

# Visitação a Parques Urbanos e as Contribuições para a Saúde e Bem-estar

Altair Sancho-Pivoto <sup>I</sup>  
Sidnei Raimundo <sup>II</sup>

Glauber Eduardo de Oliveira Santos <sup>III</sup>

**Resumo:** As áreas verdes, como os parques, adquirem cada vez mais centralidade nas cidades, ao contribuírem para a manutenção da qualidade de ar, equilíbrio térmico e fornecimento de valores estéticos e ambientes equilibrados, que oportunizam o contato com a natureza e contribuem para a melhoria de saúde e bem-estar das populações. Inspirados neste contexto, o presente trabalho tem por objetivo investigar as percepções dos visitantes do Parque do Ibirapuera (SP) sobre as motivações e benefícios gerados com a visita à essa área verde urbana, com olhar atento para as contribuições à saúde e bem-estar. Os procedimentos metodológicos dessa pesquisa, de caráter qualitativo e quantitativo, envolveram levantamento bibliográfico e documental, bem como a aplicação de 197 questionários estruturados com visitantes do Ibirapuera. Os resultados indicam que os principais benefícios percebidos são de ordem psicológica e emocional, seguidos de melhoria na saúde física e relaxamento possibilitado pelo contato com a natureza.

**Palavras-chave:** Áreas Protegidas, Visitação, Qualidade de Vida, Bem-estar, Saúde, Parque do Ibirapuera.

<sup>I</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG, Brasil.

<sup>II</sup> Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

<sup>III</sup> Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

São Paulo. Vol. 28, 2025

Artigo Original

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-4422asoc00451vu28L2AO>

## Introdução

As áreas verdes, como os parques, têm contribuído para a qualidade de vida da população urbana. Nessa linha, Romagosa, Eagles e Lemieux (2015) chamam a atenção para o papel dos parques, e de áreas protegidas de uma maneira geral, para a melhoria da saúde humana e bem-estar, enfatizando que muitas das justificativas que estiveram na origem do movimento de criação dessas áreas ganham ainda mais relevância na contemporaneidade, representando uma opção de lazer, descanso e fuga do estresse associado ao modo de vida urbano. Nesse contexto, as áreas verdes localizadas nas cidades adquirem cada vez mais centralidade, ao contribuir para a manutenção da qualidade de ar, equilíbrio térmico e fornecimento de valores estéticos e ambientes equilibrados, que oportunizam o contato com a natureza e contribuem para a melhoria de saúde e bem-estar (Maller, 2005). Como resultado, a criação e manutenção de áreas verdes e parques passam a figurar no âmbito dos debates públicos sobre saúde, condições de vida urbana e sustentabilidade (Moyle; Weiler, 2017), configurando-se assim, como prestadores de serviços ecossistêmicos diversos (Raimundo; Sarti, 2019).

No cenário brasileiro, um levantamento preliminar sobre a temática da contribuição de parques para a saúde e bem-estar de visitantes indica que parte considerável das pesquisas direciona a atenção para parques e áreas verdes localizados em centros urbanos, procurando evidenciar a sua importância para o desfrute de comunidades do entorno ou distantes e para a manutenção da qualidade ambiental das cidades. Com isso, tais áreas possibilitam o contato com a natureza e criam ambientes de sociabilidade, que permitem o encontro e a prática de atividades físicas e de lazer, com repercussões diretas para a saúde dos visitantes, como redução do sedentarismo e a diminuição do estresse, aumento das taxas de oxigenação do sangue no dia-a-dia de seus frequentadores (Arana; Xavier, 2017; Londe; Mendes, 2016; Sousa *et al.*, 2015; Perehouskei; De Angelis, 2012).

Cumprе mencionar que, segundo Sancho-Pivoto e Raimundo (2022), os estudos ainda direcionam atenção especial para aspectos relacionados à saúde física, prevenção de doenças e restauração por meio do contato com a natureza. Outros aspectos relacionados à saúde e bem-estar dos visitantes, como bem-estar social, cultural, econômico, psicológico, intelectual e ambiental estão ainda na periferia dos debates. São incipientes, portanto, pesquisas que procuram conferir um olhar mais abrangente sobre a diversidade de contribuições potenciais dos parques à melhoria da saúde e bem-estar de seus visitantes, como sugerido por Lemieux *et al.* (2012). Essa perspectiva de investigação está ancorada em uma interpretação mais ampla de saúde, para além da ideia reducionista de ausência de doença, enfatizando, portanto, a relevância do acesso a condições que garantam qualidade de vida e bem-estar, como ar limpo, água e ambientes termicamente equilibrados (Martinez-Juarez *et al.*, 2015).

Outro aspecto relevante nesse debate é que são ainda incipientes estudos que priorizam a percepção dos visitantes e comunidades locais sobre os benefícios associados à visitação e às experiências vivenciadas em parques e áreas verdes. Romagosa *et al.* (2015) afirma, nesse sentido, que a apreensão das percepções desses indivíduos é um fator essencial para conseguir decifrar os reais impactos da atividade em espaços verdes,

e a comprovação dos benefícios pelos indivíduos é essencial para que eles lutem pela conservação e proteção dessas áreas.

Inspirados nesses debates, o presente trabalho buscou investigar as percepções dos visitantes do principal parque urbano da maior metrópole do Brasil, o Parque do Ibirapuera, localizado no município de São Paulo (SP), sobre as motivações e benefícios gerados com a visitação a essa área verde urbana, com olhar atento para as contribuições à saúde e bem-estar.

### Procedimentos Metodológicos

A presente investigação, de caráter qualitativo e quantitativo, está ancorada em um estudo de percepção com visitantes de parques urbanos, de forma a reconhecer e melhor compreender suas motivações para a visita, bem como os benefícios mais diretamente percebidos à saúde e bem-estar. A primeira etapa da investigação envolveu uma aproximação das pesquisas existentes sobre visitação em parques urbanos e sua relação com a geração de benefícios à saúde e bem-estar de visitantes, nos cenários brasileiro e internacional, por meio do levantamento bibliográfico e documental em periódicos indexados, livros, dissertações, teses, entre outros.

Em seguida, foram realizadas 12 incursões em campo realizadas nos meses de novembro de 2020 a fevereiro de 2021, totalizando 197 entrevistas válidas com visitantes, com o intuito de compreender as motivações e benefícios percebidos com a visita ao Parque do Ibirapuera. As principais técnicas de investigação foram: observações em campo e entrevistas estruturadas. A presente pesquisa recebeu autorização e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, por meio da Plataforma Brasil, Ministério da Saúde (CAAE: 48765721.4.0000.5147). Todos os entrevistados receberam esclarecimento prévio dos objetivos da pesquisa e sua concordância em participar envolveu a assinatura de duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo que uma delas ficou em posse do participante e a outra arquivada pelo pesquisador.

Primeiramente, buscou-se reconhecer o perfil dos visitantes, por meio de levantamento de informações como: gênero, idade, nível educacional, renda média mensal familiar, tipo de grupo, local de residência e sua proximidade da área protegida. Outra abordagem da investigação envolveu a compreensão do sentido de natureza para os entrevistados, os tipos de conexão e relações estabelecidas com o parque visitado, percepções sobre qualidade da infraestrutura de uso público e das características naturais existentes na área protegida e sua relação com bem-estar.

Por fim, buscou-se ainda identificar e mensurar os benefícios da prática da visitação para a saúde e bem-estar, a partir da percepção dos visitantes. Tal esforço foi inspirado nos estudos de Lemieux *et al.* (2012), que sugerem uma interpretação ampla dos benefícios da visitação à saúde e bem-estar em áreas protegidas, abrangendo 11 indicadores ou atributos:

1. Bem-estar físico (prática de atividades físicas em geral, prevenção, cuidado ou tratamento da saúde física do corpo);

2. Bem-estar psicológico/emocional (para se recuperar do cansaço/stress mental, diminuir os níveis de tristeza, relaxar, ficar tranquilo, sossegado);
3. Bem-estar social (para oportunidades de maior interação social / união com a família e/ou os amigos/ conhecer novas pessoas)
4. Bem-estar comunitário (aumentar o senso de conexão entre vizinhos, sentimentos de pertencimento comunitário e engajamento em causas coletivas locais/ coesão social);
5. Bem-estar intelectual (para oportunidades de se envolver em atividades intelectuais, criativas e estimulantes/ expandir conhecimento);
6. Bem-estar espiritual (para conectar-se com a natureza, buscar inspirações da natureza, buscar significado/propósito de vida, meditar, refletir / autoco-nhecimento);
7. Bem-estar ecológico (para experimentar, conhecer o ambiente natural, para desenvolver comportamentos mais engajados com a sustentabilidade);
8. Bem-estar ambiental (para se envolver com o ambiente natural, estar ao ar livre, em condições climáticas desejáveis, conectar-se com algo além das preocupações humanas);
9. Bem-estar cultural (para participar de atividades culturais / para conhecer e vivenciar o patrimônio cultural e histórico, os modos de vida e conhecimentos de outros povos/culturas);
10. Bem-estar ocupacional/laboral (para melhorar minha capacidade de trabalhar após a visita, maior poder de concentração, disposição, performance nas atividades laborais), e;
11. Bem-estar econômico (para apoiar a economia local / a visita traz empregos e renda para o local).

Esses 11 indicadores foram organizados na forma de perguntas, com a aplicação de um questionário estruturado aos visitantes do Ibirapuera. Com isso, buscou-se aprender a percepção a partir de dois enfoques principais: a) motivações, por meio de questão aberta, sobre principais estímulos à visita ao parque e; b) benefícios e/ou prejuízos percebidos com a visita, por meio dos 11 indicadores ou atributos supracitados, cuja mensuração envolveu 07 opções de resposta, estruturadas na escala Likert: (1) Muito Pior (2) Pior (3) um Pouco Pior (4) Neutro; (5) um Pouco Melhor; (6) Melhor; (7) Muito Melhor. Cumpre enfatizar que foram entrevistados visitantes que já estavam usufruindo do parque e maiores de 18 anos e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. Quando em grupo, apenas uma pessoa foi entrevistada, sendo selecionada aquela com data de aniversário mais próxima, como forma de manter amostras independentes e evitar vieses amostrais. O formulário e respostas foram aplicados com uso da plataforma ODK – Open Data Kit, em uso em smartphones ou tablets. Como se trata de uma pesquisa exploratória e de aproximação da realidade em estudo, em princípio, propôs-se a adoção de uma técnica de amostragem acidental. Foram entrevistados 197 visitantes no Parque Municipal

do Ibirapuera, abrangendo dois perfis distintos: a) frequentes, que envolvem aqueles que visitam o parque pelo menos uma vez por semana; nesse caso, foram entrevistados 107 visitantes, em dias de semana; b) esporádicos, abrangendo pessoas que visitam o parque até 6 vezes ao ano; nesse caso, foram entrevistados 90 visitantes, durante finais de semana (sábado e domingo). As entrevistas foram realizadas nos finais de semana e durante a experiência de visitação. A amostragem foi acidental por interceptação, sendo os indivíduos selecionados ao cruzarem o local da pesquisa. Na comparação entre dois grupos do mesmo tamanho, esse tamanho amostral é suficiente para fornecer um poder estatístico alto (0,937) na correta identificação de diferenças se o tamanho do efeito for médio ou grande ( $d$  de Cohen  $\geq 0,5$ ). Portanto, o tamanho da amostra pode ser considerado aceitável para identificar como as motivações, benefícios e significados gerados com a visitação do parque estão associadas ao perfil do visitante.

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

Com sua origem vinculada à criação dos jardins, em especial, dos jardins públicos (Loboda; De Angelis, 2005) e dos bairros e cidades jardins (Ottoni, 2002), os parques urbanos são interpretados como todo espaço de uso público destinado à recreação de massa, qualquer que seja seu tipo, desempenhando funções ecológicas, estéticas, recreacionais e de lazer, capaz de incorporar intenções de conservação, cuja estrutura morfológica é autossuficiente, isto é, não é diretamente influenciada em sua configuração por nenhuma estrutura constituída em seu entorno. Sendo assim, além de sua morfologia, tipos de uso e funções, fica obrigada a presença de vegetação arbórea, pois a massa vegetal e seus efeitos positivos no meio urbano é que diferenciam o parque dos outros tipos de áreas verdes, como as praças e jardins (Silva; Pasqualetto, 2013; Graça; Telles, 2020).

No cenário contemporâneo, as áreas verdes e parques urbanos veem sua representatividade amplificada, em virtude do crescimento pautado pela cidade-mercadoria condicionada pelo capital imobiliário, em que as cidades e os inúmeros problemas que aí se apresentam, como poluição do ar e da água, excesso de barulho, violência, enchentes, trânsito, desequilíbrio térmico, entre outros, acabam implicando diretamente no comprometimento da qualidade de vida de seus moradores (Campos Castro, 2017; Sancho; Deus, 2015; Viana *et al.*, 2014).

Alguns autores reconhecem a importância das áreas verdes no contexto da própria composição do espaço urbano e de seu papel na consolidação de cidades mais sustentáveis, assumindo importância enquanto locais capazes de amortizar as condições térmicas durante as estações, contribuindo para o controle do micro e mesoclima urbano e para a melhoria das condições ambientais para a vida da população (Bovo; Amorim, 2011; Viana *et al.*, 2014). Essas áreas funcionam como um organismo nas cidades, prestando serviços ecossistêmicos, com relação direta nos fenômenos químicos e físicos constituintes do ambiente urbano, além de contribuírem para a redução de enchentes, melhoria da qualidade da água, captura de carbono, entre outros, com rebatimentos diretos no funcionamento das grandes metrópoles e na sustentabilidade urbana (Belusso; Pagnussat, 2016; Campos; Castro, 2017; Momm-Schult, *et al.*, 2014).

As áreas verdes e parques são cada vez mais reconhecidos pelas contribuições potenciais à saúde e bem-estar das populações das cidades. Há diversos aspectos de saúde, seja física ou mental, que o contato com a natureza pode proporcionar (Graça; Telles, 2020; Wolf *et al.*, 2015; Liu *et al.*, 2017; Pierone *et al.*, 2016; Maller *et al.*, 2002; Pröbstl; Haider, 2013; Willis, 2015; Wolf; Wohlfart, 2014). Nesse sentido, os parques urbanos oferecem ferramentas de auxílio para o tratamento de doenças (Campos; Castro, 2017; Pehouskei; De Angelis, 2012), são locais de relaxamento e de sociabilidade entre famílias e amigos (Graça; Telles, 2020; Londe; Mendes, 2016; Viana *et al.*, 2014; Pierone *et al.*, 2016), proporcionam um contato com a natureza e com o ar limpo, além de quebrarem a rotina dos visitantes, muitas vezes acelerada por conta das obrigações do dia-a-dia. Todas essas questões são levantadas por diversos autores como maneiras de se combater o estresse e aumentar os níveis de concentração, além de gerar benefícios para a saúde em geral, promovendo o descanso e melhoria na qualidade de vida daqueles que visitam tais espaços (Canto-Silva; Silva, 2017; Gonçalves; Guerra, 2019; Viana *et al.*, 2014).

As áreas verdes são responsáveis por diversas melhorias na saúde psicológica e emocional, uma vez que a visita contribui para a diminuição/alívio de estresse e o combate a sintomas de ansiedade e depressão (Romanillos *et al.* 2018; Frumkin *et al.* 2017; Ramkissoon *et al.*, 2018; Puhakka *et al.* 2016; Wolf *et al.*, 2015), podendo ser utilizadas para a realização de caminhadas e atividades físicas em geral (Lev *et al.*, 2020; Graça; Telles, 2020; Araújo; Barreto, 2020; Wolf *et al.*, 2015; Soares *et al.*, 2019; Xavier *et al.*, 2018). Por essa característica, a qualidade da infraestrutura e equipamentos, programação diversificada, sensação de segurança e manutenção periódica dos parques urbanos são aspectos muito valorizados por visitantes (Grilli *et al.*, 2020; Fischer *et al.*, 2018; Arana; Xavier, 2017). Os benefícios psicológicos envolveriam, segundo Willis (2015), a melhoria do capital humano a partir da aquisição de habilidades, contribuindo para novas e melhores oportunidades de trabalho, melhoria da autoestima por meio de maior conhecimento, competência e confiança e maior conscientização do capital natural e apoio à conservação ambiental (Dorigo; Lamano-Ferreira, 2015; Viana *et al.*, 2014).

Os parques urbanos podem ainda gerar outros benefícios, como tornar os bairros mais habitáveis, criar um senso de comunidade (Lev *et al.*, 2020), oferecer atividades recreativas para jovens em risco e famílias de baixa renda, além de conectar pessoas de diversas culturas (Mainella *et al.*, 2011), e isso inclui outro fator apontado pelos autores, de que a percepção dos benefícios é vista de maneiras distintas por diferentes tipos de grupos.

Um aspecto importante nos estudos sobre parques urbanos se refere à própria existência de áreas verdes e a proximidade e acesso por parte das populações enquanto aspectos determinantes à efetiva percepção do benefício dessas áreas (Moyle; Weiler, 2017; Pröbstl; Haider, 2013; Wolf; Wohlfart, 2014). Wolf e Wohlfart (2014), por exemplo, destacam que os benefícios são vistos mais frequentes por aqueles que residem perto de parques urbanos e áreas verdes, constituindo-se em uma motivação para a visita, além de implicar em uma maior valorização por parte dos frequentadores. Contudo, cumpre mencionar que alguns estudos indicam que a proximidade não garante, por si só, um efetivo aproveitamento do potencial dos parques urbanos para a promoção de melhoria

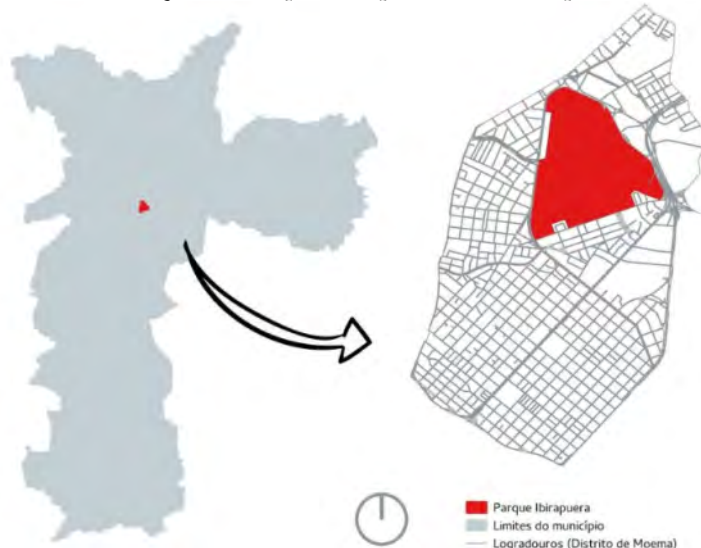
de qualidade de vida, saúde e bem-estar das populações. Aspectos como orientação para a natureza, preferências individuais e do nível de conhecimento sobre a área verde (Perhouskei; De Angelis, 2012; Lin *et al.* 2013, Arana; Xavier, 2017) interferem diretamente na consolidação de hábitos cotidianos de visitação aos parques urbanos.

Por fim, possível destacar ainda que as áreas verdes e parques expressam funções lúdicas e educacionais. Esses espaços são um lugar de forte influência para as crianças e seus benefícios são adquiridos através da experiência vivenciada durante as visitas, isso porque essas áreas são constituídas não só por objetos concretos, mas também por elementos simbólicos e imaginários (Carvalho; Gosling, 2019), além de abrangerem aspectos que possuem relação direta com o desenvolvimento físico das crianças, capacidade de relacionamento em grupo, aprendizagem cognitiva e linguagem; combate à ansiedade, hiperatividade e desatenção, problemas respiratórios, entre outros (Lemieux *et al.*, 2012).

### Área de Estudo

O Parque do Ibirapuera, um dos 106 parques urbanos localizados no município de São Paulo, está situado na subprefeitura de Vila Mariana, distrito de Moema, e foi inaugurado em 21 de agosto de 1954. Com 158 hectares, abriga uma rica diversidade de espécies de fauna e flora, é um dos destinos mais procurados pela população paulistana e também uma das mais importantes áreas verdes, de cultura e lazer da cidade, recebendo cerca de 250 mil pessoas por semana. O parque é um referencial como área de lazer e de visitação turística da cidade, com uma infraestrutura que abrange pista de *cooper*, parque infantil, áreas de estar, ciclofaixa, bicicletário com aluguel de equipamentos, fonte multimídia, quadras poliesportivas, campos de futebol, aparelhos de ginástica e praças.

Figura 1: Localização do Parque Ibirapuera no município de São Paulo



Fonte: Faustino e Teles, 2021.

## Resultados e Discussão

A pesquisa no Parque do Ibirapuera abordou dois perfis principais de visitantes: frequentes (que visitam o parque pelo menos uma vez por semana) e esporádicos (que visitam o parque até seis vezes ao ano). A intenção foi reconhecer as especificidades de cada perfil de visitantes, em termos de motivações, significados atribuídos ao parque e nível de percepção de benefícios associados à visitação. As entrevistas foram realizadas entre os meses de novembro de 2021 e fevereiro de 2022. A Tabela 1 apresenta as principais características de perfil entre esses dois grupos.

**Tabela 1 – Dados sociodemográficos visitantes do Parque do Ibirapuera**

| PARQUE URBANO DO<br>IBIRAPUERA |                       |                        |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------|
|                                | Visitantes Frequentes | Visitantes Esporádicos |
| Gênero                         |                       |                        |
| M                              | 50%                   | 41%                    |
| F                              | 50%                   | 59%                    |
| Idade                          |                       |                        |
| 18-29                          | 42%                   | 44%                    |
| 30-45                          | 36%                   | 51%                    |
| 46-60                          | 15%                   | 3%                     |
| mais de 60                     | 7%                    | 1%                     |
| Escolaridade                   |                       |                        |
| Ens. Fund.                     | 3%                    | 0%                     |
| Ens. Médio Incomp.             | 5%                    | 2%                     |
| Ensino Médio                   | 24%                   | 30%                    |
| Superior Incompleto            | 15%                   | 18%                    |
| Ensino Superior                | 47%                   | 38%                    |
| Pós-Graduação                  | 7%                    | 12%                    |
| Renda Média Familiar           |                       |                        |
| até 2SM                        | 14%                   | 16%                    |
| de 2 a 4 SM                    | 13%                   | 18%                    |
| 4 a 10 SM                      | 26%                   | 27%                    |
| 11 a 20 SM                     | 7%                    | 11%                    |
| mais de 20SM                   | 7%                    | 3%                     |
| não desejo informar            | 32%                   | 26%                    |
| Tipo de Grupo                  |                       |                        |
| Sozinho                        | 37%                   | 17%                    |
| Casal                          | 16%                   | 24%                    |



|                  |     |     |
|------------------|-----|-----|
| Amigos           | 21% | 22% |
| Família          | 21% | 33% |
| Amigos e Família | 5%  | 3%  |

Fonte: os autores, 2025.

O perfil dos visitantes frequentes do Parque do Ibirapuera é distribuído equitativamente entre homens e mulheres na faixa etária entre 18-45 anos, com alto nível de escolaridade (68% tendo concluído ou cursando o ensino superior), renda média familiar entre 4 e 10 salários mínimos (R\$4.400,00 a R\$ 11.000,00) e que costumam visitar o parque sozinhos, deslocando-se à pé (23%), de ônibus (20%) ou carro próprio (19%). No caso dos visitantes esporádicos do Ibirapuera, foi possível reconhecer um perfil bastante semelhante quanto à idade, renda e escolaridade (ver tabela 1). Uma diferença relevante é que a proporção de visitantes esporádicos acompanhados de amigos, familiares ou companheiro(a) é consideravelmente maior do que a de visitantes frequentes, os quais habitualmente visitam o parque sozinhos. Além disso, apenas 5% dos visitantes esporádicos se deslocou até o parque a pé; a maioria utilizou carro próprio ou ônibus como meio de transporte. Isso possui relação direta com a questão da distância, quando se constata que a maioria (79%) desse público reside a mais de 5 quilômetros do Ibirapuera.

O fator “distância da residência” é apontado na literatura especializada como aspecto decisivo para a visitação (Moyle; Weiler, 2017; Pröbstl; Haider, 2013; Wolf; Wohlfart, 2014). Contudo, no caso dos visitantes frequentes, uma parcela considerável (48%) reside a mais de 5 quilômetros do parque e, mesmo assim, mantém uma frequência assídua de visitação, afirmam possuir vínculo alto ou muito alto (65%) e nível de conhecimento médio (29%), muito alto (18%) ou alto (12%) em relação a essa área verde. Por outro lado, os visitantes esporádicos, cuja maioria reside a mais de 5 quilômetros do parque, manifestaram não possuir uma relação de proximidade com essa área verde: 30% possuem vínculo médio, 20% baixo e 29% muito baixo, além de terem conhecimento muito baixo ou baixo (54%) sobre as principais características do Ibirapuera, como atrativos, história de criação ou equipamentos culturais e de lazer existentes.

Esse resultado sugere que a questão da proximidade, nível de conhecimento e criação de laços identitários possui relação direta com a frequência de visitação. Isso porque, no caso dos visitantes frequentes, a média de visitação semanal é de duas vezes/semana (42%), seguida por uma vez/semana (25%) e 5 vezes/semana (18%) e isso resulta em uma percepção de que, para a maioria, as relações de proximidade e vínculos com o Ibirapuera é muito alta (41%) ou alta (34%). Pouquíssimos visitantes frequentes manifestaram possuir vínculo baixo (4%) ou muito baixo (3%) com o parque. Já no caso dos visitantes esporádicos, 24% estavam visitando o Ibirapuera pela primeira vez e, para aqueles que já conheciam o parque, a maior parte afirmou ter o hábito de frequentá-lo duas ou três vezes ao ano (42%).

Portanto, ter um parque próximo, como no caso deste público mais frequente, gera relações de pertencimento e de identidade, cria vínculos e espírito de coletividade e, assim,

uma área verde permite às pessoas se manterem como seres mais saudáveis.

Outros temas como orientação para a natureza, qualidade da infraestrutura e grau de preservação e de biodiversidade do parque também parecem ser fatores que influenciam os hábitos de visitação dos parques urbanos e a experiência de visitação e benefícios percebidos (Perehouskei; De Angelis, 2012, Lin *et al.*, 2013). Verificou-se que metade dos visitantes frequentes e esporádicos, 51% e 49% respectivamente, possuem o hábito de viajar para visitar parques naturais, o que confirma um perfil interessado em vivenciar experiências de contato com a natureza. Outro aspecto observado na pesquisa é que mais de 90% desse público considera que o grau de preservação e as manchas de vegetação, os corpos d'água e o avistamento de animais do parque é muito importante para a qualidade da experiência de visitação, aspecto mais valorizado do que a própria qualidade da infraestrutura e dos equipamentos disponíveis no parque, considerada como muito importante para 75% dos visitantes assíduos e 80% para os esporádicos. Assim, a presença de fragmentos florestais e a relativa diversidade de espécies de fauna e flora nos parques urbanos ganha centralidade nesse debate como elementos valorizados e que interferem na atratividade dessas áreas verdes, bem como nos benefícios percebidos à saúde e bem-estar, como afirmam Lev *et al.* (2020). Trata-se de uma experiência ao ar livre, mas que tem nessas características de remanescentes de vegetação um elemento de valorização da visita e do espaço em si.

Em relação aos sentidos e significados de natureza, foi possível reconhecer que, tanto os visitantes esporádicos, quanto os frequentes, associam a natureza às ideias de paz, tranquilidade e relaxamento, exaltando a importância vital do meio ambiente natural aos seres humanos e seu papel para a saúde, bem-estar e qualidade de vida. A natureza também é interpretada como algo sagrado e que possibilita a conexão com Deus e com o íntimo de cada pessoa. Pode-se dizer, nessa linha, que o parque se configura como espaço importante para o exercício da espiritualidade das pessoas, a ligação de seu “eu” com o cosmo, como apontam para outras localidades os estudos de Verschuuren *et al.* (2021) e de Fernandes-Pinto e Irving (2017).

Já em relação aos significados e à representatividade do Parque do Ibirapuera, em geral os visitantes também expressaram opiniões similares na maior parte dos casos. Eles reconhecem o parque como um importante espaço de lazer e, também, de relaxamento, descanso e paz para São Paulo, desempenhando um papel central para o equilíbrio ambiental da cidade, ao preservar fragmentos significativos de vegetação. Também foram destacados sua função de “oásis” e refúgio em meio ao caos urbano, seu caráter democrático enquanto local de encontro e sociabilidade (Graça; Telles, 2020; Londe; Mendes, 2016; Viana *et al.*, 2014; Pierone *et al.*, 2016) e que oportuniza o contato com a natureza.

Apesar dos parques urbanos serem comumente apontados como espaços muito valorizados para a prática de atividades físicas e exercícios ao ar livre (Lev *et al.*, 2020; Graça; Telles, 2020; Araújo; Barreto, 2020; Wolf *et al.*, 2015; Soares *et al.*, 2019; Xavier *et al.*, 2018), os resultados da pesquisa evidenciam que tal prática aparece apenas como a quarta motivação relatada por visitantes frequentes e esporádicos do Ibirapuera. A principal motivação para ambos os perfis está relacionada à busca de momentos de

lazer e passeio.

Porém, cumpre mencionar que foi possível reconhecer algumas diferenças entre os dois perfis de entrevistados. A busca pelo contato com a natureza/contemplação da paisagem foi a segunda motivação mais presente entre os visitantes frequentes, seguida por momentos em família e/ou com amigos. A busca de paz, relaxamento e tranquilidade em meio a uma área verde urbana aparece como quinta motivação para esse público que visita o parque semanalmente. Já no caso dos visitantes esporádicos, a segunda principal motivação da visita foi justamente a busca por paz, relaxamento e descanso, seguida por momentos de sociabilidade com familiares e amigos. O contato com a natureza e a contemplação da paisagem natural figuraram como quinta motivação desse perfil de visitantes. Esse cenário sugere considerar que, para os visitantes que não possuem o costume de visitar o Parque do Ibirapuera, essa área verde exerce maior importância enquanto atrativo de lazer, que proporciona momentos de desfrute e descanso junto a familiares. O contato com a natureza e a busca por um ambiente mais natural parecem assumir papel secundário na experiência de visitação.

De forma geral, os visitantes do Ibirapuera se sentiram muito melhores ou melhores na maior parte das dimensões de bem-estar avaliadas. Tanto os visitantes frequentes (82%) quanto os esporádicos (86%) afirmaram que os benefícios mais percebidos com a visita foram de ordem psicológica e emocional (ver Tabelas 2 e 3), o que confirma o papel desempenhado pelas áreas verdes urbanas, sobretudo em um cenário de pós-pandemia, no combate ao estresse, redução da fadiga mental, paz e relaxamento (Romanillos *et al.* 2018; Frumkin *et al.* 2017; Ramkissoon *et al.*, 2018).

Tabela 2 - Percepção de benefícios relacionados ao bem-estar e saúde na visita ao Parque do Ibirapuera - visitantes frequentes

|                       | Muito melhor | Melhor | Pouco melhor | Neutro | Pouco pior | Pior | Muito Pior | Rank |
|-----------------------|--------------|--------|--------------|--------|------------|------|------------|------|
| Físico                | 72%          | 20,5%  | 2%           | 5,5%   | 0%         | 0%   | 0%         | 2    |
| Psicológico/Emocional | <b>82%</b>   | 10%    | 4%           | 4%     | 0%         | 0%   | 0%         | 1    |
| Social                | 52%          | 22%    | 8%           | 17%    | 1%         | 0%   | 0%         | 7    |
| Comunitário           | 40%          | 23%    | 7%           | 28%    | 1%         | 0%   | 1%         | 10   |
| Intelectual           | 43%          | 23%    | 9%           | 21%    | 3%         | 1%   | 0%         | 9    |
| Espiritual            | 70%          | 18%    | 6%           | 6%     | 0%         | 0%   | 0%         | 3    |
| Ecológico             | 61%          | 30%    | 4%           | 4%     | 1%         | 0%   | 0%         | 6    |
| Ambiental             | 67%          | 23%    | 2%           | 7%     | 1%         | 0%   | 0%         | 4    |
| Cultural              | 45%          | 26%    | 8%           | 20%    | 1%         | 0%   | 0%         | 8    |
| Ocupacional           | 66%          | 20%    | 5%           | 8%     | 1%         | 0%   | 0%         | 5    |
| Econômico             | 34,5%        | 22,5%  | 13%          | 25%    | 1%         | 3%   | 1%         | 11   |

Fonte: os autores, 2025.

**Tabela 3 - Percepção de benefícios relacionados ao bem-estar e saúde na visita ao Parque do Ibirapuera - visitantes esporádicos**

|                           | Muito melhor | Melhor | Pouco melhor | Neutro | Pouco pior | Pior | Muito Pior | Rank      |
|---------------------------|--------------|--------|--------------|--------|------------|------|------------|-----------|
| Físico                    | 73%          | 21%    | 4%           | 1%     | 1%         | 0%   | 0%         | <b>3</b>  |
| Psicológico/<br>Emocional | <b>86%</b>   | 11%    | 2%           | 0%     | 0%         | 0%   | 1%         | <b>1</b>  |
| Social                    | 58%          | 21%    | 6%           | 13%    | 1%         | 1%   | 0%         | <b>8</b>  |
| Comunitário               | 50%          | 14%    | 9%           | 22%    | 0%         | 2%   | 0%         | <b>9</b>  |
| Intelectual               | 49%          | 18%    | 17%          | 13%    | 2%         | 0%   | 1%         | <b>0</b>  |
| Espiritual                | 71%          | 14%    | 5%           | 9%     | 0%         | 0%   | 1%         | <b>4</b>  |
| Ecológico                 | 70%          | 14%    | 8%           | 8%     | 0%         | 0%   | 0%         | <b>5</b>  |
| Ambiental                 | 74%          | 12%    | 5%           | 8%     | 0%         | 0%   | 0%         | <b>2</b>  |
| Cultural                  | 60%          | 10%    | 13%          | 14%    | 1%         | 0%   | 1%         | <b>7</b>  |
| Ocupacional               | 64%          | 23%    | 5,5%         | 5,5%   | 1%         | 0%   | 0%         | <b>6</b>  |
| Econômico                 | 38%          | 23%    | 12%          | 24%    | 1%         | 1%   | 0%         | <b>11</b> |

Fonte: os autores, 2025.

Em relação às outras tipologias de benefícios percebidos com a visita, foi possível reconhecer algumas diferenças de ranqueamento e valorização para cada um dos perfis analisados. O bem-estar físico proporcionado pela visita ao Ibirapuera foi a segunda dimensão mais valorizada pelos visitantes frequentes (72%) e, no caso dos visitantes esporádicos, essa dimensão assumiu a terceira posição (73%), o que confirma a vocação do Parque do Ibirapuera como importante espaço para a prática de atividades físicas em meio à natureza, sobretudo para moradores residentes em sua proximidade.

Os benefícios de ordem espiritual também ganharam centralidade para cerca de 70% dos visitantes frequentes e 71% dos esporádicos, interpretados como terceira e quarta dimensão mais valorizada respectivamente, evidenciando a vocação dos parques urbanos como lugares que oportunizam a conexão com a natureza, interpretada como fonte de inspiração e geradora de sentimentos de paz e tranquilidade. Já a segunda dimensão de bem-estar mais valorizada pelos visitantes esporádicos foi a ambiental, na medida em que 74% afirmaram que se sentiram muito melhores após a visita a um ambiente equilibrado, envolto de natureza e ao ar livre. Para os visitantes frequentes, 67% se sentiram muito melhores em termos ambientais, dimensão que figurou como a quarta mais valorizada por esse público.

A maior parte dos visitantes frequentes e esporádicos também reconheceu que a experiência foi muito importante para a melhoria da capacidade de trabalho, 66% e 64% respectivamente, conferindo mais disposição e auxiliando no poder de concentração e na performance das atividades laborais rotineiras. Tal dimensão, muito valorizada pelos

participantes desta pesquisa, ainda figura na periferia dos estudos sobre os múltiplos benefícios percebidos com a visita aos parques urbanos. Esse parece, portanto, mais um importante viés de investigação, ainda em aberto, e que pode contribuir para uma maior sensibilização da sociedade sobre a relevância dessas áreas verdes.

Cumprе mencionar que 70% dos visitantes esporádicos e 61% dos frequentes afirmaram que se sentiram muito melhores em termos de “bem-estar ecológico”, ao passo que a visita permitiu conhecer o ambiente natural do Ibirapuera e sensibilizou para a importância de temas ligados à sustentabilidade. O desafio reside, justamente, em aproveitar esse reconhecimento e ampliar esforços no sentido de consolidar a perspectiva dessa área verde como bem comum, um patrimônio natural e cultural de grande valor, que deve, portanto, ser conhecido, protegido e apropriado pela sociedade, como salientam Willis (2015) e Viana *et al.* (2014).

Outro benefício percebido com a visita foi a perspectiva da sociabilidade dos parques urbanos enquanto local de encontro e vivência de momentos singulares entre amigos e familiares. Cerca de 52% dos visitantes frequentes e 58% se sentiram muito melhores com a experiência no Ibirapuera, o que corrobora com apontamentos de outros estudos sobre bem-estar social vinculado aos parques (Graça; Telles, 2020; Londe; Mendes, 2016; Viana *et al.*, 2014; Pierone *et al.*, 2016)

Já os benefícios de ordem econômica, comunitária, intelectual e cultural foram os menos percebidos com a visita ao Parque do Ibirapuera. Uma pequena parcela dos visitantes assíduos e esporádicos associa a visita com a possibilidade de contribuir para a geração de emprego e renda para pessoas do lugar ou mesmo de estreitar laços com vizinhos e se engajar em causas coletivas em um espaço de bem comum, como sugerido por Lev *et al.* (2020). Apesar do papel do Ibirapuera como um importante equipamento cultural, a maior parte dos visitantes não relaciona os benefícios da experiência de visita à participação de eventos culturais, por exemplo.

Por fim, as relações entre os benefícios percebidos pelos visitantes ocasionais e frequentes do parque do Ibirapuera foram analisados por meio do cômputo de correlações lineares. O resultado dessa análise permitiu verificar a existência de correlações consideráveis entre benefícios físicos e psicológicos (0,69), entre ecológicos e ambientais (0,76), entre intelectuais e culturais (0,61), e entre sociais e comunitários (0,6), conforme apresentado na Figura 2. Esses resultados sugerem que os benefícios percebidos podem ter menos dimensões do que as inicialmente pesquisadas, ancoradas no protocolo de pesquisa sugerido por Lemieux *et al.* (2012).

Figura 2: Correlação entre benefícios percebidos



Fonte: os autores, 2025.

Considerações Finais

A pesquisa com visitantes do Parque do Ibirapuera evidenciou a representatividade dessa área verde urbana para o município de São Paulo e de uma escala maior, a medida que atrai um público regional, nacional e até internacional. Ele é provedor de serviços ecossistêmicos diversos, constituindo-se em opção de lazer, descanso, diversão, sociabilidade e promoção de saúde e bem-estar, pela atração que causa a esse público diverso. As principais motivações da visita estiveram associadas à busca pelo bem-estar psicológico/emocional, com objetivos de relaxamento e recuperação de cansaço mental, associados ao

ritmo de vida urbano, trabalho e estresse, e à busca pelo bem-estar espiritual e ambiental, ao passo que a visita permite o contato e a conexão com a natureza de forma mais íntima, ou, pelo menos, o imaginário que este público tem sobre a natureza. Com relação aos benefícios percebidos após a visitação, os aspectos mais valorizados pelos entrevistados também contemplaram as contribuições ao bem-estar psicológico e emocional, melhoria na saúde física e conexão com a natureza, proporcionando paz e relaxamento, o que reforça que a visita às áreas verdes constitui-se em uma prática cada vez mais reconhecida pelas populações urbanas em virtude dos benefícios diretos à saúde e à qualidade de vida. Ao mesmo tempo, os resultados obtidos confirmam uma necessidade contemporânea cada vez mais valorizada pelas populações em relação às experiências de contato com a natureza e de “retorno à origem” como estratégia para minimizar os problemas cada vez mais comuns ao modo de vida urbano, naquilo que tem se convencionado chamar de “banhos de natureza” ou “banhos de floresta”.

Nessa direção, o reconhecimento das percepções de como as pessoas experienciam e usam o Parque do Ibirapuera pode representar um elemento chave para a sensibilização da sociedade para o necessário debate sobre sustentabilidade urbana e para a própria importância das áreas protegidas para a saúde e bem-estar, bem como para a internalização dessa perspectiva nos instrumentos de planejamento dessas áreas, à medida que permitem transformar os anseios, necessidades e imaginários desses grupos em atividades formais contidas nesses instrumentos, como nos planos de manejo. Nessa linha, os resultados dessa pesquisa podem justificar, inclusive, o apoio institucional e financeiro para o delineamento de programas de uso público, direcionando investimentos na melhoria/ampliação de estruturas de visitação e implementação de ações de interpretação e de educação ambiental (eventos, palestras, rodas de conversa, atividades lúdicas, sinalização interpretativa, entre outros), voltadas à sensibilização dos visitantes sobre as diversas funções desempenhadas pelo parque e sua importância para o contexto local e mesmo regional. Outra iniciativa reside na elaboração de programas e projetos interdisciplinares nas áreas de saúde, meio ambiente, turismo, lazer, educação e interpretação, de forma a qualificar as experiências de visitação e amplificar os benefícios gerados pelo parque, num sentido amplo.

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

### Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do CNPq, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - Brasil (Programa de Pós-Doutorado Junior/processo n.150439/2020-2) e da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível

Superior – CAPES – Brasil.

## Referências

- ARANA, Alba A.; XAVIER, Fernanda B. Qualidade ambiental e promoção de saúde: o que determina a realização de atividades físicas em parques urbanos. *Geosul*, Florianópolis, v. 32, n. 63, p. 201-228, jan./abr. 2017.
- ARAÚJO, N.; BARRETO, C. Uses And Roles Of Urban Parks: Perceptions On The Ecological Park Asa Sul, Brasília, Brazil. *Revista Espaço e Geografia*, v. 23, n. 2, 2020.
- BELUSSO, Amanda; PAGNUSSAT, Bruna. Caracterização das áreas verdes da cidade de Passo Fundo RS: análise e discussão. In: *V Seminário Internacional de Construções Sustentáveis*, 27 e 28 de outubro, 2016.
- BOVO, M. C., & AMORIM, M. C. da C. T. Áreas verdes urbanas, a imagem, o mito e a realidade: um estudo de caso sobre a cidade de Maringá/pr/br. *Formação (Online)*, 1(16), 2011. <https://doi.org/10.33081/formacao.v1i16.865>
- CARVALHO, Ítalo; GOSLING, Marlusa. Parques Verdes na Cidade de Belo Horizonte: atributos e pesos na perspectiva da ambiência. *Podium sport, Leisure and Tourism Review*, São Paulo, v.8, n.1, p.115-127, jan./abr. 2019.
- CAMPOS, Renata; CASTRO, Josiane. Áreas verdes: espaços urbanos negligenciados impactando a saúde. *Saúde e transformação social*, Florianópolis, v.8, n.1, p.106-116, 2017.
- CANTO-SILVA, Celson; SILVA, Jordana. Panorama da visitação e da condução de visitantes em Parques Brasileiros. *Revistas Brasileira de Pesquisa em Turismo - RBTUR*, São Paulo, v.11, n.2, p.347-364, maio/ago. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.7784/rbtur.v11i2.1286>
- DORIGO, T. A., & LAMANO-FERREIRA, A. P. N. Contribuições da Percepção Ambiental de Frequentadores Sobre Praças e Parques no Brasil (2009-2013): Revisão Bibliográfica. *Revista De Gestão Ambiental E Sustentabilidade*, 4(3), 2015, 31–45. <https://doi.org/10.5585/geas.v4i3.138>
- FAUSTINO, Daiane Uinnes e TELES, Reinaldo Miranda de Sá. Pesquisa de satisfação em parques urbanos: um estudo no Parque Ibirapuera (SP). *Revista Brasileira de Ecoturismo*, v. 14, n. 3, p. 391-416, 2021.
- FERNANDES-PINTO, E.; IRVING, M. de A. Sítios naturais sagrados: valores ancestrais e novos desafios para as políticas de proteção da natureza. *Desenvolv. Meio Ambiente*, v. 40, p. 275-296, abril, 2017.
- FISCHER, M., RENK, V., MOSER, A.; ARTIGAS, N. Diálogos entre bioética e saúde global: análise de usuários e usos de parques urbanos como indicadores éticos na promoção de bem-estar. *Cadernos Metrópole*, v. 20, p. 471-492, 2018. DOI: 10.1590/2236-9996.2018-4208
- FRUMKIN, H.; BRATMAN, G. N.; BRESLOW, S. J.; COCHRAN, B.; KAHN JR, P.



H. ; LAWLER, J. J.; WOOD, S. A. Nature contact and human health: A research agenda. *Environmental health perspectives*, v. 125, n. 7, p. 075001, 2017. DOI: 10.1289/EHP1663

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

GRAÇA, P.; TELLES, F. A importância dos parques urbanos para a manutenção da biodiversidade e benefícios socioambientais: Uma análise realizada no Parque do Flamengo (Rio de Janeiro). *Revista Brasileira de Ecoturismo*, v. 13, n. 4, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34024/rbecotur.2020.v13.9876>

GRILLI, G.; MOHAN, G.; CURTIS, J. Public park attributes, park visits, and associated health status. *Landscape and urban planning*, v. 199, p. 103814, 2020. DOI: 10.1016/j.landurbplan.2020.103814

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

LEV, E. ; KAHN JR., P. ; CHEN, H. ; ESPERUM, G. Relatively wild urban parks can promote human resilience and flourishing: A case study of Discovery Park, Seattle, Washington. *Frontiers in Sustainable Cities*, v. 2, p. 2, 2020. DOI: 10.3389/frsc.2020.00002

LIN, B.; FULLER, R.; BUSH, R.; GASTON, K.; SHANAHAN, D. Opportunity or orientation? Who uses urban parks and why. *PLoS one*, v. 9, n. 1, p. e87422, 2013. DOI:10.1371/journal.pone.0087422

LIU, H.; LI, F.; LI, J. ; ZHANG, Y. The relationships between urban parks, residents' physical activity, and mental health benefits: A case study from Beijing, China. *Journal of environmental management*, v. 190, p. 223-230, 2017. DOI: 10.1016/j.jenvman.2016.12.058

LOBODA, C.; DE ANGELIS, B. Áreas verdes públicas urbanas: conceitos, usos e funções. *Ambiência*, v. 1, n. 1, p. 125-139, 2005.

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

MAINELLA, F.P, AGATE, J.R. AND CLARK, B.S. Outdoor-based play and reconnection to nature: A neglected pathway to positive youth development. *New Directions for Youth Development*, 2011: 89-104. <https://doi.org/10.1002/yd.399>

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

Faculty of Health, Medicine, Nursing and Behaviour al Sciences, 2002.

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

MOMM-SCHULT, S. I. et al. Uso urbano e serviços ecossistêmicos em áreas protegidas: o caso do Parque Guaraciaba em Santo André (SP). In: *III Seminário sobre tratamento de áreas de preservação permanente em meio urbano e restrições ambientais ao parcelamento do solo*. APPUR- Belém, PA. 2014. 15p.

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

OTTONI, Dacio Araújo Benedicto. *Cidade-jardim: formação e percurso de uma idéia*. São Paulo: Hucitec/Annablume, 2002.

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

PIERONE, J.; VIZZOTTO, M.; HELENO, M.; FARHAT, C.; SERAFIM, A. Qualidade de vida de usuários de parques públicos. *Boletim de psicologia*, 66(144), 99-112, 2016.

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

PUHAKKA, R.; PITKÄNEN, K.; SIIKAMÄKI, P. The health and well-being impacts of protected areas in Finland. *Journal of Sustainable Tourism*, v. 25:12, 1830-1847, 2016. DOI:10.1080/09669582.2016.1243696

RAIMUNDO, S.; SARTI, A. C. Parques urbanos como elemento de valorização do espaço a partir de atividades de lazer e turismo. *Geograficidade*, v. 9, p. 104-118, 2019.

RAMKISSOON, H.; MAVONDO, F.; UYSAL, M. Social involvement and park citizenship as moderators for quality-of-life in a national park. *Journal of Sustainable Tourism*, v.26, n. 3, p. 341-361, 2018. DOI: 10.1080/09669582.2017.1354866.

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

ROMANILLOS, T.; MANEJA, R.; VARGA, D. ; BADIELLA, L. ; BOADA, M. Protected natural areas: In sickness and in health. *International journal of environmental research and public health*, v. 15, n. 10, p. 2182, 2018. DOI: 10.3390/ijerph15102182

SANCHO, Altair; DEUS, José Antonio Souza de. Áreas protegidas e ambientes urbanos: novos significados e transformações associados ao fenômeno da urbanização extensiva. *Sociedade & Natureza*. [online]. v . 27, n.2, pp.223-238, 2015. ISSN 1982-4513. <https://doi.org/10.1590/S1982-45132015000200008>

org/10.1590/1982-451320150203.

SANCHO-PIVOTO, Altair; RAIMUNDO, Sidnei. As contribuições da visitação em parques para a saúde e bem-estar. *Revista Brasileira De Pesquisa Em Turismo - RBTUR*, 16, 2546, 2022. <https://doi.org/10.7784/rbtur.v16.2546>

SILVA, J.; PASQUALETTO, A. O caminho dos parques urbanos brasileiros: da origem ao século XXI. *Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde*, v. 40, n. 3, 2013. p. 287-298 .

SOARES, A.; MACHADO, F.; GULARTE, Y.; BORGES, D. V. Importância dos parques urbanos para promoção da qualidade de vida dos indivíduos. *Disciplinarum Scientia| Sociais Aplicadas*, v. 15, n. 2, p. 243-257, 2019.

SOUSA, A., DE SOUZA MEDEIROS, J., DA SILVA ALBUQUERQUE, D., & HIGUCHI, M. I. G. (2015). Parque Verde Urbano como espaço de desenvolvimento psicossocial e sensibilização socioambiental. *Psico*, 46(3), 301-310. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2015.3.17423>

VERSCHUUREN B.; MALLARACH J-M.; BERNBAUM, E.; SPOON J. ; BROWN S.; BORDE R. ; BROWN J. ; CALAMIA M.; MITCHELL N.; INFELD M.; LEE E. *Cultural and spiritual significance of nature*. Guidance for protected and conserved area governance and management. Best Practice Protected Area Guidelines Series No. 32, Gland, Switzerland: IUCN, 2021. XVI + 88pp.

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

XAVIER, F, FELIPE, J.,; ARANA, A. O parque verde urbano: características do uso através de observação sistemática. *Urbe. Revista Brasileira de Gestão Urbana*, v. 10, 2018. p. 82-95. DOI: 10.1590/2175-3369.010.SUPL1.AO05

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

WOLF, I.D.; WOHLFART, T. Walking, hiking and running in parks: A multidisciplinary assessment of health and wellbeing benefits. *Landscape and Urban Planning*. 130. 2014. pp. 89–103. DOI:10.1016/j.landurbplan.2014.06.006

WOLF, I.; STRICKER, H.; HAGENLOH, G. Outcome-focused national park experience management: Transforming participants, promoting social well-being, and fostering place attachment. *Journal of Sustainable Tourism*, 2015, v. 23, n. 3, p. 358-381. DOI: 10.1080/09669582.2014.959968

**Altair Sancho-Pivoto**

✉ [altair.sancho@ufff.br](mailto:altair.sancho@ufff.br)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9943-1334>

Submetido em: 12/04/2023

Aceito em: 13/10/2024

2025;28:e00045

**Sidnei Raimundo**

✉ [sraimundo@usp.br](mailto:sraimundo@usp.br)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2182-9593>

**Glauber Eduardo de Oliveira Santos**

✉ [glauber.santos@usp.br](mailto:glauber.santos@usp.br)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8731-101X>

# Visita a Parques Urbanos y las Contribuciones a la Salud y el Bienestar

Altair Sancho-Pivoto  
Sidnei Raimundo  
Glauber Eduardo de Oliveira Santos

**Resumen:** Las áreas verdes, como los parques, tienen cada vez más protagonismo en las ciudades, ya que contribuyen a mantener la calidad del aire, el equilibrio térmico y aportan valores estéticos y ambientes equilibrados, que brindan oportunidades de contacto con la naturaleza y contribuyen a la mejora de la salud y el bienestar de poblaciones. Inspirado en ese contexto, el presente trabajo tiene como objetivo investigar las percepciones de los visitantes del Parque Ibirapuera (SP) sobre las motivaciones y los beneficios generados por la visita a esta área verde urbana, con una mirada cercana a las contribuciones para la salud y el bienestar. Los procedimientos metodológicos de esta investigación, de carácter cualitativo y cuantitativo, involucraron un levantamiento bibliográfico y documental, así como la aplicación de 197 cuestionarios estructurados con visitantes del parque. Los resultados indican que los principales beneficios percibidos son de carácter psicológico y emocional, seguidos de la mejora de la salud física y la relajación que resulta del contacto con la naturaleza.

**Palabras-clave:** Áreas Protegidas, Visitación, Calidad de Vida, Bienestar, Salud, Parque Ibirapuera.

São Paulo. Vol. 28, 2025

*Artículo original*

# Visitation to Urban Parks and Contributions to Health and Wellness

Altair Sancho-Pivoto  
Sidnei Raimundo  
Glauber Eduardo de Oliveira Santos

**Abstract:** Green areas such as parks are increasingly important in cities, by contributing to the maintenance of air quality, thermal balance and providing aesthetic values and balanced environments, which provide opportunities for contact with nature and contribute to the improvement of health and well-being of populations. Inspired by this context, the present work aims to investigate the perceptions of visitors to Ibirapuera Park (SP) about the motivations and benefits generated by visiting this urban green area, with special attention to the contributions to health and well-being. The methodological procedures of this investigation, of a qualitative and quantitative nature, involved a bibliographic and documental survey, as well as the application of 197 structured questionnaires with Ibirapuera's visitors. The results indicate that the main benefits perceived after the visit are psychological and emotional, followed by improvement in physical health and relaxation made possible by contact with nature.

São Paulo. Vol. 28, 2025

*Original Article*

**Keywords:** Protected Areas, Tourism, Quality of life, Wellness, Health, Ibirapuera Park.