

RESERVAS FLORESTAIS URBANAS E SAÚDE HUMANA: UM ESTUDO DE CASO NA RESERVA AMBIENTAL R₇, SINOP – MATO GROSSO

URBAN FOREST RESERVES AND HUMAN HEALTH: A CASE STUDY IN THE R₇ ENVIRONMENTAL RESERVE, SINOP – MATO GROSSO

RESERVAS FORESTALES URBANAS Y SALUD HUMANA: UN ESTUDIO DE CASO EN LA RESERVA AMBIENTAL R₇, SINOP – MATO GROSSO

Eliane Hister¹

RESUMO: Este artigo analisou a relação entre as reservas florestais urbanas e a saúde humana, por meio de um estudo de caso na Reserva Ambiental R₇, localizada em Sinop-MT. O objetivo foi compreender como áreas verdes inseridas no ambiente urbano contribuem para o bem-estar físico, mental e social. A pesquisa utilizou abordagem qualiquantitativa, com questionário aplicado a 100 usuários. Os resultados indicam que a reserva é amplamente utilizada para lazer e exercícios, sendo percebida como ambiente que promove relaxamento e redução do estresse.

Palavras-chave: Saúde urbana. Áreas verdes. Bem-estar.

4054

ABSTRACT: This article aims to discuss the appreciation of the brand's defense strategy and its reputation for the corporate institution's image in the face of attacks and criticisms of the quality of its products and services, inevitably exposing its brands in social networks. The work evaluates the interaction of the organizations with the users in order to fulfill the mission of defending their brand in the face of judgments that may negatively expose the products and services of the brand that over the years struggles to survive the current economic situations of the country.

Keywords: Urban health. Green areas. Well-being.

RESUMEN: Este artículo analizó la relación entre las reservas forestales urbanas y la salud humana mediante un estudio de caso en la Reserva Ambiental R₇ en Sinop-MT. Se aplicó un cuestionario a 100 usuarios. Los resultados muestran beneficios significativos para el bienestar, la reducción del estrés y la salud mental.

Palabras clave: Salud urbana. Áreas verdes. Bienestar.

¹Pós em Juventude e Transformações Sociais Contemporâneas finalizando, Licenciatura em Geografia formada (professora). UNEMAT, Estado de Mato Grosso, Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e inovação Universidade do Estado de Mato Grosso Carlos Alberto Reyes Maldonado, Pró-Reitoria de Pesquisa e pós-Graduação – PRPPG, Campus Universitário de Sinop. Faculdade de Ciências Humanas e Linguagem.

INTRODUÇÃO

O avanço da urbanização tem provocado intensas transformações no ambiente natural, resultando em alterações ambientais que afetam diretamente a saúde humana (Lorenzi, 2002⁵). Nesse contexto, as áreas verdes urbanas assumem papel essencial ao promoverem conforto térmico, equilíbrio ecológico e oportunidades de lazer, contribuindo para o bem-estar físico e mental da população. Estudos demonstram que espaços arborizados são capazes de reduzir o estresse, melhorar a qualidade do ar e favorecer práticas saudáveis, consolidando-se como elementos indispensáveis ao planejamento urbano (Saldiva, 2017⁶; Ferreira, 2008⁷).

A Reserva Ambiental R7, situada em Sinop-MT, constitui um importante remanescente florestal urbano, caracterizado pela diversidade ambiental e pela intensa utilização pela população local. A área é amplamente utilizada para lazer, práticas esportivas e convivência social, destacando-se como espaço de relevância ecológica e social. Assim, o presente estudo buscou compreender como essa reserva contribui para a saúde e a qualidade de vida de seus usuários, considerando sua representatividade no contexto urbano do município.

MÉTODOS

O estudo utilizou abordagem qualquantitativa. A coleta de dados foi realizada na Reserva Ambiental R7, localizada na área urbana de Sinop-MT. A pesquisa foi composta por três etapas:

1. Revisão bibliográfica em livros, artigos e documentos oficiais sobre áreas verdes, saúde urbana e planejamento ambiental.
2. Aplicação de questionário estruturado a 100 usuários da reserva, contendo 11 perguntas fechadas sobre perfil sociodemográfico, hábitos de uso, percepção ambiental e relação com a saúde.
3. Atividades de campo, realizadas entre maio e julho de 2023, para observação direta, registros fotográficos e reconhecimento da área.

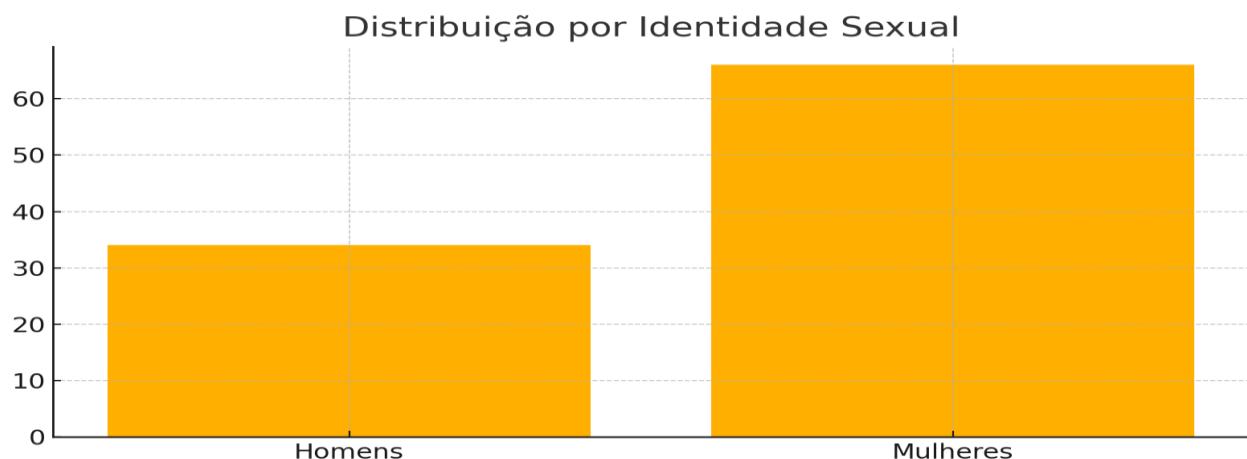
A etapa metodológica segue orientação de sistematização proposta por Gil (2002⁴), e de coleta estruturada conforme práticas de pesquisa indicadas por autores ambientais como Dos Santos et al. (2019²).

Por não envolver identificação dos participantes e por se tratar de levantamento de opinião em espaço público, classificou-se como estudo sem risco à integridade dos participantes.

RESULTADOS

Os resultados apresentados a seguir foram organizados com base nos dados obtidos por meio do questionário aplicado aos usuários da Reserva Ambiental R7, conforme metodologia adotada por Gil (2002⁴), que ressalta a importância da sistematização objetiva dos achados em estudos quantitativos e qualitativos. Assim, a exposição dos resultados prioriza a descrição direta das informações coletadas, conforme orientam Dos Santos et al. (2019²).

Figura 1:

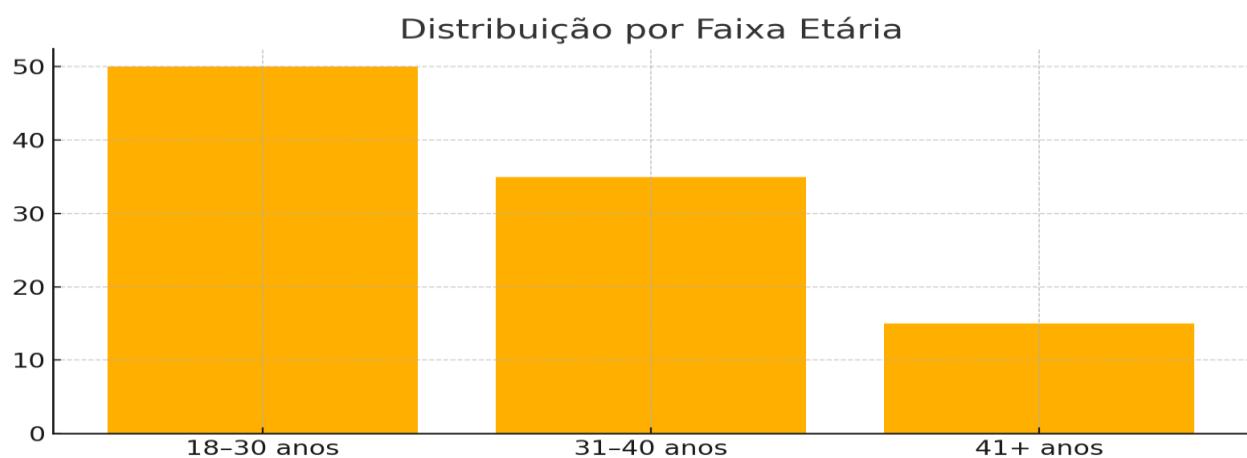


Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

4056

A amostra pesquisada foi composta por 100 usuários da Reserva Ambiental R7. A distribuição por identidade sexual mostrou que a maior parte dos participantes era do sexo feminino, seguida pelo sexo masculino, conforme apresentado na representação gráfica da distribuição dos usuários (Figura 1).

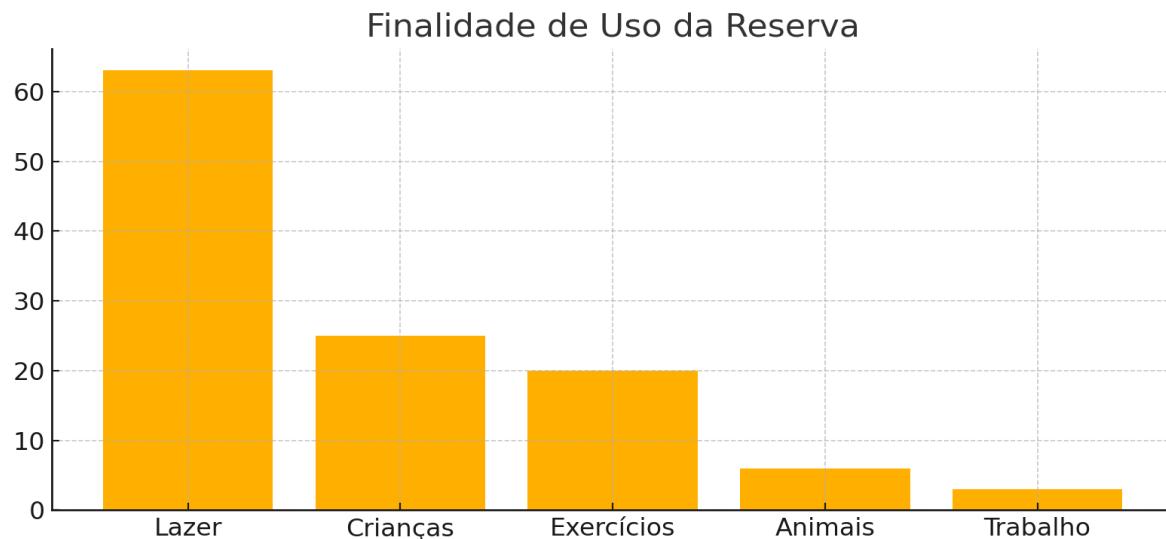
Figura 2:



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Em relação à faixa etária, observou-se predominância de indivíduos entre 18 e 30 anos, seguida da faixa de 31 a 40 anos, sendo a menor proporção composta por usuários com idade acima de 41 anos. A distribuição percentual entre os três grupos encontra-se apresentada no gráfico correspondente (Figura 2).

Figura 3:

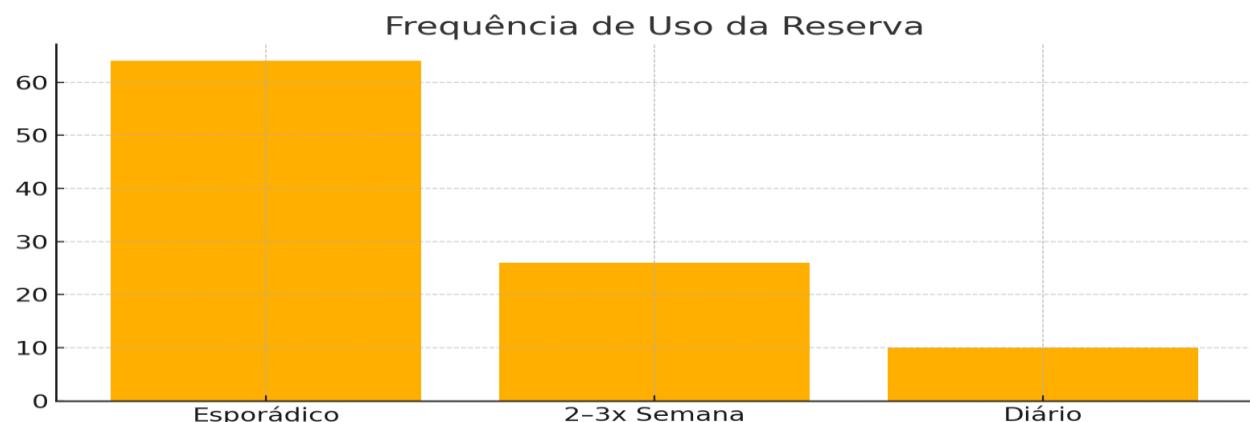


Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

4057

Quanto à finalidade de uso da reserva, verificou-se que as respostas abrangeram múltiplas possibilidades, com maior concentração em atividades de lazer, seguidas de acompanhamento de crianças, prática de exercícios físicos, passeio com animais de estimação e, em menor número, atividades de trabalho informal. A distribuição relativa entre as finalidades encontra-se apresentada na figura específica (Figura 3).

Figura 4:



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

No que se refere à frequência de uso, identificou-se que a maioria dos usuários utiliza o espaço de maneira esporádica, enquanto uma parcela menor frequenta a reserva de duas a três vezes por semana e um grupo reduzido faz uso diário do local. Os percentuais correspondentes à frequência declarada estão apresentados graficamente (Figura 4).

DISCUSSÃO

A maior parte dos entrevistados reside em Sinop, distribuídos em diversos bairros, evidenciando a abrangência social da reserva. Os dados mostram que:

- 63% utilizam o espaço para lazer,
- 25% para passeio com crianças,
- 20% para prática de exercícios,
- 6% para passeio com animais domésticos.

Quanto à percepção de saúde, 100% dos usuários afirmam sentir melhora física e mental após o uso do espaço, relatando sensação de bem-estar, tranquilidade, redução do estresse e aumento da disposição.

A infraestrutura, composta por pista de caminhada, playground, equipamentos de ginástica e áreas gramadas, foi avaliada como satisfatória por 81% dos participantes, embora 18% tenham mencionado necessidade de melhorias, como iluminação, manutenção da pista e acessibilidade.

A literatura reforça esses achados ao mostrar que áreas verdes urbanas promovem interação social, atividade física e benefícios psicológicos, sendo fundamentais na prevenção de doenças e promoção de saúde (Campos & Castro, 2017¹; Dos Santos et al., 2019²).

Assim como observado em estudos de Silva (2014⁷) e Szeremeta & Zannin (2013⁸), os usuários da Reserva R7 demonstram vínculo positivo com o espaço, o que reforça a importância de sua preservação e manutenção contínua.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados mostraram que as reservas ambientais urbanas contribuem para a saúde das pessoas. A sinergia entre paisagem natural, qualidade ambiental e saúde física e mental é importante para ter uma boa qualidade de vida. A vegetação natural é atrativa, tornando-se essencial para melhorar a qualidade do ar e os ambientes das cidades mais agradáveis.

Preservar os fragmentos florestais nas áreas urbanas, além de proteger as áreas remanescentes de cobertura vegetal, conserva a história natural local, insere-se, ainda, a perspectiva de cuidar da saúde do planeta para as futuras gerações, impedindo a monodominância das estruturas urbanas representadas por arruamentos e concretos das construções.

Para melhorar a conexão entre a sociedade e a natureza, devem ser criadas políticas públicas que definam planos de arborização nas ruas e parques florestais. Esses planos devem ser direcionados principalmente à mitigação da desigualdade social e ambiental que existe entre as áreas urbanas, para que toda a população tenha acesso e aprecie os ambientes para a prática de exercícios, passeios com crianças e animais de estimação, lazer e outros.

REFERÊNCIAS

1. CAMPOS RBF, CASTRO JM. Áreas verdes: espaços urbanos negligenciados impactando a saúde. *Saúde & Transformação Social*, 2017; 8: 106–116.
2. DOS SANTOS TB, NASCIMENTO APB, REGIS M. Áreas verdes e qualidade de vida: uso e percepção ambiental em um parque urbano. *Revista de Gestão Ambiental e Sustentabilidade*, 2019; 8(2): 363–388.
3. FERREIRA AD. Efeitos positivos gerados pelos parques urbanos: estudo no Passeio Público do Rio de Janeiro. Dissertação (Mestrado em Ciência Ambiental); 2008. 4059
4. GIL AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas; 2002.
5. LORENZI, H. Árvores brasileiras. São Paulo. Editora Pantarum, 2002
6. SALDIVA, P. Áreas verdes garantem saúde e qualidade de vida à população. *Jornal da Usp*, 17/04/2017.
7. SILVA, D. D. M. Vegetação urbana: o panorama de áreas verdes previstas na cidade de São Gabriel - RS. 2014. 56 f. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Gestão Ambiental). Universidade Federal do Pampa. Campus São Gabriel. São Gabriel. 2014.
8. SZEREMETA B, ZANNIN PHT. A importância dos parques urbanos e áreas verdes para a promoção da qualidade de vida. *Raega*, 2013; 29: 177–193.