homem. Assim, pessoas “comuns” também poderiam almejar a salvação por meio de seu trabalho.

Os moldes atuais da compreensão do trabalho e descanso surgiram na modernidade europeia do século XIX, em face à revolução industrial. Nessa época, a jornada de trabalho era emoldurada na santificação do trabalho. Esse “dogma desastroso” é discutido por Paul Lafargue (1880) em seu livro *O Direito à Preguiça*. Na obra, o autor enobrece a forma de liberação e de reivindicação social, pela diminuição da jornada de trabalho e pelo direito ao descanso e pelas conquistas dos feriados e férias (Lafargue, 1880). Quase no mesmo período, o Papa Leão XIII, na Encíclica *Rerum Novarum* de 1891, levanta temas como jornada de trabalho, luta por direitos e salário mínimo. Essas múltiplas discussões fomentaram a criação em 1919 da Organização Internacional do Trabalho (OIT) (Führ, 2012).

A jornada de trabalho é justificada, em princípio, pelo desgaste físico e mental dos trabalhadores, buscando possibilitar o desenvolvimento do convívio social e familiar. “Todo homem tem direito a repouso e lazer, inclusive à limitação razoável das horas de trabalho e a férias remuneradas periódicas”, segundo o artigo 24 da carta de Declaração Universal dos Direitos Humanos, proposta pela ONU, incluída na constituição dos países que reconhecem o descanso como um direito social (Oliveira, 2010).

Pausas para o descanso em intervalos pequenos durante o expediente, no Japão, são conhecidas como *kyuukei jikan*. Justifica-se que “os intervalos (*kyuukei jikan*) servem para que o trabalhador se desligue física e mentalmente do trabalho” (International press, 2010).

No Brasil, a portaria do Ministério do Trabalho nº 3.214, de 08 de junho de 1978, apresenta normas regulamentares relativas à segurança e medicina no trabalho. As referidas normas asseguram, entre outros, também, o direito de descanso durante o turno de trabalho

(Ministério do Trabalho e emprego, n.d.; Normas legais, 2010), atribuindo a necessidade das pausas a fatores físicos e não à fadiga mental. Alguns magistrados questionam essas normas, considerando as funções que possuem automação, como leituras de código de barras, e a necessidade de digitação não contínua afastam “o direito ao gozo do intervalo de 10 minutos a cada 90 trabalhados, previsto no art. 72 da CLT, e também ao intervalo de 10 minutos a cada 50 trabalhados, previsto no item 17.6.4” (Portaria atualizada em 23 de novembro de 1990, através do novo instrumento legal nº 3.751/90) ("Juris Way", n.d.).

Apesar da dificuldade em atribuir a causalidade das condições adversas do ambiente de trabalho, desde o ano de 2010, os distúrbios mentais e comportamentais resultantes da sobrecarga das funções no trabalho compõem a lista de doenças reconhecidas junto à Organização Internacional do Trabalho (Hutz et al., 2013).

Um levantamento da associação internacional do controle do estresse (ISMA) aponta o Brasil como o segundo país com o maior nível de estresse no trabalho do mundo. Cogita-se que três em cada dez trabalhadores brasileiros sofram da síndrome do esgotamento profissional que resulta do esgotamento mental. Esgotamento causado, em algumas funções, pelo intervalo de tempo reduzido durante o expediente, a excessiva jornada de trabalho e pelas pressões e cobranças ligadas à performance profissional e pessoal. Dados do Ministério da Previdência Social apontam que, no Brasil, a síndrome do esgotamento profissional é uma das principais razões para um grande número de faltas ao trabalho por incapacidade temporária ou permanente (Hutz et al., 2013).

1.2.2 Fadiga da atenção.

O esgotamento dos trabalhadores pode ter como base as exigências profissionais e as múltiplas atividades, aliados a fatores da vida urbana como a atenção no trânsito e o estado de alerta resultante da sensação de insegurança, que demandam o gerenciamento de um grande número de informações obtidas ao longo do dia. Essa demanda exige dos seres humanos uma

atenção constante. O esforço em manter o foco e a concentração, segundo Stephen e Rachel Kaplan (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995), acaba desencadeando um processo de fadiga da atenção concentrada.

Embora o grande número de pesquisas relacionadas ao construto “atenção”, não existe até o momento um consenso entre os pesquisadores em relação à sua melhor definição (Cecilio-Fernandes & Marín Rueda, 2007). Atenção concentrada, seletiva, sustentada, voluntária, alternada e dividida, são termos encontrados em diferentes países para classificar os diversos tipos de atenção.

Rueda (2009), citando diversos autores, distingue os processos automáticos (atenção implícita – não conscientes - involuntária) dos processos controlados (atenção explícita - voluntária), de modo similar à proposta da restauração da atenção – ART (ver p. 21).

A atenção com concentração, característica da atenção controlada, é relacionada à fixação da atenção sobre estímulos, objetos ou situações. As diferentes formas de fixar a atenção em um estímulo e inibir outros caracterizam os diferentes tipos de atenção, sendo estes:

- Voluntária – quando existe interesse próprio em manter a atenção;
- Concentrada ou seletiva – quando se busca manter o foco apenas em um objeto, mesmo com outros distratores;
- Sustentada – quando se mantém o foco da atenção concentrada por períodos mais longos;
- Distribuída, dividida e alternada – quando a atenção é voltada a diversos estímulos ao mesmo tempo ou alternados (ora um estímulo, ora outro).

Consequentemente, a fadiga da atenção pode ser originada por vários fatores como: a necessidade de atenção por um tempo prolongado, um número excessivo de estímulos e o surgimento de diferentes elementos distratores durante o período exigido de concentração em

apenas um elemento (objetivo/atividade) (Boksem, Meijman, & Lorist, 2005; Csathó, Linden, Hernádi, Buzás, & Kalmár, 2012).

Diferentemente do transtorno do déficit de atenção, a fadiga da atenção é uma condição temporária e não é uma doença ou distúrbio clínico. A característica mais confiável de fadiga mental é a aversão em investir mais esforço para o desempenho de uma tarefa (Boksem et al., 2005).

Pessoas mentalmente fatigadas apresentam uma diminuição na atenção, o que não causaria grandes decréscimos com relação ao desempenho se o sujeito confiasse em utilizar os padrões comportamentais automatizados. No entanto, quando uma situação inesperada e potencialmente perigosa surge falta a flexibilidade necessária para lidar com essa situação nova e inesperada de uma forma adequada (Boksem et al., 2005). Esses efeitos parecem produzir também o enfraquecimento dos processamentos cognitivos automáticos.

O bom desempenho inicial na realização de uma atividade que requer atenção é seguido por uma deterioração ao longo do tempo. Esse resultado indica que, após um certo período de tempo realizando-se uma tarefa, posterior aos efeitos de otimização dessa tarefa ou aprendizagem, tais efeitos diminuem e são substituídos pelos efeitos da fadiga. Esses resultados confirmam que alguns fatores, quando agregados ao tempo prolongado de atenção, além de provocar sentimentos subjetivos de fadiga, também afetam o desempenho negativamente, aumentando o número de erros e diminuindo a velocidade de reação (Csathó et al., 2012).

A fadiga mental afeta os processos cognitivos e está associada com déficits de atenção e dificuldades em ignorar informações irrelevantes. Por sua vez, os efeitos prejudiciais da fadiga no processamento de distrações irão depender de como é percebida a tarefa principal (Csathó et al., 2012). Os sintomas recorrentes da fadiga de atenção têm muito em comum com a ideia dos efeitos colaterais de estresse. O que diferencia a fadiga da atenção do estresse, de

maneira simplificada, é o fato de que, embora a fadiga mental possa resultar de circunstâncias estressantes ligadas ao excesso de atividades, esta pode estar também vinculada à dedicação a determinada atividade de que se gosta e se considera prazerosa. Nestes casos, não existe nenhuma expectativa de ameaça de danos presente, mas ainda assim o resultado é a fadiga.

1.2.3 Estresse.

O estresse, por sua vez, é definido como o processo pelo qual um indivíduo responde psicofisiologicamente a uma situação que desafia ou ameaça seu bem-estar, ou seja, quando ocorre uma discrepância entre as exigências em determinada situação e a capacidade de lidar com essa demanda (Baum, Fleming, & Singer, 1985; Kelso, French, & Fernandez, 2005).

O estresse ocupacional é determinado pela percepção que o trabalhador tem das demandas no trabalho e por sua habilidade para enfrentá-las. Diferentemente do estresse fisiológico sugerido nos estudos com animais, o estresse experimentado pelo homem é quase sempre o resultado de uma mediação cognitiva (Krohne, 2002). Assim, os estudos que tratam do construto estresse psicológico apontam que, além do meio ambiente, o estresse também é resultante da percepção do sujeito em relação a determinada situação ou mesmo à lembrança de um fato ameaçador, enfatizando os processos cognitivos de juízo de valor.

Sugere-se, portanto, que algumas pessoas são capazes de processar muitos estressores simultaneamente, enquanto outros mal conseguem abordar alguns. Isto parece indicar que a forma como o sujeito avalia e lida com o estresse tem mais influência no seu bem-estar do que propriamente o fato ocorrido (Kelso et al., 2005), dando a entender que existam diferenças individuais na qualidade, intensidade e duração do estresse em um ambiente igual para pessoas diferentes (Krohne, 2002).

Dois fatores devem ser levados em consideração para a avaliação dos eventos estressantes: i) se algo é relevante, importante para o bem-estar; e ii) as possibilidades de enfrentamento; isto é, os sujeitos avaliam os seus recursos físicos, sociais e psicológicos para

lidar com a situação e as opções disponíveis. Ambos são influenciados mutuamente; no entanto, não apresentam necessariamente uma ordem temporal (Ribeiro, 2008).

Ribeiro (2008) sugere que o estresse pode ser classificado em três categorias ligadas aos estímulos indutores, sendo estes: os eventos catastróficos (como desastres naturais), os eventos pessoais (doenças e morte de alguém próximo) e os estímulos rotineiros (divididos em eventos diários estáveis e de baixa intensidade e também ambientais, como o ruído, poluição, etc.).

As repetidas “doses homeopáticas” de eventos rotineiros estressantes, quando considerados importantes, gera mais angústia e pode, muitas vezes, causar efeitos negativos na saúde, superiores aos efeitos resultantes de evento ou situação extrema mas classificada como menos importante pelo sujeito. O efeito do estresse contínuo pode implicar em baixa tolerância à frustração, ansiedade e hipertensão. Acredita-se que a resposta ao estresse contínuo exige mais e pode não ser tão eficaz, o que leva a sentimentos de evasão, relacionados à ansiedade e depressão (Kelso et al., 2005).

Os sinais de estresse podem ser de ordem cognitiva, emocional, física ou comportamental. As reações emocionais envolvidas no estresse psicológico são sugeridas por Lazarus (1991) citado em Krohne (2002), sendo estas nove emoções negativas (raiva, medo, ansiedade, culpa, vergonha, tristeza, inveja, ciúme e desgosto), quatro positivas (felicidade, orgulho, alívio e amor) e duas com valência mista (esperança e compaixão).

1.2.4 Coping.

Como reagimos? O que fazemos para lidar com as situações estressantes? As reações ou respostas individuais às questões estressantes ligadas aos mecanismos de defesa (*defense mechanisms*) podem ser estudadas sob a perspectiva psicanalítica dos processos mentais inconscientes ou sob a perspectiva da psicologia com o enfoque do *coping*. A definição mais

empregada de *coping* aponta este como o esforço cognitivo e comportamental utilizado para dominar, tolerar ou reduzir as demandas e os conflitos internos e externos (Krohne, 2002).

A complementaridade entre os estudos de *coping* e o de ambientes restauradores sugere, a busca do indivíduo por um ambiente como possível recurso de enfrentamento para alcançar um ou mais resultados positivos (restaurativo) (Gulwadi, 2006).

As pesquisas a respeito de *coping* por sua vez, salientam o processo de gestão de uma situação estressora, incluindo as escolhas e não os objetivos ou resultados. *Coping* compreende, portanto, um conjunto de estratégias de enfrentamento dos problemas que auxilia o modo como lidamos com eventos estressantes, enfatizando o processo de gestão do estresse e não a resolução de determinado problema (Antoniazzi, Dell'Aglio, & Bandeira, 1998).

Antoniazzi et al. (1998) relatam a existência de uma variedade de estudos que apresentam terminologias quase que dicotômicas para os estilos de *coping*, dos quais muitos sugerem o afastamento do foco do estresse, ou mesmo a distração para proteção cognitiva contra fontes de perigo, tendendo a se afastar da ameaça, distraíndo-se, postergando uma ação. Estilo que guarda semelhança com a proposta sugerida na restauração da atenção (ver afastamento, p. 23).

Lazarus e Folkman (1984 e 1988 citados por Ribeiro & Santos, 2001) mencionam a existência de oito estratégias que são utilizadas pela maioria das pessoas. São elas: Confrontação, distanciamento, autocontrole, procura por suporte social, aceitação da responsabilidade, evitamento (fuga), busca de uma resolução, e reavaliação positiva. Outras sugestões acrescentam: Planejamento, suporte instrumental, religião, reinterpretação positiva, autculpabilização, aceitação, expressão de sentimentos, negação, autodistração, desistência, uso de substâncias (medicamentos/álcool) e humor (fazer piada da situação).

Especula-se que as estratégias de *coping* estejam vinculadas a fatores situacionais e possam ser utilizadas simultaneamente em cada momento estressante (Antoniazzi et al., 1998; Ribeiro & Rodrigues, 2004).

As estratégias de *coping* podem ter foco no problema ou na emoção. As estratégias focalizadas na emoção visam reduzir um estado emocional negativo, mesmo que, alterando a avaliação da situação (ver o lado positivo de um evento negativo). Tendem a ser mais utilizadas nas situações avaliadas como inalteráveis (Antoniazzi et al., 1998; Krohne, 2002; Ribeiro & Santos, 2001). As estratégias de *coping* focalizadas no problema por sua vez, buscam modificar a situação que deu origem ao estresse e têm como foco uma fonte estressora externa. Tendem a ser mais utilizadas nas situações avaliadas como modificáveis (Antoniazzi et al., 1998; Krohne, 2002; Ribeiro & Santos, 2001).

Outra estratégia de *coping* foi sugerida; esta enfatiza as relações interpessoais, nas quais o sujeito busca apoio nas pessoas do seu círculo social para a resolução da situação estressante (Antoniazzi et al., 1998). De forma similar às estratégias de *coping* de suporte social, Kessler et al.(1985, citado por Ribeiro, 1999) apresenta o suporte social como “mecanismo pelos quais as relações interpessoais, presumivelmente, protegem os indivíduos dos efeitos deletérios do stress”(p.548). Estas podem ser compreendidas como mediadoras ou moderadoras do estresse. Da mesma maneira como o suporte social é positivo, ele também pode ser associado a questões negativas como fator de redução do bem-estar, ou com o agravamento do efeito dos estressores. As questões podem ser compreendidas com base na possibilidade de mobilização do suporte, de desigualdade e de ameaça à estima. Sugere-se, também, que a não existência ou perda do suporte social é fonte de estresse (Ribeiro, 1999).

Apesar de não existir a melhor ou pior forma de *coping*, algumas são mais estáveis do que outras; a opção mais apropriada vai depender de quem as usa, quando as usa, sob quais circunstâncias, e a que situação se pretende adaptar (Ribeiro & Rodrigues, 2004). Supõe-se

que existam modos preferidos de *coping* também em função das dimensões de personalidade, além dos processos de *coping* serem influenciados pelo estágio de desenvolvimento e experiências vivenciadas (Antoniazzi et al., 1998).

Em suma, podemos salientar que os efeitos negativos, como o estresse e a fadiga de atenção resultantes do trabalho ou da falta de descanso, necessitam ser eliminados ou, ao menos, amenizados. Sob esta abordagem, as pesquisas que investigam as respostas ao estresse e às possíveis intervenções cognitivo-comportamentais contribuem para a busca do bem-estar da população. Estudos com base na psicologia ambiental atribuem não apenas ao sujeito o controle e resposta aos episódios de estresse; alguns sugerem que determinados ambientes são capazes de estimular respostas que desencadeariam reações psicofisiológicas positivas, de maneira a amenizar os efeitos do estresse e da fadiga de atenção. A abordagem com ênfase no ambiente é apresentada a seguir.

1.3 A Psicologia e Contribuições ao Estudo dos Ambientes

Antes de abordar o tema ambientes restauradores, devemos primeiramente considerar as pesquisas ligadas ao estudo do ambiente. O estudo dos ambientes, na psicologia, sugere que todas as atividades humanas ocorrem em um plano quadridimensional. Os três eixos mais comuns incluem o sujeito, o ambiente e os processos psicológicos envolvidos. O quarto eixo, menos estudado, inclui o tempo. São considerados processos psicológicos aprender, socializar, brincar, trabalhar, explorar, entre tantos outros (Gifford, 2007).

Na psicologia ambiental, os conceitos de ambiente e lugar diferem. Na compreensão de lugar, são destacados três elementos: Ambiente físico, atividade e significado. Destes, provavelmente, o significado é o mais difícil de se captar (Relph, 1976, citado por Gustafson, 2001). O significado do lugar é o resultado da relação entre atributos físicos, conceitos e ações (Canter, 1977 citado por Scopelliti & Giuliani, 2004). Lugares significativos apesar de serem

localizados geograficamente, surgem em um contexto social relacionados às questões sociais, econômicas e culturais que os circundam (Gustafson, 2001).

Lugar é, acima de tudo, um território de significados criados pelo que se dá e se recebe de um contexto ambiental em particular. Inclui as sensações de prazer ou desprazer, segurança ou perigo, que compreendem questões emocionais, culturais, e sociais. Nesse conceito, são incluídos o indivíduo e suas relações com os outros no ambiente. As experiências do que se faz e com quem estamos provavelmente são importantes para compor o significado do lugar (Scopelliti & Giuliani, 2004).

A percepção individual de um determinado lugar inclui lembranças, opiniões, sentimentos, atitudes, valores, preferências, significados e conceitos de comportamento que estão relacionados com a variedade e complexidade dos ambientes físicos que definem as experiências do dia a dia das pessoas (Rubinstein & Parmelee, 1992). Assim, as experiências em locais favoritos possuem uma forte relação com as experiências restauradoras (Scopelliti & Giuliani, 2004). Já o *apego ao lugar*, por sua vez, é associado ao senso de segurança, estima e pertencimento (Nylander, 2002). Considera-se que o grau de apego ao lugar está relacionado com a escala espacial e sociodemográfica (Gustafson, 2001). Nesse sentido, existem forças centrípetas e centrífugas atuando, umas repelindo, outras conectando o homem ao ambiente (Norberg-Schulz, 1986).

Estudos sobre o ambiente, de outro lado, também incluem as interações sociais, estas são estudadas com base no conceito de territorialidade proposto por Altman (1975). O conceito de territorialidade abrange o grau de privacidade, afiliação, ou acesso permitido. Território envolve um padrão de comportamento e atitudes realizadas por um grupo ou apenas por um indivíduo, com base na busca ou na percepção de propriedade ou controle de um definido espaço físico.

Um território compreende espaço físico, posse, dominância e controle, defesa, uso exclusivo, demarcações, personalização, identidade, segurança, atenção e vigilância (Gifford, 2007). Os territórios, classificados como primários, secundários e públicos, são divididos a partir de dimensões como: Duração da ocupação, centralidade psicológica, grau e intencionalidade dos comportamentos, grau de controle e resposta à invasão.

Territórios primários – são psicologicamente centrados em relação ao significado, bem marcados, defendidos em relação à invasão e controlados pelos seus respectivos donos (Sommer, 1973). O ambiente residencial – território primário – exerce um papel importante, pois é o local de onde se sai e para onde se volta diariamente (Schwarz, Mauksch, & Rawls, 1995). Significados comumente ligados à casa incluem segurança, controle, permanência e continuidade, parentesco e refúgio do mundo externo. O significado da casa é, entre outros, associado com a expressão própria (Despres, 1991). A hierarquia de dominância existente entre os ocupantes da casa, ligados a gênero e à idade, comprovam a existência de parâmetros culturais de comportamento (Low & Chambers, 1989) relacionados aos habitantes da casa.

Como um cenário, a residência tem características físicas, sociais, espaciais e temporais relativamente passíveis de manipulação por parte de membros do núcleo familiar. Como tal, ela serve como um cenário, no qual os membros da família possam concentrar esforços para equilibrar ou coordenar demandas, recursos e possibilidades de restauração dentro de um ou mais ciclos de atividade (Hartig, Johansson, & Kylin, 2003).

Territórios secundários podem ser compreendidos como um território intermediário, entre o primário e público. Podem ser desenvolvidos a partir do uso frequente de um espaço público ao qual os usuários acabam por desenvolver um sentimento de ligação. Esses espaços passam a ter significado à medida que as pessoas que os utilizam buscam o controle, mesmo que permeável, desses ambientes. Muitas vezes, comportamentos como o de limpar,

consertar, decorar e personalizar são artifícios empregados como demarcação, representando a expressão concreta de suas identidades individuais e coletivas.

Territórios públicos são as áreas que particularmente não pertencem a ninguém, mas, pertencem à coletividade, visto que o acesso é livre e pode ser ocupado mediante o cumprimento de normas e regras.

Nos estudos a respeito do potencial restaurador dos ambientes, Scopelliti e Giuliani (2004) sugerem que, além das propriedades e qualidades físicas percebidas dos ambientes, também deve ser considerada a experiência de lugar, que inclui componentes cognitivos, afetivos, sociais e comportamentais.

Com o exposto, exemplificam-se as inúmeras facetas envolvidas e necessárias para a compreensão das possíveis escolhas e uso dos ambientes. As características ou propriedades físicas do ambiente, as questões relacionadas às inter-relações sociais, o tempo, os processos psicológicos, as atividades desenvolvidas, o controle e a centralidade são alguns dos fatores envolvidos na relação pessoa-ambiente.

1.4 Ambiente Restaurador (*Restorative Environment*)

Relacionada à psicologia ambiental, surge uma vertente de pesquisa que busca identificar ambientes restauradores (*restorative environments*), capazes de restabelecer os indivíduos afetados pelo processo psicofisiológico de estresse e fadiga de atenção.

Essa vertente tem como alicerce as pesquisas vinculadas aos atributos ambientais (Altman & Wohlwill, 1983; Kaplan & Kaplan, 1982; Korpela, 1989), motivadas por contextos observados em manicômios, sanatórios e prisões na França e Inglaterra (Markus, 1993), além de hospitais para veteranos de guerra e conjuntos habitacionais nos EUA.

Demolido, na década de 1970, por representar uma ameaça ao bem-estar dos seus moradores, o conjunto habitacional *Pruitt-Igoe*, localizado em Saint Louis, Missouri, EUA, salientou a necessidade de pesquisas em algumas áreas específicas da psicologia. Áreas de

investigação ligadas, por exemplo, ao estudo do estresse e da avaliação ambiental (Holahan, 1986) passaram a receber uma maior atenção. Buscava-se compreender os fatores que influenciavam as sensações de prazer ou desprazer experimentadas em determinados ambientes. Concomitantemente, estudos sobre apego ou desapego ao lugar, identidade e significado do lugar, ambientes calmos ou estressantes foram alguns dos temas em voga.

Pinheiro (1997) ressalta que as publicações ligadas a esta área da psicologia, nas décadas de 70 e 80, tinham, primeiramente, uma tendência de abordar a influência dos ambientes sobre as pessoas e, posteriormente, abordavam a ação das pessoas sobre o ambiente.

Sob esse forte apelo, surge o termo ambientes restauradores. Esse termo, vinculado à psicologia ambiental, foi sugerido a partir dos estudos propostos por Rachel e Stephen Kaplan e Roger Ulrich (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995; Ulrich, 1983, 1984). O construto denominado *restoration* é definido como o processo de restauração, recuperação ou restabelecimento dos aspectos físicos, psicológicos ou da capacidade social perdidos. O termo *restoration* abrange muitos processos, sendo enfatizados por alguns pesquisadores os aspectos psicofisiológicos (Evans & Cohen, 1987).

Restoration difere de *coping*, pois apresenta uma resposta positiva “fixa” como solução para o estresse e fadiga da atenção, enquanto que os estudos de *coping* sugerem que o processo escolhido, para amenizar os efeitos do estresse, além de não ser “fixo”, também é considerado, mais importante do que a resposta obtida (Figura 1). Isto é, não são definidos a priori quais processos de enfrentamento serão utilizados. Sugere-se que a formação de um episódio de enfrentamento envolve diferentes ações individuais simultâneas.

Restoration assemelha-se a *coping* quando descrita como um esforço cognitivo e comportamental utilizado para reduzir as demandas internas, e quando enfatiza o estresse como desencadeador dessas demandas. Também guarda semelhança quando propõe

afastamento, distanciamento ou fuga, processos sugeridos na ART que também se encontram entre as estratégias de enfrentamento. A busca e escolha por determinados ambientes como estratégia de enfrentamento (*coping*) ao estresse salientam a complementaridade entre essas duas vertentes (Gulwadi, 2006).

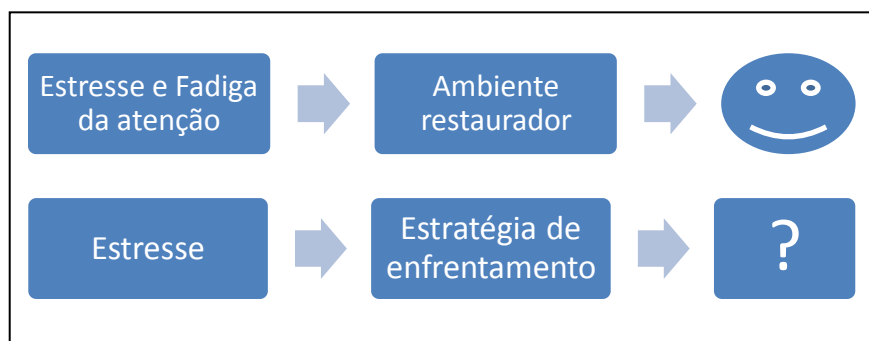


Figura 1. *Coping* e ambiente restaurador

Alertamos, também, para o fato de que as pesquisas a respeito de fatores estressantes não necessariamente explicam o fator restaurador (Hartig & Staats, 2003). Mesmo assim, ainda é possível encontrar elementos estressantes comuns e, de acordo com Evans e Cohen (1987), também é possível encontrar elementos restauradores comuns.

Apesar da redução do estresse, proposta por Ulrich (Ulrich, 1983, 1984; Ulrich et al., 1991), e da restauração da capacidade de atenção direta, apresentada por Rachel e Stephen Kaplan (1989), serem dois processos distintos, pondera-se que eles podem ocorrer simultaneamente (ver p. 27). Dessa forma, acontece uma possível unidade entre as vertentes de estudo com relação à expressão ambientes restauradores.

Percebemos que a teorização sugerida por Kaplan e Kaplan (1989) apresenta uma abordagem estruturada, sendo possível reconhecer os estudos nela apoiados. Em contrapartida, a proposta de Ulrich (1983) é utilizada em grande parte por estudos com abordagens relacionadas ao bem-estar humano ou à relação positiva com os ambientes naturais e guarda semelhança com pesquisas relacionadas aos temas *landscape therapy*, *horticulture therapy*, *therapeutic gardening* ou *healing garden*. Nessas abordagens, similares

àquela proposta por Ulrich, são enfatizados o ser humano e a possibilidade do contato, direto ou indireto, com os elementos naturais, e a forma ativa ou passiva de interagir com os objetos em estudo, sugerindo questões cognitivas ou questões motivacionais (van den Berg, 1999). Essas vertentes de pesquisa destacam, como objeto de pesquisa, os ambientes e paisagens naturais ou os elementos da natureza, como as plantas, a água e os animais, além de atividades como o cultivo de plantas em jardins. As diferentes abordagens da compreensão do construto natureza e de como ela é percebida são apresentadas no subitem “A relação do ser humano com a natureza” (p. 37).

As duas vertentes de pesquisa que tiveram uma contribuição direta para a elaboração do conceito ambientes restauradores, uma apresentada por Ulrich (Ulrich, 1983, 1984, 1986; Ulrich et al., 1991), ligada à redução do estresse, e a outra proposta por Rachel e Stephan Kaplan (Kaplan, 1983, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, Kaplan, & Ryan, 1998; Kaplan, 1995), ligada à restauração da capacidade de atenção, são apresentadas a seguir.

1.4.1 Recuperação psicofisiológica ao estresse.

Roger S. Ulrich, mestre e doutor em comportamento humano (*Human/Behavioral Geography - University of Michigan*), propôs, em 1983, uma estrutura de redução psicológica do estresse (*Psychophysiological stress recovery*). Em seu estudo, considerado evolucionista, Ulrich (1983) basicamente enfatizou a percepção visual e estética de certos ambientes à resposta afetiva a eles associada. O autor propõe que, por uma questão de sobrevivência, o ser humano utiliza estratégias comportamentais que requerem decisões afetivas, como aproximação ou repulsão, além de uma mobilização simultânea de recursos fisiológicos para atender a tais demandas. Esse excesso de tomada de decisões pode causar estresse.

Segundo a abordagem de Ulrich, estar cercado por fatores que estimulem a aproximação e desencorajem certos comportamentos ligados à vigilância é fundamental para o bem-estar e a sobrevivência humana. As experiências em ambientes físicos visualmente

prazerosos podem auxiliar na redução do estresse, uma vez que desencadeiam emoções positivas, mantêm o estado de atenção não vigilante, diminuem os pensamentos negativos e possibilitam o retorno da excitação fisiológica (*physiological arousal*) para níveis mais moderados. Tudo isso leva à suposição de restauração, a partir da visão de parâmetros positivos em determinado ambiente, é imediata (van den Berg & Custers, 2011).

Segundo Ulrich (1983), as propriedades visuais do ambiente restaurador apresentam moderada profundidade, moderada complexidade e presença de um ponto focal. O autor considerou alguns aspectos (para não dizer elementos) da natureza, como a água e a vegetação, principalmente gramados e árvores, como capazes de promover restauração psicofisiológica.

Um dos estudos iniciais de Ulrich (1984) foi realizado em um hospital na Pensilvânia, entre 1972 e 1981. Os resultados indicaram que pacientes submetidos à cirurgia e que apresentavam o mesmo quadro clínico, quando colocados em leitos hospitalares que possibilitavam a visão de um parque (com elementos naturais) através da janela, tiveram, em geral, menor tempo de internação pós-operatório, receberam menos comentários negativos na avaliação das enfermeiras e necessitaram de menor quantidade de analgésicos. O mesmo não aconteceu com pacientes que se encontravam em quartos com janelas com vista para uma parede de tijolos de um prédio vizinho. Os resultados dessa pesquisa sugerem que apenas um vislumbre da natureza já possibilita a recuperação ao estresse.

1.4.2 Restauração da atenção.

Após anos de pesquisa em cognição ambiental e preferência ambiental, Rachel Kaplan, filósofa e doutora em psicologia, desenvolveu, juntamente com seu esposo Stephen Kaplan (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995), uma teorização que denominaram de teoria da restauração da atenção (*attention restoration theory – ART*).

Os Kaplan postularam que, após horas de atenção concentrada, poder-se-ia experimentar fadiga no processo de atenção e a necessidade de descanso para o cérebro. Apesar de moldada pelas temáticas em voga nas décadas de 1970 e 1980, a proposta teórica de restauração da atenção foi influenciada pelos estudos de William James e sua publicação de 1892 (Wells, 2000). James enfatizou em seus estudos e publicação o conceito de atenção voluntária e atenção involuntária; no entanto, não incluiu nesses estudos a possibilidade de a atenção voluntária ser suscetível à fadiga (Ouellette, Kaplan, & Kaplan, 2005; Wells, 2000).

Similar à proposta sugerida na restauração da atenção – ART, Rueda (2009) classifica os processos não conscientes, automáticos, como atenção implícita; e os processos controlados como atenção explícita ou direta. Utilizamos no texto, como sinônimos de atenção direta, os termos atenção voluntária e atenção concentrada.

Outra contribuição importante foi o estudo de Kaplan (1987) sobre os componentes cognitivos na avaliação ambiental. Esse estudo sugere que muitas decisões humanas são tomadas de modo não consciente. Para o autor, a qualidade da inter-relação de um sujeito com o ambiente está relacionada às ações do indivíduo e aos parâmetros de informação oferecidos pelo ambiente, enfatizando assim as características físicas e as respostas associadas a elas.

Kaplan (1995) argumentou que os indivíduos necessitam de um esforço constante para não perderem o foco de sua atenção direta para algo considerado interessante/importante. Essa luta diária para manter a concentração acaba desencadeando um processo de fadiga. O autor enfatizou que, só no mundo moderno, a divisão entre o importante e o interessante tornou-se extrema, porque, anteriormente, o que era importante para a evolução humana era igualmente interessante ou fascinante por sua própria natureza e, portanto, não necessitava de atenção concentrada.

Parte-se, portanto, do princípio da existência de um processo de atenção concentrada e da possível fadiga desta atenção. Posterior, segue o processo que visa a amenizar a fadiga da

atenção. Este implica em um processo de longa duração, no qual o indivíduo pode passar por diferentes estágios ou níveis (Korpela & Hartig, 1996). A restauração da atenção demanda um tempo diferente, para não dizer superior, do que é proposto por Ulrich (1983). Essa compreensão, por sua vez, enfatiza o ser humano e os acontecimentos após a fadiga da atenção localizados em um determinado intervalo de tempo.

Segundo a ART, a experiência de restauração da atenção pressupõe alguns processos que, na ocorrência simultânea, produzem maior efeito restaurador. Berto (2005), por sua vez, enfatiza que a exposição a ambientes restauradores, quando comparados a outros ambientes, além de restaurar a atenção, estimula o aumento da capacidade de atenção. Kaplan (1995) sugere, como fatores promotores de restauração, os processos: *Fascination*, *being away*, *extent*, e *compatibility*, aqui traduzidos por fascinação, afastamento, extensão e compatibilidade.

Esses processos são detalhados em algumas pesquisas (Herzog, Black, Fountaine, & Knotts, 1997; Herzog, Maguire, & Nebel, 2003; Karmanov & Hamel, 2008; Perrin & Benassi, 2009; van den Berg, Koole, & van der Wulp, 2003), apontando tanto para as experiências restauradoras quanto para os ambientes restauradores (Kaplan & Talbot, 1983).

Fascinação é a atenção involuntária, que não exige esforço ou inibição de estímulos concorrentes, que permite ao sistema de atenção fatigada descansar, restaurando, dessa forma, a capacidade de atenção concentrada. O processo de *fascinação*, basicamente, consiste em permitir que a atenção voluntária se sobressaia à atenção concentrada. A fascinação pode ocorrer em uma diversidade de cenários e situações interessantes, não demanda esforço e pode variar em intensidade com dimensões *soft* ou *hard* (Kaplan, 1995).

A fascinação *soft* é caracterizada por uma intensidade moderada e, geralmente, centrada em estímulos esteticamente agradáveis, que permitem a oportunidade de reflexão, promovendo de maneira mais eficiente à restauração da atenção (Felsten, 2009). A beleza

estética, desencadeadora de fascinação *soft*, deve gerar uma correlação positiva entre preferência e restauração. Fascinação *soft* é caracterizada por níveis moderados da atenção “sem esforço” que se agregam aos aspectos relacionados à beleza estética do cenário (Kaplan et al., 1998; Kaplan, 1995). O estudo de Herzog et al. (1997) sustenta a distinção entre fascinação *hard* e *soft*, bem como entre os diferentes benefícios restauradores associados à fascinação *soft*. Fascinação *soft* é comum em ambientes naturais, como, por exemplo, o pôr do sol, ou o suave balanço dos galhos de árvores ao vento. Com esta exemplificação, sugerimos que o processo de fascinação assemelha-se à proposta de Ulrich (1984), e sua descrição dos ambientes físicos visualmente prazerosos.

A distinção em relação à fascinação *hard* é que esta aguça a atenção e, geralmente, não permite reflexão. Fascinação *hard* pode ocorrer ao se visualizar um evento esportivo muito competitivo, por exemplo. Essa forma de atenção não permite alcançar os benefícios mais profundos de uma experiência reparadora, como a fascinação *soft*, como, por exemplo, a possibilidade de reflexão sobre questões importantes.

Rachel Kaplan e Stephen Kaplan (1989) conceberam que o primeiro processo, fascinação, sozinho, não causa restauração da atenção, sendo necessário um segundo processo, o afastamento.

Afastamento envolve possibilidades geográficas e/ou psicológicas de o sujeito estar afastado do contexto usual, das experiências da vida cotidiana, da necessidade de atenção direta, focalizada. Mas o que parece ser necessário para um ambiente ser restaurador é proporcionar uma sensação de distância aos seus frequentadores, mais conceitual do que física, já que um ambiente novo, ou a novidade, por si só, não é restaurador, mas se torna restaurador caso promova uma mudança nos pensamentos, relacionada ao alívio das pressões e obrigações da vida cotidiana. Na definição da ART, o afastamento apresenta um componente físico (um ambiente diferente do habitual) e um componente psicológico (a fuga

ou escape das lembranças das obrigações diárias). Segundo Laumann, Gärling e Stormark (2001), o afastamento aproxima-se mais do componente psicológico de fuga do que do componente de novidade.

A ideia de afastamento proposta na ART apresenta similaridade com o estilo de *coping* que sugere a distração para proteção cognitiva contra as fontes de perigo, isso é, afastar-se da ameaça, distrair-se, postergando uma ação. Também guarda semelhança com a estratégia de *coping* de distanciamento e evitamento (fuga).

Um terceiro processo, *extensão*, torna necessária a imersão em um ambiente físico coerente ou em um ambiente suficientemente planejado para possibilitar exploração e interpretação, ou seja, um ambiente que possua alcance suficiente para manter a interação sem provocar tédio. Extensão refere-se às propriedades de conectividade e alcance de um determinado ambiente. Em primeiro lugar, um ambiente restaurador é percebido como um todo, no qual cada um dos elementos está relacionado de forma coerente. Em segundo lugar, é abrangente o suficiente para engajar a mente, porque promete muito mais para explorar do que aquilo que é imediatamente percebido. “ | ... | não se refere necessariamente à extensão física, mas envolve o senso de pertença | ... | assim como o conhecimento de que esse ambiente é rico e dá margem à futura exploração” (Alves, 2011, p. 46).

Em nosso entender, os autores incluíram o processo *extensão* buscando enfatizar as questões ligadas ao tempo e ao espaço, pois tanto a atenção voluntária (fascinação) quanto o afastamento psicológico podem representar apenas estados mentais, portanto, frágeis no que se refere a sua “manutenção/sustentação/duração”. O afastamento geográfico, por si só, não justificaria a redução da atenção. Com a inclusão da *extensão*, acreditamos que os autores destacam a percepção do ambiente físico, emoldurando as relações cognitivas recorrentes e enfatizando um período de tempo mais longo para os processos de fascinação e afastamento psicológico ocorrerem. Com isso, na descrição de um ambiente coerente ou suficientemente

planejado, os autores sugerem a diminuição do estado de atenção vigilante ou as chances deste ser ou não interrompido, intensificando, assim, as possibilidades do processo de relaxar. Não respondida pelos pesquisadores, está a questão sobre a possibilidade de a extensão contribuir para a causa ou consequência dos processos de afastamento e fascinação.

O quarto e último processo de restauração da atenção é *compatibilidade* e refere-se à correspondência entre as inclinações e propósitos pessoais e o suporte do ambiente para determinadas atividades e possíveis ações, o que pode evitar o esforço mental exaustivo. Esse processo guarda semelhança com o conceito de *affordance*, isto é, a relação recíproca entre ambiente e ser vivo, observando a complementaridade (Günther, 2011).

Esse processo salienta o indivíduo e toda sua “bagagem” cognitiva e emocional no processo de escolha, abrindo a possibilidade de compreensão do ambiente restaurador sob a perspectiva de lugar.

O terceiro e o quarto processos, *extensão* e *compatibilidade*, fazem referência às características do ambiente que pode promover restauração e bem-estar. Este deve ser suficiente para possibilitar exploração e ser coerente o bastante para fazer sentido, além de dar apoio à atividade proposta pelo indivíduo, que deve ter inclinação e capacidade para tal atividade. Resulta em um encontro das necessidades e capacidades do indivíduo com o que o ambiente proporciona e possibilita. Para Rachel Kaplan e Stephen Kaplan (1989), quanto mais eficiente esse encontro, maior será o poder restaurador.

Alguns estudos tentam compreender os quatro processos. Laumann et al. (2001) distinguiram o papel dos quatro componentes da ART e, para os autores, o processo afastamento implica em relaxamento. Por sua vez, Herzog et al. (2003) forneceram dados empíricos ao mostrar que os quatro componentes têm eficácias relativamente diferentes como preditores do potencial de restauração. Os autores sugerem que compatibilidade e afastamento são mais poderosos que extensão e fascinação.

Em um dos estudos, Laumann et al. (2001) verificaram que o potencial de fascinação, de afastamento, de extensão e de compatibilidade poderiam ajudar a prever as preferências dos indivíduos por determinado ambiente. A partir de um estudo utilizando vídeos de passeios na floresta, no parque, em áreas próximas ao mar, na cidade e em montanhas com neve, os autores concluíram que as avaliações das características restauradoras dos ambientes permitem prever a preferência dos indivíduos, sendo a compatibilidade o processo preditivo mais importante em todos os casos. Em síntese, compreendemos os resultados do estudo de Laumann et al. (2001) como fascinação – fico deslumbrado; afastamento – me afasto; extensão – me identifico; e compatibilidade – posso fazer as atividades que me agradam; eles predizem preferência ambiental, sendo compatibilidade – fazer o que gosto, o processo mais importante.

Utilizando como base o conceito de ambientes restauradores, foram desenvolvidas diferentes escalas que avaliam os processos sugeridos na ART, como a fascinação, o afastamento, a extensão e a compatibilidade:

- Escala de restauratividade percebida (*Perceived restorativeness scale*– PRS) elaborada por Hartig, Korpela, Evans, e Gärling (1997). É utilizada para medir as propriedades percebidas no ambiente quanto à capacidade de restauração.
- Escala revisada da restauração percebida (*Further development of a measure of perceived environmental restorativeness*) elaborada também em 1997 por Hartig, Kaiser, e Bowler (1997).
- Escala de componentes restauradores (*Restorative components scale* – RCS) proposta por Laumann et al. (2001) sob o argumento de que os quatro itens avaliados são construtos factíveis de serem analisados separadamente.

- A escala de autorrestauração (*Self-rating restoration scale* - RS) proposta por Han (2003) visa medir as qualidades restauradoras do ambiente, levando-se em consideração as questões emocionais, fisiológicas, cognitivas e comportamentais.
- Escala dos componentes restauradores percebidos por crianças (*Perceived restorative components scale for children*- PRCS-C) desenvolvida por Bagot (2004). Após análise fatorial dos itens, Bagot indicou um modelo com os fatores correspondendo à proposta de ART.
- Questionário das características restauradoras percebidas (*Perceived Restorative Characteristics Questionnaire*- PRCQ), elaborado por Pals, Steg, Siero, e van der Zee (2009), os quais utilizaram como base os fatores propostos na escala de Hartig et al. (1997). Busca investigar as diferentes atrações em um zoológico e a possível relação com a ART. No estudo, a fascinação e o afastamento foram preditores significativos de preferência em relação às atrações, e a compatibilidade não apareceu como um fator separado.

Estas escalas indicam, principalmente, a diferenciação entre os processos sugeridos na ART, e buscam compreender os elementos restauradores e uma possível relação entre restauração e preferência ambiental.

1.4.3 Complementaridade entre as duas vertentes de pesquisa.

Levando-se em consideração as duas vertentes de pesquisa que estudam ambientes restauradores, é possível sugerir a existência de uma complementaridade entre os estudos propostos por Rachel e Stephen Kaplan (1989) e Ulrich (1983).

A atenção psicológica elevada e os efeitos negativos característicos do estresse podem ocorrer mesmo sem a fadiga do sistema da atenção concentrada, apesar de a fadiga ser característica dos efeitos pós-estresse (Hartig, Evans, Jamner, Davis, & Gärling, 2003). Como mencionado anteriormente, os sintomas recorrentes da fadiga da atenção se assemelham aos

efeitos do estresse, no entanto, nem todo processo que causa fadiga da atenção é necessariamente estressante (Csathó et al., 2012).

Os estudos de restauração da atenção e da redução do estresse diferem na ênfase que dão aos aspectos emocionais, fisiológicos e aos fatores de atenção, bem como em suas especificações com relação às condições antecedentes ao processo restaurador.

Outra diferença entre a restauração da atenção e a redução do estresse diz respeito à duração do processo de restauração e à questão da persistência dos efeitos, que podem ser imediatos ou não. A abordagem das questões de redução do estresse psicofisiológico valoriza o momento em que a pessoa se encontra em local esteticamente prazeroso. Efeitos a longo prazo são possíveis, mas foram pouco discutidos. Em contraste, a teoria da restauração da atenção (ART) compreende a possibilidade de uma experiência de restauração de longa duração. Nesta, o indivíduo pode passar por sucessivos estágios ou níveis. O alcance de níveis sucessivos de restauração requer aumento de tempo e intensidade dos fatores envolvidos na experiência restauradora (Korpela & Hartig, 1996).

Desse modo, pondera-se que os efeitos provenientes dos processos envolvidos em ambas as vertentes podem ocorrer simultaneamente e, também, sob alguns aspectos, de forma independente, emergindo em diferentes períodos de tempo. Ambas guardam semelhança, quando atribuem funções restauradoras aos ambientes naturais (Hartig et al., 2003).

Para fins deste estudo, com base na literatura consultada, entendemos ambiente restaurador como aquele ambiente esteticamente prazeroso capaz de estimular experiências restauradoras. Experiências restauradoras, por sua vez, compreendem as experiências de recuperação e reestabelecimento dos aspectos físicos e psicológicos ou da capacidade social perdidos ante os processos psicológicos de estresse e fadiga da atenção.

1.5 Ambientes Restauradores: Estudos Empíricos

Após apresentados os estudos que compõem o conceito, a fundamentação e a teorização de ambientes restauradores, buscou-se averiguar os avanços e as diferentes abordagens metodológicas adotadas nas pesquisas realizadas sobre o tema.

Sendo assim, realizamos uma busca no portal digital da CAPES, nas bases de dados *Science Direct*, *Scopus*, *Web of Science*, *Psycoinfo*, *APA PsycNET*, *EBSCO*, *Mary Ann Liedert e Sage*, utilizando o descritor *restorative environment*, percebendo o crescente número de pesquisas realizadas em outros países e publicadas nos últimos anos.

Essa pesquisa bibliográfica foi publicada e está disponível para consulta em Gressler e Günther (2013); ela abrange as publicações em periódicos científicos entre os anos de 1991 e 2011, disponíveis no portal da CAPES (<http://www.periodicos.capes.gov.br/>) durante o mês de abril de 2011. Também fizeram parte dessa revisão de literatura alguns artigos que guardam uma relação direta com o tema *restorative environmnet*, mas que foram encontrados de forma não sistemática.

Com o descritor *restorative environment*, encontramos pouco mais de trezentos artigos. Dessa busca, excluímos capítulos de livros, dada a limitada capacidade de acessá-los, e artigos repetidos, sendo considerados apenas os artigos publicados em inglês e excluídos os artigos em alemão e finlandês. Entre esses estudos, 239 foram selecionados por se tratarem de artigos relacionados à abordagem desejada para o tema. Entre os artigos selecionados, foi possível ter acesso a 146 textos completos, os quais mencionavam e pesquisavam de forma direta o tema ambientes e/ou atividades restauradoras. Nesse processo, quando foi necessário limitar o número de artigos listados, utilizamos os filtros “abstract, title, keywords”. Na maioria das buscas, prevaleceu “todos os índices”. O termo, por ser composto, teve aspas em sua formatação.

Como o termo *restorative environment* não apresenta uma tradução sedimentada no meio científico brasileiro, optamos por utilizar, adicionalmente, diversos descritores em português, visando encontrar um maior número de pesquisas a respeito do assunto. Assim, foram utilizadas, dentro do portal da CAPES, as bases de dados *SciELO* e *PePSIC* com os descritores: Ambiente restaurador, jardins terapêuticos, recuperação psicofisiológica ao estresse e teoria da restauração da atenção (*attention restoration theory* - ART).

Localizamos cinco artigos na base de dados SciELO, utilizando a opção Google acadêmico, e trinta artigos pela opção proximidade léxica, que aponta as relações entre os termos por meio da comparação de sua cadeia de caracteres. No caso em pauta, a similaridade léxica foi inferior a 0,5 – indicativa de uma correspondência fraca, pois situa-se entre 0,55 e 0,59. Entre as pesquisas encontradas, duas delas, relacionadas à área de saúde, abordavam o tema ambientes restauradores.

Constatamos, nesse levantamento bibliográfico, um acréscimo nas pesquisas publicadas nos últimos anos, isto é, cinquenta por cento das publicações a respeito do tema foram realizadas entre os anos de 2008 e maio de 2011. Poucos estudos, no entanto, foram realizados a respeito do tema ambientes restauradores no cenário nacional.

Esses indicativos demonstram que o tema merece ser investigado junto à população brasileira e sinalizam para a necessidade de uma pesquisa descritiva deste contexto.

Ribeiro (2008) salienta diferentes linhas de investigação relacionadas às pesquisas de ambientes restauradores. Entre elas, a autora cita: i) ambientes naturais como restauradores da fadiga mental e do estresse; ii) promotores de bem-estar e saúde a partir do contato com ambientes naturais; iii) preferências ambientais; e iv) ambientes naturais *versus* ambientes urbanos.

Grande parte dos estudos a respeito de experiências e ambientes restauradores se iniciaram com as pesquisas relacionadas à preferência ambiental utilizam um modelo

experimental. Alguns estudos relacionados ao tema utilizaram um método que intercala momentos de estresse (testes de concentração, provas, filmes etc.) com momentos de restauração (fotos de paisagens, filmes de ambientes naturais, passeios em parques), com o objetivo de obter uma pré e uma pós-medição, utilizando, para isso, relatos obtidos por meio de questionários e entrevistas estruturadas ou obtidos a partir da comparação de índices indicadores apurados em diferentes situações, como níveis de memória, valores de pressão arterial, tensão muscular, pulsação, condutividade da pele e níveis de cortisol na saliva.

Apesar de válidas, essas pesquisas têm em sua estruturação momentos específicos de estresse e restauração nos quais nem sempre é apontado a relação longitudinal vinculadas as escolhas. Outra questão levantada diz respeito às escolhas dos ambientes sugeridos e apresentados na pesquisa. Bourassa (1990) alerta para o fato de que as escolhas ligadas às diferentes opções de fotos, filmes, ou mesmo locais de passeio utilizados na pesquisa passam, a princípio, pelo crivo do pesquisador, sendo que, muitas vezes, elas criam um “viés” ao não representar a opção real ou possível para os participantes da pesquisa, além do fato de essas pesquisas terem sido realizadas primordialmente em países da América do Norte, da Europa e de partes da Ásia, trazendo questões ligadas à preferência ambiental e às possibilidades, provavelmente, distintas das encontradas no Brasil.

Os estudos que sugerem os ambientes ou mesmo elementos naturais como potencialmente restauradores, muitas vezes, utilizam instrumentos que fazem a mediação, como, por exemplo, fotos ou filmes. Alguns pesquisadores também começaram a indagar se não seria possível conseguir a restauração da atenção por meio de elementos mediadores. Iniciaram, então, questionamentos a respeito das possíveis diferenças entre ambientes restauradores originais, percebidos ao vivo, e ambientes restauradores mediados (de Kort & Ijsselsteijn, 2006).

Os resultados das pesquisas sugerem que imagens de natureza vistas em uma TV de plasma parecem ser uma opção melhor do que a visão de nenhuma natureza. No entanto, o contato indireto com a natureza não é tão eficiente para a restauração da atenção como a visão direta da natureza (Kahn Jr et al., 2008; Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, & Dolliver, 2009). Sugere-se, portanto, que imagens de natureza observadas em telas de televisão ou de computadores podem contribuir para a restauração em menor escala. Estes dados levaram Kahn e seus coautores a concluir que os seres humanos adaptam-se à perda de natureza real, mas, ao fazê-lo, sofrem prejuízos psicológicos.

Estudo desenvolvido por Mayer et al. (2009) indica que a exposição à natureza ajuda na capacidade de o indivíduo refletir sobre os problemas da vida. Os autores concluíram que a exposição direta à natureza, quando comparada à exposição ao ambiente urbano, aumentou a capacidade dos participantes em resolver um pequeno problema pessoal. Da mesma forma, a resolução de pequenos problemas pessoais foi superior entre os participantes expostos à natureza não mediada – real, quando comparados aos participantes expostos à natureza mediada – virtual.

É sugerida uma relação entre a exposição à natureza e o autocontrole a um estímulo estressante (Taylor, Kuo, & Sullivan, 2002). As respostas fisiológicas de indivíduos que assistiram a um vídeo que simulava a condução de um veículo por um trajeto cercado de natureza foram comparadas com as respostas de indivíduos que assistiram a um vídeo que simulava a condução por um trajeto em ambientes urbanizados, construídos. Não só o primeiro grupo apresentou níveis mais baixos de estresse, como também se recuperou mais rapidamente do estresse induzido por esse experimento (Parsons, Tassinary, Ulrich, Hebl, & Grossman-Alexander, 1998).

Os estudos que apontam os benefícios de residir em bairros com mais espaços verdes referem-se, em sua maioria, a participantes com características que indicam uma maior

permanência no ambiente residencial. Resultados com grupos de participantes de idosos e donas de casa facilmente sugerem os efeitos positivos do contato com a natureza. Estes resultados poderiam também ser relacionados aos benefícios do exercício físico e do contato social que os espaços verdes proporcionam, além dos benefícios dos “bairros verdes”, vinculados à qualidade do ar e menos ruído (Ribeiro, 2008).

Como mencionado anteriormente, Bourassa (1990) comenta que um número de pesquisas aponta para a preferência dos seres humanos por ambientes naturais em relação a ambientes urbanos. Para o autor, na escolha dos ambientes, principalmente os ambientes urbanos, encontram-se fortemente envolvidas as relações intrapessoais (sociais). No entanto, os pesquisadores, em seus estudos sobre preferência, provavelmente, não captam as nuances desse processo para nenhum grupo cultural, nem mesmo para os indivíduos que fazem parte do estudo.

Da mesma maneira que, ao se admitir que a capacidade restauradora do ambiente é intensificada quando existem fatores fascinantes, extensivos, distantes da rotina e compatíveis com as disposições do indivíduo, pressupõe-se que essas propriedades não sejam apenas características inerentes ao ambiente, mas sejam também fruto da percepção de seus frequentadores. Assim, as qualidades e características do ambiente são vistas como parte importante para a restauração; no entanto, a inter-relação do sujeito com o ambiente é fundamental para esse processo.

A percepção positiva e a preferência ambiental, nesse caso, contribuem para a compreensão dos ambientes restauradores. Presume-se, assim, que pessoas em diferentes fases do curso de vida diferem quanto à percepção ambiental (Scopelliti & Giuliani, 2005). Argumenta-se, também que a preferência individual com relação a determinado ambiente está associada à cultura e às experiências individuais vividas (van den Berg, Vlek, & Coeterier, 1998).

Observamos, portanto, que diferentes autores buscam compreender o modo como ocorre a restauração e quais os fatores que influenciam esse processo. Sugere-se que o processo de restauração “deve ser visto como uma experiência global e complexa dependendo de vários factores, entre os quais disponibilidade de tempo e aspectos sociais” (Ribeiro, 2008, p. 1).

Estudos mais recentes sobre ambientes restauradores, por sua vez, não questionam apenas o fator de restauração oferecido pelos ambientes e que, em sua maioria, enfatizam os ambientes naturais *versus* ambientes construídos, mas passam por novas esferas de pesquisa, envolvendo: (a) contexto social como ambiente restaurador; (b) ambientes restauradores para diferentes faixas etárias ou ao longo do curso de vida; e (c) características individuais e grupais, influenciando determinado ambiente restaurador entre outras (Hartig & Staats, 2003). As relações interpessoais, no caso em que o sujeito tem em seu círculo social a estratégia de enfrentamento para situações estressantes corroboram a estratégia de enfrentamento sugerida no *coping*.

A proposta de Weston (2003), mais recentemente, estudada por Felsten (2011), também buscou compreender se as escolhas por diferentes ambientes restauradores não estariam ligadas ao traço de personalidade, uma vez que muitas pesquisas a respeito de ambientes restauradores passam por avaliações de ambiente natural *versus* ambiente construído, atividades individuais *versus* atividades em grupo. O traço de personalidade também foi investigado junto aos estudos de *coping*, sugerindo que este influencia as escolhas quanto aos estilos de enfrentamento.

Podemos supor, assim, que o significado de experiências restauradoras provém da inter-relação dos componentes físicos e sociais e pode ser caracterizado por diferentes dimensões afetivas, abordagem semelhante encontrada sob a perspectiva de lugar (p.13). “Lugares restauradores”, assim como lugares favoritos, são escolhidos de acordo com as

experiências neles vividas. Ouellette et al. (2005), sugeriu que a experiência prévia em um ambiente pode permitir uma melhor adequação entre os objetivos e as possibilidades disponíveis, fortalecendo o fator compatibilidade descrito no ART. Com base nesta afirmação, podemos sugerir que os ambientes restauradores não necessariamente são ambientes naturais.

Com um vasto leque de possibilidades, Scopelliti e Giuliani (2004) apontam o que pode contribuir para que as pessoas sintam-se restauradas durante seu momento de folga ou férias. Os autores apresentam a restauração associada a fatores como a idade e o tempo disponível. Quanto à disponibilidade de tempo, afirmam que, quanto mais tempo, mais relaxantes e/ou estimulantes as experiências são. Para os dias de semana, a casa é considerada o local de restauração e, nos finais de semana ou férias, são preferidos os ambientes construídos (Ribeiro, 2008, p. 1).

Quanto à idade, Scopelliti e Giuliani (2004) apontam que a interação social e as relações com os amigos em experiências restauradoras podem ser mais importantes para os jovens do que para os adultos e idosos. Também apresentam a hipótese de que as relações com os membros da família desempenham um papel mais importante para os adultos e idosos do que para os jovens. Quanto à dimensão afetiva das experiências de restauração, a hipótese formulada é a de que o papel desempenhado pelo entusiasmo na restauração entre jovens difere do relaxamento, este mais importante e relevante para os idosos e adultos.

Essa hipótese também diz respeito ao tempo disponível para a restauração e o contexto em relação ao qual a necessidade de restauração emerge, podendo influenciar a caracterização das experiências em termos de relaxamento e excitação. O estudo também avalia a interação social e o tipo de atividade praticada que melhor possa caracterizar o momento de restauração (Berto, 2007; Scopelliti & Giuliani, 2004).

Com Korpela (Korpela, 1989, 1992; Korpela & Hartig, 1996; Korpela, Hartig, Kaiser, & Fuhrer, 2001), ambientes restauradores, ou local de restauração, é utilizado no sentido de autorregulação (*self-regulation*). Os autores afirmam que ir ao lugar favorito passa a ser o motivo de restauração e de mudança, sendo essa a característica desejada nesses locais, correspondendo a uma atividade autorreguladora.

Outra forma de abordar o tema ambientes restauradores refere-se aos momentos de lazer. Pesquisas a respeito do comportamento de lazer mostram uma tendência voltada para novidade e estabilidade. São sugeridos padrões de comportamento de lazer relacionados com os diferentes estágios de vida. Argumenta-se que, diferentemente dos adolescentes, adultos preferem a presença da família nos momentos de lazer (Scopelliti & Giuliani, 2004). Por sua vez, os estudos relacionados com o tema lazer sugerem que este apresenta três funções básicas: A função de descanso (resposta à fadiga); a função de divertimento, recreação e entretenimento (também é uma resposta à fadiga); e a função de desenvolvimento (novas formas de aprendizagem) (Dumazedier, 2008).

Tradicionalmente, a literatura sobre restauração sublinhou a importância do relaxamento, enquanto o papel da emoção manteve-se largamente inexplorado. Em outras palavras, é provável que o lazer tenha um valor de restauração, pelo menos até certo ponto. Embora seja evidente que nem toda situação de lazer seja restauradora, e nem toda experiência restauradora possa ser categorizada como lazer, Pals et al. (2009) e Scopelliti e Giuliani (2004) sugerem que espera-se que exista algum tipo de sobreposição entre lazer e restauração.

Outros estudos indicam que locais urbanos como locais históricos, culturais ou mesmo sacros podem ter qualidades de ambiente restaurador (Galindo & Hidalgo, 2005; Kaplan, Bardwell, & Slakter, 1993; Ouellette et al., 2005). Existem propostas que investigam os mais diferentes ambientes e/ou as atividades relacionadas a lojas, cassinos, atrações em um

zoológico, loja com jogos eletrônicos (*arcade*) e cafés com as possibilidades de restauração (Finlay, Marmurek, Kanetkar, & Londerville, 2007; Joye, Willems, Brengman, & Wolf, 2010; Pals et al., 2009; Rosenbaum, 2009).

Verificamos que grande parte dos estudos aqui apresentados foi realizada em países onde há mudanças nítidas das estações do ano (Frick, Degenhardt, & Buchecker, 2007; Skärbäck, 2007; Vassiljev et al., 2010), com uso diferenciado de áreas recreativas, como parques e trilhas. Acreditamos que a realidade brasileira, como já comentado anteriormente, difere muito da realidade encontrada nos países em que esses estudos foram realizados, sinalizando a necessidade de uma investigação no contexto brasileiro. Já que “os fatores sociais, históricos e culturais referentes à ‘experiência do lugar’ devem ser considerados para se propor recomendações para o design e planejamento de ambientes” (Alves e Gulwadi, 2008, p. 362), novos estudos devem ser conduzidos em contextos diferentes.

1.6 A Relação do Ser Humano com a Natureza

1.6.1 Conceito de natureza.

O estudo de ambientes restauradores está longe de ser totalmente compreendido, integrado e explorado. Algumas vertentes sugerem os ambientes naturais como restauradores. Desse modo, buscando investigar a relação dos seres humanos com o ambiente natural, observamos que diferentes estudos utilizam diferentes terminologias relacionadas aos ambientes naturais. Foram encontrados, na revisão de literatura, termos como: *Nature*, *naturalness*, *natural world*, *wilderness*, *world of nature*, *untouched nature*, *natural surroundings*, *natural environment*, *natural landscape* e *rural landscape*.

Nos verbetes do dicionário Caldas Aulete da língua portuguesa, o termo *natureza* é um substantivo feminino (do latim *natura*, *naturam*, *naturea* ou *naturae*) que se aplica a todo o mundo material ao redor do homem e no qual ele está inserido, mas independente dele. Corresponde a um conjunto composto pelos seres vivos e seus cenários originais (mares,

florestas, montanhas, rios etc.) e a tudo aquilo que tem como característica fundamental o fato de ser natural.

Já o termo *natural* é um adjetivo (do latim *naturalis*), definido no dicionário Caldas Aulete como o que pertence à natureza; produzido pela natureza ou segundo as leis da natureza. Não provocado, espontâneo, diz-se da figura que representa objeto da natureza (homem, animal, árvore etc). Refere-se à natureza ou próprio dela, em que não há intervenção humana (paisagem natural) e a tudo o que se apresenta em conformidade com a natureza.

Com base na definição dos termos natureza e natural encontrada no dicionário, percebe-se uma tendência de, apesar de incluir o ser humano no mundo natural, considera-se que a intervenção humana no ambiente não representa algo natural.

Sob a perspectiva da psicologia ambiental, Wohlwill (1983) levanta algumas questões conceituais. O autor indaga: Como classificar os casos de ambientes que são naturais, e mesmo assim, apresentam fortemente a presença humana? Qual a diferença, para a maioria das pessoas, entre um lago artificial e um lago natural? Como classificar as florestas plantadas e as semiderrubadas? Outro exemplo a se considerar: Em um plantio de árvores, como laranja, ou eucaliptos, as alterações na natureza são óbvias e não existe nenhuma confusão ao visualizá-la por causa dos espaçamentos regulares. A imposição humana é muito visível, mesmo sem haver nenhuma edificação ou aparato feito pelo homem, como cercas ou outros elementos, diferentemente do que ocorre em alguns parques nacionais estadunidenses que, apesar de serem considerados ambientes naturais, possuem uma estrutura de artefatos que são introduzidos no ambiente para promover a segurança e o conforto dos visitantes.

Outro aspecto a se pensar é: Até que ponto as pessoas aceitam substitutos artificiais por verdadeiros, quando se trata do ambiente natural e/ou de elementos naturais? Essa questão foi levantada por Krieger (1973) em um artigo que tem um título provocativo, *O que existe de errado com árvores plásticas? (What's wrong with plastic trees?)*.

Esses exemplos são importantes, pois demonstram como se lida com os limites do construto. Claramente, o que se acredita ser o *mundo natural* em algumas interpretações refere-se a uma escala na qual os elementos encontrados em um determinado ambiente são classificados. Desta forma, ambiente natural e natureza representam um vasto campo de fenômenos, sob o domínio orgânico e inorgânico, definido largamente pela exclusão (Wohlwill, 1983).

A interpretação dos conceitos e como se compreende o ambiente e a natureza vem sofrendo alterações constantes ao longo dos anos. Castro (2005) exemplifica essa tendência pelas mudanças na compreensão da palavra *ambiente* que, na década de 1950, oriunda da *Arquitetural Psychology*, “evocava muito mais o cimento do que o verde | ... | *ambiente* hoje, é falar de problemas no que outrora provavelmente chamaríamos natureza” (p. 172).

Para Carvalho e Steil (2013), esta maneira de abordar a natureza representa

Uma posição epistemológica que vai na contramão das perspectivas semióticas onde o mundo se reduz ao que pode ser dito, nomeado e interpretado pela linguagem e o sujeito humano está suspenso sobre uma teia de símbolos por ele mesmo criada. (p. 64).

Para Moscovici (1975) a distinção em relação aos outros seres vivos serve, entre outros motivos, para propor algum ideal de comportamento (Castro e Lima, 2001). A superação do ser humano da condição inferior de animal natural estava representada na sociedade e na cultura. “A sociedade é uma modalidade de esquecimento da natureza” (Moscovici, 1975, p. 327).

Por outro lado, a compreensão da “natureza boa”, externa ao ser humano, vista como remédio para todos os males, implica que a cultura e a civilização são os “fatores de desequilíbrio e fonte dos males individuais e planetários contemporâneos”(Carvalho & Steil, 2009, p. 84).

Para Carvalho e Steil (2013),

A incomensurabilidade que se estabeleceu na modernidade entre natureza e cultura seria, segundo Ingold, o ponto de ancoragem de uma ideologia antropocêntrica que busca negar as condições materiais e o fluxo da vida que constituem todos os seres que habitam o mundo-ambiente. (p. 66).

Atualmente, busca-se construir uma compreensão ecológica da realidade diferente das dualidades existentes (mente-corpo, natureza e cultura, indivíduo e sociedade) na ciência cartesiana e kantiana. O ser humano representaria o conhecimento que faz a mediação com o mundo e, ao mesmo tempo, se projeta no mundo. Compreende-se a paisagem como ambiente que engloba os organismos humanos e não humanos, sugerindo uma paisagem corporeificada (*embodied landscape*) (Carvalho & Steil, 2009). Acredita-se que esta experiência corporal inclua o envolvimento no que é observado. Procura-se, com esta abordagem, ir além da dicotomia dos domínios separados, incluindo traços de continuidade e simetria onde anteriormente eram sugeridas oposição e distinção.

Parafrazeando Pinheiro (1997, p. 382), não seriam todas elas variações sobre um mesmo tema: o do ambiente em que se dá a existência humana? A percepção ambiental, enfatizada pela psicologia ambiental, segundo Pinheiro (1997), elimina a diferenciação sujeito-objeto, uma vez que o sujeito transita e observa o espaço como fazendo parte dele e assumindo múltiplas perspectivas.

Em termos da conceituação de natureza nos estudos a respeito de ambientes restauradores, os artigos publicados por Ulich (1984) mostram a natureza restauradora representada por elementos naturais como gramados, árvores e água. Essa abordagem remete à evolução humana nas savanas africanas, quando o espaço aberto permitia a vigilância contra ameaças a longas distâncias, as árvores representavam refúgio e proteção e a água elemento vital para sobrevivência. (Han, 2007b; Hartmann & Apaolaza-Ibáñez, 2010).

Nas descrições obtidas junto às publicações de Rachel e Stephen Kaplan (1984; 1995), a natureza restauradora é caracterizada por árvores adultas, parques, bosques (florestas), plantas e vegetação (Lohr & Pearson-Mims, 2006). Os estudos publicados que investigam ambientes restauradores e que enfatizam a natureza, apresentam, como objeto de pesquisa, e portanto equivalentes a natureza restauradora diferentes conceitos, entre eles: jardins, espaços verdes, espaços externos, áreas rurais, vegetação, plantas, água, etc. Como apresentado a seguir:

Tabela 1. *Objetos de pesquisa sugeridos como natureza junto aos estudos de ambientes restauradores*

-
- environmental components; physical characteristics; vegetation; plants; grass; bushes; trees; flower beds; water; waterscape; water features; shrubbery;
 - garden; community gardens; cultivated garden; private garden;
 - green space; green outdoor; green yard; greenery; urban green space; urban natural landscapes; urban open green spaces;
 - countryside; rural areas; rural settings; farm;
 - urban parks; park;
 - outdoor places; outdoors;
 - natural environment; natural surrounding; nature scene; nature;
 - sea area; snowy mountain; desert; tundra; grassland; coniferous forest; deciduous forest; tropical forest; wooded landscape; woodland forest; forest; urban forest.
-

As colocações aqui apresentadas demonstram uma vertente que busca incluir o ser humano e sua obra no conceito abrangente de mundo natural; no entanto, grande número de estudos a respeito de ambientes restauradores utiliza a conceituação de natureza com base nas características físicas percebidas. Essa distinção e limitação quanto à interpretação do construto natureza e ambiente natural, possivelmente possa ser o motivo da não unificação dos resultados dos estudos até o momento publicados, uma vez que estes se limitam às características percebidas e à preferência individual de um construto não unificado.

1.6.2 Natureza – além do paraíso.

Ribeiro (2008) lembra que, quando se fala da natureza como restauradora e benéfica, não são incluídos todos os aspectos naturais, pois existem fatores como catástrofes naturais,

condições climáticas e elementos naturais que obviamente não são restauradores, mas perigosos.

Alguns estudos sugerem que as características observadas na vegetação “saudável” são preferíveis à vegetação sem as folhas, características de algumas espécies durante o outono e inverno (Sommer, Guenther, & Barker, 1990; Summit & Sommer, 1999; Ulrich, 1983). Milligan e Bingley (2007), por sua vez, enfatizam que áreas naturais escuras com alta densidade de árvores e arbustos, “sujas e assustadoras”, intimidam os frequentadores. Os autores salientam que áreas menores com árvores mais espaçadas podem apresentar melhor efeito terapêutico.

O medo pode ocorrer em qualquer tipo de ambiente, e é evocado por circunstâncias relativamente comuns e corriqueiras, como a presença de animais, escuridão, estar sozinho, ou as forças da natureza (van den Berg, A. E., e Heijne, M., 2005).

Herzog e Rector (2009) apontam para o fato de que a percepção de perigo em um ambiente natural elimina sua avaliação positiva de restauração. Esse resultado indica que a restauração, no ambiente natural, ocorre conjuntamente com a percepção de segurança. A necessidade de atenção provocada pela insegurança percebida em um ambiente natural não permite que o mesmo seja restaurador. Os autores enfatizam que o medo é uma variável importante a ser considerada nos estudos de restauração.

Os estudos realizados por van den Berg e Heijne (2005) sugerem a existência de diferenças individuais relacionadas às respostas emocionais para as possíveis ameaças naturais. Algumas pessoas podem relatar determinada experiência junto ao ambiente natural como assustadora, enquanto que outros podem considerar a experiência significativa e prazerosa. Essas diferenças tendem a ser relacionadas ao gênero e à busca por emoções que envolve aspectos básicos da personalidade e do funcionamento das pessoas.

O medo de alguns aspectos naturais desempenha um papel importante, mas ambivalente, na relação do ser humano moderno com a natureza. Há um lado positivo e um negativo da natureza, mas nem todos percebem ambos. Encontros com ameaças naturais também são associados com emoções altamente positivas. O medo da natureza pode ser, muitas vezes, acompanhado por emoções positivas, como a extrema felicidade, fascínio e admiração. No entanto, poucos estudos têm considerado a possibilidade de as experiências significativamente positivas com a natureza estarem relacionadas com o medo e outras emoções negativas (van den Berg & ter Heijne, 2005).

Argumenta-se que a maioria dos residentes urbanos necessita de sinais da intervenção humana nas paisagens naturais próximas, pois esta característica sugere cuidado, conservação, frequência de uso, indicando a possibilidade de escolha e forma de uso, proporcionando uma maior interação com os ambientes naturais. A existência e valorização de áreas naturais “selvagens” próximas às cidades, mesmo que pouco frequentadas, fomentam a orientação ecológica e sugerem, com a vegetação não “cultivada”, a longevidade dos ambientes naturais (Jorgensen, Hitchmough, & Dunnett, 2007).

1.6.3 Preferência ambiental.

Alguns estudos sugerem que a preferência humana por ambientes naturais pode ultrapassar as diferenças individuais. Essas “coincidências” estariam ligadas aos fatores genéticos relacionados à evolução da espécie humana, sendo que outras explicações sugerem o aprendizado social/cultural. Forma-se, portanto, um conflito entre as explicações biológicas (evolutivas) e as culturais para justificar a preferência humana por elementos e ambientes naturais.

Sob a abordagem da epistemologia ecológica, a tensão entre natureza e cultura (presente na epistemologia moderna) busca algumas alternativas

Não reducionistas de operar dentro desta tensão, reordenando as dualidades sujeito-ambiente, sem recair nos determinismos sejam eles culturalistas ou biológicos. Este divisor de águas entre a cultura e a biologia tem sido um elemento constituinte da própria divisão entre ciências humanas e ciências naturais. (Carvalho & Steil, 2009, p. 91).

Na tentativa de resolver o conflito entre as justificativas biológicas e culturais, Bourassa (1988, 1990) e Hartig (1993) trabalharam em prol de uma teoria integrativa. De acordo com Bourassa (1990), ambos os fatores correspondem a diferentes modelos de percepção que coexistem. Para Hartig (1993), os fatores biológicos e culturais são diferentes mecanismos na adaptação coletiva e refletem nossa gradual transição das condições de vida natural para as feitas pelo homem (van den Berg, 1999).

As teorias apoiadas nos aspectos culturais, por sua vez, buscam explicar a relação e preferência dos seres humanos com a natureza, investigando as crenças, os valores, as atitudes e as normas envolvidos nessa relação. Para Buijs, Elands, e Langers (2009), a imagem que se tem da natureza é uma imagem, a priori, de experiências com a natureza e de discursos sobre ela. Os autores reforçam que essa imagem é influenciada pela cultura, pelas crenças e por valores normativos.

Observado por Kahn (1997) com relação ao estudo transcultural de Kellert (1996, citado em Kahn, 1997), apesar de adeptos do budismo, considerado por Altman e Chemers (1984) como prática na qual o ser humano é visto como integrante da natureza e de seus ciclos, os japoneses possuem elevada pontuação no quesito valor de dominação da natureza e da vida selvagem. A tradição japonesa, nas atividades de apreciação da natureza – *bonsai*, *haiku*, *ikebana*, jardins de pedra – reflete a apreciação refinada da natureza que, mesmo venerada, necessita da mão criativa e do olhar humano para atingir a sua perfeição. Não é surpresa que o autor (Kellert, 1996) tenha encontrado falta de interesse no Japão, com relação

à natureza selvagem e processos ecológicos, e limitado apoio para a conservação e proteção da vida selvagem.

Diferentemente dos japoneses, os alemães, pertencentes à fé cristã, considerada por Altman e Chemers (1984) como uma prática na qual o ser humano é visto como dominador da natureza, demonstraram valores morais e ecológicos mais pronunciados, e uma grande aceitação da subordinação das necessidades práticas, em prol da manutenção da natureza original (“pura”) e da proteção da vida selvagem. No estudo de Kellert (1996), os alemães também parecem romantizar a natureza selvagem, enfatizando suas qualidades nobres, embora tendo pouca experiência direta com ela, sobretudo em locais recreativos.

As diferenças apresentadas parecem ser mais uma questão de grau, no entanto, do que qualquer diferença fundamental da perspectiva básica de cada nação com relação ao mundo vivo (Kellert, 1996, citado por Kahn, 1997). Buscando identificar valores que possam explicar as atitudes e os comportamentos ambientais, foi sugerida a atribuição de valores – egoísta, socioaltruísta e biosférico (Karp, 1996; McCarty & Shrum, 1994; Stern, Dietz, Abel, Guagnano, & Kalof, 1999). Aparentemente, os valores biosféricos deveriam ser mais importantes do que os valores altruístas, para estimular comportamentos proambientais. No entanto, alguns estudos mostraram não ser possível, empiricamente, distinguir esses valores (i.e biosféricos e altruístas) (de Groot & Steg, 2010; Steg, Dreijerink, & Abrahamse, 2005).

Estudos que investigam o construto atitude (Milfont, 2007) destacam a existência de duas linhas relacionadas às atitudes ambientais. A primeira volta-se para os interesses e motivos pessoais para lidar com as questões ambientais e a segunda enfatiza os motivos prossociais, com a ativação da norma e dos valores humanos (Milfont, 2007).

Para Thompson e Barton (1994), a atitude antropocêntrica é caracterizada pelo interesse em manter a qualidade de vida, a saúde e a existência da espécie humana. Para isso, faz-se necessário preservar os recursos naturais e o ecossistema. Desta forma, cria-se uma

relação de troca, em que o homem preserva a natureza para seu benefício; existe, assim, uma base motivacional.

Já na atitude ecocêntrica, a natureza é considerada uma dimensão espiritual e de valor intrínseco, refletida nas experiências humanas relacionadas aos sentimentos sobre o ambiente natural. Acredita-se que, no ecocentrismo, o homem esteja conectado à natureza e a valoriza por si mesma (Coelho, Gouveia, & Milfont, 2006).

Para van den Berg (1999), a preferência por paisagens com natureza selvagem pode representar imagens ecocêntricas, enquanto que a preferência por paisagens naturais arrumadas pelo ser humano pode representar imagens antropocêntricas. A autora encontrou evidências em seu estudo que sugerem que jovens, mulheres, idosos, agricultores e fazendeiros preferem paisagens controladas, ambientes manipulados, ao passo que estudantes universitários e jovens adultos preferem paisagens com natureza selvagem, ambientes não manipulados. Schultz (2002) sugere que a crença do sujeito ser/estar incluído na natureza não é uma disposição fixa, mas pode ser influenciada pela situação e por fatores ambientais (Schultz, Shriver, Tabanico, & Khazian, 2004).

As atitudes antropocêntricas e ecocêntricas se diferenciam quanto aos motivos da preocupação e do interesse ambiental (Thompson & Barton, 1994). Uma conceituação geral na distinção entre o “ser parte” da natureza *versus* o “ser aparte” da natureza, por si só, não agrega determinantes de uma posição clara com relação ao ambiente natural.

“O que parece diferenciar hoje as pessoas são menos as suas crenças em relação ao ambiente e mais os seus comportamentos” (Castro, 2005, p. 183).

Estas considerações são importantes pois apontam diferentes possibilidades de estudo que enfatizem a relação dos seres humanos com a natureza. Como sugerido anteriormente, os estudos consultados têm como base países do hemisfério norte, com clima não tropical e que

possuem seu território quase que totalmente antropizado, indicando, assim, potenciais diferenças com a realidade brasileira no que se refere à relação com os ambientes naturais.

Capítulo 2 – Escopo da Pesquisa e Estudos

Diante da necessidade crescente de momentos que possam amenizar os efeitos negativos resultantes do estilo de vida moderno, estudos a respeito dos ambientes restauradores podem apresentar alternativas viáveis como estratégia para promoção de bem-estar para a população.

Percebemos a importância do tema pelo crescente número de pesquisas a respeito do tema realizadas em diferentes países e publicadas nos últimos anos. Contudo, constatamos que o tema ambientes restauradores ainda necessita ser compreendido, integrado e explorado.

Com base na revisão de literatura, alguns pontos foram destacados e suscitaram esta pesquisa. Primeiramente, constatou-se que os estudos a respeito dos ambientes restauradores tiveram início com as pesquisas relacionadas à preferência ambiental e os estudos que abordam a relação positiva do ser humano com a natureza. Esses estudos, contudo, foram realizados, em sua maioria, em países da América do Norte, da Europa e de partes da Ásia e fazem supor a existência de possíveis diferenças com o Brasil, uma vez que a cultura, a biodiversidade e o clima são distintos. É reduzida a quantidade de publicações a respeito de pesquisas sobre o tema realizadas no país, o que leva a crer que este é um campo vasto, considerando-se as possibilidades geográficas e culturais encontradas no Brasil.

Nos países nos quais já foram realizados estudos sobre o tema, verificou-se uma preocupação em avançar nas investigações com relação ao método utilizado. Nesses países, é comum a utilização de laboratórios ou mesmo simuladores virtuais que possibilitam estimular tanto a fadiga da atenção como o processo de restauração, gerando, dessa forma, dados a

partir de uma pré e uma pós-medição de parâmetros como pressão arterial, tensão muscular, pulsação, condutividade da pele e níveis de cortisol na saliva.

As respostas aos estímulos recorrentes nesses experimentos, no entanto, estão relacionadas com as escolhas de ambientes restauradores sugeridos pelos investigadores e pautadas em momentos específicos de concentração ou estresse. As pesquisas que investigam os ambientes restauradores a partir das indicações (autorrelatos) dos participantes apresentam limitações, como a quase exclusiva participação de estudantes universitários ou de grupos que, em princípio, apresentariam pouca probabilidade de fadiga da atenção concentrada (Felsten, 2009; Gulwadi, 2006; Korpela & Hartig, 1996; Korpela et al., 2001; Korpela, Kytä, & Hartig, 2002).

Assim, além da escolha cuidadosa do grupo de participantes, o presente estudo busca também investigar as possibilidades (opções) de restauração relacionadas aos comportamentos cotidianos de descanso dos participantes; aos diferentes períodos de tempo (i.e intervalo após o horário de expediente, final de semana e férias); as formas de contato com a natureza no dia a dia; e a existência de correlação entre conexão com a natureza e o comportamento de descanso.

Buscando direcionar esta pesquisa, foi proposto um objetivo principal e sete objetivos específicos, descritos a seguir.

Objetivo Principal

Verificar a aplicabilidade do conceito de ambientes restauradores em um contexto brasileiro.

Objetivos Específicos

1. Identificar e analisar o conhecimento comum relacionado aos termos “estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”.
2. Identificar as formas de contato diário dos seres humanos com a natureza.
3. Identificar os ambientes/atividades de descanso.

4. Verificar se os ambientes de descanso correspondem aos ambientes restauradores propostos na literatura.
5. Verificar o fator tempo relacionado ao comportamento de descanso.
6. Verificar se há relação entre os comportamentos de descanso e a conexão com a natureza.
7. Investigar se há relação entre a capacidade de atenção e diferentes comportamentos de descanso.

Os objetivos específicos são apresentados neste trabalho divididos nos estudos propostos. Assim, o presente trabalho foi dividido em: Estudo Preliminar; Estudo Empírico; e Estudos Correlacionais.

No Estudo Preliminar, validamos uma escala, por nós intitulada de escala de conexão com a natureza (ECN); esta escala será utilizada para compreensão dos participantes no quesito conexão com a natureza (Estudo II) e também na busca de correlação com os comportamentos de descanso (Estudo III).

No Estudo Empírico – Estudo II, procuramos responder os objetivos 1 a 5, objetivos que visam encontrar significados para diferentes construtos, além de atender aos objetivos 6 e 7, que buscam identificar e classificar o grupo estudado quanto ao padrão de comportamento, conexão com a natureza e capacidade de atenção concentrada. São utilizadas, no Estudo II, associações livres, entrevista com perguntas abertas e fechadas, questionário, escala de conexão com a natureza e teste de atenção concentrada. Uma série de análises estatísticas foi realizada, sendo que alguns dos resultados obtidos foram utilizados para as análises correlacionais propostas no Estudo III e IV.

Nos Estudos correlacionais – Estudo III e IV, buscamos responder os objetivos específicos 6 e 7.

Estruturamos, portanto, a apresentação dos estudos realizados inicialmente com o estudo de validação da ECN (Estudo Preliminar), seguido dos estudos dos significados

atribuídos ao estresse, cansaço, recuperar-se do estresse, elucidando os elementos que compõem o conceito de ambientes restauradores; quais os ambientes e atividades de descanso e a distribuição do comportamento de descanso em diferentes períodos de tempo (Estudo II).

No Estudo II, os participantes foram identificados de acordo com o grau de conexão com a natureza, padrão de comportamento de descanso e índice no teste de atenção concentrada, resultados que permitem efetuar as análises correlacionais dos Estudos III e IV.

Na sequência, os Estudos III e IV apresentam a correlação entre o comportamento de descanso e a conexão com a natureza e a correlação entre comportamento de descanso e atenção concentrada.

Finalizando, é apresentada a amarração dos resultados, com a discussão final, limitações e contribuições da presente pesquisa.

Estudo Preliminar

Busca de evidências de validade e de precisão da Escala de Conexão com a Natureza –

Estudo I

Inúmeras vertentes de pesquisa apontam para os benefícios do contato do ser humano com a natureza. Entre elas, podemos mencionar os estudos de *landscape therapy*, *horticulture therapy*, *therapeutic gardening e healing garden*, além das pesquisas de ambiente restaurador com base na recuperação do estresse (Ulrich, 1983).

Já a restauração da atenção (ART) proposta por Rachel e Stephen Kaplan também indica que os ambientes naturais são restauradores; no entanto, ao descrever os processos envolvidos na ART, é possível inferir que além dos ambientes naturais, também, os ambientes construídos/urbanos são promotores de bem-estar e restauração.

Acredita-se que o desejo de estar ao ar livre, em ambientes naturais, possa ser uma necessidade humana (Kahn Jr, 1999), valorizada e mencionada com mais regularidade por pessoas que vivem em latitudes ou regiões onde as quatro estações do ano são bem definidas, com invernos rigorosos. Supomos que, naquelas regiões, assim como na “lei de oferta e procura”, as oportunidades de lazer no ambiente natural (*outdoors* – espaços abertos) durante um “clima bom” não são desperdiçadas. Acreditamos que, nesses casos, a preferência por ambientes naturais, como parques e jardins, possa ser influenciada também pelas crenças, valores e normas.

Entendemos, portanto, que a busca de contato com o ambiente natural pode apresentar diferenças entre regiões de diferentes latitudes. Como no caso, comparando-se o Brasil com países do hemisfério norte, observamos que, em sua grande maioria, nesses países do “velho mundo, a natureza há muito tempo já foi antropizada, isto é, praticamente já não existem áreas que não tenham passado por alterações devido à interferência humana. A exploração e domínio, por muitos anos, das áreas verdes, matas e florestas no “velho mundo” pode ter

despertado a necessidade de busca e resgate do contato e preservação desses espaços, diferentemente de alguns locais no Brasil, nos quais a natureza não é vista como aliada, mas como algo a ser dominado, conquistado, explorado.

Na tentativa de minimizar essas possíveis diferenças, buscou-se mensurar a relação dos participantes com a natureza. Este procedimento poderia ser reproduzido em diferentes países, possibilitando uma melhor compreensão dos fatores que influenciam a preferência e as escolhas com relação aos ambientes restauradores.

Na década de 1970, houve um aumento dos estudos na área do comportamento humano, nos quais os especialistas buscavam avaliar, entender e propor intervenções. Pessoa (2011) aponta para o fato de que, nas primeiras três décadas de desenvolvimento e solidificação destes estudos, foram construídos mais de 700 instrumentos para a mensuração das atitudes ambientais (Dunlap & Jones, 2002; Milfont, 2007), desencadeando uma verdadeira “anarquia de medidas” (Stern, 1992).

Muito difundidas estão as medidas que enfatizam as preocupações ambientais de sustentabilidade. Com o presente estudo, buscamos compreender o desejo de proximidade com os ambientes naturais, ou seja, a maneira com que o indivíduo inclui a natureza em sua representação cognitiva de *self* (Schultz, 2002).

Enfatizando as medidas que investigam o aspecto cognitivo, Hefler e Cervinka (2009) fizeram uma coletânea de escalas de inclusão ambiental, sugerindo onze escalas, um teste de associação implícita e quatro outras medidas relacionadas ao construto (Pessoa, 2011). A Tabela 2 apresenta algumas escalas comumente utilizadas.

Entre os instrumentos de medida que apresentam maior afinidade com o objetivo proposto nesta pesquisa, optamos pela adequação e uso da escala de conexão com a natureza (ECN) de Mayer e Frantz (2004). Essa escala foi originalmente elaborada buscando verificar o aspecto afetivo da relação pessoa/ambiente natural.

Tabela 2. *Revisão Hefler e Cervinka (2009) das medidas de inclusão ambiental (Pessoa, 2011)*

Escala	Autores	Construto	Itens	Consistência interna
Escala de Conexão Ambiental	Mayer e Frantz (2004)	A conexão é um traço individual que corresponde ao sentimento de conexão emocional com o mundo natural.	14 itens: 1 = Discordo totalmente a 5 = Concordo totalmente	$\alpha = 0,84$; teste-reteste $r = 0,79$
Escala de Identidade Ambiental	Clayton (2003)	Avalia o quanto cada ambiente natural é parte importante da definição do “eu” do indivíduo.	24 itens: 1 = discordo totalmente a 5 = concordo totalmente	$\alpha = 0,93$
Inclusão da natureza no eu	Schultz (2002)	Mede o grau de integração do eu com a natureza.	1 item: 7 pares de círculos com diferentes graus de sobreposição, rotulados como “eu” e “natureza”	Teste-reteste $r = 0,84$
Skala zur Naturverdundenheit	Cervinka & Hefler (2009)	Tradução e adaptação alemã da escala de Mayer e Frantz (2004)	21 itens: 1 = Discordo totalmente a 5 = Concordo totalmente	$\alpha = 0,87$
Escala de restauração percebida	Hartig, Kaiser e Bowler (1997)	Mede a qualidade das transações restaurativas pessoa-ambiente, baseada nos fatores de Kaplan	16 itens: 0 = De maneira alguma a 6 = Completamente	Desconhecida

Segundo os estudos propostos por Cervinka, Röderer, e Hefler (2011), a escala demonstra correlação robusta com bem-estar, revelando que pessoas afiliadas à natureza também demonstram autoavaliação positiva. Esta combinação de altos escores na escala de ECN e traços positivos forneceria aos indivíduos uma gama mais ampla de opções de enfrentamento contra fatores estressores (Cervinka et al., 2011).

A escala proposta por Mayer e Frantz (2004) também foi traduzida para o português por Pessoa (2011) e teve os parâmetros psicométricos avaliados para uma amostra populacional ($n=204$) da cidade de João Pessoa (PB). A versão apresentada por Pessoa (2011) não foi utilizada na construção do instrumento empregado na presente pesquisa, uma vez que o instrumento aqui apresentado foi elaborado em janeiro de 2012 e a escala traduzida por Pessoa (2011) foi defendida em dezembro de 2011 e divulgada posteriormente.

A autora mencionada encontrou, em sua validação para a escala, valores satisfatórios de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), 0,84, e quatro autovalores iguais ou superiores a 1 (4,38; 1,22; 1,17 e 1,00), explicando conjuntamente 55,54% da variância total.

Pessoa (2011) decidiu por fixar a extração de um único componente, tendo como fator resultante da extração (valor próprio = 4,38) explicando 31,6% da variância total. As saturações variaram entre 0,17 e 0,75, em geral situando-se acima de |0,30|, com exceção do item 14 (*Quando penso sobre meu lugar na Terra, me considero no topo da hierarquia que existe na natureza*), cuja saturação foi de 0,17, o que levou a sua exclusão.

Tendo em conta o critério de Horn, assumiram-se os parâmetros do banco de dados original (204 participantes e 14 variáveis), realizando 1.000 simulações. O segundo valor próprio gerado pela *análise paralela* foi 1,35, superando o valor próprio obtido na análise de componentes principais (1,22), corroborando o proposto pela literatura e confirmando a existência de uma estrutura unidimensional. A consistência interna (alfa de Cronbach) desta solução fatorial foi de 0,82 (Pessoa, 2011).

Esse resultados são apresentados no Apêndice Q (Tabela 72). A Análise Fatorial Confirmatória (AFE) realizada por Pessoa (2011) em uma amostra composta por 220 estudantes universitários teve como intuito confirmar a estrutura unifatorial. Foi testado o modelo original, com 14 itens, e o modelo com 13 itens, a partir dos resultados da AFE. O modelo com 13 itens mostrou-se superior ao original (*Alfa de Cronbach* 0,75), principalmente quando realizada a correlação dos erros de medida entre os itens 2 e 12, conforme os *Índices de Modificação* [$\chi^2/g.l. = 1,87$; $GFI = 0,91$; $AGFI = 0,88$; $CFI = 0,89$; $RMSEA = 0,066$ (0,049-0,082)]. Os valores, embora inferiores àqueles relatados para o modelo de referência, foram considerados como um modelo ajustado. Pessoa (2011) recomenda a escala como adequada para estudos futuros, tendo-se em conta a pontuação total de conexão ambiental, definida pelo somatório dos treze itens que definem essa medida.

Ao avaliarem a escala original de Mayer e Frantz (2004), Perrin e Benassi (2009) apontam para o fato de que os verbos utilizados na escala remetem à conexão cognitiva e representam a crença a respeito da nossa conexão com a natureza, desempenhando, assim, uma relação racional, cognitiva, da relação do ser humano com a natureza, e não uma relação afetiva e/ou de apego emocional, como proposto inicialmente pelos autores da escala.

Apesar dessas discussões, e mesmo podendo não existir causalidade entre conexão cognitiva e comportamento ambiental, pressupõe-se que pessoas que se sentem mais conectadas à natureza são mais receptivas e menos aversivas aos ambientes naturais em seus momentos de descanso.

Face ao exposto, esse estudo visa à busca de evidências de validação para a escala adaptada de Mayer e Frantz (2004). A escala validada fornecerá suporte para o Estudo III (p. 173) que investigam o comportamento de descanso e a conexão com a natureza.

2.1.1 Objetivo.

Busca de evidência de validade para a escala de conexão com a natureza.

2.1.2 Método.

2.1.2.1 Participantes.

Participaram deste estudo 295 residentes da região da grande Dourados, MS, sendo consideradas válidas 291 escalas respondidas.

Entre os 291 participantes, 208 eram estudantes do ensino médio e cursos pré-vestibulares (cursinho) de escolas particulares e 83 eram trabalhadores de empresas diversas.

A Tabela 3 apresenta a distribuição dos participantes em função das variáveis faixa etária, sexo e escolaridade.

Tabela 3. *Distribuição dos participantes segundo faixa etária*

Variáveis	Frequência	%
Sexo		
Masculino	122	42%
Feminino	146	50%
Não responderam (missing values)	23	8%
Faixa etária		
Entre 15 e 19 anos	201	69%
Entre 20 e 24 anos	24	8%
Entre 25 e 29 anos	20	7%
Entre 30 e 34 anos	16	5%
Acima de 35 anos	18	6%
Não responderam (missing values)	12	4%
Escolaridade		
Ensino fundamental	18	6%
Ensino médio	246	85%
Ensino superior	22	8%
Pós graduação	4	1%
Não responderam (missing values)	1	0%

Entre os respondentes, a maioria são jovens que frequentam o ensino médio. Vale ressaltar que o fato de os estudantes serem em número expressivamente diferente dos trabalhadores deu-se em função da maior facilidade de acesso a esse segmento. Segundo dados apresentados pelo IBGE para o ano de 2011, essa escolaridade representa 21% da população economicamente ativa, ou seja, 35 milhões de indivíduos concluíram entre 11 e 14 anos de estudo (cada série concluída com aprovação corresponde a um ano de estudo) (IBGE, 2013b). Também, os estudantes representam um segmento da população do qual é especificidade a atenção concentrada, característica procurada para os participantes dos demais estudos.

2.1.2.2. Descrição do instrumento.

A escala de conexão com a natureza proposta por Mayer e Frantz (2004) é composta por 14 itens, respondidos numa escala tipo *Likert* de cinco pontos, variando de (1) “discordo totalmente” a (5) “concordo totalmente” (Apêndice A). A escala, unifatorial, busca avaliar o quanto a pessoa se sente conectada ao ambiente natural, partindo de uma perspectiva afetiva.

Para os autores, a escala de conexão com a natureza avalia o comportamento ecológico, valores biosféricos e identidade ambientalista.

O primeiro passo da adequação da escala foi traduzir os itens (Tabela 4). A tradução foi realizada com a contribuição de um professor de língua inglesa e revisada por um professor da área de psicologia ambiental fluente em inglês. Não foi realizada a tradução reversa, optou-se pelos itens mais facilmente compreendidos.

Buscando amenizar os fatores criticados na escala original (Perrin & Benassi, 2009), os itens (perguntas) foram traduzidos de maneira a fornecer perguntas mais diretas. Como exemplo a questão *“I recognize and appreciate the intelligence of the other living organisms”* traduzida para “Eu penso que outros organismos vivos também são inteligentes”. Optou-se por excluir as palavras *oneness*, *often*, *imagine* e *understanding* e os verbos *recognize*, *appreciate* e *have* encontrados nas perguntas da escala original. Procurou-se padronizar as perguntas utilizando os verbos “sinto” e “penso” para os 14 itens. A questão original de número 13 *“I often feel like I am only a small part of the natural world around me, and that I am no more important than the grass on the ground or the birds in the trees”* foi dividida para compor dois itens distintos, apresentados na Tabela 4. Portanto, a escala adaptada é constituída por 15 itens.

Tabela 4. *Escala de conexão com a natureza original e adaptada*

Escala original de Mayer e Frantz (2004)	Escala traduzida e adaptada de Gressler (2014)	Número da questão
I often feel a sense of oneness with the natural world around me.	Eu sinto que faço parte do mundo natural que está ao meu redor.	01
I think of the natural world as a community to which I belong.	Eu penso no mundo natural como uma comunidade da qual faço parte.	02
I recognize and appreciate the intelligence of the other living organisms.	Eu penso que outros organismos vivos também são inteligentes.	06
I often feel disconnected from nature.	Eu me sinto desconectado (a) da natureza.	03
When I think of my life, I imagine myself to be part of a larger cyclical process of living.	Eu penso que faço parte de um processo de vida maior.	04
I often feel a kinship with animals and plants.	Eu sinto afinidade com as plantas e os animais.	05
I feel as though I belong to the Earth as equally as it belongs to me.	Sinto como se eu pertencesse à terra da mesma maneira que ela pertence a mim.	07
I have a deep understanding of how my actions affect the natural world.	Penso que as minhas ações afetam o mundo natural.	08
I often feel part of the web of life.	Eu me sinto como parte da teia da vida.	09
I feel that all inhabitants of earth, human, and nonhuman, share a common 'life force'.	Eu penso que todos os habitantes da terra, humanos e não humanos estão interligados.	10
Like a tree can be part of a forest, I feel embedded within the broader natural world.	Como uma árvore pode ser parte de uma floresta, eu sinto que sou parte de um mundo natural mais amplo.	11
When I think of my place on Earth, I consider myself to be a top member of a hierarchy that exists in nature.	Eu penso que os seres humanos são superiores aos outros seres vivos.	12
I often feel like I am only a small part of the natural world around me, and that I am no more important than the grass on the ground or the birds in the trees. (item dividido *)	Sinto como se eu fosse um minúsculo organismo em um grande mundo natural.*	13
My personal welfare is independent of the welfare of the natural world.	Meu bem-estar pessoal não depende do bem-estar do mundo natural.	14
	Eu penso que não sou mais importante do que a grama ou os pássaros.*	15

Com a escala adaptada e traduzida, foi realizada uma averiguação da compreensão dos itens, ou seja, uma análise semântica. Inicialmente, foram escolhidos de forma aleatória 20 frequentadores da rodoviária de Brasília, DF. Os escolhidos, após responderem à escala, foram questionados a respeito das dificuldades e ou de possível incompreensão das questões e dos termos presentes na escala. As palavras que suscitaram dúvidas aos respondentes foram substituídas. As dúvidas e limitações apontadas nesse pré-teste foram revisadas, semanticamente, por um revisor linguístico, e testadas (respondidas) por membros do laboratório de psicologia ambiental (LPA/UnB), um estudante do ensino fundamental, um do ensino médio e dois profissionais liberais com pós-graduação.

2.1.2.3 Procedimentos de coleta de dados.

Considerando que a população amostrada foi constituída por estudantes e funcionários de empresas, contatos iniciais foram realizados solicitando a permissão para coleta de dados nas empresas e instituições (Apêndice G). Durante o primeiro contato, foram estabelecidos local, data e horário para a atividade de coleta de dados. Uma empresa não consentiu que a coleta de dados fosse realizada no local e horário de expediente; sendo assim, os funcionários que mostraram interesse em participar da pesquisa forneceram o número do telefone e foram contatados posteriormente. Nesses casos, a data e local para a coleta de dados foi sugerida pelo participante, que, em sua maioria, escolheu sua residência.

As empresas/instituições que permitiram que os funcionários/alunos participassem da pesquisa no local e horário de trabalho/estudo disponibilizaram uma sala com mesa e cadeiras para a atividade.

Em uma das instituições de ensino que participou da pesquisa, a escala foi aplicada coletivamente em diferentes turmas (salas). O procedimento de coleta de dados teve início com uma breve explicação da pesquisa e do instrumento, sendo depois distribuída a escala a ser preenchida.

2.1.3 Procedimentos de análise de dados e resultados.

Buscando verificar a estrutura interna da escala ECN e, assim, estabelecer a validade de construto, foi realizada uma análise fatorial *Principal Axis Factoring (PAF)*, utilizando o pacote estatístico *SPSS for Windows*. A análise foi realizada primeiramente para o conjunto total dos participantes (n=291).

Análise para a Amostra Total (n=291)

- a) Fatorabilidade da matriz: A matriz das intercorrelações era fatorizável, isto é, apresentava suficiente covariância, permitindo a procura de fatores. O coeficiente KMO, que indica tal evento, foi de 0,77, o que pode ser considerado tolerável.
- b) Número de fatores: Para decidir o número de fatores a ser extraído da matriz, a análise apresentou dois elementos relevantes: i) a análise paralela indicou a presença de até três componentes (Tabela 5); e ii) o critério de *Kaiser*, observado no *scree plot* (Figura 2), mostrou que a escala ECN apresenta até quatro componentes.

Tabela 5. Autovalor empírico e aleatório – amostra total

Componente	Autovalores iniciais			Autovalores aleatórios
	Total	% de variância	% acumulado	
1	3,680	24,536	24,536	1,4099
2	1,856	12,370	36,906	1,3432
3	1,313	8,756	45,662	1,2556
4	1,062	7,083	52,745	1,1962
5	0,965	6,433	59,178	1,1358
6	0,878	5,854	65,033	1,0864
7	0,823	5,486	70,519	1,0252
8	0,759	5,058	75,576	0,9712
9	0,715	4,764	80,341	0,9356
10	0,614	4,093	84,434	0,8887
11	0,563	3,754	88,188	0,8436
12	0,520	3,468	91,656	0,7862
13	0,489	3,262	94,917	0,7568
14	0,425	2,836	97,753	0,7075
15	0,337	2,247	100,000	0,6579

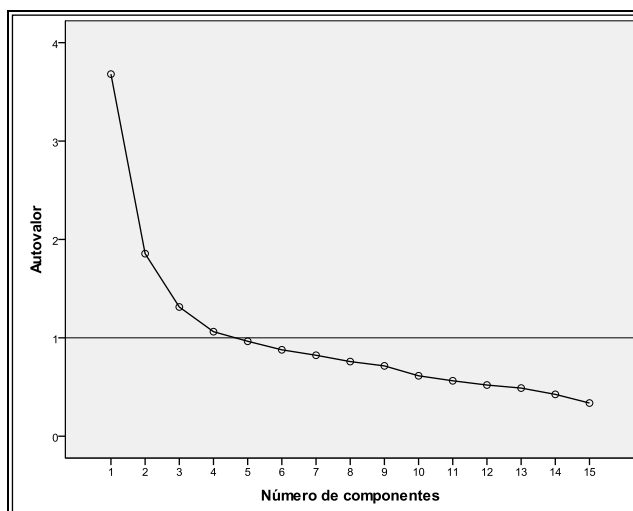


Figura 2. Scree plot da escala CN – Geral

Realizando a análise fatorial com três fatores, observamos que o terceiro fator apresenta apenas dois itens (questões 08 e 14), sendo que apenas um item possui carga fatorial aceitável. Sendo assim, uma nova análise fatorial foi realizada, estipulando-se a ocorrência de dois fatores.

De posse dessas informações, procedemos a uma análise fatorial *PAF* para a extração dos dois fatores e à submissão dos mesmos a uma rotação oblíqua (*Direct Oblimin*), verificando sua correlação ou não. Os dois fatores apresentam correlação de -0,33, evento que indica a presença de um fator geral de segunda ordem. Os resultados provenientes dessas análises encontram-se na Tabela 6.

Com relação à saturação, esta variou entre 0,20 e 0,72, considerando-se os fatores 1, 2 e geral, indicando que a escala apresenta cargas fatoriais razoáveis, variando de excelente a pobre conforme classificação apresentada por Pasquali (2012). Entre os oito itens sugeridos para o fator 1, quatro estão classificados acima de “bom” (maior que 0,55). Com base nesta análise, apenas o item “*Penso que as minhas ações afetam o mundo natural*” seria excluído.

Tabela 6. *Matriz fatorial da ECN*

Amostra	Total		
	1	2	Geral
1. Eu sinto que faço parte do mundo natural que está ao meu redor.	0,728		0,600
2. Eu penso no mundo natural como uma comunidade da qual faço parte.	0,621		0,560
11. Como uma árvore pode ser parte de uma floresta, eu sinto que sou parte de um mundo natural mais amplo.	0,588		0,645
4. Eu penso que faço parte de um processo de vida maior.	0,576		0,375
9. Eu me sinto como parte da teia da vida.	0,537		0,595
7. Sinto como se eu pertencesse à terra da mesma maneira que ela pertence a mim.	0,496		0,527
5. Eu sinto afinidade com as plantas e os animais.	0,368		0,439
3. Eu me sinto desconectado (a) da natureza.	-0,346		-0,384
10. Eu penso que todos os habitantes da terra, humanos e não humanos estão interligados.	0,267	-0,298	0,442
6. Eu penso que outros organismos vivos também são inteligentes.		-0,529	0,467
12. Eu penso que os seres humanos são superiores aos outros seres vivos.		0,645	-0,214
15. Eu penso que não sou mais importante do que a grama ou os pássaros.		-0,617	0,322
13. Sinto como se eu fosse um minúsculo organismo em um grande mundo natural.		-0,392	0,251
14. Meu bem-estar pessoal não depende do bem-estar do mundo natural.		0,285	-0,277
8. Penso que as minhas ações afetam o mundo natural.			0,201
Autovalor	2,78	1,93	2,95
% Var.	18,47	12,88	19,63
N. itens	8	5	11
Alfa	0,76	0,63	0,77
Lambda 2	0,77	0,64	0,78

Variância explicada: 1 fator = 19,63; 2 fatores = 36,91%

Covariância residual: 1 fator = 63%; 2 fatores = 40%

Finalizadas as análises para o grupo total de participantes, o mesmo procedimento foi realizado separadamente para o grupo de estudantes (n=208) e também para o grupo de trabalhadores (n=83).

Constatamos que a matriz das intercorrelações é fatorizável para os três grupos (total, estudantes e trabalhadores), isto é, apresenta suficiente covariância, permitindo a procura de fatores. Sendo o KMO para o grupo de estudantes 0,79; para o grupo dos trabalhadores 0,60; e para a amostra total 0,77.

As análises realizadas considerando os estudantes (n=208), os trabalhadores (n=83) e a amostra total (291) apontam que, mesmo em diferentes populações, existem dois fatores, compostos em sua maioria por itens, que apresentam similaridades em relação à carga fatorial nas diferentes amostras investigadas (Tabela 7). Observa-se todavia, que o Fator 2 apresenta valores de consistência interna e validade aceitáveis apenas para a população total e dos estudantes. Apesar dos valores aceitáveis (acima de 0,30) das cargas fatoriais dos itens para o grupo de trabalhadores, o fator não apresenta coeficientes de alfa de Cronbach e lambda de Guttman aceitáveis. Esse resultado pode ser decorrente do pequeno número de participantes, representando o grupo de trabalhadores.

Tabela 7. *Matriz fatorial da escala ECN em três amostras*

Amostra	Total (n=291)			Estudantes (n=208)			Trabalhadores (n=83)		
	Fatores			1	2	Geral	1	2	Geral
1. Eu sinto que faço parte do mundo natural que está ao meu redor.	0,728		0,600	0,680		0,534	0,557		0,543
2. Eu penso no mundo natural como uma comunidade da qual faço parte.	0,621		0,560	0,673		0,522	0,454		0,476
11. Como uma árvore pode ser parte de uma floresta, eu sinto que sou parte de um mundo natural mais amplo.	0,588		0,645	0,564		0,617	0,524		0,548
4. Eu penso que faço parte de um processo de vida maior.	0,576		0,375	0,527		0,265	0,599		0,575
9. Eu me sinto como parte da teia da vida.	0,537		0,595	0,636		0,609	0,492	0,202	0,517
7. Sinto como se eu pertencesse à terra da mesma maneira que ela pertence a mim.	0,496		0,527	0,476		0,524	0,300		0,303
5. Eu sinto afinidade com as plantas e os animais.	0,368		0,439	0,245		0,399	0,570	-0,386	0,476
3. Eu me sinto desconectado (a) da natureza.	-0,346		-0,384	-0,440		-0,487		0,226	
10. Eu penso que todos os habitantes da terra, humanos e não humanos estão interligados.	0,267	-0,298	0,442	0,347	-0,320	0,540	0,337		0,343
6. Eu penso que outros organismos vivos também são inteligentes.		-0,529	0,467		-0,629	0,478	0,520		0,517
12. Eu penso que os seres humanos são superiores aos outros seres vivos.		0,645	-0,214		0,677	-0,338		-0,328	
15. Eu penso que não sou mais importante do que a grama ou os pássaros.		-0,617	0,322		-0,708	0,425		0,596	
13. Sinto como se eu fosse um minúsculo organismo em um grande mundo natural.		-0,392	0,251		-0,440	0,338		0,292	
14. Meu bem-estar pessoal não depende do bem-estar do mundo natural.		0,285	-0,277		0,311	-0,440			
8. Penso que as minhas ações afetam o mundo natural.			0,201			0,242	0,425	0,322	0,454
Autovalor	2,77	1,93	2,95	2,94	2,33	3,23	2,44	1	2,4
% Var.	18,47	12,88	19,63	19,6	15,53	21,54	16,27	6,67	16,02
N. itens	8	6	11	8	6	13	10	4	10
Alfa	0,75	0,63	0,7	0,75	0,65	0,7	0,62	0,33	0,62
Lambda 2	0,76	0,64	0,71	0,75	0,66	0,71	0,63	0,4	0,63

A Tabela 8 apresenta um sumário das estatísticas e dos parâmetros psicométricos da escala ECN.

Tabela 8. *Sumário das estatísticas para as três amostras*

Amostra	Total			Estudantes			Trabalhadores		
	Fator 1	Fator 2	Fator geral	Fator 1	Fator 2	Fator geral	Fator 1	Fator 2	Fator geral
Nº de itens	8	5	11	8	6	13	10	4	10
Nº de examinados	291	291	291	208	208	208	83	83	83
Média	3,66	3,20	3,66	3,56	3,20	3,56	3,94	3,23	3,90
Mediana	3,75	3,25	3,70	3,63	3,25	3,60	4,00	3,25	3,90
Erro Pad. da Méd.	0,03	0,04	0,03	0,04	0,06	0,04	0,05	0,06	0,05
DP	0,54	0,75	0,52	0,54	0,81	0,52	0,44	0,59	0,43
Variância	0,29	0,57	0,27	0,30	0,66	0,28	0,19	0,34	0,19
Assimetria	-0,68	-0,20	-0,60	-0,68	-0,24	-0,65	-0,52	0,18	-0,18
EPM da assimetria	0,14	0,14	0,14	0,17	0,17	0,17	0,26	0,26	0,26
Curtose	0,68	0,37	0,82	0,62	0,23	0,76	0,37	-0,34	0,02
EPM da curtose	0,28	0,28	0,28	0,34	0,34	0,34	0,52	0,52	0,52
Mínimo	1,75	1,00	1,80	1,75	1,00	1,80	2,71	1,75	2,78
Máximo	5,00	5,00	5,00	4,63	5,00	4,67	5,00	4,75	5,00

Com base nos dados apresentados nas Tabelas 7 e 8, podemos confirmar com segurança a utilização dos itens apresentados na amostra total para a interpretação dos fatores.

Considerando, portanto, apenas os dados obtidos para a amostra total (n=291), que é composta por estudantes e trabalhadores, a análise para o presente estudo indicou que a escala ECN é composta de dois fatores de primeira ordem (correlação de -0,33) e um fator de segunda ordem. Tem-se a seguinte interpretação:

Fator 1

As questões permitem supor uma abordagem ecocêntrica, representando o ser humano como parte de um contexto maior – o mundo natural. Assim, o fator cobre o conceito de valor biosférico, como sugerido na escala original proposta por Mayer e Frantz (2004).

Fator 2

Esse fator aponta para a compreensão da existência de uma hierarquia dentro do mundo natural; neste, o ser humano difere das demais espécies vivas. Essa afirmação pode ser

endossada quando alguns participantes indagaram o sentido das perguntas de número 06 e 12. Com relação à Questão 06, “Eu penso que outros organismos vivos também são inteligentes” – o questionamento foi: “Organismos vivos, do reino vegetal ou animal?”. Na questão 12, “Eu penso que os seres humanos são superiores aos outros seres vivos” – a indagação era: “Superiores no sentido de mais desenvolvidos?”. Essas indagações, mesmo que levantadas por poucos participantes, levam à identificação de uma inclinação antropocêntrica de conexão com a natureza, isso é, o ser humano posiciona-se de maneira distinta em relação aos demais seres vivos.

Fator Geral

O fator geral abrange a relação dos seres humanos com o mundo e com as demais criaturas existentes nesse contexto. É composto, especificamente, por todas as questões relacionadas ao Fator 1 e três questões entre as cinco presentes no Fator 2. O fator engloba, assim, o conceito de ecocentrismo.

Com base nestas informações, observamos, na Figura 3, a hierarquia de fatores para a escala ECN.

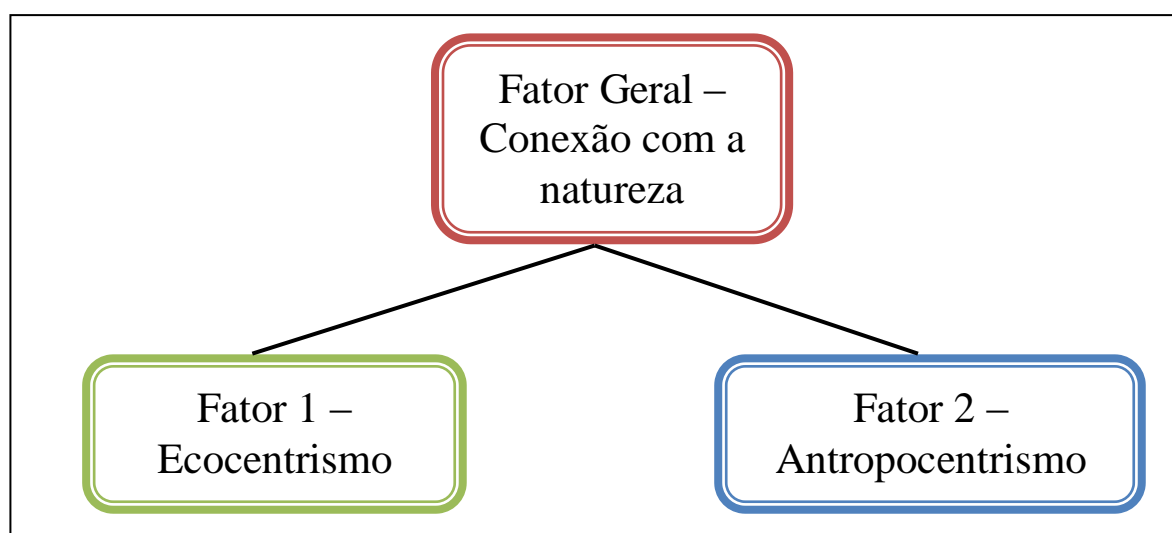


Figura 3. Modelo da escala ECN

2.1.4 Discussão - Quanto à validação da escala de conexão com a natureza.

A escala original de Mayer e Frantz (2004), considerada unifatorial, apresenta correlação ($r=0,49$) com valores biosféricos, ligados à valorização de todas as “coisas vivas” (Mayer et al., 2009).

Por sua vez, a escala traduzida e adaptada apresentou dois fatores de primeira ordem e um de segunda ordem. A escolha por não fixar a extração de um único componente permitiu a melhor interpretação dos fatores. Ao manter dois fatores, foi possível explicar aproximadamente 37% da variância total, praticamente duplicando a explicação dada para apenas um fator (19,63% para um único fator).

A escala original foi elaborada buscando verificar o aspecto afetivo da relação pessoa/ambiente, sendo o traço individual que correspondente ao sentimento de conexão emocional com o mundo natural.

Os resultados apontam que o Fator 1 e o Fator Geral representam os valores biosféricos e conceito ecocêntrico, e esses sinalizam para a compreensão do ser humano como pertencente ao mundo natural. Supomos que os valores biosféricos indiquem a demonstração de empatia pelo ambiente natural. O Fator 2, por sua vez, salientou a existência de uma hierarquia dentro desse mundo natural, no qual o ser humano se diferencia das demais espécies vivas.

A riqueza na interpretação destes dados, por sua vez, indica que a escala adaptada pode contribuir com estudos que buscam compreender a relação dos seres humanos com a natureza. Por ser uma escala com um número reduzido de itens (13) e que utiliza frases simples, esse instrumento tem um grande potencial para ser utilizado em pesquisas nas mais diversas amostragens populacionais.

Apesar da adaptação da escala não representar uma tradução literal, observamos o potencial do instrumento quando esse é comparado a outra tradução, como a proposta por

Pessoa (2011). A comparação desses dois instrumentos (Apêndice Q, Tabela 72) demonstra a invariância de alguns itens. Esta invariância também foi observada quando a escala foi analisada separadamente nos grupos de estudantes e trabalhadores.

Esse conjunto de observações reforça que a escala é adequada para o uso nos estudos que buscam compreender o ser humano e sua relação com o mundo natural. Concluimos que foram reunidas evidências satisfatórias em prol da validade e precisão da escala de medida que foi testada e apresentada neste estudo.

Estudo Empírico

Busca de Significados – Estudo II

2.2.1 Objetivo.

1. Identificar e analisar o conhecimento comum relacionado aos termos “estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”.
2. Identificar as formas de contato diário dos seres humanos com a natureza.
3. Identificar os ambientes/atividades de descanso.
4. Verificar se os ambientes de descanso correspondem aos ambientes restauradores propostos na literatura.
5. Verificar o fator tempo relacionado ao comportamento de descanso.
6. Verificar o padrão de comportamento de descanso.
7. Investigar a conexão com a natureza.
8. Investigar a capacidade de atenção.

2.2.2 Método.

2.2.2.1 Participantes.

Participaram desta pesquisa 93 pessoas, distribuídas entre trabalhadores (n=79) e alunos do ensino médio (n=14), aos quais esta pesquisadora teve possibilidade de acesso e que aceitaram o convite. Os trabalhadores eram provenientes de seis distintas empresas e os alunos de três escolas particulares. Vale assinalar que, entre os trabalhadores, havia participantes que, no momento da pesquisa, estavam cursando ensino médio, superior e pós-graduação. Já no segmento alunos, só foram incluídos aqueles que cursavam o ensino médio e que não tinham nenhum trabalho remunerado no momento da pesquisa (Tabela 9 - informações complementares acerca dos participantes podem ser consultadas nos Apêndices H, I, J, K, L e M).

Tabela 9. *Distribuição dos participantes por situação funcional, sexo, faixa etária, e escolaridade*

Variáveis	Frequência			%
	Masculino	Feminino	Σ	
Situação funcional				
Trabalhadores	35	44	79	85%
Alunos	6	8	14	15%
Sexo				
Masculino			41	44%
Feminino			52	56%
Faixa etária				
Entre 15 e 19 anos	9	9	18	19%
Entre 20 e 24 anos	7	13	20	22%
Entre 25 e 29 anos	8	12	20	22%
Entre 30 e 34 anos	6	10	16	17%
Entre 35 e 39 anos	3	1	4	4%
Entre 40 e 44 anos	3	4	7	8%
Entre 45 e 49 anos	2	1	3	3%
Mais de 50 anos	2	2	4	4%
<i>Missing</i>	1	-	1	1%
Escolaridade				
Ensino fundamental	7	11	18	19%
Ensino médio	25	24	49	53%
Ensino superior	9	13	22	24%
Pós-graduação	-	4	4	4%

Como pôde ser observado, os participantes do sexo masculino e feminino estavam distribuídos de forma quase equilibrada. A maioria deles (61%) situa-se na faixa etária entre 20 e 34 anos e mais da metade está cursando ou já concluiu o ensino médio, o que nos permite afirmar que os participantes eram jovens com ensino médio.

Quanto ao local de residência, os participantes eram moradores dos municípios de Dourados, Fátima do Sul e Itaporã, todos situados no Estado de Mato Grosso Sul, na região Centro Oeste do Brasil. São municípios pertencentes à região da Grande Dourados, que têm sua economia voltada basicamente para a produção agropecuária e sucroalcooleira. Os municípios limítrofes de Dourados, Fátima do Sul e Itaporã, contam com uma população de

19.260 habitantes e 22.231 habitantes, respectivamente. O município de Dourados apresenta uma população estimada em 207.498 habitantes (IBGE, 2013a).

Vale ressaltar que muitas das cidades de residência dos participantes foram emancipadas recentemente. Essas cidades, até a pouco tempo, tinham características acentuadamente rurais, i.é, pequenos povoados com a mínima infraestrutura, cercados por propriedades agrícolas ou pastoris. O município de Dourados, polo da região, tinha em 1970 apenas três ruas asfaltadas e somente em 2006 foi inaugurado o primeiro *shopping center* da cidade. Essas considerações são importantes, pois apesar de um rápido desenvolvimento regional, ainda é possível, quando comparado a outros centros urbanos, observar como muitas das cidades ainda possuem características rurais. Dourados é hoje o polo desta microrregião, com uma rede complexa de relações terciárias, representadas, principalmente, por empresas ligadas à indústria de processamento de soja, milho, trigo, couro, carnes bovina, suína e de aves, bem como pela produção de álcool e açúcar. O município fornece, também, outros tipos de bens e serviços, como na área da saúde, serviços bancários, comércio e representações. Possui duas universidades públicas e várias instituições particulares de ensino superior, oferecendo dezenas de cursos.

Com características multiculturais, a região foi povoada por migrantes de quase todas as regiões do Brasil, que vieram somar-se às populações nativas. Também imigrantes de outros países, notadamente paraguaios, japoneses e árabes, participam desta diversidade.

Dentre os participantes, a maioria (74%) é natural do estado do Mato Grosso do Sul, sendo 63% da região da Grande Dourados. Declararam-se provenientes da região sul do Brasil (RS, SC, PR) 8,6% dos participantes. Naturais do estado de São Paulo correspondem a 7,5% dos participantes. Os demais participantes são do Mato Grosso, Paraíba, Alagoas e Paraguai (Tabela 10).

Tabela 10. *Naturalidade dos participantes (n=93)*

Naturalidade	Estados	f	%
Região Sul	Rio Grande do Sul	2	2,2%
	Santa Catarina	1	1,1%
	Paraná	5	5,4%
Região Sudeste	São Paulo	7	7,5%
Região Centro Oeste	Mato Grosso do Sul	69	74,2%
	Mato Grosso	2	2,2%
	Paraíba	1	1,1%
Outras	Alagoas	1	1,1%
	Paraguai	2	2,2%
<i>Missing</i>		4	4,3%

Entre os participantes, foi observado que algumas funções são quase que exclusivamente exercidas pelo sexo feminino, enquanto outras são praticadas por funcionários do sexo masculino (Tabela 11). Nas empresas que empregavam homens e mulheres para a mesma função foi solicitado, junto aos responsáveis, quando possível, a liberação de forma igualitária de funcionários de ambos os sexos.

Tabela 11. *Distribuição dos participantes por empresa/instituição*

Empresa / Instituições	Função/cargo	Frequência			%
		Mas	Fem.	Σ	
1 e 2	Costureiras	1	13	14	15%
	Cargos administrativos	1	5	6	6%
	Vendas	-	5	5	5%
3	Controle de produção	10	-	10	11%
4	Bancários (caixas de instituição financeira)	5	3	8	9%
5	Linha de produção	13	10	23	25%
6	Laboratoristas	1	2	3	3%
	Controle de processo	4	2	6	6%
	Administrativo RH	-	2	2	2%
	Serviços gerais	-	2	2	2%
7, 8 e 9	Alunos	5	9	14	15%
Total		40	53	93	100

2.2.2.2 Descrição dos instrumentos.

Escala de conexão com a natureza (Apêndice A).

O primeiro passo foi adaptar e validar a escala de conexão com a natureza proposta por Mayer e Frantz (2004). A validação da escala encontra-se no Estudo I, na página 51. Esta

escala tipo *Likert* é composta por 15 itens com 5 alternativas de resposta cada, variando de (1) “discordo totalmente” a (5) “concordo totalmente”. A medida busca avaliar o quanto a pessoa se sente conectada ao ambiente, partindo de uma perspectiva afetiva.

Entrevista (Apêndice B).

A entrevista, composta de 28 perguntas, foi estruturada em torno de seis eixos, cada um deles compreendendo um conjunto de perguntas associadas aos objetivos específicos deste estudo e ao levantamento biodemográfico. As perguntas foram elaboradas com base na revisão de literatura, buscando abranger o referencial teórico e autorrelatos de comportamentos cotidianos relacionados à rotina, ao descanso, à percepção de natureza e dados biodemográficos.

Vale ressaltar que a divisão e ordenação das questões visaram não influenciar os respondentes com relação aos ambientes e atividades escolhidas para o descanso. A entrevista não buscou avaliar a eficácia das escolhas ligadas ao descanso em relação a sua função de restauração, mas responder aos objetivos específicos propostos pela pesquisa (Tabela 12).

Nas questões A, B, C, D fez-se uso da técnica de associação livre com hierarquização das respostas. Os estudos propostos por Kaplan (1995) e por Ulrich (1983) fazem referência ao estresse e à fadiga da atenção concentrada como pontos importantes para a restauração. Buscamos, portanto, utilizar como frases de estímulo para a associação livre os construtos estresse e recuperar-se do estresse; também se buscou compreender o construto fadiga da atenção concentrada e o processo de restauração desta fadiga.

Tabela 12. Perguntas da entrevista que buscam responder aos objetivos específicos e às formas de análise

	Objetivos específicos	O que buscam averiguar	Forma de registro	Total e Número das questões	Conteúdo das questões	Forma de análise
1	Identificar e analisar o conhecimento comum relacionado aos termos “estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”.	Significados atribuídos ao estresse/recuperação, cansaço/recuperação.	Oral	04 (A; B; C & D)	Estresse Cansaço mental recuperação do estresse recuperação do cansaço mental	<i>Software</i> EVOC
2	Identificar as formas de contato diário dos seres humanos com a natureza .	Proximidade com a natureza	Oral	02 (20 e 21)	Situações e experiências de proximidade com a natureza	<i>Software</i> ALCESTE
3	Identificar os ambientes/atividades de descanso.	Ambientes e atividades rotineiras de descanso	Oral	07 (01; 02; 06; 07; 08; 12; 13 e 18)	Rotina diária e férias, cansar-se e aliviar-se, lugar e comportamento de descanso	Estatística básica descritiva indutiva
4	Verificar se os ambientes de descanso correspondem aos ambientes restauradores propostos na literatura.	Ambientes de descanso VS restauração da atenção	Oral + cartões	05 (14; 15; 16; 17 e 19)	Descanso e natureza, pensar sobre a vida, extensão, fascinação, afastamento e compatibilidade	Estatística básica descritiva indutiva
5	Verificar o fator tempo relacionado ao comportamento de descanso.	Tempo VS comportamento de descanso	Oral	05 (01; 02; 03; 10 e 11)	Descanso na vida cotidiana, nos finais de semana e nas férias	<i>Software</i> ALCESTE Análise <i>Tri-Croisé</i>
6	Dados biodemográficos	Dados biodemográficos	Oral	09 (04; 05; 22; 23; 24; 25; 26; 27 e 28)	Idade, sexo, estado civil, religião, escolaridade, profissão, residência, naturalidade	Estatística básica descritiva indutiva

Como o termo fadiga da atenção concentrada é um termo técnico, optamos, nesse momento, por utilizar uma linguagem mais coloquial, sendo este substituído pela expressão “cansaço mental”. Essa expressão foi sugerida como similar por uma linguista. Assim, compreendemos que a restauração passa pelo processo de recuperar-se do estresse e do cansaço mental.

Os termos de estímulo foram impressos em 4 folhas (4 cm X 26 cm), depois plastificados. Cada uma continha as seguintes palavras e ou frases de estímulo que foram apresentadas nesta ordem: estresse, cansaço mental, recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental.

As perguntas 1, 2 e 3 examinam a rotina dos participantes, sugerindo diferentes períodos de tempo. O participante é livre para falar das mais diferentes experiências, sem, necessariamente, relacioná-las ao cansaço ou descanso. As perguntas 6, 7, 8, 10 e 11 indagam, de forma direta, a respeito das escolhas relacionadas ao descanso após momentos de trabalho. A questão de número 18 foi adicionada para permitir que os participantes elaborassem comentários a respeito do descanso independentemente das possibilidades socioeconômicas e da disponibilidade de tempo na qual eles se encontrassem no momento.

As perguntas 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 e 19 expressam alguns questionamentos identificados na revisão de literatura sobre ambientes restauradores. Entre eles, estão: as escolhas do local ou atividade para o descanso, a relação entre o descanso e os processos sugeridos na ART, e a ligação entre refletir e restaurar. Estudos questionam o refletir e descansar (restaurar) e sugerem que os ambientes naturais contribuem para a resolução de problemas pessoais, enquanto outros estudos sugerem que tais ambientes, corroborando o conceito de fascinação *soft* – processo presente na ART, têm como característica possibilitar a reflexão (Kuo & Sullivan, 2001; Mayer et al., 2009; Ouellette et al., 2005; Taylor et al., 2002).

Também foi utilizado como recurso, nesta etapa da entrevista, um conjunto composto por seis cartões plastificados, medindo cada um aproximadamente 8 cm X 20 cm. Esses cartões foram inspirados nos recursos visuais utilizados em outros estudos para elicitación de respostas. Os cartões contêm frases relativas aos processos de restauração descritos por Kaplan e Kaplan (1982), sugeridos na literatura (Apêndice C).

Respectivamente, os cartões contêm as frases:

- Possibilidade de admirar, contemplar – sugerindo fascinação, que compreende a atenção involuntária, que não exige esforço, é centrada em estímulos esteticamente agradáveis, que permitem a oportunidade de reflexão.

- Possibilidade de me afastar do lugar de rotina – sugerindo afastamento físico, geográfico do contexto usual.

- Possibilidade de afastar meus pensamentos da rotina – sugerindo afastamento psicológico, fuga ou escape das lembranças das obrigações diárias.

- Possibilidade de explorar e conhecer – sugerindo extensão, que é representada por ambientes que possibilitem exploração e interpretação ou seja, ambientes que possuam alcance suficiente para manter a interação sem provocar tédio, durante um período de tempo.

- Possibilidade de fazer (realizar) o que gosto – sugerindo compatibilidade, que refere-se à correspondência entre as inclinações e propósitos pessoais e o suporte do ambiente para determinadas atividades e possíveis ações.

- Nenhuma das opções representa o que busco para me recuperar.

As perguntas 19, 20, e 21 remetem à percepção dos participantes com a natureza em seu cotidiano. Finalmente, as questões 4, 5, 23, 24, 25, 26, 27 e 28 referem-se aos dados biodemográficos.

Pré-teste.

Antes da aplicação definitiva, o instrumento foi pré-testado. O pré-teste foi realizado com cinco costureiras. Observamos que as quatro primeiras questões (A, B, C e D), que utilizam palavras de estímulo, teriam melhor abordagem se essas fossem respondidas pelos participantes de forma oral e não escrita. Notamos, também, que a questão 14 deveria ser direcionada ao descanso e não a um comportamento específico, pois este nem sempre configurava uma possibilidade de escolha nos cartões apresentados. Durante o pré-teste, foi acrescentada a questão 18, por observarmos que nem sempre o que é desejado para o descanso é realizado, dadas as possibilidades socioeconômicas.

Questionário (Apêndice D).

O questionário foi elaborado utilizando como base as respostas obtidas durante o pré-teste para a entrevista (apresentada anteriormente). As respostas obtidas durante o pré-teste referentes aos comportamentos de descanso compuseram uma lista com os itens para o questionário. Foram acrescentados a esta lista novos itens que a pesquisadora acreditava serem necessários para atender às diferenças ligadas a sexo e idade. Como exemplo, no pré-teste foi citado assistir TV, foi portanto acrescentado jogar vídeo game. Para a resposta cozinhar, foi acrescentado fazer churrasco.

Sendo assim, o questionário denominado Padrões de Comportamentos de Descanso foi constituído por uma lista contendo 31 questões de múltipla escolha, que sugerem:

Ambiente (casa, quintal, lugar público, shopping, supermercado, igreja, cinema, sítio, chácara e fazenda);

Atividade (conversar, assistir TV, escutar música, jogar vídeo game, ler, dormir, tomar tereré, atividade física, almoçar/jantar/lanchar, jardinagem, cozinhar, pescar, viajar e acessar a internet);

Interação social (sozinho, amigos, parentes, familiares e conversar).

Teste de atenção concentrada TEACO FF (Apêndice E).

No Brasil, os testes mais conhecidos para medir atenção são o de atenção concentrada (AC-15) e a atenção dividida e sustentada (AD e AS). Rueda (2009) sugere que o AC-15 mede a alternância de atenção e avalia a qualidade com que esta atenção ocorre em um determinado período de tempo. Por sua vez, o AD e AS, como relata o manual destes instrumentos, não medem a atenção concentrada.

Assim, para mensurar a atenção, utilizamos para coleta de dados o teste de atenção concentrada – TEACO – FF. Esse teste foi desenvolvido no Brasil (Cecilio-Fernandes & Marín Rueda, 2007) e indica a capacidade de uma pessoa selecionar apenas uma fonte de informação diante de vários estímulos “distratores” em um tempo predeterminado.

O teste é apresentado em uma folha A4, contendo 20 colunas com 25 estímulos cada. Um total de 500 estímulos distribuídos em 180 estímulos alvo e 320 estímulos “distratores” (modelo no Apêndice E).

2.2.2.3 Procedimentos de coleta de dados.

Considerando que parte da amostra foi constituída por funcionários de empresas e alunos, foram realizados contatos iniciais com as empresas/instituições, solicitando a permissão para coleta de dados (Apêndice G). Durante o primeiro contato, foram estabelecidos local e hora para a aplicação dos instrumentos. Posteriormente, os funcionários foram convidados pessoalmente a participar da pesquisa. Os alunos, menores de idade, encaminharam o termo de consentimento para anuência e assinatura dos pais ou responsáveis previamente. Todos os alunos convidados apresentaram o consentimento devidamente assinado pelos responsáveis.

Uma empresa não consentiu que a coleta de dados fosse realizada no local e horário de expediente; sendo assim, os funcionários que mostraram interesse em participar da pesquisa foram contatados posteriormente. A data e local para a coleta de dados foram sugeridos pelos

participantes, que, em sua maioria, escolheram suas residências para a realização da entrevista.

As empresas/instituições que permitiram que os funcionários/alunos participassem da pesquisa no local e horário de trabalho/estudo disponibilizaram uma sala com mesa e cadeiras para a atividade. O termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (Apêndice F) foi lido e assinado pelo participante, autorizando, também, a gravação (áudio) da entrevista.

Após esse processo de apresentação e aceite da participação, teve início à entrevista estruturada. As questões da entrevista seguiram uma ordem elaborada para: Investigar construtos presentes na teoria; examinar a rotina dos participantes; investigar as escolhas relacionadas ao descanso; verificar a presença dos processos sugeridos na ART nos comportamentos de descanso; investigar possível relação de contato com a natureza no cotidiano e dados biodemográficos.

As quatro questões iniciais (A, B, C e D), compostas por palavras ou frases de estímulo, foram apresentadas, uma por vez, em cartões plastificados (4 cm X 26 cm), sendo solicitado ao participante listar cinco palavras que viessem a sua mente quando lhe era apresentada a palavra ou frase de estímulo: Cansaço mental, estresse, recuperar-se do cansaço mental e recuperar-se do estresse. As respostas dos participantes foram simultaneamente registradas pela pesquisadora. Após responder às quatro frases/palavras de estímulo, foi-lhes solicitada a hierarquização das respostas anotadas pela pesquisadora, conforme a importância e proximidade com o termo de estímulo.

Essas questões foram utilizadas como primeiro processo de coleta de dados, pois, além de estimular os participantes a responder questões direcionadas aos termos específicos encontrados na teoria, também possibilitaram mapear e explorar o conhecimento comum a respeito de um determinado tema, sem uma possível influência de outras questões posteriormente levantadas durante a entrevista.

O transcorrer da entrevista seguiu como programado.

Durante a questão de número 13, um conjunto de 6 cartões plastificados contendo frases que se referiam aos processos de restauração descritos por Kaplan e Kaplan (1982) foram distribuídos sobre a mesa em frente ao entrevistado (Apêndice C). Foi solicitado ao participante escolher entre os seis cartões aqueles que mais se relacionassem com o descansar. Os participantes foram instruídos sobre a quantidade de cartões escolhidos não ser relevante.

Para facilitar, a pesquisadora separava cada cartão escolhido. Restando na mesa apenas os cartões não escolhidos, os participantes, nesse momento, foram questionados quanto aos motivos de não terem escolhido aqueles cartões. Foram também questionados os motivos de escolha dos demais cartões. Para ficar registrado na gravação, a pesquisadora leu as frases dos cartões escolhidos, antes dos respondentes fazerem suas justificativas.

Finalizando o processo de entrevista, os participantes responderam aos dados biodemográficos de forma oral.

Após o término da entrevista, os participantes responderam ao questionário padrões de comportamentos de descanso. Para o questionário de múltipla escolha, os participantes foram encorajados a marcar todas as opções de resposta que representassem os comportamentos usualmente escolhidos para o descanso. Finalizado o preenchimento do questionário foi solicitado que os participantes respondessem aos quinze itens da escala tipo *Likert* de conexão com a natureza, com cinco níveis de resposta. A escala de conexão com a natureza e o questionário foram aplicados após a entrevista, visando não influenciar as respostas dos participantes.

A entrevista mais longa teve a duração de 44 minutos. Estimamos que a coleta de dados, considerando-se as etapas individuais da coleta de dados, isto é, a leitura do TCLE e a resposta ao roteiro de entrevista, o preenchimento do questionário e da escala oscilou entre vinte e cinquenta minutos.

Em um segundo procedimento de coleta de dados, as empresas/instituições, que participaram da pesquisa, foram novamente visitadas. Na data e horário pré-estabelecidos pelas empresas/instituições, estas foram novamente visitadas pela pesquisadora, acompanhada de um psicólogo credenciado junto ao conselho regional de psicologia, convidando os funcionários, que já estavam engajados na pesquisa e que, no momento, tinham disponibilidade para responder o teste de atenção TEACO-FF.

As empresas forneceram uma sala, mesa e cadeiras para aplicação do teste. O teste, respondido individualmente, foi aplicado de forma coletiva, com raras exceções.

A aplicação desse teste ocorreu sempre no início do expediente. Apresentamos o psicólogo credenciado para os participantes, explicando a necessidade de sua colaboração no processo de coleta de dados. Solicitamos aos participantes, nesse momento, novamente a concordância e voluntariedade na participação.

A pesquisadora se ausentou do local e o psicólogo reiterou a livre participação dos funcionários. Concordando, os participantes completaram os dados demográficos e receberam orientação sobre como deveriam proceder para responder ao teste. Após sanadas todas as dúvidas, foram cronometrados quatro minutos para que o teste fosse respondido.

Uma das empresas não aceitou que o teste fosse aplicado, além disso, parte dos alunos entrevistados encontrava-se em férias ou haviam concluído o ensino médio e já estavam desvinculados da instituição de ensino participante, na data estabelecida para a aplicação do teste de atenção concentrada, o que acarretou em um número reduzido de participantes nesta etapa. A forma de tratamento dada ao material obtido na coleta de dados é descrita no conjuntamente com os resultados.

2.2.3 Procedimentos de análise de dados.

Os dados coletados foram analisadas por meio da Estatística básica descritiva indutiva; análise fatorial; assim como pelo emprego dos *softwares* *EVOC* e *ALCESTE®* (*Analyse*

Lexicale par Contexte d'un Ensemble de Segments de Texte). Tais procedimentos de análise serão detalhados no item Resultados e discussão, apresentado a seguir.

2.2.4 Resultados e Discussão.

Uma vez que poucos estudos foram realizados no cenário nacional a respeito de ambientes restauradores, buscou-se, a princípio, investigar os conceitos propostos junto aos participantes. Sendo assim, este estudo procurou responder aos cinco primeiros objetivos específicos desta pesquisa, além de contribuir para responder os objetivos 6 e 7, que serão analisados junto aos Estudos Correlacionais (p.173). Seguindo uma ordem similar, a apresentada nos objetivos específicos, os procedimentos de coleta de dados e de análise são descritos a seguir:

- Busca de significados (n=93)
 - Associações livres para “estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”. Comparação intragrupal considerando a variável sexo – EVOC com *complex*.
 - Perguntas abertas: percepção da natureza no dia a dia – ALCESTE; períodos de descanso – dia a dia, final de semana, férias – ALCESTE com *tri-croisé*; atividades e ambientes de descanso – Estatística descritiva simples.
 - Perguntas fechadas: refletir a respeito da vida descansa; estar na natureza descansa; cartões com os processos da ART – Estatística descritiva simples.
- Padrão de comportamento de descanso (n=93) – Análise fatorial.
- Escala de conexão com a natureza (n=93) – Análise descritiva.
- Teste de atenção concentrada – TEACO-FF (n=32/93) – índice calculado a partir do número de acertos, erros e omissões.

Busca de significados

2.2.4.1 “Estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”.

Para responder ao objetivo proposto, adotamos a técnica de associação livre, pois esta permite “um rápido e fácil contato com o universo semântico do objeto e possibilita[r] a apreensão de elementos que seriam mascarados em produções discursivas menos espontâneas e mais racionalizadas devido à desejabilidade social” (Abric, 2000, citado por Vasconcellos, 2013, p. 101). Tem como principal característica prover um mapeamento inicial sobre fenômenos relativamente desconhecidos.

Observamos que o conjunto de respostas gerado pelos participantes, isso é, cinco palavras/frases relacionadas para cada termo de estímulo, poderia originar, no máximo, 465 respostas ($5 \times 93 = 465$) para cada um. Constatamos similaridade entre o número de respostas para o termo e seu oposto; como exemplo, estresse em comparação a recuperar-se do estresse (Tabela 13). Uma análise de contagem de frequência realizada junto ao banco de dados indicou as dez palavras mais citadas para cada termo evocado. Torna-se possível observar algumas palavras comuns destacadas na Tabela 13.

Tabela 13. *Dez palavra mais citada para os termos evocados – não uniformizados*

Estresse	f	Cansaço mental	f	Recuperar-se do estresse	f	Recuperar-se do cansaço mental	f
Cansaço	32	Trabalho	32	Família	25	Dormir	36
Nervoso (a)/nervosismo	24	Falta	28	Descansar/descanso	23	Conversar	19
Trabalho	21	Muito	25	Sair	20	Família	19
Falta	20	Estudar	22	Dormir	19	Amigo(s)	17
Serviço	15	Estresse	21	Fazer	16	Não	16
Tempo	14	Serviço	17	Amigo(s)	15	Viajar	16
Dor	13	Preocupação	16	Passear	14	Descansar/descanso	14
Não	11	Não	15	Férias	13	Ler	14
Raiva	11	Problema	13	Assistir	11	Passear	13
Problema	11	Rotina	12	Conversar	11	Casa	12
Σ Respostas							
Total	443		414		447		413
Não repetidas	276		274		279		260

Dando continuidade, uma análise mais detalhada foi proposta. Para tanto, as respostas dos sujeitos foram submetidas a uma “limpeza”, uniformizando as palavras no que diz respeito ao tempo verbal, classe gramatical, gênero/numero e semântica; foram consideradas palavras equivalentes os substantivos biformes não heterônimos (i.e. variações de singular e plural, masculino e feminino), algumas conjugações verbais do mesmo termo, além de algumas frases, que, apesar de diferentes com relação às palavras utilizadas, apresentam um sentido similar. As palavras evocadas pelos sujeitos foram então analisadas com auxílio do *software* EVOC, o qual analisa o léxico considerando a frequência em que as palavras são evocadas e a importância a elas atribuídas. O Programa fornece a frequência e a ordem média de importância (OMI). Desta forma é possível conhecer o modo como as palavras evocadas se organizam, distribuindo-as em palavras que remetem aos elementos centrais, periféricos e residuais:

Elementos centrais - Palavras com alta frequência e alta importância;

Elementos periféricos - Palavras com alta frequência e baixa importância;

Elementos periféricos - Palavras com baixa frequência e alta importância; e

Elementos residuais - Palavras com baixa frequência e baixa importância.

Desse modo, o resultado desta análise apresenta um mapeamento dos sentidos das palavras empregadas pelo respondentes e as hierarquizam em função de sua maior ou menor centralidade.

Resultados relativos ao termo de estímulo - estresse.

A compreensão comum ao termo *estresse* é apresentada na Tabela 14.

Tabela 14. *Evocações relativas a estresse*

		Estresse			
		Média de importância < 2,9		Média de importância > 2,9	
		Evocações	f OMI.	Evocações	f OMI
frequência > 12	Cansaço	34	2,47		
	Nervoso	24	2,08		
	Trabalho	12	2,58		
frequência < 12 e > 4	Ansiedade	7	2,43	Agitado	4 3,00
	Briga	8	2,25	Choro	6 3,33
	Dormir mal	6	2,17	Correria do dia a dia	7 3,00
	Excesso de trabalho	5	2,40	Descontrole	4 3,00
	Irritação	11	2,09	Desrespeito	9 3,22
	Mau-humor	4	2,25	Doença	5 3,60
	Pressão	5	2,40	Dor de cabeça	7 3,86
	Problema familiares	4	2,75	Dor no corpo	4 3,25
	Raiva	11	2,64	Falta de atenção	4 3,50
	Relação pessoal	4	2,25	Falta de paciência	7 3,14
	Rotina	6	2,83	Falta de tempo	8 3,00
	Serviço	5	2,40	Frustração	6 3,00
	Trânsito	5	2,60	Injuriado	5 3,80
				Intriga	11 3,82
				Parentes	6 3,33
				Preocupações	5 3,00

Nota: Número total de palavras evocadas 447; número total de palavras diferentes = 177

Conforme observamos na Tabela 14, os elementos centrais das evocações ($f > 12$ e $OMI < 2,9$) apontam que, ao se referir ao estresse, os indivíduos remetem a **trabalho, cansaço e nervoso/nervosismo**.

A literatura, por sua vez, aponta que estresse pode ser definido como a resposta psicofisiológica a uma situação que ameaça o bem-estar, quando ocorre uma discrepância entre os fatores que afetam o bem-estar e a capacidade de lidar com a situação. Esse processo envolve a mediação cognitiva dos fatos (Baum et al., 1985; Kelso et al., 2005).

Assim, é identificado **trabalho** como um possível fator que ameaça o bem-estar. Os elementos periféricos que indicam o subgrupo dentro da amostra aponta para outros fatores relacionados ao trabalho, que são o **excesso de trabalho, o serviço, a rotina** e as **relações impessoais** (patrão, chefe e cliente).

No que se refere ao processo de ameaça ao qual está vinculado o estresse, as palavras **cansaço e nervoso** podem ser interpretadas tanto como causas ou mesmo consequências desse processo de ameaça.

O processo envolvendo a mediação cognitiva dos fatos pode ser indicado pela palavra **pressão**. O conjunto de palavras evocadas para estresse corrobora os sinais de estresse (de ordem cognitiva, emocional, física ou comportamental) sugerido no estudo de Lazarus (1991), apontando para as emoções negativas como **raiva e ansiedade**, sendo encontrados junto à população pesquisada ainda **irritação e mau humor**.

Frente às respostas, é possível encontrar entre os elementos periféricos e residuais os sintomas de estresse sugeridos pela literatura consultada no que se refere às reações cognitivas (**falta de atenção, falta de paciência, ansiedade, descontrole e preocupação**), reações emocionais (**mau humor, irritabilidade irritação e agitação**), e comportamentais (**dormir mal**). Os elementos residuais periféricos também sugerem os sintomas físicos provenientes do estresse como **doença, dor de cabeça e dor no corpo**.

Destacado por Ribeiro (1999), o suporte social também representa questões negativas relacionadas ao estresse, o que observamos nas palavras **brigas, intrigas, problemas familiares, parentes e relações pessoais**.

A noção de estresse, segundo Ribeiro (2008), passa pelo crivo da importância; nesse sentido, observamos que, em ordem de importância (OMI < 2,9), aparece primeiramente o **trabalho**, a **família**, as **relações sociais e o trânsito** (OMI > 2,9) e, em segundo plano, questões ligadas à saúde (**doença**) e o **tempo**.

Constatamos, portanto, que o estresse é compreendido nos elementos causadores de estresse e estes são ligados ao trabalho e às relações sociais. Os sintomas dos efeitos recorrentes são sugeridos entre as reações emocionais, cognitivas e comportamentais.

Resultados relativos ao termo de estímulo - cansaço mental.

O termo cansaço mental foi escolhido para expressar a ideia de fadiga da atenção continuada, termo que presumimos ser de difícil compreensão pela maioria dos participantes desta pesquisa. Assim como para o termo estresse, também foi solicitada aos participantes a evocação de cinco palavras/frases relacionadas ao termo cansaço mental.

Após a uniformização do banco de dados, foi realizada uma análise com auxílio do *software* EVOC. Observando os elementos centrais da Tabela 15, podemos inferir que a presença da palavra **muito trabalho** e **estresse** junto ao termo de evocação *cansaço mental*, corrobora a literatura no que diz respeito à possibilidade do excesso de atividades não prazerosas que exigem concentração causar fadiga, com sintomas recorrentes comuns aos efeitos de estresse (Baum et al., 1985; Csathó et al., 2012; Kelso et al., 2005). Remete também às palavras trabalho e cansaço sugeridas junto ao termo estresse (Tabela 14).

Tabela 15. *Evocações relativas a cansaço mental*

		Cansaço mental			
		Média de importância < 2,8		Média de importância > 2,8	
		f	OMI	f	OMI
frequência >7	Estresse	10	2,30	Rotina	8 3,25
	Preocupações	9	2,00		
	Muito trabalho	7	1,43		
frequência <7 e >3	Barulho	5	2,60	Dor de cabeça	3 3,33
	Estudar muito tempo	3	2,33	Dormir mal	6 3,00
	Repetição	4	2,25	Estudo	6 3,33
				Falta de dinheiro	3 3,00
				Jornada dupla	4 3,25
				Pessoa lenta	3 3,33
				Pouco descanso	3 3,67
				Preocupação com filhos	3 3,67
				Preocupação financeira	3 3,67
				Prova	3 4,33
				Serviço	3 3,00

Nota: Número total de palavras evocadas 413; número total de palavras diferentes = 148

Muito trabalho possibilita a interpretação de que os sujeitos compreendem o cansaço mental vinculado às exigências, i.e., ir além, em se tratando das demandas do trabalho.

Csathó, Linden, Hernádi, Buzás, e Kalmár (2012) salientam que, com o passar do tempo em uma atividade que requer atenção, o bom desempenho, a otimização ou aprendizagem são substituídos pelos efeitos da fadiga, fato que confirma as palavras apontadas pelos participantes junto ao construto cansaço mental como **muito trabalho**, a **rotina** (f = 8; OMI = 3,25), **repetição** (f=4; OMI =2,25) e **estudar muito tempo** (f= 3; OMI = 2,33) e como elementos residuais **estudo**, **prova**, **dupla jornada**. (f<7 e >3; OMI >2,8).

Preocupações, por sua vez, sugere a compreensão de algo que exige deliberação constante. Esta interpretação do termo cansaço mental inclui os elementos residuais **falta de dinheiro**, **preocupação financeira**, e **preocupação com filhos**.

Indicam sintomas observados e recorrentes ao processo de cansaço mental os elementos residuais **dor de cabeça, pessoa lenta** e insônia (**dormir mal**).

Observamos, portanto, que cansaço mental está relacionado ao excesso de trabalho e à repetição, sendo também reconhecidos os sintomas recorrentes desse processo. Uma interpretação inclui as preocupações, mas acreditamos que, neste caso, o termo cansaço mental foi entendido como algo que “cansa a cabeça”, ficando claras as questões financeiras e de problemas ligadas ao termo.

Resultados relativos ao termo de estímulo - recuperar-se do estresse.

Para o termo evocado *recuperar-se do estresse*, foram obtidas 447 respostas, sendo o termo com maior número de respostas sugeridas para a presente pesquisa (Tabela 13), muito próximo ao número máximo de respostas possíveis ($N \text{ palavras/frases solicitadas} \times N \text{ pessoas} = 465$).

Nesta pesquisa foi possível investigar as evocações relacionadas a atividades e comportamentos que poderiam sugerir estratégias de *coping* e restauração. O termo sugerido *recuperar-se do estresse* apresenta, conforme observado na Tabela 16, como elementos centrais **conversar, dormir, férias e viajar**.

Conversar pode ser compreendido como o esforço para modificar uma situação que deu origem ao estresse, característico das estratégias de *coping* focado no problema. No entanto, também pode estar vinculado à estratégia de *coping* que valoriza o apoio das relações sociais para a resolução da situação estressante (Antoniazzi et al., 1998). O suporte social positivo sugerido por Ribeiro (1999) pode ser encontrado entre os elementos periféricos de **família, estar com a família, e lazer com a família**. Essas observações constituem uma estratégia para o recuperar-se do estresse vinculado às interações sociais com ênfase na família.

Tabela 16. *Evocações relativas a recuperar-se do estresse*

		Recuperar-se do Estresse				
		Média de importância < 2,9		Média de importância > 2,9		
		f	OMI	f	OMI	
frequência >12	Conversar	13	2,85	Atividade física	15	3,133
	Dormir	13	2,15	Descansar	23	2,957
	Férias	12	2,50	Passear	16	3,125
	Viajar	12	2,50			
frequência (f<12 e >5)	Conquista	5	2,60	Assistir TV	5	3,40
	Dormir bem	9	2,11	Bom banho	5	3,80
	Estar com a família	5	2,60	Caminhar	8	3,88
	Família	7	2,43	Comer	7	3,14
	Lazer	7	2,71	Compras	5	3,40
	Lazer com a família	5	2,20	Fazer o que gosta	6	3,50
	Pescar	6	2,33	Festa	10	3,40
				Ler	10	3,50
				Música	10	3,00
				Otimista	6	4,00
				Praticar um esporte	8	3,00
				Divertir-se	6	4,00

Nota: Número total de palavras evocadas 448; número total de palavras diferentes = 153

O **dormir** e o **dormir bem** só não auxiliam no descanso quando este está associado a algum distúrbio. Indica, portanto, no momento em que dormimos profundamente, um “desligar” que pode ser relacionado à proteção cognitiva de postergar uma ação e também de recuperar, restaurar as energias.

Viajar, férias e passear pode ser explicado como estratégia de *coping* na busca do indivíduo por um ambiente como possível recurso de enfrentamento para alcançar um ou mais resultados positivos (restaurativo) como sugerido Gulwadi (2006). Assim como, também pode ser compreendido como o afastamento conceitual e também geográfico sugerido entre os processos presentes na ART.

Uma gama de palavras vinculadas aos elementos periféricos sugerem atividades de **lazer** e entretenimento como **lazer com a família, atividade física, pescar, caminhar,**

comer, comprar, assistir TV, festa, ler, música, praticar esporte, divertir-se e fazer o que gosta. Entre as respostas, é possível identificar ambientes que poderiam ser considerados restaurantes mas que aparecem vinculados às atividades escolhidas, como passear, viajar, pescar etc. As atividades podem ser divididas em termos de experiências de relaxamento e excitação e as diferentes possibilidades seriam influenciadas pela faixa etária (Berto, 2007; Scopelliti & Giuliani, 2004).

São apontados, portanto, grupos e subgrupos que definem o recuperar-se do estresse, sendo estes dormir, afastar-se, apoio social, atividades de lazer e entretenimento.

Resultados relativos ao termo de estímulo - recuperar-se do cansaço mental.

Como pode ser observado nas Tabelas 16 e 17, os elementos centrais e periféricos se assemelham para os termos de evocação recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental, alterando basicamente a frequência e ordem de importância dos termos.

O **dormir** e o **dormir bem** são considerados elementos centrais para o construto recuperar-se do *cansaço mental*. Dormir bem pode representar o descansar profundo, que é fundamental para a recuperação tanto do cansaço tanto físico como mental.

Observamos que, para o termo *recuperar-se do cansaço mental*, é sugerido um grupo, similar ao encontrado no *recuperar-se do estresse*, vinculado às interações sociais. As relações sugeridas (elementos periféricos) são indicadas nas palavras evocadas **conversar** (f=13; OMI =3,6), reforçada pelos termos (f <5 e >4; OMI<2,6) **conversar com familiares, estar com a família, família e lazer com a família**. Diferenciam-se, no entanto, do *recuperar-se do estresse* ao apresentar, junto às relações interpessoais, um grupo vinculado ao **estar com amigos e conversar com amigos**.

A expressão **tomar tereré** (elemento periférico), pode sugerir também o encontro casual entre amigos e familiares, uma vez que é tradição essa prática envolver duas ou mais

peças. Acreditamos que o hábito de tomar tereré, bem como o de assistir televisão, filme, ouvir música são hábitos que podem indicar um marco, uma ruptura entre as obrigações (trabalho) e o relaxar. Neste sentido, o processo restaurativo poderia ser iniciado ou influenciado quando a tomada de decisão é reduzida. Sugerimos que em estudos futuros observe-se a perspectiva de *script*, pois, este sugere uma estrutura cognitiva que organiza a compreensão de situações, isto é, um roteiro mental que registramos na memória do que se espera que aconteça, o que diminui as exigências das tomadas de decisão e de atenção.

Tabela 17 - *Evocações relativas a recuperar-se do cansaço mental*

		Recuperar-se do Cansaço mental			
		Média de importância < 2,8		Média de importância > 2,8	
		f	OMI	f	OMI
frequência > 11	Descansar	14	2,50	Conversar	13 3,692
	Dormir	26	2,08	Ler	19 3,421
	Dormir bem	14	1,86	Música	12 3,167
	Viajar	15	2,73	Passear	11 3,364
frequência (f < 11 e > 3)	Atividade física	4	2,75	Assistir TV	8 3,38
	Bom banho	4	2,00	Assistir filme	4 3,25
	Conversar com familiares	5	2,60	Conversar com amigos	6 3,67
	Distração	5	2,00	Jogar futebol	5 3,60
	Estar com a família	5	2,00	Lazer	5 3,20
	Estar com amigos	4	2,50	Não pensar em problemas	6 2,83
	Família	5	2,00	Pescar	7 3,00
	Fazer o que gosta	5	2,60	Praticar um esporte	4 3,25
	Ficar sozinho	4	2,75	Sair	5 3,60
	Férias	9	2,22	Divertir-se	6 3,00
	Lazer com a família	4	2,25	Separar casa e trabalho	5 2,80
	Otimista	4	2,00		
	Relaxar	5	2,20		
	Tomar tereré	5	2,60		

Nota: Número total de palavras evocadas 414; número total de palavras diferentes = 149

Entre os elementos periféricos, o termo **ficar sozinho**, indica que as relações sociais, em sua maioria positivas, passam igualmente pela busca do reestabelecimento da capacidade social perdida, exemplo também encontrado nos estudos da restauração da atenção fadigada.

Compõem, portanto, os grupos que definem o recuperar-se do cansaço mental (fadiga da atenção):

i) relaxamento, que inclui **descansar, dormir, dormir bem, relaxar, e não pensar em problemas**. Esse relaxamento passa por uma ruptura entre “mente ativa e mente relaxada”, ou seja, entre cumprir uma obrigação e/ou **fazer o que gosta**. Sugeridos nos termos **separar casa e trabalho**, além de alguns comportamentos habituais que sinalizam para essa ruptura, como **um bom banho, tomar tereré, assistir TV, assistir filme, ouvir música**.

ii) afastamento **viajar, passear, distração, sair, divertir-se**.

iii) **atividade física, jogar futebol, praticar um esporte**.

iv) e as relações interpessoais (sociais) entre o grupo dos **familiares**, e o grupo dos **amigos**, além do ficar sozinho.

Assim como apresentado na análise anterior (recuperar-se do estresse), é possível identificar, entre as respostas, alguns comportamentos que sugerem estratégias de *coping* , acrescentando a reavaliação positiva (**otimista**), distanciamento (**viajar, sair, separar casa e trabalho** etc), procura por suporte social (**conversar**) e evitamento (**não pensar em problemas**).

Os ambientes que poderiam ser considerados restauradores também aparecem de maneira subjetiva junto às atividades escolhidas, como assistir TV, passear, viajar, pescar, jogar futebol etc. A ênfase na atividade e nas relações sociais envolvidas em detrimento ao ambiente sugere uma compreensão mais abrangente dos ambientes restauradores.

O que evocam homens e mulheres com relação a estresse e cansaço mental.

Algumas diferenças no que diz respeito as escolhas dos ambientes restauradores e também a percepção de sobrecarga e cansaço foi observado entre os participantes de diferente sexo (Apêndice K) e em alguns estudos consultados (Scopelliti & Giuliani, 2004; van den Berg, 1999). Utilizando o recurso de análise do subprograma *Complex*, foi possível avaliar as evocações unicamente para o sexo masculino e unicamente para o feminino. Constatamos que

o número de palavras evocadas para os participantes do sexo feminino sempre foi superior ao número de palavras evocadas pelos participantes do sexo masculino.

As palavras unicamente femininas ou unicamente masculinas mais citadas no que se refere ao estresse são:

Tabela 18. *Relação de palavras unicamente masculinas e femininas referentes a estresse*

Feminino	Masculino
6 choro	4 relação impessoal
4 problema familiares	4 descontrole
4 dor no corpo	3 responsabilidade
3 pessoa-desequilibrada	3 dificuldades
2 tempo	2 trabalhar fim de semana
2 muito trabalho	2 sofrimento
2 medo	2 sobrecarga
2 jornada dupla	2 falta de dinheiro
2 falta de organização	2 cobrança
2 coisa errada	2 cidade grande
	2 ausência de lazer

É possível observar que as palavras mais citadas pelas mulheres fazem referência a um conjunto que inclui os problemas familiares e a sobrecarga das atividades, enquanto que as palavras unicamente masculinas mais citadas sugerem a pressão ligada ao trabalho (relações interpessoais, cobrança,) e a responsabilidade financeira (falta de dinheiro e dificuldades e responsabilidades), usualmente vistas como papéis masculinos.

Palavras para o termo cansaço mental, unicamente evocadas pelos participantes do sexo feminino e unicamente evocadas pelos participantes do sexo masculino, são apresentadas na Tabela 19.

Observamos participantes do sexo feminino tendem a enfatizar o conjunto que inclui o ambiente doméstico e familiar; por outro lado, os participantes do sexo masculino enfatizam palavras ligadas ao ambiente de serviço com maior frequência, no que se refere ao cansaço mental.

Tabela 19. *Relação de palavras unicamente masculinas e femininas referentes a cansaço mental*

Feminino	Masculino
4 cansaço	4 problemas no trabalho
3 preocupação com filhos	3 pressão
3 muito estudo	3 dormir pouco
3 injuriado	3 alienação
3 desmotivado	2 tempo perdido
2 pensamento	2 relação impessoal
2 nervoso	2 escola
2 muita coisa ao mesmo tempo	2 assistir TV
2 família	
2 falta de vontade	
2 falta de tempo	
2 falta de paciência	
2 desrespeito	
2 criança	
2 choro	
2 briga	

Comparação entre grupos - O que evocam homens e mulheres com relação a restauração – recuperar-se do estresse e do cansaço mental.

Entendemos que as respostas femininas para o recuperar-se do estresse (Tabela 20) sugerem, principalmente, comportamentos individuais; de outro lado, as palavras enfatizadas pelos participantes do sexo masculino sugerem a questão social de convívio com amigos e esporte (praticar ou assistir). As respostas encontradas para o recuperar-se do estresse não se diferenciam muito das respostas relacionadas ao recuperar-se do cansaço mental. A pouca diferenciação diz respeito às respostas femininas, que incluem o contexto familiar como opção para o recuperar-se do cansaço mental, como apresenta a Tabela 20.

Tabela 20. *Relação de palavras unicamente masculinas e femininas referentes a recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental*

	Feminino	Masculino
Recuperar-se do estresse		
	7 comer	4 vídeo game
	5 compras	4 jogar futebol
	4 igreja	3 tranquilidade
	4 ar livre	3 tomar-cerveja
	3 bem estar	3 fim de semana
	2 silêncio	3 estar com amigos
	2 serviço	3 assistir futebol
	2 problemas resolvidos	2 visitar a família
	2 organização	2 reunir com amigos
	2 isolamento	2 futebol
	2 hobby	
	2 abandonar a casa	
Recuperar-se do cansaço mental		
	4 atividade física	5 jogar futebol
	3 coisas dando certo	2 menos preocupações
	3 calma	
	3 brincar com filho	
	2 viajar com a família	
	2 ficar quieto	
	2 desligar se dos problemas	
	2 ar livre	

Restauração - como recuperação do estresse e do cansaço mental.

Uma vez que o termo restauração, no sentido psicológico, não é um termo comumente utilizado no Brasil, e sabendo que esse termo é proposto nos estudos da restauração da atenção e da recuperação do estresse, sugerimos que a combinação obtida a partir dos resultados referentes aos termos de estímulo recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental pode trazer indicações valiosas para esta pesquisa. Dessa maneira, foram unidas as respostas obtidas a partir desses dois termos. Esta análise procurou identificar os elementos envolvidos na restauração, tendo como base os fatores mencionados na revisão de literatura.

Termos uniformizados.

Para esta análise, não foi utilizado o *software* EVOC, uma vez que não foram solicitadas a ordem de importância das respostas conjuntas. Foi possível, no entanto, elaborar uma tabela com a frequência dos elementos centrais, utilizadas anteriormente e provenientes do recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental, sendo que estas foram obtidas com o auxílio do *software* EVOC (Tabela 21).

Tabela 21. *Frequência das palavras uniformizadas mais citadas para recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental*

Frequência >19	f
Dormir	39
Descansar	37
Ler	29
Passear	27
Viajar	24
Dormir bem	23
Conversar	22
Música	22
Férias	21
Atividade física	19

As palavras destacadas na Tabela 21 – **dormir** e **viajar** – representam os elementos centrais presentes tanto como resposta ao estímulo recuperar-se do estresse assim como para o estímulo recuperar-se do cansaço mental. Desse modo, podemos sugerir que o **dormir**, **dormir bem** e o **descansar** são indicados como importantes na restauração, fato ainda pouco mencionado nos estudos de ambientes restauradores (Hartig, Johansson, et al., 2003). Nas respostas **férias**, **viajar** e **passear** observamos implícita a noção de afastamento físico e possivelmente psicológico, ponto ressaltado na ART (Kaplan, 1995).

São levantados, também, junto às palavras de maior frequência, dois tipos de atividades. Um deles sugere relaxamento físico como **ler** e outro movimento, agitação, ligado a **atividades físicas**; de outro lado, estes parecem opostos no que diz respeito ao descanso mental. Scopelliti e Giuliani (2004) mencionam estudos que investigam as escolhas durante o

momento de lazer, sugerindo diferenças relacionadas ao sexo, faixa etária, ou mesmo às atividades desempenhadas no ambiente de trabalho. Os autores enfatizam que as diferenças basicamente recaem sobre a perspectiva de preferência pessoal, fator esse presente na ART como extensão e compatibilidade.

Por fim, observamos a presença do fator das relações interpessoais **conversar** que, como já mencionado anteriormente, pode representar tanto uma estratégia de *coping* focado no problema como também o suporte social para o enfrentamento ante os fatores estressantes.

Frequência - termos não uniformizados.

Utilizando as respostas não uniformizadas obtidas para os termos de estímulo recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental, foi possível extrair substantivos, verbos e advérbios, sugerindo alguns grandes grupos como apresentado na Tabela 22.

As palavras que definem **ambiente** foram citadas 58 vezes, considerando-se as repetidas, indicando o ambiente e o desejo de estar nesses lugares ou mesmo de se afastar deles, sendo que os substantivos concretos encontrados dão nomes aos ambientes. Algumas frases ou mesmo adjetivos e substantivos descrevem detalhes desses ambientes como: Calmo, tranquilo, pouca bagunça, “lugar que gosta”, silêncio, sombra, e ar livre. As respostas ligadas ao distanciamento a certos ambientes foram: Sair do local de estresse, sair do ambiente que causa o cansaço, desligar-se do ambiente de trabalho e sair do ambiente de estudo.

O grupo de palavras mais citadas define **atividade**, 182 palavras foram mencionadas. As respostas encontradas que descrevem atividades foram sugeridas em verbos e substantivos (Tabela 22). O segundo grupo mais citado –.reações subjetivas –.apresenta 125 palavras

Tabela 22. *Relação de palavras evocadas segundo a frequência dos grupos*

Grupo	F	
Ambiente	58	Casa (lar, varanda, frente da casa, meu canto, quarto, rede), cinema, shopping, cidade, academia, escola, empresa, igreja; Parque, pesqueiro, praia, rio, sítio, fazenda, ar livre, sombra e campo; Ambiente, lugar e local
Atividade	182	<p><u>Verbos</u> Deitar, descansar, dormir, relaxar, repousar, desligar; Descontrair, distrair, divertir, passear, sair, viajar; Folgar; parar; Escutar, ouvir; Assistir, olhar, ver; Ler; Andar, caminhar; Cozinhar, comer, beber, tomar; Cantar, tocar, dançar; Orar, rezar; Trabalhar, estudar, costurar; Comprar, gastar, jogar, pescar, dirigir, praticar, brincar.</p> <p><u>Substantivos</u> Cochilo, repouso, sono, descanso, massagem; paradas, folga; banho, fisioterapia. Balada, festa (s), diversão, <i>happy hour</i>, férias, lazer, passeio, viagem; música (boa/agradável); desenho, jogo, futebol, TV, filme, seriados; livro (s), poesia, leitura; bicicleta, cavalo; violão, bateria; atividade, exercício, esporte, caminhada, bola, <i>hobby</i>, pesca, pescaria. Fé, religião, bíblia. Serviço, trabalho, aula.</p>
Reações subjetivas	125	Acalma, acreditar, alegria, amada, animada(s), ânimo, belas, bem-estar, bom, busca, calmo(a), coragem, curtir, depressão, equilíbrio, esperança, estressado, entendimento, euforia, felicidade, feliz, humorada, isolado, leve, livre, lúcido, mal, melhor, orgulho, otimismo, paz, pensativo(a), persistência, prazer, preocupação(ões), receptível, reconhecida, responsabilidade, sábio, saudável(eis), sentir-se, sobrecarregado, sonho, sorriso, vontade, tranquilidade, sossego, calma, meditação
Relações interpessoais (sociais)	88	Sair com a família, reunir-se com familiares e amigos, brincar com meu filho etc. Família, familiares, parente(s), filhos, pais, mãe, irmão, amigos, vizinho. Ficar longe dos vizinhos, ficar sozinho(a), se isolar, ficar quieta, silêncio. Namorar, encontrar, rede social, juntar, reunião, reunir-se, rodeada, visitar, companhia, compartilhar, outros, sociedade, humanidade, presença.
Tempo	26	Horários, minutos, hora(s) (carga horária, hora extra), momento(s), pausa, tempo, dia, cedo, tarde, noite, semana, sábado, fim de semana.

As relações interpessoais (sociais), é o terceiro grupo mais citado. As respostas ligam amigos, familiares, pessoas com a atividade ou o ambiente, como, por exemplo: Sair com a família, reunir-se com familiares e amigos, brincar com meu filho etc. A palavra *conversa* ou *conversar*, na qual se subentende a necessidade de duas ou mais pessoas, foi citada 37 vezes, ao lado da qual apareceram também desabafar, bate papo, bom papo e palavra. Indicações diretas de relações sociais são encontradas nos substantivos família, familiares, parente(s), filhos, pais, mãe, irmão, amigos, vizinho. Desse grupo, também fazem parte palavras que explicam as interações sociais: Namorar, encontrar, rede social, juntar, reunião, reunir-se, rodeada, visitar, companhia, compartilhar, outros, sociedade, humanidade, presença.

Apesar de pouco mencionadas, também observamos um grupo de palavras definidoras relacionadas ao tempo. Substantivos ligados à noção de tempo foram: Horários, minutos, hora(s) (carga horária, hora extra), momento(s), pausa, tempo, dia, cedo, tarde, noite, semana, sábado, fim de semana.

A distribuição percentual dos diferentes grupos de palavras é apresentado na Figura 04.

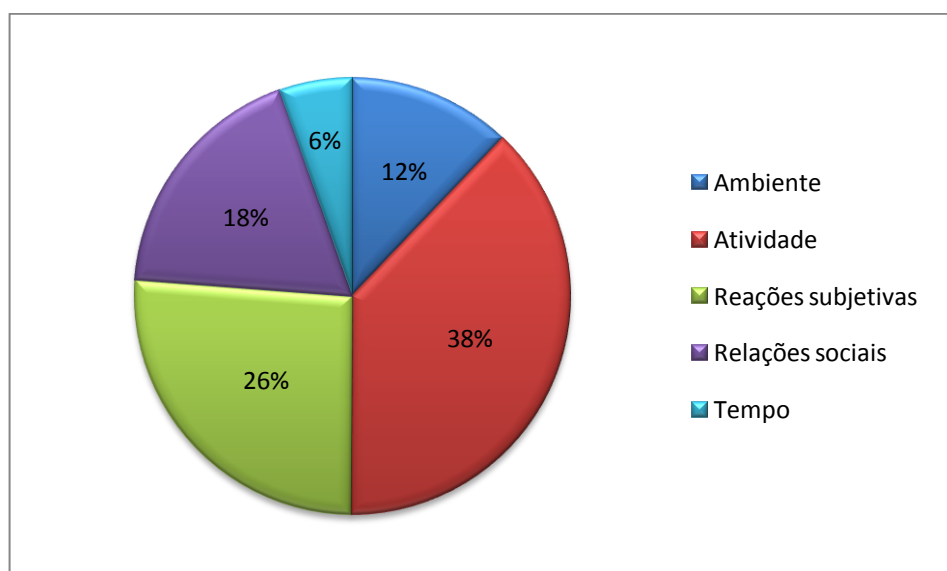


Figura 4. Proposta dos eixos que compõem a *restauração* com base na porcentagem dos grupos de palavras citadas

Discussão dos resultados – “estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”.

O propósito de investigar os termos *estresse* e *cansaço mental* foi estabelecer os significados, com base no senso comum, atribuídos a esses construtos. Buscamos, também, comparar a compreensão dos participantes quanto à diferenciação desses termos.

Entre as palavras definidoras para *estresse*, encontramos *cansaço mental* e, entre as palavras definidoras para *cansaço mental*, encontramos *estresse* (Tabela 23).

Tabela 23. *Apresentação dos elementos centrais comuns - EVOC*

Estresse	Cansaço mental	Recuperar-se do Estresse	Recuperar-se do Cansaço mental
Cansaço	Estresse	Conversar	Dormir
Nervoso	Preocupações	Dormir	Viajar
Trabalho	Muito trabalho	Férias	Descansar
		Viajar	Dormir bem

O *estresse* também está associado à raiva, irritação, brigas, nervos/nervosismo, ansiedade, mau humor, pressão, correria, falta de tempo e trânsito. *Cansaço mental*, por sua vez, também está associado a pensar, repetição, esquecimento, estudo (muito), sono, dormir mal ou pouco, falta de descanso, desânimo entre outras. Muitas palavras evocadas pelos participantes assemelham-se à noção de estresse e cansaço mental sugerida na literatura consultada (Baum et al., 1985; Evans & Cohen, 1987; Kaplan, 1995; Kelso et al., 2005; Krohne, 2002).

Observamos que o estresse está vinculado ao trabalho e às relações sociais e apresenta as reações afetivas, cognitivas e comportamentais como sintoma. Cansaço mental, por sua vez, está vinculado à repetição e ao excesso de trabalho.

O propósito de investigar os termos *recuperar-se do estresse* e *recuperar-se do cansaço mental* foi buscar o conhecimento comum sobre esses fenômenos, investigando as semelhanças e diferenças no que é proposto nos estudos de ambientes restauradores.

Observamos que o recuperar-se do estresse, junto ao conhecimento comum, está fortemente associado à convivência social, ao dormir e ao afastamento (férias e viajar). De modo similar, a compreensão comum do recuperar-se do cansaço mental (fadiga da atenção) também inclui o afastamento, o dormir e o descansar.

Investigando a possível compreensão de restauração, percebemos a importância do dormir e descansar e a relação, primeiramente, com as atividades, as quais, por sua vez, são influenciadas pela preferência; o segundo grupo está ligado às reações subjetivas envolvidas; o terceiro grupo diz respeito à proximidade com outras pessoas e às relações sociais envolvidas; os ambientes, incluindo ambientes com elementos naturais, constituem o quarto grupo em número de respostas.

Quanto às evocações com alguma semelhança com os estudos de ambientes restauradores, observamos que os ambientes são mencionados em um plano composto por diferentes eixos que se complementam; nestes, estão incluídos o lugar com as características físicas, os processos psicológicos (atividades), o tempo e o sujeito, com suas características de gênero, idade, experiência, cultura entre outras.

Estes resultados corroboram também o estudo de Scopelliti e Giuliani (2004), quando estes atribuem aos estudos dos ambientes restauradores uma abordagem ligada, principalmente, ao significado restaurador que enfatiza o conceito de restauratividade (*restorativeness*) como o resultado de uma experiência complexa de local, na qual as experiências cognitivas, afetivas, sociais e comportamentais são consideradas em conjunto com os aspectos físicos do ambiente.

Este fato aponta para a importância de observar não apenas as características físicas, naturais ou não naturais do ambiente, mas também reforça a necessidade da não dissociação do sujeito, seu comportamento e a relação com os outros nas escolhas dos ambientes de descanso e possíveis ambientes restauradores.

2.2.4.2 Formas de contato diário dos seres humanos com a natureza .

Estudos dos ambientes restauradores enfatizam o contato com ambientes naturais como importantes para o processo de restauração da atenção e recuperação ao estresse. Existe uma proposta atualmente que compreende o construto natureza como muito mais amplo do que apenas os ambientes como características naturais. Essa vertente busca integrar os sujeitos e todas as condições materiais e o fluxo da vida (Carvalho & Steil, 2013). Outros autores sugerem que a forma com que se percebe o ambiente natural pode ocorrer pelo contato direto ou indireto, de forma ativa ou passiva, e envolve questões cognitivas ou questões motivacionais (van den Berg, 1999). Observamos, entre os estudos vinculados aos ambientes restauradores, que o construto natureza remete a características e aos elementos naturais presentes em um ambiente (p.41).

Sendo assim, buscamos compreender como o construto natureza é percebido no dia a dia dos participantes. As questões 20 e 21 da entrevista indagavam: “Em que situações ou momentos você se sente próximo à natureza no seu dia a dia?” “Fale um pouco a respeito dessa experiência.”

A análise das respostas das questões 20 e 21 da entrevista foi realizada com o auxílio do programa ALCESTE. As entrevistas transcritas foram formatadas e organizadas de modo a compor um documento de texto (denominado *corpus*). Os entrevistados tiveram acrescentados aos seus dados biodemográficos o resultado dos escores da escala de conexão com a natureza (Apêndice P).

Com base em uma análise da estrutura textual (distribuição lexical), o programa analisou e agrupou diferentes trechos (chamados unidades de contexto elementar – UCE) que compartilham um mesmo vocabulário, formando-se classes que correspondem a diferentes temas/assuntos. As classes são compostas por palavras em função dos qui-quadrados (χ^2) mais significativos. O coeficiente de associação das palavras às classes e a interpretação dessas

palavras e das UCE mais características de cada classe é que permitirá a interpretação semântica dos dados.

A partir de uma análise desse material, foi possível conhecer os diferentes discursos dos sujeitos entrevistados com relação à proximidade com a natureza, conforme apresentado na Figura 05.

A análise das palavras pertencentes a cada uma das classes permitiu demarcar os assuntos específicos tratados por cada uma delas e também os eixos compostos por elas.

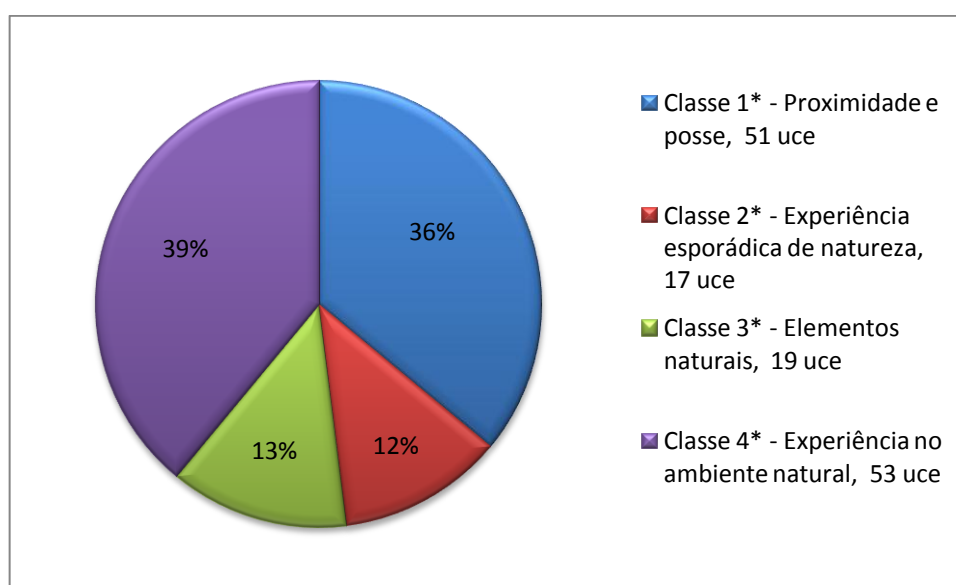


Figura 5. Número e repartição percentual das UCE por classe

É por meio da “classificação hierárquica descendente” que foi possível conhecer o modo como essas classes foram repartidas, os percentuais aproximados de UCE que as constituem, bem como as relações (R) que essas classes mantêm entre si (Figura 06).

Para evitar confusão com outros resultados que serão apresentados posteriormente “*O fator tempo relacionado ao descanso*”, as classe oriundas da análise ligada à questão da proximidade com a natureza receberá um asterisco ao lado do número da classe.

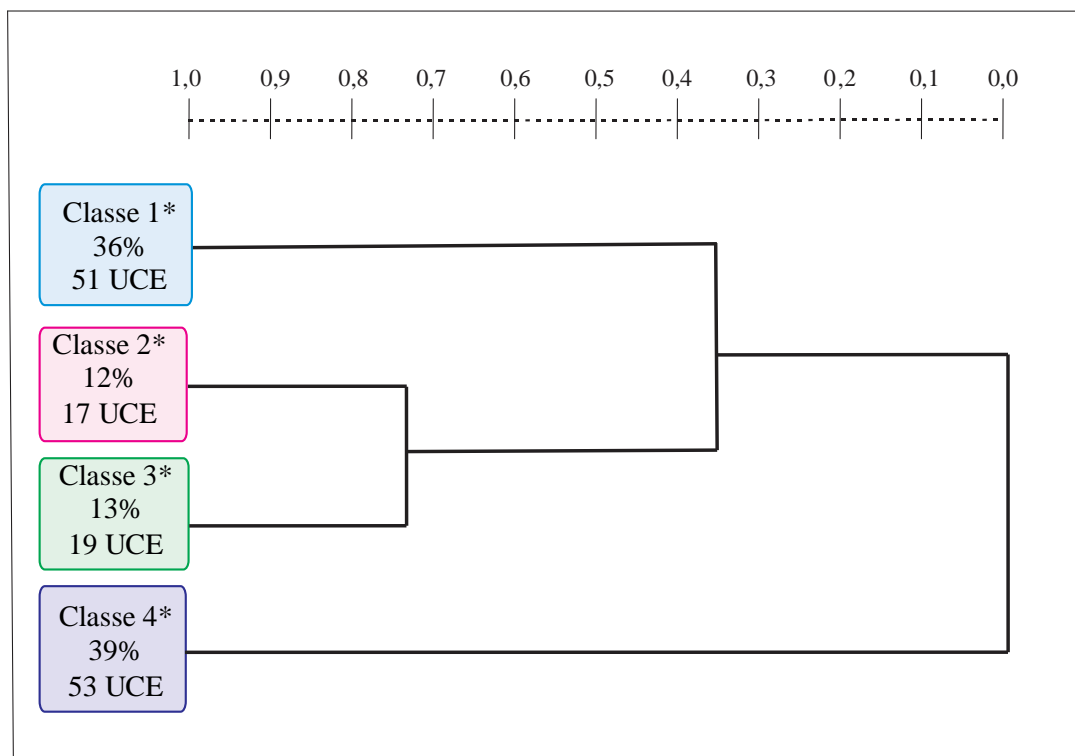


Figura 6. Classificação hierárquica descendente do *corpus* total fornecido pelo software ALCESTE

A seguir, é apresentada graficamente a estrutura do discurso e o coeficiente de relação entre as classes (Figura 07).

Com base na pergunta “Em que situações ou momentos você se sente próximo à natureza no seu dia a dia?” obtivemos quatro classes, organizadas em dois grandes eixos e um eixo secundário.

A Classe 1* – proximidade e posse – refere-se ao discurso de como as pessoas relatam seu contato cotidiano de contato com a natureza.

A Classe 2* – experiência esporádica de natureza – refere-se ao discurso de como os participantes relatam o limitado, ou a ausência de contato com a natureza.

A Classe 3* – elementos naturais – refere-se ao discurso de descrição de elementos naturais.

A Classe 4* – experiência anterior no ambiente natural – refere-se ao discurso caracterizando o ambiente natural como distante.



Figura 7. Estrutura do discurso e o coeficiente de relação entre as classes

O primeiro grande eixo que liga a Classe 4* – experiência anterior no ambiente natural - com as demais classes apresenta uma relação praticamente nula ($R = 0,02$).

O segundo grande eixo, que liga a Classe 1* – proximidade e posse – com as Classe 2* e 3*, apresenta uma relação baixa ($R = 0,38$).

O eixo que liga as Classe 2* e 3* - elas representam 25% do *corpus* analisado e mantém uma relação alta entre si ($R = 0,74$). Esse eixo foi denominado - *natureza, ela lá e eu cá* – pois alguns participantes relatam não ser possível, ou mesmo ser difícil estar próximo à natureza no dia a dia.

A denominação das classes foi elaborada a partir da análise do vocabulário, da classificação hierárquica ascendente e das unidades de contexto elementar (UCE) pertencentes a cada uma das classes. Serão, portanto, a seguir, apresentadas as Classes em suas especificidades.

Classe 4* – Experiência anterior no ambiente natural.

A Classe 4* é a classe que está mais distante, pois mantém uma relação baixa, quase nula com as demais classes ($R = 0,02$). É a maior classe, uma vez que 39% de todo o *corpus* analisado estão relacionados ao tema abordado por ela.

A Tabela 24 apresenta as palavras que atribuem maior significado à Classe 4* com seus respectivos qui-quadrados (χ^2).

Como pode ser observado pelas palavras com presença significativa para Classe 4*, estas trazem a referência de um ambiente natural. Referem-se a dicotomias: Passado (moravam, morei, conseguia, tinha, quando, era, ia) e presente (agora, mora; moro, conseguem, tinha, são, vem, depois); urbano (Dourados, cidade, rua) e rural (fazenda, sítio, chácara, pesqueiro). Referem-se a um discurso explicativo, dos tempos de outrora, das experiências passadas ou mesmos atuais, e das diferenças entre os ambientes rurais (naturais) e urbanos. Aparecem, nessa classe, as relações sociais, com as palavras avós, tios, irmãos. O

sentimento de tranquilidade de viver no ambiente rural afastado da cidade é caracterizado no ambiente urbano com as “rodas de tereré”, no sentar à sombra embaixo de uma árvore.

Tabela 24. *Distribuição das palavras significativas para a Classe 4**

Classe 4*	
Experiência anterior no ambiente natural	
PRESENÇA SIGNIFICATIVA	Khi2 (χ^2)
Morei	45
Árvore	29
Ajuda	21
Fazenda	18
Cidade	12
Sítio	10
Dourados	10
Avô	9
Tio	9
Tereré	9
Embaixo	9
Bastante	9
Rua	7
Cantando	7
Chácara	7
Sombra	5
Tinha	4
Vento	4
Era	3
Lugar	3
Bom	2
SUJ_78	5
SUJ_91	5

Os sujeitos 78 e 91 são indicados como “sujeitos típicos” da Classe 4*, que sugere que o discurso desses entrevistados apresenta proximidade ou está muito relacionado ao tema

abordado pela Classe 4*. Resposta de um participante típico para a classe é transcrita e apresentada a seguir:

Ah, com certeza! Ar puro. Ah, quando eu vou passear em uma chácara | ... | Em uma fazenda | ... | Você se sente mais perto. Porque na cidade, não tem como!... Mais ou menos isso aí | ... | Eu nasci em Caarapó, e, até uns cinco para seis anos eu morei em fazenda. (mulher, 35 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, SUJ_78)

Para que seja possível compreender o modo como os sujeitos tratam da experiência no ambiente natural, são apresentadas, a seguir, algumas das UCE selecionadas pelo ALCESTE como mais significativas para a Classe 4*.

Aqueles lugares que tem as árvores no meio da rua. Meu tio mora no sítio. Eu morava no mesmo sítio! Eu morei muitos anos no sítio! Eu morei até uns dezoito, vinte anos no sítio.” (Homem de 37 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino médio, SUJ_99, Khi2 = 21)

Nas árvores. Sentindo o toque do vento, ouvindo barulho de pássaros, isso! Já morei em fazenda, em um sítio adorava! Já morei em Campo Grande, odiava, porque e tudo muito longe, ter que pegar ônibus, o maldito horário.” (Mulher de 34 anos, monoparental, com ensino médio, SUJ_82, Khi2 = 18)

Ajuda! Pois eu já morei perto! Eu morava em uma fazenda, perto do rio Dourados. É muito bom! Acordar de manhã, aquele ar fresco das árvores em redor de casa. A gente sentava embaixo das árvores, tomava um tereré, mais fresco que esse vapor de Dourados. (Rapaz, 29 anos, casado, sem filhos, com ensino médio, SUJ_36, Khi2 = 16)

Ajuda. Estar debaixo de umas árvores. Mais nos finais de semana. Morei em fazenda já faz uns quatro anos. Minhas duas irmãs moram em fazenda, mas, faz tempo que eu

não vou na casa das minhas irmãs, porque é longe. (Moça, 28 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, SUJ_81, Khi2 = 9)

As palavras significativamente ausentes ($\chi^2 < 0$) são apresentadas na Tabela 25.

Tabela 25 Ausência Significativa na Classe 4*

Classe 4*	
Experiência anterior no ambiente natural	
PALAVRAS AUSENTES	Khi2 (χ^2)
Planta	-11
Não	-9
Vai	-9
Veze	-7
Pescar	-7
Tenho	-6
Sábado	-5
Coisa	-5
Próximo	-5
Natureza	-5
Orquídea	-4
Cuidado	-3
Flor	-3
Fundo	-3
Terra	-3
Aquilo	-3
Semana	-3
Conversar	-3
Vizinho	-3
Final de semana	-3
ESC_SUPCOM	-16
SUJ_43	-5
SUJ_49	-4

Esses dados dão indícios de que a Classe 4* representa o discurso dos participantes que têm experiência e vivência em locais como em áreas rurais, fazendas, sítios ou chácaras.

Classe 1* – Proximidade e posse.

A Classe 1* representa 36% de todo o material analisado. Essa classe possui uma relação baixa ($R = 0,38$) com o eixo que o liga as Classe 2* e 3*. A Tabela 26 apresenta as palavras que atribuem maior significado à Classe 1* com seus respectivos qui-quadrados (χ^2).

A Classe 1* está relacionada com a presença e posse de elementos considerados naturais no espaço primário – a casa. A posse desses elementos da natureza permite sentir-se próximo a ela, mesmo em ambientes urbanos. Como podemos observar, as palavras dos discursos que compõem essa classe estão relacionadas, de modo geral, aos detalhes, como: Flor, orquídea, planta, terra, nas proximidades como o quintal da casa.

O resultado sugerido pela associação das variáveis que estão mais relacionadas com essa classe é a presença de participantes de maior escolaridade – superior completo e pós-graduação.

Para essa classe, os sujeitos 43, 57, 42, 34 e 61 aparecem como “sujeitos típicos” – o que indica que o discurso desses entrevistados apresenta proximidade ou está muito relacionado ao tema abordado pela Classe 1*. A transcrição da resposta de um sujeito típico da classe é apresentada a seguir:

Com certeza! No meu orquidário! Todos os dias! Se possível.... Eu aprendi muito com as plantas! | ... | Mas, só que a planta, principalmente a orquídea, ela é algo que poucas pessoas entendem! ... Para começar a maioria, dá flor uma vez por ano! E, tem muitas que você planta uma muda relativamente grande, e você vai ter flor dali a cinco anos! Você planta uma mudinha aí, ela passa às vezes, um ano... Só um caule, sem soltar um broto! Então, na verdade ela te dá um teste de paciência... É, você olhar a cada dia e ver que ela mudou... O caule está mais verde | ... | Quer dizer ele está vivo! Você tem que ter paciência! Porque um dia, você vai acabar vendo uma flor dali! Mas

às vezes, você leva até cinco anos, para ver uma flor dali! (Homem, 53 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_43)

Tabela 26. *Distribuição das palavras significativas para a Classe 1**

Classe 1*	
Proximidade e posse	
PRESENÇA SIGNIFICATIVA	Khi2 (χ^2)
Planta(s)	26
Orquídea	11
Flor	9
Quer(o)	9
Fundo	9
Olhando	8
Muita	8
Tenho	8
Quintal	8
Cuido	7
Vizinho	7
Chego	6
Vejo	5
Assim	5
Casa	4
Ela	4
Vez	4
Você	4
Terra	4
Minhas	4
ID_1	15
SUJ_43	15
ESC_SUPCO	9
SUJ_57	7
SUJ_42	5

Nos resultados obtidos, entre a lista de palavras significativamente ausentes ($\chi^2 < 0$) encontram-se: Sítio, fazenda, chácara, rio, pescar, cidade e rua. Observamos que conversar, gente, avô, tio, irmã, e tereré também são significativamente ausentes na Classe 1*, como apresentado na Tabela 27. Essas ausências indicam que essa Classe não está relacionada a local de contato amplo com a natureza.

Tabela 27. *Ausências Significativas na Classe 1*

Classe 1	
Proximidade e posse	
PALAVRAS AUSENTES	Khi2 (χ^2)
Morei	- 13
Gente	-10
Árvore	-10
Fazenda	-9
Pescar	-6
Meus	-5
Dia a dia	-5
Bom	-4
Cidade	-4
Dourados	-4
Avô	-3
Era	-3
Rio	-3
Sítio	-3
Tereré	-3
Rua	-2
Chácara	-2
SUJ_ 23	-4

Outro dado a ser analisado diz respeito às UCE, selecionadas pelo ALCESTE como mais características. Esse dado oferece informações importantes para a compreensão e

atribuição de sentido à classe. A seguir, estão apresentadas algumas das UCE selecionadas pelo ALCESTE como mais significativas para a Classe 1*.

Sim. Quando eu chego em casa! Ali no quintal de casa tem muita planta! Meu pai gosta muito de orquídea! Ele tem um orquidário gigante, ali no fundo! Ah, o fundo de casa, faz bem para todo mundo aqui! (Moça, 26 anos, solteira, reside com os pais, cursando ou concluído a pós-graduação, SUJ_42, khi2 = 19)

Quando eu cuido das minhas plantas! Eu tenho umas duas ou três. Eu tenho umas árvores que eu plantei lá em frente de casa.” (Rapaz, 22 anos, solteiro, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_61, Khi2 = 11)

Sim. Sabe? Eu acho assim. Tudo me leva a natureza! Lá na frente da minha casa eu tenho dois canteirinhos de terra. (Mulher, 53 anos, casada, com filhos, ensino superior, SUJ_45, Khi2 = 6)

O básico. Na minha casa tenho tipo, as minhas plantas, os animais são os animais domésticos, assim nada, além disso. Gosto! Tenho planta, gosto de orquídea, rosa, roseira, gosto. Eu gosto de cultivar. (Mulher, 34 anos, casada, sem filhos, com ensino superior, SUJ_22, Khi2 = 5)

Classe 2* e Classe 3* - Natureza, ela lá e eu cá.

O eixo que liga as Classe 2* e 3* possibilita que a junção dessas classes expliquem 25% do *corpus* analisado. Denominamos esse eixo de - *Natureza, ela lá e eu cá*. Nessas classes estão presentes, entre outros, também os discursos que relatam não ser possível, ou mesmo ser difícil estar próximo à natureza no dia a dia.

Classe 2* – Experiência esporádica de natureza.

A Classe 2* representa 12% de todo o *corpus* analisado. A Tabela 28 apresenta as palavras que são mais associadas a essa classe com seus respectivos qui-quadrados (χ^2).

Tabela 28. *Distribuição das palavras significativas para a Classe 2**

Classe 2*	
Experiência esporádica de natureza	
PRESENÇA SIGNIFICATIVA	Khi2 (χ^2)
Domingo	17
Conversa	15
Sábado	11
Dia a dia	11
Legal	9
Fica(r)	8
Veze	8
Pescar	8
Sai	7
Vou	7
No	6
Aquilo	6
Semana	6
Fez	5
Não	5
Vai	5
Tempo	5
Descansar	5
Dia	4
Fim de semana	4
SUJ_15	30
ID_2	15
SUJ_45	6
SEX_MAS	5
SUJ_23	3

Como podemos observar, as palavras que compõem esta classe estão relacionadas, de modo geral, ao espaço de tempo próximo como: Domingo, sábado, dia, dia a dia, semana,

final de semana e tempo. “Ano”, palavra também relacionada a tempo, aparece como ausente para essa classe.

Trechos das entrevistas dos sujeitos 15, 45 e 23, indicados como “sujeitos típicos” da classe, são transcritos a seguir:

|...| não tem barulho, não tem nada, fica na beira e descansa. Não muito |...| às vezes, você não tem tempo |...| que nem, sábado e domingo para mim é pouco!
 |...| Sábado eu durmo, para descansar, e vou festar |...|. daí no sábado, eu durmo o dia inteiro! Aí, sábado |...| de sábado para domingo também eu saio. No domingo eu durmo o dia inteiro! Então, eu tenho que intercalar um final de semana festa, um final de semana eu vou para algum lugar |...| vou lá fico deitado descansando, sem fazer nada! Às vezes vou pescar para esfriar a cabeça.
 (Rapaz, 21 anos, solteiro, reside com os pais, com ensino fundamental, SUJ_15)
 Eu acho assim |...| tudo me leva a natureza! Lá na frente da minha casa eu tenho dois canteirinhos de terra. Quantas vezes eu ouço: Por que você não põe uma grama aqui? Por que nessa sujeira? Mas, eu me sinto assim ... ir lá e plantar um cravo, uma gérbera, um pé de rosa, minha cebolinha, minha salsinha ... tem ... sabe? Aquilo me desestressa! Outro dia eu tava ... parecia que o telefone estava me dando choque! Eu falei, ah! Eu tenho que mexer na terra um pouquinho! Descarregar! Lá vou eu ... sentei lá no meio e me curvei e, fui arrancando as tiriricas lá, mas olha! Achei que eu ia ficar com dor nas costas! Que nada, fiquei tão bem! (Mulher, 53 anos, casada, com filhos, com ensino superior, SUJ_45)

A lista de palavras significativamente ausentes ($\chi^2 < 0$), as palavras que não estão relacionadas à Classe 2*, é apresentada na Tabela 29.

Tabela 29. Ausências Significativas na Classe 2*

Classe 2*	
Experiência esporádica de natureza	
PALAVRAS AUSENTES	Khi2 (χ^2)
Em	-10
Casa	-6
Morei	-5
Planta	-3
Fazenda	-3
Já	-2
Ano	-2
Assim	-2
Árvore	-2
SEX_FEM	-5
ID_7	-3
CNFG_BA	-3
CNF1_BA	-2

Outro dado a ser analisado diz respeito às UCE, selecionadas pelo ALCESTE como mais características. Este dado oferece informações importantes para a compreensão e atribuição de sentido à classe, o modo como o grupo pesquisado descreve o tempo. A seguir, estão apresentadas algumas das UCE selecionadas pelo ALCESTE como mais significativas para a Classe 2*.

Sábado e domingo para mim e pouco! Daí, que nem, sábado eu durmo, para descansar, e vou festar. Dai no sábado, eu durmo o dia inteiro! Ai, de sábado para domingo também eu saio. (Rapaz, 21 anos, solteiro, reside com os pais, com ensino fundamental, SUJ_15, Khi2 = 34)

E, no domingo eu durmo o dia inteiro! Então, eu tenho muito tempo! Então, eu tenho que intercalar um final de semana festa, um final de semana eu vou para algum lugar. (Rapaz, 21 anos, solteiro, reside com os pais, com ensino fundamental, SUJ_15, Khi2 = 15)

Sim. Quando eu vou ao parque do lago. Vou mais no final de semana, no sábado ou no domingo, ou as vezes não! De manhã eu falo para minha esposa: vamos hoje passear! Vamos umas duas vezes na semana. (Rapaz, 27 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_98, Khi2 = 14)

Ajuda bastante. Não. Quando eu vou ver minha mãe no domingo, no sítio! Eu vou lá faço almoço para ela, a gente fica conversando, brinco com os cachorros. (Moça, 23 anos, reside com familiares, com ensino médio, SUJ_18, Khi2 = 6)

Saio. Quando eu vou pescar eu me sinto próximo a natureza! É um negocio assim, relaxante e que você fica tranquilo lá! Quando você vai jogar bola que você fica correndo ai, na grama, depois você fica sentado ali debaixo de uma árvore e tal, cansado, esperando os outros jogar, esperando a sua vez. (Homem, 51 anos, casado, sem filhos, com ensino superior, SUJ_46, Khi2 = 5)

Com certeza. Acho que a noite. A noite! Ah, porque eu saio na sacada assim. Fico muitas vezes, muito tempo olhando assim, para o céu. A gente percebe varias coisas ali. Por que de dia e muito corrido, a gente não para, para observar! Mas, de noite na hora que esta mais calmo, a gente começa a observar. (Rapaz, 19 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino médio, SUJ_55, Khi2 = 4)

Classe 3* – elementos naturais.

A Classe 3* corresponde a 13% do total do *corpus* analisado. A Tabela 30 apresenta as palavras que atribuem maior significado à classe, com seus respectivos qui-quadrado (χ^2).

Tabela 30. *Distribuição das palavras significativas para a Classe 3**

Classe 3*	
Elementos naturais	
PRESENÇA SIGNIFICATIVA	Khi2 (χ^2)
Sei	40
Para	21
Pescar	20
Gosto	16
Gente	14
Ir	12
Levo	12
Mato	10
Não	8
O que	7
Fala(r)	6
Ando	5
Vai	4
Coisa(s)	4
Próximo	4
Se	3
Ele	3
Rio	3
Água	3
Final de semana	3
ID_3	14
SUJ_8	5
SUJ_22	5
SUJ_49	5

Como podemos observar, as palavras que compõem esta classe estão relacionadas, de modo geral, à descrição dos ambientes naturais. Outro dado que deve guiar as análises para a

apreensão do sentido da classe é a lista de palavras significativamente ausentes ($\chi^2 < 0$). Casa, árvore, ano, morei, tenho e bastante como apresentado na Tabela 31.

Tabela 31. *Ausências Significativas na Classe 3**

Classe 3*	
Elementos naturais	
PALAVRAS AUSENTES	Khi2 (χ^2)
Morei	-6
Ajuda	-6
Casa	-4
Veze	-3
Árvore	-3
Ano	-3
Tenho	-2
Bastante	-2
As	-4
Da	-2
Das	-2
Uma	-4
JORN_TE	-3
SEX_MAS	-3

Para essa classe, os sujeitos 8, 22, 49 e 23 são indicados como “sujeitos típicos” – o que indica que o discurso desses entrevistados apresenta proximidade ou está muito relacionado ao tema abordado pela Classe 3*. Trecho das respostas de sujeito típico da classe é transcritos a seguir:

Em parte, em parte! Vou te falar por quê... Na verdade tem um monte de gente... Um monte de colegas que gosta de pescar, por exemplo! Mas isso eu não curto muito! Então isso aí, não me descansa! Normalmente, quando você vai pescar

está lá a natureza, aquela coisa! ... É o tipo de coisa que não me descansaria | ... |
 Eu acho que de manhã! De manhã assim... Porque quando acorda normalmente tem lá... Você vai lá fora dar uma volta, e normalmente, geralmente tem, lá no fundo do quintal tem o pezinho de jabuticaba... Daí você colhe algumas ali e come ali, tem bastante passarinho! Tem até umas maritacas que vão lá em casa, ou próximo dali, que ficam ali, barulhão total! Então aquilo ali... me faz ter noção poxa, natureza, que legal! De repente, não era para ter aqui, e eles estão aqui! Então no dia a dia durante a semana é mais ou menos por aí. Molhar a grama também é legal! (Homem, 42 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_49)

A seguir, transcrevemos um trecho da entrevista do participante considerado típico nas Classes 2* e 3*:

Ah, sim! No meu dia a dia? Então, geralmente quando eu vou ao pesqueiro ou numas chácaras é... eu vou muito também ao... no rancho! Aonde sempre tem água, árvores, eu gosto! Sair da cidade! É bom! Fazendas... eu não gosto de pescar, eu gosto de conversar, bater papo fiado... meu pai... quando nós vamos pro rancho mesmo, a gente combina e aí vai todo mundo, sabe ta dormindo lá, você faz churrasco, você... aí, meu pai e o meu marido, eles gostam de pescar, aí eles vão, aí as mulheradas com os filhos lá, com os filhos, conversando, mas é muito bom! Eu gosto! é bom! é muito bom! aí... agora pra pescar em pesqueiro, ficar naquelas barraquinhas, um monte de mosquito de mordendo... não é legal!
 (Mulher, 34 anos, casada, com filhos, com ensino superior, SUJ_23)

Analisadas as UCE selecionadas pelo ALCESTE como mais características, observamos informações importantes para a compreensão e atribuição de sentido à classe e o

modo como o grupo pesquisado descreve os elementos naturais. A seguir, são apresentadas algumas das UCE selecionadas pelo ALCESTE como mais significativas para a Classe 3*.

De bicho, até eu já arrumei galinha, a gente tem pintinho, essas coisa eu gosto de estar próximo, perto dessas coisas. (Mulher, 38 anos, casada, com filhos, com ensino médio, SUJ_9, Khi2 = 25)

Sim! Eu gosto muito de ir para Bonito! Eu cheguei a ser monitor do acampamento aqui da escola, o professor me levou. Eu gosto muito de nadar, sei nadar muito bem, gosto da água, e uma coisa que me deixa muito tranquilo, gosto de mato, gosto de árvores.” (Rapaz, 22 anos, solteiro, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_61, Khi2 = 16)

Mas e mais por questão de fugir do cotidiano. Tipo, igual tem gente que gosta de mato, outros gostam de pescar. Ai tipo o meu, eu gosto de praia, mas não e no sentido de que ai eu vou pra praia e eu vou ficar só lá mergulhando. (Mulher, 34 anos, casada, sem filhos, com ensino superior, SUJ_22, Khi2 = 13)

Discussão dos resultados – Formas de contato diário dos seres humanos com a natureza .

Com base na análise realizada com auxílio do ALCESTE, foi possível identificar quatro classes de resposta. Uma delas (Classe 4*) faz a descrição de participantes que já experimentaram, vivenciaram áreas rurais. Quando no ambiente urbano, sentar embaixo de uma árvore para tomar um tereré é o que mais se aproxima da experiência de contato com a natureza e isso envolve a sensação de calma dos ambientes naturais.

Outra classe (Classe 1*) apresenta participantes que, em seu discurso, sugerem a possível proximidade com a natureza mesmo em centros urbanos. Nos discursos presentes nesta classe, a natureza é frágil, delicada, indefesa e deve ser cuidada.

As Classe 2* e 3* representam os discursos de pessoas que vivem em centros urbanos e têm a possibilidade do contato com a natureza em espaço de tempo e locais preestabelecidos e limitados, ou mesmo não percebem a possibilidade de contato com a natureza no dia a dia. Surgem respostas como “não ligo” e “não curto a natureza”. Nesta classe, a natureza é o cenário para algumas atividades de descanso que incluem também as relações sociais.

Um elemento importante que surge é a condição de tempo e tranquilidade para conseguir parar e observar a natureza ao nosso redor.

Os discursos apresentados e analisados sugerem a percepção da natureza por meio dos sentidos (olfato, visão, audição, tato). No entanto, a percepção de natureza ultrapassa os objetos próximos e possíveis de serem tocados, como no caso os relatos das nuvens e estrelas ou mesmo contemplar a paisagem, o vazio distante. Surpreende também com discursos de observação e contemplação dos detalhes, como o esperar por anos para contemplar um broto de orquídea, ou mesmo a eclosão de ovos de passarinho.

Estas análise sugerem, assim como observado na literatura consultada, que existe uma tendência em conceituar a natureza dentro do que pode ser nomeado e interpretado pela linguagem. Neste sentido a compreensão e percepção da natureza incluem as narrativas, do indivíduo e seus sentidos com mediadores “do ambiente em que se dá a existência humana” (Pinheiro, 1997, p. 382).

2.2.4.3 Identificar os ambientes/atividades de descanso.

Nesta etapa da análise, mais exploratória e descritiva, buscamos informações para identificar os ambientes/ ações de descanso, sendo abordadas as respostas para as questões 08, 12, 13, e 18 da entrevista. Estas respostas foram transcritas em uma planilha do Excel. Cada linha da planilha correspondia a um participante e as colunas correspondiam às palavras que elucidavam as ideias centrais obtidas como resposta na entrevista. O número de colunas

variou conforme a quantidade de ideias e/ou palavras utilizadas nas respostas. A análise descritiva indutiva foi processada com a contagem de frequência das palavras citadas. Para a identificação dos (as) participantes do estudo, foram consideradas informações referentes a dados biodemográficos, apresentados no Apêndice P.

Com relação à questão 08, “O que você faz durante o expediente (seu turno de serviço) para tentar aliviar o cansaço?”, muitos participantes relatam mais de uma possibilidade para aliviar o cansaço; portanto, os resultados apresentados (Figura 08) referem-se às respostas mais citadas.

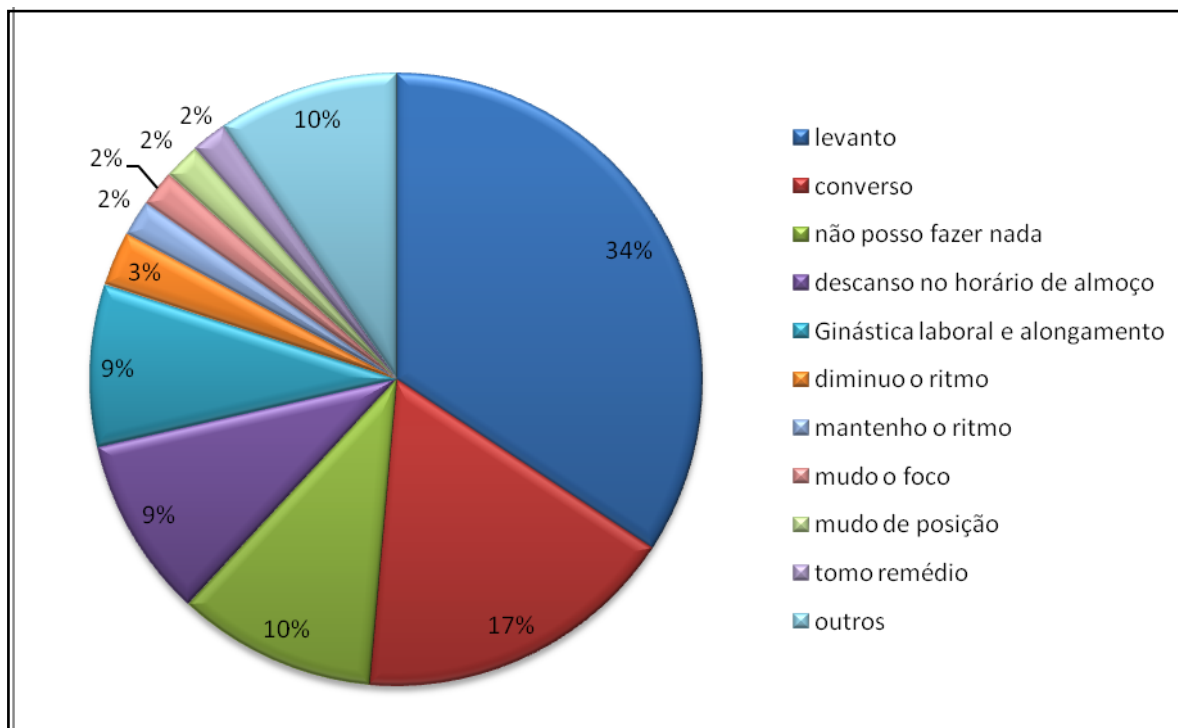


Figura 8. Percentuais dos comportamentos de descanso durante o horário de expediente/aula

As respostas estão relacionadas, em sua maioria, à necessidade de mudar o foco, afastar-se por alguns momentos da atividade que está sendo realizada. Quando possível, levantar para beber água, ir ao banheiro, tomar um café, conversar com alguém, são as opções mais citadas. Entre as empresas que fornecem refeição aos seus funcionários, as respostas dos entrevistados indicam o período da refeição como importante para o descanso. Alongamento,

ginástica laboral, mudar de posição, diminuir o ritmo revezando com um colega, tomar remédio são outras estratégias na busca de tentar aliviar o cansaço durante o período de serviço. A inexistência de algo para fazer para aliviar o cansaço durante o expediente também foi opção de resposta.

Com base nas questões 12, “Existe um lugar específico aonde você gosta de ir para descansar?”, e 13 da entrevista, “Se você pudesse escolher (eleger) um comportamento (uma atividade, algo que você gosta de fazer) que é mais eficiente, aquele que realmente lhe descansa, o que seria?”, buscamos reconhecer a coerência entre as respostas relacionadas à atividade e ao lugar considerado mais eficiente para recuperar-se do cansaço. Essa questão busca aproximar-se dos estudos de ambientes restauradores, ao direcionar uma das questões especificamente para o construto “ambiente”.

Observamos que, em muitas respostas, a atividade e o ambiente/lugar interagem. Muitos participantes não dissociam lugar e atividade, de forma que a descrição do lugar aparece complementada por uma atividade realizada nesse ambiente ou vice versa.

As relações sociais aparecem como fatores que influenciam nas escolhas dos ambientes de descanso, bem como elo afetivo ao local. A título de exemplo, foram citadas descrições do tipo: “a casa da minha mãe”, “o sítio dos tios da minha esposa”, ou mesmo “qualquer lugar que estiver com os amigos”. Algumas respostas são associadas às preferências dos outros, como exemplificado:

Pesqueiro | ... | Meu marido gosta de comer muito peixe. Nós gostamos, mas eu gosto dele fresco. Então, você vai lá e pega ele é mais gostoso! (Mulher, 36 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, SUJ_80)

Aí, meu pai e o meu marido, eles gostam de pescar, aí eles vão, aí as mulheradas com os filhos lá, com os filhos, conversando, mas é muito bom!” (Mulher, 34 anos, casada, com filhos, com ensino superior, SUJ_23)

Tanto para mim como para minha esposa, é sítio! Então, às vezes a gente vai mais para o sítio.... passar um dia. (Homem, 53 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_43)

Com relação ao lugar específico que promove descanso, a resposta mais citada foi casa (Figuras 09 e 10). Sessenta e um respondentes citam a palavra casa uma ou mais vezes.

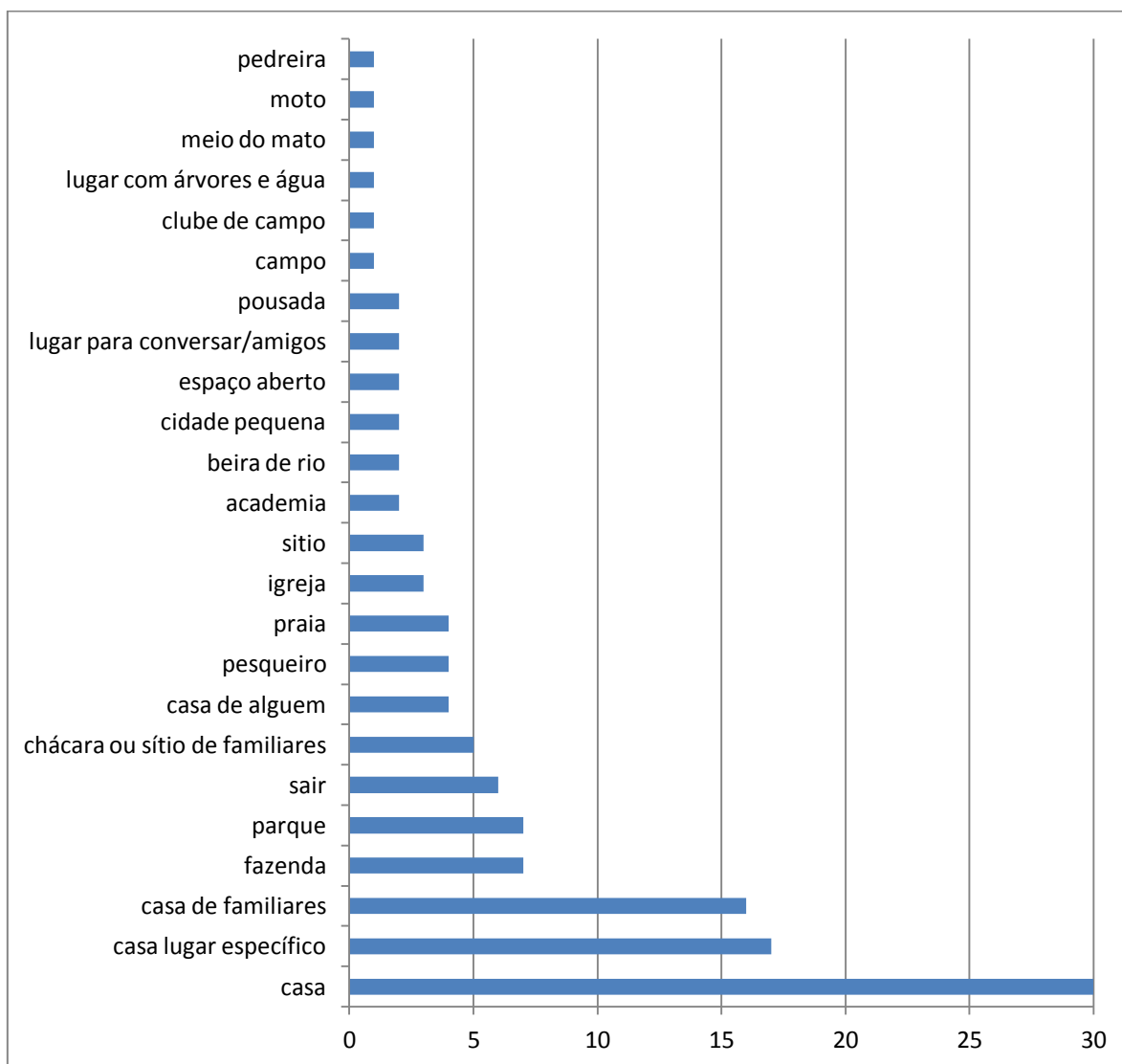


Figura 9. Frequência das respostas para a questão relacionada ao “local”

Algumas pessoas fazem referência a lugares específicos dentro da casa, como chão da sala, meu quarto, minha cama, em frente de casa etc. Já outros mencionam outras casas como: A casa do avô, a casa do irmão, da mãe, de amigos etc.

Respostas que utilizam os pronomes possessivos *meu* e *minha*, sugerindo controle e posse do ambiente primário, foram citadas em 18% das respostas. Exemplos: O meu quarto, a minha cama, o sofá da minha sala e a minha casa etc.

Sugerimos, portanto, que o ambiente doméstico, com suas características relacionadas à segurança e controle, pode atuar como ambiente restaurador (Hartig, Johansson, et al., 2003), uma vez que este possa desencadear emoções positivas, mantendo o estado de atenção não vigilante e possibilitando o retorno da excitação fisiológica (*physiological arousal*) para níveis mais moderados (Ulrich, 1993), como exemplificado a seguir:

No dia a dia, é minha casa! Eu venho para minha casa, eu relaxo! | ... | Eu fico a vontade! Quero dizer... Eu gosto de voltar para casa! Eu não vou dizer que no final do dia, eu gostaria de ir em um boteco tomar cerveja... Não! Eu gosto de tomar uma cerveja! Mas, no final do dia, eu gosto de voltar para minha casa! (Homem, 53 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_43)

Além do ambiente doméstico, foi possível observar dois grupos de escolhas, um ligado ao ambientes com características naturais e outro ligado ao ambiente urbano (Figura 09).

Trinta e nove respondentes (42%) cita algum ambiente com características naturais, e quarenta e três (46%) citam apenas ambientes urbanos, sem mencionar características naturais. Eliminando as respostas “casa” da lista de ambientes estritamente urbanos, além de parque e espaço aberto, restam seis escolhas direcionadas ao ambiente construído, sendo estas distribuídas entre: Cidade pequena, barzinho, academia e igreja. Sugerindo que os ambientes “conhecidos” permitem a adequação entre os objetivos e as possibilidades disponíveis, o que favorece o fator compatibilidade descrito no ART (Ouellette et al., 2005).

Os ambientes com características naturais mencionados nas respostas são, em sua maioria, vinculadas à presença e controle dos seres humanos, como fazenda, chácara, sítio,

praia, e pesqueiro; ou se encontram no contexto urbano como quintal de casa, parques, clube de campo e *resort*. As escolhas de ambientes naturais que apresentam pouca presença ou interferência do ser humano, como, por exemplo, beira de rio e meio do mato, representam 5% das respostas.

Buscamos explicação para essas escolhas, considerando que os ambientes naturais “selvagens” podem não promover restauração, mas estimulam o estado de alerta (Herzog & Rector, 2009; Milligan & Bingley, 2007), como relata um entrevistado.

Vai depender do lugar, né? É que tem vários lugares | ... | Se for uma mata feia, um rio feio... Um lugar estranho... Aí, já não descansa. (Homem, 43 anos, casado, com filhos, com ensino fundamental, SUJ_87)

Jorgensen et al. (2007), sugerem que a maioria dos residentes urbanos necessita de sinais da intervenção humana nas paisagens naturais próximas, pois esta característica indica cuidado, conservação, frequência e possibilidade de uso e de escolha.

Entre os respondentes, dois mencionaram um espaço não físico ou geográfico, que ultrapassa lugar específico. Há, portanto, indicadores de que esses “espaços” representam a liberdade, a falta de barreiras, a possibilidade de uma visão ampla ou a vastidão como característica preferidas para o descansar, a visão de locais abertos com moderada profundidade é sugerida por Ulrich (1983, 1986). Exemplificando, respondentes afirmam que, dirigir carro ou pilotar moto propiciam o descanso.

Meu lugar específico para descansar... Não tem!.... Eu falo o seguinte... É meio estranho, não é? Mas assim... Não importa para onde! Eu estando na estrada para mim... É assim... Eu acho que eu fico outra pessoa, sabe? Eu acho que eu me liberto de um monte de problemas, de cansaço, eu esqueço realmente tudo, sabe? (Homem, 55 anos, casado, sem filhos, com ensino superior, SUJ_44)

Os ambientes naturais escolhidos como o lugar de descanso se enquadram em lugares arrumados, com a presença marcante das intervenções humanas. O ambiente natural é “pano de fundo” para outras atividades. Imperam nas respostas deste tipo a tranquilidade e a falta de compromisso com horários, exigidos na rotina da maioria das pessoas. Seguem os exemplos:

Então, tem dois lugares! Um é a casa dos meus pais, né? E, outro é o pesqueiro, né? Pesqueiro um lugar que tem água assim, que tem umas arvorezinhas assim... Você passa sem preocupação em nada. Você tá só ali curtindo... Serve porção, cerveja... É um lugar movimentado também... Fico mais no bar mesmo, mas só sentado. [Você vai pescar?] Não! Eu não! Minha mãe vai! Meu pai e minha mãe é assim, meu pai vai para ficar no bar, e minha mãe vai para pescar! Engraçado!” (Rapaz, casado, com filhos, com ensino médio, SUJ_77)

Eu tenho! É uma chácara dos tios da minha mulher. Pelo menos uma vez por mês nós vamos lá. Porque lá a gente descansa de verdade. Rola um churrasco lá, e, tem um pezão de manga gigante que a gente fica lá. Eu ponho a minha cadeira de fio lá em baixo e tomo tereré o dia inteiro... Aí é gostoso! Assim, eu descanso! Eu vejo que, no outro dia quando eu tenho que trabalhar na segunda | ... | Chega na segunda, a gente trabalha bem mais tranquilão, calmo, cabeça limpa. (Rapaz, 28 anos, casado, sem filhos, com ensino médio, SUJ_37)

São elementos e características típicas destes ambientes: Árvores com sombra, gramado, possibilidade de olhar o verde, aspectos também sugeridos por Ulrich (1983, 1986).

Alguns exemplo de respostas que indicam a importância e possibilidade de interações sociais, sugerem a questão da faixa etária como mencionado por outros estudos (Scopelliti & Giuliani, 2004).

Acho que não tem um lugar específico! Tem lugares que eu vou fazer o que eu vou estar gostando | ... | Independentemente do lugar aonde eu for... Se eu fizer aquilo que

vai me deixar bem, se eu fizer aquilo que vai me dar prazer, se eu tiver aonde caminhar... Se eu tiver com quem conversar... Se eu tiver o que fazer, eu acho que eu vou estar bem! Não é aquele lugar específico! Não sou toda atrelada a lugar! (Moça, 19 anos, solteira, reside sozinha, com ensino médio, SUJ_57)

Acho que qualquer lugar que eu estiver com meus amigos assim. (Moça, 19 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_58)

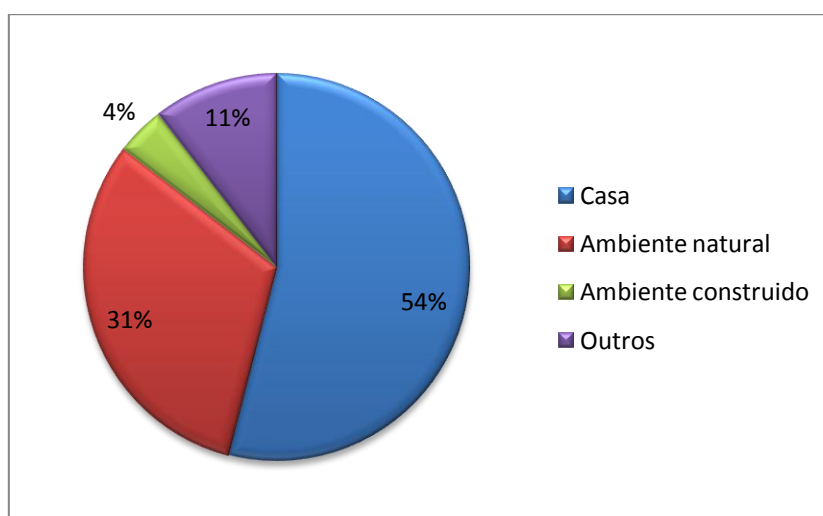


Figura 10. Percentuais de respostas sobre os “locais” escolhidos para o descanso

Um total de 23 participantes (25%) cita ao menos um ambiente de forma direta em respostas ligada às atividades. O trecho de uma entrevista contendo as duas questões exemplifica esse caso:

[Questão: Existe um lugar específico aonde você gosta de ir para descansar?].

O parque! Eu gosto de ver as crianças brincando | ... | Tudo feliz ali, eles brincando, Sem maldade assim. Eu gosto de ver meu marido jogando vôlei. Assim, essas coisas! Eu não faço nada! Só fico só sentada, mas, eu gosto! Aí, passa um amigo, cumprimenta. Aí, pessoas que fazem dias que você não viu, aí, você começa a conversar, né? Bem gostoso! Aí, os meninos andam de patins, tem skate, tem tudo, pista para eles andar. Tem banco para sentar, tem mesinha, tem tudo, mesinha para

jogar baralho para quem gosta. É bem gostozinho esse parque, é bem assim, bem calmo, né? As pessoas são tudo de família, assim. É bem gostoso!

[Questão: Se você pudesse escolher (eleger) o comportamento (atividade) mais eficiente, aquele que realmente te recupera do cansaço, qual seria?].

Assistir à televisão me ajuda! Porque na realidade, eu tenho uma no meu quarto. Aí eu deito na cama. Ali tem tudo! Ali tem um pacotinho de bolacha, biscoito. Até meu marido fala assim, isso aqui é um quarto ou é uma cozinha? Porque ali eu gosto de ficar, é gostoso! Não tem nada igual à cama da gente, né? (Mulher, 34 anos, casada, com filhos, com ensino superior, SUJ_76)

A opção mais citada de comportamento para o descanso foi “dormir”. Em função disso, os participantes foram estimulados a escolher um segundo comportamento mais eficiente para o descanso. Muitos respondentes elaboraram frases que continham diversas opções. Um participante relata as motivações para sua escolha.

Um pouco de tudo, né? Tudo o que você faz sem você requerer um esforço, vamos dizer... Se eu for pegar e estudar música, eu vou estudar uma teoria musical, nem sempre eu gosto disso, isso não me descansa! O que descansa é tocar uma música assim... popular, uma música que eu gosto... jogar um basquete aqui sem preocupação... eu já fui de treinar em time de basquete.... fazer alguma coisa sem compromisso! Faço um churrasco lá em casa, chamo os amigos. Tranquilo! Eu gosto de viajar! Isso não acontece, sempre! Eu gosto de sentar em casa, duas ou três pessoas conversando, às vezes na piscina, sabe? Sem preocupação, sem horário marcado... ir na frente da casa de alguém para tomar um tereré, sabe? Você esta um momento em que você não precisa se preocupar o que você vai fazer dali a três horas... amanhã... não ter de fazer alguma coisa. Isso já descansa! A falta da pressão.”(Rapaz, 22 anos, solteiro, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_61).

Também foi possível verificar que o que é considerado um comportamento de descanso, para uns, pode ser um comportamento estressante para outros, como exemplificado a seguir:

É que pescar...É muito difícil, entendeu? Não é fácil você ir pescar... Por que envolve, que você não pode ir sozinho! | ... | Para você sair para pescar, você tem que organizar um monte de coisa | ... | É meio complicado! Quer ver uma coisa fácil que eu teria? Ou é jogar bola ou, senão, sair depois do expediente e tomar cerveja com os amigos lá, ficar lá falando | ... | Acho que jogar bola é mais eficiente por que você vai mexer o corpo e vai exercer outras atividades também. (Homem, 51 anos, casado, sem filhos, com ensino superior, SUJ_46)

Em parte, em parte! Vou te falar por quê... Na verdade tem um monte de gente... Um monte de colegas que gosta de pescar, por exemplo! Mas isso eu não curto muito! Então isso aí, não me descansa! Normalmente, quando você vai pescar está lá a natureza, aquela coisa! | ... | É o tipo de coisa que não me descansaria. (Homem, 42 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_49)

Alguns entrevistados (28%) indicaram de forma direta a companhia de amigos ou familiares nas escolhas das atividades, outros (7%) indicam de forma indireta a presença de companhia em suas respostas, além daqueles (2%) que citam a companhia de animais de estimação. Dos entrevistados, 35% mencionam, portanto, alguma interação social. Apenas 5% preferem um local quieto ou solitário para descansar.

As respostas para os comportamentos de descanso, conforme apresentadas na Figura 11, relacionam também ambientes como: Cinema, igreja, parque, casa e shopping.

A intersecção entre as respostas mais citadas, ligado o comportamento e local preferido, indica que dormir, bem como assistir à televisão no ambiente doméstico representam as opções de descanso mais mencionada.

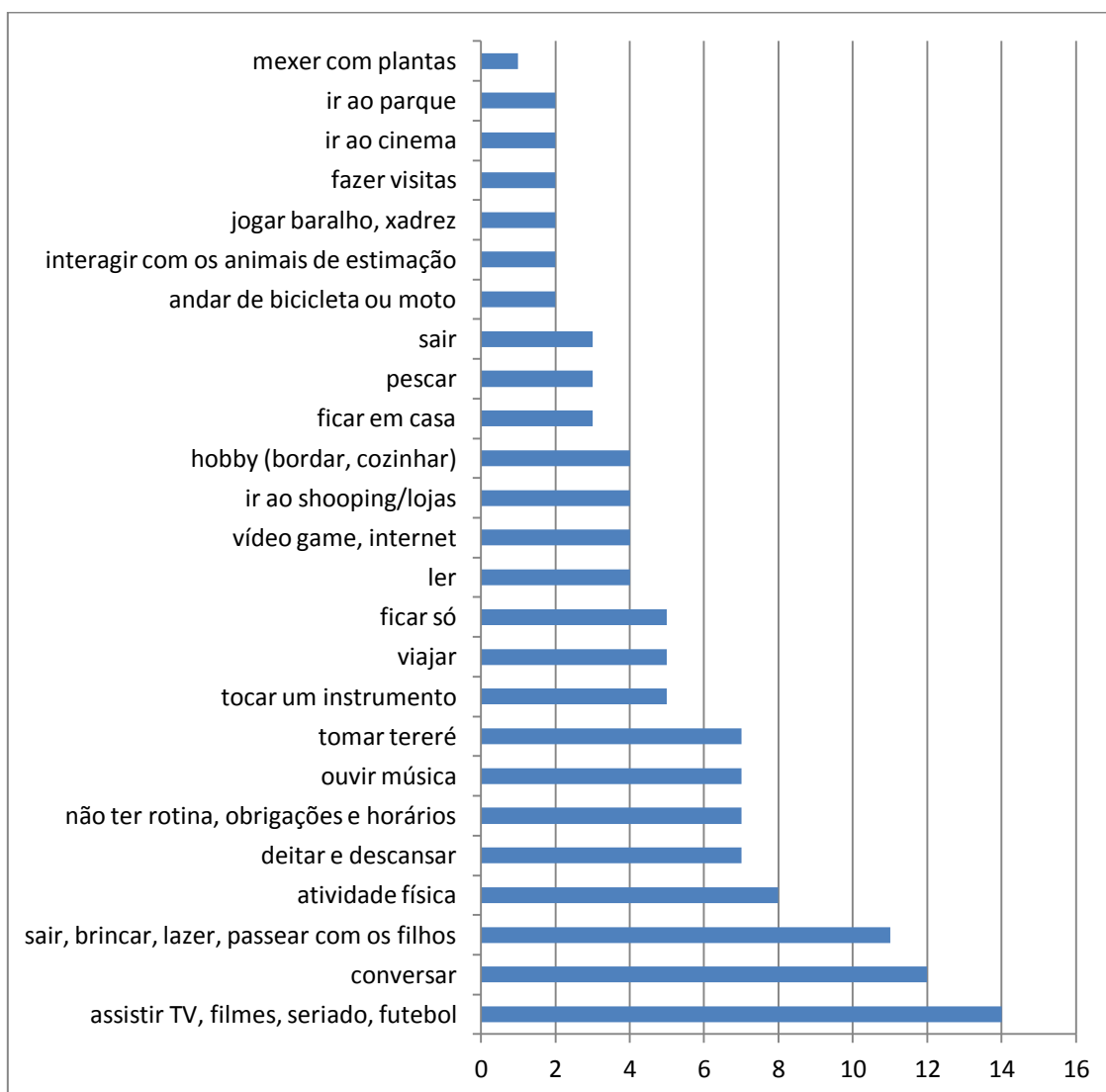


Figura 11. Frequência das respostas para a questão relacionada a “atividade/comportamento”

O sono ou o dormir fazem parte das atividades essenciais; no entanto, embora as pessoas possam exercer algum controle sobre o início, duração e periodicidade de seu sono, durante cada ciclo claro-escuro de 24 horas, um sistema iniciará mudanças fisiológicas, preparando-os para um período de quietude. Nesse sentido, são necessários um lugar confortável para se deitar e tempo suficiente para as várias fases do sono. Essas condições, quando aliadas à capacidade para desligar a mente (oposto a insônia), promovem um sono restaurador (Hartig, Johansson, et al., 2003). O ato de dormir não foi investigado com maior ênfase nesta pesquisa.

Quanto à assistir TV, entre as respostas dos participantes que mencionaram essa atividade, foi possível identificar que o comportamento aponta diferentes abordagens, podendo ser classificado como hábito ou script; entretenimento de interesse comum nas diferentes faixas etárias junto ao núcleo familiar; entretenimento viável em intervalos curtos de tempo; entretenimento compatível com pessoas “caseiras”(introvertidas). Assistir à televisão é associado, também, ao não fazer nada, sugerindo relaxamento mental e/ou físico. Alguns participantes demonstram ser seletivos quanto aos programas que assistem ou revelam não apreciar assistir à televisão. Exemplos das respostas são transcritas a seguir:

Sugerindo hábito ou script :

Eu chego em casa relaxo um pouco lá. Assisto televisão, aí, janto e aí, lá pelas nove horas eu vou dormir! Isso é o normal. (Homem, 44 anos, casado, sem filhos, com ensino fundamental, SUJ_71)

Sugerindo entretenimento no ambiente doméstico:

Daí eu janto e fico na sala, assisto TV com meus pais. É que a noite é a única hora que ta a família inteira junta! (Moça, 19 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_59)

Possível relação com o entretenimento de preferência dos indivíduos “caseiros” que pode ser associada à personalidade introvertida:

Bem caseiro | ... | Ficar em casa locar um filme, pedir uma pizza, alguma coisa assim. (Moça, 26 anos, solteira, reside com os pais, com pós-graduação, SUJ_42)

[Extrovertido] Sento lá na frente com os amigos, tomo um tereré na calçada. Aí, quem vai chegando vai pegando cadeira, sentando tomando tereré, até todo mundo enjoar e ir embora. Aí, eu já vou dormir! Eu não gosto muito de assistir televisão. (Rapaz, 21 anos, reside com familiares, com ensino médio, paradoxal, FG_BA, SUJ_74)

Como à opção viável de entretenimento durante um curto período de tempo no horário de descanso:

Eu almoço, eu arrumo meu irmão que vai para escola também, coloco uniforme nele, coloco sapato... Daí eu sento uns dez minutos, assisto um pouco de TV, daí eu escovo os dentes e venho para a escola! (Moça, 19 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_59)

Associado a um comportamento que exige pouco esforço, físico ou mental. Percebido como sinônimo de não fazer nada:

Queria aproveitar, dormir e não fazer nada! Nada, só na cama... Nem um computadorzinho. Ver um filme e olhe lá! (Moça, 25 anos, solteira, reside sozinha, com ensino superior, paradoxal, FG_BA, SUJ_97)

Eu odeio ficar parado! Até mesmo assistir uma televisão, às vezes eu não gosto! (Homem, 53 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_43)

Associado ao relaxamento físico:

Eu deito no sofá e deixo a televisão ligada até passar aquela crise. Não levanto para jantar, tomar banho, nem nada! Depois que o corpo despertou, eu vou tomar banho, às vezes eu janto, às vezes nem janto mais. (Mulher, 56 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, SUJ_1)

É, assistindo televisão... como eu ficava muito em tempo em pé, né? Eu queria só era sentar. (Moça, 29 anos, casada, sem filhos, com ensino superior, SUJ_24)

Associado ao relaxamento mental, desligar-se das preocupações:

Deitar no sofá, [ligar a televisão] e, não pensar mais em nada! Esquecer todo o serviço, os problemas, tudo! (Moça, 24 anos, monoparental, com ensino fundamental, SUJ_102)

Para mim a melhor coisa para me distrair, é assistir um filme... Alguma série... Tipo parar, desligar a minha mente sabe? Um pouco e depois deitar e dormir... Eu acho que é distrair sua mente... Distrair a sua mente de alguma forma! (Moça, 19 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_58)

Eu sempre gosto de chegar em casa, deitar no sofá e assistir um pouco de televisão! Uma meia hora... Uns quarenta minutos, eu acho que daí as coisas começam a voltar para o normal! Aí, eu vou começar a fazer as coisas que eu gosto... Ler alguma coisa, mexer na internet | ... | (Moça, 26 anos, solteira, reside com os pais, com pós-graduação, SUJ_42)

Alguns respondentes preferem não assistir à televisão ou são seletivos quanto à programação que eles consideram aceitável. Foram relatadas séries, filmes, futebol, novela, noticiário e programação infantil como desenhos.

Não gosto de televisão. (Mulher, 35 anos, casada, com filhos, com ensino médio, SUJ_100)

É não consigo assistir novela, né? | ... | E como eu tenho Sky em casa, então filme, né? E, não é qualquer filme! Tem que ser alguma coisa muito específica que eu gosto para assistir. (Homem, 55 anos, casado, sem filhos, com ensino superior, SUJ_44)

Seriado, não assisto muito! Não assisto mais novela, também! Noticiário assisto pouco, às vezes! | ... | Aquelas das grandes tragédias, alguma coisa assim | ... | Eu particularmente, não gosto mais de ouvir! Então não assisto! (Homem, 42 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_49)

Em síntese, as respostas com relação a “assistir TV” apontam para diferentes propósitos. Foram enfatizados, pelos participantes, o relaxamento físico e mental e o entretenimento. Quando mencionado o relaxamento mental, assistir televisão vem ao encontro do processo de *fascinação* sugerido por Kaplan (1995), pois este possibilita que a atenção

voluntária se sobressaia à atenção concentrada. Assistir televisão estaria mais próximo da definição de *fascinação* quando agregada, também, a possibilidade de reflexão.

Na questão 18 “Vamos imaginar que você recebeu, por sua dedicação, um prêmio que deverá ser utilizado em algo específico para seu descanso. De que forma você utilizaria esse prêmio?”, as respostas, apesar de hipotéticas, fornecem algumas informações das possíveis escolhas de ambientes/atividades relacionadas ao descanso.

Essas respostas foram organizadas em grupos temáticos (Tabela 32). Os números apresentados na Tabela 32, representam a quantidade de vezes que determinada resposta foi citada. Observamos que alguns respondentes citaram mais de uma possibilidade como resposta (Apêndice O), a maioria (59%) dos respondentes, no entanto, mencionam algum ambiente com características naturais.

Laumann et al. (2001) e Purcell, Peron, e Berto (2001) sugerem que o fator preditivo mais importante no que diz respeito à preferência por diferentes ambientes é compatibilidade. Neste sentido, os resultados parecem indicar que os ambientes para o descanso, escolhidos para esta questão da pesquisa, representam também, para os participantes, ligação com o fator compatibilidade sugerido na ART.

Tabela 32. Grupo de respostas sugeridas como opção ligada a premiação

Respostas ligadas ao comportamento de descanso com base em um prêmio	Frequência com que a resposta foi citada
Viajar	59
Lugares que tenho vontade de conhecer, lugares lindos, lugares interessantes.	28
Lugares paradisíacos, praias, muito verde, água.	21
Ambos - lugares naturais e lugares interessantes	10
Comprar um sítio ou fazenda	15
Comprar uma casa	15
Na praia, de frente para o mar.	6
Com mais conforto para a família, com piscina, academia, quadra, empregada, em um ambiente tranquilo.	9
Fazer compras	8
Investir em estudo, cursos e intercambio.	4
Outras opções	8

Scopelliti e Giuliani (2004) propõem a existência de padrões de comportamento de lazer ligados tanto à novidade quanto à estabilidade. Existe a possibilidade de que, com o avançar da faixa etária, a busca por novidade progressivamente diminua. Esse padrão de comportamento, no entanto, não foi analisado nesta pesquisa. Observamos, contudo, que as condições econômicas e o fator tempo influenciaram as escolhas no presente estudo.

Discussão dos resultados – Ambientes/atividades de descanso.

A mudança de foco é o comportamento mais citado nos momentos específicos de sobrecarga no ambiente de trabalho/estudo, apontando **conversar**, que sugere interação social, e **não posso fazer nada**. Estas respostas em muito se assemelham às estratégias de enfrentamento sugeridas no *coping* (Ribeiro & Santos, 2001), como o distanciamento, busca por apoio social e aceitação. Assemelham-se à ART quando esta também inclui o afastar-se psicologicamente ou fisicamente do estímulo que causa fadiga de atenção.

Com o intuito de compreender melhor os fatores envolvidos nas experiências de descanso e possivelmente restauradoras, outras questões foram elaboradas, uma indagando o ambiente (lugar), outra indagando a atividade (comportamento) que possibilitam o descansar e a última indagando as preferências quando não limitadas pelos fatores econômicos.

Observamos a interação entre as respostas que enfatizam, além do lugar, também a atividade e as relações sociais, determinando um conjunto complexo de possibilidades que descrevem melhor o descanso e, possivelmente as experiências restauradoras. Sugerimos que as escolhas das atividades e do ambiente (lugar) também são influenciadas pelas relações sociais e pelo elo afetivo existente.

O ambiente doméstico foi o lugar mais citado para o descanso. Este fato contribui para a compreensão de que ambientes seguros e com certo grau de controle são importantes para o descansar e, possivelmente, para a restauração.

Os termos mais citados, **casa** (lugar) e **dormir** (comportamento - ato), corroboram os resultados de Hartig, Johansson, et al. (2003), que escreveram sobre as oportunidades de restauração no ambiente doméstico. Os autores mencionam a existência de ciclos de atividades no ambiente doméstico nos quais o dormir faz parte das atividades essenciais.

O segundo comportamento mais citado, **assistir à televisão**, como observado, pode representar hábito; nada fazer; relaxamento físico ou mental; agrega diferentes membros da família; viável em um curto período de tempo; e indicando entretenimento no ambiente doméstico, abordagem também mencionada por Hartig, Johansson, et al. (2003). É importante ressaltar que essas respostas estão vinculadas a uma amostra de trabalhadores/estudantes que passam muitas horas do dia distantes do ambiente doméstico e dos familiares.

Considerando as escolhas relacionadas aos ambientes, é possível afirmar que, depois do ambiente doméstico, os ambientes com características naturais¹ são os mais desejados para o descanso. Estes resultados indicam uma hierarquia de “conforto” nas escolhas, similar à sugerida na teoria de territorialidade de Altman (1975); iniciando com o território primário, passando por territórios de controle intermediário e evitando-se os ambientes em que, a princípio, não se tem controle nenhum – os ambientes “selvagens”.

Ao possibilitar que os participantes escolhessem o ambiente/atividade de descanso não limitados às suas realidades socioeconômicas ou de tempo, viajar foi a resposta mais citada. Constata-se que a preferência e a busca por ambientes naturais ou com características naturais, amplamente difundidos e divulgados na mídia, como locais de descanso. Não excluindo a possibilidade da influência dos meios de comunicação, nota-se, no entanto, uma divisão entre escolhas de ambientes naturais e escolhas vinculadas a ambientes urbanos interessantes sob o aspecto histórico e cultural.

¹ Semelhantes a aquelas sugeridas na revisão de literatura p.41.

As escolhas pelos ambientes naturais se assemelham à proposta de Ulrich et al. (1991) e ao processo fascinação sugerido na ART (Kaplan, 1995), já a busca por ambientes culturalmente interessantes aproxima-se do processo de extensão. Laumann et al. (2001) diferenciam afastamento de extensão. Para os autores afastamento se aproxima mais do componente de fuga, de escapada, diferente do componente de novidade presente no processo de extensão proposto pela ART. Os resultados encontrados (Figura 20) atribuem a disponibilidade de tempo como base para o processo de extensão uma vez que o mesmo representa interação sem tédio, em uma ambiente, por um período de tempo.

2.2.4.4 Ambientes de descanso VS. Ambientes restauradores.

Buscando informações que pudessem verificar a correspondência dos ambientes de descanso com os ambientes restauradores, analisamos as respostas para as questões 14, 15, 16, 17 e 19 da entrevista. Essas respostas foram transcritas e posteriormente categorizadas em uma planilha do programa Excel. A análise descritiva indutiva foi processada com a contagem de frequência em que as palavras foram citadas. Para a identificação dos (as) participantes do estudo, foram consideradas informações referentes a dados biodemográficos, apresentados no Apêndice P.

As questões 14, 15 e 16 foram elaboradas para averiguar quais os processos existentes nos estudos da restauração da atenção proposta por Kaplan e Kaplan (1989) são identificados como importantes no descanso. Sendo assim, um conjunto composto por seis cartões foi apresentado aos participantes, ao mesmo tempo em que foram questionados quais cartões estariam ligados ao ato de descansar. Os cartões continham as seguintes frases (explicadas na p. 76):

- Possibilidade de admirar, contemplar;
- Possibilidade de me afastar do lugar de rotina;
- Possibilidade de afastar meus pensamentos da rotina;

- Possibilidade de explorar e conhecer;
- Possibilidade de fazer (realizar) o que gosto;
- Nenhuma das opções representa o que busco para me recuperar do cansaço mental.

Constatamos que as frases escritas nos cartões foram interpretadas das mais diferentes maneiras pelos participantes, pois eles eram convidados a justificar os motivos que os levaram a escolher determinados cartões e o motivo que os levaram a rejeitar os demais.

Muitos participantes relataram não saber o que a frase representava (“não entendi”), ou mesmo, não justificaram claramente suas escolhas (“eu li e quis essas”). Outros forneciam as mais diferentes explicações para as escolhas ou rejeições dos cartões, como apresentamos a seguir:

[Possibilidade de admirar, contemplar]

É sentar e ficar vendo os passarinhos cantar | ... | Eu não quero fazer nada... Eu quero olhar, admirar a natureza! (Mulher, 45 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, SUJ_16)

[Possibilidade de admirar, contemplar]

No sentido de você ter tempo para isso, né? (Moça de 19 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_59)

As cinco, todas elas! Fazer o que gosto é a música, poder tocar. Explorar e conhecer eu gosto de aprender, eu gosto de conversar com meu pai ele me explica as coisas.

Admirar e contemplar eu gosto de sentar em frente de casa eu gosto muito de olhar árvore ver o jeito que formam os galhos.” (Rapaz de 22 anos, solteiro, reside com os pais, com ensino médio, SUJ 61)

[Possibilidade de me afastar do lugar de rotina]

Igual quer fugir da rotina, fugir dos problemas, né? Só que eu penso assim, às vezes, sai para esquecer os problemas, mas os problemas estão ali! Se eu voltar, eles vão estar lá. (Rapaz, casado, com filhos, com ensino médio, SUJ_77)

[Possibilidade de me afastar do lugar de rotina]

A gente não se cansa por que já sabe que é aquilo lá de rotina, não vai se cansar não | ... | (Moça, 28 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, SUJ_81)

[Possibilidade de fazer o que gosto]

Fazer o que gosto | ... |. Eu gosto demais, se tem, mesmo que eu estou cansado, se tiver um negócio quebrado, eu gosto de abrir ele e mexer. Pode ser qualquer coisa, até aqui no serviço | ... | (Rapaz, 26 anos, casado, com filhos, com ensino médio, SUJ_94)

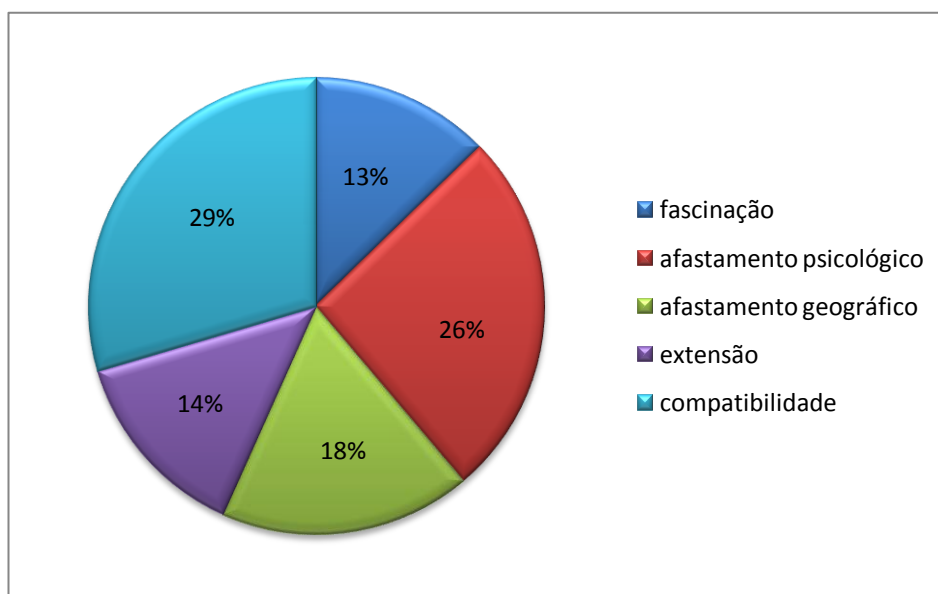


Figura 12. Percentuais referente as escolhas relacionadas os cartões representativos dos processos da ART

O cartão mais escolhido foi “possibilidade de fazer (realizar) o que gosto”, elaborado para representar compatibilidade (29%); seguido pelo cartão “possibilidade de afastar os meus pensamentos da rotina”, que representava afastamento psicológico (26%) e “possibilidade de me afastar do lugar de rotina”, representando afastamento geográfico (18%). Os cartões “possibilidade de explorar e conhecer”, que representa extensão e “possibilidade de admirar e

contemplar”, que representa fascinação, apesar de serem os menos escolhidos, constituíram 14% e 13% das respostas, respectivamente (Figura 12).

O referencial teórico sugere que um dos componentes da ART, fascinação *soft*, centrada em estímulos esteticamente agradáveis, favorece a reflexão, promovendo de maneira eficiente a restauração da atenção (Ouellette et al., 2005). A possibilidade de refletir a respeito dos problemas, auxiliando o processo de restauração, foi investigada na questão 17 -*Refletir a respeito da sua vida, organizar as ideias, auxilia você a recuperar-se do cansaço?*

Entre os entrevistados, 70% acreditam que, de alguma maneira, refletir a respeito da vida auxilia na recuperação do cansaço. Vinte e quatro por cento acreditam que não, e os demais não responderam, ou apresentaram respostas ambíguas (Figura 13). Transcrições adicionais que exemplificam essas respostas são encontradas no Apêndice N, outras são citadas a seguir.

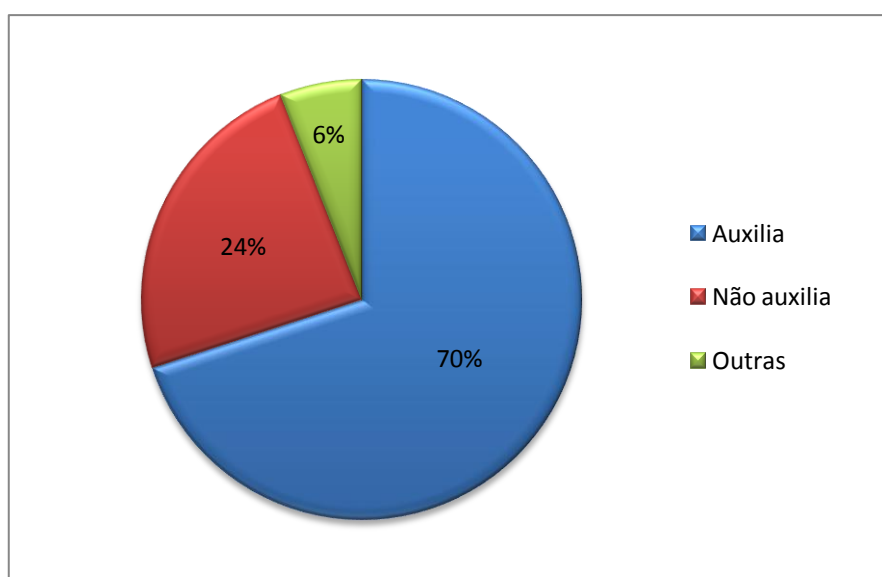


Figura 13. Percentuais referentes as respostas ligadas à questão “Refletir a respeito da vida, organizar as ideias, auxilia você a se recuperar do cansaço”?

Pensar não relaxa! O que relaxa é não pensar! (Rapaz, 22 anos, solteiro, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_61)

Eu acho que ajuda sim! Organizar a sua mente é fundamental! Por que o cansaço mental |...| Não é porque você vai pensar na sua vida que você vai continuar cansando! Você vai só colocar as coisas no eixo, né? Refletir sobre a vida |...| (Homem, 47 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_47)

Ajuda! Porque tem hora que a coisa está tão bagunçada assim... Que mesmo as coisas mais simples do seu dia a dia viram um caos! (Homem, 55 anos, casado, sem filhos, com ensino superior, SUJ_44)

O estudo de Mayer, et al. (2009) sugere que a exposição à natureza auxilia na capacidade de refletir a respeito dos problemas da vida, contribuindo na capacidade dos participantes em resolver um pequeno problema pessoal. Sendo assim, foram analisadas as respostas ligadas à questão de número 19.

Respondendo à questão “Você acha que estar próximo à natureza ajuda a descansar?”, 90% dos entrevistados acreditam que sim (Figura 14). Dois entrevistados responderam que refletir a respeito da vida e estar próximo à natureza não trazem descanso.

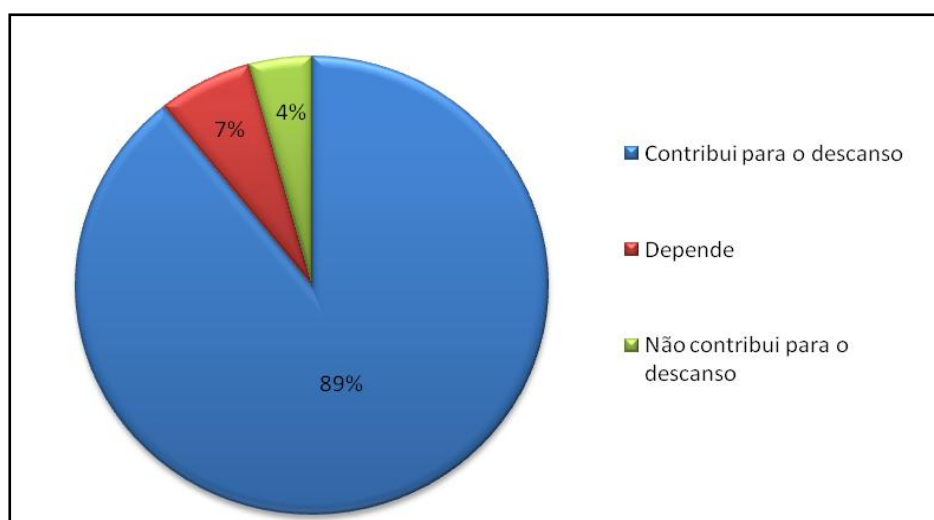


Figura 14. Percentuais de respostas à questão “Você acha que estar próximo a natureza ajuda a descansar?”

Discussão dos resultados – Ambientes de descanso VS ambientes restauradores.

Através de duas perguntas diretas (“Refletir a respeito da sua vida, organizar as ideias, auxilia você a recuperar do cansaço?” e “Você acredita que estar próximo a natureza ajuda a descansar?”) foi possível verificar que os resultados ligados à realidade investigada, são coerentes com a literatura consultada, uma vez que 90% das respostas confirmam a ideia de que a natureza é propícia ao descanso, e 70% concordam de que refletir contribui para o descanso.

Ao pesquisar as diferentes estratégias de descanso, conclui-se que o mais importante é o afastar-se psicologicamente e fisicamente do local que exige atenção ou que provoca estresse. Essa alternativa foi percebida, também, nas respostas vinculadas aos outros objetivos estudados. O processo de afastamento é observado em um curto prazo, durante o horário de expediente, e também entre as respostas vinculadas aos comportamentos de descanso dos finais de semana e melhor caracterizado no período de férias.

Foi possível averiguar que todos os processos sugeridos na ART estão presentes com maior ou menor frequência no comportamento de descanso. “Fazer o que gosto”, ou seja, compatibilidade, representou o processo mais citado para o comportamento de descanso. Conclusão semelhante foi sugerida no estudo de Herzog et al. (2003) ao fornecer dados empíricos mostrando que os quatro componentes da ART têm eficácias relativamente diferentes como preditores do potencial de restauração, sendo que compatibilidade e afastamento são mais poderosos que extensão e fascinação.

Com base nas respostas obtidas na entrevista foi elaborada uma hierarquia em relação aos processos apresentados pela ART (Figura 20, p. 212). Sugerimos que fascinação (ou como descrita nos cartões, a possibilidade de admirar e contemplar), bem como o processo de extensão, ambos, só surgem após um tempo necessário que envolve o afastamento e a compatibilidade.

Esses resultados corroboram com o estudo de Scopelliti e Giuliani (2004), que apresenta o efeito do tempo disponível para a restauração como significativo para fascinação. Segundo os autores, as experiências de restauração durante o dia a dia foram significativamente menos fascinantes do que em finais de semana e férias longas. Os mesmos concluem que os quatro componentes mostraram uma importância relativa significativamente diferente.

Os resultados apresentados neste estudo possibilitam discordar da afirmação apresentada por Scopelliti e Giuliani (2004) de que compatibilidade é o componente restaurador mais importante. Por outro lado, concordamos com os resultados que indicam que o afastamento é mais importante do que extensão e fascinação.

2.2.4.5 O tempo relacionado ao comportamento de descanso.

Estudos sobre os ambientes restauradores, mais especificamente os estudos apresentados por Kaplan (1984); Kaplan (1995), propõem diferentes processos que contribuem para a restauração da atenção. Subentende-se que, para o alcance de níveis sucessivos de restauração, se faz necessário tempo e intensidade dos processos envolvidos na experiência restauradora. Os autores, no entanto, não comentam de forma específica como o tempo disponível em cada ambiente influenciaria o processo de restauração. É consenso que as exigências das múltiplas jornadas inviabilizam, muitas vezes, um período de descanso e restauração prolongado. A limitação do descanso dentro de um calendário de dias e horários pré-determinados comprometeria o processo de restauração? Quais seriam as possibilidades encontradas e ou necessárias para a restauração, considerando-se os períodos de descanso em um dia normal de serviço, durante os finais de semana e durante as férias? As respostas para estas questões podem contribuir com a compreensão das escolhas e dos fatores que influenciam as possibilidades de restauração.

Esta análise inclui investigar as respostas das questões 1, 2, 3, 10 e 11 da entrevista, que foram realizadas com o auxílio do programa *ALCESTE*.

As entrevistas transcritas foram formatadas e organizadas de modo a compor um documento de texto (denominado *corpus*). Cada entrevista foi identificada pelas variáveis concernentes aos participantes da pesquisa; a estas foram acrescentados os dados biodemográficos dos participantes e o resultado dos escores da escala de conexão com a natureza (Apêndice P).

A partir da análise da estrutura textual, ou seja, da distribuição lexical, o programa é capaz de seccionar o texto analisado em diferentes trechos (chamados unidades de contexto elementar – UCE), agrupar os trechos que compartilham um mesmo vocabulário e, assim, formar classes que correspondem a diferentes temas/assuntos tratados no interior do mesmo texto.

Essas Classes, apresentadas pelo *software*, são compostas por palavras em função de seu qui-quadrado (χ^2). Quanto maior o qui-quadrado da palavra, mais significativa é sua presença para a Classe. É a leitura dessas palavras e das UCE mais características de cada Classe que permitirá a interpretação semântica dos dados.

De modo detalhado, as análises realizadas pelo *ALCESTE*, segundo Coenga-Oliveira (2011, citando Reinert, n.d e Ribeiro, 2005), acompanha os seguintes passos:

- a) leitura do texto e cálculo dos dicionários – neste processo, o programa reformata o texto, lista o vocabulário e gera um dicionário de formas reduzidas;
- b) definição e seleção das UCE e Classificação Hierárquica Descendente – com base no tamanho do texto ou da pontuação, o programa classifica as UCE's em função do vocabulário e da frequência das formas reduzidas. A partir de matrizes, obtém-se a “Classificação Hierárquica Descendente” (CHD);

- c) descrição das Classes estabilizadas – o programa faz cálculos para cada Classe e faz descrições apresentando formas reduzidas significativas, ausentes e variáveis características de cada Classe, em função do qui-quadrado (χ^2). A Análise Fatorial de Correspondência (AFC) é apresentada em um plano fatorial as relações entre as Classes, permitindo analisar a relação, oposição e complementaridade entre as Classes;
- d) cálculos complementares – fornecem as UCE mais características e os trechos de frases mais repetidos.

Para analisar as escolhas em relação ao descanso para diferentes períodos, foram selecionadas as respostas transcritas referentes às questões 10 (“O que você faz para se recuperar do cansaço depois de um dia mais puxado de serviço?”), 11 (“O que você faz para se recuperar do cansaço depois de uma semana “puxada” de serviço? No final de semana?”) e 3 (“Quando você está de férias, ou quando aparece um feriado prolongado, o que você costuma fazer?”). Foram aproveitados, também, partes do discurso relacionadas ao descanso, encontradas nas questões 1 e 2, que indagam a respeito das atividades diárias e das atividades durante o fim de semana. O material foi organizado de modo que as respostas referentes ao tema comum, descanso fossem incluídas para compor uma única resposta sobre o tema - *corpus*.

Fazem parte, portanto, dessa segunda análise, questões ligadas ao descanso divididas em: Dia, fim de semana, feriados prolongados e férias. Buscamos, com essa análise, investigar o comportamento de descanso em diferentes possibilidades de tempo.

A análise realizada pelo programa ALCESTE parte do pressuposto de que os sujeitos produzem diferentes formas de falar sobre determinado assunto. Nesse sentido, é utilizada a análise do vocabulário como base para compreender as diversas formas de pensar sobre um dado objeto (Coenga-Oliveira, 2011).

A análise *Tri-Croisé* (*triagem cruzada*) realizada pelo ALCESTE efetua o cruzamento de uma variável com todo o *corpus* analisado e organiza o material de modo que cada Classe corresponda a uma modalidade da variável investigada. Nesse caso, o *corpus* foi cruzado com a variável tempo e os discursos dos entrevistados foram organizados pelo *software* em três Classes – discursos que dizem respeito ao dia a dia, ao final de semana e às férias (Figura 15). Essas questões são apresentadas a seguir.

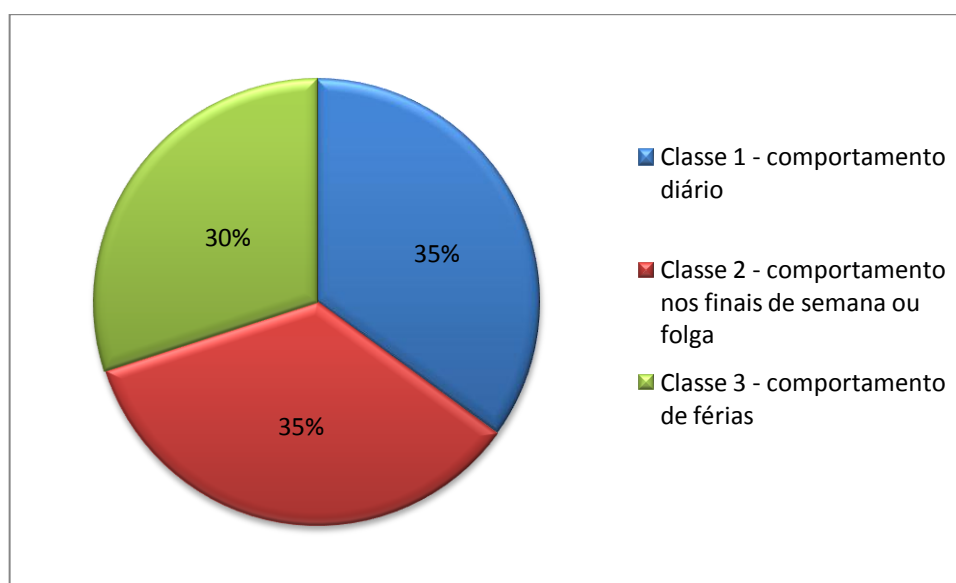


Figura 15. Número e repartição percentual por Classe

Classe 1 – comportamento diário.

A Classe 1 representa pouco mais de 35% do conteúdo apresentado pelo *corpus* analisado. O comportamento diário de descanso analisado a partir da distribuição lexical apresenta as palavras de maior significado para Classe 1, pelo cálculo do qui-quadrado (X^2). As ideias apresentadas na Tabela 33 de: Tomar um banho, assistir um pouco de televisão, deitar ou dormir, tirar um cochilo no sofá, jantar, ir para academia, mexer no computador (*facebook*), são as mais significativas. Ler, brincar com filhos, ouvir música, ouvir rádio ou tocar algum instrumento (guitarra), fazer uma caminhada, tomar tereré, passear ou brincar com meus cachorros, são comportamentos que aparecem com menor significância.

Tabela 33. *Distribuição das palavras significativas para a Classe 1*

Classe 1	
Comportamento diário	
PRESENÇA SIGNIFICATIVA	Khi2 (χ^2)
Chega	187
Banho	140
Tomo	91
Horas	75
Escola	61
Televisão	58
Dormir	53
Assistir	49
Deitar	43
Janta	42
Faço	39
Sofá	35
Durmo	31
Academia	30
Computador	18
Estudo	17
Café	15
Cochilada	14
Casa	12
Quarto	10
SUJ_101	13
SUJ_77	9
SUJ_100	6

Estudar, ir para a escola, fazer algum curso a distância (*internet*), assistir aula, fazer curso de inglês, também foram comportamentos relatados que ocupam o tempo após o horário de serviço, não necessariamente são comportamentos de descanso.

As palavras que poderiam indicar alguma forma de contato com a natureza, durante o descanso diário são: Quintal e caminhada (pela rua). No geral, os ambientes detectados para o descanso diário são casa, academia, calçada, sala, frente, rua e mais específico, o sofá.

Os sujeitos 101, 77, 100 são indicados como “sujeitos típicos” da Classe – o que indica que o discurso desses entrevistados está muito relacionado ao tema abordado pela Classe 1.

Analisando as UCE selecionadas pelo ALCESTE como mais características, observamos o modo como o grupo pesquisado descreve o descanso do dia a dia.

Dai que eu vou cuidar de mim, né? Tomar banho, jantar, assistir uma televisão, para relaxar, e vou dormir. Devo chegar em casa em torno de sete e meia, oito horas. (Mulher, 49 anos, casada, com filhos, com ensino superior, SUJ_48, Khi2 = 20)

Eu chego e vou me arrumar para ir para academia. Ai faço umas duas horas, duas horas e meia, ai venho embora. (Moça, 29 anos, monoparental, com ensino médio, paradoxal, FG_BA, SUJ_13, Khi2 = 18)

Até sete horas da noite. Depois às vezes eu assisto televisão, mas e pouco! Mais uma meia hora, quarenta minutos, e durmo umas oito, oito e pouco. (Rapaz, 25 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino fundamental, SUJ_89, Khi2 = 18)

Chego aqui as sete, chego em casa quatro e meia. Às vezes tomo tereré, durmo, tomo banho e vou para o curso, de técnico em enfermagem. (Moça, 23 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_103, Khi2 = 18)

Entre as palavras que são significativamente ausentes ($X^2 < 0$), são encontradas:

Cidade, parque, natureza, rancho, chácara, pesqueiro, rio, loja, shopping, amigos, família, avô, cunhados, pai, sogro, tio, irmã, mãe. Como consta na Tabela 34.

Tabela 34. *Ausências Significativas na Classe 1*

Classe 1	
Comportamento diário	
PALAVRAS AUSENTES	Khi2 (χ^2)
Gosto	-56
Férias	-41
Domingo	-41
Lugar	-40
Viajar	-37
Sábado	-23
Gente	-23
Pescar	-20
Amigos	-15
Família	-14
Sair	-13
Rotina	-13
Cidade	-12
Parque	-9
Shopping	-9
Cinema	-8
Churrasco	-8
Pesqueiro	-5
Folga	-4
Clube	-4
Chácara	-4
Natureza	-3
SUJ_83	-4
SUJ_94	-4

Os resultados da análise da Classe 1 trazem indícios que este comportamento diário de descanso está ligado ao núcleo familiar e ao entorno do ambiente residencial.

Classe 2 – final de semana.

Essa Classe corresponde a 35% do discurso analisado. A análise das palavras com presença significativa para questão das atividades de descanso durante o final de semana liga o comportamento aos dias específicos (sexta feira, sábado, domingo e folga) e a espaço de tempo (de manhã, à tarde e a noite).

Verificamos a presença da palavra *folga* ($X^2 = 22$) na lista das palavras mais significativas para Classe, como relacionada ao discurso de grupos de participantes que possuem sistema diferenciado em suas escalas de trabalho. Para estes participantes, o “final de semana” não coincide necessariamente com o sábado ou o domingo.

As palavras que relatam os ambientes mais significativos são respectivamente: Shopping, cinema, casa, centro [da cidade], praça, praçinha, futebol, pesqueiro, feira, Itaporã, lanchonete, igreja (missa), parque, pizzaria, balneário, apartamento e Rio Brilhante. Palavras ligadas às relações sociais encontradas são: Pai, mãe, prima, namorada, cunhada, irmã, amigo.

Palavras que relatam comportamentos mais significantes são respectivamente: Almoçar, sair, festa, (assistir a) missa, comprar, passear, (fazer um) churrasquinho/churrasco, namorar, balada, (jogar) futebol, (tomar) sorvete, (assistir) filme, fazer as unhas, fazer faxina, ir à feira, bater papo, reunir (reunião), beber cerveja, ir à missa, tomar tereré e sair para comer pizza.

As atividades ligadas ao descanso nos finais de semana que podem fornecer indícios da escolha de ambientes naturais são encontradas nas palavras: Pesqueiro, parque, praça, praçinha e balneário. Os sujeitos 68 e 92 são indicados como “sujeitos típicos” da Classe, como sugere a Tabela 35.

Tabela 35. *Distribuição das palavras significativas para Classe 2*

Classe 2	
Final de semana	
PRESENÇA SIGNIFICATIVA	Khi2 (χ^2)
Domingo	156
Sábado	77
Final de semana	63
Tarde	47
Almoço	35
Shopping	29
Folga	22
Sair	21
Finais de semana	21
Festa	20
Cinema	15
Casa	14
Missa	13
Centro	13
Comprar	12
Praça	11
Churrasquinho	10
Namorada	9
Amigo	8
Balada	8
Futebol	8
Sorvete	8
Pesqueiro	8
Filme	7
Risada	5
Tereré	3
SUJ_68	8
SUJ_92	6

Palavras significativamente ausentes ($X^2 < 0$), (Tabela 36) ligadas à natureza são: Quintal, quarto, natureza e árvore. Demais palavras ausentes são: Banho, deitar, academia, relaxar, sofá, sala, entre outras. A ausência dessas palavras indica que estes temas não estão relacionados às atividades de final de semana relatadas pelos entrevistados.

Tabela 36. *Ausências Significativas na Classe 2*

Classe 2	
Final de semana	
PALAVRAS AUSENTES	Khi2 (χ^2)
Férias	-41
Viajar	-22
Banho	-17
Lugar	-12
Academia	-11
Sofá	-8
Sala	-5
Quarto	-5
Televisão	-4
SUJ_101	-7
SUJ_100	-6

Analisando as UCE selecionadas pelo ALCESTE como mais características, observamos a atribuição de sentido à Classe, o modo como o grupo pesquisado descreve o descanso para o período do final de semana e/ou folga.

Aí, eu fico em casa o dia inteiro praticamente. Mas aí, saio no centro com minha família, vou tomar um sorvete. Passear com minha família. (Rapaz, 27 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_98, Khi2 = 22)

Mais tarde saio com meus amigos. No sábado eu tenho reunião com meu grupo da igreja! E depois eu geralmente depois eu saio, né? Sábado! No domingo eu vou para

missa e depois eu só fico com minha família, só assistindo televisão e tal. (Moça, 19 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_58, Khi2 = 15)

Final de semana! Nós não temos! Por que é cinco para um. No meu dia de folga, eu fico em casa, por que sempre a folga cai no meio da semana. (Rapaz, 26 anos, casado, com filhos, com ensino médio, SUJ_94, Khi2 = 14)

Quando não tem festa fico em casa tomando um tereré. No domingo acordo mais tarde vou para casa de algum amigo. Só dormir.” (Rapaz, 24 anos, reside com familiares, com ensino fundamental, SUJ_73, Khi2 = 12)

Eu saio para jogar futebol. Todos os sábados! Saio para tomar uma cerveja com os amigos, bater um papo. Quando o serviço era até às dez horas ai eu almoçava em casa. (Homem, 44 anos, casado, sem filhos, com ensino fundamental, SUJ_71, Khi2 = 11)

Pensa, o domingo nosso e uma segunda feira, uma terça feira, quando cai na folga. Ai e bom! Ai, vou fazer um churrasco na casa do meu pai. (Rapaz, 26 anos, casado, com filhos, com ensino médio, SUJ_94, Khi2 = 11)

Os resultados da análise para Classe 2 a respeito do comportamento de descanso nos finais de semana estão associados à mudança das atividades, da rotina de trabalho. No entanto, para a maioria, o final de semana também é um período cheio de atividades que não foram realizadas durante a semana. O comportamento de descanso ainda é muito semelhante ao que ocorre durante a semana, com o acréscimo do fator social, de encontrar, reunir com os amigos e familiares. Em alguns casos o ambiente referido deixa de ser exclusivamente a residência e apresenta a possibilidade de utilização de uma gama maior de espaços vicinais. Esses espaços vicinais podem apresentar características naturais como praça, balneário e pesqueiro. O número de palavras, com presença significativa para esta Classe, que podem indicar contato com a natureza, é maior do que o número de palavras encontradas para Classe 1 – comportamento diário.

Como exemplificado no discurso de um participante:

Praticamente todo final de semana a gente vai à igreja, sai para procurar alguma área de lazer, casa de amigos, churrasquinho. O básico de todo brasileiro. Eu já fui ao parque do lago, que é bem conhecido aqui, e alguns pesque e pague aí. Eu vou para passear, para ver o movimento, levar as crianças. Eles gostam de brincar bastante. No shopping a gente vai sempre também! Acho que é só um ou dois balneários que tem por perto. É mais para as crianças e para gente sair um pouco. Eles entram na água, tem um que a gente foi que era legal | ... | . Eu durmo bastante! O corpo pede e a gente obedece. (Homem, 33 anos, casado, com filhos, com ensino médio, SUJ_40)

A importância da possibilidade de interação social no período do final de semana pode ser comprovada no discurso dos participantes que trabalham no regime de cinco dias trabalhados para um de descanso. Exemplos de discurso:

Final de semana... nós não temos! Por que é cinco para um. No meu dia de folga, eu fico em casa, por que sempre a folga cai no meio da semana. Pensa, o domingo nosso é uma segunda feira, uma terça feira. Quando cai na folga, aí é bom! Aí, vou fazer um churrasco na casa do meu pai... aí, é outra coisa! Vai passear... vou para casa da minha avó, fazer uma visita lá | ... | No dia de semana está todo mundo trabalhando... aí, fico sozinho em casa. Aí, fico no computador... vou roçar grama na casa da minha mãe... vou pintar uma escada... vou fazer o serviçinho, que tem que fazer em casa | ... | . Minha folga agora vai ser no sábado. Vai ser uma folga boa! Por que o que acontece? Minha esposa trabalha de segunda a sexta, aí, no sábado ela está em casa, e, eu também vou estar! Aí, fica junto, descansa, faz serviço junto também. (Rapaz, 26 anos, casado, com filhos, com ensino médio, SUJ_94)

Eu costumo sempre deixar o dia da minha folga livre | ... | meu filho, às vezes reclama, ele fala assim: Ah, hoje eu não saí! Eu não saí de dentro de casa. Por causa de

final de semana eles também ficam sozinhos! Então eles sempre estão assim precisando da gente. (Mulher, 35 anos, casada, com filhos, com ensino médio, SUJ_100)

Então você pensa que é um dia de descanso. Mas é, tipo o dia em que você menos para.....um dia que eu nunca sei o que vou fazer, só sei que eu tenho um monte de coisas para fazer. É complicado! Nunca sei o que faço na minha folga! |...| eu já perdi muitas festas para vir trabalhar! Fazer o quê? (Moça, 25 anos, solteira, reside sozinha, com ensino superior, paradoxal, SUJ_97)

Classe 3 - férias

A Classe 3 corresponde a menos de 30% do texto analisado. As palavras mais associadas à Classe são viagens, férias e feriados. As demais palavras estão distribuídas em: Palavras que determinam tempo, ambientes, atividades e relações sociais.

A quantidade de palavras destinadas às atividades de descanso no período de férias é a menor em relação às demais Classes investigadas. As palavras encontradas são respectivamente: Viajar, ficar, ir, pescar, visitar, convidou e reunir.

Indícios de atividades e ambientes naturais no período de férias são sugeridos nas palavras: Praia, Natal, mato(a), Bonito, paisagem, rancho, rio, riozinho, pescar, litoral, calor, natureza, e beira (de rio). Palavras encontradas como: Doente, médico e doença indicam que esse período também é destinado para resolver questões ligadas à saúde (Tabela 37). São indicados como sujeitos típicos da Classe os participantes 43 e 33.

Tabela 37. *Distribuição das palavras significativas para Classe 3*

Classe 3	
Férias	
PRESENÇA SIGNIFICATIVA	Khi2 (χ^2)
Férias	399
Viajar	195
Feriado	77
Ano	53
Cidade	44
Fui	36
Doente	32
Natal	31
São Paulo	31
Mata	26
Bonito	23
Pais	20
Rancho	18
Aproveitei	17
Bastante	17
Prolongado	14
Diferente	13
Pescar	10
Amigos	8
Família	8
Visitar	7
Quilômetros	6
Litoral	5
Pousada	3
Hotel	3
Natureza	3
SUJ_43	12
SUJ_33	4

Palavras significativamente ausentes ($\chi^2 < 0$) (Tabela 38), basicamente, são as que relatam o comportamento diário ou do final de semana como: Tomar um banho, televisão, almoçar, deitar um pouco, jantar, tomar tereré, durmo, rotina, sofá, academia, entre outras. Apenas varanda e parque foram encontrados entre as palavras ausentes, para essa Classe, que podem estar relacionadas ao ambiente natural.

Tabela 38. *Ausências Significativas na Classe 3*

Classe 3	
Férias	
PALAVRAS AUSENTES	Khi2 (χ^2)
Chego	-48
Hora	-36
Banho	-27
Televisão	-21
Dormir	-20
Casa	-16
Domingo	-16
Tereré	-10
Rotina	-8
Academia	-5
Filme	-4
Música	-4
Igreja	-4
Internet	-4
Shopping	-4
SUJ_67	-3
SUJ_77	-3

Dentre as UCE selecionadas pelo ALCESTE com maior qui-quadrado (χ^2) e, portanto, mais significativas para essa classe, estão:

As últimas férias que eu tirei foram, já têm uns três anos, mais ou menos. Aí, eu viajei, fiz uma viagem legal entre amigos, né? A gente foi pra Natal, foi bem bacana, um congresso. (Rapaz, 27 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino superior, SUJ_96, Khi2 = 53)

A última vez que eu fui viajar, eu fui para Florianópolis, para praia. Se der tudo certo, eu quero ir de novo para Florianópolis, na casa dos meus primos. (Moça, 23 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_103, Khi2 = 40)

Normalmente as minhas férias são, ou a gente viaja para casa de parentes distantes, mas como já faz três anos que eu não tiro férias, provavelmente as minhas próximas férias eu vou viajar para o sul para conhecer alguns tios e avôs da minha namorada. (Rapaz, 27 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino superior, SUJ_96, Khi2 = 29)

Tem uns dois anos que eu não viajo, mas, dois anos atrás, fui viajar. Peguei dez dias e fui pra praia. Sempre a gente inventa algum sítio pra gente ir. (Mulher, 44 anos, casada, com filhos, com ensino médio, SUJ_29, Khi2 = 27)

Os resultados da análise para Classe 3, a respeito do comportamento de descanso nas férias, indicam um número maior de palavras relacionadas ao ambiente natural do que as palavras encontradas nas Classe 1 e 2. Também esta classe é a que mais apresenta palavras ligadas às relações sociais. Provavelmente porque férias estão associadas a viagens, e visitar parentes é uma possibilidade concreta para maioria. Por outro lado, foi a classe que apresentou o menor número de palavras ligadas a atividades, sendo que o comportamento mais citado está ligado ao viajar ou viagem. Esses resultados fornecem indícios de que o período de férias é utilizado para interação social e também para estar próxima a natureza.

Discussão dos resultados – O tempo relacionado ao comportamento de descanso.

Ao relatar os diferentes comportamentos de descanso conforme o período de tempo (dia, final de semana e férias), é possível observar que as descrições passam de nível micro –

com horários e ambientes específicos para relatar o dia, a exemplo das palavras banho e sofá – para descrições de nível macro – a exemplo das palavras praia e região sul. O discurso de uma classe aparece como ausente na outra classe; no entanto, é fato que os comportamentos de nível micro não deixam de ocorrer, apenas perdem a importância no outro contexto. Porque falar do “tomar banho diário”, ou do “assistir à televisão no sofá”, quando você está relatando sua viagem para praia?

Outra possibilidade foi a de observar a existência de uma ligação entre o tempo disponível e a distância dos locais escolhidos para o descanso, questão também pesquisada por Grahn e Stigsdotter (2003). No período de algumas horas, o ambiente para o descanso é o ambiente mais próximo; mas, no período de férias, quando possível, os ambientes são os mais distantes. O inverso não é verdadeiro. Com essa observação, é possível definir que diferentes ambientes podem fazer o papel restaurador dependendo do tempo disponível para o acesso a eles.

Esse resultado deve ser considerado tanto por grandes empresas, bem como pelo poder público. Dizemos isso, pois a possibilidade de restauração em ambientes prazerosos, com características naturais ou não, só será alcançada pelos trabalhadores no dia a dia, caso estes ambientes sejam próximos o suficiente ou das empresas/escolas ou das residências (Jorgensen et al., 2007; Kaplan, 1984).

Outro fator importante são as relações sociais envolvidas nos diferentes períodos de tempo. Diariamente, as relações sociais são ligadas aos colegas de serviço, ao núcleo familiar e às pessoas próximas. Nos finais de semana, o núcleo familiar é expandido juntamente com as possibilidades do fortalecimento das relações de amizade nesses encontros. Isto corroborando as pesquisas (Scopelliti & Giuliani, 2004; Staats & Hartig, 2004) que destacam as diferentes necessidades de convívio social nos momentos de restauração ou lazer, bem

como o apoio social nas relações interpessoais como estratégia de enfrentamento aos problemas e estresse (Antoniazzi et al., 1998; Ribeiro, 1999).

Para as férias, viajar à casa de parentes é a opção de descanso para muito dos entrevistados. Esse fato, apesar de reforçar o fator social nas escolhas, pode estar relacionado também a limitações financeiras.

Quanto às atividades escolhidas, pela diversidade de respostas e as considerações relacionadas ao tempo anteriormente apresentadas, podemos sugerir que essas seguem um padrão ligado às inclinações pessoais e ao que o ambiente oferece para execução de tais atividades. Essa constatação aproxima-se de dois processos sugeridos pela ART, extensão e compatibilidade.

Podemos concluir que afastamento, extensão e compatibilidade são relatados nas descrições dos momentos de descanso nos diferentes períodos de tempo pesquisados. Estas conclusões são apresentadas no diagrama da Figura 20 (p. 212).

2.2.4.6 Padrão de comportamento de descanso.

Um questionário, elaborado a partir do pré teste da entrevista, composto por 31 possíveis comportamentos, foi respondido de maneira a receber respostas “não (0) e sim (1)”. Com base nas respostas obtidas, foi realizada uma análise fatorial, *Principal Axis Factoring (PAF)*, utilizando o pacote estatístico *SPSS for Windows*. Essa análise teve o intuito de agrupar os comportamentos para sua melhor interpretação.

A análise preliminar do número de fatores a serem extraídos apontou para a obtenção de no máximo 11 fatores ($KMO= 0,52$). Observado o *scree plot*, decidiu-se manter um total de seis fatores. Cada fator representou, portanto, um grupo de comportamento (Tabela 39). As cargas fatoriais abaixo de 0,30 foram desconsideradas. Sendo assim, as cargas fatoriais para os grupos de comportamento variaram entre 0,30 e 0,75. Os resultados dessa análise chamam

a atenção para o fato de não serem encontradas relações entre os seis grupos de comportamento.

Tabela 39. *Comportamentos distribuídos em seis fatores*

	Grupos de comportamento					
	1	2	3	4	5	6
	Família	Extroversão	Doméstico	Social	Outdoors	Introversão
Passear pela cidade com a família	0,697					
Conversar com meus familiares	0,681					
Almoçar, lanchar ou jantar fora	0,557					
Ir à Igreja	0,525					
Passear na casa de parentes	0,340					
Ir ao shopping ou ao supermercado	0,314					
Ir ao cinema		0,753				
Acessar a Internet (redes sociais, notícias, jogos)		0,649				
Conversar em um lugar público (bar, lanchonete, padaria)		0,580				
Conversar com amigos pelo telefone		0,477				0,330
Assistir filmes ou a televisão	0,301	0,403				
Viajar para outras cidades		0,336				
Fazer o serviço da casa			0,708			
Limpar a casa ou lavar o carro ou a moto			0,631			
Ficar em casa			0,621			
Arrumar casa			0,577			
Passear pela cidade			0,491			
Escutar música		0,351	0,415			
Encontrar com amigos			0,357			
Tomar tereré				0,694		
Mexer com as plantas no meu quintal ou cortar a grama	0,324			-0,588		
Passear pela cidade com amigos		0,316		0,546		
Ler		0,404		-0,432		
Pescar					0,709	
Praticar alguma atividade física (caminhada, academia, etc)					0,689	
Ir para um sítio, chácara ou fazenda					0,545	0,403
Cozinhar ou fazer churrasco					0,504	
Dormir						0,606
Passear sozinho	-0,384					0,567
Ficar sozinho(a) no meu canto	-0,310					0,542
Jogar vídeo game						-0,380

Extraction Method: Principal Component Analysis.
 Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.
 a. Rotation converged in 14 iterations.

Os grupos de comportamento receberam denominações conforme sua característica principal, sendo estes respectivamente:

1 Família – representa a preferência da companhia de familiares e o entretenimento junto à família. São listados: conversar com meus familiares; passear na casa de parentes; almoçar, lanche ou jantar fora; ir à igreja; ir ao shopping ou ao supermercado; assistir a filmes ou televisão; mexer com as plantas no meu quintal ou cortar a grama. Apresentaram carga fatorial negativa, neste grupo, os comportamentos passear sozinho e ficar sozinho(a) no meu canto.

2 Extroversão (diversão) – sugere a busca pelo convívio social com amigos, e diversão, como: ir ao cinema; conversar em um lugar público (bar, lanchonete, padaria); passear com amigos; conversar com amigos pelo telefone; acessar a internet (redes sociais, notícias, jogos); viajar para outras cidades; assistir a filmes ou televisão; escutar música; e ler.

3 Doméstico – enfatiza as atividades no ambiente doméstico, como: fazer o serviço da casa; limpar, lavar; ficar em casa; arrumar casa; escutar música; passear pela cidade; e encontrar com amigos.

4 Social - tomar tereré e passear com amigos. São comportamentos com cargas fatoriais negativas para esse grupo, mexer com as plantas no meu quintal ou cortar a grama; e ler.

5 *Outdoors* – sugere a preferência por atividades no ambiente aberto como: pescar; praticar alguma atividade física (caminhada, academia etc.); ir para um sítio, chácara ou fazenda; e cozinhar ou fazer churrasco.

6 Introversão (relax) – busca o sossego, relaxar, com indicam as respostas: conversar com amigos pelo telefone; ir para um sítio, chácara ou fazenda; dormir; passear sozinho; e ficar sozinho(a) no meu canto. Jogar vídeo game apresentou carga fatorial negativa para esse grupo.

Discussão dos resultados – Padrão de comportamento de descanso.

Os comportamentos presentes nos itens que compõem o questionário sugerem ambiente, atividade e interação social, abordagens que não foram apresentadas em porcentagens igualitárias, mas seguiram os resultados, com alguns ajustes, obtidos no pré-teste realizado para a presente pesquisa. Observamos, com a análise fatorial, que se destacam seis grupos de comportamento; estes grupos salientam o que já foi mencionado anteriormente, enfatizando que o descanso e, possivelmente, a restauração, englobam conjuntamente o ambiente, as atividades e a interação social, indicando que estes não devem ser estudados isoladamente. O resultado da análise fatorial sugere algumas tendências no que se refere ao comportamento de descanso, como, por exemplo, a ênfase na interação familiar, social ou mesmo a introversão; necessidade de “agitação” ou um comportamento mais “caseiro”, além da busca por ambientes abertos (*outdoors*). O presente resultado reforça que, além da característica do ambiente, outros fatores influenciam as escolhas pessoais no que se refere ao comportamento de descanso. Nos Estudos III e IV serão realizadas algumas análises tentando compreender melhor os comportamentos de descanso e suas possíveis relações com a conexão com a natureza e a capacidade de atenção, possibilidades, levantadas nos estudos de ambientes restauradores consultados.

2.2.4.7 Escala de conexão com a natureza.

Analisando os resultados junto à escala de conexão com a natureza (ECN) percebemos que os participantes (n=93) apresentam uma tendência ecocêntrica, isto é, as médias dos participantes quando comparados ao grupo (n=291) que contribuiu para validação da escala, são superiores para o Fator 1 e Geral. A Tabela 40 apresenta um sumário das estatísticas e dos parâmetros psicométricos da escala ECN para os dois grupos investigados.

Tabela 40. *Sumário das estatísticas para duas amostras*

Amostra	Total (n=291)			Participantes (n=93)		
	Fator 1	Fator 2	Fator geral	Fator 1	Fator 2	Fator geral
Nº de itens	8	5	11	8	5	11
Nº de examinados	291	291	291	93	93	93
Média	3,66	3,20	3,66	3,93	3,26	3,88
Mediana	3,75	3,25	3,70	4,00	3,25	3,90
Erro Padrão da Média	0,03	0,04	0,03	0,05	0,06	0,04
DP	0,54	0,75	0,52	0,43	0,62	0,43
Variância	0,29	0,57	0,27	0,19	0,38	0,18
Assimetria	-0,68	-0,20	-0,60	-0,48	0,17	-0,14
EPM da assimetria	0,14	0,14	0,14	0,25	0,25	0,25
Curtose	0,68	0,37	0,82	0,35	-0,36	-0,04
EPM da curtose	0,28	0,28	0,28	0,49	0,49	0,49
Mínimo	1,75	1,00	1,80	2,71	1,75	2,78
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	4,75	5,00

Todos 93 participantes preencheram a escala de conexão com a natureza (validada no Estudo Preliminar). Para os objetivos deste estudo, eles foram distribuídos em função dos resultados embasados na análise da ECN, ou seja, considerando-se o escore médio para cada sujeito foi possível distribuí-los em alta, média e baixa conexão com a natureza, para o Fator 1 (ecocêntrico), Fator 2 (antropocêntrico) e Fator Geral. Vale ressaltar que o Fator 2 apresenta cargas fatoriais em sua maioria negativas, sendo que estas devem ser invertidas quando interpretadas.

Em se tratando de uma escala com cinco pontos, foram considerados três intervalos que representariam os escores alto, médio e baixo de conexão com a natureza (Tabela 41).

Tabela 41. *Divisão igualitária dos intervalos para uma escala de cinco pontos*

BAIXO		MÉDIO		ALTO	
Primeiro intervalo (33%)		Segundo intervalo (33%)		Terceiro intervalo (33%)	
1,00	1,60	1,61	3,31	3,32	5,00

A frequência da distribuição dos sujeitos em função dos fatores e grau de conexão pode ser vista na Tabela 42.

Tabela 42. *Frequência dos participantes segundo escore na ECN*

	Fator Geral	Fator 1 Ecocêntrico	Fator 2 Antropocêntrico
Alto	82	84	-
Médio	11	9	52
Baixo	-	-	41

Observamos, na Tabela 42, que os participantes são, em sua maioria, ecocêntricos, pois os mesmos, além de ser maioria para o escore alto no Fator 1, também são maioria para o escores baixo e médio no Fator 2.

Em um segundo momento, os participantes (n=93) foram distribuídos em uma tabela de dupla entrada, considerando-se o grau de conexão apenas nos Fatores 1 (ecocêntrico) e 2 (antropocêntrico). A partir deste cruzamento, os 93 sujeitos foram classificados como ecocêntrico, antropocêntrico ou paradoxal, conforme pode ser observado na Tabela 43. Isto é, um sujeito ecocêntrico pode apresentar alta conexão no Fator 1 e média no Fator 2, alta no Fator 1 e baixa no Fator 2 ou média no Fator 1 e baixa no Fator 2. Já o sujeito antropocêntrico pode apresentar alta conexão no Fator 2 e média no Fator 1, alta no Fator 2 e baixa no Fator 1 ou média no Fator 2 e baixa no Fator 1. Consideramos como sujeitos paradoxais aqueles que apresentaram escores iguais em ambos os Fatores.

Tabela 43. *Dupla entrada com frequências por classificação*

		Ecocêntrico		
		Alto	Médio	Baixo
Antropocêntrico	Alto	Paradoxal -	Antropocêntrico -	Antropocêntrico -
	Médio	Ecocêntrico 46	Paradoxal 6	Antropocêntrico -
	Baixo	Ecocêntrico 38	Ecocêntrico 3	Paradoxal -

Uma vez que a população estudada, é em sua maioria, ecocêntrica, buscamos, como finalidade unicamente neste estudo, fazer uma nova classificação dos sujeitos, tentando

averiguar possíveis diferenças relacionadas à tendência ecocêntrica ou antropocêntrica dos participantes.

Sendo assim, uma nova análise foi realizada, considerando o grupo de participantes (n=291) que originalmente validou a escala (Estudo I – preliminar). Vale lembrar que esta análise é apenas uma tentativa de se compreender melhor a população estudada e não pode ser extrapolada para outras amostras.

Nesse sentido, os escores dos participantes foram divididos de maneira igualitária, representando, uma tendência mais ecocêntrica ou mais antropocêntrica. Foram divididas as observações em três categorias – alta, média e baixa. Utilizando uma porcentagem igual, cada categoria (alta, média e baixa) representaria 33% das observações. Uma vez que os valores se repetem, foi utilizado como ponto de corte o valor que mais se aproxima ao correspondente. Como, por exemplo, no Fator 1: a primeira categoria (33%) teve, inicialmente 97 observações ($291/3=97$). Ordenando de forma crescente todos os 291 resultados, a 97ª observação (de valor 3,50) aparece juntamente com mais 16 respondentes com o mesmo escore, ou seja, da 85ª à 112ª posição todos os valores são 3,50 (Tabela 44). Assim, devido aos valores repetidos, o ponto de corte passou a ser a 84ª observação que corresponde ao último valor (3,43) antes do escore 3,50.

Tabela 44. Descrição do Fator 1, 2 e Geral segundo limite inferior e superior

	Primeiro intervalo (33%)		Segundo intervalo (33%)		Terceiro intervalo (33%)	
Fator 1	1,75	3,43	3,50	3,88	4,00	5,00
Fator 2	1,00	2,75	3,00	3,50	3,67	5,00
Fator Geral	1,80	3,44	3,50	3,90	4,00	5,00

Com base nesta classificação, induzimos uma distribuição igualitária de participantes com escores altos, médios e baixos, tanto para o Fator 1, 2 como Geral. A classificação obtida nesta análise, será apresentada e utilizada no Estudo III (Estudo correlacional, p. 173).

2.2.4.8 Teste de atenção concentrada (N=32/93).

Acompanhados de um psicólogo credenciado junto ao Conselho Regional de Psicologia, os funcionários que já estavam engajados na pesquisa e que, no momento, tinham disponibilidade, responderam ao teste de atenção TEACO-FF. Visto que alguns participantes se encontravam em férias, outros haviam alterado o turno de serviço; poucos já não estavam mais vinculados à empresa e, em alguns casos, não foi autorizada a participação dos funcionários nesse procedimento. Assim, foi possível obter a colaboração de 40 participantes. Dos 40 testes respondidos, foram aproveitados os resultados de 32, pois, ao padronizar a aplicação do teste para antes do início das atividades (turno de serviço) dos participantes, foram excluídos 3 testes em virtude destes terem sido respondidos após a jornada de trabalho. Outros 5 participantes não tiveram seus dados analisados por problemas técnicos. Dos 32 testes respondidos, fizeram parte 16 participantes do sexo masculino e 16 do sexo feminino (Apêndice I - Tabela 71; e Figura 26).

Os dados obtidos a partir da aplicação do teste de atenção concentrada fornecem informações sobre o número de acertos, número de erros e omissões ligadas aos 500 estímulos distribuídos em: 180 estímulos alvo e 320 estímulos “distratores”. Conforme indicação do autor do teste, este pode ser analisado sob a perspectiva de gênero, escolaridade ou idade. Apesar dos resultados terem sido computados para as três opções e apresentarem pouca diferença entre estas, optamos por utilizar os resultados obtidos para a escolaridade.

O teste inicial apresenta 5 níveis de classificação (superior, médio superior, médio, médio inferior, e inferior), que foram reorganizados (reescalonados) em três níveis:

- i.** Inferior: 30 pontos ou menos
- ii.** Central: Mais de 30 e menor ou igual a 60 pontos
- iii.** Superior: Mais de 60 pontos

Entre os 32 participantes que tiveram o teste de atenção aproveitado (i. é, não excluídos), foi possível observar um número maior de participantes com índices superiores no teste, apresentado na Figura 16.

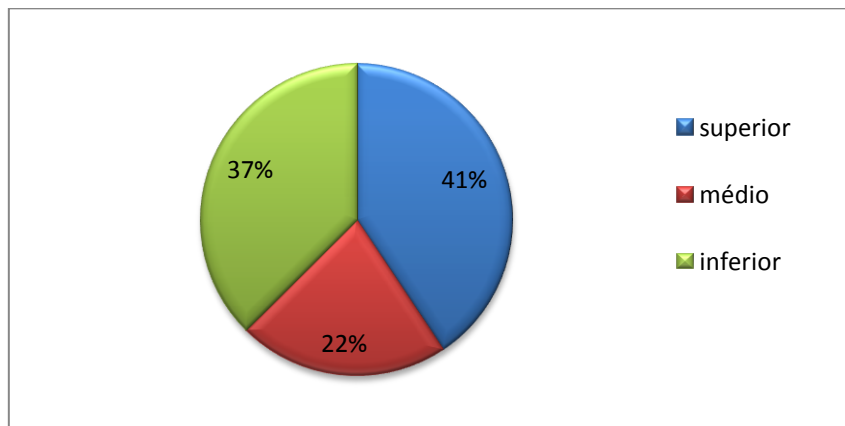


Figura 16. Distribuição dos participantes segundo índice de atenção

Os participantes com índice superior (n=13) são oito mulheres e cinco homens, exercendo funções de bancário; costureira; auxiliar de vendas, de produção, de costura; gestor de estoque; técnico em informática; e colador.

Entre os participantes com índice médio (n=7) no teste de atenção, estão três mulheres e quatro homens, exercendo funções de costureira; auxiliar de produção e impressão e linha de produção. Funções que a pesquisadora descreve como exigentes quanto à necessidade de atenção concentrada.

Entre os participantes com baixo índice no teste de atenção concentrada (n=12), estão sete mulheres e cinco homens, exercendo funções de costureira; ajudante de processamento; linha de produção; operador de máquinas. São observadas como quatro funções que não exigem concentração e ao menos seis que sugerem a necessidade de atenção concentrada.

Discussão dos resultados – Teste de atenção concentrada.

Uma vez que, caracterizados pelas funções exercidas nas empresas, não foi possível estabelecer grupos para um estudo correlacional, buscou-se um índice que pudesse permitir tal análise. Procurou-se, assim, mensurar a atenção concentrada dos participantes, visando um

possível entendimento com relação ao comportamento de descanso. O teste escolhido – TEACO-FF – foi elaborado para avaliar a capacidade de uma pessoa em selecionar apenas uma fonte de informação diante de vários estímulos “distratores” em um tempo predeterminado (Rueda, 2009).

Os resultados obtidos junto ao teste comprovam que a capacidade de atenção concentrada não está ligada à função exercida pelo participante. Apesar da caracterização das funções quanto à sua exigência ou não de atenção ser subjetiva e definida pela pesquisadora, observamos que as mesmas funções foram encontradas entre os três índices obtidos junto ao TEACO-FF. Esta observação indica que alguns funcionários podem exercer suas funções no limite de sua capacidade de atenção, o que acarretaria uma sobrecarga para estes indivíduos. A correlação entre os índices obtidos junto ao teste de atenção concentrada e as palavras evocadas para os termos estresse e cansaço mental podem elucidar esta hipótese.

As correlações, também para as palavras evocadas quanto ao recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental, além do comportamento de descanso, também são abordadas no Estudo IV (p.191).

2.2.5 Discussão dos resultados – Estudo Empírico.

Os resultados foram discutidos juntamente com a apresentação dos resultados referentes a cada objetivo proposto para este estudo (ver p. 101; 122; 138; 145; 161; 166 e 172). A discussão do Estudo II será retomada no capítulo 3 - Considerações Finais.

Estudos Correlacionais

Conexão com a natureza – Estudo III

Sugerida junto aos estudos dos ambientes restauradores está à compreensão de que os ambientes naturais são ideais e propícios para recuperar-se do estresse e restaurar a capacidade de atenção. Neste sentido, questionamos se a preferência pelos ambientes naturais não estaria ligada a fatores “típicos” das populações que compõem a maioria dos estudos já publicados. Deste modo, os meses de inverno, a segurança nas áreas naturais e o volume de espaços já antropizados influenciariam as escolhas e conseqüentemente os resultados dos estudos de ambientes restauradores.

Portanto, este estudo foi elaborado procurando responder ao objetivo específico que busca verificar a conexão com a natureza e a sua possível relação com os ambientes e comportamentos de descanso. Para realizá-lo, foi necessário, primeiramente, validar a escala de conexão com a natureza, explorar a associação livre referente aos construtos estresse, cansaço mental, recuperar-se do estresse e do cansaço mental, levantar as formas de contato com a natureza no dia a dia e analisar um padrão de comportamento de descanso para a população investigada. Estes procedimentos estão descritos no Estudo Preliminar (p. 51) e Estudo II (p. 69).

2.3.1 Objetivo.

Verificar se há relação entre os comportamentos de descanso e a conexão com a natureza.

2.3.2 Método.

2.3.2.1 Participantes.

O presente estudo tem como base uma amostra por conveniência, em nove diferentes empresas/instituições apresentadas no Estudo II. Participaram deste estudo trabalhadores e estudantes (n=93) (Tabela 45) residentes nos municípios de Dourados, Fátima do Sul e

Itaporã. Compõem este estudo a mesma amostra descrita no Estudo II (p. 69). Tabelas e figuras com informações complementares encontram-se no Apêndice H.

Tabela 45. *Distribuição dos 93 participantes por situação funcional, sexo, faixa etária, e escolaridade*

Variáveis	Frequência	%
Situação funcional		
Trabalhadores	79	85%
Alunos	14	15%
Sexo		
Masculino	40	43%
Feminino	53	57%
Faixa etária		
Entre 15 e 19 anos	18	19,40%
Entre 20 e 24 anos	20	21,50%
Entre 25 e 29 anos	20	21,50%
Entre 30 e 34 anos	16	17,20%
Entre 35 e 39 anos	4	4,30%
Entre 40 e 44 anos	7	7,50%
Entre 45 e 49 anos	3	3,20%
Mais de 50 anos	4	4,30%
<i>Missing</i>	1	1,10%
Escolaridade		
Ensino fundamental	18	19,40%
Ensino médio	49	52,70%
Ensino superior	22	23,70%
Pós-graduação	4	4,30%

2.3.2.2 Descrição dos instrumentos.

Buscando atender ao objetivo, os instrumentos de coleta de dados apresentados na página 73 a 77 são descritos a seguir:

Tabela 46. *Descrição dos instrumentos utilizados no Estudo III*

	Forma de resposta	Número total de questões	Apêndice	Formas de análise	Número de participantes
• Associações livres	Oral	4	B	<i>Software</i> EVOC	93
• Entrevista “Natureza no dia a dia”	Oral	2	B	<i>Software</i> ALCESTE	93
• Escala de conexão com a natureza adaptada de Mayer e Frantz (2004);	Escala tipo <i>Likert</i>	15	A	Estatística básica	93
• Questionário a respeito dos comportamentos de descanso.	Múltipla escolha	31	D	Análise canônica	93

2.3.2.3 Procedimentos da coleta de dados.

Uma vez que este estudo busca correlacionar os resultados obtidos no Estudo I e II, o procedimento para a coleta de dados corresponde ao descrito no Estudo II, na página 78. Em síntese, empresas e escolas foram contatadas e convidadas a participar da pesquisa. Com a anuência, foram estabelecidos local e hora em que funcionários e alunos foram convidados pessoalmente para participar da pesquisa. Todos os estudantes convidados, menores de idade, encaminharam o pedido de consentimento para os responsáveis; participaram apenas aqueles que o apresentaram devidamente assinado pelos responsáveis.

Na data e horário estipulados, primeiramente foi lido e assinado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (Apêndice F); posteriormente, a entrevista, o preenchimento do questionário com padrões de comportamento e da escala de conexão com a natureza foram realizados.

O procedimento aqui descrito é um resumo do procedimento apresentado no Estudo II, uma vez que este estudo apresenta a correlação dos resultados obtidos no Estudo II. Isto é, se trata do mesmo procedimento, para a mesma população descrita anteriormente (p.78).

2.3.3 Procedimentos de análise de dados.

Este estudo buscou correlacionar alguns resultados obtidos no Estudo II. Nesta direção, foram feitas correlações da ECN com: a) estresse, cansaço, recuperar-se do estresse, recuperar-se do cansaço; b) percepção com a natureza no dia a dia; c) padrão de comportamento de descanso. Ou seja:

A) Correlação dos escores obtidos na escala de conexão com a natureza (ECN) com:

- i) respostas da associação livre para os termos “estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”;
- ii) as formas de contato diário dos seres humanos com a natureza;
- iii) os comportamentos de descanso.

Os dados coletados foram analisados por meio da estatística inferencial, análise canônica; assim como pelo emprego dos *softwares* *EVOC* com *Complex* e *ALCESTE*® (*Analyse Lexicale par Contexte d'un Ensemble de Segments de Texte*). Tais procedimentos de análise serão detalhados no item Resultados e Discussão, apresentado a seguir.

2.3.4 Resultados e Discussão.

2.3.4.1 Escores obtidos na escala de conexão com a natureza (ECN) - Comparação entre grupos –EVOC.

A literatura referente aos ambientes restauradores enfatiza a natureza como ambiente importante para o processo de restauração. Surge, desse modo, o questionamento: Os respondentes com maior conexão com a natureza evocam palavras diferentes no que se refere ao recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental?

Buscando responder esta questão os participantes desta pesquisa, após responderem a uma entrevista, também responderam a escala de conexão com a natureza. As perguntas da entrevista produziram respostas para questões de associação livre que aborda: recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental. Estas foram analisadas junto aos escores dos participantes obtidos na ECN.

As palavras evocadas pelos sujeitos foram analisadas com auxílio do *software* *EVOC*, o qual analisa o léxico considerando a frequência em que as palavras são evocadas e a importância a elas atribuídas. Utilizando o recurso de análise do subprograma *Complex*, foi possível avaliar as evocações para diferentes grupos.

Os grupos sugeridos representam os resultados dos sujeitos obtidos na ECN. Como apontado no sub-capítulo 2.2.4.7 (Tabela 43, p.168) os participantes, em sua maioria (93%), apresentam escores que os caracterizam como ecocêntricos. Apenas 7% dos participantes são paradoxais, isto é, apresentam escores similares nos Fatores 1 e 2 da escala e não há sujeitos antropocêntricos, junto a esta amostragem. O fato de a população investigada ser quase que

exclusivamente composta por sujeitos ecocêntricos, impossibilita a correlação entre dois grupos distintos, sendo assim, realizamos uma simulação, dentro do grupo investigado, apontando os sujeitos com tendência ecocêntrica ou antropocêntrica. Assim, para as análises correlacionais propostas neste estudo, utilizamos uma distribuição igualitária dos participantes conforme seus escores no Fator Geral (p.169; Tabela 44).

Os participantes (n=93) correspondem a:

Tabela 47. Distribuição dos participantes no Fator Geral

	<u>f</u>	<u>%</u>
Alta conexão ao fator geral	45	48
Média conexão ao fator geral	33	35
Baixa conexão ao fator geral	15	16
	93	100

O cruzamento entre as palavras evocadas e os escores para conexão com a natureza foi realizado com o *software* EVOC com subprograma *complex* nesta análise o teste t calcula a diferença entre duas médias. Assim, no presente estudo decidimos por uma análise comparando os escores alto e baixo obtidos pelos participantes para a escala de conexão com a natureza, os respondentes com escores médios, portanto, não fizeram parte da análise. Como foram sugeridos a classificação para os escores na ECN é relatado na página 169 (Tabela 44).

Observamos, na Tabela 47, que as respostas sugeridas como únicas para os participantes com alto escore na ECN – Fator Geral, para o termo de estímulo recuperação do estresse, também aparecem entre as respostas para os participantes com baixo escore na ECN – Fator Geral no estímulo recuperação do cansaço mental.

Foi possível notar, no entanto, em se tratando do termo *recuperar-se do estresse*, que os participantes com alto escores na ECN apresentam um número maior de palavras ligadas à família e amigos (Tabela 48).

Tabela 48. *Palavras de evocação dos participantes com alto e baixo escores na ECN*

Recuperação do estresse		Recuperação do cansaço mental	
Escore na ECN – fator geral		Escore na ECN – fator geral	
Alto	Baixo	Alto	Baixo
9 ler	2 abandonar a casa	2 boa alimentação	14 ler
7 férias	2 estar com amigos	1 boa companhia	5 divertir-se
4 lazer	2 calma	1 costurar	3 otimista
4 ar livre	1 ambiente de trabalho	1 depressão	3 lazer
3 conquista	1 boa companhia	1 faltar na escola	3 família
3 família	1 dançar	1 isolamento	3 amigos
3 euforia	1 desligar-se dos problemas	1 jogar baralho	2 lazer com a família
3 ficar sozinho	1 distração	1 namorar	2 ar livre
3 bom banho	1 ficar longe dos vizinhos	1 trabalho	2 conquista
2 amigos e família	1 não brigar	1 pausa nos estudos	2 meditação
2 visitar a família	1 novidade	1 sair do local de estresse	2 trabalhar menos
2 estar com a família	1 relaxar	1 ser você mesmo	2 religião
2 divertir-se	1 sair do local de estresse	1 não trabalhar sábado	2 caminhar
2 reunir com amigos	1 ser reconhecido		2 separar casa e trabalho
2 problemas resolvidos	1 vida saudável		1 repousar
2 lazer com a família			1 beber água
2 bem-estar			1 bem-estar
2 folga			1 computador
2 tirar um dia de folga			1 calma
2 futebol			1 contas em dia
1 shopping			1 euforia
1 cinema			1 repousar
1 casa			1 fim de semana
1 parque			1 folga
1 ir para sítio			1 ir para sítio
1 natureza			1 natureza
1 família			1 diminuir a carga horária
1 lazer com a família			1 problemas resolvidos
1 viajar com a família			1 reunir com amigos
1 namorar			1 viajar com a família
1 reunir com amigos			1 menos preocupações
1 brincar com filho			1 casa de amigos
1 lazer com amigos			1 casa
1 reunir a família			1 igreja
1 tempo para família			1 festa
1 fim de semana			1 tomar cerveja
1 repousar			1 tomar sorvete
1 diminuir a carga horária			1 ficar quieto
1 trabalhar menos			1 olhar revistas
1 folga			1 fim de tarde
1 computador			1 cachorros
1 contas em dia			1 dinheiro
1 lazer			1 medicação
1 descontrair			1 sair
1 entretenimento			1 fazer algo de bom
1 ter tempo			

Nota: Termos nas cores vermelha e azul são repetidos em escores e evocações opostas.

Observamos que a evocação de palavras que remetem ao ambiente natural (ar livre; ir para praia ou sítio; natureza e parque), aparecem de forma reduzida para todos os participantes, inclusive junto àqueles com altos escores de conexão com a natureza.

Devemos ressaltar que, apesar de a escala original indicar a inclusão ambiental e a conexão cognitiva e crença do sujeito a respeito da conexão com a natureza, a maioria dos sujeitos foi classificada como ecocêntrica, e buscamos, dentre esses sujeitos aqueles com uma tendência ecocêntrica e/ou antropocêntrica.

2.3.4.2 As formas de contato diário dos seres humanos com a natureza e a relação com os escores obtidos na ECN.

Buscamos verificar se os participantes com discursos semelhantes sobre a natureza apresentariam escores similares na ECN. Assim, para esta análise, foram utilizados as respostas transcritas das questões 20 e 21 da entrevista, “Em que situações ou momentos você se sente próximo à natureza no seu dia a dia?” “Fale um pouco a respeito dessa experiência.” juntamente com os escores, dos participantes, obtidos na escala de conexão com a natureza.

As respostas transcritas foram analisadas com o auxílio do programa *ALCESTE*, análise que levou em consideração também os escores obtidos para a escala de conexão com a natureza. As entrevistas transcritas foram formatadas e organizadas de modo a compor um documento de texto (denominado *corpus*).

A partir da análise desse material, foi possível conhecer os diferentes discursos dos sujeitos entrevistados com relação à proximidade com a natureza. Com base nesse discurso, foram propostas quatro classes, organizadas em dois grandes eixos e um eixo secundário apresentados anteriormente (p. 106; Figura 07). A denominação das classes foi elaborada a partir da análise do vocabulário, da classificação hierárquica ascendente e das unidades de contexto elementar (UCE) pertencentes a cada uma das classes. A seguir, são apresentadas as Classes e algumas especificidades.

Classe 1* – Proximidade e posse.

A Classe 1* representa 36% de todo o material analisado e apresenta uma relação baixa ($R = 0,38$) com o eixo que a liga às Classe 2* e 3*. A Tabela 49 apresenta os resultados quanto a variável significativa que atribuem maior significado à Classe 1* com seu respectivo qui-quadrado (χ^2).

Tabela 49. Distribuição significativa e ausente para a Classe 1*

Classe 1*	
Proximidade e posse	
Presença significativa	Khi2 (X^2)
CNF2_AL – Antropocêntrico alto	5

Nota: CN = Conexão com a natureza; F2 = Fator 2; Al = alto

A variável significativa desta Classe sugere alto escore no Fator Antropocêntrico (CNF2_AL) - eu em relação a outros seres vivos. Sugerindo que eu cuido e sou responsável pela natureza próxima, aquela que eu consigo controlar (Tabela 49). Posição similar foi discutida nos estudos de Kellert (1996) e Kahn (1997), nos quais os japoneses obtiveram elevada pontuação no quesito valor de dominação da natureza e da vida selvagem apesar das atividades de apreciação da natureza serem salientes na cultura japonesa.

O resultado sugerido pela associação das variáveis que estão mais relacionadas com esta classe é a presença de participantes de maior escolaridade – superior completo e pós-graduação, que, em seus discursos, mencionam a natureza frágil, delicada, indefesa que deve ser cuidada. O alto escore no fator de relação com outros seres vivos (Fator 2) pode indicar essa afirmação.

Classe 2* – Experiência esporádica de natureza.

A Classe 2* representa 12% de todo o *corpus* analisado. A Tabela 50 apresenta os sujeitos e variáveis que são mais associadas a essa classe com seus respectivos qui-quadrados (χ^2).

Apesar dos baixos valores do qui-quadrado, chama a atenção, a associação sugerida pelas variáveis significantes relacionadas com essa classe, de escores altos no Fator Geral e no Fator 1 (Ecocentrismo). Ao mesmo tempo, variáveis significativamente ausentes ($\chi^2 < 0$) foram associadas a participantes com escores baixos no Fator Geral e no Fator 1 (Ecocentrismo) da escala de conexão com a natureza (Tabela 50). Esses dados levam à interpretação de que a Classe 2* é a que se aproximam da compreensão de conexão com a natureza.

Tabela 50. *Distribuição significativa e ausente para a Classe 2**

Classe 2*	
Experiência esporádica de natureza	
Presença significativa	Khi2 (χ^2)
CNFG_AL – Geral alto	6
CNF1_AL – Ecocêntrico alto	4
SEX_MAS	5
Palavras ausentes	Khi2 (χ^2)
CNFG_BA – Geral baixo	-3
CNF1_BA – Ecocêntrico baixo	-2

Nota: CN = Conexão com a natureza;
 FG = Fator Geral; F1 = Fator 1; F2 = Fator 2;
 Al = Alto; ME= Médio; e BA= Baixo

O Fator Geral e o Fator 1 da escala de conexão com a natureza indicam a noção do ser humano fazendo parte de um mundo natural maior. Na Classe 2*, aparecem escores altos para esses fatores, e estão ausentes os escores baixos para os respectivos fatores. É possível afirmar que esta classe representa o discurso daqueles que residem em centros urbanos, que convivem com a natureza em momentos isolados; estes momentos de proximidade são limitados em tempo e espaço. Nesse sentido, percepção de proximidade e de contato com a natureza ocorre quando desejado, e isso é agradável.

Classe 3* – Elementos naturais.

A Classe 3* corresponde a 13% do total do *corpus* analisado. A Tabela 51 não apresenta variáveis similares as demais, no entanto dos poucos sujeitos paradoxais que participaram do estudo, um é considerado sujeito típico da Classe 3*.

Como podemos observar, a Classe 3* é a única classe que não aparece como presença significativa ou mesmo como ausência significativa de variáveis importantes, relacionadas aos escores da escala de conexão com a natureza.

Tabela 51. *Distribuição significativa e ausente para a Classe 3**

Classe 3*	
Elementos naturais	
Presença significativa	Khi2 (χ^2)
SUJ_8 Paradoxal, FG_BA, fem.	5
SEX_FEM	3
Ausentes	Khi2 (χ^2)
SEX_MAS	-3

Nota: CN = Conexão com a natureza;

FG = Fator Geral; F1 = Fator 1; F2 = Fator 2;

Al = Alto; ME= Médio; e BA= Baixo

As Classe 2* e 3* representam os discursos de pessoas que vivem em centros urbanos e percebem a possibilidade do contato com a natureza em espaço de tempo e locais preestabelecidos e limitados, ou mesmo não percebem a possibilidade de contato com a natureza no dia a dia. Surgem respostas como “não ligo” e “não curto a natureza”. Nesta classe, a natureza é o cenário para algumas atividades de descanso que incluem também as relações sociais.

Classe 4* – Experiência anterior no ambiente natural.

A Classe 4* é a classe que está mais distante, pois mantém uma relação baixa, quase nula com as demais classes ($R = 0,02$). É a maior classe, uma vez que 39% de todo o *corpus* analisado estão relacionados ao tema abordado por ela. A Classe 4* sugere dicotomias da relação com a natureza, como: Passado e presente; urbano e rural. Referem-se a um discurso explicativo, dos tempos de outrora, das experiências passadas ou mesmos atuais, e das diferenças entre os ambientes rurais (naturais) e urbanos. As variáveis mais importantes sugeridas junto a Classe 4* são apresentados na Tabela 52.

Tabela 52. *Distribuição significativa e ausente para a Classe 4**

Classe 4*	
Experiência anterior no ambiente natural	
Presença significativa	Khi2 (X^2)
CNF1_BA – Ecocêntrico baixo	4
CNF2_BA – Antropocêntrico baixo	3
CNFG_ME – Geral médio	3
Ausentes	Khi2 (X^2)
CNF2_AL – Antropocêntrico alto	-5
CNFG_AL – Geral alto	-4

Nota: CN = Conexão com a natureza;
 FG = Fator Geral; F1 = Fator 1; F2 = Fator 2;
 Al = Alto; ME= Médio; e BA= Baixo

A Classe 4* apresenta variáveis significantes para os escores baixos no Fator 1 e 2 (ecocêntrico e antropocêntrico), e escores médio para o Fator Geral. Observamos escores altos ausentes para os Fatores Geral e Fator 2 (antropocêntrico) (Tabela 52).

A Classe 4* representa o discurso dos participantes que têm experiência e vivência em locais onde o ambiente natural prevalece, como em áreas rurais, fazendas, sítios ou chácaras, e apesar do baixo valor do qui-quadrado, esses dados dão indícios de que essa classe é uma classe neutra (ambivalente). Utilizamos o termo neutra (ambivalente) pelo fato das variáveis significantes não apresentar valores alto no FG ou F1, ou baixo FG.

A relação representada na escala de conexão com a natureza para essas classes indica que a relação positiva e benéfica do contato com a natureza é compreendida pelos entrevistados, como indicado no Tabela 53.

Enfatizamos que esta análise foi em uma população com características ecocêntrica e que uma tentativa foi realizada, utilizando uma subdivisão dentro da população investigada. Neste sentido, apontamos para uma possibilidade de relação entre os escores da ECN e a análise dos discursos da forma de contato com a natureza. Esta possibilidade merece ser abordada em estudos futuros, buscando populações distintas no quesito antropocentrismo e

ecocentrismo. Salientamos no entanto, para a possibilidade de utilizar a análise léxica conjuntamente a variáveis provenientes de medidas psicométricas.

Tabela 53. Associação dos χ^2 das variáveis relacionadas a diferentes Classes – ALCESTE

			CLASSE 1* - Proximidade e posse	CLASSE 2* - Experiência esporádica de natureza	CLASSE 4* - Experiência anterior no ambiente natural
FG	Ecocentrismo - conexão com a natureza	Alto		6	
		Médio			3
		Baixo			
F1	Ecocentrismo - eu como parte da natureza	Alto		4	
		Médio			
		Baixo			4
F2	Antropocentrismo - eu em relação a outros seres vivos	Alto	5		
		Médio			
		Baixo			3
Intervalo dos valores de χ^2 encontrados nas classes			2 a 26	2 a 30	2 a 45

2.3.4.3 Os comportamentos de descanso e a relação com os escores obtidos na ECN.

Nesta análise, foi levantada a hipótese de que pessoas com altos escores na ECN possam ter preferência por ambientes naturais nos momentos de descanso. Foram portanto, correlacionados os escores dos participantes na escala de conexão com a natureza e os seis comportamentos de descanso sugeridos no questionário (Apêndice D). A validação da escala que visa mensurar a conexão com a natureza é apresentada no Estudo preliminar (p. 51). A análise do questionário de múltipla escolha com 31 sugestões de comportamento foi apresentada e descrita na página 163.

Neste sentido, foi realizada uma análise canônica incluindo as seis categorias de comportamento e os fatores resultantes da escala de conexão com a natureza. Essa análise indicou que não existe correlação significativa entre os dois conjuntos de variáveis ECN e comportamento (Tabelas 54 e 55).

Tabela 54. *Correlação canônica – ECN e o comportamentos de descanso*

Correlação canônica	
1	0,326
2	0,264
3	0,189

Tabela 55. *Significância das correlações canônicas - ECN e o comportamentos de descanso*

	Wilk's	Chi-SQ	DF	Sig.
1	0,804	18,931	18,000	0,396
2	0,900	9,125	10,000	0,520
3	0,968	2,850	4,000	0,583

Uma nova análise canônica foi realizada contemplando os seis grupos de comportamento de descanso e as variáveis sexo, idade e escolaridade. O resultado dessa análise está apresentado nas Tabelas 56, 57, 58 e 59 e nas Figuras 17, 18 e 19.

Tabela 56. *Correlação canônica ECN vs Dados biodemográficos*

Canonical Correlations	
1	0,595
2	0,550
3	0,329

Tabela 57. *Significância das correlações canônicas ECN vs Dados biodemográficos*

	Wilk's	Chi-SQ	DF	Sig.
1	0,402	78,368	18,000	0,000
2	0,622	40,813	10,000	0,000
3	0,892	9,847	4,000	0,043

Tabela 58. *Cargas da correlação canônica – set 1*

	1	2	3
1 Família	0,030	0,173	0,098
2 Extroversão (diversão)	0,435	-0,466	0,644
3 Doméstico	-0,104	-0,281	0,159
4 Social	-0,148	-0,835	-0,409
5 Outdoors	-0,643	-0,128	0,190
6 Introversão (Relax)	0,362	-0,160	-0,329

Tabela 59. Cargas da correlação canônica – set 2

	1	2	3
Sexo	0,842	0,091	-0,531
Ano de nascimento	0,255	-0,957	0,135
escolaridade	0,539	0,395	0,744

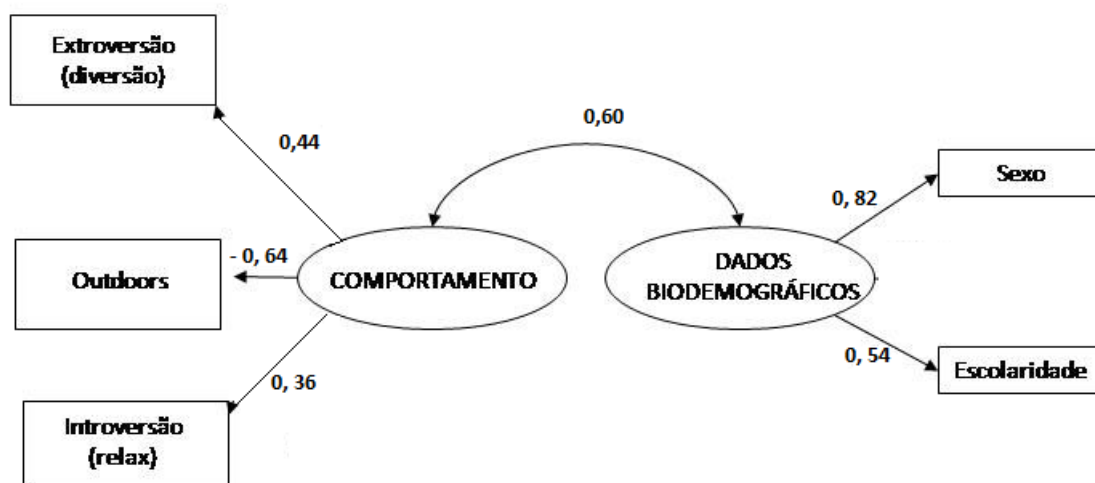


Figura 17. Correlação canônica 1

A análise 1 indica que o comportamento de descanso apresenta uma relação alta (0,60) com os dados biodemográficos - variáveis sexo e escolaridade. Os comportamentos de extroversão (diversão) e introversão (relax) apresentam relação positiva com participantes do sexo feminino e de maior escolaridade. Esta análise aponta a existência de uma relação negativa com o comportamento *outdoors*.

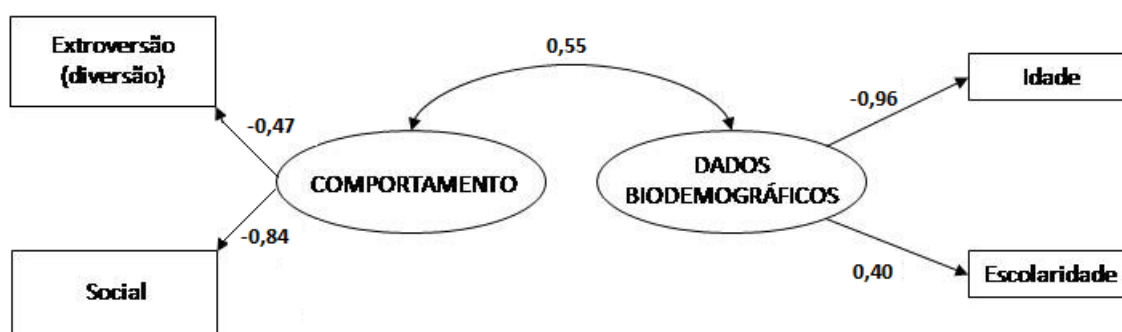


Figura 18. Correlação canônica 2

A análise 2 indica que o comportamento também apresenta uma relação (0,55) com os dados biodemográficos escolaridade e idade. A análise aponta para o fato de a relação dos participantes com mais idade e mais escolaridade apresentar uma relação negativa para os comportamentos de extroversão (diversão) e social. Apesar de não haver relação com o comportamento introversão ou mesmo família, os resultados negativos para o comportamento extroversão (diversão) e social sugerem que os participantes com mais idade e mais escolaridade não enfatizam a necessidade do convívio social com os amigos em locais públicos.

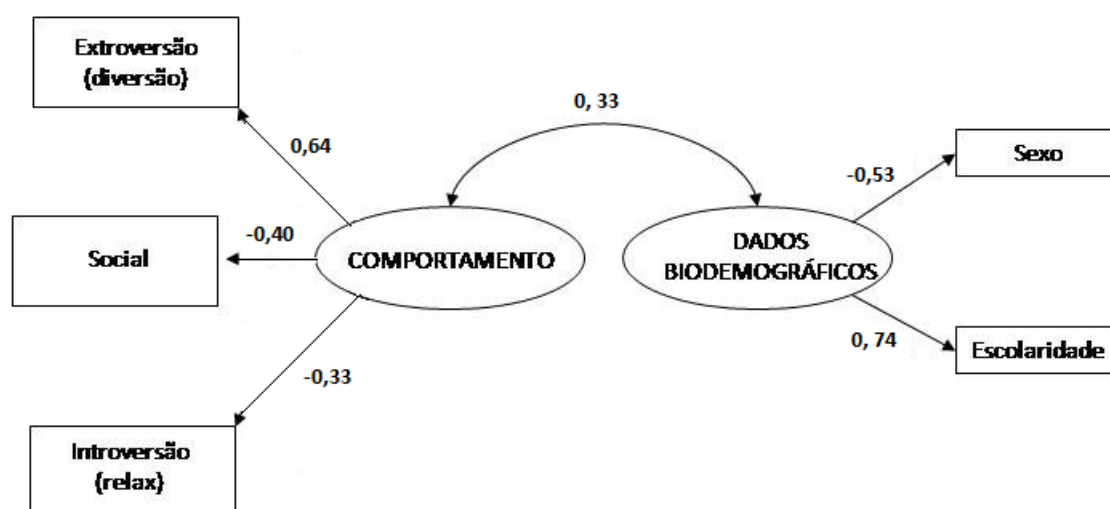


Figura 19. Correlação canônica 3

A análise 3 aponta para relação positiva, no entanto fraca (0,33), entre o comportamento e os dados biodemográficos. Esta análise indica relação dos participantes do sexo masculino, com alta escolaridade, com o comportamento de extroversão (diversão); no entanto, é negativa para o comportamento social e introversão (relax).

Neste sentido, é possível enfatizar que a investigação de diferentes comportamentos de descanso é viável ao se levar em consideração as variáveis biodemográficas como sexo, idade e escolaridade.

2.3.5 Discussão dos resultados – Conexão com a natureza.

Com base na revisão de literatura, percebemos que muitos estudos (Chang, Hammitt, Chen, Machnik, & Su, 2008; Han, 2007a; Hartig, Evans, et al., 2003; Hartig & Staats, 2003; Kaplan, 1995; van den Berg et al., 2003) apontam o ambiente natural como restaurador. Buscamos, com este estudo, investigar se existe relação entre os resultados da ECN e palavras evocadas para os termos recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental, que sugerem restauração; as formas de contato diário com a natureza e os comportamentos de descanso.

Esta pesquisa dispunha, como instrumentos de coleta de dados, de uma entrevista, um questionário e da escala de conexão com a natureza. Os procedimentos de coleta de dados aconteceram simultaneamente para uma população de trabalhadores e estudantes. Uma vez que todas as análises dos dados coletados ocorreram posteriormente à etapa de coleta de dados. Com isso, buscamos justificar as correlações pouco significativas, visto que os participantes constituem um grupo homogêneo no que tende ao posicionamento em relação a natureza.

ECN vs palavras evocadas.

Observamos, que, em se tratando do termo *recuperar-se do estresse*, os participantes com altos escores na ECN apresentam um número maior de palavras ligadas à família e amigos. Com relação às evocações de palavras que remetem ao ambiente natural (ar livre; ir para praia ou sítio; natureza e parque), estas aparecem de forma reduzida para todos os participantes, inclusive junto àqueles com altos escores de conexão com a natureza.

ECN vs classes de formas de contato com a natureza.

Apesar dos baixos valores de qui-quadrado encontrados entre as variáveis importantes para as classes pesquisadas, observamos uma possível explicação para os discursos dos participantes utilizando os escores da ECN como variável. Sugerimos que utilizar a análise

léxica conjuntamente a variáveis provenientes de medidas psicométricas mostrou-se interessante.

Os resultados sugerem que a variável antropocêntrica (F2) explica parte do discurso da classe de proximidade e posse da natureza. A classe vinculada à fala de uma experiência passada de natureza é interpretada com uma postura neutra no que se refere à ECN, isto é, valor baixo tanto para antropocêntrico como para ecocêntrico e médio para geral, sugerindo a ambivalência daqueles que residem ou residiram em áreas rurais. Com base na interpretação das variáveis mais importantes para cada classe, a classe que representa o discurso de experiência esporádica de natureza é a que mais aproximam da compreensão de conexão com a natureza, uma vez que esta apresenta os escores altos em ambos os fatores ecocêntricos (F1 e FG) e ausentes para os baixos nos mesmos fatores.

Tentando exemplificar o resultado relativo a Classe 4*, pensamos nas pessoas com experiência passada em áreas rurais, que, apesar do apego e cuidado, necessitam, muitas vezes, adotar uma postura um tanto ambivalente, pois, ao mesmo tempo em que cuidam e alimentam sua criação, também matam, em um comportamento natural de sobrevivência. Sugerimos que essa percepção ambivalente de mundo natural estaria representada nos baixos escores nos fatores ecocêntrico e antropocêntrico apresentados para esta classe. Enfatizamos, no entanto, que esta análise foi uma tentativa de investigação realizada em uma população com características ecocêntricas. Neste sentido, apesar dos baixos qui-quadrados, apontamos para a possibilidade deste processo de análise ter sucesso em uma população mais heterogênea.

ECN *vs* comportamentos de descanso.

Não foi encontrada relação entre os escores da ECN e os comportamentos de descanso propostos para esta pesquisa. Por outro lado, foi encontrado resultado positivo em todas as correlações propostas no que diz respeito ao sexo, faixa etária e escolaridade dos

participantes. Resultado similar também sugerido no Estudo II, que investiga as diferenças entre homens e mulheres segundo as evocações para recuperar-se do estresse e do cansaço mental. Dando sustentação aos resultados encontrados, alguns estudos consultados (Korpela, 1992; Korpela et al., 2002; Scopelliti & Giuliani, 2004; van den Berg, 1999; van den Berg & ter Heijne, 2005) também apontam para as variáveis como sexo, faixa etária e escolaridade se relacionando com a preferência ambiental e as escolhas dos ambientes restauradores.

Atenção concentrada – Estudo IV

As pesquisas que investigam a restauração da atenção sugerem que o contato com ambientes naturais propicia a restauração da atenção. Berto (2005), por sua vez, enfatiza que a exposição a ambientes restauradores, quando comparados a outros ambientes, além de restaurar a atenção, estimula o aumento da capacidade de atenção. Neste sentido, buscamos compreender se os participantes com diferentes índices de atenção sugerem diferente comportamento ou discurso no que se refere ao recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental.

Este estudo foi elaborado, portanto, procurando responder aos objetivos específicos que consistem em verificar se há relação entre os comportamentos de descanso e a capacidade de atenção. Para realizá-lo, foi necessário explorar a associação livre referente aos construtos recuperar-se do estresse e do cansaço mental, levantar as formas de contato com a natureza no dia a dia, analisar um padrão de comportamento de descanso para a população investigada, além de avaliar os índices dos participantes no teste de atenção concentrada. Procedimentos descritos no Estudo II (p. 69).

2.4.1 Objetivo.

Investigar se há relação entre a capacidade de atenção e diferentes comportamentos de descanso.

2.4.2 Método.

2.4.2.1 Participantes.

O presente estudo tem como base uma amostra por conveniência, em seis diferentes empresas apresentadas no Estudo II. Participaram deste estudo trabalhadores (n=32) residentes nos municípios de Dourados, Fátima do Sul e Itaporã.

Compõem os sujeitos deste estudo uma fração da amostra total dos participantes do Estudo II (n=32/93), uma vez que a aplicação do teste ocorreu em uma data posterior à

realização da entrevista, aplicação da escala de conexão com a natureza e do questionário de comportamento. A participação destes sujeitos foi influenciada pela sua disponibilidade de estar presente no local de trabalho ou estudo na data estabelecida para aplicação do teste de atenção concentrada. Dessa forma, dos 93 entrevistados no Estudo II, foi possível obter a colaboração de 40 participantes para o teste de atenção, pois alguns participantes se encontravam em férias, outros haviam alterado o turno de serviço; poucos já não estavam mais vinculados à empresa e, em alguns casos, não foi autorizada a participação dos funcionários nesse procedimento. Dos 40 testes respondidos, foram aproveitados os resultados de 32, pois ao padronizar a aplicação do teste para antes do início das atividades (turno de serviço), foram excluídos 3 testes em virtude destes terem sido respondidos ao término da jornada de trabalho. Outros 5 participantes não tiveram seus dados analisados por problemas técnicos. Dados dos participantes são apresentados na Tabela 60, informações complementares podem ser encontrados no Apêndice I.

Tabela 60. *Distribuição dos 32 participantes do TEACO-FF por situação funcional, sexo, faixa etária e escolaridade*

Variáveis	Frequência			%	
	Masculino	Feminino	∑		
Situação funcional	Trabalhadores	16	16	32	100%
	Alunos	-	-	0	0%
Faixa etária	Entre 45 e 49 anos	1	-	1	3,12%
	Entre 40 e 44 anos	2	1	3	9,35%
	Entre 35 e 39 anos	3	1	4	12,50%
	Entre 30 e 34 anos	5	3	8	25,00%
	Entre 25 e 29 anos	3	7	10	31,25%
	Entre 20 e 24 anos	2	4	6	18,75%
	Entre 15 e 19 anos	-	-	-	-
Escolaridade	Ensino fundamental	5	5	10	31,25%
	Ensino médio	10	6	16	50,00%
	Ensino superior	1	4	5	15,62%
	Pós-graduação	-	1	1	3,12%

2.4.2.2 Descrição dos instrumentos.

Buscando atender ao objetivo, os instrumentos de coleta de dados apresentados na página 73 a 78, são descritos a seguir:

Tabela 61. *Descrição dos instrumentos utilizados no Estudo IV*

	Forma de resposta	Número total de questões	Apêndice	Formas de análise	Número de participantes
• Associações livres	Oral	4	B	Software EVOC	32
• Entrevista “Natureza no dia a dia”	Oral	2	B	Software ALCESTE	32
• Teste de atenção concentrada (TEACO-FF)	Estímulos alvo e estímulos “distratores”	500 estímulos; 180 estímulos alvo e 320 estímulos “distratores”	F	Número de erros, acertos e omissos	32
• Questionário a respeito dos comportamentos de descanso.	Múltipla escolha	31	D	Análise correlacional	32

2.4.2.3 Procedimentos da coleta de dados.

O procedimento para a coleta de dados está descrito detalhadamente junto ao método no Estudo II (p.78). Em síntese, empresas foram contatadas e convidadas a participar da pesquisa. Com a anuência, foram estabelecidos local e hora nos quais funcionários foram convidados pessoalmente para participar da pesquisa.

Na data e horário estipulado, primeiramente foi lido e assinado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (Apêndice F); posteriormente, a entrevista, o preenchimento do questionário com padrões de comportamento e da escala de conexão com a natureza foram realizados. Em um segundo momento, as empresas que participaram do Estudo II e consentiram que seus funcionários participassem do teste de atenção concentrada foram novamente visitadas pela pesquisadora acompanhada de um psicólogo credenciado junto ao Conselho Regional de Psicologia. Os funcionários engajados na pesquisa (Estudo II) que, no momento, tinham disponibilidade, responderam o teste de atenção TEACO-FF.

As empresas forneceram uma sala, mesa e cadeiras para a aplicação do teste. O teste, respondido individualmente, foi aplicado de forma coletiva, com raras exceções. A aplicação desse teste ocorreu sempre no início do expediente.

O procedimento aqui descrito é um resumo do procedimento apresentado no Estudo II, uma vez que este busca correlação para os resultados obtidos junto aos resultados daquele estudo. Isto é, trata-se do mesmo procedimento, para um grupo dentro da mesma população descrita anteriormente.

2.4.3 Procedimentos de análise de dados.

Este estudo buscou correlacionar alguns resultados obtidos no Estudo II. Nesta direção, foram feitas correlações do TEACO com: a) estresse, cansaço, recuperar-se do estresse, recuperar-se do cansaço; b) percepção com a natureza no dia a dia; c) Padrão de comportamento de descanso. Ou seja:

Correlação dos índices obtidos no teste de atenção concentrada (TEACO – FF) com:

- i) Respostas da associação livre para os termos “estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”;
- ii) As formas de contato diário dos seres humanos com a natureza;
- iii) Os comportamentos de descanso.

Os dados coletados foram analisados por meio da estatística inferencial com análise correlacional; assim como pelo emprego dos *softwares* EVOC e ALCESTE® (*Analyse Lexicale par Contexte d'un Ensemble de Segments de Texte*). Tais procedimentos de análise serão detalhados no item Resultados e discussão, apresentado a seguir.

2.4.4 Resultados e Discussão.

2.4.4.1 Correlação dos resultados obtidos no teste de atenção concentrada (TEACO - FF). Comparação entre grupos –EVOC.

Para esta correlação utilizamos as palavras evocadas para os termos estresse, cansaço mental, recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental e os índices de atenção que representam os resultados obtidos com a aplicação de teste de atenção concentrada TEACO-FF.

As palavras evocadas pelos sujeitos foram analisadas com auxílio do *software* EVOC, o qual analisa o léxico considerando a frequência em que as palavras são evocadas e a importância a elas atribuídas. Utilizando o recurso de análise do subprograma *Complex*, foi possível avaliar as evocações para diferentes grupos.

Os resultados obtidos com o TEACO-FF classificou os participantes em cinco grupos (superior, médio superior, médio, médio inferior, e inferior) que, foram reorganizados (reescalonados) em três níveis, inferior, central e superior (p.170).

A análise do subprograma *Complex*, que compara as evocações para diferentes grupos, utiliza o teste t. Este teste calcula a diferença entre duas médias, sendo assim, foram utilizadas as médias superiores e inferiores obtidas no teste de atenção concentrada; as médias centrais não foram utilizadas. Foram investigadas as evocações para as palavras de estímulo estresse, cansaço mental, recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental (Tabelas 62, 63 e 64).

Tabela 62. *Relação de palavras unicamente dos participantes com índice superior e inferior no teste TEACO-FF referente ao estresse*

Índice superior no TEACO-FF	Índice inferior no TEACO-FF
2 sofrimento	3 carga horária elevada
1 vida tumultuada	2 trabalhar fim de semana
1 tremedeira	2 responsabilidade
1 tirar do sério	2 jornada dupla
1 telefone	2 dificuldades

Observamos que participantes com índices inferiores no teste de atenção concentrada evocam a sobrecarga do trabalho ligada ao tempo prolongado (carga horária elevada, trabalhar fim de semana, jornada dupla) como fator estressante, enquanto que os participantes com

índices superiores no teste de atenção concentrada evocam questões emocionais (sofrimento, vida tumultuada, tirar do sério e vida) como ligadas aos fatores de estresse.

Tabela 63. *Relação de palavras unicamente dos participantes com índice superior e inferior no teste TEACO-FF referente ao cansaço mental*

Índice superior no TEACO-FF	Índice inferior no TEACO-FF
2 muito trabalho	4 rotina
2 briga	3 trabalho
1 tentar lembrar	3 preocupação financeira
1 sono	2 responsabilidade
1 sofrimento	2 jornada dupla
1 sair do local de estresse	2 estudo
1 rotina no serviço	2 desrespeito
1 prova	2 contas
1 pouco descanso	2 carga horária elevada

Como termos comuns, presentes entre as palavras evocadas para participantes com índice superior e inferior no teste de atenção concentrada, foram encontrados **repetição e preocupações**, indicando, como comentado anteriormente, que a compreensão do termo cansaço mental apresenta duas vertentes, uma ligada à fadiga de atenção concentrada que se propunha nesta pesquisa e outra ligada a fatores que “martelam – cansam a cabeça”, como preocupações.

Sendo assim, é possível compreender as palavras evocadas junto ao termo de estímulo cansaço mental como pertencentes a dois grupos diferentes. O que inclui **tentar lembrar, prova e estudo** e o significado que abarca **briga, sofrimento, local de estresse e preocupação financeira**.

Os participantes com índices superiores e inferiores no teste de atenção concentrada compreendem a restauração (recuperar-se do estresse e cansaço mental) de forma diferente? Observamos que as palavras evocadas entre os participantes com índices superiores e inferiores no teste de atenção concentrada, considerando que as palavras evocada, para recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental (Tabela 64), é possível inferir que os participantes com índice superior enfatizam as relações social (**família e amigos**) para o

recuperar-se do estresse e do cansaço mental; enquanto que os participantes com índices inferiores no TEACO-FF, priorizam para o recuperar-se do cansaço mental, o comportamento de afastamento como **passar, férias e viajar**. Questões ligadas a atividades físicas, a ambientes com características naturais, ou mesmo a reações subjetivas não diferem entre os grupos analisados.

Tabela 64. *Relação de palavras unicamente dos participantes com índice superior e inferior no teste TEACO-FF*

Recuperar-se do estresse		Recuperar-se do cansaço mental	
Índice superior no TEACO-FF	Índice inferior no TEACO-FF	Índice superior no TEACO-FF	Índice inferior no TEACO-FF
4 bom banho	3 otimista	3 música	3 separar casa e trabalho
2 ler	3 dormir bem	2 distração	3 passear
2 estar bem com a família	2 praticar um esporte	1 trabalho	2 parque
1 churrasco	2 pescar	1 sono	2 menos preocupações
1 viajar com a família	2 organização	1 silêncio	2 fim de semana
1 ar livre	2 estar com a família	1 parar o que está fazendo	2 férias
1 reunir com amigos	1 andar de bicicleta	1 otimista	2 estar com a família
1 vida saudável	1 trabalho	1 conversar com amigos	1 vida saudável
1 música	1 tempo livre	1 bem estar	1 viajar
1 jogar baralho	1 divertir-se	1 ar livre	1 tempo livre
1 conversar com amigos	1 saúde	1 ficar sozinho	1 divertir-se
1 bem estar	1 menos preocupações	1 conversar com familiares	1 saúde
1 jogar futebol	1 lazer	1 caminhar	1 praticar um esporte
1 sair	1 Sair da rotina	1 atividade física	1 jogar baralho
		1 estar fazendo algo de bom	1 lazer

Nota: Cores azul e vermelho representam palavras repetidas.

2.4.4.2 A capacidade de atenção e as formas de contato diário dos seres humanos

com a natureza.

Os estudos dos ambientes restauradores, com base na abordagem da ART, sugerem a possibilidade de fadiga da atenção concentrada, indicando que os ambientes naturais podem contribuir para a restauração da capacidade de atenção. Assim, indagamos se pessoas com maior capacidade de atenção escolhem normalmente os ambientes naturais para o descanso. Foi realizada, portanto, uma investigação, utilizando a análise léxica do discurso dos participantes com relação ao seu contato diário com a natureza.

As questões 20 e 21 da entrevista, “Em que situações ou momentos você se sente próximo à natureza no seu dia a dia?” “Fale um pouco a respeito dessa experiência”, depois de transcritas, foram formatadas e organizadas de modo a compor um documento de texto (denominado *corpus*). Estas foram analisadas com o auxílio do programa ALCESTE, no qual os índices resultantes do TEACO-FF foram utilizados como variáveis, acrescidas aos dados biodemográficos dos participantes.

O programa analisou e agrupou diferentes trechos (chamados unidades de contexto elementar – UCE) que compartilham um mesmo vocabulário, formando-se quatro classes que correspondem a diferentes temas/assuntos, sendo que o coeficiente de associação das palavras às classes e a interpretação dessas palavras e das UCE mais características de cada classe contribuirão para a interpretação semântica dos dados. As quatro classes foram organizadas em dois grandes eixos e um eixo secundário. Denominamos a Classe 1* – proximidade e posse; Classe 2* – experiência esporádica de natureza; Classe 3* – elementos naturais; e Classe 4* – experiência anterior no ambiente natural.

Observamos que:

Tabela 65. *Resumo das relações encontradas nas análises*

	TEACO-FF		
	Superior	Central	Inferior
	Mais de 60 pontos	Mais de 30 e menor ou igual a 60 pontos	30 pontos ou menos
CLASSE 1* - Proximidade e posse	-	-	-
CLASSE 2* - Experiência esporádica de natureza	-	-	-
CLASSE 3* - Elementos naturais	-	-	3
CLASSE 4* - Experiência no ambiente natural	3	5	-

A Classe 4 apresenta relação com índice superior e central; esses resultados não contribuem com o entendimento do comportamento junto à natureza e à capacidade de atenção uma vez que a Classe 4* representa um discurso saudosista e dualista, não

relacionado necessariamente a Classe a um possível comportamento de interação com a natureza.

Quanto aos sujeitos típicos para as classes, os resultados, visto o número reduzido de participantes, apresentam apenas dois sujeitos que realizaram o teste de atenção concentrada. Esse resultado não colabora para o entendimento da posição dos sujeitos em relação à percepção de natureza e ao índice de atenção.

*Tabela 66. Distribuição significativa e ausente para as Classes**

Classe 1* - Proximidade e posse	Khi2 (X^2)
SUJ_42 MEDSUP	5
SUJ_23 MEDINF	-4
Classe 2* - Experiência esporádica de natureza	
SUJ_23 MEDINF	3
SEX_MAS	5

A UCE, selecionadas pelo ALCESTE como característica para o sujeito típico da Classe 1* e que apresenta índice médio superior no TEACO-FF.

Sim. Quando eu chego em casa! Ali no quintal de casa tem muita planta! Meu pai gosta muito de orquídea! Ele tem um orquidário gigante, ali no fundo! Ah, o fundo de casa, faz bem para todo mundo aqui! | ... | Que era super pequenininho assim... minha varanda! já fiquei com mais de vinte orquídeas lá penduradas! Eu gostava! Às vezes, eu chegava em casa depois que comia, assistia um pouco de televisão, às vezes, virava um vaso de terra e sujava tudo aquilo dali! (Moça, 26 anos, solteira, reside com os pais, com pós-graduação, SUJ_42, MEDSUP, Khi2 = 13)

A seguir, transcrevemos um trecho da entrevista do participante considerado típico nas Classes 2* e que apresenta índice no teste de atenção concentrada médio inferior.

Uma vez que o sujeito 23 apresentou índice médio inferior no teste de atenção concentrada e é um sujeito típico da Classe 2* e, ao mesmo tempo é um sujeito ausente na

Classe 1*, e que o sujeito 42 apresentou índice médio superior, poderíamos inferir que o discurso vinculado à Classe 1* sugere melhor recuperação da atenção. Esta afirmativa, no entanto, não é defendida, visto o baixo número de participantes.

2.4.4.3 Os comportamentos de descanso e a relação com os índices obtidos no TEACO - FF.

Buscamos compreender o comportamento de descanso para participantes com diferentes índices de atenção. Questionamos se pessoas com diferentes índices de atenção apresentem comportamentos de descanso também diferentes.

Uma correlação foi realizada incluindo as seis categorias de comportamento e os índices do teste de atenção concentrada. Esta análise indicou que existe relação significativa entre as variáveis – teste de atenção concentrada e comportamento *extroversão* (Tabela 67). Apontando que, quanto maiores os índices no teste de atenção, mais propenso o indivíduo à diversão (*extroversão*).

Tabela 67. *Correlação entre o teste de atenção e o comportamento de descanso*

Correlação		Família	Extroversão	Doméstico	Social	Outdoors	Introversão
TEACO - FF	Pearson Correlation	0,102	0,379*	0,127	-0,022	-0,008	0,05
	Sig. (2-tailed)	0,578	0,032	0,489	0,905	0,964	0,784
	N	32	32	32	32	32	32

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

O comportamento de *extroversão* também sugere uma relação com perfil e faixa etária (Tabela 68), ou seja, *extroversão* apresenta relação com pessoas mais jovens e sem filhos.

Assim, o comportamento de *extroversão* sugere a busca de pessoas mais jovens e sem filhos pelo convívio social com amigos, e diversão, como: ir ao cinema; conversar em um lugar público (bar, lanchonete, padaria); passear com amigos; conversar com amigos pelo telefone; acessar a internet (redes sociais, notícias, jogos); viajar para outras cidades; assistir a filmes ou televisão; escutar música; e ler.

Também foi possível observar outras relações entre o comportamento de descanso e o sexo, idade, escolaridade e perfil (Tabela 68).

Tabela 68. *Correlação entre dados biodemográficos e o comportamento de descanso*

	Correlação	Ano de		Perfil	
		Sexo	nascimento	simplificado	Escolaridade
Família	Pearson Correlation	0,007	-0,082	-0,245*	0,071
	Sig. (2-tailed)	0,947	0,436	0,018	0,497
	N	93	92	93	93
Extroversão	Pearson Correlation	0,094	0,340**	0,342**	0,198
	Sig. (2-tailed)	0,371	0,001	0,001	0,057
	N	93	92	93	93
Doméstico	Pearson Correlation	-0,098	0,139	0,033	-0,057
	Sig. (2-tailed)	0,348	0,185	0,751	0,588
	N	93	92	93	93
Social	Pearson Correlation	-0,037	0,399**	0,321**	-0,327**
	Sig. (2-tailed)	0,722	0,000	0,002	0,001
	N	93	92	93	93
Outdoors	Pearson Correlation	-0,366**	-0,022	-0,112	-0,189
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,837	0,285	0,070
	N	93	92	93	93
Introversão	Pearson Correlation	0,222*	0,125	0,057	-0,001
	Sig. (2-tailed)	0,033	0,236	0,590	0,990
	N	93	92	93	93

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

O comportamento família que indica a preferência da companhia de familiares e o entretenimento junto à família, apresenta relação com participantes que possuem filhos. São representados neste comportamento conversar com familiares; passear na casa de parentes; ir à igreja; assistir a filmes ou televisão; mexer com as plantas no meu quintal ou cortar a grama, entre outros.

Já o comportamento social é característico dos participantes mais novos, sem filhos e de baixa escolaridade, e sugere tomar tereré e passear com amigos, sendo negativo para o comportamento mexer com as plantas no meu quintal.

O comportamento *outdoors* é representado pelos participantes do sexo masculino e sugere a preferência por atividades no ambiente aberto como: pescar; praticar alguma atividade física (caminhada, academia etc.); ir para um sítio, chácara ou fazenda; e fazer churrasco.

Introversão (relax) apresenta relação significativa com sexo, indicando um comportamento feminino. Representa introversão a busca pelo sossego, relaxar, com indicam as respostas: conversar com amigos pelo telefone; ir para um sítio, chácara ou fazenda; dormir; passear sozinho; e ficar sozinho(a) no meu canto.

Os dados apresentados na Tabela 68 sugerem, assim como a análise canônica apresentada no Estudo III, que existe uma relação entre o comportamento e as características provenientes das variáveis biodemográficas, fazendo supor que o comportamento de descanso e as possíveis escolhas dos ambientes/comportamentos de restauração apresentam relação com o sexo, idade, escolaridade e perfil dos participantes.

2.4.5 Discussão dos resultados – Atenção concentrada.

O intuito de estudar a atenção concentrada foi buscar subsídios que pudessem vir ao encontro das propostas sugeridas nos estudos consultados, e que enfatizam ambientes restauradores. Sendo assim, procuramos correlacionar as respostas obtidas junto às palavras evocadas para os termos estresse, cansaço mental, recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental; também com as classes de respostas vinculadas ao contato com a natureza no dia a dia; e com os comportamentos de descanso.

TEACO-FF vs palavras evocadas.

Foi possível observar que os participantes com índices inferiores no teste de atenção concentrada evocam a sobrecarga do trabalho (carga horária elevada, trabalhar fim de semana, jornada dupla) como fator estressante, enquanto que os participantes com índices superiores no teste de atenção concentrada evocam questões emocionais (sofrimento, vida tumultuada,

tirar do sério) como ligadas aos fatores de estresse. Quanto ao recuperar-se do estresse e cansaço mental (restauração), foi possível observar respostas ligadas a interação social, atividade e ambientes, além do **dormir bem**. Participantes com índice superior no TEACO-FF enfatizam as relações sociais (**família e amigos**); enquanto que os participantes com índices inferiores, por sua vez, enfatizam palavras ligadas ao afastamento, como **passar, férias e viajar**. Questões ligadas a atividades físicas, a ambientes com características naturais, ou mesmo a reações subjetivas não diferem entre os grupos.

TEACO-FF *vs* classes de formas de contato com a natureza.

Observamos que a Classe 4, que sugere um discurso saudosista, apresenta relação com índice superior e central junto ao teste de atenção concentrada. Em se tratando de uma fala que relata experiências passadas, esta pouco explica os índices resultantes do TEACO-FF.

TEACO-FF *vs* comportamentos de descanso.

Esta análise aponta para a relação significativa entre as variáveis – teste de atenção concentrada e comportamento extroversão. O comportamento de extroversão sugere a busca pelo convívio social com amigos, e diversão aponta que, quanto maiores os índices no teste de atenção, mais propenso o indivíduo à diversão (extroversão). Em outra análise, foi possível observar a relação entre o comportamento de extroversão e pessoas mais jovens, sem filhos.

Apresentaram relação as variáveis biodemográficas de sexo, idade, escolaridade e perfil com os comportamentos de descanso (família, social, introversão e *outdoors*). Não apresentou relação com nenhuma variável biodemográfica o comportamento doméstico.

Estes resultados apontam para a importância de se observar as variáveis biodemográficas de sexo, faixa etária, escolaridade e perfil nos estudos que buscam investigar os comportamentos de descanso e restauração.

Considerações Finais

3. 1 Discussão

Muitos problemas relacionados ao cansaço e ao estresse remetem à correria do dia a dia, ao tempo gasto em atividades necessárias (obrigatórias, como o trabalho e os deslocamentos urbanos) e às limitadas possibilidades de usufruir momentos prazerosos.

Uma parcela considerável das investigações busca estudar esses problemas e a melhor maneira de amenizá-los. Somando esforços, surgiu uma abordagem que visa investigar os fatores que possam promover bem-estar. O desafio está em pesquisar o bem-estar em um mundo em constante mudança e com forte apelo para o tecnológico, virtual, e impessoal.

Países europeus que sofreram os reflexos da revolução industrial perceberam mais cedo a necessidade de valorizar o tempo livre com qualidade em espaços diferentes dos ambientes fechados das fábricas de outrora. Outros países, como os Estados Unidos e o Japão, reforçam a importância de ambientes prazerosos para a qualidade de vida de sua população, evidenciando a relevância da natureza junto ao processo de restauração do estresse e recuperação da fadiga de atenção concentrada.

Contudo, há limitações de estudos nesta vertente para a realidade brasileira, cuja população até recentemente era considerada rural, ou seja, vivendo no limiar entre o não urbanizado e o urbanizado. Nesse sentido, os esforços públicos são voltados, principalmente, para atender ao básico do processo de urbanização (habitação, escola, transporte, saúde, rede de água, esgoto e energia elétrica). Atualmente, os reflexos de diferentes necessidades podem ser percebidos, principalmente junto às populações residentes em grandes centros urbanos brasileiros.

Diante da diversidade de expectativas da população em um país de tamanho continental, surgem lacunas quando as investigações têm como base unicamente preferências

ambientais relatadas na literatura. Existe, também, carência de diretrizes metodológicas que possam auxiliar nas investigações ligadas aos atributos ambientais e seus possíveis benefícios.

Visando encontrar respostas para atender a essa carência, iniciamos esta investigação com uma revisão de literatura com ênfase nos ambientes restauradores. Como já mencionado, em sua maioria, as pesquisas relatadas foram realizadas em países com características diversas das brasileiras; diferenças que passam por aspectos climáticos, biodiversidade, desenvolvimento urbano e também pela dimensão dos espaços antropizados.

Definimos, portanto, como objetivo geral, verificar a aplicabilidade do conceito de ambiente restaurador em um contexto brasileiro. Buscando atender ao objetivo geral, sete objetivos específicos foram elaborados. No Estudo I - preliminar, foi realizada a validação da escala de conexão com a natureza; em seguida, foram elaborados um roteiro de entrevista utilizando recursos visuais e um questionário. Além disso, foi adquirido um teste de atenção concentrada.

Utilizando-se esses instrumentos, foram então realizados os estudos que constituem o corpo deste trabalho: Estudo II, Busca de significados; Estudo III, Conexão com a natureza e comportamento de descanso; e Estudo IV, Capacidade de atenção e comportamento de descanso.

Escala de conexão com a natureza.

A escala original proposta por Mayer e Frantz (2004), unifatorial, sugere a investigação do aspecto afetivo da relação pessoa/ambiente natural. Essa escala, após traduzida e adaptada, foi aplicada para tentar obter evidências de validade e de precisão. Os resultados indicam a presença de dois fatores correlacionados [-0,33] de primeira ordem e a presença de um fator geral de segunda ordem. Mantivemos os dois fatores uma vez que enriquecem as análises, ao medir as características ecocêntricas e antropocêntricas, além do fato de duplicar a explicação da variância total dos dados (de 19,63% para um único fator para

37% com dois fatores). Assim, o primeiro fator de primeira ordem, remete a uma abordagem ecocêntrica, na qual o ser humano se inclui como um elemento diante de um contexto de vida maior; enquanto que o segundo fator de primeira ordem aponta para a compreensão de uma divisão hierárquica entre as espécies, distinguindo os seres humanos dos demais seres vivos. O segundo fator sugere uma abordagem antropocêntrica, na qual, apesar de apreciar a natureza, o ser humano se posiciona em uma categoria à parte dos demais seres. Já o Fator Geral, de segunda ordem, sugere uma abordagem ecocêntrica.

A escala validada foi utilizada como instrumento de coleta de dados no Estudo II e III, sendo que a população investigada apresentou uma avaliação quase que exclusivamente ecocêntrica, fato que dificultou a interpretação dos resultados das correlações propostas para o Estudo III. Sugerimos que escores altos, médios ou baixos para cada fator da escala podem ser interpretados em intervalos que classificam os sujeitos em antropocêntricos, ecocêntricos ou paradoxais, em relação à sua conexão com a natureza.

Estudo II: Busca de significados.

Identificar e analisar o conhecimento comum relacionado aos termos “estresse”, “cansaço mental”, “recuperar-se do estresse” e “recuperar-se do cansaço mental”.

Estresse e cansaço mental.

Os resultados encontrados corroboram a literatura consultada (Baum et al., 1985; Evans & Cohen, 1987; Kaplan, 1995; Kelso et al., 2005; Krohne, 2002). Destacamos que estresse e cansaço mental foram, nesta pesquisa, primordialmente vinculados ao trabalho, sugerindo as reações emocionais e cognitivas cansaço, estresse, nervoso e preocupações. Respostas relativas à evocação cansaço mental, por sua vez, enfatizam o excesso de trabalho. Homens e mulheres enfatizam palavras diferentes, participantes do sexo feminino tendem a enfatizar o conjunto que inclui o ambiente doméstico e familiar; por outro lado, os

participantes do sexo masculino enfatizam palavras ligadas ao ambiente de serviço com maior frequência.

Restauração - recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental.

Diferem, os participantes do sexo feminino e masculino, em suas respostas na ênfase a comportamentos individualistas (fazer compras, hobby, isolamento, etc.) e ao contexto familiar, incluindo também o livre apresentado pelos participantes do sexo feminino, enquanto que as palavras evocadas pelos participantes do sexo masculino enfatizam a questão de convívio com amigos e esporte (praticar ou assistir). Os diferentes termos evocados por participantes do sexo feminino e masculino quanto ao recuperar-se do estresse e do cansaço mental sugerem possíveis diferenças na busca de contato com ambientes externos (*outdoors*).

Com base nas respostas obtidas para os termos recuperar-se do estresse e recuperar-se do cansaço mental, sugerimos que restauração engloba tanto fatores físicos como fatores psicológicos, o que levanta uma série de questões que vão além das características físicas de um ambiente. São apontados como elementos centrais dormir, viajar e conversar.

Dormir, dormir bem, isto é, conseguir dormir, é listado com alta frequência e importância em ambos os termos de evocação, indicando a relevância junto ao processo de restauração. Encontramos como palavras explicativas o descansar e relaxar.

Viajar pode ser compreendido pelos processos da ART como afastamento físico e psicológico, compatibilidade, extensão e fascinação. Inclui subgrupos que indicam férias, passear, lazer, distração e divertir-se.

Representadas pela palavra conversar, as relações interpessoais, principalmente com membros da família e amigos, são citadas como importantes no processo que indicam restauração, sendo mais relevantes junto ao recuperar-se do estresse, corroborando também as estratégias de *coping*. Estas observações apontam para diferentes possíveis para estudos de que incluam o conceito abrangente de restauratividade (*restorativeness*).

Identificar as formas de contato diário dos seres humanos com a natureza .

Natureza

Considerando que o ser humano representa o conhecimento que faz a mediação com o mundo e, ao mesmo tempo, se projeta no mundo, no qual, o ambiente engloba os organismos humanos e não humanos, e cria uma experiência corporal de envolvimento com o que é observado. Aceitamos as respostas como traços de continuidade, uma vez que o sujeito transita e observa o espaço como fazendo parte dele assumindo múltiplas perspectivas.

Assim, quando indagados sobre as formas e possibilidades de contato com a natureza diária, surgem quatro classes de respostas ligadas por dois eixos principais. O discurso que representa a Classe 1* caracteriza a natureza nas espécies vegetais e animais. Estas estariam muito próximas e sob a responsabilidade dos seres humanos. Nessa classe, é enfatizada a natureza presente nos ambientes domésticos. São descritos, em sua maioria, o cuidado e a observação das plantas em seu processo de crescimento e mudança, em seus ciclos de vida.

As classes 2* e 3* explicam 25% dos discursos a respeito do contato diário com a natureza, e apresentam uma relação forte ($r=0,74$) entre si. O discurso dessas classes sugere a possibilidade de não haver proximidade com a natureza diariamente, o que observamos pela demarcação temporal como sábado, domingo etc. Esses comportamentos esporádicos, emoldurados em um período de tempo, descrevem atividades prazerosas como pescar, além de espaços que não são residenciais nem rurais. O contato com a natureza inclui uma possibilidade de atividades e relações interpessoais em um espaço com mato e água, limitados em um período de tempo.

Com uma baixa relação com as demais classes ($r=0,02$), a Classe 4*, experiência no mundo natural, relata o discurso saudosista de natureza, aquela localizada fora dos limites das cidades. Esse discurso sugere a compreensão de natureza vinculada às lembranças, que inclui

não apenas as características físicas do ambiente, mas também recordações de momentos e pessoas especiais. A natureza é percebida nos detalhes que remetem àquele período e lugar.

Verificar o fator tempo relacionado ao comportamento de descanso.

Descanso

Ao investigar o comportamento de descanso em diferentes períodos, foi possível observar padrões de comportamento que, como esperado, apresentam as diferentes estratégias de descanso nos diversos períodos ligados ao tempo (horário de expediente, dia, folga e férias) como potenciais influências nas escolhas ligadas à restauração, como sugerem Scopelliti e Giuliani (2004).

O comportamento no horário de expediente, basicamente, é o de se afastar do local de trabalho, mesmo que por um tempo mínimo, para aliviar o cansaço mental. Evidencia esse comportamento o ato de beber água, tomar um café, ir ao banheiro etc. Este comportamento pode ser compreendido como um dos processos sugeridos na ART que enfatiza a possibilidade de afastamento físico e psicológico para restauração da atenção do que propriamente a estratégia do *coping* de se afastar da ameaça, distraindo-se, postergando uma ação.

O comportamento diário de descanso, para a maioria dos entrevistados, está vinculado principalmente ao ambiente primário – casa – e às relações sociais com o núcleo familiar, ou amigos próximos. As atividades realizadas diariamente para o descanso seguem, em sua maioria, uma rotina, ou um “ritual de ruptura” com relação ao trabalho. Recomendamos que, nesse sentido, futuros estudos explorem o hábito e a noção de *script* como base para possíveis comportamentos de restauração no dia a dia. Os *scripts* são eficientes para o “não pensar”, uma vez que estes sugerem uma estrutura cognitiva hipotética que, quando ativada, organiza a compreensão de situações baseadas em eventos e contribui para a diminuição das exigências cognitivas ligadas à tomada de decisão. Estas estruturas representariam um passo para

restauração uma vez que provocaria o estado de atenção não vigilante sugerido nos estudos de Ulrich et al. (1991).

O comportamento de descanso dos finais de semana apresenta maiores possibilidades de escolha com relação aos ambientes e às atividades. Os ambientes apresentam características naturais e as escolhas são determinadas, em parte, pela distância (exemplificado na Figura 20). As atividades possibilitam uma maior interação social entre familiares e amigos. As respostas ligadas aos funcionários que trabalham em um regime “cinco para um” exemplificam e confirmam a importância das interações sociais nos períodos intermediários de descanso. Os funcionários descrevem que as atividades de descanso não são igualmente eficientes ou interessantes quando o grupo social ao qual eles pertencem não está envolvido, confirmando o que Hartig, Johansson, et al. (2003) sugerem sobre atividades com membros da família e amigos próximos aumentarem as possibilidades de restauração. Esse fato também é mencionado nos estudos de *coping*, salientando as relações com as pessoas do seu círculo social como uma forma de apoio de enfrentamento ao estresse (Antoniazzi et al., 1998).

O momento de descanso é, entre outras coisas, o tempo livre que as pessoas têm para exercerem as suas relações sociais (fora do ambiente de trabalho). O conversar com familiares e amigos, muito mencionado, deve ser observado em futuros estudos, uma vez que pode cumprir algumas das “metas” propostas pela teoria de restauração da atenção (Kaplan & Kaplan, 1989), como, por exemplo, fascinar-se por um novo assunto, distanciar-se psicologicamente quando o assunto é agradável e não envolve aquilo que causa fadiga ou estresse, assim como não provoca tédio.

O comportamento das férias, por sua vez, é caracterizado, quando possível, por viagens para ambientes distantes. Respostas indicam relações sociais representadas, em sua

maioria, por familiares, como suporte para essa possibilidade. Os locais escolhidos sugerem o afastamento da rotina, a novidade e a tranquilidade.

O comportamento de viajar aparece como resposta quando não limitado por questões socioeconômicas e/ou de tempo. A busca por ambientes culturalmente interessantes assemelha-se ao processo de extensão, pois envolve um ambiente que possua alcance suficiente para manter a interação sem provocar tédio durante um período de tempo; envolve, também, o senso de pertença (Alves, 2011).

Observamos, assim, a existência de um padrão de comportamento ligado às escolhas dos ambientes, às atividades e às relações sociais que é pautado no tempo e na distância. Quanto maior o tempo disponível para descansar, mais próxima é a possibilidade de contemplar todos os processos descritos na ART, resultado sugerido na Figura 20.

Verificar se os ambientes de descanso correspondem aos ambientes restauradores propostos na literatura.

Restauração e descanso.

Com relação às estratégias de descanso, mesmo que em um curto tempo, durante o horário de expediente, o estudo parece indicar que o mais importante para a restauração é o afastar-se fisicamente e psicologicamente do local que exige atenção ou que provoca estresse. O processo de afastamento também é observado entre as respostas vinculadas aos comportamentos de descanso dos finais de semana e melhor caracterizado no período de férias.

O processo de compatibilidade, no entanto, foi considerado o mais importante para o descanso, nos resultados obtidos quando da utilização dos cartões. Sugestão semelhante foi apresentada no estudo de Herzog et al. (2003) com dados empíricos, mostrando que os quatro componentes têm eficácias relativamente diferentes como preditores do potencial de

restauração. Para os autores, compatibilidade e afastamento são mais poderosos que extensão e fascinação.

Uma hierarquia em relação aos processos apresentados pela ART, proposta neste trabalho (Figura 20), revela que fascinação, ou, como descrita nos cartões, a possibilidade de admirar e contemplar, bem como o processo de extensão, só surge após um tempo necessário que envolve o afastamento e a compatibilidade.

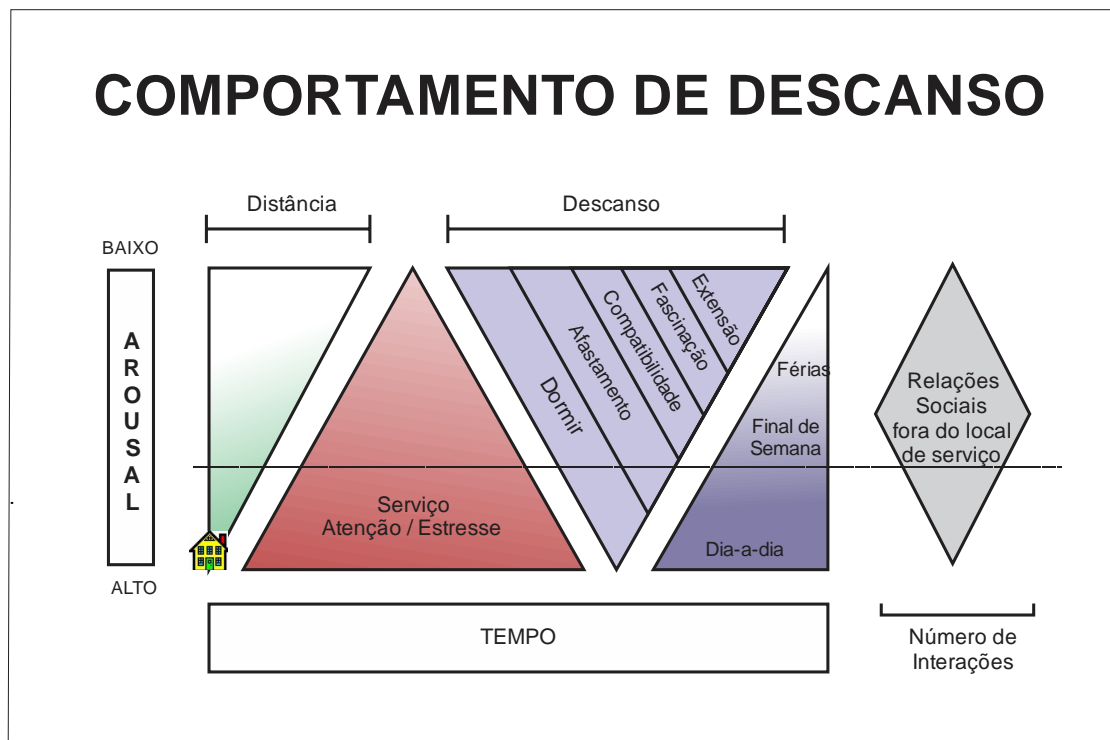


Figura 20. Diagrama da relação entre os processos da ART, o tempo, a distância e as interações sociais

Esses resultados confirmam o estudo de Scopelliti e Giuliani (2004), o qual apresenta o efeito do tempo disponível para a restauração como significativo para fascinação e revela que as experiências de restauração durante o dia a dia são significativamente menos fascinantes do que em finais de semana e férias longas. Os autores concluem que os quatro componentes mostraram importância significativamente diferente.

Com base nos resultados obtidos, apontamos o afastamento como o primeiro comportamento no processo da restauração. Scopelliti e Giuliani (2004), por outro lado,

indicam compatibilidade como o componente restaurador mais importante. Similares são as indicações de que o afastamento é mais importante do que extensão e fascinação.

Identificar os ambientes/atividades de descanso.

Lugar, atividade, possibilidade.

O resultado de três indagações – lugar, atividade, possibilidade – menciona o ambiente doméstico como importante para o descanso, salientando a importância do controle, identidade e segurança nos ambientes de descanso, característicos dos territórios primários (Altman, 1975; Hartig, Johansson, et al., 2003). Tal resultado apresenta similaridade com as descrições sugeridas por Ulrich (1986), que indicam os ambientes que desencadeiam emoções positivas, mantêm o estado de atenção não vigilante, e possibilitam o retorno à excitação fisiológica (*physiological arousal*) para níveis mais moderados, como restauradores.

Ponderamos que, ao mesmo tempo em que as atividades de lazer em torno da residência podem ajudar na restauração, essas atividades parecem variar consideravelmente em capacidade de restauração (*restorativeness*), pois, assim como os resultados encontrados na presente pesquisa, além do dormir, a maior parte do tempo de lazer gasta em casa é assistindo à televisão, uma atividade que, segundo Kelly & Kelly, 1994 (citado por Hartig et al, 2003), produz relativamente pouca restauração quando comparada a outras atividades de lazer. Os resultados encontrados por outro lado corroboram Hartig, Johansson, et al. (2003) quando aponta que assistir à televisão pode representar opções de lazer vinculadas a disponibilidade de tempo livre, ou mesmo estar vinculada às atividades dos outros membros da família no seu dia a dia. Sugerimos que assistir à televisão é escolha de entretenimento entre as pessoas “caseiras” e estas são seletivas quanto ao que vão assistir. Assistir à televisão também está vinculado ao nada fazer e ao relaxamento físico e mental, neste sentido, apenas estas abordagens, vinculadas a assistir televisão, poderiam representar uma possibilidade de restauração. Uma vez que, quando mencionado o relaxamento mental, ao assistir televisão

ênfatiza a possibilidade da a atenção voluntária se sobressaia à atenção concentrada, processo similar ao de *fascinação* sugerido por Kaplan (1995).

Estudo III: Conexão com a natureza e comportamento de descanso.

Verificar se há relação entre os comportamentos de descanso e a conexão com a natureza.

Existe relação entre as escolhas dos ambientes de descanso e a conexão com a natureza? Diferentes estudos referem-se à natureza como importante para a restauração; verificamos, no Estudo II, que existem variadas maneiras de descrever as experiências de contato com a natureza. Há um consenso entre os autores consultados de que a natureza é importante na restauração; no entanto, a percepção da natureza ou dos elementos naturais não é algo padronizado. Conforme foi sugerido por van den Berg (1999), mulheres e crianças tendem a escolher ambientes naturais “arrumados”, enquanto homens e jovens tendem a preferir ambientes naturais “selvagens”.

Observamos, que, os participantes com alto escores na ECN evocam mais as palavras família e amigos em se tratando do *recuperar-se do estresse*. Participantes com altos escores na ECN não apontam evocações diferente dos participantes com baixos escores na ECN no que se refere a palavras indicando o ambiente natural (ar livre; ir para praia ou sítio; natureza e parque).

A análise que levou em consideração a fala da relação com a natureza no dia a dia e sua correlação com as variáveis importantes, sugeridas nos fatores da ECN, podem, auxiliar na compreensão dos discursos. Sugerimos que utilizar a análise léxica conjuntamente à variáveis provenientes de medidas psicométricas, se mostrou promissora e interessante.

Com base nos resultados de uma análise canônica, entre a variável escala de conexão com a natureza e um conjunto de comportamentos, é possível sugerir que não existe relação entre a conexão com a natureza (medida pela ECN) e o comportamento de descanso. Por

outro lado, foi encontrado resultado positivo em todas as correlações propostas no que diz respeito ao sexo, faixa etária e escolaridade dos participantes. Resultado similar também sugerido no Estudo II que investiga as diferenças entre homens e mulheres segundo suas evocações para recuperar-se do estresse e do cansaço mental, fato também apontado em alguns estudos consultados (Korpela, 1992; Korpela et al., 2002; Scopelliti & Giuliani, 2004; van den Berg, 1999; van den Berg & ter Heijne, 2005). Explicação esta, mais eficiente para compreensão dos comportamentos de descanso do que a conexão do indivíduo com o ambiente natural.

Devemos ressaltar que os resultados aqui apresentados são provenientes de uma amostra homogênea quanto a sua conexão com a natureza, isto é apenas 7% não eram classificados como ecocêntricos.

Estudo IV: Capacidade de atenção e comportamento de descanso.

Investigar se há relação entre a capacidade de atenção e diferentes comportamentos de descanso.

Por fim, buscamos compreender a relação entre capacidade de atenção e os comportamentos de descanso. Questionamos se pessoas com maiores índices de atenção concentrada, em seu descanso, buscam ambientes naturais para restauração.

Encontramos que, participantes com índices inferiores no teste de atenção concentrada evocam a sobrecarga do trabalho como estressante, e o afastamento como **passear, férias e viajar**, ligado ao *recuperar-se*. Já os participantes com índices superiores no teste de atenção concentrada evocam as questões emocionais como fator estresse e enfatizam as relações sociais (**família e amigos**) para o *recuperar-se*. As questões ligadas a atividades físicas, a ambientes com características naturais, ou mesmo a reações subjetivas não diferem.

A análise que aponta para a relação significativa entre as variáveis – teste de atenção concentrada e os comportamentos, não foi significativa para o comportamento daqueles que

preferem locais abertos (*outdoors*), mas aponta que quanto maiores os índices no teste de atenção, mais propenso o indivíduo à diversão (extroversão), e este comportamento também apresentou relação com pessoas jovens e sem filhos. Apresentaram relação significativas com as variáveis biodemográficas de sexo, idade, escolaridade e perfil com os comportamentos de descanso denominados de família, social, introversão e *outdoors*. Estes resultados apontam para a importância de observar as variáveis biodemográficas de sexo, faixa etária, escolaridade e perfil nos estudos que buscam investigar os comportamentos de descanso e restauração.

Principais resultados.

Ao longo desta pesquisa, buscamos investigar os comportamentos de descanso e os ambientes restauradores. Descansar é em sua essência o relaxamento mental que pode incluir a busca pela recuperação do estresse e a restauração da fadiga de atenção; e o relaxamento físico. Sendo assim, os comportamentos que ultrapassam o relaxamento físico, podem até certo ponto serem compreendidos como comportamento de restauração.

Indicamos que o conceito de ambientes restauradores deve abordar a perspectiva de restauratividade (*restorativeness*) e incluir a experiência de local, na qual as experiências cognitivas, afetivas, sociais e comportamentais são consideradas em conjunto com os aspectos físicos do ambiente.

Este fato aponta para a importância de observar, não apenas as características físicas, naturais ou não naturais do ambiente, mas também reforça a necessidade da não dissociação do sujeito, seu comportamento, e da relação com os outros (fator social) nas escolhas dos ambientes de descanso e possíveis ambientes restauradores. Nesse sentido, observamos que as variáveis biodemográficas aparecem como significativas junto aos diferentes comportamentos de descanso.

Destacamos, também, o ato de dormir (relaxamento físico e mental) e alguns comportamentos no ambiente primário, definidos como ciclo de atividades, importantes no processo de restauração, assim, considera-se o ambiente doméstico um ambiente restaurador.

Outro ponto salientado nesta tese inclui a apresentação de uma hierarquia nos processos sugeridos na ART; esta indica que fascinação e extensão surgem após um tempo necessário que envolve o afastamento e a compatibilidade. Além da hierarquia, vale ressaltar a importância do fator tempo no processo de restauração. Os processos de restauração sugeridos na ART, além da fascinação, extensão, afastamento e compatibilidade podem ser ampliados, observando-se as estratégias de enfrentamento sugeridas nos estudos de *coping*.

Variáveis investigadas que incluem a escala de conexão com a natureza e o teste de atenção concentrada mostraram-se pouco eficientes na compreensão dos comportamentos de descanso. De outro lado, o comportamento de contato com a natureza no dia a dia sugere uma relação com a ECN e merece ser investigada futuramente.

3.2 Limitações e Contribuições

A principal limitação deste estudo diz respeito ao fato de não ter sido possível avaliar, de forma empírica, a eficiência dos ambientes de descanso, na restauração. Por outro lado, o estudo contempla um amplo número de informações ligadas ao comportamento de descanso, e estas fornecem suporte para inúmeras possibilidades de investigações futuras.

Outra limitação foi a uniformidade da população investigada quanto a sua conexão com a natureza e redução do número de participantes (mortalidade da amostra) do Estudo II para o Estudo IV. A obtenção de respostas a partir da correlação entre dois grupos distintos (atenção e não atenção; ecocêntricos e antropocêntricos) elucidaria, com mais segurança, as questões levantadas.

A pesquisa realizada, de modo geral, traz contribuições ao unificar as estratégias de descanso em diferentes situações e períodos de tempo. Outros estudos realizados sobre

ambientes restauradores limitam-se, em sua maioria, a investigar, de forma empírica, ambientes e comportamentos pontuais, sem compreendê-los em relação a uma complexidade maior. Nesse sentido, foi possível apontar para a importância das interações sociais, da rotina, do tempo, da distância, além do ambiente, considerações que poderão embasar futuras pesquisas ligadas ao descanso e possível restauração.

Apesar das limitações com relação ao número de participantes, podemos afirmar que, em parte, esta foi superada pela magnitude de características, como escolaridade, idade, gênero e classe social envolvidas. Destacamos o fato de que a realização desta pesquisa em uma população ativa de trabalhadores e estudantes de diferentes setores/escolas, oferece contribuições práticas e imediatas para possíveis estratégias de descanso e recuperação da fadiga.

A contribuição na teorização é evidenciada na proposta de um modelo que procura explicar os processos existentes na recuperação da atenção proposta por Kaplan (1995), localizando-a em um contexto abrangente, que inclui a distância dos ambientes de descanso, o tempo, períodos (ciclos) de tempo (dia, fim de semana e férias) e as interações sociais.

Do ponto de vista metodológico, é possível afirmar que a escala de conexão com a natureza, adaptada e validada, pode fornecer indicativos das diferentes abordagens em relação à natureza, conseqüentemente, das possíveis estratégias de restauração. Aliar os resultados da entrevista aos resultados obtidos com os escores da escala de conexão com a natureza revelou ser uma possibilidade promissora para novas investigações.

Entendemos que o objetivo de investigar a aplicabilidade dos estudos dos ambientes restauradores em um contexto brasileiro foi alcançado. Com base nos resultados apresentados, podemos sugerir que o comportamento de descanso contribui para a compreensão do processo restaurador. Afirmamos, portanto, que ambientes com características naturais são restauradores apenas quando estes atendem aos critérios de preferência ambiental estipulados

pelos indivíduos. Existem diferentes formas de interação com a natureza, mesmo que em ambientes naturais urbanos. Essa constatação, além de corroborar os resultados das pesquisas realizadas em diferentes países do hemisfério norte, também é explicada pela compatibilidade, processo apresentado na ART. Outros processos de restauração descritos na ART ocorrem de forma gradual (hierárquica) e estão associados também ao tempo disponível para descanso.

Os resultados a respeito da interação com a natureza como benéfica apontam diversos fatores influenciando a qualidade dessa relação. Compõem o processo de restauração, não apenas as características físicas – naturais ou não naturais do ambiente –, mas, também, o sujeito, seu comportamento/atividade, as reações subjetivas, o tempo, e as relações sociais. É reforçada, assim, a necessidade de não dissociar estes fatores nos estudos de ambientes de descanso e possíveis ambientes restauradores.

Não podemos deixar de considerar o ambiente doméstico como fundamental para o descanso e possível restauração, quando este atende às características de refúgio e expressão própria, além das características de território primário de segurança e controle.

Diante do que foi discutido, acreditamos que a investigação realizada mostrou-se eficiente para responder aos objetivos propostos nesta pesquisa, assim como para validar a escala de conexão com a natureza. Além do alcance desses objetivos, também foram apresentadas à comunidade científica outras perspectivas com relação aos estudos sobre ambientes restauradores, oferecendo novas abordagens para a agenda de pesquisas nesta área.

REFERÊNCIAS

- "Chabad.org" (Producer). (n.d). Passagens sobre o Shabat: Egito, 1373 AEC. Um dia de descanso. Retrieved from http://www.pt.chabad.org/library/article_cdo/aid/657815/jewish/Passagens-Sobre-o-Shabat.htm
- "Juris Way" (Producer). (n.d.). TRT/MG - Caixa Bancário - intervalo de 10 minutos. Retrieved from <http://www.jurisway.org.br/v2/pergunta.asp?pagina=1&idarea=35&idmodelo=4302>
- Altman, I. (1975). *The environment and social behavior: Privacy, personal space, territory, crowding*. Monterey, CA: Cole.
- Altman, I., & Chemers, M. (1984). *Culture and environment*. New York: Cambridge University.
- Altman, I., & Wohlwill, J. F. (Eds.). (1983). *Behavior and the natural environment* (Vol. 6). New York and London: Plenum.
- Alves, S. M. (2011). Ambientes restauradores. In S. Cavalcante & G. A. Elali (Eds.), *Temas básicos em psicologia ambiental* (pp. 44 - 52). Rio de Janeiro, R.J.: Vozes.
- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 3, 273-294.
- Bagot, K. L. (2004). Perceived restorative components: A scale for children. *Children, Youth and Environments* 14(1), 120-140.
- Baum, A., Fleming, R., & Singer, J. E. (1985). Understanding environmental stress: Strategies for conceptual and methodological integration. In A. Baum & J. E. Singer (Eds.), *Advances in Environmental Psychology* (Vol. 5, pp. 185-205). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology, 25*(3), 249-259.
- Berto, R. (2007). Assessing the restorative value of the environment: A study on the elderly in comparison with young adults and adolescents. *International Journal of Psychology, 42*(5), 331-341. doi: 10.1080/00207590601000590
- Boksem, M. A. S., Meijman, T. F., & Lorist, M. M. (2005). Effects of mental fatigue on attention: An ERP study. *Cognitive Brain Research, 25*(1), 107-116. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cogbrainres.2005.04.011>
- Bourassa, S. C. (1988). Toward a theory of landscape aesthetics. *Landscape and Urban Planning, 15*(3-4), 241-252. doi: 10.1016/0169-2046(88)90048-5
- Bourassa, S. C. (1990). A paradigm for landscape aesthetics. *Environment and Behavior, 22*(6), 787-812. doi: 10.1177/0013916590226004
- Buijs, A. E., Elands, B. H. M., & Langers, F. (2009). No wilderness for immigrants: Cultural differences in images of nature and landscape preferences. *Landscape and Urban Planning, 91*(3), 113-123.
- Caldas Aulete. (n.d.). from http://aulete.uol.com.br/site.php?mdl=aulete_digital
- Carvalho, I. C. M., & Steil, C. A. (2009). O habitus ecológico e a educação da percepção: Fundamentos antropológicos para a educação ambiental. *Educação & Realidade, 34*(3).
- Carvalho, I. C. M., & Steil, C. A. (2013). Percepção e ambiente: Aportes para uma epistemologia ecológica. *Rev. Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental, V. especial*(março), 59-79.
- Castro, P. (2005). Crenças e atitudes em relação ao ambiente e à Natureza. In L. Soczka (Ed.), *contextos humanos e psicologia ambiental* (pp. 169 - 202). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkain.

- Cecilio-Fernandes, D., & Marín Rueda, F. J. (2007). Evidência de validade concorrente para o Teste de Atenção Concentrada (TEACO-FF). *Psic: Revista de Psicologia da Vetor Editora*, 8, 167-174.
- Cervinka, R., Röderer, K., & Hefler, E. (2011). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology*. doi: 10.1177/1359105311416873
- Chang, C. Y., Hammitt, W. E., Chen, P. K., Machnik, L., & Su, W. C. (2008). Psychophysiological responses and restorative values of natural environments in Taiwan. *Landscape and Urban Planning*, 85(2), 79-84.
- Coelho, J. A. P. d. M., Gouveia, V. V., & Milfont, T. L. (2006). Valores humanos como explicadores de atitudes ambientais e intenção de comportamento pró-ambiental. *Psicologia em Estudo*, 11(1), 199-207.
- Coenga-Oliveira, D. (2011). *Se fosse normal, Deus teria cirado Adão e Ivo!* (Mestrado), Universidade de Brasília, Brasília. Retrieved from http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/9862/1/2011_DanielleCoengaOliveira.pdf
- Csathó, Á., Linden, D. v. d., Hernádi, I., Buzás, P., & Kalmár, G. (2012). Effects of mental fatigue on the capacity limits of visual attention. *Journal of Cognitive Psychology*, 24(5), 511-524. doi: 10.1080/20445911.2012.658039
- de Groot, J. I. M., & Steg, L. (2010). Relationships between value orientations, self-determined motivational types and pro-environmental behavioural intentions. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), 368-378. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.04.002>
- de Kort, Y. A. W., & Ijsselsteijn, W. A. (2006). Reality check: The role of realism in stress reduction using media technology. *CyberPsychology & Behavior*, 9(2), 230-233. doi: 10.1089/cpb.2006.9.230

- Despres, C. (1991). The meaning of home: Literature review and directions for future research and theoretical development. *Journal of Architecture and Planning Research in Organizational Behavior*, 8(2), 96-111.
- Dumazedier, J. (2008). *Sociologia empírica do lazer* (S. Mazza & J. Guinsburg, Trans. 3 ed.): Perspectiva.
- Evans, G. W., & Cohen, S. (1987). Environmental stress. In D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (Vol. 1, pp. 571-610). New York, NY: Wiley.
- Felsten, G. (2009). Where to take a study break on the college campus: An attention restoration theory perspective. *Journal of Environmental Psychology*, 29(1), 160-167. doi: 10.1016/j.jenvp.2008.11.006
- Felsten, G. (2011, september). *Attention perceived stress recovery and restoration of natural attractive and less attractive, urban, and mixed scenes*. Paper presented at the 9th Biennial Conference on Environmental Psychology, Eindhoven, Netherlands. Resumo recuperado de <http://proceedings.envpsych2011.eu/files/doc/182.pdf>.
- Finlay, K., Marmurek, H. H. C., Kanetkar, V., & Londerville, J. (2007). Trait and state emotion congruence in simulated casinos: Effects on at-risk gambling intention and restoration. *Journal of Environmental Psychology*, 27(2), 166-175.
- Frick, J., Degenhardt, B., & Buchecker, M. (2007). Predicting local residents' use of nearby outdoor recreation areas through quality perceptions and recreational expectations. *Forest Snow and Landscape Research*, 81(1-2), 31-41.
- Führ, P. J. (2012). *Jornada de trabalho e a lei do trabalho a distância*. (Graduação), Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Retrieved from <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/1519>

- Galindo, M. P., & Hidalgo, M. C. (2005). Aesthetic preferences and the attribution of meaning: Environmental categorization processes in the evaluation of urban scenes. *International Journal of Psychology, 40*(1), 19-26. doi: 10.1080/00207590444000104
- Gifford, R. (2007). *Environmental psychology: Principles and practice* (4th edition ed.). Canada: Optimal Books.
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening, 2*(1), 1-18. doi: 10.1078/1618-8667-00019
- Gressler, S. C. (2006). *Housing, culture and design: Measurable and nonmeasurable architectural components*. (unpublished master's thesis), University of Missouri, Columbia, USA.
- Gressler, S. C., & Günther, I. d. A. (2013). Ambientes restauradores: definição, histórico, abordagens e pesquisas. *Estudos de Psicologia (Natal), 18*, 487-495.
- Gulwadi, G. B. (2006). Seeking Restorative Experiences: Elementary School Teachers' Choices for Places That Enable Coping With Stress. *Environment and Behavior, 38*(4), 503-520. doi: 10.1177/0013916505283420
- Günther, H. (2011). Affordance. In S. Cavalcante & G. A. Elali (Eds.), *Temas básicos em psicologia ambiental* (pp. 21-27). Rio de Janeiro, RJ: Vozes.
- Gustafson, P. (2001). Meanings of place: Everyday experience and theoretical conceptualizations. *Journal of Environmental Psychology, 21*(1), 5-16. doi: 10.1006/jevp.2000.0185
- Han, K.-T. (2003). A reliable and valid self-rating measure of the restorative quality of natural environments. *Landscape and Urban Planning, 64*(4), 209-232. doi: 10.1016/S0169-2046(02)00241-4
- Han, K.-T. (2007a). Responses to six major terrestrial biomes in terms of scenic beauty, preference, and restorativeness. *Environment and Behavior, 39*(4), 529-556.

- Han, K. T. (2007b). Responses to six major terrestrial biomes in terms of scenic beauty, preference, and restorativeness. *Environment and Behavior*, 39(4), 529-556.
- Hartig, T. (1993). Nature experience in transactional perspective. *Landscape and Urban Planning*, 25(1-2), 17-36.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109-123. doi: 10.1016/S0272-4944(02)00109-3
- Hartig, T., Johansson, G., & Kylin, C. (2003). Residence in the social ecology of stress and restoration. *Journal of Social Issues*, 59(3), 611-636.
- Hartig, T., Kaiser, F. G., & Bowler, P. A. (1997). Further development of a measure of perceived environmental restorativeness. 1 - 23. Retrieved from <http://www.ibf.uu.se/PUBL/Wp/Wp5.pdf>
- Hartig, T., Korpela, K. M., Evans, G. W., & Gärling, T. (1997). A measure of restorative quality in environments. *Scandinavian Housing and Planning Research*, 14(4), 175-194. doi: 10.1080/02815739708730435
- Hartig, T., & Staats, H. (2003). Guest editors' introduction: Restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 103-107. doi: 10.1016/S0272-4944(02)00108-1
- Hartmann, P., & Apaolaza-Ibañez, V. (2010). Beyond savanna: An evolutionary and environmental psychology approach to behavioral effects of nature scenery in green advertising. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 119-128.
- Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, K. A., & Knotts, D. J. (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 17(2), 165-170.

- Herzog, T. R., Maguire, C. P., & Nebel, M. B. (2003). Assessing the restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology, 23*(2), 159-170. doi: 10.1016/S0272-4944(02)00113-5
- Herzog, T. R., & Rector, A. E. (2009). Perceived danger and judged likelihood of restoration. [Article]. *Environment and Behavior, 41*(3), 387-401.
- Holahan, C. J. (1986). Environmental psychology. *Annual Review of Psychology* (Vol. 37, pp. 381-407).
- Hutz, C. S., Zanon, C., & Brum Neto, H. (2013). Adverse working conditions and mental illness in poultry slaughterhouses in Southern Brazil. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 26*, 296-304.
- IBGE, I. B. d. G. e. E. (Producer). (2013a). IBGE cidades. Retrieved from <http://cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=500370&search=mato-grosso-do-sul/dourados>
- IBGE, I. B. d. G. e. E. (2013b). Séries históricas e estatísticas - escolaridades e anos de estudo, from <http://seriesestatisticas.ibge.gov.br/series.aspx?no=7&op=0&vcodigo=PD322&t=escolaridade-anos-estudo>
- International press (Producer). (2010, Jan/2013). Jornada de trabalho no Japão é detalhada em lei. *International press*. Retrieved from http://www.ipcdigital.com/br/Vida-no-Japao/Trabalho/Jornada-de-trabalho-no-Japao-e-detalhada-em-lei_18072010
- Jorgensen, A., Hitchmough, J., & Dunnett, N. (2007). Woodland as a setting for housing-appreciation and fear and the contribution to residential satisfaction and place identity in Warrington New Town, UK. *Landscape and Urban Planning, 79*(3-4), 273-287.

- Joye, Y., Willems, K., Brengman, M., & Wolf, K. (2010). The effects of urban retail greenery on consumer experience: Reviewing the evidence from a restorative perspective. *Urban Forestry and Urban Greening*, 9(1), 57-64.
- Kahn Jr, P. H. (1999). *The human relationship with nature: development and culture*. Cambridge, MA: MIT.
- Kahn Jr, P. H., Friedman, B., Gill, B., Hagman, J., Severson, R. L., Freier, N. G., . . . Stolyar, A. (2008). A plasma display window? The shifting baseline problem in a technologically mediated natural world. *Journal of Environmental Psychology*, 28(2), 192-199.
- Kahn, P. H. (1997). Developmental psychology and the biophilia hypothesis: Children's affiliation with nature. *Developmental Review*, 17(1), 1-61.
- Kaplan, R. (1983). The role of nature in the urban context. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the Natural Environment* (Vol. 6, pp. 127-159). New York and London: Plenum.
- Kaplan, R. (1984). Impact of urban nature: A theoretical analysis. *Urban Ecology*, 8(3), 189-197.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York, NY: Cambridge University.
- Kaplan, R., Kaplan, S., & Ryan, R. L. (1998). *With people in mind: Design and management of everyday nature*. Washington, DC: Island.
- Kaplan, S. (1987). Aesthetics, affect, and cognition. *Environment and Behavior*, 19(1), 3-32.
doi: 10.1177/0013916587191001
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. doi: 10.1016/0272-4944(95)90001-2

- Kaplan, S., Bardwell, L. V., & Slakter, D. B. (1993). The museum as a restorative environment. *Environment and Behavior*, 25(6), 725-742. doi: 10.1177/0013916593256004
- Kaplan, S., & Kaplan, R. (Eds.). (1982). *Humanscape: environments for people*. Ann Arbor, MI: Ulrich's Books.
- Kaplan, S., & Talbot, J. F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Human Behavior & Environment: Advances in Theory & Research* (Vol. 6, pp. 163-203): US: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Karmanov, D., & Hamel, R. (2008). Assessing the restorative potential of contemporary urban environment(s): Beyond the nature versus urban dichotomy. *Landscape and Urban Planning*, 86(2), 115-125. doi: 10.1016/j.landurbplan.2008.01.004
- Karp, D. G. (1996). Values and their effect on pro-environmental behavior. *Environment and Behavior*, 28(1), 111-133. doi: 10.1177/0013916596281006
- Kellert, S. R. (1996). *The value of life*. Washington, DC: Island.
- Kelso, T., French, D., & Fernandez, M. (2005). Stress and coping in primary caregivers of children with a disability: a qualitative study using the Lazarus and Folkman Process Model of Coping. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 5(1), 3-10. doi: 10.1111/j.1471-3802.2005.00033.x
- Korpela, K. M. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9(3), 241-256. doi: 10.1016/S0272-4944(89)80038-6
- Korpela, K. M. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 12(3), 249-258. doi: 10.1016/S0272-4944(05)80139-2
- Korpela, K. M., & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16(3), 221-233. doi: 10.1006/jevp.1996.0018

- Korpela, K. M., Hartig, T., Kaiser, F. G., & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior*, *33*(4), 572-589. doi: 10.1177/00139160121973133
- Korpela, K. M., Kytä, M., & Hartig, T. (2002). Restorative experience, self-regulation, and children's place preferences. *Journal of Environmental Psychology*, *22*(4), 387-398. doi: 10.1006/jevp.2002.0277
- Krieger, M. H. (1973). What's wrong with plastic trees? *Science*, *179*(4072), 446-455.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. In N. J. S. P. B. Baltes (Ed.), *The international encyclopedia of the social and behavioral sciences*. England: Elsevier Oxford. Retrieved from http://userpage.fu-berlin.de/schuez/folien/Krohne_Stress.pdf.
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Aggression and violence in the inner city. *Environment and Behavior*, *33*(4), 543-571. doi: 10.1177/00139160121973124
- Lafargue, P. (1880). O direito a preguiça (pp. 52).
- Laumann, K., Gärling, T., & Stormark, K. M. (2001). Rating scale measures of restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, *21*(1), 31-44. doi: 10.1006/jevp.2000.0179
- Lohr, V. I., & Pearson-Mims, C. H. (2006). Responses to scenes with spreading, rounded, and conical tree forms. *Environment and Behavior*, *38*(5), 667-688.
- Low, S. M., & Chambers, E. (1989). *Housing, culture, and design: A comparative perspective*. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Markus, T. A. (1993). *Buildings & power: Freedom and control in the origin of modern building types*. London and New York: Routledge.
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, *24*(4), 503-515. doi: 10.1016/j.jenvp.2004.10.001

- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior, 41*(5), 607-643. doi: 10.1177/0013916508319745
- McCarty, J. A., & Shrum, L. J. (1994). The recycling of solid wastes: Personal values, value orientations, and attitudes about recycling as antecedents of recycling behavior. *Journal of Business Research, 30*(1), 53-62.
- Milfont, T. L. (2007). *Psychology of environmental attitudes: A cross-cultural study of their content and structure*. (Unpublished doctoral dissertation), University of Auckland, Auckland, New Zealand. Retrieved from http://www.milfont.com/pubs_nz.php
- Milligan, C., & Bingley, A. (2007). Restorative places or scary spaces? The impact of woodland on the mental well-being of young adults. *Health & Place, 13*(4), 799-811.
- Ministério do Trabalho e emprego. (n.d.). Legislação, Portaria n.º 3.751, de 23 de novembro de 1990
http://portal.mte.gov.br/data/files/FF8080812C12AA70012C13340B670F37/p_19901123_3751.pdf
- Moscovici, S. (1975). *Sociedade contra a natureza* (E. F. Alves, Trans.). Rio de Janeiro: Vozes.
- Norberg-Schulz, C. (1986). *Architecture: Meaning and place*. New York: Rizzoli.
- Normas legais (Producer). (2010). Caixa bancário tem direito a dez minutos de intervalo a cada 50 trabalhados. Retrieved from <http://www.normaslegais.com.br/trab/6trabalhista151210.htm>
- Nylander, O. (2002). *Architecture of the home* (J. Krause & D. Fronko, Trans.). Chichester, UK: Wiley-Academy.

- Oliveira, M. B. d. O. (2010). O direito ao lazer na formação do homem social. *Âmbito Jurídico.com.br*, XIII(76). Retrieved from http://www.ambito-juridico.com.br/site/index.php?n_link=revista_artigos_leitura&artigo_id=7406
- Ouellette, P., Kaplan, R., & Kaplan, S. (2005). The monastery as a restorative environment. *Journal of Environmental Psychology*, 25(2), 175-188.
- Pals, R., Steg, L., Siero, F. W., & van der Zee, K. I. (2009). Development of the PRCQ: A measure of perceived restorative characteristics of zoo attractions. *Journal of Environmental Psychology*, 29(4), 441-449. doi: 10.1016/j.jenvp.2009.08.005
- Parsons, R., Tassinary, L. G., Ulrich, R. S., Hebl, M. R., & Grossman-Alexander, M. (1998). The view from the road: Implication for the stress recovery and immunization. *Journal of Environmental Psychology*, 18(2), 113-139. doi: 10.1006/jevp.1998.0086
- Pasquali, L. (Ed.). (2012). *Análise fatorial para pesquisadores*. Brasília - DF: LabPAM Saber e Tecnologia.
- Perrin, J. L., & Benassi, V. A. (2009). The connectedness to nature scale: A measure of emotional connection to nature? *Journal of Environmental Psychology*, 29(4), 434-440. doi: 10.1016/j.jenvp.2009.03.003
- Pessoa, V. S. (2011). *Análise do conhecimento e das atitudes frente às fontes renováveis de energia: uma contribuição da Psicologia*. (Doutorado), Universidade Federal da Paraíba João Pessoa.
- Pinheiro, J. Q. (1997). Psicologia ambiental: A busca de um ambiente melhor. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 2(2), 377-398.
- Purcell, T., Peron, E., & Berto, R. (2001). Why do preferences differ between scene types? *Environment and Behavior*, 33(1), 93-106. doi: 10.1177/00139160121972882
- Ribeiro, J. L. P. (1999). Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS). *Análise Psicológica*, 17, 547-558.

- Ribeiro, J. L. P., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. *Psicologia, Saúde & Doenças, 5*, 3-15.
- Ribeiro, J. L. P., & Santos, C. (2001). Estudo conservador de adaptação do Ways of Coping Questionnaire a uma amostra e contexto portugueses. *Análise Psicológica, 19*, 491-502.
- Ribeiro, R. D. (2008). *Influência da percepção de segurança no restauro cognitivo em ambientes urbanos e naturais*. (dissertação de mestrado), Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal. Retrieved from http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/699/1/17671_ulsd_dep.17526_Monografia_Rit_a_Ribeiro_n4927.pdf
- Rosenbaum, M. S. (2009). Restorative servicescapes: Restoring directed attention in third places. *Journal of Service Management, 20*(2), 173-191. doi: 10.1108/09564230910952762
- Rubinstein, R. L., & Parmelee, P. A. (1992). Attachment to place and the representation of the life course by the elderly. In I. Altman & S. M. Low (Eds.), *Place Attachment*. New York: Plenum.
- Rueda, F., J. M. (2009). *Evidências de validade para o teste de atenção concentrada - TEACO-FF*. (Doutorado), São Francisco, Itatiba.
- Schultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations. In P. Schmuck & P. W. Schultz (Eds.), *The psychology of sustainable development* (pp. 61-78). New York: Kluwer.
- Schwarz, B., Mauksch, R., & Rawls, S. (1995). Housing and the environmental social sciences. In R. Brent & B. Schwarz (Eds.), *Popular american housing: A reference guide* (pp. 73-114). Westport, CT: Greenwood Publishing.

- Scopelliti, M., & Giuliani, M. V. (2004). Choosing restorative environments across the lifespan: A matter of place experience. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 423-437. doi: 10.1016/j.jenvp.2004.11.002
- Scopelliti, M., & Giuliani, M. V. (2005). Restorative environments in later life: An approach to well-being from the perspective of environmental psychology. *Journal of Housing for the Elderly*, 19(3-4), 203-226. doi: 10.1300/J081v19n03_11
- Skärbäck, E. (2007). Landscape planning to promote well being: Studies and examples from Sweden. *Environmental Practice*, 9(3), 206-217.
- Sommer, R. (1973). *Espaço pessoal: As bases comportamentais de projetos e planejamentos*. São Paulo: EPU/EDUSP.
- Sommer, R., Guenther, H., & Barker, P. A. (1990). Surveying Householder Response to Street Trees. *Landscape Jnl.*, 9(2), 79-85. doi: 10.3368/lj.9.2.79
- Staats, H., & Hartig, T. (2004). Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 199-211.
- Steg, L., Dreijerink, L., & Abrahamse, W. (2005). Factors influencing the acceptability of energy policies: A test of VBN theory. *Journal of Environmental Psychology*, 25(4), 415-425.
- Stern, P. C., Dietz, T., Abel, T., Guagnano, G. A., & Kalof, L. (1999). A Value-belief-norm theory of support for social movements: The case of environmentalism. *Human Ecology Review*, 6, 81-95.
- Summit, J., & Sommer, R. (1999). Further Studies of Preferred Tree Shapes. *Environment and Behavior*, 31(4), 550-576. doi: 10.1177/00139169921972236

- Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2002). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology, 22*(1-2), 49-63.
- Thompson, S. C. G., & Barton, M. A. (1994). Ecocentric and anthropocentric attitudes toward the environment. *Journal of Environmental Psychology, 14*(2), 149-157.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the Natural Environment* (Vol. 06, pp. 85 - 120). New York: Plenum.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science, 224*(4647), 420-421.
- Ulrich, R. S. (1986). Human responses to vegetation and landscapes. *Landscape and Urban Planning, 13*, 29-44. doi: 10.1016/0169-2046(86)90005-8
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology, 11*(3), 201-230. doi: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7
- United Nations, D. E. S. A. (Producer). (2008, 15/05/2009). Shifting populations. *DESA News. vol. 12, n 04, abril 2008*. Retrieved from <http://www.un.org/esa/desa/desaNews/v12n04/feature.html>
- van den Berg, A. E. (1999). *Individual differences in the aesthetic evaluation of natural landscapes*. (Doctor), Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.
- van den Berg, A. E., & Custers, M. H. G. (2011). Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. *Journal of Health Psychology, 16*(1), 3-11. doi: 10.1177/1359105310365577

- van den Berg, A. E., Koole, S. L., & van der Wulp, N. Y. (2003). Environmental preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology, 23*(2), 135-146. doi: 10.1016/S0272-4944(02)00111-1
- van den Berg, A. E., & ter Heijne, M. (2005). Fear versus fascination: An exploration of emotional responses to natural threats. *Journal of Environmental Psychology, 25*(3), 261-272.
- van den Berg, A. E., Vlek, C. A. J., & Coeterier, J. F. (1998). Group differences in the aesthetic evaluation of nature development plans: a multilevel approach. *Journal of Environmental Psychology, 18*(2), 141-157.
- Vasconcellos, K. d. M. (2013). *A representação social da família: Desenvolvendo conteúdos e explorando processos*. (Doutorado), Universidade de Brasília.
- Vassiljev, P., Palo, T., Kull, A., Kylvik, M., Bell, S., & Mander, U. (2010). Forest landscape assessment for cross country skiing in declining snow conditions: The case of Haanja Upland, Estonia. *Baltic Forestry, 16*(2), 280-295.
- Wells, N. M. (2000). At home with nature: Effects of "greenness" on children's cognitive functioning. *Environment and Behavior, 32*(6), 775-795. doi: 10.1177/00139160021972793
- Weston, R. (2003). *The relation of the interaction between setting image exposure and personality to affect and cognitive abilities: Implications for outdoor adventure therapy*. (Doctor), Southern Illinois University Carbondale, ProQuest Information & Learning.
- Wohlwill, J. F. (1983). The concept of nature: A psychologist's view. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the Natural Environment* (Vol. 6, pp. 5-35). New York and London: Plenum.

Apêndice A – Escala de conexão com a natureza

Leia as questões a seguir e **marque apenas uma resposta** em cada item. Não existe resposta certa ou errada, o que vale é **sua opinião**. Responda a todas as perguntas. De acordo com o exemplo. Marque apenas um **X** em cada linha:

Exemplo: Mães são pessoas que amam seus filhos	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
1) Eu sinto que faço parte do mundo natural que está ao meu redor	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
2) Eu penso no mundo natural como uma comunidade da qual faço parte	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
3) Eu me sinto desconectado (a) da natureza	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
4) Eu penso que faço parte de um processo de vida maior	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
5) Eu sinto afinidade com as plantas e os animais	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
6) Eu penso que outros organismos vivos também são inteligentes	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
7) Sinto como se eu pertencesse à terra da mesma maneira que ela pertence a mim	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
8) Penso que as minhas ações afetam o mundo natural	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
9) Eu me sinto como parte da teia da vida	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
10) Eu penso que todos os habitantes da terra, humanos e não humanos estão interligados	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
11) Como uma árvore pode ser parte de uma floresta, eu sinto que sou parte de um mundo natural mais amplo	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
12) Eu penso que os seres humanos são superiores aos outros seres vivos	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
13) Sinto como se eu fosse um minúsculo organismo em um grande mundo natural	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
14) Meu bem-estar pessoal não depende do bem-estar do mundo natural	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito
15) Eu penso que não sou mais importante do que a grama ou os pássaros	Discordo muito	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Muito

Obrigada pela colaboração!

Apêndice B – Roteiro de entrevista

A) Cite cinco palavras ou frases que lhe vêm à mente diante do termo

“cansaço mental”:

B) Cite cinco palavras/frases que lhe vêm à mente diante do termo

“estresse”:

C) Cite cinco palavras/frases que lhe vêm à mente diante da frase

“recuperar-se do cansaço mental”:

D) Cite cinco palavras/frases que lhe vêm à mente diante da frase

“recuperar-se do estresse”:

(Após finalizado esse procedimento)

Agora, por favor, coloque as palavras que você listou em ordem de prioridade, sendo o número 1 para o que você acredita está mais fortemente relacionado ao termo sugerido e assim sucessivamente, dois, três, quarto sendo o cinco para a palavra que está menos relacionado ao termo sugerido. Obrigada!

1. Fale um pouco da sua rotina, do seu **dia a dia**.
2. O que você costuma fazer nos **finais de semana**?
3. Quando você está de **férias**, ou quando aparece um feriado prolongado, o que você costuma fazer?
4. Há quanto tempo você está nesse emprego?
5. Seu turno corresponde a quantas horas diárias?
6. Em um dia normal de serviço, como você percebe que está cansado(a)?
7. Após quanto tempo de atividade você se sente cansado(a)? O que você sente?
8. O que você faz, **durante o seu turno**, para tentar aliviar o cansaço?
9. Isso é eficiente, resolve?
10. O que você faz para se recuperar do cansaço **depois de um dia “mais difícil”** de serviço?
11. O que você faz para se recuperar do cansaço **depois de uma semana “puxada”** de serviço? Isso ajuda você a se recuperar do cansaço? Como e/ou por quê?
12. Existe um **lugar** específico que você gosta de ir para descansar?
13. Se você pudesse escolher (eleger) **o comportamento mais eficiente**. Aquele que realmente te recupera do cansaço, qual seria?
14. Esse comportamento específico, que você acabou de citar, [ou o descansar] como você o classificaria? Escolha entre os cartões uma ou mais opções (nesse momento o pesquisador deve mostra os sete cartões com frases e solicitar para o entrevistado escolher um ou mais cartões).
15. Por que você escolheu esse(s) cartão(s)? (perguntar especificamente para cada um dos cartões selecionados)
16. Por que você não escolheu os demais cartões?

17. **Refletir** a respeito da sua vida, organizar as ideias, auxilia você a recuperar do cansaço? Sim Não
18. Vamos imaginar que você recebeu, um **prêmio** que deve ser utilizado em algo específico, apenas para o seu descanso. De que forma você utilizaria esse prêmio?
19. Você acha que estar **próximo à natureza** ajuda a descansar?
20. Em que situações ou momentos você se sente próximo a natureza no seu dia a dia.
21. Fale um pouco a respeito dessa experiência?
22. Seu local de nascimento. Cidade /Estado
23. Qual o mês e ano de seu nascimento? _____/_____
24. Qual seu estado civil?_____
25. Quem reside com você?_
26. Qual o último ano escolar concluído?
27. Profissão._____
28. Religião. _____

Apêndice C – Cartões

**Possibilidade de admirar,
contemplar**

**Possibilidade de me
afastar do lugar de rotina**

**Possibilidade de afastar
meus pensamentos da
rotina**

**Possibilidade de explorar
e conhecer**

**Possibilidade de fazer
(realizar) o que gosto**

**Nenhuma das opções
representa o que busco
para recuperar-me do
cansaço mental**

Apêndice D – Questionário “Padrões de Comportamento”

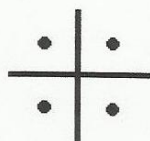
Quais atividades te ajudam a **descansar**? Marque todas as opções que desejar.

- Ficar em casa;
- Ficar sozinho (a) no seu canto;
- Conversar com meus familiares;
- Assistir a um filme ou à televisão;
- Escutar música;
- Jogar vídeo game;
- Ler;
- Dormir;
- Encontrar com amigos;
- Tomar tereré;
- Conversar em um lugar público (bar; lanchonete, padaria);
- Passear na casa de parentes;
- Praticar alguma atividade física (caminhada, jogar bola, academia, artes marciais, etc);
- Passear pela cidade;
- Passear pela cidade sozinho(a);
- Passear pela cidade com amigos;
- Passear pela cidade com a família;
- Ir ao shopping ou no supermercado;
- Ir à igreja;
- Ir ao cinema;
- Conversar com amigos pelo telefone;
- Almoçar, lanchar ou jantar fora;
- Fazer o serviço da casa;
- Arrumar a casa;
- Mexer com as plantas no meu quintal ou cortar a grama;
- Cozinhar ou fazer churrasco;
- Ir para um sítio, chácara ou fazenda;
- Pescar;

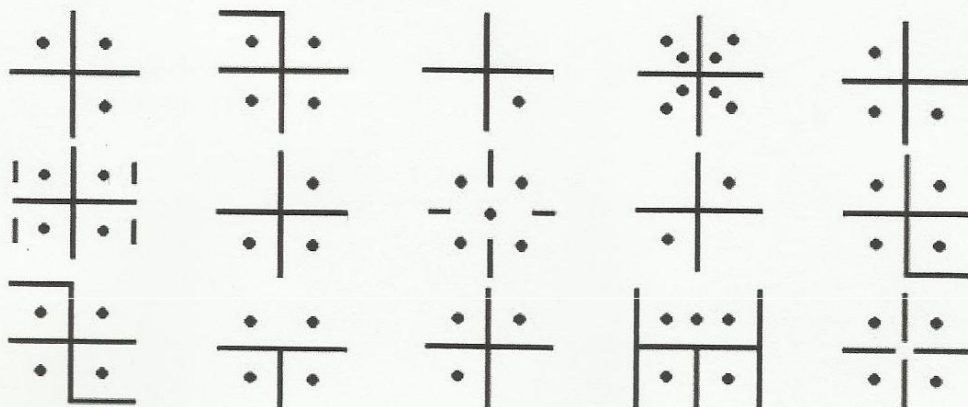
- Viajar para outras cidades;
- Acessar a Internet (redes sociais, notícias, jogos);
- Outras opções – (passear com os cachorros, trabalhos manuais, tocar um instrumento musical, namorar). Quais? _____

Apêndice E – Exemplo de estímulos alvo e distratores do TEACO-FF

EXEMPLO DE ESTÍMULO-ALVO DO TEACO-FF



EXEMPLO DE ESTÍMULOS DISTRATORES DO TEACO-FF



Apêndice F – Carta de apresentação

Universidade de Brasília – UnB

Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações.

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado (a) a participar como voluntário (a) de uma pesquisa desenvolvida junto ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações da Universidade de Brasília. Essa atividade se constituirá em uma entrevista que será gravada (áudio), na leitura e verificação de compreensão dos itens de um questionário a respeito dos ambientes que você procura para descansar, no preenchimento de um teste de atenção e de uma escala. Todo este processo deverá durar cerca de quarenta minutos e será realizado em dois encontros.

As respostas obtidas serão consideradas sigilosas de acordo com as recomendações éticas do Conselho Federal de Psicologia. Outras informações passíveis de identificação serão omitidas em todos os registros escritos.

O material produzido fará parte de uma Tese de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações da Universidade de Brasília. Quaisquer referências pessoais que possam identificar o participante serão omitidas. A qualquer momento você poderá abandonar a pesquisa, bastando que comunique seu desejo à pesquisadora.

Sua assinatura abaixo indica que você leu este consentimento, esclareceu todas as suas dúvidas e livremente concordou em participar desta atividade, nos termos indicados acima. Não se esqueça de preencher o espaço destinado à data de assinatura do documento, ao final da página.

Caso você tenha alguma questão, dúvida ou interesse no resultado da pesquisa envie um e-mail para gressler.sandra90@gmail.com que responderei prontamente. Obrigdo por sua valiosa colaboração!

Participante: _____

Assinatura: _____

Pesquisador: _____

Assinatura: _____

Dourados, ____ de _____ de 20__

Sandra Christina Gressler

Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social do Trabalho e das Organizações

Doutoranda integrada ao Laboratório de Psicologia Ambiental da Universidade de Brasília

Sala A1-102, Instituto Central de Ciências, Ala Sul, Universidade de Brasília.

Campus Universitário Darcy Ribeiro, Asa Norte, Brasília, D. F. CEP: 70900-100. Tel.: (61) 3107-6828, ramal 6838.

Apêndice G – Termo de aceite institucional

Apêndice H – Tabelas e figuras com características dos participantes (n=93)

Tabela 69. *Distribuição dos participantes por configuração familiar*

	Frequência	Porcentagem
Casal com filhos	37	39,8
Casal sem filhos	13	14,0
Mono parental	3	3,2
Solteiro reside sozinho	8	8,6
Solteiro, reside com e depende dos pais.	22	23,7
Mono parental reside com familiares	6	6,5
Reside com parentes	4	4,3
Total	93	100,0

Tabela 70. *Distribuição dos participantes por funções exercidas*

	Frequência	Porcentagem
Trabalho assalariado ou apenas estudo	36	38,7
Trabalho assalariado e serviço doméstico	34	36,6
Trabalho assalariado e estudo	10	10,8
Trabalho assalariado, estudo e serviço doméstico.	8	8,6
Dois empregos (um assalariado e outro informal)	2	2,2
Dois empregos (um assalariado e outro informal) e o serviço doméstico	2	2,2
Dois empregos (um assalariado e outro informal), estudo e serviço doméstico.	1	1,1
Total	93	100,0

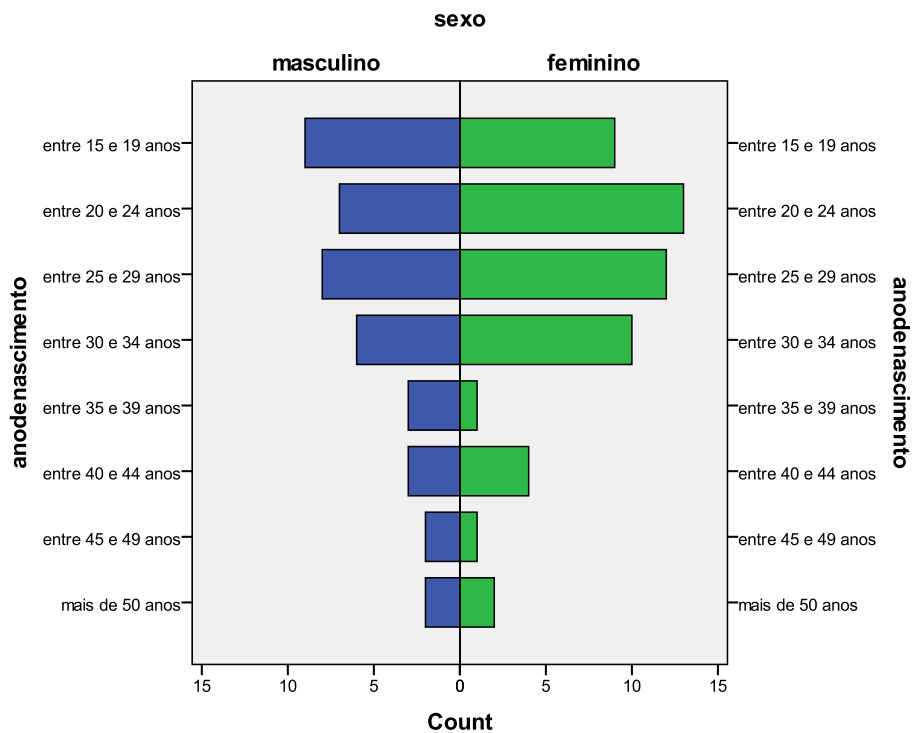


Figura 21. Distribuição dos 93 participantes por sexo e ano de nascimento

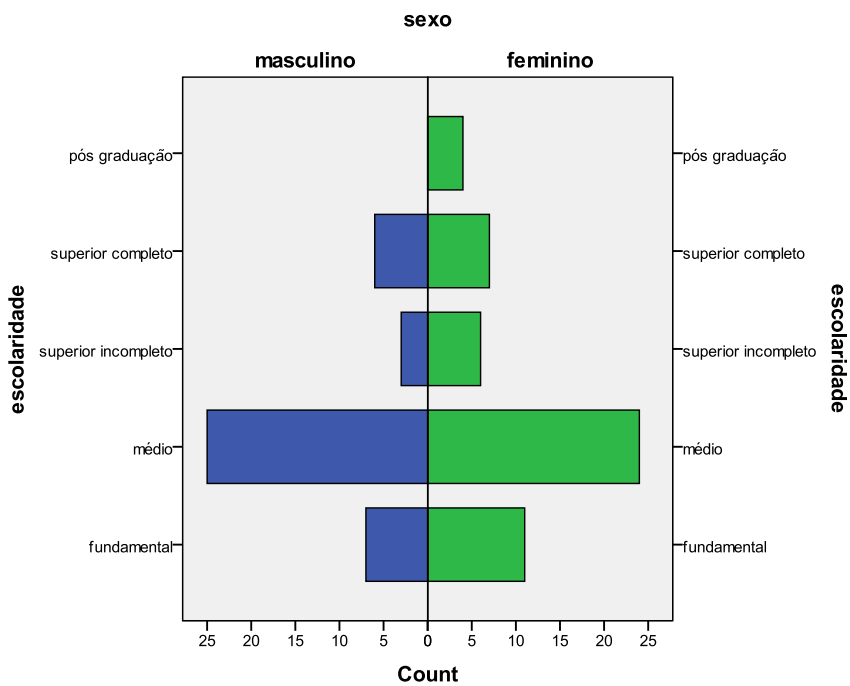


Figura 22. Distribuição dos 93 participantes por sexo e escolaridade

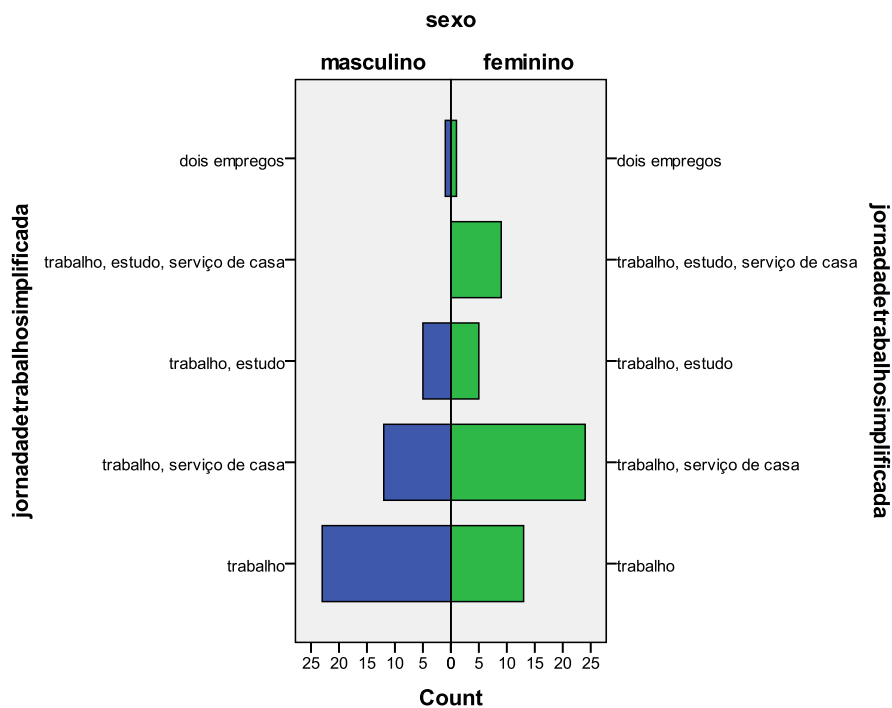


Figura 23. Distribuição dos 93 participantes por sexo e a jornada de trabalho

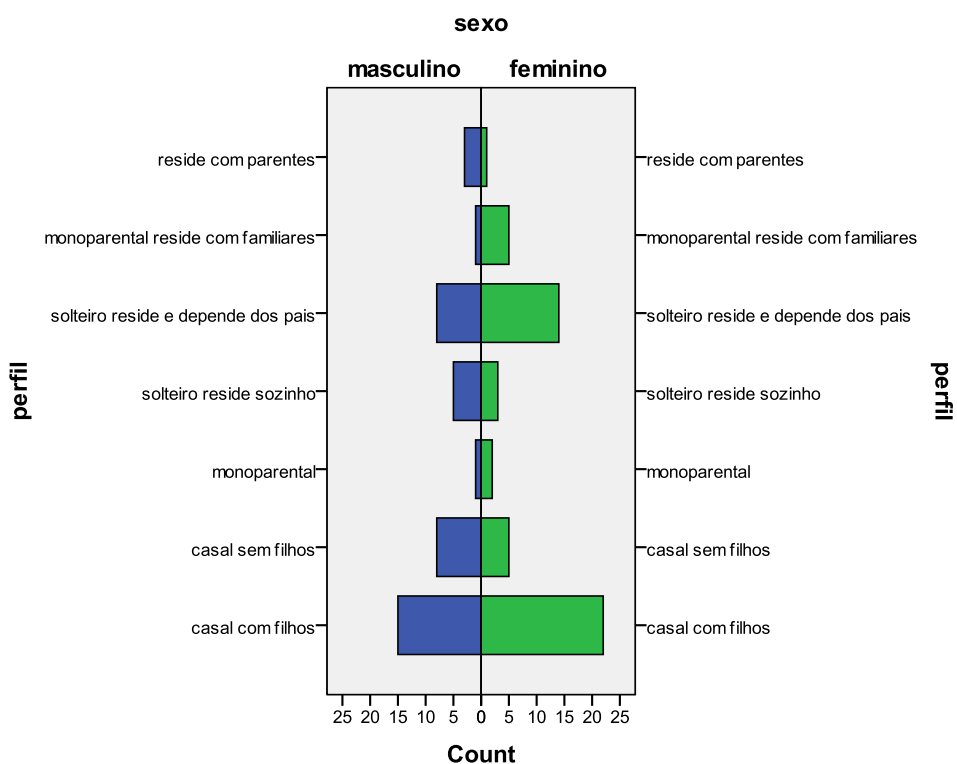


Figura 24. Distribuição dos 93 participantes por sexo e perfil familiar

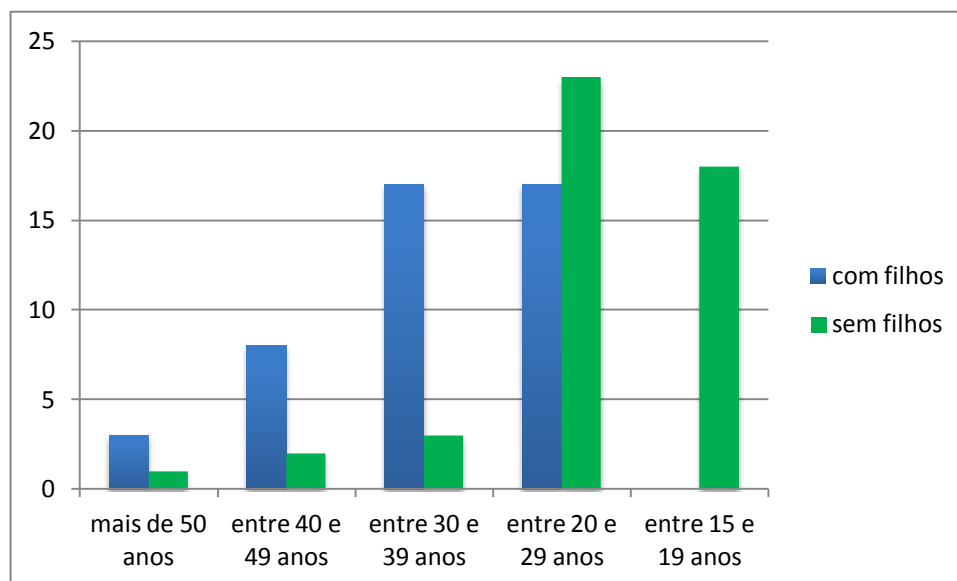


Figura 25. Distribuição dos participantes por idade e configuração familiar (resumido)

Apêndice I – Tabelas e figuras com características dos participantes (n=32/93)

Tabela 71. *Distribuição dos participantes (n=32/93) por empresa*

Empresa / Instituições	Função/cargo	Frequência			%
		Mas.	Fem.	Σ	
1 e 2	Costureiras	-	6	6	19%
	Cargos administrativos	1	1	2	6%
	Vendas	-	4	4	13%
3	Controle de produção	5	-	5	16%
4	Bancários (caixas de instituição financeira)	1	1	2	6%
5	Linha de produção	9	4	13	41%
Total		16	16	32	100%

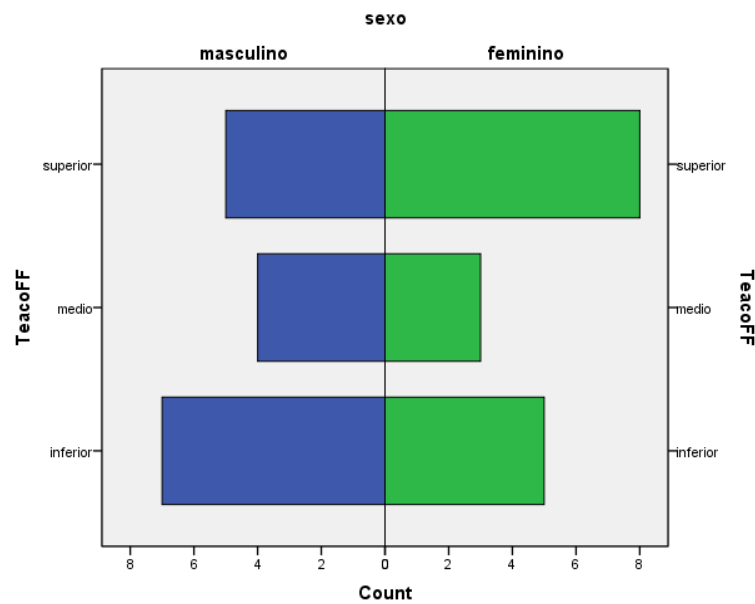


Figura 26. Distribuição dos participantes por escore e sexo no teste TEACO-FF

Apêndice J – Transcrições que descrevem as exigências no período de trabalho/aula

Transcrição de entrevistas relatando o processo de atenção exigido durante o período de serviço.

Bancário

Que a gente tem um certo horário para passar os cheques, e tem a pressão que, às vezes, a gente não pode estourar o ponto! Então, a gente tem que fazer tudo com precisão! Bater o caixa! E, quase sempre falta dez, cinco reais! Um horário que você, se desconcentrou passou um troco a mais para alguém, entendeu? (Homem, 51 anos, casado, sem filhos, com ensino superior, SUJ_46, CNFG_AL, TACO_0)

Operador de controle

A minha função é operador de controle.... eu sempre fico olhando lá. Por que é muito rápido! | ... | Tem os motores que a gente acompanha, também, que nessa parte tem motor dos dois lados. Aí, eles têm que estar sempre na mesma rotação.... os tanques, né? Que nós controlamos a vazão para mandar para ir para o tratamento... aí, tem as temperaturas dos mancais que nós sempre temos que supervisionar...tem mais todas essas temperaturas aqui. Tem que sempre estar controlando... tipo assim, você pode ver que eles têm quatro telas, e, aqui só tem duas, só que aqui as coisas acontecem muito rápido! Por isso que nós temos que estar atentos! O tempo inteiro! Até para nós irmos ao banheiro, sempre tem que vir um, para a nós irmos lá. Não posso sair daqui. (Homem, 37 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino médio, SUJ_99, CNFG_AL, TEACO_0)

Costureira

A gente trabalha ali por produção... Dentro de uma hora tem que sair tantas peças, tem que sair! O quadro tem que estar setenta por cento azul. Meio que sobre pressão | ... | . depende um corte que você pega assim, se é mais fácil, se é mais difícil, né? Aí, você tá estressada, você começa a errar, começa a não dar certo. (Mulher, 38 anos, casada, com filhos, com ensino médio, SUJ_9, CNFG_ME, TEACO_MEDINF)

Colorista

O cliente manda um padrão e eu fabrico uma tinta e coloco na máquina. Eles imprimem na embalagem e eu tenho que deixar igual à cor que o cliente mandou no padrão. Ele mandou uma amostra, aí, eu tenho que deixar a cor na máquina igual à amostra que ele mandou. Isso é por acerto e erro! Tem acerto que demora dez minutos,

tem acerto que demora uma hora! Esses que demoram uma hora, geralmente, são os mais estressantes, que são os pedidos mais críticos, mais difíceis | ... | .. Tem dias que eu faço dois acertos, tem dias que eu faço oito. Nesses dias que eu faço oito, aí, a gente vê que já está sobrecarregado. Aí, você vê que a energia já está no último. (Rapaz de 24 anos, casado, sem filhos, com ensino médio, SUJ_34, FG_ME, TACO_MEDINF)

Analista de desenvolvimento RH

Geralmente eu aplico um teste, ou um teste psicológico ou um teste do setor | ... | E, logo em seguida eu faço uma avaliação, uma entrevista individual com cada um, né? | ... | Tenho que tentar não me dispersar daquilo dali. Porque eu não posso desviar o meu foco. Eu tenho que estar muito ligada naquilo que ele está me dizendo, né? Que é onde eu avalio se está sendo verdade, se está sendo mentira | ... | . A entrevista eu exijo um pouquinho mais da minha atenção. Que isso me gera muito cansaço mental. Chega assim, os dias de segunda, quarta feira principalmente, que eu saio daqui eu já estou com uma dor de cabeça tremenda | ... | A cabeça dói muito, dói! Que você entra assim em uma estafa assim, que eu não quero nem atender o telefone! | ... | . Cansa muito, exige muito! Então assim, a minha rotina de segunda, quarta e sexta, é sempre essa! (Moça, 26 anos, casada, sem filhos, com pós graduação, SUJ_92, CNFG_AL, TACO_0)

Filetador

O filetador, no caso fileta o peixe. Tira a filetagem, é, só! Só, mas é bastante coisa! A média agora é quatro mil por dia, colocado. De quatro a cinco mil... o filé você não pode cortar ele errado, tem um monte de coisa.... só que é rápido! Tem que cortar três, quatro peixes [tilápia] por minuto, que nós temos que cortar! Tem que tirar certinho (Homem, 38 anos, monoparental, com ensino fundamental, SUJ_84, FG_AL, TAC_MEDINF)

Filetador

Tenho que ficar sempre atento! Por que senão, vai osso, vai espinho, vai mal filetado...Tipo, ali tem que ficar prestando atenção. Mas, quando eu trabalhava na visceração, ia meio no automático mesmo. Mas, ali na filetagem tem que ter bastante atenção.(Rapaz, 21 anos, reside com familiares, com ensino médio, SUJ_69, CNFG_BA, TAC_MED)

Técnico em informática

Você não consegue pensar direito no final do dia, chega lá umas cinco horas, cinco e meia da tarde, você não consegue raciocinar direito, as vezes até chegando alguém, da empresa mesmo, pedindo alguma solução, você não consegue nem pensar, no outro dia você vem num primeiro horário você resolve, esse tipo de coisa assim. (Homem, 32 anos, casado, sem filhos, com ensino médio, SUJ_21, CNFG_ME, TAC_SUP)

Estudante

É meio relativo... Tem dias que a concentração é bem maior! E, tem dias que a concentração é bem menor! |...| o rendimento não é o mesmo! Eu não gosto muito de português, [se tiver que estudar português] cansa rápido! Porque eu não gosto! (Rapaz, 19 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino médio, SUJ_55, CNFG_ME, TAC_0)

Participante relatando as diferenças da sua experiências de trabalhar em uma linha de produção de um frigorífico de aves e na linha de produção de peças de lingerie. Após o termino da entrevista ela relatou que no setor dos cortes precisos no frigorífico de aves exige muita atenção concentrada, pois os erros são menos tolerados:

Costureira

A costura exige mais concentração. A desossa exige mais agilidade, muita agilidade. Você tem que competir com a máquina. Você acostuma com o serviço. Na costura você não pode se desligar! Você tem que estar o tempo todo com a visão fixa, entendeu? E a sua atenção sobre o tecido. Na desossa não! Conforme a pessoa pega habilidade, você, muitas vezes, você não está olhando o que você está cortando, automaticamente você passa, você faz o corte sem está olhando o corte, entendeu? Porque você já sabe o processo a ser feito. Na costura é diferente, você não consegue costurar sem estar olhando, muda os modelos, e principalmente em lingerie, os trajetos de costura são pequenos, entendeu? Então você tem a hora certinha de você acelerar a máquina e de parar a máquina. Você não pode tirar sua visão do campo de trabalho ali, você não pode mudar a sua atitude de mão. Depois das quatro horas, a gente sente um cansaço mais aparente. Uma vontade muito grande de terminar o serviço e ir para casa. Aquele cansaço quase que mental de você sair daquela área ali, entendeu? É por que é assim, a costura não implica em um desgaste físico, entendeu? Porque ela não suga tua

energia! No corte suga! Você tem dois fatores, o frio, é sempre muito frio e a agilidade, porque você tem o seu tempo certinho de você pegar a tua peça e largar a tua peça. Quem desossa tem uma média de seis pernas por minuto, oito pernas por minuto, você tem que competir realmente com a máquina. Ali [na costura] não, ali a máquina tem que competir contigo, é o contrário, você é que faz o tempo da máquina trabalhar. O cansaço é mais mental. (Mulher, 46 anos, casada, com filhos, com ensino médio, SUJ_8, CNFG_BA, TAC_0)

Relatos de um participante a respeito da sua compreensão em relação as demais funções dentro do setor.

Na minha opinião, quem precisa de mais atenção são os filetadores [quem corta o filé], que eles trabalham muito assim com as facas | ... | É geralmente assim, quando a pessoa entra lá, na viciação, então ela vai subindo de setor, vai para a costelinha, e depois sobe para filetador que é o cargo que ganha mais, o salário melhor, e é o que exige mais. Por isso que eu falo que lá é o lugar que tem mais atenção. Por que além de você ter cuidado eles cobram muito em cima que não pode sobrar carne na carcaça, nada. Outro serviço que tem que ter muita atenção é o da máquina de pele. Porque é assim, vem os files na esteira, tem a esteira dos filetadores, da costelinha. Ai o filé tem que passar nessa máquina para ir para esteira das mulheres toalete. É uma máquina que tem uma lamina bem perigosa, direto ele tem que trocar a luva, ele usa uma luva assim laranja de escama, e se você der uma bobeadada o dedo entra e tira o couro. Acho que esse é o mais perigoso. (Comentários de um funcionário em uma entrevista não transcrita completamente por problemas técnicos, demais dados excluídos)

Apêndice K – Transcrição e comentários - perfil dos participantes.

Percebemos alguns comportamentos relacionados ao perfil dos participantes. Entre os exclusivamente estudantes (n=14) todos são solteiros e dependentes dos pais, sendo que dois residem com amigos ou irmãos, longe dos pais. Esta escolha é justificada pela busca de melhores escolas.

Uma estudante que reside longe dos pais relatou:

Geralmente, quando eu não estudo eu tenho que limpar a casa! Quando eu estou muito cansada de estudar, aí, não tem o que fazer... Aí, eu vou limpar a casa! Aí, depois volto a estudar! (Moça, 19 anos, solteira, reside sozinha, com ensino médio, FG_BA, SUJ_57)

Entre o grupo dos trabalhadores (n=79) dez são solteiros e ainda residem com os pais ou familiares, dos dez, oito trabalham e estudam. Nesses casos a obrigação dos afazeres domésticos é compartilhada, ou mesmo, são atribuições de outro membro da família. Exemplo de relatos da rotina destes participantes são apresentadas:

Cinco e meia eu acordo todos os dias...vou para o serviço... Eu vou de moto | ... | depois vamos almoçar. Depois volta [para o serviço] de novo. Aí, eu volto à tarde. Eu chego e vou me arrumar para ir para academia. Aí, faço umas duas horas, duas horas e meia. Aí, venho embora. Todos os dias! Aí, chego em casa, tomo um banho, vou assistir novela, depois vou dormir. (Moça, 17 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, FG_AL, SUJ_64)

Agora a gente ta entrando cinco horas. Então, eu levanto três e cinquenta para sair de casa quatro e quinze | ... | Aí, eu saio daqui [local de emprego] chego em casa. Eu descanso bem pouco... Porque eu estudo em Dourados. Então, o ônibus passa perto de casa as cinco e cinquenta, para estar em Dourados sete horas, às vezes, antes das sete. Aí, chega em casa as onze e meia da noite. Durmo meia noite! E, o outro dia é a mesma coisa. Agora ta de férias o curso! Mas quando começar | ... | Vai ficar bem corrido. (Moça, 21 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, FG_AL, SUJ_67)

Eu acordo umas sete, sete e quinze. Aí, tomo café e venho pra cá, entro às oito. Trabalho até o meio dia, retorno as duas, trabalho até as seis. Saio daqui vou pra casa. To fazendo uma Pós (graduação) interativa, então tenho que ler bastante. Ficar no computador... às vezes eu saio, às vezes não. Eu moro com a minha mãe, eu chego [o almoço] já ta pronto. Eu almoço, lavo a louça, arrumo alguma coisa em casa. Eu gosto de dormir, durmo uma meia horinha, aí volto. [no final do expediente] Chego em casa, tomo um banho. Aí, assisto um pouco de televisão, aí vou pro computador, que agora tenho tcc pra terminar. (Moça, 27 anos, solteiro, reside com os pais, com pós-graduação, FG_ME, SUJ_30)

Eu acordo cinco e cinquenta.... Venho para empresa | ... | saio daqui umas três e vinte [da tarde]. Chego em casa quase quatro horas, né?... Aí, se eu chego em casa, e, eu estou muito cansada... Do jeito que eu chego, só tiro o uniforme, a calça e deito!.... a única coisa que eu faço é varrer quintal. Ainda mais nessa época que tem um monte de folhas, né? Aí, eu chego, varro o quintal, rastelo a grama para eu poder ajudar a minha mãe | ... | Ou senão é o serviçinho básico, lavar a louça | ... | essa semana, cheguei só tentando pagar conta. Já chego, tomo um banho, e, já vou para o centro [da cidade] pagar conta, e, enfrentar essa fila. Aí, já dá mais ou menos umas seis e pouco o horário que eu vou chegar em casa. Aí, eu fico pensando... Eu tenho que fazer atividade da faculdade...eu faço curso a distância... Aí, eu faço atividade... Até dar umas oito e pouco. (Moça, 23 anos, solteira, reside com os pais, com ensino superior, FG_ME, SUJ_101)

Percebemos que o grupo dos trabalhadores solteiros (n=9) que residem sozinhos apenas dois continua estudando, no entanto todos assumem integralmente as responsabilidades domésticas.

Às vezes, eu saio a noite, para ir a algum lugar, um showzinho, festinha | ... | Só a roupa que nós pagamos para lavar... Nós fazemos janta, limpamos a casa. Cada um tem seu quarto lá. Cada um cuida do seu quarto! Vai lá faz compra [de mercado]. Normal! (Homem, 37 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino médio, FG_AL, SUJ_99)

Geralmente almoço na faculdade [estudo no período matutino]. Senão, eu vou para casa, faço comida... Tomo um banho venho para o trabalho... Chego aqui [no serviço] umas três e quinze | ... | eu saio daqui onze e trinta e cinco | ... | eu chego meia noite em casa... Chego em casa, hoje mesmo, eu vou sair que tem uma festa! Daí eu vou dormir umas duas e pouco, três da manhã, imagina? Mas geralmente, chego em casa tomo um banho como mais uma coisinha leve e vou dormir | ... |. (Moça, 25 anos, solteira, reside sozinha, com ensino superior, paradoxal, FG_BA, SUJ_97)

O grupo (n=10) que representa os solteiros e os monoparentais que residem com outros familiares, é caracterizado por aqueles que mesmo residindo com familiares têm obrigações financeiras de contribuir diretamente com o sustento da residência. Com relação às atribuições e responsabilidades domésticas estas assumem as mais diferentes configurações. Apenas um participante deste grupo trabalha e estuda.

O grupo dos casados (n=50) representa a maioria dos participantes (53%). Esse grupo está dividido entre os que têm filhos (n=37) e os que não têm filhos (n=13), trabalham e continuam estudando sete entre os que têm filhos e dois entre os que não têm filhos. Percebemos que as obrigações financeiras são compartilhadas e poucos são os respondentes cuja esposa não trabalha, nestes casos a obrigação financeira é masculina.

Observamos que entre os entrevistados do sexo masculino, um número considerável de relatos transcritos indica que as esposas também exercem funções remuneradas fora do ambiente doméstico.

Percebemos que mesmo a mulher trabalhando fora, as obrigações domésticas são de sua responsabilidade. Há poucos casos citados que existe uma divisão igualitária com relação aos afazeres domésticos. Entre os participantes casados do sexo feminino, todas exercem funções remuneradas em alguma empresa, pois este foi o universo pesquisado.

Alguns relatos da rotina, com ênfase no ambiente doméstico (fora do ambiente de trabalho) são apresentados, inicialmente os relatos femininos, seguido dos masculinos.

Relatos da rotina de participantes do sexo feminino, casadas sem filhos (n=5).

Neste grupo (n=5) duas participantes além do trabalho remunerado e do serviço doméstico, também estudam.

Meu marido faz o almoço. Ele trabalha à noite, aí eu chego em casa o almoço tá pronto!... Aí tem dia também que eu tenho que encaixar alguma coisa no meu horário de almoço, igual hoje. Hoje eu vou no dentista, então hoje eu nem vou em casa, vou almoçar na rua, ou vou comprar uma marmita e vou no dentista e volto pra cá! | ... | Quando chego [em casa] às seis horas... Depende porque [meu marido trabalha] noite sim noite não. Então o dia que ele tá em casa...eu vou chegar, não vou muito me dedicar a serviço domestico | ... | No dia que eu chego e ele... tá de serviço naquela noite, aí já vou direto para o serviço domestico, daí não é dia de princesa, é chegar e resolver o que tá na frente. Organizar a casa. (Mulher, 34 anos, casada, sem filhos, com ensino superior, FG_AL, SUJ_22)

Às vezes eu vou fazer alguma coisa... Eu vou para rua, pagar alguma conta, fazer alguma coisa, se tem que fazer mercado, né? E aí, quando eu estou muito cansada eu vou dormir! Ou às vezes eu chego e vou fazer comida... Depende do dia mesmo! Almoço aqui. Meu marido almoça, às vezes, em casa, quando ele está mais corrido, ele almoça na rua mesmo. Deixo pronto [o almoço dele]. Aí, faço comida, faço mercado...serviço de casa, sou dona de casa né? Mas meu marido me ajuda, então facilita um pouco | ... | normalmente eu vou dormir mais cedo por volta das nove horas. (Moça, 26 anos, casada, sem filhos, com pós-graduação, FG_AL, SUJ_91)

Relatos de participantes do sexo feminino, casadas com filhos (n=22).

Neste grupo (n=22) quatro participantes (trabalhadoras que exercem atividades remunerada), além do serviço doméstico e o cuidado com os filhos, permanecem estudando.

Porque, hoje [sábado], esse é meu tempo livre. Entre aspas, porque eu tenho um monte de roupa ali dentro que eu tenho que dar conta de por cada uma em seu lugar, e, esse é meu tempo livre. Durante a semana eu não tenho! Para descansar eu deito e durmo para o outro dia. Não paro assim, para sentar, para assistir uma televisão. Tem dias que eu tomo meu banho dez horas da noite. Aí, já vou deitar. (Mulher, 38 anos, casada, com filhos, com ensino médio, FG_ME, SUJ_9)

Saio de casa às cinco horas [da manhã] | ... | Geralmente sai três horas [da tarde]. Horário normal para oito horas de trabalho, né? Aí, eu chego em casa, descanso um pouquinho. Aí, eu estudo. Aí, faço o serviço de casa também! Sabe só que aí, a minha faculdade é a distância, aí se torna um pouco mais fácil você pode estar estudando em casa, faço pedagogia | ... | . Isso, aí eu chegava em casa... Aí, tomava um banho para poder dar uma descansada, fazia um cafezinho, essas coisas assim! Aí, dormia um pouquinho. Aí, acordava e ia fazer o serviço da casa, limpar, passar, fazer janta. Aí no caso, eu tenho que fazer janta e almoço, né? Porque eu deixo para as minhas crianças, já feito. É tudo assim já organizado, é só esquentar! Aí, assim eu revezo o serviço de casa. Não limpo a casa todos os dias e também não lavo as roupas todos os dias. Hoje eu lavo a roupa, amanhã eu limpo a casa... Faço assim para poder dar conta, né? [depois da janta] Eu ainda deixo a casa toda organizada ainda antes de deitar. Deixo a roupa passada para o outro dia trabalhar. (Mulher, 34 anos, casada, com filhos, com ensino superior, FG_ME, SUJ_76)

Aí, chega em casa é o serviço de casa, né? Meio tipo assim, não é todo o dia que eu faço. Porque se eu fazer, eu não consigo descansar, né? Então eu tento me dar uma organizada. Eu deixo mais para o final de semana. Que nem, estar lavando uma roupa, limpando uma casa... Eu deixo mais para o final de semana. Durante a semana dá tempo só de dar uma organizada e comida, né? Cuida de filho... Eu tenho uma menina de dez anos. Faço a janta. Deixo feito. Fica de almoço, eles esquentam. Meu marido esquentam, para ele e para menina, né? É! Geralmente isso [limpar, lavar, passar] eu faço no sábado à tarde quando a gente não trabalha. Porque mesmo que acumula, eu deixo! Por que senão... Aí, não dá! Por que se eu chego em casa quatro horas da tarde e eu pego para fazer isso... Aí, eu vou até umas sete da noite, sete, sete e meia. Daí eu já vou para janta. Aí, já vou terminar lá pelas oito e meia, nove horas. Aí já... Fica muito tarde, e, cansa muito! Você redobra a canseira. (Mulher, 35 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, FG_ME, SUJ_78)

[O almoço] Deixo só pronto! Que aí, eles vêm e só esquentam! Que a minha funcionária só vem segunda, quarta e sexta, né? Terça e quinta é o dia que eu tenho que me preocupar com o almoço, né? (Mulher, 53 anos, casada, com filhos, com ensino superior, FG_AL, SUJ_45)

Em casa eu acordo cedo | ... | Procuro organizar as coisas da casa, deixar tudo organizadinho para [a funcionária]... Vamos supor, o almoço, né? É o que vai ser o almoço, o que tem que ser feito durante o dia... É... Aí, eu me arrumo e vou para meu serviço. Aí, eu tenho um intervalo de uma hora para o almoço. É... Chego em casa já esta tudo prontinho! Eu sento almoço, escovo os dentes e volto trabalhar! Aí é... No serviço eu tenho que ficar até na hora que tiver serviço. A hora que eu saio de lá... Se tiver que fazer alguma compra de mercado, alguma coisa... Aí, eu vou no mercado. (Mulher, 49 anos, casada, com filhos, com ensino superior, FG_AL, SUJ_48)

Relatos de participantes do sexo masculinos, casados sem filhos (n=8).

Os participantes deste grupo (n=8) não dão continuidade aos estudos. Um exerce atividade extra para complementar o orçamento familiar.

Acordo cedo! Tomo café lá na minha casa, e, tomo café aqui | ... | almoço aqui na empresa, aí depois vou embora! Chego em casa tem louça para lavar, porque minha mulher trabalha fora, aí, tem vezes que eu faço a janta porque minha mulher vai para academia. Ela chega nós jantamos, ela vai assistir um pouco de novela... Quando é quarta eu vou assistir jogo! E assim é... Semanalmente! (Homem, 31 anos, casado, sem filhos, com ensino médio, FG_BA, SUJ_38)

Pego a moto, vou para casa | ... | Aí, faço um tereré, ligo um som, baixo, não muito alto, e, nem muito baixo também, mais ou menos! E, fico sentado embaixo da árvore tomando um tereré... por uma hora, uma hora e meia. Depois tomo banho. Aí dá cinco e meia e eu vou buscar minha mulher no serviço. Aí, eu trago ela, deixo ela tomar banho. Aí, quando dá seis e meia eu levo ela para a escola. Aí, eu volto para buscar ela às onze horas. Nesse intervalo, das sete às onze, eu assisto televisão um pouco, jogo vídeo game. (Rapaz, 28 anos, casado, sem filhos, com ensino médio, FG_AL, SUJ_37)

Relatos dos participantes do sexo masculinos, casados com filhos (n=15).

Entre os respondentes que representam esse perfil (n=15), três dão continuidade aos estudos.

[trabalha no período noturno] Chego fico em casa, assisto filme, brinco... descanso também! Aí, venho para o serviço. Eu pego as onze. Eu saio de casa umas dez e meia. Minhas filhas ainda não vão para escola, elas são pequenas. Aí, eu fico com elas um pouco, brinco, passeio. Aí, saio dou uma volta para desestressar. Vou para cidade fazer compra, no banco |...|. Durmo antes do almoço, depois acordo para almoçar. (Homem, 34 anos, casado, com filhos, com ensino médio, FG_ME, SUJ_41)

Começa-se o dia, né? Acordando cedo com o meu filho, que tem que dar mama para ele, e tal. Ele acorda umas cinco horas e volta a dormir umas sete horas. Aí, eu durmo de novo um pouquinho com ele até umas oito e pouco. Aí, vou no mercado, compro o café da manhã, trago, pão mortadela, essas coisas. Aí... É... Ajudo bastante minha esposa na parte do serviço da casa... Ajudo ela a fazer... A rotina que a gente faz em casa. Faço almoço! Eu faço bastante! Que nem... Umas três, quatro vezes na semana, assim... Eu que faço! Assim, por que a parte de cozinhar, eu gosto bastante. Aí, minha esposa... Tipo... Ela já não gosta tanto. Aí, as outras partes que eu não gosto, aí ela faz! Então, pode deixar que a cozinha eu fico responsável, né? Aí, lá pelas duas eu começo a tomar banho para vir para o trabalho. Aí, duas e meia, pego o ônibus, e, venho para cá. (Rapaz, 27 anos, casado, com filhos, com ensino superior, FG_AL, SUJ_98)

Eu saio daqui as cinco horas [da tarde]. Cinco e quinze, eu passo na escola, pego minha filha mais velha na escola. Aí, vou para casa. Chego em casa e... Dentro de cinco ou dez minutos, minha mulher já pega o carro ou a moto e vai para o serviço. Ela trabalha uma noite sim uma noite não. No outro dia ela chega. Aí, passam uns dez minutos e, eu já saio! Já venho para o serviço. [Em casa] Esquenta janta, lavar os calçados das crianças, fazer tarefa com a filha mais velha... Eu tenho que fazer primeiro as prioridades lá de casa... Arrumar a comida das crianças, trocar uma, dar banho na outra. Isso, quando minha mulher está de serviço. Quando ela está em casa, fica mais tranquilo... A primeira coisa que faço é arrancar a bota e por um chinelo havaiano mesmo e, fazer um tereré e, sentar em frente a TV. Antes de jantar... Antes de qualquer coisa! (Homem, 34 anos, casado, com filhos, com ensino médio, FG_ME, SUJ_32)

Às vezes tem alguma coisinha de casa, que tenho que fazer. Muitas coisas de casa que não dá para você ficar pagando, né? Aí, você pode fazer, é limpar um terreiro, alguma coisa em casa, arrumar aqui ou ali. Serviço de construção vai reformar uma calçada, essas coisinhas. (Homem, 30 anos, casado, com filhos, com ensino médio, FG_ME, SUJ_33)

De manhã eu saio cinco e quinze de casa. Acordo às cinco todos os dias! Aí, vou se ajeitar... Eu tomo café no serviço. Pego minha esposa e minha filha, coloco na motinha... De moto nós vamos para o transbordo, Ela me deixa no transbordo. Aí, ela vai para o serviço dela. Aí, deixo minha filha na casa da minha mãe. Aí, ela vai trabalhar, a tardezinha ela sai às seis horas e eu saio às três horas daqui, né? Saio daqui e vou direto para casa da minha mãe. Aí, espero ela, até às seis horas. Ela sai às seis horas e tem vezes que eu fico até mais tarde, um pouco, na casa da minha mãe... Aí, quando ela chega, nós vamos embora! Em casa eu chego, e, sempre ajudo minha esposa lavar uma louça. Ela faz a janta e eu coloco a roupa para lavar que a máquina lá é aquela automática, né? Coloco roupa para lavar. (Rapaz, 26 anos, casado, com filhos, com ensino médio, FG_AL, SUJ_94)

Normalmente acordo... Se as crianças não estão ainda acordadas, eu acordo elas para que... Irem para escola... Aquela coisa toda. Dai eu vou à padaria, trago pão... E ali eu fico por ali... Nós ficamos juntos até que eles saiam. Às vezes, eles vão com minha esposa, às vezes eles vão comigo para escola... Intervalo do almoço eu vou para casa, almoço e volto! Às vezes eu pego [meu filho] na escola às vezes não! ... Aí, durmo e no outro dia é tudo de novo... Acordo às seis horas... Eu entro entre oito e oito e meia... Então, sábado de manhã geralmente tem alguma coisa para resolver! Comprar alguma coisa... Ver algum negócio no carro, que durante a semana não deu tempo de ver... Das crianças e tal... Normalmente eu faço isso na parte da manhã!... Aí, domingo a gente, normalmente pela manhã a gente vai à feira, a feira livre. Dá aquela volta na feira, compra algumas coisas, queijo e tal... E aí, volta, almoça, e depois do almoço, a gente fica em casa! (Homem, 42 anos, casado, com filhos, com ensino superior, FG_AL, SUJ_49)

Eu acordo. Às vezes eu faço café... Às vezes a minha esposa faz! No final de semana... na maioria das vezes é transportar meus filhos para cá e para lá! ... E

resolver as coisinhas que você não pode fazer na semana, né? Algum reparo em casa, alguma coisa. Aí, eu vou no mercado com minha esposa, quase que todo final de semana! A responsabilidade de fazer a feira, que é comprar frutas e verduras, é minha! Já há mais de quinze anos! Então, basicamente é isso! A gente sai para almoçar. Porque a gente dispensa a funcionária no sábado. (Homem, 51 anos, casado, sem filhos, com ensino superior, FG_AL, SUJ_46)

Em suma, percebemos que existe um perfil de comportamento ligado ao estado civil e a paternidade/maternidade. Jovens vivendo com os pais, possuem mais opções no que se refere ao tempo de descanso.

Transcrições dos comportamentos ligados às pessoas casadas demonstram que mesmo exercendo funções remuneradas e carga horária igual, existe um nível de atividades e cobrança maior na rotina feminina em comparação à masculina. É possível observar que os homens relatam um comportamento de “auxiliares”, são mais tranquilos no que se refere a rotina dos afazeres domésticos, enquanto que as mulheres em sua maioria assumem esse serviço como obrigação. Essa constatação também está presente nos relatos que incluem outros membros da família como as avós e as filhas menores que também assumem as responsabilidades domésticas.

“Historicamente, foi essencial para liberação das mulheres brasileiras de classe média/alta das obrigações domésticas e conquista de uma carreira profissional, ter uma substituta – a empregada doméstica” (tradução livre de (Gressler, 2006, p. 37). Percebemos que a preocupação com o preparo da refeição diária é um dos pontos estressores no que se refere ao trabalho doméstico. Locais de trabalho que oferecem refeição contribuem de certa maneira para diminuir a pressão das obrigações domésticas. Entendemos que mesmo nos relatos femininos quando seus esposos tem a possibilidade de almoçar no emprego, diminui a sobrecarga de responsabilidade feminina. Outra forma de auxílio neste aspecto são incluídos a merenda escolar dos filhos, a atribuição do preparo das refeições as avós ou as empregadas

domésticas. Auxílio que nem sempre é encontrado pelas mulheres que ingressam em uma carreira profissional. Os pontos positivos quando a diminuição das obrigações referentes a refeição são exemplificados:

Daí eu divido bastante, porque minha roupa é só duas vezes na semana, porque eu gosto só de manter a casa... meu marido ele traz marmita do serviço, e, eu almoço aqui [local de serviço]. Aí, a janta eu faço bem pouquinha. A menina ela almoça na minha mãe. (Moça, 28 anos, casada, com filhos, com ensino médio, FG_ME, SUJ_86)

Eu saio das dez e meia ao meio dia e meio. Almoço na minha mãe. Ajudo arrumar ele [o filho] pra ir pra escola, ele estuda à tarde. Se fosse pra eu fazer o almoço, não ia dar tempo. O tempo é curto. Moro longe, demoro vinte minutos pra ir e vinte minutos pra voltar. Venho [trabalhar] de moto. (Mulher, 30 anos, casada, com filhos, com ensino superior, FG_AL, SUJ_28)

Também foi possível observar que mesmo com a carga horária igual, um maior número de mulheres continuam os estudos (n=13; 25%), quando comparados aos homens (n=7; 18%).

Apêndice L – Transcrições de relatos de experiências anteriores vinculadas ao ambiente rural.

Experiências anteriores vinculadas a ambientes rurais.

Eu era recém casada lá... os matos não estavam desmatados como agora, tinha aquelas matas fechada, a gente escutava os pássaros cantando, cântico lindo, que toca lá dentro da gente assim, cada um diferente do outro, lindo, né? Quando ia levar almoço na roça, atravessava dentro daquela mata, passava naqueles rios, peixes bonitos assim, naquela água clarinha. (Mulher, 56 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, FG_AL, SUJ_1)

Eu e meu esposo nós mexia com horta, nós arrendava um sítio, né? E aí, a gente mexia com horta. (Moça, 29 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, FG_AL, SUJ_10)

Quando eu era criança ia sim! | ... | Meus pais levavam a gente na beira do rio, pescar | ... | . Era muito assim | ... | Cachoeiras, e não tinha ponte! Então, as pessoas passavam de um retiro para outro, na água mesmo! Então, era em cima daquelas pedras que, se vacilasse, caia para lá, né? | ... | A gente era criança, montava na corcunda das éguas, e ia embora... Mexia com o gado... Só lá! A gente era arisco! Não via gente! (Mulher, 45 anos, monoparental, com ensino fundamental, FG_AL, SUJ_11)

Eu aprendi a nadar quando era criança, meu pai sempre levava a gente para o rio, né? Eu sempre morei em Dourados, mas dava assim um feriado, final de ano, meus avôs tinham sítio, a gente ia para lá e a tarde sempre a gente ia para o rio. (Mulher, 46 anos, casada, com filhos, com ensino médio, paradoxal, FG_BA, SUJ_8)

Eu gosto de andar a cavalo, eu gosto de andar, tipo... Porque a gente [meus pais] mora em uma chácara, né? Então, é andar de bicicleta, andar a pé! | ... | Então, sair assim... olhando as coisas... Acompanhar mesmo o que ele faz! (Moça, 19 anos, solteira, reside sozinha, com ensino médio, FG_BA, SUJ_57)

[Na] casa de minha mãe...no sítio...geralmente eu vou com ela pra roça, ver ela plantar uma coisinha, planta outra, a gente vai arrancar uma mandioca pra fazer durante o dia,

vou ajudar ela aguar as plantas |...| Variedade de coisa |...| Correr atrás de galinha |...| (Moça, 28 anos, solteira, reside sozinha, com ensino superior, FG_AL, SUJ_25)

Eu morava em uma fazenda, perto do rio Dourados. Acordar de manhã, aquele ar fresco das árvores em redor de casa. A gente sentava embaixo das árvores tomava um tereré, mais fresco que esse vapor de Dourados. Às vezes ia pescar, que eu não gosto muito, mas meu pai e eu íamos junto. Vixe! Era tranquilo, era gostoso, [morei lá] até os meus 13 anos. É diferente! (Rapaz, 29 anos, casado, sem filhos, com ensino médio, FG_ME, SUJ_36)

Apêndice M – Transcrições características rurais e urbanas percebidas nas cidades de residência.

Transcrições a seguir indicam a percepção dos participantes com relação ao local de residência.

Características rurais percebidas nas cidades de residência.

[Para] chegar até minha casa, eu passo por perto de uma matinha assim, né? | ... | Tem um campo lá, eu vou naquele campo. E tem umas árvores | ... | (Rapaz de 24 anos, casado, sem filhos, com ensino médio, FG_ME, SUJ_34)

Quando eu venho de moto [para a empresa], eu passo por umas ruazinhas e uns bequinhos que geralmente, sempre tem em chácara, sempre têm lugares, assim, ruas que tem muitas árvores, essas coisas assim. (Moça, 22 anos, monoparental, com ensino médio, FG_AL, SUJ_26)

Eu moro em um sitiozinho. Lá onde eu moro..... não tem... assim... muita correria de carro por perto. (Rapaz de 24 anos, casado, sem filhos, com ensino médio, FG_ME, SUJ_34)

Eu moro no sítio, né? Do mesmo jeito que é sítio, também é cidade. Fica aqui perto. (Homem, 33 anos, casado, com filhos, com ensino médio, FG_AL, SUJ_40)

Na frente de casa são sítios. (Rapaz, 26 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino médio, FG_ME, SUJ_79)

A minha casa é de esquina e o resto é tudo área do meio ambiente, tudo mato... Os pássaros, os animais, os cavalos, as vacas, aquilo lá é uma maravilha... Você olha e tem aquele mato verde lá. (Moça, 24 anos, monoparental, com ensino fundamental, FG_AL, SUJ_102)

Antes ao lado de minha casa tinha árvores, mato, mas agora derrubaram tudo, estão fazendo área de lazer | ... | Quando eu tinha um tempinho eu ia lá. Na hora do almoço... Sempre pegava limão! (Mulher, 44 anos, casada, com filhos, com ensino médio, FG_ME, SUJ_29)

Eu ando muito a pé, por que aqui é tudo muito perto! | ... | e Dourados é uma cidade bem arborizada, né? (Moça, 17 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, FG_AL, SUJ_64)

Quando eu ando de bicicleta eu vejo... Dourados é bem arborizada! De manhã também, quando eu saio, é muito difícil encontrar um carro vindo para a escola. (Rapaz, 18 anos, solteiro, reside com os pais, com ensino médio, FG_BA, SUJ_65)

Características urbanas percebidas nas cidades de residência.

Cidade pequena assim, eu conseguia sair em volta de casa de noite. Aqui é muito difícil sair à noite. (Moça, 26 anos, solteira, reside com os pais, com pós-graduação, FG_AL, SUJ_42)

Eu vou para passear, para ver o movimento, levar as crianças. | ... | no shopping que a gente vai sempre. (Homem, 33 anos, casado, com filhos, com ensino médio, FG_AL, SUJ_40)

Foi atravessar aquela rua movimentada lá, e quase foi atropelado. | ... | Eu gosto, às vezes sair para caminhar!... É diferente essa caminhada ao ar livre! | ... | A gente não sai [mais] por medo de ser assaltado | ... | (Mulher, 53 anos, casada, com filhos, com ensino superior, FG_AL, SUJ_45)

Porque, você não percebe mais nada hoje! Agora é só tons de cinza, um trânsito com vidro fechado. (Homem, 55 anos, casado, sem filhos, com ensino superior, FG_AL, SUJ_44)

Meu trajeto é só para o serviço, para a igreja, então não tenho muita chance de estar passando por esses lugares [com árvores e pássaros], andando nessas áreas, né? (Mulher, 56 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, FG_AL, SUJ_1)

Apêndice N – Transcrições relacionadas a “refletir a respeito da vida, organizar as ideias”.

Muitas vezes não! Isso pode me deixar mais nervosa ainda... Assim, mais ansiosa, porque eu vejo tudo o que eu tenho que fazer, daí já começa aquele sentimento de incapacidade de que, será que eu vou dar conta de continuar? De alcançar meus objetivos? ... Então, muitas vezes é mais fácil, não pensar! Para eu não me frustrar depois com o que eu não posso conseguir. Mas é inevitável porque eu sempre penso! (Moça, 19 anos, solteira, reside sozinha, com ensino médio, SUJ_57)

Para eu parar e ficar organizando minha vida... Eu não descanso não! Ah, para mim, eu vou falar a verdade, se eu parar para analisar o que eu vou fazer da minha vida... Organizando... Minha cabeça está trabalhando do mesmo jeito. (Moça, 24 anos, monoparental, com ensino fundamental, SUJ_102)

Bom, eu gosto e pensar na vida um monte! Eu penso ate demais! Ajuda um pouco, depende do que eu penso, né? (Moça, 23 anos, solteira, reside com os pais, com ensino superior, SUJ_27)

Ajudar descansar eu não sei, mas, é importante planejar! (Rapaz, 19 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino médio, SUJ_55)

Sim, um momento de reflexão. (Homem, 42 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_49)

Para mim sim! Inclusive a questão de eu gostar de fazer caminhada! Eu gosto de fazer sozinho! Exatamente porque eu faço muita reflexão! (Homem, 53 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_43)

Apêndice O – Transcrições das respostas referentes ao prêmio

Eu faria uma viagem... Esquecer tudo! São tantos lugares... Um lugar tropical... Onde pudesse ficar o dia inteiro em uma praia! Nada de neve ou frio... Praia! (Rapaz, 19 anos, solteiro, reside sozinho, com ensino médio, SUJ_55)

Eu? Como eu usaria? Eu viajaria. Ah, eu? Eu ia para uns lugares assim que eu mais gosto. Assim como eu falei, eu gosto muito de água, né? Então eu iria para uma praia... Lugar que tem bastante sol, não tem muita chuva e nem frio. (Moça, 24 anos, monoparental, com ensino fundamental, SUJ_102)

Eu ia realizar todos os meus sonhos, né?... Ia conhecer Fernando de Noronha... Tanto lugar que eu tenho vontade de conhecer... Meu Deus do céu! ... Ia passear muito! (Moça, 28 anos, solteira, reside sozinha, com ensino superior, SUJ_25)

Eu ia viajar, bastante!... Eu acho que a primeira coisa que eu iria fazer, é viajar bastante! Me desligar e sair, ficar livre, solta! Nem tanto para o exterior, porque para o exterior você força porque você tem que falar a língua deles, né? Então, se entender com eles daí é mais difícil! Então queria ficar no Brasil mesmo! Aqui nos arredores que daí, eu iria ficar bem tranquila! (Mulher, 49 anos, casada, com filhos, com ensino superior, SUJ_48)

Eu ia comprar uma fazenda bem bonita, aonde tivesse rio, uma paisagem bem bonita. Árvores, os animais assim... Eu gosto! (Moça, 21 anos, solteira, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_67)

Eu ia construir um lugar que fosse mais tranquilo possível. Um lugar agradável, sem barulho de preferência. (Homem, 33 anos, casado, com filhos, com ensino médio, SUJ_40)

Eu compraria um lugar onde eu poderia ter tudo o que eu sempre quis, um lago, algum lugar para pescar, convidar os amigos. Compraria um sítio, uma fazenda... (Homem, 34 anos, casado, com filhos, com ensino médio, SUJ_41)

Eu compraria um sítio! E uma boa casa, com excelente conforto... Poderia até ter um bom riozinho, um córreguinho, mas assim... Que fosse em um lugar bem afastado! Para que realmente fossem apenas, as pessoas, que tivessem afinidade comigo! (Homem, 53 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_43)

Uma casa chique com piscina e empregada. (Mulher, 33 anos, casada, com filhos, com ensino fundamental, SUJ_88)

Eu compraria uma casa a beira mar, e uma rede boa e só ia ficaria ali... Escutando o barulho das águas. (Rapaz, 27 anos, casado, com filhos, com ensino superior, SUJ_95)

Eu não iria para praia! Porque eu não vejo graça. Eu gostaria muito de viajar. Gostaria de fazer uma viagem bem longa, pra Índia! Para observar, ver coisas diferentes, cores diferentes, lugares diferentes... Comida diferenciada, tudo diferenciado... Então eu gostaria muito de viajar! (Moça, 26 anos, casada, sem filhos, com pós graduação, SUJ_92)

Eu voltaria estudar! Para descansar... Eu gostaria de fazer mais duas faculdades! Eu já tenho duas! Eu gostaria de fazer mais duas pelo menos. Aprendizado para mim é uma coisa que me dá muito prazer... Se eu tivesse condições, numa boa! Voltava para o banco da escola, com a maior felicidade do mundo! Eu iria fazer história, geografia, alguma coisa assim. Porque eu tenho economia, tenho administração escolar, tenho pedagogia. Então, eu queria fazer uma coisa nada relacionada. Se eu tivesse dinheiro para me dar satisfação pessoal... Eu iria viajar o mundo... Iria rodar um bom trecho! E, com certeza não seria assim, Estados Unidos... Nada disso! Eu teria que começar por uma parte da Europa... Oriente Médio... Ásia... América do sul... E, talvez no final, Estados Unidos! (Homem, 55 anos, casado, sem filhos, com ensino superior, SUJ_44)

Eu ia fazer uma viagem! Eu ia fazer... Na verdade eu tenho dois sonhos assim... Dois sonhos não! Ir para as praias do nordeste, seria um... Ou para qualquer praia, né? Que eu adoro! E, ir para os Estados Unidos ou Inglaterra! Para eu poder fazer dentro desse descanso, é tipo assim... Para eu aperfeiçoar mais o meu inglês! Seria no caso uma outra forma de estudo, né? Aprender uma outra cultura, viver um intercâmbio

mesmo... Ia cair no estudo de novo! Mas de uma outra forma, né? Que eu ia descansar ,que ia ser uma coisa prazerosa... (Moça, 19 anos, solteira, reside sozinha, com ensino médio, SUJ_57)

Compraria roupas, para mim, coisas do tipo, e viajaria com a família... Compraria o que eu gosto! No mundo que a gente está é inevitável! Falar que não é? Não só isso, sabe? Viajar... Estar com as pessoas... Chamar meus amigos para ir em um lugar e tal... Vamos comer uma pizza, vamos no cinema assim... Sem se preocupar com dinheiro! Isso é legal! (Rapaz, 19 anos, solteiro, reside com os pais, com ensino médio, SUJ_60)

Apêndice P – Identificação dos(as) participantes para análise com ALCESTE

SUJEITO	SUJ_	Identificação numérica do participante
SEXO	SX_	FEM = Feminino; MAS = Masculino
IDADE	ID_	1até1962 50 anos ou mais 2 1963 até 1967 45 anos e 49 anos 3 1968 até 1972 40 anos e 44 anos 4 1973 até 1977 35 anos e 39 anos 5 1978 até 1982 30 anos e 34 anos 6 1983 até 1987 25 anos e 29 anos 7 1988 até 1992 20 anos e 24 anos 8 1993 até 1997 15 anos e 19 anos 9 antes de 1998 no máximo 14 anos
ESCOLARIDADE	ESC_	FUND = ensino fundamental; MED = ensino médio; SUPCOM = ensino superior completo; SUPINC = ensino superior incompleto POS = pós-graduação
PERFIL	PERF_	CAFI = casal com filhos; CSF= casal sem filhos; MON= mono parental; SOL= solteiro independente reside sozinho(a); PAIS= solteiro que reside e depende dos pais; FF= mono parental que reside com familiares; FAMI= reside com parentes
JORNADA DE TRABALHO	JOR_	T= trabalho; TC = trabalho+serviço de casa; TE = trabalho+ estudos; TCE = trabalho+serviço de casa+estudos
FUNÇÃO EXIGE ATENÇÃO CONCENTRADA? (AVALIAÇÃO SUBJETIVA E PESSOAL DA PESQUISADORA)	FUN_	SIM = função exige atenção concentrada; NÃO = função não exige atenção concentrada; IND = função indeterminada
RESULTADO DO TESTE DE ATENÇÃO CONCENTRADA TEACO FF	TAC_	Inferior; Médio inferior; Médio; Médio superior; Superior.
RESULTADO OBTIDOS NA ESCALA DE CONEXÃO COM A NATUREZA FATOR GERAL	CNFG_	Alto; Médio; Baixo
RESULTADO OBTIDOS NA ESCALA DE CONEXÃO COM A NATUREZA FATOR FATOR1;	CNF1_	Alto; Médio; Baixo
RESULTADO OBTIDOS NA ESCALA DE CONEXÃO COM A NATUREZA FATOR 2	CNF2_	Alto; Médio; Baixo

Apêndice Q –Itens e cargas fatoriais em diferentes processo de validação

Tabela 72. *Estrutura Fatorial das Escalas de Conexão com a Natureza sugerida por Gressler (2014) e Conexão Ambiental sugerida por Pessoa (2011).*

Escala original de Mayer e Frantz (2004)	Escala adaptada por Gressler (2014)	carga fatorial fator geral	carga fatorial fator 1	carga fatorial fator 2	Escala sugerida por Pessoa (2011)	carga fatorial Pessoa (2011)
I often feel a sense of oneness with the natural world around me.	01. Eu sinto que faço parte do mundo natural que está ao meu redor.	0,60	0,73		08. Muitas vezes sinto uma sensação de união com a natureza ao meu redor.	0,62
I think of the natural world as a community to which I belong.	02. Eu penso no mundo natural como uma comunidade da qual faço parte.	0,56	0,62		02. Penso na natureza como uma comunidade da qual faço parte.	0,63
I recognize and appreciate the intelligence of the other living organisms.	06. Eu penso que outros organismos vivos também são inteligentes.	0,47		-0,53	09. Reconheço e aprecio a inteligência de outros seres vivos.	0,54
I often feel disconnected from nature.	03. Eu me sinto desconectado (a) da natureza.	-0,38	-0,35		07. Frequentemente me sinto desconectado(a) da natureza.	-0,45
When I think of my life, I imagine myself to be part of a larger cyclical process of living.	04. Eu penso que faço parte de um processo de vida maior.	0,38	0,58		05. Quando penso em minha vida, me vejo como parte de um amplo processo cíclico de existência.	0,58
I often feel a kinship with animals. and plants.	05. Eu sinto afinidade com as plantas e os animais.	0,44	0,37		11. Sinto, com frequência, uma identificação com animais e plantas.	0,69
I feel as though I belong to the Earth as equally as it belongs to me.	07. Sinto como se eu pertencesse à terra da mesma maneira que ela pertence a mim.	0,53	0,50		03. Tenho a sensação de que pertenço à Terra, da mesma forma que ela me pertence.	0,50
I have a deep understanding of how my actions affect the natural world.	08. Penso que as minhas ações afetam o mundo natural.	0,20			13. Tenho um entendimento claro de como minhas ações afetam a natureza.	0,50
I often feel part of the web of life.	09. Eu me sinto como parte da teia da vida.	0,60	0,54		12. Com frequência, me sinto parte da teia da vida.	0,75

I feel that all inhabitants of earth, human, and nonhuman, share a common 'life force'.	10. Eu penso que todos os habitantes da terra, humanos e não humanos estão interligados.	0,44	0,27	-0,29	10. Sinto que todos os habitantes da Terra, humanos e não humanos, compartilham uma força vital comum.	0,66
Like a tree can be part of a forest, I feel embedded within the broader natural world.	11. Como uma árvore pode ser parte de uma floresta, eu sinto que sou parte de um mundo natural mais amplo.	0,65	0,59		06. Da mesma forma que uma árvore pode fazer parte da floresta, me sinto parte da natureza como um todo.	0,65
When I think of my place on Earth, I consider myself to be a top member of a hierarchy that exists in nature.	12. Eu penso que os seres humanos são superiores aos outros seres vivos.	-0,21		0,65	14. Quando penso sobre meu lugar na Terra, me considero no topo da hierarquia que existe na natureza.	0,17
I often feel like I am only a small part of the natural world around me, and that I am no more important than the grass on the ground or the birds in the trees. (item dividido *)	13. Sinto como se eu fosse um minúsculo organismo em um grande mundo natural.*	0,25		-0,39	01. Muitas vezes sinto que sou apenas uma pequena parte da natureza ao meu redor, e que não sou mais importante que a grama no chão ou os pássaros.	0,42
My personal welfare is independent of the welfare of the natural world.	14. Meu bem estar pessoal não depende do bem estar do mundo natural.	-0,28	0,28	0,29	04. Meu bem-estar pessoal independe do bem-estar da natureza.	-0,39
	15. Eu penso que não sou mais importante do que a grama ou os pássaros.*	0,32		-0,62		