

ESTADO DE FLUXO *FLOW* E A PRÁTICA DE JARDINAGEM: UMA ANÁLISE A PARTIR DA PSICOLOGIA POSITIVA E AMBIENTAL¹

Daniel Abner Magalhães Vieira²

Monalisa M. Lauro³

RESUMO:

Este trabalho visa discutir como as abordagens da Psicologia Ambiental e da Psicologia Positiva podem contribuir para a compreensão dos benefícios da prática de jardinagem na promoção do bem-estar. Ao entrelaçar os conceitos de Mihaly Csikszentmihalyi sobre o estado de *flow* e de Martin Seligman sobre o bem-estar, pode-se entender a jardinagem como uma prática guiada e estruturada dentro da experiência ótima. Somado ao contato direto com plantas, substratos, sementes, elementos naturais que a prática de jardinagem proporciona, no âmbito da Psicologia Ambiental, tem-se a Teoria da Restauração da Atenção de Stephen Kaplan e o conceito de Biofilia de Roger Ulrich, que demonstram como ambientes naturais podem agir na restauração da atenção direcionada, que é frequentemente esgotada em contextos urbanos. Essas teorias ressaltam a necessidade inata do ser humano por experiências naturais. A partir do referencial teórico da Psicologia Positiva e Psicologia Ambiental, conclui-se que a prática de jardinagem pode ser uma prática possibilitadora da promoção do bem-estar, por meio do contato com a natureza, e uma atividade desencadeadora do fluxo *flow*.

Palavras-chave: Jardinagem. Bem-estar. *Flow*. Psicologia Positiva. Restauração da Atenção.

FLOW AND GARDENING PRACTICE: AN ANALYSIS FROM POSITIVE PSYCHOLOGY

ABSTRACT: This work aims to discuss how Environmental Psychology and Positive Psychology approaches can contribute to understanding the benefits of gardening in promoting well-being. By intertwining the concepts of Mihaly Csikszentmihalyi on flow and Martin Seligman on well-being, gardening can be understood as a guided practice through structured guidance within the optimal experience. In addition to the direct contact with plants, substrates, seeds, natural elements, which the practice of gardening provides, within the scope of Environmental Psychology, there is the Theory of Attention Restoration, by

¹ Artigo de Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Psicologia e Saúde. Recebido em 25/10/2024 e aprovado, após reformulações, em 25/11/2024.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: danabner2912@gmail.com

³ Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: monalisalauro@uniacademia.edu.br

Stephen Kaplan and the concept of Biophilia by Roger Ulrich, which demonstrate how natural environments can act to restore focused attention, which is often depleted in urban contexts. These theories highlight the innate need of human beings for natural experiences. Based on the theoretical framework of Positive Psychology and Environmental Psychology, it is concluded that the practice of gardening can be a practice that enables the promotion of well-being, through contact with nature and an activity that triggers flow.

Keywords: Gardening. Wellbeing. Flow. Positive Psychology. Attention Recovery.

1 INTRODUÇÃO

A jardinagem, ato de cultivar plantas, envolve tanto um lado estético quanto prático, refletindo diferentes modos de vivenciar e entender o jardim. No aspecto estético, a apreciação das formas, cores e cheiros do jardim varia de pessoa para pessoa, sendo central para alguns e secundária para outros. Com fim estético, o cultivo de plantas assemelha-se à arte, segundo Cooper (2006). Nesse aspecto, o jardim pode ser visto como um espaço contemplativo e de beleza visual, sendo a criação de belas imagens prioritária.

Por outro lado, no aspecto prático, a jardinagem, como atividade ao ar livre, tem-se tornado mais relevante, e reflete uma tendência contemporânea que busca resgatar práticas antigas de interação direta com a natureza (Cooper, 2006). Assim, pode-se compreender que a jardinagem é tanto uma busca estética quanto uma prática de envolvimento funcional com o ambiente.

Seguindo a visão prática da jardinagem, alguns estudos com o enfoque no campo da Psicologia Ambiental destacam que o cultivo de plantas transcende os aspectos meramente estéticos, envolvendo-se profundamente com a saúde mental dos praticantes (Ulrich, 1993; Kaplan, 1989). Ainda no âmbito da Psicologia Ambiental, outros estudos destacam o conceito de ambientes restaurativos, como sendo espaços que promovem a recuperação atencional e emocional, especialmente após períodos de estresse ou fadiga mental. A ideia central é que a interação com certos locais, particularmente aqueles que envolvem a natureza, pode ajudar a restaurar a atenção, reduzir o estresse e melhorar o bem-estar geral (Cavalcante; Elali 2011).

A jardinagem, quando focada como uma prática, também pode ser relacionada com estudos da Psicologia Positiva, que em sua origem interessa investigar o potencial saudável do homem, buscando compreender o bem-estar, a saúde mental, a qualidade de vida, temas de baixa visibilidade na psicologia na década de 90, que estava focada em diagnósticos, doenças, transtornos e desadaptações (Seligman, 2012).

A teoria do bem-estar de Seligman, um dos primeiros representantes da Psicologia Positiva, rejeita o monismo da felicidade, que afirma que o que move o sujeito é somente a busca por felicidade, induzindo a uma visão reducionista da maximização do prazer pessoal. A teoria do bem-estar é uma abordagem plural, onde as escolhas de vida visam maximizar o bem-estar em todas as suas dimensões, sendo elas: emoções positivas, engajamento, sentido, relacionamentos e realizações como tantos outros. Dentro desse processo, o florescer é entendido como um estado em que a pessoa não só se sente bem, mas também vive de maneira plena, com propósito e capacidade de lidar com os desafios da vida (Seligman, 2012).

No presente artigo, além do conceito de bem-estar, outro conceito da Psicologia Positiva a ser considerado é o de estado de fluxo *flow*, como potencializador da qualidade de vida e saúde psicológica (Seligman, 2012; Csikszentmihalyi, 2020), relacionando-os com a atividade de jardinagem de modo a possibilitar que o sujeito praticante faça uma imersão frente a atividade de jardinagem, imersiva e proveitosa em si no nível atencional e de prazer.

Nesse sentido, a jardinagem não apenas oferece um espaço para a expressão criativa e a realização pessoal, mas também proporciona um ambiente propício para a imersão total na atividade. O estado de fluxo é caracterizado por um profundo envolvimento em uma tarefa desafiadora e gratificante, onde o indivíduo experimenta uma sensação de foco intenso e satisfação intrínseca (Csikszentmihalyi, 2020). Assim, nesse trabalho desenvolveu-se a hipótese de que a prática da jardinagem pode fornecer um cenário ideal para a vivência desse estado, promovendo um sentimento de realização e conexão com a natureza (Ulrich, 1993). Pode também existir uma relação positiva entre a prática de jardinagem, sendo ela guiada ou não, e o bem-

estar do praticante, uma vez que a prática da jardinagem pode favorecer a experiência de *flow*.

Alguns estudos na psicologia ambiental têm destacado os benefícios para a saúde mental associados ao contato com a natureza, sendo esse contato eliciador do foco atencional restaurativo, graças aos poucos estímulos estressores e informações serenas (Ulrich, 1993; Kaplan; Kaplan, 1989). Além disso, tem-se que ambientes naturais têm a capacidade de promover uma sensação de acolhimento e segurança, essenciais para a redução do estresse, um aspecto central na teoria da biofilia (Ulrich, 1993). A jardinagem, ao envolver interações diretas com o mundo natural, pode potencializar esses benefícios, proporcionando momentos de relaxamento, redução do estresse, atenção restaurativa (Kaplan, 1995), o que ajuda na vivência do fluxo *flow*, proporcionando, assim, aumento das dimensões supracitadas geradoras do bem-estar.

Ao investigar a relação entre cultivo de plantas, bem-estar e estado do fluxo *flow*, busca-se fornecer subsídios teóricos valiosos para profissionais de saúde mental, de modo a favorecer a inserção de atividades de jardinagem nas intervenções e programas de saúde mental, promovendo o bem-estar e todos os benefícios dele decorrentes. Além disso, pretende-se contribuir com a pouca literatura existente na área, por meio de um estudo que busca discutir os benefícios da jardinagem para a saúde mental, além de identificar estratégias para promover o bem-estar por meio do contato com a natureza, como a possibilidade do estado de fluxo guiado, à luz dos princípios da Psicologia Positiva e da Psicologia Ambiental, já elucidados, os quais se alinham em prol da promoção da saúde e preservação e/ou manutenção do bem-estar.

A metodologia deste estudo consistiu em uma revisão bibliográfica narrativa de caráter exploratório, realizada por meio da seleção de livros e artigos científicos que tratam da relação entre bem-estar e prática de jardinagem. Foi realizada uma busca em diversas bases de dados acadêmicas, em inglês e português, visando encontrar estudos relevantes. As bases de dados utilizadas incluem os Scopus, PubMed, PsycINFO, Web of Science e Google Scholar. No levantamento de artigos, empregou-se combinações de palavras-chave como “qualidade de vida psicológica”, “jardinagem”, “bem-estar”, “saúde mental”,

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.735-753, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.

“psicologia positiva”, “*flow*” e “horticultura terapia”. A seleção dos materiais considerou obras clássicas e recentes publicadas em inglês ou português. A análise dos dados nesta revisão bibliográfica seguirá uma abordagem narrativa, explorando os benefícios psicológicos da jardinagem, os mecanismos subjacentes a essa relação e as implicações para a saúde psicológica.

2 EXPERIÊNCIA ÓTIMA E ESTADO DE FLUXO *FLOW* NA PSICOLOGIA POSITIVA

A Psicologia Positiva foi um movimento científico iniciado nos Estados Unidos por Martin Seligman, que assumiu o cargo de presidente da Associação Americana de Psicologia, em 1997, e passou a direcionar maior atenção para uma vertente até então sem objeto de estudo determinado. Segundo ele, “Instigui esta ciência a complementar seu nobre objetivo com um novo: explorar aquilo que faz a vida valer a pena e produzir as condições para isso” (Seligman, 2012, p. 11).

Seligman traz em seu livro **Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar** (2012) uma reavaliação da sua teoria sobre felicidade autêntica, em que o foco era a felicidade, mensurada pela satisfação com a vida em três aspectos: emoção positiva, engajamento e sentido. Esse modelo é reavaliado pelo autor por considerá-lo unidimensional, tratando apenas de como as pessoas se sentem. Em sua nova teoria do bem-estar, o autor se afasta de sua tradicional teoria da **Felicidade autêntica** (Seligman, 2002), ao sugerir que o foco da Psicologia Positiva deve estar no bem-estar, que é mais amplo e plural. O bem-estar, segundo ele, é composto por cinco elementos mensuráveis: emoção positiva, engajamento, relacionamentos, sentido e realização, conhecidos como *PERMA*. Esses elementos não são definidos individualmente, mas contribuem coletivamente para o bem-estar, e podem ser avaliados tanto de forma subjetiva, pelo relato da pessoa, quanto objetiva, por medidas externas (Seligman, 2012).

Assim, o objeto de estudo da Psicologia Positiva torna-se o bem-estar, mensurável por meio de seus elementos e propriedades. O autor faz uma comparação com a meteorologia, sendo o tempo um constructo mensurável por

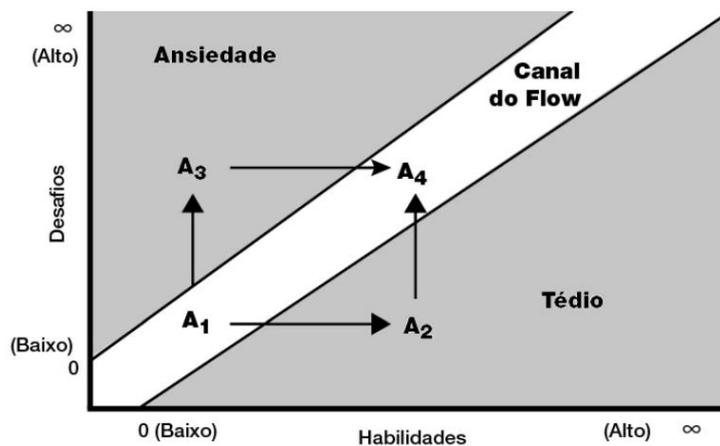
seus elementos como, temperatura, pressão atmosférica, vento, umidade e nuvens, por exemplo. Dentro do objeto de estudo da Psicologia Positiva, o bem-estar seria o constructo, enquanto os elementos mensuráveis seriam: realização, emoção positiva, engajamento, sentido e relacionamentos positivos. Cada elemento possui três propriedades para serem considerados como tal. A primeira propriedade é contribuir diretamente para a formação do bem-estar; a segunda é ser buscado pelo indivíduo pela necessidade própria de vivenciar o elemento em si; e a última, é ser mensurável e definido de forma independente (Seligman, 2012).

Outro autor que se destacou no desenvolvimento da Psicologia Positiva, em especial nos estudos diretamente relacionados à prática de uma atividade eliciadora do bem-estar foi Csikszentmihalyi, que, em seu livro **Flow: uma psicologia do alto desempenho e felicidade** (2020), afirma: “durante meus estudos, tentei compreender, com a maior precisão possível, como as pessoas se sentiam quando extraíam máximo proveito da vida e por quê” (Csikszentmihalyi, 2020, p. 11).

Certas pessoas desenvolvem atividades cativantes e viciantes ao longo da vida que muitas vezes não apresentam a mesma relação de fascínio e envolvimento para outros indivíduos. A pergunta que fica é: como essa experiência acontece e quais são suas características? O estudo de Csikszentmihalyi (2020) traz uma análise dessa situação através dos conceitos de experiência ótima e fluxo *flow*, que são relacionados, por exemplo, com as práticas de lazer, que são proveitosas e causam fruição ou um aproveitamento da própria ação, em variadas esferas atencionais, seja física ou psíquica.

O fluxo *flow* é compreendido como um processo de envolvimento atencional pleno com uma atividade, sendo ela envolvente e enriquecedora ao ponto de a consciência fluir livremente (Csikszentmihalyi, 2020). Esse foco atencional, resultante de uma atividade que equilibra desafio e habilidade, se distancia da ansiedade e do desafio decorrente do fato de a atividade ser maior que a habilidade do praticante, assim como do tédio, quando a habilidade do praticante é superior aos desafios, conforme expresso na Figura 1:

Figura 1 - Fluxo *flow*: equilíbrio entre habilidade e desafio.



Fonte: Csikszentmihalyi (2020, p. 133).

O indivíduo que vivencia o estado de fluxo *flow*, indicados por A1 e A4, encontra-se perfeitamente no equilíbrio entre desafio e habilidade, isto é, em um estado que está longe de tédio e ansiedade. Há uma diferença entre estar no posicionamento A1 e A4, enquanto A1 apresenta baixa habilidade e baixo desafio, A4 se encontra em intensidades maiores referentes aos mesmos fatores, ou seja, mais desenvolvido nessa prática. Portanto, continuar desenvolvendo habilidades e desafios torna-se prazeroso e necessário para extrair fruição enquanto imerso em uma atividade com experiência ótima (Csikszentmihalyi, 2020).

Dentro do conceito de *flow*, tem-se outro conceito importante, sendo ele a fruição. Sobre fruição, Csikszentmihalyi (2020) entende que é um estado de satisfação que ocorre durante a prática de alguma atividade, em que, ao final, há uma sensação de apreciação por sua realização, proporcionando um sentido de plenitude e significado. O autor faz uma diferenciação dessa sensação com relação ao prazer:

Prazer é a sensação de contentamento que a pessoa obtém sempre que as informações em nossa consciência nos dizem que as expectativas estabelecidas por programas biológicos ou condicionamento social foram atendidas.[...] A fruição é caracterizada por esse movimento adiante: por uma sensação de novidade, de realização.[...] Nenhuma dessas experiências precisa ser particularmente prazerosa no momento em que ocorre, mas depois pensamos nelas e dizemos: "Foi bem divertido", desejamos que aconteçam outra vez (Csikszentmihaly, 2020, p. 84-85).

Seguindo essa concepção, o prazer é tudo aquilo intrínseco à necessidade biológica e ao socialmente desejado, enquanto a fruição vai além, com a possibilidade de conter, ou não, esses elementos. A fruição é delimitada pela necessidade de foco atencional na ação, que é prazerosa após sua execução, não necessariamente durante. Csikszentmihalyi (2020, p. 85) exemplifica a fruição da seguinte forma: “todo mundo tem prazer em comer. Apreciar o alimento, porém, é mais difícil”. A fruição é retratada pelo autor como sendo um movimento além da satisfação, se apresentando de forma revigorante e recompensadora após o seu término, deixando um desenvolvimento de *self* como motivador e recompensa de sua execução.

O autor acrescenta que o ato de extrair fruição das atividades ou ações do dia a dia é o que tira a vida do ar de tolerável, rotineira e precária, concedendo qualidade à experiência e qualidade de vida. Nesse contexto, as atividades práticas desafiantes e atencionais são delimitadas como importantes para atingir o estado de fluxo *flow* e a experiência ótima:

A partir de seus depoimentos sobre como era a sensação de fazer o que faziam, desenvolvi uma teoria da experiência ótima com base no conceito de flow — estado em que a pessoa fica tão envolvida numa atividade que nada mais parece importar, em que a experiência em si é tão apreciada que nos entregamos a ela mesmo a um alto preço, pela mera satisfação de vivê-la (Csikszentmihalyi, 2020, p. 12).

Csikszentmihalyi (2020) traz então que a atividade é desencadeadora de *flow* quando ela em si mesma é a recompensa, sendo geradora de fruição, e quando a atenção e habilidades estão totalmente voltadas para ela. Ainda segundo o autor, a fruição, o ato de tirar proveito de uma atividade, é descrito a partir de oito elementos/características que determinam uma experiência de profundo envolvimento em uma atividade. A seguir, destaca-se o escopo de abrangência de tais características, a saber:

1) A primeira característica, que diferencia o estado de fluxo de atividades simplesmente prazerosas, propõe que o fluxo ocorre quando realizamos tarefas que são desafiadoras, mas dentro da capacidade de execução; sendo idealizadas dentro do possível de se fazer, equilibrando perfeitamente habilidades com o desafio da situação.

2) A segunda característica apresentada por Csikszentmihalyi (2020) aborda a fusão entre a ação e a consciência, uma vez que a atividade geradora da experiência ótima exige concentração total na tarefa, permitindo bloquear distrações e mergulhar completamente em sua execução.

3) A terceira característica remete a criação de uma concentração facilitada por metas claras, ou seja, apresenta-se um plano de execução com objetivo predeterminado, possibilitando um ideal alcançável.

4) Com relação a quarta característica destaca-se o estado de *flow*, que é o *feedback* imediato, que advém como uma devolutiva de sucesso, progressão e boa execução, sendo característico da atividade ser reativa ao sucesso, quando bem executada, tornando aparente a boa execução. Permite-se assim, o remanejamento do comportamento, se for necessário. Esse *feedback* imediato mantém a pessoa envolvida, pois há uma resposta contínua que alimenta o foco.

5) Já a sensação de estar profundamente envolvido na tarefa é justamente a quinta característica. Assim, a pessoa, sem esforço consciente, faz com que as preocupações e frustrações do cotidiano não sejam seu foco atencional. Essa atenção plena é possível porque as atividades exigem um foco total, dificultando distrações ou pensamentos fora desse foco atencional.

6) No que diz respeito à sexta característica que se relaciona ao paradoxo do controle, em que as consequências das ações na atividade são bem definidas e as perdas não são tão impactantes quanto na vida real. Isso proporciona, na experiência de *flow*, uma sensação de controle que resulta da habilidade do indivíduo em gerenciar as dificuldades da atividade. Essa sensação, porém, não vem do fato de estar livre de riscos, mas da capacidade de minimizá-los. As atividades que proporcionam *flow* são estruturadas de modo que as pessoas possam desenvolver habilidades suficientes para controlar a situação. A verdadeira apreciação do *flow* vem do controle sobre situações desafiadoras, e não da sensação de estar no controle.

7) Como sétima característica, o autor destaca que a autoconsciência desaparece durante o *flow*, tornando a execução da tarefa tão imersiva que o indivíduo não pensa em si, mas, paradoxalmente, depois da experiência, o senso de *self* retorna mais forte e renovado. Esse fenômeno permite que a pessoa se sinta integrada ao ambiente ou à atividade, por meio do rebaixamento da

preocupação constante com o *self*, direcionando a energia atencional completamente para a atividade. Quando a experiência ótima é acessada, a preocupação é, portanto, eliminada, já que as atividades são claramente definidas e proporcionam segurança.

8) Por fim, a oitava e última característica é a distorção do tempo, em que a percepção das horas se altera, o tempo acelera ou desacelera, dependendo da intensidade da experiência.

Para Csikszentmihalyi (2020), a combinação dessas características cria uma experiência tão recompensadora que viver a experiência no estado de fluxo *flow* é recompensador por si só. Com a possibilidade de se vivenciar a fruição e estado de fluxo em distintas atividades, no que se segue, se buscará os benefícios intrínsecos inerentes à imersão atencional na prática da jardinagem.

3 CONTATO COM O AMBIENTE NATURAL E SEUS BENEFÍCIOS

A Psicologia Ambiental emergiu na década de 1970, nos Estados Unidos, como uma resposta à necessidade de compreender as interações entre indivíduos e seus ambientes, tanto físicos quanto sociais. Essa abordagem foi influenciada por preocupações arquitetônicas e urbanas, onde profissionais buscavam entender como os espaços projetados afetam o comportamento humano (Moser, 1998). Paralelamente, um crescente interesse na psicologia geral promovia a inclusão do contexto nos estudos sobre comportamento. Assim, a disciplina se formou ao explorar as dinâmicas entre indivíduos e ambientes, focando em como as características desses contextos influenciam percepções, avaliações e ações. Dessa maneira, a Psicologia Ambiental surgiu como uma integração dos aspectos ambientais ao estudo psicológico, enfatizando as interações entre os seres humanos e seus ambientes (Moser, 1998).

Cavalcante e Elali (2011) destacam três concepções da Psicologia Ambiental. A primeira enfatiza a relação dinâmica entre a pessoa e o ambiente, evidenciando que essa interação é caracterizada por um intercâmbio constante de influências. Isso implica que o ser humano não é um ser isolado; ao contrário, ele é parte de um ciclo contínuo de ação e reação, onde suas ações não apenas moldam o entorno em que vive, mas também são moldadas por ele. Essa visão

transacional sugere que a forma como nos relacionamos com o meio ambiente pode trazer mudanças significativas tanto para nós quanto para o espaço que ocupamos.

A segunda concepção aborda as consequências das ações humanas sobre o ambiente, ressaltando que, embora muitas vezes os efeitos não sejam imediatamente perceptíveis, eles são inegáveis. Isso nos leva a reconhecer nossa responsabilidade nas questões de degradação ambiental, uma vez que nossas escolhas e comportamentos têm impactos diretos e duradouros.

Por fim, a Psicologia Ambiental destaca as motivações que impulsionam nossas ações em relação ao meio ambiente, revelando valores e crenças subjacentes. Uma crença comum é a de que o ser humano é separado da natureza, o que tem levado a um uso indiscriminado dos recursos naturais e uma priorização do bem-estar imediato em detrimento das consequências dos impactos no meio ambiente e na vida (Cavalcante; Elali, 2011).

Dentre essas perspectivas apontadas pela Psicologia Ambiental, interessa destacar a primeira concepção, que explora a relação dinâmica indivíduo-ambiente, colocando que a proximidade do homem com a natureza é intrinsecamente atrelada e imutável, seja historicamente ou biologicamente. Nos anos 90, Roger Ulrich organizou em seu texto, **Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes** (1993), o conceito de biofilia, que retrata a conexão inata e biológica do homem com os elementos naturais. Segundo o autor, a evolução ocorreu em cenário natural por milênios e essa relação desenvolveu no homem uma predisposição ao conforto e à felicidade quando exposto à natureza. Essa biofilia, resultante de um histórico de seleção e sobrevivência, por meio do qual respostas fisiológicas e psicológicas positivas em ambientes naturais foram preservadas, e as relações de aprendizagem por contingências reforçadoras também desempenharam papel importante quando vivenciadas em um ambiente natural.

Nessa discussão, Ulrich (1993) destaca o uso de plantas e atividades relacionadas a plantas como potencializadoras da promoção de saúde física e mental das pessoas. Dessa forma, baseado na ideia de que a relação homem-natureza historicamente produziu um efeito na sobrevivência da espécie, como uma necessidade inata e um desejo de relação com o mundo natural, autores,

como Ulrich (1993) e Wilson (1984), apresentam a proposta de que a interação com a natureza pode reduzir o estresse, melhorar o humor e promover bem-estar.

Outro texto de Ulrich (1984) que aborda o impacto do ambiente natural no funcionamento psicológico é **View through a Window May Influence Recovery from Surgery**. Trata-se de um estudo pioneiro que investigou o impacto do ambiente físico no processo de recuperação de pacientes submetidos a cirurgias de vesícula biliar. Foram analisados registros médicos de pacientes operados e internados em quartos com vista para uma área arborizada, comparando-os com aqueles que estavam em quartos sem presença dessa natureza. Foram analisados nos prontuários dos pacientes cinco informações: período de internação, dosagem de analgésico, dosagem de ansiolítico, complicações, como náusea e dores de cabeça, e anotações sobre a recuperação dos pacientes.

Os resultados surpreendentes, já desde aquela década, revelaram que os 200 pacientes, que tiveram vista para a natureza, apresentaram uma recuperação mais rápida, precisaram menos de analgésicos, apresentaram menos complicações pós-operatórias e tiveram alta hospitalar mais rápida em comparação com aqueles que tiveram uma vista para a parede. Esse estudo forneceu evidências científicas robustas sobre os benefícios da exposição à natureza na recuperação de pacientes após a cirurgia, e ajudou a estabelecer o campo da Psicologia Ambiental.

A partir desse experimento de recuperação com exposição a ambientes naturais, Ulrich elaborou a Teoria da Recuperação do Estresse (SRT), que postula que o ambiente físico pode desempenhar um papel potencializador na recuperação do estresse e na promoção do bem-estar. Ulrich (1984) argumenta que ambientes naturais, como aqueles com vistas para a natureza, têm o potencial de facilitar a recuperação do estresse devido às suas características relaxantes e restauradoras.

Além da teoria desenvolvida por Ulrich, destaca-se, como subsídio teórico acerca da relação da jardinagem e saúde mental, a Teoria do Estresse Reduzido pela Natureza de Rachel Kaplan e Stephan Kaplan (1989). No texto **The restorative benefits of nature: toward an integrative framework**, Kaplan [CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.735-753, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.](#)

(1995) discute como os ambientes naturais são particularmente ricos em características necessárias para experiências restaurativas. Além disso, relaciona a necessidade de momentos restaurativos com o papel da atenção dirigida ao processamento de informações humanas e sua resultante fadiga, cansaço e estresse nessa função cognitiva, uma vez esgotada.

Dentro da Teoria da Restauração da Atenção (ART) proposta por Stephen Kaplan (1995) e Rachel Kaplan (1989), a atenção direcionada desempenha um papel fundamental na compreensão de como os ambientes naturais promovem a restauração da atenção e a redução do estresse. A atenção direcionada refere-se à capacidade de focar em uma tarefa específica ou em um estímulo particular enquanto inibe distrações irrelevantes. Em contraste com a atenção involuntária, que é capturada por estímulos externos, a atenção direcionada é um processo controlado e consciente, exaustivo por exigir controle inibitório de outras distrações (Kaplan, 1995).

Dentro do contexto da ART, a atenção direcionada é considerada um recurso cognitivo limitado que pode se esgotar ao longo do tempo devido ao uso prolongado ou à exposição a estímulos estressantes. Por exemplo, em ambientes urbanos densamente povoados e barulhentos, onde há uma grande quantidade de estímulos invadindo todos os sentidos e demandando diferentes controles inibitórios, a capacidade de manter a atenção direcionada pode ser rapidamente esgotada, levando à fadiga mental (Kaplan; Kaplan, 1989).

Ambientes naturais, por outro lado, oferecem uma oportunidade para restaurar a atenção direcionada. A presença de elementos naturais, como árvores, plantas, água e vida selvagem, cria um ambiente menos estimulante e mais sereno, permitindo que a mente descanse e se recupere do esgotamento cognitivo. A atenção direcionada pode ser redirecionada para elementos tranquilos e agradáveis do ambiente natural, proporcionando uma sensação de relaxamento e restauração (Kaplan, 1995; Ulrich, 1993).

Portanto, dentro da ART, ao proporcionar um ambiente menos exigente para a atenção direcionada, os ambientes naturais ajudam a reduzir a fadiga mental, promovendo assim a restauração da atenção e alívio do estresse. Assim, na próxima seção, será apresentado como a jardinagem, enquanto uma relação

com o ambiente natural, traz esses benefícios aqui mencionados e também um meio de atingir o estado *flow*.

4 JARDINAGEM COMO POSSIBILIDADE DE EXPERIÊNCIA ÓTIMA E EXPERIÊNCIA ÓTIMA GUIADA

Ao relacionar os conceitos da Psicologia Positiva, especificamente os de *flow* e fruição, com os benefícios do contato com a natureza e sua capacidade restaurativa da atenção da Psicologia Ambiental, objetiva-se nessa seção discutir como a prática da jardinagem pode se tornar prazerosa pela atenção e fruição da atividade, assim como restaurativa dentro da vivência do *flow* e do contato com a natureza (Csikszentmihalyi, 2020; Kaplan; Kaplan, 1989; Ulrich, 1993).

Como discutido anteriormente, a vivência dentro do fluxo *flow* torna-se mais provável quando guiada para o equilíbrio entre a habilidade e desafio, assim também se compreende que a fruição na prática de jardinagem se torna mais provável quando a jardinagem oferece diversos desafios, desde o conhecimento sobre plantas e condições de cultivo até as habilidades manuais para o plantio e cuidados diários. Se a tarefa for ajustada de acordo com o nível de habilidade da pessoa, por exemplo, iniciando com tarefas mais simples para um iniciante ou introduzindo projetos mais complexos para alguém mais experiente, o desafio estará presente, mas sem causar tédio ou ansiedade. Isso favorece o engajamento e a sensação de progresso, elementos centrais para o estado de *flow*, como foi afirmado por Csikszentmihalyi (2020).

Assim, quando uma atividade como a jardinagem é guiada de acordo com os elementos que promovem *flow* e fruição, ela pode se tornar uma experiência muito mais significativa do que uma simples tarefa. Não se trata apenas de realizar algo por obrigação ou por prazer superficial, mas de mergulhar em uma experiência completa que promove fruição, autodesenvolvimento e bem-estar. O papel de um psicólogo ou guia é fundamental nesse processo, orientando e ajustando o nível de desafio, definindo metas claras e proporcionando *feedback* apropriado por meio da própria atividade, fazendo a pessoa entrar em contato com esse retorno da própria atividade, conduzindo também o desenvolvimento

das habilidades necessárias para que a atividade se torne verdadeiramente prazerosa.

Nesse âmbito, o conceito de *flow* (Csikszentmihalyi, 2020) se relaciona com os estudos da Psicologia Ambiental dos Kaplan (1989) e Ulrich (1984), ao acrescentar o estado mental de completa imersão em uma atividade, no qual uma pessoa está totalmente focada e envolvida, perdendo a noção do tempo e das preocupações pessoais. Esse estado é frequentemente associado a uma sensação de realização, satisfação e felicidade, ou seja, uma atenção direcionada, que também é restaurativa pelos elementos naturais.

Quando se considera a relação entre o conceito de fluxo e o estudo de Kaplan (1995) sobre a atenção direcionada, pode-se observar também que tanto o fluxo quanto a atenção direcionada envolvem um alto nível de concentração e foco em uma tarefa específica. Esses processos são facilitados por ambientes naturais que minimizam as distrações e a sobrecarga cognitiva. Assim, os ambientes naturais, ao oferecer uma experiência sensorial mais calma e serena, têm o potencial de promover tanto o fluxo quanto a atenção direcionada restaurativa, reduzindo a atenção sobrecarregada por estímulos e facilitando a capacidade das pessoas se concentrarem e se envolverem profundamente em atividades significativas.

A possibilidade de vivenciar a experiência ótima e o estado de fluxo *flow* vai além dos limites do lazer e *hobby* previamente estabelecidos dentro dos interesses do praticante, visto que é um processo atencional pleno em uma atividade enriquecedora, sendo principalmente necessário o desenvolvimento dos elementos que descrevem a fruição, para que a experiência ótima tenha chance de ser estabelecida. Como destacado por Csikszentmihalyi (2020), o desenvolvimento do estado atencional enriquecedor dentro de diversas experiências da vida e o interesse do indivíduo por tal fruição, são características que tornam a rotina valiosa. Há, porém, necessidade de sentido para ser vivenciada de forma completa em cada atividade, como também a fruição deve ser sequenciada dentro da prática que o indivíduo experienciou. O autor expõe isso da seguinte forma:

Se pudermos extrair fruição do trabalho e da vida social, e encararmos todo desafio como uma oportunidade de desenvolver novas

habilidades, colheremos frutos que não estão ao alcance da vida comum. Contudo, nem isso bastará para assegurar a experiência ótima. Se a fruição é picotada em várias atividades sem relação significativa entre si, continuamos vulneráveis aos caprichos do caos (Csikszentmihalyi, 2020, p. 370).

Ao cuidar de um jardim, a pessoa experimenta uma fusão entre a ação e a consciência, onde o foco é completamente direcionado às atividades de plantar, regar e observar o crescimento. Isso se alinha com a característica de feedback imediato, pois os resultados das ações na jardinagem são visíveis e gratificantes. Nesse sentido, o que Csikszentmihalyi (2020) diz sobre o aspecto evolutivo do trabalho rudimentar da caça e da lavoura parece ter uma relação direta com o conceito de biophilía de Ulrich (1993), como observa-se abaixo:

Caçar, por exemplo, ilustra bem o tipo de “trabalho” que por sua natureza tinha todas as características do flow. Por centenas de milhares de anos, a perseguição a outros animais foi a principal atividade produtiva em que os humanos se envolveram. Contudo, caçar se revelou uma atividade tão apreciada que muitos ainda fazem isso como hobby, quando toda necessidade prática desapareceu [...]. Comparada a caçar ou tocar o rebanho, a lavoura é mais difícil de apreciar. É uma atividade mais fixa e repetitiva, cujos frutos demoram muito mais para aparecer. As sementes plantadas na primavera levam meses para dar resultado (Csikszentmihalyi, 2020, p. 264).

O ato de plantar se faz presente desde o início das sociedades e traz um diferencial para o estado de *flow* e fruição na capacidade restaurativa da atenção (Kaplan, 1995). Csikszentmihalyi (2020) denotará isso da seguinte forma:

Para apreciar a lavoura, é preciso lidar com períodos de tempo muito mais longos do que na caça: enquanto o caçador pode escolher sua presa e o método de ataque várias vezes por dia, o lavrador decide qual planta cultivar, onde e em que quantidade apenas algumas vezes por ano. Para obter sucesso, deve se preparar por um longo tempo e aguentar períodos fortuitos de espera desamparada até que o clima coopere [...]. No entanto, muitos agricultores também acabaram por aprender a apreciar as oportunidades mais sutis de sua ocupação (Csikszentmihalyi, 2020, p. 265).

Tal descrição expõe bem os elementos necessários de manejo e criação de fruição dentro da experiência ótima no cultivo de plantas, sendo alguns desafios, como tempo de espera, clima, história e relação ancestral com a agricultura, demandaram mais habilidades para o indivíduo se manter no fluxo

flow. Algo possível de ser manejado para uma possibilidade guiada, sem o peso da prática evolutiva ligada à subsistência e à dependência de fatores climáticos.

Seguindo os elementos da fruição e da experiência ótima, apontados por Csikszentmihalyi (2020), tem-se que uma atividade como, por exemplo, a jardinagem, pode gerar fruição e *flow*, mesmo que inicialmente não desperte o interesse direto da pessoa. O que determina a experiência de *flow* são os elementos estruturais da tarefa, e quando eles são respeitados, mesmo uma atividade guiada e proposta por terceiros pode se tornar profundamente satisfatória e terapêutica.

Portanto, o estado de *flow* não está restrito a atividades de lazer ou àquelas que já despertam prazer imediato. Mesmo uma tarefa presente no passado, como o cultivo de plantas, pode ser profundamente apreciada e gerar fruição se estruturada de acordo com os elementos que compõem o *flow*. Isso mostra que o prazer e o envolvimento em uma atividade não dependem apenas do gosto pessoal, mas da maneira como a tarefa é conduzida e da relação que a pessoa estabelece com ela, o que pode torná-la altamente terapêutica e transformadora (Csikszentmihalyi, 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi discutir como o cultivo de plantas, mais especificamente a prática da jardinagem, pode ser uma atividade que vai além do simples lazer, apresentando a possibilidade de promover o bem-estar por meio do estado de fluxo *flow*, fruição, atenção restaurativa e biofilia.

Assim, os estudos aqui citados mostraram que ambientes naturais não apenas proporcionam conforto, mas também aceleram a recuperação física e emocional, a recuperação do estresse e fadiga, como evidenciado nas pesquisas de Ulrich (1984) e de Kaplan (1995).

Por outro lado, o conceito de *flow*, desenvolvido por Csikszentmihalyi (2020), complementou a discussão ao destacar que experiências profundamente gratificantes surgem quando estamos totalmente imersos em uma atividade. Na jardinagem, a combinação de tarefas práticas, feedback imediato e um ambiente tranquilo cria condições ideais para alcançar esse estado de fluxo. Isso permite

que as pessoas se sintam realizadas e satisfeitas, mesmo em atividades que inicialmente podem não parecer prazerosas, mas ao fim causam fruição.

Em suma, o cultivo de plantas e a prática da jardinagem, quando apresentados como atividades guiadas, tornam-se práticas que promovem não apenas a conexão com a natureza, mas também a restauração da atenção e desenvolvimento de bem-estar. Portanto, a jardinagem pode ser um caminho eficaz para encontrar significado e satisfação, reforçando a importância de manter uma relação saudável com uma atividade prazerosa e o ambiente natural.

Por fim, cabe mencionar que esse estudo apresenta suas limitações, uma delas a pouca disponibilidade de bibliografia e estudos, limitando o tema a poucos autores. É também um tema em desenvolvimento e recém estabelecido, sendo necessário o aprofundamento da relação entre a Psicologia Positiva e a Psicologia Ambiental, especialmente no tema aqui abordado, assim como estabelecer instrumentos que permitam avaliar a relação jardinagem/cultivo de plantas e bem-estar. No entanto, espera-se que seja um estímulo inicial para novos estudos que abordem, teórica ou empiricamente, a relação da jardinagem com o bem-estar com o enfoque em sua função terapêutica.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, Sylvia; ELALI, Gleice A. Apresentação. *In*: CAVALCANTE, Sylvia; ELALI, Gleice A. (org.). **Temas básicos em Psicologia Ambiental**. Petrópolis: Editora Vozes, 2011. p. 11-20.

COOPER, David E. Art and nature? *In*: COOPER, David. **A philosophy of the gardens**. New York: Oxford, 2006. p. 42-61.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow**: A psicologia do alto desempenho e da felicidade. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

KAPLAN, Rachel; KAPLAN, Stephen. **The Experience of Nature**: a psychological perspective. Nova York: Cambridge University Press, 1989. Disponível em: [https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_\(b-ok.xyz\).pdf](https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_(b-ok.xyz).pdf). Acesso em: 15 maio 2024.

KAPLAN, Stephen. The Restorative Benefits of Nature: toward an integrative framework. **Journal Of Environmental Psychology**. Michigan, p. 169-180. set.

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.735-753, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.

1995. Disponível em:
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://new.censusatschool.org.nz/wp-content/uploads/2013/09/restorative-benefits-of-nature.pdf&ved=2ahUKEwiX0qXi3KyGAXU8qJUCHQ2QAPgQFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw0HkW592Wd-zJZ9ckP0Ji3U>. Acesso em: 05 maio 2024.

MOSER, Gabriel. Psicologia Ambiental. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 3, n. 1, p. 121-130, 1998. DOI:10.1590/S1413-294X1998000100008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/JJ6HsWrYfmYZy9XxZxtYVFr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 maio 2024.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade Autêntica**: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer**: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

ULRICH, Roger S. Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes. *In*: ULRICH, Roger S. **Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes**. Washington D.C.: Island Press, 1993. p. 73-126. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/284655696_Biophilia_biophobia_and_natural_landscapes. Acesso em: 18 abr. 2024.

ULRICH, Roger S. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. **Science**, Washington, D.C., p. 419-421, 1984. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.researchgate.net/publication/17043718_View_Through_a_Window_May_Influence_Recovery_from_Surgery&ved=2ahUKEwiYzvaj36yGAXUqqZUCHc_YA9QQFnoECA0QAQ&usg=AOvVaw1pL-3RXIW9-2U_MlwDYjRW. Acesso em: 05 maio 2024.

WILSON, Edward O. **Biophilia**: the human bond with other species. Cambridge: Harvard University Press, 1984. 168 p. Disponível em: <https://archive.org/details/edward-o.-wilson-biophilia/page/n3/mode/2up>. Acesso em: 15 maio 2024.