

## ATIVIDADE FÍSICA EM AMBIENTES NATURAIS: IMPACTOS NA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E NA QUALIDADE DE VIDA

Eduardo Sampaio Feques Carvalho Lima<sup>1</sup>

Roberto Cesar Pereira da Motta<sup>2</sup>

Carlos Eduardo Werneck de Souza<sup>3</sup>

**RESUMO:** A atividade física regular constitui importante estratégia para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Além dos benefícios associados ao próprio exercício, o ambiente em que a prática ocorre tem sido investigado como possível componente capaz de influenciar respostas psicológicas, percepção de esforço, atenção, humor, bem-estar e vínculo com a natureza. Este artigo tem como objetivo analisar os impactos da atividade física realizada em ambientes naturais sobre a saúde física, a saúde mental e a qualidade de vida. Trata-se de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, construída a partir de quatro documentos científicos selecionados sobre exercício outdoor e indoor, conexão com a natureza, bem-estar, desempenho e esportes na natureza. A análise foi organizada em três eixos: saúde física, saúde mental e qualidade de vida. Espera-se que a síntese da literatura evidencie que a prática em ambientes naturais pode ampliar a experiência do exercício, especialmente em aspectos psicológicos e subjetivos, sem sustentar de forma indiscriminada a ideia de superioridade fisiológica do exercício outdoor em relação ao indoor. Também se espera destacar a relevância do contato com a natureza, do prazer, da adesão, da socialização e da diversidade de experiências corporais para a atuação do profissional de Educação Física.

**Palavras-chave:** Atividade física. Ambientes naturais. Saúde. Bem-estar. Qualidade de vida.

**ABSTRACT:** Regular physical activity is an important strategy for promoting health and quality of life. In addition to the benefits associated with exercise itself, the environment in which it is performed has been investigated as a possible component capable of influencing psychological responses, perceived exertion, attention, mood, well-being, and connectedness to nature. This article aims to analyze the impacts of physical activity performed in natural environments on physical health, mental health, and quality of life. This is a qualitative literature review based on four selected scientific documents addressing outdoor and indoor exercise, connectedness to nature, well-being, performance, and nature sports. The analysis was organized into three axes: physical health, mental health, and quality of life. The review is expected to show that exercise in natural environments may broaden the exercise experience, especially regarding psychological and subjective aspects, without indiscriminately supporting the idea of physiological superiority of outdoor exercise over indoor exercise. It is also expected to highlight the relevance of contact with nature, enjoyment, adherence, social interaction, and diversity of bodily experiences for Physical Education practice.

**Keywords:** Physical activity. Natural environments. Health. Well-being. Quality of life.

<sup>1</sup> Aluno do curso de bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras (RJ).

<sup>2</sup> Professor Orientador do curso de Educação Física da Universidade de Vassouras (RJ). Possui especialização em Fisiologia Geral e Avaliação Funcional pela FAMATH e formação acadêmica voltada às áreas de Educação Física, exercício físico, avaliação funcional e saúde.

<sup>3</sup> Professor Coorientador do curso de Educação Física, Universidade de Vassouras. Mestrando em Ciências Aplicadas em Saúde pela Universidade de Vassouras. Graduado pela Universidade de Vassouras, possui também licenciatura em Letras – Língua Portuguesa e Língua Inglesa pela Universidade Severino Sombra.

## I INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física integra as principais estratégias de promoção da saúde e de prevenção dos efeitos associados ao comportamento sedentário. Entretanto, o exercício não ocorre de maneira isolada do contexto em que o indivíduo vive. O espaço utilizado para caminhar, correr, pedalar, treinar ou praticar esportes pode interferir na experiência percebida, na motivação, no prazer e na forma como o praticante se relaciona com o movimento. Nesse sentido, ambientes naturais como parques, praias, trilhas, florestas e áreas verdes passaram a receber maior atenção nas investigações relacionadas à atividade física.

O exercício realizado ao ar livre pode associar estímulos motores a elementos ambientais que não estão presentes da mesma forma em espaços fechados. Loureiro e Veloso (2014), ao estudarem praticantes de exercício físico, observaram que participantes que combinavam atividades outdoor e indoor relataram mais emoções positivas e melhor bem-estar associado ao exercício do que aqueles que realizavam apenas atividades indoor. Os autores também identificaram a conexão com a natureza como um importante componente relacionado ao bem-estar.

A atenção a possíveis benefícios psicológicos também aparece em estudos experimentais sintetizados na literatura selecionada. Anandh et al. (2021) observaram melhores estados de atenção em idosos submetidos a experiências de exercício em ambiente natural, enquanto Flowers, Freeman e Gladwell (2018) identificaram maior revitalização e engajamento positivo em determinadas condições de exercício verde. Esses resultados sugerem que o local da prática pode modificar aspectos subjetivos da experiência, embora os efeitos não sejam iguais para todos os desfechos.

A comparação entre ambientes, contudo, deve ser conduzida com cautela. Alves (2019), ao analisar exercício outdoor e indoor, bem-estar subjetivo, conexão com a natureza e indicadores de saúde, verificou que os resultados psicológicos tendiam a favorecer mais frequentemente o exercício ao ar livre, mas as diferenças fisiológicas entre as duas condições não se mostravam uniformes. Essa constatação evita uma interpretação simplificada segundo a qual qualquer prática outdoor seria necessariamente superior ao exercício indoor.

A revisão crítica de Brito et al. (2022) reforça essa necessidade de equilíbrio. Os estudos reunidos pelos autores apresentam achados favoráveis à prática em ambientes naturais em medidas como humor, atenção, vitalidade, conforto e percepção de esforço, ao mesmo tempo em que diversas variáveis fisiológicas e de desempenho não demonstram diferenças

significativas entre condições. O conjunto de evidências indica, portanto, que o ambiente pode exercer influência relevante principalmente sobre aspectos psicológicos, perceptivos e comportamentais.

Além das práticas tradicionais de caminhada, corrida e ciclismo, os ambientes naturais também acolhem esportes de aventura e atividades que envolvem desafios físicos, interação social e gerenciamento de riscos. Rocha Filho et al. (2024) descrevem experiências com modalidades como hiking, surfe, mergulho, camping, corrida de orientação, arvorismo, escalada, tirolesa e rapel, destacando elementos relacionados à superação de medos, cooperação, pertencimento, autoconhecimento e aproximação com o meio ambiente.

Dessa forma, discutir atividade física em ambientes naturais exige uma perspectiva ampliada de saúde. Não se trata apenas de verificar se o praticante apresenta maior gasto energético ou melhor desempenho físico em determinado espaço, mas de compreender como o contato com a natureza pode interagir com emoções, adesão, prazer, socialização, percepção de esforço e qualidade de vida. Para a Educação Física, essa abordagem amplia as possibilidades de intervenção e favorece a utilização consciente de diferentes espaços de prática.

Partindo desse contexto, o presente artigo busca analisar os impactos da atividade física em ambientes naturais na saúde física, mental e na qualidade de vida, mantendo como eixo central a comparação crítica entre experiências outdoor e indoor e a identificação dos benefícios e limites descritos nos estudos selecionados.

3

O desenvolvimento deste estudo se justifica pela crescente necessidade de ampliar as estratégias capazes de favorecer uma vida fisicamente ativa. A prática de exercícios em academias e demais ambientes indoor possui importância reconhecida, mas não representa a única possibilidade de intervenção do profissional de Educação Física. Espaços naturais podem oferecer oportunidades acessíveis para caminhadas, corridas, ciclismo, atividades recreativas e esportes, além de proporcionar experiências que combinam movimento corporal e contato ambiental.

A investigação do ambiente de exercício torna-se relevante porque algumas respostas associadas ao bem-estar parecem variar de acordo com o local da prática. Byrka e Ryczko (2018), em comparação entre dança realizada em ambiente natural e em ambiente fechado, observaram diferenças relacionadas ao engajamento na atividade e à percepção restauradora do ambiente. Esse tipo de resultado reforça a hipótese de que o contexto físico pode contribuir para a forma como o indivíduo vivencia a atividade corporal.

Outro aspecto importante é a possibilidade de o exercício na natureza contribuir para respostas psicológicas sem necessariamente produzir diferenças fisiológicas expressivas. Navalta et al. (2021), ao avaliarem medidas fisiológicas e subjetivas durante exercício em ambiente desértico e em condição controlada, encontraram resultados que evidenciam a complexidade dessa comparação. De maneira semelhante, Rogerson e Barton (2015) observaram efeitos do ambiente visual sobre atenção dirigida e percepção de esforço, demonstrando que componentes perceptivos também precisam ser considerados.

A justificativa também se sustenta na importância da adesão. Quando a atividade é percebida como prazerosa, interessante ou restauradora, pode haver maior possibilidade de continuidade da prática. Rogerson et al. (2016) analisaram resultados psicológicos e sociais de exercício controlado em ambientes verdes externos e internos, contribuindo para a discussão sobre como o espaço pode influenciar a experiência do praticante.

Do ponto de vista profissional, compreender essas diferenças permite ao educador físico diversificar suas estratégias. A prescrição e a orientação de atividades podem considerar não apenas intensidade, volume e frequência, mas também preferência do indivíduo, segurança, acessibilidade e características do ambiente. Isso pode ser particularmente útil em projetos comunitários, ações de promoção da saúde, atividades recreativas, programas de caminhada e modalidades praticadas na natureza.

4

Além disso, o tema apresenta relevância social e ambiental. A utilização responsável de espaços naturais pode aproximar os praticantes do ambiente em que vivem e estimular maior consciência sobre preservação, pertencimento e uso coletivo dos espaços. As experiências descritas por Rocha Filho et al. (2024) indicam que a atividade na natureza pode articular componentes físicos, emocionais, sociais e educativos, justificando sua análise dentro do campo da Educação Física.

Assim, a revisão proposta torna-se pertinente por reunir evidências que podem auxiliar na compreensão dos benefícios e limites da atividade física em ambientes naturais, evitando tanto a desvalorização dos espaços indoor quanto afirmações excessivas de superioridade do outdoor. A contribuição esperada é oferecer uma visão equilibrada, aplicável à atuação profissional e coerente com os achados presentes nos materiais analisados.

Analisar, por meio de revisão bibliográfica, os impactos da atividade física realizada em ambientes naturais sobre a saúde física, a saúde mental e a qualidade de vida.

- Identificar benefícios associados à prática de atividades físicas em ambientes naturais descritos na literatura selecionada;
- Examinar relações entre exercício outdoor, bem-estar psicológico, atenção, humor, prazer e percepção de esforço;
- Analisar possíveis repercussões das práticas em ambientes naturais sobre indicadores relacionados à saúde física;
- Discutir a conexão com a natureza, a socialização, o pertencimento e a superação de desafios como dimensões vinculadas às experiências outdoor;
- Comparar criticamente resultados de atividades realizadas em ambientes outdoor e indoor, reconhecendo convergências e limitações;
- Apontar contribuições do tema para a atuação do profissional de Educação Física.

## 2 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa e caráter descritivo. A escolha desse método decorre do objetivo de reunir, organizar e interpretar achados já disponíveis sobre atividade física em ambientes naturais e suas possíveis relações com saúde física, saúde mental e qualidade de vida.

Foram selecionados quatro documentos científicos diretamente relacionados ao tema central: um estudo sobre exercício outdoor, bem-estar e conexão com a natureza; uma tese que compara praticantes de exercício outdoor e indoor e reúne uma revisão sistemática sobre o tema; uma revisão crítica com meta-análise sobre exercício baseado na natureza, desempenho e bem-estar; e um relato de experiência sobre esportes na natureza, pertencimento e superação de medos.

Os documentos foram lidos integralmente e utilizados como base de análise. Para complementar a fundamentação sem ultrapassar o conjunto documental selecionado, também foram consideradas referências e resultados de estudos identificados dentro desses próprios materiais, desde que suas informações bibliográficas e seus principais achados estivessem claramente apresentados nos textos consultados.

A seleção do conteúdo foi orientada por três eixos: saúde física; saúde mental e bem-estar; e qualidade de vida. Também foram considerados temas transversais recorrentes, como conexão com a natureza, atenção, humor, vitalidade, percepção de esforço, adesão à prática, socialização, pertencimento e desenvolvimento pessoal.

A análise ocorreu de forma interpretativa e comparativa. Buscou-se identificar achados convergentes, resultados divergentes e limites das evidências apresentadas. Não foram atribuídas aos estudos conclusões que não estivessem sustentadas pelos documentos analisados,

e resultados favoráveis ao exercício outdoor foram discutidos sem generalizar superioridade sobre o exercício indoor.

Não foi estabelecido recorte temporal adicional além daquele representado pelos materiais selecionados. Quando um documento fornecido não apresentava, de forma identificável, todos os elementos bibliográficos necessários, essa limitação foi mantida na referência, sem atribuição de dados não confirmados.

### 3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que esta revisão evidencie que a atividade física realizada em ambientes naturais possa contribuir de forma relevante para a promoção da saúde e da qualidade de vida, especialmente quando o contato com a natureza estiver associado a experiências prazerosas, seguras e adequadas às características do praticante.

No eixo da saúde mental, espera-se identificar maior consistência nos benefícios descritos pela literatura. A partir dos estudos analisados, prevê-se que aspectos como humor positivo, vitalidade, atenção, engajamento, sensação de restauração e redução de determinados estados negativos apareçam com frequência como possíveis vantagens associadas ao exercício em ambientes naturais. Anandh et al. (2021) e Flowers, Freeman e Gladwell (2018), por exemplo, apresentam resultados que sustentam a expectativa de diferenças favoráveis em medidas de atenção e de respostas psicológicas.

Também se espera observar que a conexão com a natureza possa constituir um elemento importante da experiência. Conforme indicado por Loureiro e Veloso (2014), o bem-estar associado ao exercício pode relacionar-se não apenas à realização da atividade física, mas também à forma como o indivíduo se percebe integrado ao ambiente natural. Essa dimensão poderá ajudar a explicar por que determinadas pessoas relatam maior prazer e satisfação em espaços outdoor.

Quanto à saúde física, espera-se encontrar resultados mais heterogêneos. A literatura analisada não permite antecipar uma superioridade fisiológica uniforme do ambiente natural. Estudos reunidos por Brito et al. (2022) apresentam situações nas quais frequência cardíaca, desempenho ou outras respostas fisiológicas não mostram diferenças significativas, enquanto algumas medidas de percepção de esforço ou eficiência podem variar conforme o contexto.

Espera-se ainda demonstrar que a comparação entre outdoor e indoor não deve ser interpretada como uma oposição absoluta. A tese de Alves (2019) sugere que os benefícios

psicoemocionais do exercício ao ar livre podem ser mais evidentes do que as diferenças fisiológicas. Dessa forma, os dois ambientes poderão ser compreendidos como possibilidades complementares, cuja escolha deve considerar objetivos, preferências, recursos disponíveis e segurança.

Outro resultado esperado é a valorização das atividades na natureza como experiências capazes de estimular componentes sociais e pessoais. A partir do relato de Rocha Filho et al. (2024), espera-se discutir a presença de cooperação, pertencimento, autoconhecimento, controle emocional e superação de desafios em esportes realizados em ambientes naturais.

No campo da Educação Física, espera-se que os achados reunidos contribuam para ampliar o repertório profissional. A utilização planejada de parques, praias, trilhas e outros espaços naturais poderá ser apresentada como alternativa ou complemento aos ambientes tradicionais de treinamento, respeitando necessidades individuais e princípios de segurança.

Por fim, espera-se que o estudo ofereça uma síntese equilibrada: os ambientes naturais poderão ser reconhecidos como contextos potencialmente favoráveis ao bem-estar e à qualidade de vida, sem que se estabeleça uma regra geral de superioridade sobre os ambientes fechados. Essa conclusão esperada é coerente com a heterogeneidade dos resultados descritos nos documentos selecionados.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise proposta permite compreender a atividade física em ambientes naturais como um campo relevante para a Educação Física, sobretudo por integrar exercício, experiência ambiental e dimensões subjetivas da saúde. Os documentos selecionados apontam que o ambiente pode interferir na maneira como o praticante percebe e vivencia a atividade, especialmente em aspectos relacionados a humor, atenção, vitalidade, prazer, sensação de restauração e conexão com a natureza.

Os estudos também mostram que essa interpretação deve ser equilibrada. Não há base, no conjunto analisado, para afirmar que a atividade outdoor seja sempre fisiologicamente superior à atividade indoor. Resultados de desempenho e variáveis fisiológicas variam conforme modalidade, intensidade, população, desenho do estudo e características ambientais. Em razão disso, o benefício do exercício em ambientes naturais deve ser entendido como potencial e contextual, e não como uma regra universal.

A dimensão psicológica aparece como uma das contribuições mais consistentes. A possibilidade de vivenciar espaços verdes, praias, trilhas e outros cenários naturais durante a prática corporal pode favorecer experiências subjetivas positivas. Ao mesmo tempo, modalidades de aventura e esportes na natureza podem agregar desafios, cooperação, pertencimento e desenvolvimento pessoal, ampliando o significado da atividade física.

Para o profissional de Educação Física, esses achados reforçam a importância de diversificar os espaços e as estratégias de intervenção. A escolha entre ambiente outdoor e indoor não precisa ser excludente. A combinação entre diferentes contextos pode ampliar possibilidades de adesão e permitir que o praticante encontre formas de exercício compatíveis com seus interesses, objetivos e condições.

Conclui-se que a atividade física em ambientes naturais possui potencial para contribuir para a saúde mental, para a qualidade de vida e para experiências positivas associadas ao movimento. No campo da saúde física, os benefícios decorrem principalmente da própria prática regular de exercício, enquanto o ambiente pode modificar determinadas respostas de forma específica. Novos estudos poderão aprofundar quais características ambientais e quais modalidades produzem os efeitos mais relevantes em diferentes populações.

Assim, a principal contribuição deste artigo é apresentar uma visão integrada e prudente: valorizar os ambientes naturais como espaços legítimos e promissores para a prática de atividade física, sem desconsiderar a importância dos ambientes indoor e sem extrapolar as evidências disponíveis.

8

Do ponto de vista acadêmico, o conjunto analisado reforça a necessidade de pesquisas que comparem condições outdoor e indoor com maior padronização metodológica e acompanhamento por períodos mais longos. Isso permitirá compreender com maior precisão quais benefícios decorrem do exercício em si e quais podem ser atribuídos às características do ambiente. Enquanto essas evidências continuam sendo ampliadas, a utilização de espaços naturais pode ser valorizada como estratégia complementar de promoção da atividade física, do bem-estar e da qualidade de vida.

A heterogeneidade encontrada nos estudos também demonstra que os efeitos do ambiente podem variar de acordo com idade, modalidade praticada, intensidade do exercício e características do espaço utilizado. Dessa forma, a aplicação profissional desse conhecimento deve evitar generalizações e considerar que diferentes praticantes podem responder de maneira

distinta ao mesmo contexto. A escolha de ambientes naturais deve ser feita de forma planejada, levando em conta objetivos, acessibilidade, condições climáticas e segurança.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Humberto da Nóbrega. Relações entre exercício físico (outdoor e indoor), bem-estar subjetivo e conexão com a natureza. 2019. 161 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento e Meio Ambiente) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019.

ANANDH, S.; PATIL, S.; VARADHARAJULU, G.; ALATE, M. M.; MANE, D. A. Influence of exercise environment on attentional awareness and emotional changes among elderly. *International Journal of Current Research and Review*, v. 13, p. 98-102, 2021.

BRITO, H. S.; CARRAÇA, E. V.; PALMEIRA, A. L.; FERREIRA, J. P.; VLECK, V.; ARAÚJO, D. Benefits to performance and well-being of nature-based exercise: a critical systematic review and meta-analysis. *Environmental Science & Technology*, v. 56, n. 1, p. 62-77, 2022. DOI: 10.1021/acs.est.1c05151.

BYRKA, K.; RYCZKO, N. Positive effects of dancing in natural versus indoor settings: the mediating role of engagement in physical activity. *Journal of Environmental Psychology*, v. 57, p. 25-33, 2018.

FLOWERS, E. P.; FREEMAN, P.; GLADWELL, V. F. Enhancing the acute psychological benefits of green exercise: an investigation of expectancy effects. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 39, p. 213-221, 2018.

LOUREIRO, A.; VELOSO, S. Outdoor exercise, well-being and connectedness to nature. *Psico, Porto Alegre*, v. 45, n. 3, p. 299-304, jul./set. 2014.

NAVALTA, J. W.; BODELL, N. G.; TANNER, E. A.; AGUILAR, C. D.; RADZAK, K. N. Effect of exercise in a desert environment on physiological and subjective measures. *International Journal of Environmental Health Research*, v. 31, p. 121-131, 2021.

ROCHA FILHO, M. P. G. S. et al. Esportes na natureza: a conexão, o pertencimento e a superação de medos através das atividades ao ar livre - um relato de experiência. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (CONEDU), 10., 2024. Anais [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2024.

ROGERSON, M.; BARTON, J. L. Effects of the visual exercise environments on cognitive directed attention, energy expenditure and perceived exertion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 12, p. 7321-7336, 2015.

ROGERSON, M.; GLADWELL, V. F.; GALLAGHER, D. J.; BARTON, J. L. Influences of green outdoors versus indoors environmental settings on psychological and social outcomes of controlled exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 13, art. 363, 2016.