**ELENA HÎNCU**

# O CONTEXTO DE TRABALHO E A PERCEÇÃO DO BEM-ESTAR INDIVIDUAL: O PAPEL DO ESPAÇO NATURAL

Orientadora: Prof.ª Doutora Ana Loureiro

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa**

**2019**

**ELENA HÎNCU**

# O CONTEXTO DE TRABALHO E A PERCEÇÃO DO BEM-ESTAR INDIVIDUAL: O PAPEL DO ESPAÇO NATURAL

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Social e das Organizações, no curso de Psicologia, no dia 05 de fevereiro de 2020, perante o júri, nomeado pelo despacho reitoral nº: 04/2020, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Mauro Bianchi

Arguente: Prof. Doutor Rodrigo Brito

Orientador: Prof.ª Doutora Ana Loureiro

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa**

**2019**

Agradecimentos

À professora Ana Loureiro por toda a paciência, dedicação e motivação constante. Por toda a confiança e inteira disponibilidade. Por me ter dado todo o apoio no decorrer desta investigação segundo as suas orientações, conhecimentos e sabedoria.

À minha família, por todo o carrinho, compreensão e apoio, em especial aos meus pais pelo esforço e dedicação para me incentivarem a prosseguir os estudos, por apostarem no meu futuro profissional, mas acima de tudo por nunca deixarem de acreditar que eu sou capaz, muito obrigada por tudo.

Ao melhor amigo e noivo, pela melhor pessoa que é, por todo o apoio e dedicação no meu percurso profissional, que nunca deixou de acreditar nas minhas capacidades. Obrigada por fazeres parte da minha vida.

Aos meus amigos e colegas, um grande obrigado por todos os pequenos momentos nestes anos.

Resumo

O contexto de trabalho e a perceção do bem-estar são aspetos que demonstram ter uma incidência na satisfação individual nomeadamente através do contacto com elementos naturais. O estudo insere-se no âmbito de uma colaboração da EPCV/ULHT com a Université de Nantes. Há evidências científicas dos benefícios que o contacto com elementos naturais, inclusive em ambientes urbanos, leva ao bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos. O presente estudo pretende compreender se o contato com elementos naturais no contexto de trabalho se traduzem em níveis de bem-estar e qualidade de vida mais elevados e se o grau de ligação à natureza dos indivíduos influencia esses níveis em ambientes físicos. Responderam 221 participantes ao questionário online divulgado nas redes sociais, sendo de carácter local pelo que só foram analisadas as respostas dos habitantes da cidade de Lisboa. Os resultados não demonstraram uma relação significativa entre a visualização de elementos naturais do contexto de trabalho e o bem-estar nem quando se considera o papel da ligação à natureza. No entanto, o contacto com ambientes naturais em geral e no contexto de trabalho parece favorecer os indivíduos no seu bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: bem-estar, qualidade de vida, ambientes naturais, contexto de trabalho, distrito de Lisboa.

Abstract

The work context and the perception of well-being are aspects that have an impact on individual satisfaction, namely through contact with natural elements. The study is part of an EPCV / ULHT collaboration with the Université de Nantes. There is scientific evidence of the benefits that contact with natural elements, including in urban environments, leads to the well-being and quality of life of individuals. The present study aims to understand if contact with natural elements in the work context translates into higher levels of well-being and quality of life and whether the degree of attachment to the nature of individuals influences these levels in physical environments. 221 participants answered the online questionnaire published on social networks, being of a local character and only the responses of the inhabitants of the city of Lisbon were analyzed, and the results did not show a significant relationship between the visualization of natural elements of the context of work and well-being even when considering the role of linking with nature. However, contact with natural environments in general and in the workplace seems to favor individuals in their well-being and quality of life.

Keywords: well-being, quality of life, natural environments, work context, district of Lisbon.

Abreviaturas e Siglas

ANOVA – Análise de Variância Univariada

ART - Attention Recovery Theory (Teoria da Recuperação da Atenção)

CEDIC – Comissão de Ética e Deontologia da Investigação Científica

CNS – Connectedness to Nature Scale (Escala de Ligação à Natureza)

EPCV – Escola de Psicologia e Ciências da Vida

MEHM - Mínimo Modulo Europeu de Saúde

MHC-SF -Mental Health Continuum

OMS – Organização Mundial de Saúde

SRT – Stress Recovery Theory (Teoria da Recuperação do Stress)

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

WHOQOL – World Health Organization Quality of Life Group

## Índice

**Introdução……...…….10**

**Capítulo 1 – Contexto de Trabalho, Ligação à Natureza, Bem-estar…....11**

1.1 Ambientes Naturais e Bem-estar: Modelos Explicativos….....13

1.2 Ambientes físicos, Saúde e Bem-estar…….....13

1.3 O Papel do Espaço Natural e o Efeito que este tem no Local de Trabalho e a Perceção do Bem-estar Individual…….....15

**Capítulo 2 – Método…….……...…18**

2.1 Participantes……...……..18

2.2 Procedimento e Questionário…….……...……..….19

2.3 Escalas…….……...……...…...…21

2.3.1 Ligação à Natureza……..……...…..21

2.3.2 Bem-estar……...…...21

2.3.3 Qualidade de Vida no Geral……..22

2.3.4 Mínimo Módulo Europeu de Saúde (MEHM) para a Saúde percebida……....22

2.3.5 Qualidade de Vida Ambiental……...23

**Capítulo 3 – Resultados……...…….……...25**

3.1. Caraterização da Amostra Fase a Questões Ambientais…….....25

3.1.1. Teste de Hipóteses……...…….29

**Capítulo 4 – Discussão……...……..32**

**Bibliografia……...……...…...….37**

## Índice de Quadros

Capítulo III – Resultados

**Quadro 3.1 -** *Frequências das respostas à visita dos espaços verdes fora de Lisboa*…….....26

**Quadro 3.2 -** *Frequências das respostas ao tempo que passam nos espaços verdes em Lisboa.*……..…..…....27

**Quadro 3.3 -** *Frequência das respostas que descrevem os diferentes espaços naturais fora da cidade de Lisboa*……...…….....27

**Quadro 3.4 -** *Frequências das respostas as visitas dos espaços verdes fora da cidade de Lisboa*……...…..28

**Quadro 3.5 -** *Análise de variância univariada (ANOVA) das variáveis dependentes*……...…….....30

**Quadro 3.6 -** *Análise de variância univariada (ANOVA) das outras variáveis*…….……..30

Índice de Apêndices

**Questionário Online…….……....I**

## Introdução

A presente dissertação foi realizada no âmbito do Mestrado em Psicologia Social e das Organizações da ULHT.

O principal foco desta é averiguar qual o papel do espaço natural no contexto de trabalho na relação entre o bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos, de modo a entender se o contacto com elementos naturais num contexto físico de trabalho é um benefício para o individuo. Esta dissertação será composta por um primeiro capítulo onde será apresentada uma revisão da literatura, que tem como objetivo promover uma melhor compreensão sobre os ambientes naturais e as mudanças sofridas nas últimas décadas bem como a importância da presença de elementos naturais na satisfação com o contexto de trabalho e com o bem-estar dos indivíduos, nomeadamente nos níveis de qualidade de vida, perceção de bem-estar e ligação à natureza. Serão também descritos o papel do contacto com elementos naturais e os seus benefícios nos contextos físicos de trabalho, assim como as teorias que sugerem que esta pode ser usada pelos indivíduos como estratégia de compensação do bem-estar no local de trabalho.

No segundo capítulo, será apresentada a metodologia desenvolvida, onde serão descritos os participantes, os instrumentos e os procedimentos utilizados. No terceiro será apresentada a análise dos resultados obtidos em função dos objetivos definidos. Por fim, no quarto capítulo serão discutidos os resultados deste estudo com base no plano de investigação traçado e na literatura existente.

Finalizamos com uma síntese das principais conclusões, identificando algumas das limitações metodológicas, apresentando também sugestões para investigações futuras.

# Capítulo 1 – Ambientes Naturais e Bem-estar

## 1.1 Ambientes Naturais e Bem-estar: Modelos Explicativos

A psicologia ambiental explica a relação entre o ambiente físico e a qualidade de vida, onde o espaço natural se tem vindo a transformar num espaço construído e transformado física e psicologicamente para se tornar num lugar significativo para qualquer um, num lugar cheio de significados. Quando o significado que temos construído sobre o ambiente é alterado leva-nos a uma perda emocional e a tentativa de manter uma harmonia entre o meio ambiente e o ser humano para assegurar o seu bem-estar. Quando as pessoas participam e estão envolvidas num processo comunitário de desenvolvimento para com o ambiente, estas constroem simbolismos, para criar identidades pessoais e sociais (Uysal, Perdue, & Sirgy, 2012).

A psicologia ambiental estuda essa relação entre a pessoa e o ambiente, permitindo perceber a interação que se cria entre o ambiente natural e o comportamento humano nomeadamente no contacto com espaços verdes, sobretudo procura compreender os benefícios dessa ligação na melhoria da qualidade de vida das pessoas, assim como a qualidade dos ambientes (Da Silveira, Kuhnen, & Felippe, 2018).

A definição da natureza pode nos conduzir para uma melhor compreensão da relação com os elementos naturais e a natureza envolvente, pelo que a natureza define-se «nas características físicas e nos processos de origem não humana, incluindo a "natureza viva" da flora e da fauna, juntamente com água corrente, qualidade do ar e do clima e as paisagens que compõem e expõem o efeito dos processos geológicos. Como tal, a "natureza" sobrepõe-se essencialmente ao "ambiente natural", um ambiente com pouca ou nenhuma evidência visível da presença ou intervenção humana» (Hartig, Mitchell, De Vries, & Frumkin, 2014, p. 2).

A natureza disponibiliza ao ser humano benefícios como a tranquilidade dos indivíduos e também a recuperação de situações de stress, consequentemente é necessário encontrar esses benefícios na vegetação urbana e os seus aspetos positivos para o bem-estar de cada individuo (Kaplan, 1995). Por conseguinte, necessita de uma constante atenção para a compreensão dos processos da vegetação urbana que estão ocultos e que necessitam de uma explicação mais clara do modo como a natureza desempenha um papel na experiência e no funcionamento humano. Alguns dos benefícios que são disponibilizados por vezes são ocultos, mas que podem tornar-se

evidentes quando experimentamos um desequilíbrio no bem-estar, como o stress e o cansaço mental, situações essas que são mais complexas, mas que são uma alternativa para observar os benefícios que a natureza verdadeiramente disponibiliza ao bem-estar humano e para a qualidade de vida (Kaplan, 1995).

Os seres humanos preferem ambientes naturais para mais emoções positivas, menos stress e uma regulação emocional mais eficiente. Esta relação entre os ambientes naturais e o bem-estar é explicado por Korpela (2001), que os indivíduos procuram lugares específicos, lugares esses que são descritos como favoritos que oferecem uma identidade do lugar, que é parcialmente formada pelas experiências e cognições em lugares que têm um papel na regulação emocional de uma pessoa e no seu equilíbrio e autoexperiência (Korpela, 1989, citado por Korpela, 2001).

A experiência restaurativa é um potencial intrínseco à emoção e à autorregulação, após antecedentes negativos, como stress e fadiga da atenção direcionada, o contacto com ambientes restauradores (e.g. parques, florestas, lagos e outros ambientes naturais) constituem a categoria predominante de lugares favoritos, lugares esses que trazem o equilíbrio e bem-estar dos indivíduos (Korpela, 2001). A autorregulação prossegue com a aplicação de medidas mentais, físicas, sociais e estratégias ambientais (Korpela, 2001, citado por Korpela, 1992 Vuorinen, 1990). Segundo esta perspetiva, o afastamento destes lugares naturais no qual a maior parte da população atualmente vive compromete o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos (Korpela, 2001).

Os diferentes modelos explicativos que procuram explorar os benefícios da relação entre o contacto com a natureza e o bem-estar são explicados pelos modelos psico evolutivos. Destacam-se as teorias da Recuperação de Stress (Ulrich et al., 1991) e da Recuperação da Atenção (Kaplan & Kapltan, 1989).

Segundo a teoria de Recuperação de Stress (Ulrich et al., 1991) baseia-se na hipótese da Psicologia Evolutiva de que, os seres humanos têm uma inclinação inata para ambientes naturais, na tentativa de reaver o bem-estar. Os ambientes naturais (nos quais os seres humanos evoluíram como espécie) têm uma tendência de captar a atenção de forma mais efetiva que os cenários urbanos e, desde que sejam percebidos como não ameaçadores estes permitem uma maior recuperação após situações de stress. A teoria estuda com exatidão o alívio do stress através da exposição a ambientes naturais

promovendo assim a restauração cognitiva, energia e o bem-estar do individuo (Ulrich et al., 1991).

Kaplan & Kaplan (1989) postulam, através da Teoria da Recuperação da Atenção a abordagem necessária para compreender os benefícios que obtemos no contacto com a natureza e o papel central que a atenção e o cansaço psicológico provocam nos indivíduos. A teoria estuda os desafios da saúde e a superação das desvantagens sociais, económicas e os estádios do ciclo de vida que apresentam, não apenas a divulgação dos benefícios psicológicos da natureza, mas também a importância na vida dos indivíduos (Kaplan, 2004). De acordo com estes autores o contacto com elementos naturais pode promover a recuperação desta função pois os ambientes naturais apresentam um conjunto de características que facilitam esse processo de reabilitação e equilíbrio. Compreender os benefícios psicológicos que os espaços naturais oferecem aos indivíduos leva a uma maior abordagem da natureza pelo que é importante perceber que os elementos naturais desempenham um papel importante para o funcionamento humano. O stress e o cansaço psicológico são exemplos claros de fatores negativos que afeta o bem-estar e a qualidade de vida, pelo que para se perceber a necessidade dos ambientes naturais mais próximos do indivíduo traz assim benefícios (Kaplan, 2004).

### 1.2 Ambientes físicos, Saúde e Bem-estar

Existe um consenso crescente sobre a noção de que os ambientes construídos têm um impacto na saúde e no bem-estar psicológico dos indivíduos que vivem ou trabalham nas cidades (Bornioli et al., 2018, citado por Frank et al., 2016; Frumkin, 2003). A pesquisa destes autores mostrou que, a vida urbana está associada ao aumento dos transtornos de humor e ansiedade em comparação com a vida rural , onde a vida é mais calma (Bornioli et al., 2018, citado por Gruebner et al., 2017; Peen et al., 2010), compreender estratégias que sejam utilizadas para desenvolver os ambientes construídos de forma a melhorar o bem-estar psicológico dos moradores urbanos é uma prioridade para as pesquisas que se tem vindo a desenvolver (Bornioli et al., 2018).

A vida urbana está associada ao aumento dos transtornos de humor e ansiedade em comparação com a vida rural, pois os ambientes construídos podem ter um impacto negativo na saúde e bem-estar psicológico do ser humano (Gruebner et al., 2017).

A natureza ou os ambientes naturais presentes em muitos dos ambientes construídos (zonas urbanas, cidades e regiões metropolitanas) apresentam oportunidades para envolver e acompanhar os processos naturais. A natureza existente como as plantas de interior e as árvores de rua, jardins urbanos (ou jardins partilhados) que compreendem características naturais procuram oferecer um equilíbrio a saúde e ao conforto dos cidadãos. A forma como exploramos o ambiente natural diferencia-se pelas diversas variáveis físicas e particulares que descrevem a experiência subjetiva do ambiente. As ligações com elementos naturais da natureza variam entre os contextos socioculturais, ou seja, existem diferenças entre os indivíduos dentro de determinadas populações como também entre as populações na forma como percecionam o bem-estar no contacto com a natureza (Hartig et al., 2014).

Através da urbanização, a exploração dos recursos e as mudanças no estilo de vida diminuíram as possibilidades do contacto humano com a natureza nas sociedades urbanizadas. Nas áreas urbanas onde não são disponibilizados espaços naturais para a sociedade, estes acabam por dispor de menos tempo para o seu bem-estar da sociedade, de modo a usufruir menos dos benefícios positivos necessários para o bem-estar do estado psicológico e físico de cada individuo (Hartig et al., 2014). O importante é conservar um ambiente natural com a tentativa de preservar um ar mais limpo, água limpa, alimentos e outros recursos fornecidos pelos elementos naturais, que se refletem na saúde humana. Para obter uma mente sã é necessário que os indivíduos possam encontrar um equilíbrio com o ambiente e o contexto envolvente pelo que a criação de um cenário natural para o bem-estar consiste em organizar um contexto com elementos naturais (Kaplan, 2004).

Em todo o mundo as quantidades de espaços naturais em contexto urbano têm vindo a diminuir através da expansão e do desenvolvimento urbano. Criar espaços naturais em áreas urbanas será uma estratégia eficaz para melhor o bem-estar dos indivíduos e para a resolução de uma série de questões negativas que são causadas pelo crescimento da sociedade e procurar aumentar a qualidade de vida e dar valor as sociedades centradas (Mangone, 2018).

Nas áreas urbanas para desencadear uma perceção de qualidade de vida e bem-estar tem-se procurado investir em espaços naturais para conduzir a sociedade a beneficiar das interações com a natureza através de opções de transporte mais eficientes,

caminhadas, percursos com bicicleta, promovendo as interações sociais com outras pessoas, troca de contactos e atividades de lazer (Mangone, 2018).

Os parques urbanos abrigam espaços para uma variedade de atividades culturais e de trabalho, os parques próximos das habitações possibilitam as interações com moradores formando uma sociedade mais unida com sentimento de pertença ao grupo, o que melhora o bem-estar, promovendo a segurança e a partilha de uma economia e estilo de vida mais positivo (Mangone, 2018).

A densidade das comunidades é um fator particularmente influente no acesso à natureza para crianças e adultos. A natureza em áreas urbanas densas tem um potencial substancialmente maior de contribuir para o bem-estar dos indivíduos, para o desenvolvimento e qualidade de vida e para aumentar a frequência das interações com ambientes naturais do que nas áreas de baixa densidade, como subúrbios. Crianças e adultos tendem a gastar a maioria parte do seu tempo nas áreas urbanas, a maioria das suas experiências na natureza é dentro de áreas urbanas, normalmente a 600 m da residência ou do local de trabalho (Mangone, 2018).

A quantidade de espaços naturais urbanos em todo o mundo vai diminuindo devido à expansão urbana e ao desenvolvimento urbano (Kowarik, 2011). Em comunidades que não tem acesso a áreas naturais a uma curta distância da sua residência, os residentes tendem a gastar consideravelmente menos tempo em áreas naturais (Astell-Burt, Feng, Mavoa, Badland, & Giles-Corti, 2014). A vegetação nas áreas urbanas tende a ser homogénea, não estimulante e não interativa. As escassezes de ambientes naturais conferem essencialmente menos benefícios psicológicos, físicos, económicos e ecológicos do que a existência de mais ambientes naturais espaciais e visualmente diversos, que proporcionar maiores oportunidades para interações diretas, pessoais e imersivas com estímulos naturais (Mangone, 2018).

### 1.3 O Papel do Espaço Natural e o Efeito que este tem no Local de Trabalho e a Perceção do Bem-estar Individual

O contexto de trabalho e a qualidade do ambiente físico no local de trabalho são aspetos que demonstram ter uma incidência na satisfação individual do individuo no seu local de trabalho. Pelo que, as investigações procuram desenvolver soluções baseadas na natureza para que o individuo possa aumentar a sua produtividade e o bem-estar psicológico no seu local de trabalho (Hartig et al., 2014).

Existem três dimensões do contexto físico que têm influência sobre a saúde e o bem-estar: as características arquitetónicas (e.g. layout espacial, tamanho da sala), os recursos do ambiente (e.g. odores, iluminação) e no interior recursos de design (e.g. cores, obras de arte, plantas de interior). Conhecer estes estímulos ambientais e os seus efeitos para a saúde e o bem-estar facilitam a compreensão das mudanças atmosféricas que se tem de efetuar num ambiente físico (Dijkstra, Pieterse, & Pruyn, 2008).

A investigação dos ambientes restauradores permitem compreender a capacidade que o ambiente tem para promover a recuperação de situações de stress. Num estudo realizado por Dijkstra e colaboradores (2008) sobre os elementos naturais num ambiente hospitalar construído para esse efeito demonstraram que, os participantes que eram encontravam-se num quarto do hospital onde haviam plantas de interior revelavam menos estresse do que aqueles na condição de controle em que eram expostos a uma pintura de um ambiente urbano na parede da sala. Os resultados revelaram que, os indivíduos expostos a um ambiente que contêm elementos naturais recuperam com maior facilidade do stress, do que os indivíduos que não são expostos a ambientes naturais, mas que por sua vez são expostos no contacto com ambientes urbanos (Dijkstra et al., 2008). Segundo Ulrich (1983), a exposição a ambientes naturais promove a restauração e recuperação do stress em indivíduos com um estado mental extenuado, em oposição à exposição a ambientes urbanos, uma vez que as pessoas estes têm uma inclinação inata para ambientes naturais (Bornioli et al., 2018).

A presença de plantas de interior são elementos que proporcionam benefícios positivos sobre a saúde e bem-estar dos indivíduos. Sendo que, os seres humanos têm uma tendência inata para responder positivamente a elementos naturais, estes apresentam uma preferência pelos espaços naturais, pode ser a explicação para a redução dos efeitos redutores do stress (Dijkstra et al., 2008).

No local de trabalho a presença de uma janela para a entrada da luz solar ou a visão de elementos naturais fora do local de trabalho tem efeitos significativos sobre a satisfação no trabalho para um bem-estar geral. A visão de elementos naturais através do local de trabalho proporciona uma diminuição do stress no trabalho e uma maior satisfação com a vida e saúde (Kaplan, 2001).

A satisfação e o bem-estar são maiores quando a partir de uma janela em contexto residencial e local de trabalho é possível ter uma visão de elementos naturais

que conferem uma maior capacidade de atenção e maior desempenho nas funções realizadas. A satisfação é maior quando os indivíduos conseguem ter uma visão de algumas árvores, em vez da visualização de espaços pobres em elementos naturais como os grandes espaços abertos (Kaplan, 2001).

O uso substancial de elementos naturais de forma compensadora, por exemplo, fotos, decoração e plantas de interior em escritórios sem janelas tem um impacto positivo para os colaboradores contribuindo com os mesmos efeitos comparativamente da visualização das janelas dos elementos naturais (Kaplan, 2001).

Os distúrbios relacionados com a saúde mental são reconhecidos como um dos principais desafios globais para a saúde pública e um motivo de crescente preocupação no mundo dos negócios. A "hipótese do trabalhador produtivo e feliz" propõe que aqueles que estão mais satisfeitos nos seus empregos, também sejam funcionários mais produtivos e mais contratados. Existe assim a certeza de que o bem-estar subjetivo e satisfação no trabalho são positivamente relacionados ao desempenho no trabalho, produtividade e organização e estão negativamente relacionadas uma rotatividade e absentismo dos funcionários (Gilchrist, Brown, & Montarzino, 2015).

Segundo Lottrup e colaboradores (2015) revela que, a visualização de árvores, florestas e "ambientes parecidos com parques" da janela do escritório estão associados a uma maior satisfação e desempenho no trabalho. O contacto externo com a natureza do contexto de trabalho e as oportunidades para o acesso a um jardim no local de trabalho pode oferecer, em vez do acesso visual ou nenhum acesso estão negativamente relacionadas a níveis de stress (Gilchrist et al., 2015).

Este estudo pretende analisar o efeito da natureza em ambientes urbanos na saúde e bem-estar individual. Assim, para além de se verificar a relação entre os elementos naturais no local de trabalho e o bem-estar, a variável da necessidade de ligação à natureza é analisada neste estudo com o intuito de validar o seu papel moderador do bem-estar.

Espera-se que a exposição a elementos naturais no ambiente de trabalho tenha um efeito sobre o nível do bem-estar e qualidade de vida sentido pelos indivíduos.

Em suma, este estudo propõe como primeira hipótese que a exposição a ambientes naturais no local de trabalho tenha um efeito positivo no bem-estar. Como

segunda hipótese, é esperado que a exposição a ambientes naturais seja moderada pela ligação à natureza, no sentido de que, quanto maior for o nível de ligação à natureza mais positivo será o efeito no bem-estar.

## Capítulo 2 – Método

O presente estudo insere-se num estudo mais alargado, pelo que foi submetido e aceite pela Comissão de Ética e Deontologia da Investigação Científica (CEDIC) da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O estudo insere-se no âmbito de uma colaboração da EPCV/ULHT com a Université de Nantes.

### 2.1 Participantes

Participaram neste estudo 226 participantes. Cinco dos participantes não completaram o questionário na totalidade e como tal foram eliminados da base de dados, por não preencherem os objetivos pretendidos. Os restantes 221 participantes responderam ao questionário, no entanto, para uma melhor análise do estudo em causa e pela necessidade de uma análise mais pormenorizada só dos participantes trabalhadores, procedeu-se à exclusão de todos os participantes que não completaram os critérios definidos (e.g., participantes à procura de um emprego (já tenha trabalhado anteriormente); à procura do primeiro emprego; reformados ou em pré-reforma; estudantes; domésticas; e outros que não estejam a exercer uma atividade profissional).

Assim, a nossa amostra final é composta por 134 participantes, dos quais 86 do sexo feminino (64,2%) e 48 do sexo masculino (35,8%) com idades compreendidas entre os 18 e os 62 anos (M= 40.01; DP = 10.51). A maioria 73 (75,3%) dos participantes têm um grau de ensino superior. Desta amostra, 1 participante (0,7%) concluiu o Ensino Básico 2 (preparatório/5º e 6º classe, 1º ciclo dos liceus ou ensino técnico comercial ou industrial); 2 (1,5%) concluíram com Atribuição de "Diploma de QLP nível 1"; 4 (3,0%) concluíram o Ensino Básico 3 (9º ano; 5º ano dos liceus ;escola comercial/industrial; 2º ciclo dos liceus ou do ensino técnico); 1 (0,7%) concluiu com a Atribuição de "Diploma de QLP nível 2"; 16 (11,9%) concluíram o Ensino Secundário – Curso Cientifico -Humanístico; 6 (4,5%) concluíram o Ensino Secundário – Cursos Tecnológicos; Cursos Artísticos Especializados; Cursos Profissionais; 3 (2,2%) concluíram os Cursos de Especialização Tecnológica, atribuição "Diploma de Especialização Tecnológica"; 5 (3,7%) concluíram o Ensino Superior Politécnico; 28

(20,9%) concluíram o Ensino Superior Universitário: Licenciatura de 3-4 anos curriculares; 28 (20,9%) concluíram o Ensino Superior Universitário: Licenciatura com mais de 4 anos curriculares; 29 (21,6%) concluíram o Mestrado (inclui Mestrado integrado) e 11 (8,2%) concluíram o Doutoramento.

## 2.2 Procedimento e Questionário

**Procedimento.** De forma a testar as hipóteses do efeito da natureza em ambientes urbanos na qualidade de vida e bem-estar individual no local de trabalho, os participantes responderam a um questionário online divulgado em bola de neve por e-mail, no Facebook em páginas direcionadas para grupos ligados ao ambiente natural e a toda a vida natural e também através de outras redes sociais (e.g. WhatsApp, Messenger).

Os participantes participaram de forma autónoma na resposta ao questionário online divulgado nas redes sociais (páginas do Facebook, e-mail e outros meios sociais). No início do questionário eram sempre concedidos o formulário de consentimento informado e, após a leitura deste dava-se início a resolução do questionário.

A investigação é de caracter local pelo que só serão analisadas as respostas dos habitantes da cidade de Lisboa. A duração prevista para responder ao questionário é de aproximadamente 10 a 15 minutos, não havendo boas nem más respostas, contando só a opinião de cada habitante. O inquérito foca-se na cidade de Lisboa de forma a salientar a qualidade de vida ambiental, a saúde e o bem-estar dos habitantes das zonas urbanas no contacto com elementos naturais.

A composição do questionário levou em conta não só a recolha dos dados necessários para a elaboração da presente dissertação, mas também a avaliação de outras variáveis pertinentes para o estudo mais amplo no qual este se insere. Estas variáveis não serão objeto de análise no decorrer desde trabalho, pelo que para a análise só fizeram parte integrante os indivíduos que se apresentam na situação atual como trabalhadores.

O estudo e a documentação associada (questionário e consentimento informado) foram alvo de pedido de autorização oficial para a recolha de dados junto da Comissão de Ética e Deontologia da Investigação Científica (CEDIC) da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Este

pedido foi feito através de um formulário de pedido de parecer, onde referíamos a temática do estudo, o objetivo e assegurou-se o respeito pelas normas de sigilo, anonimato e ética profissional. Importante mencionar também que o pedido de autorização foi acompanhado do questionário que pretendemos implementar. O estudo insere-se no âmbito de uma colaboração da EPCV/ULHT com a Université de Nantes.

**Questionário.** O questionário apresenta: uma breve apresentação do projeto coordenado pela Université de Nantes, pedido de colaboração dirigido ao respondente, uma breve introdução sobre o estudo, bem como uma referência ao caráter anónimo dos resultados e, por fim, as instruções necessárias para o seu correto preenchimento.

Tendo em conta os objetivos e hipóteses do estudo, para procedermos à recolha de dados da investigação, recorremos à utilização do questionário online. O questionário foi composto pelas medidas: ligação do indivíduo com a natureza (CNS na versão curta (7itens)) desenvolvido por Pasca, Aragones e Coello (2017); a escala MHC-SF para o bem-estar global (Keyes, 2009); escala a qualidade de vida em geral, sendo utilizado dois itens da escala WHOQOL-BREF e proposta pela OMS (Organização Mundial de Saúde) para avaliar a qualidade de vida no geral (Silva, Soares, Santos, & Silva, 2014); a escala para a saúde percebida, o Mínimo Módulo Europeu de Saúde (MEHM) também desenvolvido pela OMS como parte do European Health Study (European Health Interview Survey) (Cox et al., 2009); perceção de qualidade de vida ambiental (escalas com questões ligadas à relação do individuo com o meio natural envolvente e por algumas questões relativas a dados demográficos (idade, situação profissional atual, pertencente a um ambiente rural ou urbano, possuir um jardim/quintal privado, visão de casa de espaços verdes (públicos ou privados), visão do trabalho de espaços verdes (públicos ou privados), as circunstancias para as quais usam os espaços verdes e a frequência e o tempo com que realiza atividades ao ar livre).

O estudo foca-se no contacto com elementos naturais no contexto de trabalho e para se responder ao tema do estudo será analisada uma questão do questionário « Do seu local de trabalho, são visíveis espaços verdes (públicos ou privados)?» de forma mais particularizada, que se destina na análise da presença de elementos naturais no local de trabalho. Através desta questão vai-se tentar perceber os benefícios da presença destes elementos naturais no local de trabalho e a perceção do bem-estar de cada individuo.

### 2.3 Escalas

No questionário foram incluídas as medidas: escala de ligação à natureza (CNS) na versão curta (7 itens); a escala de bem-estar (MHC-SF) no formato de 14 itens; a escala para a qualidade de vida em geral (WHOQOL-BREF, foi utilizado dois itens da escala) e o Mínimo Módulo Europeu de Saúde (MEHM) para a saúde percebida desenvolvido pela OMS como parte do European Health Study (European Health Interview Survey), escalas relacionadas a qualidade de vida ambiental e questões acerca dos dados pessoais dos participantes.

Como já referido, nem todas as medidas recolhidas através dos questionários foram consideradas no presente estudo.

**2.3.1 Ligação à Natureza.** Para aferir a ligação à natureza foi utilizada a escala de Ligação à Natureza (CNS – Connectedness to Nature Scale) na versão curta (7itens) desenvolvida por Pasca, Aragones e Coello (2017), a escala permite medir a relação entre o eu e a natureza e a ligação à escala da natureza (CNS). Inicialmente a escala era composta por 13 itens pelo que se reduziu a escala para sete itens, para medir corretamente a ligação com a natureza. As pontuações obtidas nessa escala reduzida discriminam objetivamente o vínculo entre os indivíduos que estão ligados à natureza e aqueles que não estão (ex: "penso no mundo natural como uma comunidade a que pertenço") de tipo Likert que varia entre 1 ("Discordo Totalmente") e 5 ("Concordo Totalmente"). Esta escala apresenta um bom nível de consistência interna ($\alpha = .79$) dos seus itens.

**2.3.2 Bem-estar.** Para avaliar o bem-estar dos indivíduos foi utilizada a escala MHC-SF (Mental Health Continuum) foi selecionada devido ao seu formato (14 itens) e à possibilidade de obter 3 scores diferentes de bem-estar (psicológico, relacional e social), além de uma pontuação de bem-estar global. Três dos itens (felizes, interessados na vida e satisfeitos) representam o bem-estar relacional; seis itens (um item de cada uma das seis dimensões) correspondem ao bem-estar psicológico e cinco dos itens (um item de cada uma das cinco dimensões) representam o bem-estar social. Além disso, a escala já foi validada num número de línguas principais e já foi usado em muitos estudos (Keyes, 2009).

Os participantes avaliaram o seu bem-estar quotidiano, que corresponde ao que sentiu durante as últimas três semanas através de uma escala tipo *Likert* que varia entre 1 ("Nunca") e 5 ("Sempre"). Esta escala apresenta, um nível de consistência interna adequada (α = .88) dos seus itens.

**2.3.3 Qualidade de Vida no Geral.** Para à análise da qualidade de vida em geral, são utilizados dois itens da escala *WHOQOL-BREF* e proposta pela OMS (Organização Mundial de Saúde) para avaliar a qualidade de vida geral; o item baseia-se na própria definição de saúde proposta pela Organização Mundial da Saúde, percebida como a perceção individual de completo bem-estar, mental e social. Segundo o *World Health Organization Quality of Life Group* (*WHOQOL Group*) « A qualidade de vida é definida como a perceção do indivíduo da sua posição na vida, no contexto de sua cultura e no sistema de valores em que vive em relação a expectativas, padrões e preocupações» (Silva, Soares, Santos, & Silva, 2014, p. 392).

Os participantes avaliaram a sua qualidade de vida e saúde através de uma escala de cinco pontos (1=Muito Má; 2=Má; 3=Nem Boa Nem Má; 4=Boa; 5=Muito Boa) tendo em conta a forma como se sentiam em geral na vida.

Esta escala apresenta um nível de consistência interna adequada (α = .74). Neste estudo esta escala apresentou também uma associação do tipo Linear entre a qualidade de vida e saúde com *sig.* < .001 (inferior a 0.05). O coeficiente de correlação de *Pearson* é de (*r* = .63) logo a associação é positiva indica uma correlação moderada. Ou seja, uma qualidade de vida satisfatória leva a uma razoável satisfação em termos de saúde.

**2.3.4 Mínimo Módulo Europeu de Saúde (MEHM) para a saúde percebida.** Para analisar a saúde percebida por cada individuo utilizou-se o Mínimo Módulo Europeu de Saúde (MEHM) também desenvolvido pela OMS como parte do *European Health Study (European Health Interview Survey*). O módulo fornece informações sobre os indicadores de saúde (informações sobre incapacidade, morbilidade crónica e autoavaliação do estado de saúde) (Cox et al., 2009).

Os participantes avaliam a presença ou ausência de uma doença crónica ou algum problema de saúde prolongado através da resposta a questão como

("Sim") ou ("Não") e numa escala de três pontos (1=Severamente limitado(a); 2= Limitado mas não severamente; 3=Nada limitado) tendo em conta como se sentiram durante os últimos seis ou mais meses relativamente a incapacidade ou não de realizar atividades habituais para a generalidade das pessoas.

Esta escala apresenta um nível de consistência interna adequada ($\alpha = .59$). Neste estudo esta escala apresentou também uma associação do tipo Linear entre a qualidade de vida e saúde com *sig.* < 0.001 (inferior a 0.05). O coeficiente de correlação de *Pearson* é de ($r = .42$) logo a associação é positiva entre ambas as questões para a saúde percebida. Ou seja, a ausência de uma doença crónica ou algum problema de saúde prolongada traduz-se na oportunidade de realizar atividades consideradas habituais para a generalidade das pessoas.

**2.3.5 Qualidade de Vida Ambiental.** Para analisar a qualidade de vida ambiental percecionada por cada individuo utilizou-se sete escalas de indicadores. O primeiro indicador analisa o grau de satisfação (ou incómodo) com os diferentes elementos do seu ambiente relativamente aos jardins e parques públicos de Lisboa; segundo indicador esta relacionado com a satisfação ou não com os jardins coletivos e/ou partilhados de Lisboa, sejam hortas ou jardins para os passatempos; o terceiro indicador refere-se a satisfação ou não com os espaços verdes deixados em estado natural em Lisboa (e.g. beira-rios ou matas); quarto indicador diz respeito à satisfação ou não com biodiversidade em Lisboa; quinto indicador refere-se à satisfação ou não com as superfícies recobertas com plantas em Lisboa, quer sejam paredes ou telhados recobertos de plantas; sexto indicador diz respeito a satisfação ou não com os espaços aquáticos de Lisboa (e.g. à beira de rios ou dos lagos) e por último o sétimo indicador refere-se aos elementos que são considerados como incómodo para o individuo.

Estes indicadores não são validados e não são extraídas da literatura, foram construídos pelos próprios autores do questionário para obterem mais informações sobre os diferentes aspetos do uso dos espaços verdes a fim de introduzir esses indicadores na análise.

Os participantes avaliam o grau de satisfação (ou incómodo) com os diferentes elementos do seu ambiente através de uma escala que varia entre 5 ("Muito Satisfeito") e 0 ("Não o sabe") relativamente aos jardins e parques

públicos de Lisboa. Esta escala de indicadores apresenta um ótimo nível de consistência interna (α= .90) dos seus itens.

A escala do indicador avalia a satisfação ou não com os jardins coletivos e/ou partilhados de Lisboa, sejam hortas ou jardins para lazer através de uma escala que varia entre 5 (“Muito satisfeito”) e 0 (“Não o sabe”). A escala de indicadores apresenta um bom nível de consistência interna (α= .85) dos seus itens.

Os indicadores da satisfação ou não com os espaços verdes deixados em estado natural em Lisboa (e.g. beira-rios ou matas) são avaliados numa escala de que varia entre 5 (“Muito satisfeito”) e 0 (“Não sabe”). A escala de indicadores apresenta um ótimo nível de consistência interna (α= .95) dos seus itens.

A escala de indicadores relacionada à biodiversidade em Lisboa, descreve a satisfação ou não numa escala que varia entre 5 (“Muito satisfeito”) e 0 (“Não sabe”). O seu nível de consistência interna é bom (α= .87) dos seus itens.

A escala com os indicadores referente a satisfação ou não com às superfícies recobertas com plantas em Lisboa, quer sejam paredes ou telhados recobertos de plantas avaliam-se numa escala que varia entre 5 (“Muito satisfeito”) e 0 (“Não sabe”). Apresentando assim, uma ótima consistência interna (α= .93) dos seus itens.

A escala com os indicadores direcionados para a satisfação ou não com os espaços aquáticos de Lisboa (e.g. à beira de rios ou dos lagos) distribuem-se numa escala que varia entre 5 (“Muito satisfeito”) e 0 (“Não sabe”). Os indicadores da escala apresentam uma ótima consistência interna (α= .93) dos seus itens.

Por último, a escala dos indicadores refentes aos elementos que se apresentam como um incómodo para o individuo, estes organizam-se numa escala que varia entre 5 (“Muito satisfeito”) e 0 (“Não sabe”). A escala apresenta uma boa consistência interna (α= .87) dos seus itens. Pela análise de todas as escalas compreende-se que o individuo apresenta uma satisfação com os elementos naturais que fazem parte da sua cidade e da sua vida.

# Capítulo 3 - Resultados

Nesta seção, para facilitar a apresentação dos resultados, subdivide-se o presente capítulo de acordo com os objetivos deste estudo. Na primeira parte apresenta-se a caracterização da amostra em termos da sua relação no contacto com elementos naturais no contexto de trabalho, o seu bem-estar e a ligação à natureza. Nesta parte são também analisadas as frequências em termos da habitação num ambiente rural ou urbano; ter um jardim/quintal privado; ter acesso a um jardim/quintal partilhado; participa num jardim/horta coletiva ou partilhada; da residência, são visíveis espaços verdes (públicos ou privados); do local de trabalho, são visíveis espaços verdes (públicos ou privados) e o uso principal dos espaços verdes na sua freguesia. Apresenta-se ainda uma descrição do uso dos principais espaços verdes nas suas freguesias, o nível de frequência com que frequentaram os espaços verdes na sua freguesia durante os últimos 12 meses, como também, o tempo passado nesses lugares.

Em segundo lugar apresentamos o teste da primeira hipótese através de uma análise de variância univariada (ANOVA) da comparação de médias entre as características objetivas do ambiente físico (local de trabalho) e a satisfação com o bem-estar, qualidade de vida e qualidade de vida ambiental em jardins/parques públicos de Lisboa. Posteriormente é apresentado o teste da segunda hipótese, também a partir uma análise de variância univariada (ANOVA) através da comparação de médias entre as características objetivas do ambiente físico (local de trabalho) e a satisfação com o bem-estar, qualidade de vida e qualidade de vida ambiental analisando o efeito de moderação do nível de ligação à natureza.

## 3.1 Caraterização da Amostra Face a Questões Ambientais

O contacto com elementos naturais foi avaliado através da ligação dos participantes com os vários aspetos do ambiente natural e de todos os aspetos envolventes. Analisou-se em primeiro lugar as médias e as frequências de resposta a cada um dos itens. No que diz respeito a "Visualização de espaços verdes do local de trabalho" 89 (67,4%) dos participantes responderam que visualizam espaços verdes do seu local de trabalho e 43 (32,6%) (M= 1.33, DP= .470) não visualizam.

A questão que implica a "Visualização de espaços verdes da sua residência (públicos ou privados)" revela que 98 (74,8 %) dos participantes afirmaram que tem uma visão de espaços verdes da sua casa e 33 (25,2%) não visualizam qualquer

elemento natural. No entanto, 116 (86,6 %) afirmam que, "Não tem jardim/quintal privado" e só 18 (13,4%) "Tem um jardim/quintal privado". 95 (71,4%) "Não tem acesso a nenhum jardim/quintal partilhado" e só 38 (28,6) tem acesso e 127 (95,5%) "Não participam num jardim/horta coletiva ou partilhada" e só 6 (4,5%) participam.

Verificando-se assim que a maioria dos participantes visualizam espaços verdes da sua residência, no entanto, poucos são os que tem um contacto direto com esses elementos naturais. Para compreender melhor esta situação analisamos a questão dos participantes que "São provenientes de um ambiente rural ou urbano" para compreender estas diferenças, pelo que 90 (67,2%) participantes pertencem a um meio urbano o que claramente explica a falta do contacto com elementos naturais no seu dia a dia.

Para compreender o uso que os participantes dão aos espaços verdes na sua freguesia fez-se a descrição da questão "Qual o seu uso principal dos espaços verdes na sua freguesia" pelo que 103 (76,9%) participantes responderam que usam só por passagem ou passeio; 66 (49,3%) usam para encontros ou socialização; 64 (47,8%) usam para relaxar; 45 (33,6%) usam para o lazer (jogos, desporto, atividades); 31 (23,1%) usam para passear o cão e 29 (21,6%) usam para restauração/piquenique. Na questão "Realiza outras atividades nos espaços verdes", 2 (1,5%) dos participantes responderam que usam os espaços verdes para ir brincar com os filhos e 1 (0,7%) dos participantes respondeu que usa estes espaços para trabalhar.

Compreender com que "Frequência os participantes visitam os espaços verdes em Lisboa durante os últimos 12 meses" (M= 3.34, DP= 1.21). Entende-se que a maioria dos participantes 47 (35,1%) passam tempo fora de Lisboa mais do que 1 ou 2 vezes por semana (Quadro 1).

**Quadro 1**

*Frequências das Respostas à Visita dos Espaços Verdes fora de Lisboa*

| | **N** | **%** |
|---|---|---|
| Menos do que 1 ou 2 vezes por mês | 11 | 8,2 |
| 1 ou 2 vezes por mês | 26 | 19,4 |
| 1 vez por semana | 27 | 20,1 |
| Mais do que 1 ou 2 vezes por semana | 47 | 35,1 |
| Diariamente | 23 | 17,2 |

De seguida temos a questão "Quanto tempo por semana costuma passar nos espaços verdes que mais utiliza em Lisboa" (M= 2.39, DP= .973). Compreende-se que muitos dos participantes 57 (42,5%) passam entre 15 min a uma hora nos espaços verdes que mais utilizam em Lisboa (Quadro 2).

**Quadro 2**

*Duração das Visitas aos Espaços Verdes em Lisboa*

| | **N** | **%** |
|---|---|---|
| Menos de 15min | 22 | 16,4 |
| Entre 15min a uma hora | 57 | 42,5 |
| 1 ou 2 horas | 42 | 31,3 |
| Mais do que 2 horas | 7 | 5,2 |
| Mais do que 4 horas | 6 | 4,5 |

Os itens do questionário e escalas foram analisados relativamente à sua consistência interna e as descrições das variáveis pertencentes as escalas.

Para compreender como os participantes "Descrevem a sua cidade" analisou-se a consistência interna dos 10 itens que compõem o questionário através do *Alpha de Cronbach (*α) de cada item da questão, tendo como valor (α = .78), apresentando uma boa consistência interna dos itens. Entende-se assim que os participantes consideram que a sua freguesia tem espaços verdes suficientes.

A maioria dos participantes 82 (61,2%) (M= 1.39, DP= .489) apresentam uma atitude positiva relativamente a frequência com que visitam os espaços verdes ou áreas naturais fora da cidade de Lisboa, estes demonstram uma necessidade de ligação aos elementos naturais pelo que particularmente visitam diferentes espaços. Para analisar melhor os diferentes espaços verdes ou áreas naturais que são visitados fora da cidade de Lisboa, organizaram-se os espaços por categorias para uma melhor compreensão conforme a descrição dos próprios participantes (Quadro 3).

**Quadro 3**

*Frequência das Respostas que Descrevem os Diferentes Espaços Naturais visitados fora da Cidade de Lisboa*

| | **N** | **%** |
|---|---|---|
| Parques Naturais e Praia | 1 | ,7 |
| Campo | 17 | 12,7 |
| Campo e Praia | 9 | 6,7 |

| | | |
|---|---|---|
| Jardins | 5 | 3,7 |
| Jardins e Praia | 1 | ,7 |
| Jardins, Parques Naturais e Praia | 1 | ,7 |
| Montanha, Campo e Praia | 4 | 3,0 |
| Parques Naturais | 16 | 11,9 |
| Parques Naturais e Praia | 8 | 6,0 |
| Praia | 17 | 12,7 |
| Quinta Particular | 1 | ,7 |

As frequências com os participantes "Visitam esses espaços verdes fora da cidade de Lisboa" é reduzida pelo que 56 (47,5%) (M= 1.82, DP= .98) dos participantes visitam menos do que 1 ou 2 vezes por mês o que se compreende o facto de muitos dos indivíduos não terem disponibilidade para mais visitas fora da cidade (Quadro 4).

**Quadro 4**
*Frequências das Respostas as Visitas dos Espaços Verdes fora da Cidade de Lisboa*

| | **N** | **%** |
|---|---|---|
| Menos do que 1 ou 2 vezes por mês | 56 | 47,5 |
| 1 ou 2 vezes por mês | 37 | 31,4 |
| 1 vez por semana | 18 | 15,3 |
| Mais do que 1 ou 2 vezes por semana | 4 | 3,4 |
| Diariamente | 3 | 2,5 |

Em seguida criaram-se índices das escalas que aferiram as varáveis dependentes (bem-estar, qualidade de vida, saúde prolongada, qualidade de vida ambiental, ligação à natureza e visão de elementos naturais do local de trabalho e de casa) através do cálculo da média dos respetivos itens.

Para testar a variável da perceção da própria qualidade de vida e saúde analisou-se a correlação entre os dois itens que compõem a escala da perceção da própria qualidade de vida. Pelo que apresentam uma correlação positiva forte ($r = .63$, $p < .001$)

dos itens, entende-se que há uma relação significativa entre os dois itens. Apresentando também uma consistência interna positiva dos itens (α = .74). Seguidamente criou-se uma variável nova da qualidade de vida e a descrição da mesma (M= 3.72, DP= .670).

Foi também importante estudar a existência de uma doença crônica ou de algum problema de saúde prolongado que impedissem os participantes de terem uma boa qualidade de vida. A maioria dos participantes 96 (71,6%) (M= 1.72, DP= .45) indicam não possuírem alguma doença e 102 (100%) (M= 2.74, DP= .49) participantes mostram não estarem nada limitados durante os seis meses, limitados para realizar atividades devido a algum problema de saúde.

A escala que representa o bem-estar quotidiano é composta por 14 itens, pelo que apresentam uma consistência interna positiva (α = .88) de todos os itens. Criou-se assim uma variável Bem-estar e através da sua descrição apresenta (M= 3.67, DP= .51).

A escala da Ligação à Natureza é composta por 7 itens dos quais apresentam uma consistência interna positiva (α = .79) dos seus itens. Analisando a variável "Ligação à Natureza" (M= 3.9, DP= .58) os participantes estão mais próximos de concordarem que tem uma ligação à natureza mais próxima.

A escala da Qualidade de vida ambiental dos parques e jardins públicos é composta por 15 itens que apresentam uma consistência interna positiva (α = .90) dos seus itens. Seguidamente criou-se uma variável nova "Qualidade de vida ambiental em parques e jardins públicos" que representa esses itens todos. Os participantes apresentam um grau de satisfação razoável com os diferentes elementos do seu ambiente, relativamente aos jardins e parques públicos de Lisboa (M= 3.65, DP= .56).

### 3.1.1 Teste das Hipóteses

Para testar a primeira hipótese, compararam-se os níveis dos participantes nas diferentes variáveis em estudo. Através da análise de variância univariada (ANOVA), testaram-se os possíveis efeitos das condições na variável visão de elementos naturais do local de trabalho, bem como em todas as outras variáveis em estudo. Os resultados não revelaram diferenças significativas para a visão do local de trabalho de elementos naturais para as variáveis bem-estar ($F(1,123) = .56$, $p = .456$), qualidade de vida ($F(1,130) = .182$, $p = .671$) e qualidade de vida ambiental ($F(1,99) = 2.760$, $p = .100$), no

sentido de que os participantes partilham de forma proporcional este sentimento de bem-estar e equilíbrio em qualquer ambiente no trabalho.

No que diz respeito à segunda hipótese em estudo, não se testou a segunda hipótese devido aos resultados obtidos na primeira hipótese. Não se observa diferenças na ligação à natureza (F (1,130) = 1.201, $p$ = .275) entre os que visualizam elementos naturais no local de trabalho e os que não visualizam (Quadro 5).

**Quadro 5**

*Análise de Variância Univariada (ANOVA) das Variáveis Dependentes*

| **Variáveis** | | **Visão de Elementos Naturais no Local de Trabalho** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **M** | **DP** | **F** | ***p*** |
| **Bem-estar** | Sim (n=83) | 3.6 | .53 | .56 | .456 |
| | Não (n=42) | 3.7 | .46 | | |
| Qualidade de Vida | Sim (n=89) | 3.7 | .68 | .18 | .671 |
| | Não (n=43) | 3.8 | .66 | | |
| Qualidade de Vida Ambiental em Jardins/Parques Públicos | Sim (n=64) | 3.6 | .58 | 2.8 | .100 |
| | Não (n=37) | 3.8 | .52 | | |
| Ligação à Natureza | Sim (89) | 3.81 | .56 | 1.20 | .275 |
| | Não (43) | 3.93 | .61 | | |

Foram analisadas outras variáveis do estudo (Quadro 6) para tentar perceber se algum outro fator pode influenciar a perceção do bem-estar e qualidade de vida ao nível da visualização de elementos naturais do local de trabalho.

**Quadro 6**

*Análise de Variância Univariada (ANOVA) das Outras Variáveis*

| **Variáveis** | **Visão de Elementos Naturais no Local de** |
|---|---|

| | | Trabalho | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **M** | **DP** | **F** | ***p*** |
| Espaços Naturais da sua Cidade | Sim (n=81) | 2.68 | .65 | 1.16 | .284 |
| | Não (n=42) | 2.55 | .56 | | |
| Elementos que são um Incómodo para Si | Sim (n=85) | 2.87 | 1.03 | 2.67 | .105 |
| | Não (n=43) | 3.76 | 1.09 | | |
| Partilha de Jardins Coletivos | Sim (n=66) | 3.34 | .55 | .12 | .731 |
| | Não (n=39) | 3.30 | .54 | | |
| Biodiversidade em Lisboa | Sim (n=86) | 3.39 | .95 | .47 | .496 |
| | Não (n=43) | 3.50 | .78 | | |
| Superfícies Recobertas com Plantas em Lisboa | Sim (n=76) | 3.45 | .78 | .53 | .470 |
| | Não (n=41) | 3.56 | .82 | | |
| Espaços Aquáticos em Lisboa | Sim (n=87) | 3.47 | .76 | 1.85 | .176 |
| | Não (n=43) | 3.66 | .65 | | |
| Espaços Verdes em Lisboa | Sim (n=82) | 3.16 | .73 | 2.32 | .130 |
| | Não (n=40) | 3.37 | .73 | | |

As outras variáveis que foram analisadas também apresentam valores não significativos para comprovar diferenças que possam levar a ter uma atitude de perceção de bem-estar e qualidade de vida no trabalho ao visualizar elementos naturais do local de trabalho, pelo que se entende que a visualização ou não de elementos naturais não produz diferenças na perceção dos espaços verdes.

Para uma análise com maior precisão das outras variáveis e encontrar resultados mais claros procedeu-se a análise bivariada através de correlações entre todas as variáveis em estudo.

Na análise da relação entre o bem-estar quotidiano e as outras variáveis existe uma relação pouco significativa, mas existente entre a qualidade de vida ($r$ = .29, $p$ = .001); qualidade de vida ambiental dos parques/jardins públicos ($r$ = .31, $p$ = .002); ligação à natureza ($r$ = .31, $p$ = .000) e com os espaços naturais da sua cidade ($r$ = .24, $p$ = .008). Entende-se que o bem-estar quotidiano depende do contacto com elementos naturais.

Na relação entre a qualidade de vida ambiental dos parques/jardins públicos não se verifica uma relação significativa entre as variáveis qualidades de vida ($r$ = .22, $p$ = .025) e ligação à natureza ($r$ = .22, $p$ = .029). Pelo que entre as outras variáveis já se verifica uma boa relação significativa o que indica, que a qualidade de vida ambiental dos parques/jardins públicos relaciona-se significativamente com as variáveis do bem-estar quotidiano, espaços naturais da cidade e a perceção do nível de incómodo do individuo com elementos que o rodeia. A partilha de jardins coletivos, os espaços verdes de Lisboa, à biodiversidade, às superfícies recobertas com plantas e os espaços aquáticos de Lisboa apresentam para o individuo um nível de satisfação alto, pelo que o contacto com elementos naturais na sua cidade traduz-se num grau satisfatório de qualidade de vida.

Na análise entre a ligação à natureza e as variáveis bem-estar quotidiano ($r$ = .31, $p$ = .000) e a biodiversidade em Lisboa ($r$ = .23, $p$ = .009) existem relações significativas entre as variáveis. O contrário não se verifica nas outras variáveis.

## Capítulo 4 - Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre os efeitos da exposição a ambientes naturais e o bem-estar que daí advêm nomeadamente no contexto de trabalho na cidade de Lisboa, de forma a expor os determinantes psicológicos que se apresentam como benéficos, no contacto com elementos naturais, e em particular se a visualização de elementos naturais no local de trabalho conduzem ao bem-estar individual. Os resultados sugerem que a exposição a elementos naturais em ambientes urbanos, por si só, altera significativamente a saúde e bem-estar individual, mas que o contacto ou não com elementos naturais no local de trabalho não acompanha uma maior satisfação na qualidade de vida e bem-estar do individuo.

A primeira hipótese do presente estudo enunciava que era esperado que os valores de bem-estar e qualidade de vida dos participantes expostos aos elementos naturais em ambientes físicos (local de trabalho) fossem positivos relativamente a condição no qual os participantes que não tinham qualquer contacto com elementos naturais. Esta hipótese não foi confirmada porque os resultados obtidos da resolução foram não significativos, não se confirmando assim diferenças relativamente ao contacto ou não com elementos naturais no contexto de trabalho.

Já anteriormente outros autores (Astell-Burt et al., 2014) concluíram que os efeitos dos elementos naturais no contexto de trabalho e a qualidade do ambiente físico no local de trabalho são os aspetos que demonstram ter uma incidência na satisfação do individuo (Hartig et al., 2014). A conclusividade destes resultados sugere a necessidade de dar uma maior atenção para desenvolver soluções baseadas na natureza para que o individuo possa aumentar a sua produtividade e o bem-estar psicológico no seu local de trabalho (Hartig et al., 2014). Deste modo, será importante perceber não só os possíveis benefícios do contacto com elementos naturais em contextos físicos de trabalho, mas também o papel de outras variáveis em estudo e as características dos indivíduos que podem potenciar este contacto tornando-o mais benéfico. De acordo com Hartig e colaboradores (2014) as ligações com elementos naturais da natureza variam entre os contextos socioculturais, ou seja, existem diferenças entre os indivíduos dentro de determinadas populações como também entre as populações na forma como percecionam o bem-estar no contacto com a natureza.

De uma forma geral, os participantes revelam um bem-estar bastante positivo e uma boa perceção de qualidade de vida. Além disso, avaliam a qualidade de vida ambiental em parques/jardins públicos de Lisboa como bastante boa.

Os resultados obtidos parecem apontar no sentido de uma tendência para outro benefício do contacto com a natureza. Assim, quando consideramos outras variáveis dependentes aferidas parece existir uma tendência para que a visualização de elementos naturais modere o bem-estar do estado psicológico como físico de cada individuo. Como se tem verificado na questão da doença crónica ou algum problema de saúde prolongado entende-se que os indivíduos sem qualquer problema de saúde não se sentem limitados a realizar qualquer tipo de atividade considerada habitual para a generalidade das pessoas. Futuramente, poderia ser importante verificar se, através de

um aumento da dimensão da amostra recolhida à nível de outras cidades ou ao nível nacional, se esta tendência se acentua, revelando-se significativa a nível estatístico.

Os resultados revelam que 67.2% dos participantes são provenientes de um meio urbano, o que indica que a maioria dos participantes tem pouco contacto com ambientes naturais. Segundo Franěk, Režný, Šefara, & Cabal (2018) estes estudaram o efeito do ruido do tráfego e a velocidade com que os indivíduos caminham no contacto com estes ruídos e quando não tem o contacto, pelo que um ritmo acelerado de vida nas cidades de hoje, provocam nos indivíduos uma forma mais acelerada de caminhar, o que se traz em consequências negativas à saúde devido ao ritmo acelerado da vida nas cidades, o que afeta de forma negativa o bem-estar e saúde dos moradores da cidade.

Os resultados obtidos neste estudo são consistentes com os descritos em trabalhos anteriores (Astell-Burt et al., 2014). Que concluíram que existe relação entre a presença de elementos naturais e a perceção de bem-estar, pelo que as áreas urbanas onde não são disponibilizados espaços naturais para a sociedade, estes acabam por dispor de menos tempo para o seu bem-estar, de modo a usufruir menos dos benefícios positivos necessários para a saúde e qualidade de cada individuo. Segundo estes autores, este efeito explica-se quando não existe qualquer ligação com ambientes naturais, pelo que no estudo verifica-se que os indivíduos que apostam em atividades ao ar livre, passeios e o tempo disponibilizado para estes efeitos aumenta consideravelmente a qualidade de vida e satisfação com o seu bem-estar.

A segunda hipótese diz respeito ao papel moderador da ligação à natureza, assim, era esperado que os efeitos do contacto com elementos naturais sobre o bem-estar, qualidade de vida e qualidade de vida ambiental em parques/jardins públicos fosse maior em indivíduos com ligação à natureza. A análise dos resultados segundo a primeira hipótese em que os resultados da ligação à natureza não foram significativos, por sua vez não se verificou diferenças, não se confirmando assim a hipótese levantada.

A ausência de resultados significativos na relação entre a visualização de elementos naturais e bem-estar, mesmo nos indivíduos com maior ligação à natureza talvez possa justificar-se pelas próprias características da amostra. A análise de variância univariada (ANOVA) das escalas permitiu concluir que, no caso da escala ligação à natureza, os itens 3 (“muitas vezes acho que tenho um parentesco com animais e plantas”) e 5(“muitas vezes penso que estou unido/a com o mundo natural ao meu

redor") apresentam valores menos reveladores que os restantes itens. Uma análise do conteúdo destes itens permite-nos considerar que para esta amostra a relação com a natureza e a visão entre o Homem e o mundo natural poderá ser melhor descrita de acordo com Ulrich e colaboradores (1991), a teoria baseia-se na hipótese da Psicologia Evolutiva de que, os seres humanos têm uma inclinação inata para ambientes naturais, na tentativa de reaver o bem-estar. Segundo Hartig e colaboradores (2014), a diferença entre a perspetiva de compreender a "natureza viva" o que reflete uma distinção nos valores dos indivíduos e as consequências que preveem da sua ação.

No entanto, o grau de ligação à natureza não mostrou moderar significativamente a relação entre o contacto com elementos naturais e a perceção de bem-estar. Assim, verificamos que, apesar da tendência já referida para que o bem-estar seja maior na visualização de elementos naturais, este resultado não se torna estatisticamente significativo quando consideramos o papel das outras variáveis. Entende-se assim que, o contacto ou não com elementos naturais não provoca diferenças na perceção de bem-estar individual.

No entanto, a dimensão da amostra torna difícil concluir acerca do resultado. Resultados mais conclusivos seriam possíveis com um aumento da dimensão da amostra em estudo a nível nacional ou para outras cidades. Para uma melhor compreensão destes resultados não apresentarem diferenças significativas, poderá ser explicada pela pesquisa britânica (Bornioli et al., 2018, citado por Cox et al., 2017) em que revelou, que a oportunidade para visitar espaços verdes durante a vida cotidiana são limitadas para moradores urbanos, e experimentar a natureza é uma "raridade" , pelo que cada vez mais é importante explorar as características dos ambientes atuais construídos apoiam o bem-estar psicológico em situações cotidianas, especificamente durante as caminhadas ao ar livre (Bornioli et al., 2018)

Estudos anteriores (Kaplan, 2004) já havia concluído que ao encontrar um equilíbrio com o ambiente e o contexto envolvente pelo que a criação de um cenário natural conduz para uma mente sã e um bem-estar psicológico, descrevem-nos como mais seguros. Serão necessários estudo futuros que permitam explorar esta relação entre o contexto de trabalho e a ligação à natureza para compreender o impacto que traz na qualidade do ambiente físico no local de trabalho, aspetos esses que demonstram ter uma incidência na satisfação individual no local de trabalho. De acordo com Hartig e

colaboradores (2014) o desenvolvimento de soluções baseadas na natureza para que permitam ao individuo aumentar a sua produtividade e o bem-estar psicológico no seu local de trabalho. No que diz respeito do impacto no contacto com os elementos naturais na relação com a qualidade de vida e saúde, conhecer estímulos ambientais e os seus efeitos para a saúde e o bem-estar facilitam a compreensão das mudanças atmosféricas que se tem de efetuar num ambiente físico (Dijkstra et al., 2008).

Outro resultado importante demonstra que, o contacto com elementos naturais em contextos urbanos causam diferenças no bem-estar, pelo que investir em espaços naturais para levar a sociedade a beneficiar das interações com a natureza através de opções de transporte mais eficientes, caminhadas, percursos com bicicleta, promovendo as interações sociais com outras pessoas, troca de contactos e atividades de lazer ao ar livre melhora a saúde percecionada por cada individuo (Mangone, 2018).

Nas áreas urbanas onde não são disponibilizados espaços naturais para a sociedade, estes acabam por dispor de menos tempo para o seu bem-estar da sociedade, de modo a usufruir menos dos benefícios positivos necessários para o bem-estar do estado psicológico e físico de cada individuo (Astell-Burt et al., 2014).

O ambiente físico do local de trabalho tem com consequência causar a fadiga mental, afetando assim negativamente a segurança e o desempenho dos trabalhadores. No entanto, através de um *design* adequado do ambiente de trabalho pode ajudar os trabalhadores a manter um ótimo nível de estimulação e até mesmo de recuperação da fadiga mental. Para que um local de trabalho seja classificado como restaurador, tem de apresentar as seguintes características: divisão do ambiente, a eliminação de elementos distratares, estímulos ambientais, oportunidades de contato visual com a natureza, essas características devem ser cuidadosamente avaliadas de forma a restaurar o local de trabalho (Pasini, Berto & Brondino, 2018).

Em resumo, os resultados encontrados parecem ser indicativos da importância do contacto com elementos naturais dos benefícios retirados deste contacto para a saúde e bem-estar. Parecem indicar que o contacto com elementos e ambientes naturais, em contexto de trabalho poderá contribuir para um maior bem-estar dos indivíduos em geral através criação de mais cenários naturais.

## Bibliografia

Astell-Burt, T., Mitchell, R., & Hartig, T. (2014). The association between green space and mental health varies across the lifecourse. A longitudinal study. *Journal of Epidemiology Community Health, 68*, 578-583. doi: 10.1136/jech-2013-203767

Astell-Burt, T., Feng, X., Mavoa, S., Badland, H. M., & Giles-Corti, B. (2014). Do low-income neighbourhoods have the least green space? A cross-sectional study of Australia's most populous cities. *BMC Public Health, 14(1),* 292. doi: 10.1186/1471-2458-14-292

Bornioli, A., Parkhurst, G., Morgan, P.L. (2018). Psychological wellbeing benefits of simulated exposure to five urban settings: an experimental study from the pedestrian's perspective, *Journal of Transport & Health, 9,* 105-116. doi: 10.1016/j.jth.2018.02.003

Cox, B., Van Oyen, H., Cambois, E., Jagger, C., Le Roy, S., Robine, J. M., & Romieu, I. (2009). The reliability of the minimum European health module. *International Journal of Public Health, 54,* 55-60. doi: 10.1007/s00038-009-7104-y

Da Silveira, B. B., Kuhnen, A., & Felippe, M. L. (2018). Retratos de um Hospital de Custódia: os Espaços Verdes e sua Relação com a Restauração Psicofisiológica do Estresse. *Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais, 13(4),* 1-16.

Dijkstra, K., Pieterse, M. E., & Pruyn, A. (2008). Stress-reducing effects of indoor plants in the built healthcare environment: The mediating role of perceived attractiveness. *Preventive medicine, 47,* 279-283. doi: 10.1016/j.ypmed.2008.01.013

Franěk, M., Režný, L., Šefara, D., & Cabal, J. (2018). Effect of Traffic Noise and Relaxations Sounds on Pedestrian Walking Speed. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15(4),* 752. doi: 10.3390/ijerph15040752

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health, 35,* 207-228. doi: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182443

Gilchrist, K., Brown, C., & Montarzino, A. (2015). Workplace settings and wellbeing: Greenspace use, and views contribute to employee wellbeing at peri-urban business sites. *Landscape and Urban Planning, 138*, 32-40. doi: 10.1016/j.landurbplan.2015.02.004

Gruebner, O., Rapp, M. A., Adli, M., Kluge, U., Galea, S., Heinz, A. (2017). Cities and Mental Health. *Deutsches Ärzteblatt International*, *114,* 121-127. doi: 10.3238/arztebl.2017.0121

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, *15*, 169-182.

Kaplan, S. (2004). Some hidden benefits of the urban forest. *Forestry Serving Urbanised Societies, IUFRO World Series*, *14,* 221-232

Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). The visual environment: Public participation in design and planning. *Journal of Social Issues, 45(1),* 59-86. doi: 10.1111/j.1540-4560.1989.tb01533.x

Kaplan, R. (2001). The Nature of the View from Home: Psychological Benefits. *Environment and Behavior, 33,* 507–542. doi: 10.1177/00139160121973115

Kowarik, I. (2011). Novel urban ecosystems, biodiversity, and conservation. *Environmental Pollution, 159(8-9),* 1974-1983. doi: 10.1016/j.envpol.2011.02.022

Keyes, C. L. (2009). Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF).

Korpela, K. M., Hartig, T., Kaiser, F. G., & Fuhrer, U. (2001). *Restorative Experience and Self-Regulation in Favorite Places. Environment and Behavior, 33(4),* 572–589. doi:10.1177/00139160121973133

Lottrup, L., Stigsdotter, U. K., Meilby, H., & Claudi, A. G. (2015). The workplace window view: a determinant of office workers' work ability and job satisfaction. *Landscape Research, 40(1),* 57-75. doi: 10.1080/01426397.2013.829806

Mangone, G. (2018). Exploring Urban Design Strategies That Maximize the Benefits of Urban Nature for Children's Well-Being. *Ecopsychology*, *10,* 216-227. doi: 10.1089/eco.2018.0054

Pasca, L., Aragonés, J. I., & Coello, M. T. (2017). An analysis of the connectedness to nature scale based on item response theory. *Frontiers in Psychology, 8,* 1330. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01330

Pasini, M., Berto, R., & Brondino, M. (2018). Can the Physical Environment Play a Role on Workers' Safety Outcomes? *A Brief Commentary on Restorative Design at the Workplace.* doi: 10.23880/eoij-16000153

Silva, P. A. B., Soares, S. M., Santos, J. F. G., & Silva, L. B. (2014). Ponto de corte para o WHOQOL- bref como preditor de qualidade de vida de idosos. *Revista de Saúde Pública, 48,* 390-397. doi: 10.1590/S0034-8910.2014048004912

Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., Zelson, M., (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology11,* 201–230. doi: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7

Uysal, M., Perdue, R., & Sirgy, M. J., (2012). Handbook of Tourism and Quality-of-Life Research: Enhancing the Lives of Tourists and Residents of Host Communities. *Springer Science & Business Media.* doi: 10.1007/978-94-007-2288-0