

A voz dos estudantes no Ensino Superior

*Cláudia Andrade, Joana Lobo Fernandes,
Susana Coimbra, Susana Fonseca (Coord.)*



Coleção

Estratégias de Ensino e Sucesso Académico:
Boas Práticas no Ensino Superior

A voz dos estudantes no Ensino Superior

Coleção

Estratégias de Ensino e Sucesso Académico:

Boas Práticas no Ensino Superior

Coord. da Coleção: Susana Gonçalves

Comissão editorial da coleção

*Helena Almeida, Paula Fonseca, Susana Gonçalves, Cândida Malça, Fátima Neves,
Carlos Dias Pereira, Marco Veloso*

Vol. 12 A voz dos estudantes no Ensino Superior

*Coordenação: Cláudia Andrade, Joana Lobo Fernandes, Susana Coimbra e Susana
Fonseca*

ISBN: 978-989-53180-2-5 (impresso)

ISBN: 978-989-53180-3-2 (ebook)

©2021, CINEP/IPC

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser impressa, fotocopiada, ou reproduzida ou utilizada de alguma forma ou por meio mecânico, eletrónico ou outro, ou em qualquer espaço de armazenamento de informação ou sistema de busca eletrónico sem permissão por escrito dos editores.

Paginação, grafismo e capa: CINEP | Isabel Santareno

Foto da capa: Susana Gonçalves

Impressão: E-Comunicar

Depósito Legal:



www.cinep.ipc.pt

Capítulo 5

Sandra Dias, Joana Lobo Fernandes, Rui Mendes e Cláudia Andrade

Estudo qualitativo sobre a percepção de jovens do ensino superior em relação ao uso dos espaços naturais ao ar livre face à pandemia COVID-19

Resumo

A pandemia provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2 alterou o comportamento em sociedade, impondo novas regras, como o distanciamento social e restrições na utilização de espaços fechados. A usabilidade de espaços ao ar livre e naturais aumentou. O presente estudo teve por objetivo entender a percepção das vantagens no uso dos espaços naturais ao ar livre e a intenção de manutenção de novos comportamentos adquiridos pelos estudantes do ensino superior (ES) em contexto da pandemia. Com recurso a entrevistas semiestruturadas, foram entrevistados dez estudantes de instituições ensino superior portuguesas. A temática central abordada centrou-se nas alterações na usabilidade de espaços exteriores para a prática desportiva e para o lazer provocadas pelo confinamento e desconfinamento em consequência da pandemia. Os resultados permitem caracterizar a utilização e a importância atribuída aos

espaços naturais ao ar livre pelos estudantes em três temáticas. Na primeira os estudantes assumem os espaços naturais ao ar livre, como espaços de liberdade, onde é possível estar seguro, ter saúde e obter evasão. A segunda refere-se à sustentabilidade e como a utilização de espaços naturais responde a esse propósito, e a terceira considera os efeitos do confinamento e desconfinamento, em particular, os impactos na valorização dos espaços naturais, locais vistos como seguros em relação aos espaços fechados e proporcionando oportunidades de convivência de acordo com as orientações de segurança.

Conclui-se que, com a pandemia, a utilização dos espaços naturais ao ar livre aumentou. Esses espaços foram vistos como promotores de saúde, bem-estar físico e emocional e espaço de convivência seguro. Todos os participantes neste estudo manifestaram, ainda, a intenção de continuar a procurar os espaços naturais ao ar livre, ainda que em contexto de pandemia, por considerarem um espaço promotor de efeitos positivos no seu bem-estar. A valorização destes espaços foi, ainda, observada como inerente a uma consciência pessoal orientada para a sustentabilidade.

Palavras-chave: espaços naturais ao ar livre, sustentabilidade, comportamentos de atividade física e lazer, Covid-19, pandemia, confinamento.

No fim de 2019, a China reporta à Organização Mundial de Saúde (OMS) a existência de um vírus altamente contagioso. Foi notificada à entidade uma nova cepa do coronavírus (2019-nCoV), que causou um surto na cidade de Wuhan, em 31 de dezembro de 2020. No final de janeiro de 2020, a OMS declara emergência mundial por meio da PHEIC (Emergência de Saúde Pública de Preocupação Internacional). Em pouco tempo, o mundo assistiu à propagação de um vírus, até então desconhecido. Identificado como novo coronavírus, denominado então como SARS-CoV-2, responsável pela doença Covid-19, levou a OMS a declarar pandemia, em março de 2020.

Em Portugal, os primeiros casos de Covid-19 foram confirmados

no dia 02 de março de 2020. Face à evolução no número de casos da doença no país e na Europa, o presidente da república português decreta o estado de emergência no mesmo mês, coloca-se o país em quarentena, paralisam-se diversas atividades, numa clara tentativa de conter o avanço do vírus. A adoção da quarentena impôs medidas de distanciamento e isolamento social, que diminuiu o contato entre pessoas, além de orientações de regras sanitárias de segurança com o objetivo de interromper a cadeia de transmissão do vírus e diminuir a sua propagação, pois sabe-se que algumas das formas de transmissão da Covid-19 é por meio de secreções e contato pessoal, por isso a indicação de distanciamento físico.

Impactos da pandemia no quotidiano

A principal medida do Governo para prevenção - o confinamento da população em casa - alterou rotina e comportamentos habituais de sociabilidade. Atividades corriqueiras passaram a exigir o uso de máscara e luvas como formas de proteção. Uma parte substancial dos locais de comércio encerraram as portas, assim como escolas e instituições do ensino superior tiveram suas atividades suspensas, mantendo-se abertos apenas meios considerados essenciais, como supermercados, farmácias e hospitais.

O novo coronavírus alterou assim o comportamento geral em sociedade, ao impor novas regras como distanciamento social e restrições em espaços fechados, levando as pessoas a diminuir o contacto entre si, evitar atividades de exterior e ficar mais tempo em casa e isolados (Choi & Bum, 2020). O receio associado à possibilidade de contágio, pese embora tenham sido adotados novos códigos de conduta social que o minimizam, acrescido de um contexto inédito de isolamento prolongado, fez aumentar os níveis de ansiedade, mesmo em pessoas referenciadas como saudáveis (Choi & Bum, 2020).

Baseado no pressuposto que importa exercitar o corpo, não só para evitar clássicas doenças da civilização e obesidade como pandemia reconhecidas pela OMS (James, 2008), mas também para os reconhecidos efeitos da atividade física na saúde mental (Smith

& Merwin, 2021) foi autorizado e recomendado em período de confinamento, o acesso a espaços de recreio e lazer naturais ao ar livre.

Neste quadro, importa analisar a percepção no uso dos espaços naturais ao ar livre pelos estudantes do ensino superior, o que representam esses espaços no período de confinamento, desconfinamento e para o futuro. É necessário perceber como a situação de pandemia vai consolidar a utilização de espaços ao ar livre, verde, aberto, onde múltiplas dimensões da vida podem ocorrer, como convívio, ressocialização, espaço de bem-estar, lazer, e mesmo de evasão. A ênfase é colocada na intenção de manter o comportamento adquirido em contexto de pandemia, de utilização do espaço natural ao ar livre e na relação entre esta opção e a crescente tomada de consciência em torno da sustentabilidade e de comportamentos individuais que se orientam para esta.

Neste contexto, é imprescindível observar o conceito de sustentabilidade relacionada aos espaços naturais ao ar livre, seu uso, conservação, preservação e valorização, é ainda pertinente relacionar a temática com as metas dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS), nomeadamente 3 e 11, previstos na Agenda 2030, da ONU (UNRIC, 2016). A sustentabilidade apresenta-se com duas dimensões, a societal e a individual, pelo que importa perceber o impacto do «fazer bem» (doing well, no original, alternativa ao «fazer o bem» ou doing good) em nome do bem estar de cada um (Buerke et al., 2017) e como esse aspecto determina a adoção de comportamentos saudáveis. Numa análise dos três pilares da sustentabilidade – económico, social e ambiental – através da perspectiva do indivíduo é possível distinguir diferentes expressões do «fazer bem» correspondendo ao pilar «ambiental» a uma consciência em torno das características físicas e de saúde do indivíduo e de como a condição de saúde e o bem estar são afetados por fatores ambientais (Sheth et al., 2011).

Método

Procedimento e amostra

O presente estudo foi efetuado com recurso a uma metodologia qualitativa, baseada em entrevistas semi-estruturadas, de modo a recolher as percepções de jovens entre 22 e 27 anos em relação ao uso dos espaços naturais ao ar livre face à pandemia provocada pela Covid-19. Usando um método de amostragem por conveniência foram selecionados 10 estudantes do ensino superior de Coimbra (6 mulheres e 4 homens, com média de idade de 23,7 anos).

Após a abordagem e explicitação do objetivo do estudo, obtido o consentimento livre e esclarecido de cada sujeito, foi agendado o local e horário da entrevista, de acordo com a disponibilidade de cada participante. Os dois entrevistadores foram estudantes de 2º Ciclo da área das Ciências da Comunicação, da Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Coimbra. Sem interrupções, cada entrevista foi realizada de forma independente, em local determinado pelo inquirido. Gravadas em áudio, nenhuma das entrevistas efetuadas excedeu 30 minutos.

Em relação à área de residência, dos dez inquiridos, quatro residem em uma área medianamente urbana, três são residentes em área predominantemente urbana e três em área rural. Um inquirido considera que vive numa área predominantemente rural quando está em sua residência habitual, e urbana quando se desloca para Coimbra.

Instrumento

Para definir o que seria abordado na entrevista foi realizada uma revisão bibliográfica para identificar potenciais questões acerca do temática geral do estudo. O guião de entrevista foi constituído por sete questões: (1) Costuma utilizar os espaços naturais ao ar livre? Se sim, pode dar exemplos. (2) O que significa para si sustentabilidade? (3) O que significa para si espaço natural ao ar livre? (4) Como relaciona sustentabilidade e utilização de espaços naturais ao ar livre? (5) Durante o confinamento utilizou o espaço natural ao ar livre? Dê exemplos. (6) E no período do desconfinamento? Dê exemplos. (7)

No futuro, tenciona utilizar o espaço natural ao ar livre?

Apresentação dos resultados

A análise de conteúdo das entrevistas foi efetuada de acordo com os três temas pré-definidos no guião de entrevista. A leitura da tabela 1, com citações que ilustram excertos das entrevistas, apresenta os resultados obtidos para cada tema.

Tema 1. Representações do espaço natural ao ar livre

Todos os entrevistados (N=10) explicitaram a importância e a relação que têm com o espaço natural ao ar livre. O espaço natural ao ar livre é descrito como espaço de saúde, espaço seguro e de liberdade, espaço de harmonia com a natureza, espaço de convívio e também de evasão, em busca de bem-estar para aliviar o stress. Nesse sentido, descrevem como é o espaço que frequentam, o que fazem habitualmente, os benefícios que ali encontram, seja para si próprio ou para uma relação com o outro e a própria natureza. Ainda que para atividades diversas, a maioria disse estar sempre presente nesses ambientes, seja em meio urbano ou rural, nas residências habituais ou nas que estão durante o período de aulas. Entre os principais locais frequentados estão parques, praças ou serras. Em relação ao espaço de saúde, os inquiridos versam sobre o uso dos locais para a prática de exercícios físicos, como corridas, caminhadas, além de lazer, passeios e treinos funcionais. O último, comentado por um profissional de desporto, que viu no espaço natural ao ar livre a oportunidade de trabalhar durante o período de desconfinamento. Há menção sobre como locais ao ar livre são vistos como espaços contemplativos, mais saudáveis, pois é suposto se encontrar ar puro, diferentemente de espaços urbanos, considerados poluídos. É a busca por um espaço em harmonia com a natureza. Espaços considerados de evasão que propiciam relaxamento, tranquilidade, percebidos como importantes no combate ao stress para equilibrar as atividades do cotidiano. Um espaço que reflete sentimentos de conforto e bem-estar também foi associado. É mencionado, ainda, que o espaço natural ao ar livre pode-se tornar mais atrativo ao reunir uma série de benefícios para a população consoante a situação

de pandemia, no que concerne a espaço de saúde, de liberdade e seguro, de harmonia com a natureza e de evasão, além de propiciar um certo convívio num contexto de restrições.

Tema 2. Representações da sustentabilidade

Todos os entrevistados (N=10) comentaram o seu entendimento sobre o conceito de sustentabilidade. Uma das perguntas sobre o tema, «Como relaciona a sustentabilidade e a utilização de espaços naturais ao ar livre?» suscitava uma reflexão, opinião analítica do entrevistado acerca do assunto. Observa-se que todos os participantes (N=10) têm em sua perspetiva a sustentabilidade relacionada ao meio ambiente, ainda que ela esteja também associada a outras atividades da sociedade, como atividade econômica e social, lembrada por um inquirido. Ou seja, apenas um aborda a percepção global da sustentabilidade ao cruzar os três pilares do *Triple Bottom Line*. Além desta, as ideias principais destacadas pelos participantes foram: o ciclo considerado sustentável, nomeado de os 3 «Rs» (reduzir, reciclar, reutilizar); a importância de uma gestão eficiente dos recursos disponíveis no planeta para preservação dos recursos naturais para as gerações futuras, mencionada por 4 participantes. Esses participantes parecem acreditar que a responsabilidade pela boa utilização desses recursos já é de si próprio e da comunidade atualmente, visando o bem-estar dos seus filhos, netos, que não há garantias futuras se nada for feito agora. O seu protagonismo hoje está diretamente ligado ao legado que visa deixar para as próximas gerações. Isso vai ao encontro da questão de tomada de consciência, individual e coletiva, a partir da adoção de novos comportamentos em prol do meio ambiente, também observada nas entrevistas; o ser humano como principal agente promotor de comportamentos sustentáveis, assim como os impactos gerados; a valorização, preservação e conservação do espaço também são lembrados como fatores sustentáveis.

Tabela 1. Temas identificados e excertos de citações das entrevistas

Tema	Subtemas	Citações
1. Representações do espaço natural ao ar livre	i. Espaço de saúde	“...Antes da pandemia, eu ia bastante ao parque, sei lá, duas vezes por semana com as minhas amigas, para fazer exercício ou só para andar.” E3 “Muitas corridas, muitos treinos a nível de espaços naturais.” E4 “...para correr, caminhar” E5 “...Um espaço que se possa, se calhar, respirar um ar mais limpo, mais puro, menos poluído e, a nível ambiental, até em termos de saúde, diria que também é uma diferença enorme e, em comparação aos espaços urbanos...” E9 “...poder praticar atividade física, faz bem também para o controle emocional, da mente, para o bem-estar das pessoas, da convivência das pessoas, isso também é importante.” E5
	ii. Espaço seguro e de liberdade	“Ao nível de espaço natural sentes-te muito mais livre, estás mais tranquilo, estás mais na tua zona. E isso, consoante a situação mundial, sentes-te muito mais seguro, sem dúvida. E as pessoas aderiram cada vez mais tendo essas ideologias de liberdade e segurança.” E4
	iii. Espaço de harmonia com a natureza	“...costumo estar em constante contacto com a natureza. Costumo passear ao ar livre, em parques, até para levar os animais passear.” E6
	iv. Espaço de pertença a um coletivo	“...espaços naturais ao ar livre, são espaços para lazer, onde eu possa praticar exercício físico, conviver, espaços onde eu possa respirar ar puro, e espaços que sejam mesmo naturais, que tenham uma grande variedade de fauna e flora...” E8 “...costumo ir à praça, ao jardim da sereia e ao jardim botânico em lazer, quando estou a estudar. Na minha terra, costumo ir ao Parque Carlos Reis e ao Castelo (da Lousã).” E8 “...é muito mais atrativo passear em espaços naturais, em espaços verdes. (...) se eu estiver na Lousã, caminhadas até à Serra, ao Burgo (piscinas naturais), ou se eu, por acaso, for a Coimbra, sítios como Jardim Botânico, Parque Verde do Mondego ou o Choupal, eu diria que são os maiores espaços verdes, espaços naturais da cidade. São espaços que do ponto de vista da atração turística e também da atração de lazer, são bons sítios para se estar.” E9
	v. Espaço de evasão	“...Eu preciso desse contacto com a natureza, ver pessoas, embora longe, e preciso de ter esses momentinhos. Ver paisagens, ficar mais a contemplar, de relaxar, de estar comigo, sozinha ou acompanhada. É sempre aquela quebra que temos nas obrigações do dia a dia. Há várias maneiras de fazer, mas esses espaços em específico, com a natureza são muito importantes.” E1 “...eu uso muito, principalmente quando aqueles dias em nós estamos estafados do trabalho e estamos tão chateados e eu adoro ir dar uma volta para lá, sinto-me bem, sinto-me livre.” E10 “Para a saúde mental, claro. Senão estaria enfiada sob quatro paredes, em casa, sem ar puro...uma pessoa fica louca.” E2
Tema	Subtemas	Citações
2. Representações da sustentabilidade	i. 3R	“...muito ligada aos três ‘Rs’: reduzir, reciclar, reutilizar. É uma forma de gerar sustentabilidade e um incentivo de utilizar espaços naturais e coisas que não necessariamente construídas, que já existem lá é uma forma de gerar sustentabilidade então, porque as coisas já estão lá, podem ser reutilizadas e podem ser aproveitadas, e não, necessariamente, precisar destruir ou construir uma coisa em cima do que já existe.” E3

		<i>"Poder gerar algo que pode ser reutilizado, ou ter subprodutos que podem ser utilizados de um jeito que formem um ciclo ou que gerem um menor desperdício possível."</i> E3
	ii. Triple bottom line	<i>"... junção da atividade social, da atividade ambiental e da atividade econômica."</i> E2
	iii. Gerações futuras	<i>"...passa muito por utilizares os recursos sem que as gerações futuras sejam prejudicadas por isso."</i> E6 <i>"...um conceito que usamos para definirmos se estamos a saber gerir bem os nossos recursos para as gerações dos nossos filhos e netos, as gerações futuras..."</i> E8
	iv. Ser agente promotor e adoção de comportamentos sustentáveis	<i>"Pretendo sempre utilizar, independentemente se estou numa cidade ou numa aldeia, sim, nem que seja como espaço de lazer, de relaxamento, mas sempre tendo o cuidado para não prejudicar esse espaço."</i> E6 <i>"...forma como a comunidade ou o comportamento da comunidade em si, pode garantir recursos naturais para nós, humanos, podermos sobreviver e sempre de olhos postos no futuro..."</i> E9 <i>"...quem está responsável pela sustentabilidade somos nós, os humanos que usufruímos do espaço. E temos a responsabilidade de preservar esse espaço natural. Então passa por nós em respeitar o espaço."</i> E1
	v. Tomar consciência dos impactos gerados pelo próprio	<i>"...acredito que se for uma utilização controlada também não sairá prejudicada. (...) sem controlo, e se as pessoas forem poluir, destruir esse espaço não será natural."</i> E6 <i>"...valorizar e usufruir desses espaços é meio caminho andado para alcançar esse conceito da sustentabilidade."</i> E9 <i>"...O aquecimento global e essas coisas todas porque é tudo derivado de nós, visto que nós gastamos muito mais recursos que aqueles que o planeta nos consegue dar..."</i> E10 <i>"...se for para um sítio verde, eu se quiser por exemplo fazer um piquenique vou ter que ter muito cuidado em não sujar porque se tiver a deitar, por exemplo, as beatas (do cigarro) para o chão ou mesmo até uma pastilha ou um papel ou outra coisa qualquer, acho que isso acaba por não se tornar sustentável e depois estamos a estragar o ambiente e estamos a degradar o nosso planeta..."</i> E10
	i. O que mudou	<i>"Dou treinos e realizo treinos próprios num espaço natural que existe. Esta mudança ocorreu depois da quarentena, na qual decidi e as pessoas também optaram por um treino outdoor."</i> E4 <i>"...para piqueniques em vez de ir para restaurantes, pronto, fui fazendo piqueniques em vez de estar a correr riscos dos restaurantes..."</i> E7 <i>"...eu já dava algum valor, mas passei a dar mais ainda. (...) Agora me permito me preparar um bocadinho, a apreciar, a ver as árvores, os passarinhos, ver as nuvens, sei lá. Pode parecer um pouco parvo, mas é verdade."</i> E1 <i>"No início do confinamento toda a gente ficou, não sei...normalmente quando é para sair de casa ninguém quer. Mas ali (naquele momento) toda a gente quis sair de casa, estava toda a gente nos espaços ao ar livre disponíveis."</i> E1 <i>"Fazer caminhadinhas ao ar livre, nos parques, faz sempre bem para nós..."</i> E2 <i>"Não, não saía para nada. Ultimamente não tenho ido ao parque mais."</i> E3 <i>"...depois da quarentena dei início a trabalhos outdoors, a nível de espaços naturais. Antes, nunca tinha pensado, nem fazia parte dos meus projetos dar treinos em espaços naturais..."</i> (...) <i>dei mais importância a esse trabalho, a nível de espaços naturais."</i> E4

		<i>"Nessas ocasiões, o que mudou foi o facto de ao invés de estar sentados numa esplanada ou estar num centro comercial, passamos agora a usufruir mais de espaços verdes. (...) Dei bastante uso durante o período de desconfinamento aos espaços naturais. Estes davam uma maior sensação de segurança."</i> E9
3. Efeitos do confinamento / desconfinamento	ii. Efeitos duráveis ou não da mudança	<i>"...depois da quarentena ganhou força. E acho que é um bom meio para os municípios, os conselhos locais apostarem em espaços naturais..."</i> E4 <i>"...por causa da pandemia as pessoas preferem utilizar mais os espaços ao ar livre, mais do que ficar em locais fechados, com várias pessoas."</i> E5 <i>"...com esta situação de pandemia vemos que as pessoas procuram mais esses espaços naturais e zonas mais rurais, ou seja, podem utilizar, as regiões podem utilizar esses espaços e aproveitar este boom que há agora, turístico, nesses espaços para apostar mais nesses espaços."</i> E6 <i>"...vou deixar de me preocupar, tanto com o presente como com o futuro, o que vai acontecer, o que não vai acontecer. Vou deixar de ter medo um bocadinho do vírus e de que influência que ele pode ter na minha vida."</i> E1 <i>"...gosto muito da fauna e da flora e independentemente se houver pandemia ou não, tenciono recorrer a esses espaços, tendo em conta as orientações das autoridades de saúde."</i> E8 <i>"Sempre que possível e sempre que me for permitido."</i> E10 <i>"... não sei quanto vai durar esta situação da pandemia, mas é indiferente porque usarei de qualquer modo, com ou sem pandemia, como tenho usado até aqui."</i> E9 <i>"Acho que sim se o coronavírus for controlado e tiver uma segurança, eu acho que sim..."</i> E3

Tema 3. Efeitos do confinamento/desconfinamento

A maioria dos entrevistados assinalou que o comportamento consoante a situação de pandemia fez com que adotassem hábitos diferentes daqueles que tinham antes do confinamento. Metade das citações versam sobre buscarem locais ao ar livre em vez de locais fechados, como restaurantes, centros comerciais. Logo, o que o houve foi um interesse maior em estar em espaços naturais, em contato com a natureza, a adoção de atividades como piqueniques e mudança dos encontros sociais, que passaram a ocorrer em espaços ao ar livre, como parques, por exemplo. Nesse sentido, há três menções sobre ser um momento propício para o governo, os conselhos locais apostarem nas regiões com maior índice de áreas naturais, de forma a desenvolver o turismo interno, além de proporcionar mais e melhores áreas para a população local. Há relatos também de percepção em relação às outras pessoas, vistas em contexto do espaço natural ao ar livre, que passaram a usufruir desses locais, acreditando-se que antes não o faziam. Os espaços em questão podem ser em regiões consideradas urbanas ou rurais. A maioria diz se sentir segura nesses ambientes, ter valorizado mais esses espaços, além de o considerarem mais seguros do que locais fechados quando em convívio com outras pessoas. Todos os participantes tencionam manter o hábito de estar em contacto com a natureza mesmo que a Covid-19 ainda seja uma

realidade considerável, observando e seguindo as recomendações previstas pelas autoridades de saúde do que é permitido ou não fazer face ao contexto. Um participante afirmou que não tem estado mais em parques desde o início da pandemia, o que era comum anteriormente, mas que pretende voltar aos espaços naturais ao ar livre se houver um controlo efetivo em relação à propagação do vírus.

Discussão dos resultados

O presente estudo explorou a perceção dos estudantes do ensino superior sobre o uso de espaços naturais ao ar livre e a intenção de os continuar a usar após a pandemia provocada pela Covid-19. Foi possível concluir que os estudantes explicitaram a importância e a relação que têm com o espaço natural ao ar livre, sobretudo considerando o cenário da pandemia, destacando os principais atributos que encontram no local ou o que os leva a estar em ambientes naturais, verdes, ainda que com restrições impostas pelo distanciamento social. Os inquiridos descreveram como é o espaço que frequentam, o que fazem normalmente, os benefícios encontrados, seja para si próprios ou para uma relação com o outro e a própria natureza.

As menções associadas aos espaços verdes e os principais atributos, que podem ser distintos, são consistentes como os encontrados no estudo de Ahn et al. (2020), ainda que cada sujeito experimente de forma particular o uso desses espaços. Compreender a importância da natureza, meio-ambiente e, consequentemente, os espaços naturais ao ar livre e toda a atividade que se possa desenvolver nesses locais é relevante e têm sido objeto de estudo pelo mundo (Wray et al., 2020; Veitch et al., 2021). O confinamento fez com que aumentassem as preocupações e o interesse em analisar a relação entre o distanciamento físico e a saúde geral das pessoas. Isso porque as restrições que a pandemia impõe têm causado um impacto na saúde mental e física dos cidadãos (Xie et al., 2020).

Os benefícios encontrados em ambientes naturais são importantes contributos para a saúde. Os efeitos podem ser indiretos ou diretos para a manutenção de uma boa saúde e bem-estar, seja no que

concerne a saúde física, mental, seja no aspeto social e emocional, pela convívio que proporciona em tempos de restrições sociais (Jennings et al., 2016).

Xie et al. (2020), ao rever os estudos sobre o tema, enaltecem os resultados positivos que ressaltam que os espaços naturais possibilitam diferentes atividades para diferentes grupos da população em geral. Os benefícios ecológicos oferecidos, o contacto e harmonia com a natureza, facilidade para a prática de atividades físicas são destacados como importantes contributos desses espaços (Ahn et al., 2020)). Os benefícios para a saúde física e bem-estar proporcionados pelos espaços naturais ao ar livre, nomeadamente espaços verdes, também são corroborados em Suarez et al. (2020), assim como a redução de stress, salientado pelos participantes. Os comportamentos descritos pelos estudantes do ensino superior, a mais valia e a influência que reconhecem existir nos ambientes naturais, que impactam diretamente na sensação de bem-estar, também são descritos em estudos que avaliam a importância de áreas verdes para as pessoas na promoção da redução de stress e na prática de atividades físicas (Ode Sang et al., 2020; Calogiuri & Chroni, 2014).

A mitigação de fatores extenuantes e a adoção de comportamentos que suscitem bem-estar também estão associados ao conceito de sustentabilidade, valorização da natureza e ao espaço de resiliência que ela pode ofertar, de permitir a manutenção do distanciamento social de modo a se sentirem seguras no espaço que frequentam. Quando os participantes relacionam a sustentabilidade ao meio ambiente, é importante ressaltar os ODS previstos na Agenda 2030 da ONU, nomeadamente os objetivos 3 e 11, que tratam da «Boa Saúde e Bem-Estar» e «Cidades Sustentáveis e Resilientes», respectivamente (UNRIC, 2016). O principal objetivo dos ODS é um trabalho em conjunto dos governos no enfrentamento de crises, desafios económicos, sociais e ambientais aos quais o planeta está exposto constantemente.

Nesse sentido, a abordagem dos participantes sobre a perceção de sustentabilidade para um meio ambiente mais sustentável para si e para as gerações futuras passa pelo conceito de Triple Bottom Line, que é viabilizar um desenvolvimento sustentável integrando

atividade econômica, social e ambiental de forma equilibrada. Além disso, é lembrada a importância de uma boa gestão dos recursos naturais disponíveis, a preservação, conservação e valorização de espaços, ou seja, a sustentação de ecossistemas visando o futuro (Carvalho, 2019).

Entender o papel do ser humano como agente promotor de comportamentos sustentáveis, assim como os impactos que pode gerar na natureza é observado num estudo sobre sustentabilidade e desenvolvimento sustentável (Carvalho, 2019), cujos resultados acerca da ideia de sustentabilidade estão em conformidade com o ODS 11, sobretudo quando as cidades enfrentam grandes desafios como crises sanitárias como a pandemia de Covid-19 (Samuelsson et al., 2020).

Em relação ao impacto da pandemia e ao efeito provocado pelo confinamento, a nossa pesquisa revela que a busca por espaços naturais ao ar livre, assim como a adoção de diferentes práticas nesses ambientes, foi concretizada pela maioria dos inquiridos. A percepção de uso ou aumento de uso por parte de outras pessoas também foi observada, ainda que para objetivos distintos, por permitir convívio e manter o distanciamento social seguro ao mesmo tempo e por serem espaços promotores de benefícios à saúde, fatores significativos em tempos de confinamento e desconfinamento provocados pela pandemia. Estudos têm mostrado a importância desses fatores, como a valorização e ocupação de espaços naturais, frente às situações adversas (Venter et al., 2020; Samuelsson et al., 2020; Ode Sang et al., 2020). Nesse sentido e ao considerarem os efeitos positivos experimentados na natureza, todos os participantes do estudo tencionam manter os mesmos hábitos ainda que a situação pandêmica persista, observando as orientações das autoridades competentes e a incerteza em relação ao controlo do vírus, o que está em consonância com a interpretação de um estudo recente acerca do tema (Choi & Bum, 2020).

Outro estudo observa que a liberação por parte do governo português de atividades físicas no espaço público pode ter sido um importante contributo para a ocupação dos espaços naturais ao ar livre. E que, para além disso, há uma mudança relevante no comportamento

das pessoas em relação ao futuro, com uma tendência de manter os hábitos adquiridos na pandemia, adequando-o à realidade, ainda a considerar a presença da Covid-19 (Urbaneja et al., 2020).

Importa sublinhar que o presente estudo foi aplicado numa região que possui uma extensa área verde natural, seja em contexto urbano ou rural, o que facilita o contacto e percepção dos estudantes do ensino superior, trazendo contributos significativos. Nesse sentido, há relato que o momento pode ser propício para que os conselhos locais apostem nas regiões com áreas naturais, de forma a desenvolver o turismo interno, com o intuito também de minimizar os efeitos negativos gerados na economia no que refere ao turismo, o que foi consistente com pesquisas recentes para o estudo, além de proporcionar mais e melhores áreas para a população local (Mitra et al., 2020).

Reflexão final

Este estudo pretendeu analisar a percepção dos estudantes do ensino superior em relação a utilização dos espaços naturais ao ar livre, bem como a intenção de manter o uso desses locais em contexto de pandemia por meio de uma abordagem fenomenológica. De forma que foi possível observar que os participantes acreditam que os espaços naturais ao ar livre são ambientes propensos ao bem-estar, seja no que refere ao aspeto físico ou psicológico, trazendo benefícios para a sua saúde. Além disso, num cenário de restrições sociais, consideram que é possível convívio social, respeitando as orientações de distanciamento social, e que se trata de um espaço seguro, por ser aberto, diminuindo as chances de contágio. A busca por uma relação harmoniosa, de conservação, com referências a comportamentos sustentáveis também foi observada.

Em síntese, e por fim, todos os participantes têm a intenção de continuar a buscar os espaços naturais ao ar livre, ainda que em contexto de pandemia por considerarem um espaço seguro e que oferece convívio social. Importa que as instituições de ensino superior ofereçam programas de sensibilização mas igualmente de prática de atividade física e lazer que potenciem os hábitos que a

situação de pandemia veio colocar em destaque.

Agradecimentos

Trabalho realizado no decorrer de Bolsas de Iniciação à Investigação no âmbito do Apoio Especial «Verão com Ciência», FCT-IPC-i2A-CERNAS/Escola de Verão/BII-01-071, financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, atribuído à «Escola de Verão Investigação para a Sustentabilidade e o Desenvolvimento» do i2A – CERNAS, do Instituto Politécnico de Coimbra, na área Científica Ciências Sociais Aplicadas ao estudo dos impactos da COVID-19.

Referências

- Ahn, J. J., Kim, Y., Lucio, J., Corley, E. A., & Bentley, M. (2020). Green spaces and heterogeneous social groups in the U.S. *Urban Forestry & Urban Greening*, Volume 49, 126637. ISSN 1618-8667 <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126637>.
- Buerke, A., Straatmann, T., Lin-Hi, N. & Müller, K. (2017). Consumer awareness and sustainability-focused value orientation as motivating factors of responsible consumer behavior. *Review of Managerial Science*, vol. 11, pp. 959–991. <https://doi.org/10.1007/s11846-016-0211-2>
- Calogiuri, G., & Chroni, S. (2014). The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review. *BMC Public Health* 14, 873. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-873>.
- Carvalho, G. (2019). Sustentabilidade e Desenvolvimento Sustentável: uma visão contemporânea. *Revista Gestão & Sustentabilidade Ambiental*, 8 (1), 789-792. <http://dx.doi.org/10.19177/rgsa.v8e12019789-792>.
- Choi, C., & Bum, C. (2020). Changes in the Type of Sports Activity Due to COVID-19: Hypochondriasis and the Intention of Continuous Participation in Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (13), 4871. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134871>
- James, W.P.T. (2008). WHO recognition of the global obesity epidemic. *International Journal of Obesity*, 32, S120–S126. <https://doi.org/10.1038/ijo.2008.247>

- Jennings, V., Larson, L., Yun, J. (2016). Advancing sustainability through urban green space: cultural ecosystem services, equity, and social determinants of health. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13, 196–210. <https://www.mdpi.com/1660-4601/13/2/196>.
- Mitra, R., Moore, S. A., Gillespie, M., Faulkner, G., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozzer, T., Rhodes, R. E., Brussoni, M., & Tremblay, M. S. (2020). Healthy movement behaviours in children and youth during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of the neighbourhood environment. *Health & Place*, vol. 65, 102418. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102418>.
- Ode Sang, Å., Sang, N., Hedblom, M., Sevelin, G., Knez, I., & Gunnarsson, B. (2020). Are path choices of people moving through urban green spaces explained by gender and age? Implications for planning and management. *Urban Forestry & Urban Greening*, Volume 49, 126628. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126628>.
- Samuelsson, K., Barthel, S., Colding, J., Macassa, G., & Giusti, M. (2020, April 17). *Urban nature as a source of resilience during social distancing amidst the coronavirus pandemic*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/3wx5a>
- Sheth, J., Sethia, N. & Srinivas, S. (2011). Mindful consumption: a customer-centric approach to sustainability. *Journal of the Academy of Marketing Science*, vol. 39, pp. 21–39. <https://doi.org/10.1007/s11747-010-0216-3>
- Smith, P. & Merwin, R. (2021). The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders: An Integrative Review. *Annual Review of Medicine*, Vol. 72, pp.45-62. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943>
- Suárez, M., Barton, D. N., Cimburova, Z., Rusch, G. M., Gómez-Baggethun, E., & Onaindia, M. (2020). Environmental justice and outdoor recreation opportunities: A spatially explicit assessment in Oslo metropolitan area, Norway. *Environmental Science & Policy*, vol. 108, pp. 133-143. <https://doi.org/10.1016/j.envsci.2020.03.014>.

- UNRIC – Centro Regional de Informação das Nações Unidas para a Europa Ocidental (2016). Guia sobre o desenvolvimento sustentável. 17 *objetivos para transformar o nosso mundo*. UNRIC. <https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>
- Urbaneja, J. S., Julião, R.P., Nogueira Mendes, R. M., Dorado, V., & Farías-Torbidoni, E. I. (2020). Impacto de la COVID-19 en la práctica deportiva de personas participantes en eventos deportivos de carrera a pie y ciclismo en España y Portugal. *Retos*, 2041(39), pp. 743–749. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.82564>
- Veitch, J., Rodwell, L., Abbott, G., Carver, A., Flowers, E. & Crawford, D. (2021). Are park availability and satisfaction with neighbourhood parks associated with physical activity and time spent outdoors? *BMC Public Health*, vol. 21 (306). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10339-1>.
- Venter, Z., Barton, D., Gundersen, V., Figari, H., & Nowell, M. (2020). *Urban nature in a time of crisis: recreational use of green space increases during the COVID-19 outbreak in Oslo*, Norway. <https://doi.org/10.31235/osf.io/kbdum>
- Wray, A., Martin, G., Ostermeier, E., Medeiros, A., Little, M., Reilly, K. & Gilliland, J. (2020). Physical activity and social connectedness interventions in outdoor spaces among children and youth: a rapid review. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 40(4):104-115. doi: 10.24095/hpcdp.40.4.02.
- Xie, J., Luo, S., Furuya, K. & Sun, D. (2020). Urban Parks as Green Buffers During the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 12 (17), 6751. <https://doi.org/10.3390/su12176751>