



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS  
BACHARELADO EM TURISMO**

**CATHARINE BARBOSA DE PAULA**

**AS RELAÇÕES ENTRE TURISMO, SAÚDE E BEM-ESTAR EM ÁREAS VERDES:  
UMA APROXIMAÇÃO DA LITERATURA ESPECIALIZADA**

**JUIZ DE FORA**

**2025**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS**  
**BACHARELADO EM TURISMO**

**CATHARINE BARBOSA DE PAULA**

**AS RELAÇÕES ENTRE TURISMO, SAÚDE E BEM-ESTAR EM ÁREAS VERDES:  
UMA APROXIMAÇÃO DA LITERATURA ESPECIALIZADA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Turismo, do instituto de Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Turismo. Orientador: Prof. Dr. Altair Sancho.

**JUIZ DE FORA**

**2025**

## RESUMO

O estudo presente tem como objetivo compreender como o turismo pode contribuir para a saúde e bem-estar de visitantes em áreas verdes, com base na revisão da literatura especializada sobre o tema. A questão-chave que deu início a esse trabalho foi: qual o estado da arte das pesquisas sobre turismo, saúde e bem-estar em áreas verdes? E para isso, os objetivos específicos são: (a) compreender a relação entre turismo, saúde e bem-estar; (b) analisar a construção de temas-chave que surgem na literatura científica; (c) comparar possíveis consensos e divergências nos conceitos de bem-estar entre os estudos considerados; (d) identificar como os autores relacionam o turismo de bem-estar em áreas verdes; (e) reconhecer possíveis lacunas para pesquisas futuras relacionadas ao tema. A pesquisa é de caráter exploratório, descritivo e qualitativo. Foi realizado o levantamento de artigos na base de dados Web of Science (WoS), disponível no Portal de Periódicos Capes. Como resultado, constatamos que a literatura científica retrata os benefícios do turismo de bem-estar, evidenciando sua atuação como uma ferramenta importante para a melhoria na saúde das pessoas e a promoção de práticas sustentáveis.

**Palavras-chave:** Turismo de bem-estar; Áreas verdes; Turismo de saúde.

## ABSTRACT

The present study aims to understand how tourism can contribute to the health and well-being of visitors in green areas, based on a review of the specialized literature on the subject. The key question that initiated this work was: what is the state of the art of research on tourism, health, and well-being in green areas? To this end, the specific objectives are: (a) to understand the relationship between tourism, health, and well-being. (b) to analyze the construction of key themes that emerge in the scientific literature; (c) to compare possible consensus and divergences in the concepts of well-being among the studies considered; (d) to identify how authors relate wellness tourism in green areas; (e) to recognize possible gaps for future research related to the topic. The research is exploratory, descriptive, and qualitative in nature. A survey of articles was conducted in the Web of Science (WoS) database, available on the Capes Journal Portal. As a result, we found that the scientific literature portrays the benefits of wellness tourism, highlighting its role as an important tool for improving people's health and promoting sustainable practices.

**Keywords:** Wellness tourism; Green areas; Health tourism.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1.</b> Nuvem de Palavras .....	19
<b>Figura 2.</b> Análise de Similitude .....	20

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1.</b> Adaptação do Fluxograma Prisma (2009).....	13
<b>Quadro 2.</b> Análises com Iramuteq .....	13
<b>Quadro 3.</b> Panorama geral dos artigos selecionados na metodologia.....	14

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**RSL** - Revisões Sistemáticas da Literatura

**WoS** - Web of Science

**UNWTO** - World Tourism Organization

**OPAS** - Organização Pan-Americana de saúde

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2. TURISMO, SAÚDE E BEM-ESTAR.....</b>	<b>10</b>
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>14</b>
4.1. Estado da arte.....	15
4.2 Análise temática.....	19
4.3. Conceito e definição de bem-estar: há consenso ou divergência?.....	23
4.4. Turismo em áreas verdes: natureza como fonte de bem-estar.....	25
4.5. Lacunas identificadas na literatura.....	27
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>30</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O turismo é considerado uma atividade econômica que está em constante crescimento. No ano de 2024, movimentou mais de 1,4 bilhões de pessoas mundialmente (UNWTO). Paralelamente, ocorre o avanço da urbanização que gera consequências estressantes no dia a dia das pessoas, realizando uma alta demanda por experiências que promovam equilíbrio, saúde e reconexão com a natureza (BUCKLEY; WESTAWAY, 2020). Nesse contexto, o turismo em áreas verdes surge como uma estratégia para desacelerar o ritmo dessas consequências e possibilitar o bem-estar pleno da população.

O bem-estar das pessoas vem sendo cada vez mais estudado dentro do campo do turismo. Ao imergir em contato com áreas naturais, sendo através de parques e florestas, é possível beneficiar-se de impactos positivos para o bem-estar seja ele físico ou mental. (LACKEY et al., 2021). Ademais, Barton & Rogerson (2017) ressaltam que ao exercitar-se em ambientes verdes é declarado uma melhora na saúde mental dos indivíduos.

Nesse sentido, partimos da questão-chave que deu início a esse trabalho: qual o estado da arte das pesquisas sobre turismo, saúde e bem-estar em áreas verdes? Partindo dessa problemática, a presente pesquisa teve por objetivo compreender como o turismo pode contribuir para a saúde e bem-estar de visitantes em áreas verdes, com base na revisão sistemática da literatura. Foram traçados os seguintes objetivos específicos: (a) compreender a relação entre turismo, saúde e bem-estar; (b) analisar a construção de temas chaves que surgem na literatura científica sobre a relação entre turismo, saúde e bem-estar; (c) comparar possíveis consensos e divergências nos conceitos de bem-estar entre os estudos considerados; (d) identificar como os autores relacionam o turismo de bem-estar em áreas verdes; (e) reconhecer possíveis lacunas para pesquisas futuras.

De caráter qualitativo, o trabalho consiste em uma pesquisa exploratória e descritiva sobre o estado da arte das pesquisas sobre turismo, saúde e bem-estar em áreas verdes. Para tanto, foi elaborada uma Revisão Sistemática da Literatura (RSL), a partir de uma visão adaptada do Prisma (2009), com a consulta realizada na Web of Science (WoS) no Portal de Periódicos Capes, utilizando o suporte da inteligência artificial - IA Rayyan (2025) Adicionalmente, foi realizada a análise textual (AT) com base no corpus formado pelos

resumos dos artigos incluídos no estudo visando a geração de: (a) nuvem de palavras, com as principais frequências de termos; (b) análise de similitude, com a coocorrência de termos mais frequentes para se compreender eixos temáticos. Estes resultados foram alcançados com o auxílio do software Iramuteq versão 0.8 alpha 7.

O trabalho está estruturado em cinco seções. A primeira seção é composta por essa introdução, a segunda é uma apresentação teórica da inter-relação entre turismo, saúde e bem-estar. A terceira seção é apresentada a metodologia usada no estudo, a quarta é para as análises e discussões, seguida da quinta seção com as considerações finais.

## **2. TURISMO, SAÚDE E BEM-ESTAR**

Nessa seção exploraremos a inter-relação entre turismo, saúde e bem-estar, para evidenciar como essas dimensões se entrelaçam e influenciam no comportamento das pessoas. O turismo pode ser compreendido de várias formas, em diferentes vertentes, e por diversas definições, sem que haja um consenso único que o delimite. Para Panosso Netto (2013), o turismo abrange significados amplos, que incluem descanso, lazer, fuga da rotina, geração de renda, intercâmbio cultural e até mesmo uma atividade de caráter terapêutico, como demonstrado na seguinte síntese:

Férias; Viagem; Descanso; Lazer e prazer; Fuga da realidade; Gerador de emprego e renda; Difusor de cultura entre os povos; Soma dos fenômenos resultantes da viagem; "Indústria" verde ou "indústria" sem chaminés; Atividade econômica que mais cresce na atualidade; Deslocamento do sujeito para fora de seu lugar habitual de residência e retorno ao seu local de origem (PANOSSO NETTO, 2013, p. 10).

Com base nessa multiplicidade de sentidos, torna-se possível compreender o turismo como um instrumento que ultrapassa o lazer tradicional, sendo cada vez mais associado à busca por equilíbrio físico e emocional. Nesse contexto, destaca-se o chamado turismo de bem-estar, uma modalidade em expansão, voltada para práticas que favorecem a saúde integral. Segundo a World Tourism Organization (UNWTO, 2025):

“O turismo de bem-estar é um tipo de atividade turística que visa melhorar e equilibrar todos os principais domínios da vida humana, incluindo o físico, o mental, o emocional, o profissional, o intelectual e o espiritual. A principal motivação para o turista de bem-estar é participar em atividades preventivas, proativas e que

melhorem o estilo de vida, como a boa forma física, a alimentação saudável, o relaxamento, os mimos e os tratamentos curativos” (UNWTO, 2025, tradução livre).

Ao contrário do turismo convencional que tende a ser mais direcionado para o entretenimento, com um grande fluxo de turistas e para destinos populosos, o turismo de bem-estar tem como objetivo o compromisso com o corpo e a mente. Ele inclui práticas como alimentação saudável, atividades físicas, terapias alternativas e reconexão interior. Portanto, este é um tipo de experiência que atende aos princípios de saúde e à valorização de estilos de vida mais conscientes.

Com a pandemia da Covid-19 (SARS-CoV-2), ocorreram mudanças neste cenário devido às necessidades de isolamento social em conjunto à restrição de contato entre pessoas, e isso gerou impactos profundos na saúde emocional e física da população. Estudos indicam um aumento significativo em quadros de ansiedade, solidão e desequilíbrio emocional nesse período, chegando em 25%, conforme dados da OPAS (2022).

Esse cenário tem influenciado cada vez mais as motivações e modelos de organização e planejamento das viagens. Sancho-Pivoto e Raimundo (2022), por exemplo, observam uma maior procura por destinos menos massificados, ou seja, com menores números de circulação de pessoas, priorizando ambientes naturais e culturais em busca da segurança sanitária apropriada para a situação e também conforto psicológico. Cunha (2022) reforça essa ideia de suporte emocional ao destacar que o contato com a natureza favorece diversas dimensões do bem viver, indo além do aspecto físico e alcançando outras áreas como: emocionais, espirituais, ambientais e sociais.

As pessoas começaram a se interessar mais por experiências que oferecessem um ritmo menos acelerado do que é oferecido pela agitação urbana. Como por exemplo, a migração temporária para o meio rural, que tornou-se uma estratégia praticada por muitas pessoas, à procura de tranquilidade e reconexão com a natureza. Bratman et al. (2019) associam esses ambientes à diminuição de pensamentos negativos, que funcionam como meios eficazes de cuidado com a saúde mental. Nordbø e Vistad (2020), complementam ressaltando que vivências multissensoriais em florestas podem despertar sentimentos de paz, admiração e pertencimento, fortalecendo vínculos emocionais positivos.

Nota-se, portanto, um movimento coletivo observado socialmente sobre a busca por experiências que valorizam o autoconhecimento e a reconexão da natureza, além do esperado

descanso. O turismo, nesse cenário, atua como ferramenta que auxilia na contribuição do cuidado com a saúde, tornando-se um instrumento da promoção e do fortalecimento entre a relação do ser humano e do ambiente natural.

No contexto do turismo, isso se torna ainda mais relevante, uma vez que a procura por experiências em áreas verdes, como trilhas, passeios em áreas rurais e visitação a parques, traz benefícios à saúde e se alinha diretamente com os objetivos do turismo de bem-estar.

Dessa forma, a relação entre o turismo, bem-estar e saúde em áreas verdes pode ter uma grande contribuição para a valorização dos espaços públicos e também do desenvolvimento sustentável.

### **3. METODOLOGIA**

A presente pesquisa exploratória e descritiva adota uma abordagem de natureza qualitativa, fundamentada na análise de uma Revisão Sistemática da Literatura (RSL) e Análise Textual (AT). Na parte de RSL, a busca por artigos científicos foi realizada na base de dados Web of Science (WoS) acessível no Portal de Periódicos Capes, no dia 11/12/2024. Para localizar os artigos científicos mais alinhados ao tema, utilizou-se uma combinação de palavras-chave, organizadas na seguinte *string* de busca: *Touris (Topic) AND (Wellness OR Welfare OR Wellbeing) (Topic) AND (nature OR green area) (Topic)*.

Através desta pesquisa, foram encontrados 241 artigos que abordavam a temática dos tópicos definidos na busca. Em seguida, os textos selecionados foram organizados na IA *Rayyan* (um aplicativo web e móvel para revisões sistemáticas) e passaram por uma triagem de seleção. Foi utilizado o modo *blind on*, disponível na plataforma, que possibilitou a triagem cega ocultando as decisões de cada avaliador, a fim de evitar interferências. Tal processo envolveu dois avaliadores: a autora deste trabalho e seu orientador.

A primeira etapa da triagem foi realizada a partir da leitura dos títulos e resumos, com foco na seleção de artigos alinhados à temática central com ênfase na experiência dos visitantes. Para tanto, foram definidos critérios de inclusão, priorizando estudos que tratassem do bem-estar relacionado à natureza em contextos turísticos. Além disso, os critérios de exclusão se relacionaram com a opção de não considerar estudos voltados especificamente ao

bem-estar mediado por animais, pois trata de uma abordagem mais específica desviando do foco principal da pesquisa.

Após a conclusão da primeira etapa, a IA Rayyan apontou uma taxa de 80% de concordância nas decisões de inclusão e exclusão dos artigos, indicando que 20% dos casos geraram conflito entre as análises, totalizando 48 artigos em discordância ou dúvida quanto à inclusão. Diante disso, avançamos para a próxima etapa, que consistiu na leitura e discussão conjunta sobre os títulos e resumo dos artigos em conflito, para avaliar se atendiam aos objetivos do trabalho frente aos critérios de inclusão e exclusão definidos. Ao final desse processo, foi definido um total de **35 artigos** para serem analisados.

Para representar essa triagem, foi elaborada uma adaptação do fluxograma Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses, mais conhecido como PRISMA, (2009), exibido a seguir:

Quadro 1 - Etapas da Revisão Sistemática adaptadas do modelo PRISMA (2020).

<b>Identificação</b>	<b>Seleção</b>	<b>Elegibilidade</b>	<b>Inclusão</b>
String (WoS): Touris (Tópico) AND Wellness OR Welfare OR Wellbeing (Tópico) AND nature OR green area (Tópico): (n= 241)	Artigos que atendem os objetivos deste trabalho. Excluídos após essa etapa utilizando o suporte do Rayyan: (n = 193)	Artigos avaliados com decisões conflitantes entre avaliadores, utilizando critérios de inclusão e exclusão pré definidos: (n = 48)	Artigos finais selecionados para a revisão bibliográfica (n = 35)

Fonte: Elaboração própria, adaptado do PRISMA (2020).

Após a seleção, teve início a leitura completa dos trabalhos incluídos na amostra. No entanto, vale ressaltar que 5 artigos precisaram ser excluídos nessa etapa, pois não foi possível acessar o texto completo, mesmo após tentativas em diferentes bases e bibliotecas. Esses artigos haviam sido previamente selecionados durante a fase de inclusão da metodologia. Portanto, o número de trabalhos analisados foi n=30.

Para auxiliar a análise textual (AT) foi utilizado o *software* Iramuteq (Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires) versão 0.8 alpha 7. O

Iramuteq é aplicado para pesquisas qualitativas e possui algumas metodologias para visualizar comportamentos padrões Corpus textuais (SALVIATI, 2017). Portanto, para este trabalho utilizaremos duas análises com o software, exemplificadas no quadro a seguir:

Quadro 2 - Análises com o Iramuteq

<b>Nuvem de palavras</b>	“A análise por meio de nuvem de palavras mostra um conjunto de palavras agrupadas, organizadas e estruturadas em forma de nuvem. As palavras são apresentadas com tamanhos diferentes, ou seja, as palavras maiores são aquelas que detêm maior importância no corpus textual, a partir do indicador de frequência ou outro escore estatístico escolhido” (SALVIATI, 2017, p.79)
<b>Análise de Similitude</b>	“A análise de similitude mostra um grafo que representa a ligação entre palavras do corpus textual. A partir desta análise é possível inferir a estrutura de construção do texto e os temas de relativa importância, a partir da co-ocorrência entre as palavras” (SALVIATI, 2017, p.69).

Fonte: Salviati (2017).

A seguir, os resultados e discussões serão apresentados, considerando as etapas metodológicas da RSL e AT descritas nesta seção da metodologia, e em função de responder aos objetivos geral e específicos do trabalho frente à problemática proposta.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta seção, são apresentados e debatidos os principais resultados alcançados, tematizados da seguinte maneira: 4.1 Estado da arte; 4.2 Análise temática; 4.3 Conceitos e definições de bem-estar: consensos e divergências; 4.4 Turismo em áreas verdes: natureza como fonte de bem-estar e; 4.5 Lacunas identificadas na literatura.

#### 4.1. Estado da arte

O quadro 3 reúne os artigos utilizados para a leitura da execução do trabalho e na aplicação do software de análise textual.

Quadro 3 - Codificação e visão geral

<b>Cód</b>	<b>Título</b>	<b>Autor (es) Ano</b>	<b>Metodologia e abordagens</b>	<b>Tipo de área verde</b>
<b>1</b>	<i>Vacation as a Public Health Resource: Toward a Wellness-Centered Tourism Design Approach</i>	LEHTO, Xinran Y.; LEHTO, Mark R. (2019)	(T)	Florestas, trilhas, parques
<b>2</b>	<i>A Network Perspective of the Ecosystem's Health Provision Spectrum in the Tourist Trails of UNESCO Global Geoparks: Santo Sepulcro and Riacho do Meio Trails, Araripe UGG (NE of Brazil)</i>	GUIMARÃES, Eduardo S. et al. (2021)	(TE); Abordagem quantitativa	Trilhas em mata atlântica e caatinga
<b>3</b>	<i>The Psychophysiological Effects of Travel: A Horizon 2050 Paper. Tourism Review</i>	PETRICK, James F.; WANG, Xiaoxu (2025)	(T)	Parques nacionais, florestas, ambientes naturais
<b>4</b>	<i>A New Theoretical Framework for Therapeutic Landscapes: Coastal (Blue), Forest (Green), Spiritual "Power Spots" (Gold) and Wilderness (Dark/White)</i>	AZEVEDO, António (2020)	(T)	Parques, florestas, jardins urbanos e periurbanos
<b>5</b>	<i>Faith Manifest: Spiritual and Mindfulness Tourism in Chiang Mai, Thailand</i>	Choe & O'Regan (2020)	(TE); Abordagem qualitativa	Montanhas, templos e locais espirituais
<b>6</b>	<i>Do Polish tourists want wellbeing tourism? Preferences for wellbeing tourism versus the psychological wellbeing of</i>	Młynkowiak-Stawarz (2023)	(TE); Abordagem quantitativa	Campo e ambiente rural

	<i>individuals</i>			
7	<i>Therapeutic Landscape and Longevity: Wellness Tourism in Bama</i>	Huang & Xu (2018)	(TE); Abordagem qualitativa	Montanhas, cavernas, florestas e rios
8	<i>Pro-environmental tourism: Lessons from adventure, wellness and ecotourism (AWE) in Costa Rica</i>	Hunt & Harbor (2019)	(TE); Abordagem qualitativa	Parque Nacional Marino Ballena (praia, floresta, oceano)
9	<i>Re-thinking tourist wellbeing: An integrative model of affiliation with nature and social connections</i>	Chang <i>et al.</i> (2024)	(TE); Abordagem qualitativa	Ilhas com florestas, rios e manguezais
10	<i>New Ecological Paradigm, Leisure Motivation, and Wellbeing Satisfaction: A Comparative Analysis of Recreational Use of Urban Parks before and after the COVID-19 Outbreak</i>	Luo <i>et al.</i> (2022)	(TE); Abordagem quantitativa	Parques urbanos
11	<i>The impact of complementary medicine on sustainable tourism development through event and nature-based tourism</i>	Krstić <i>et al.</i> (2020)	(TE); Abordagem quantitativa	Spas e áreas de ervas medicinais
12	<i>Transformational Tourism, Nature and Wellbeing: New Perspectives on Fitness and the Body</i>	Little (2012)	(T); Abordagem qualitativa	Áreas selvagens (Reino Unido, Quênia)
13	<i>Geography Matters, But . . . Evolving Success Factors for Nature-Oriented Health Tourism within Selected Alpine Destinations</i>	Schmude <i>et al.</i> (2021)	(TE); Abordagem qualitativa e quantitativa	Ambientes alpinos com águas e florestas
14	<i>Searching for sanctuary during COVID-19: exploring regional South Australians'</i>	Butler <i>et al.</i> (2022)	(TE); Abordagem qualitativa	Parques nacionais e áreas de conservação

	<i>nature-based tourism experiences</i>			
15	<i>Senses, emotions and wellbeing in forest recreation and tourism</i>	Zhong <i>et al.</i> (2024)	(TE); Abordagem quantitativa	Reservas florestais na China
16	<i>New sustainable practices in health and wellness tourism destinations focused on the quality of life and wellbeing</i>	Guerra <i>et al.</i> (2022)	(TE); Abordagem qualitativa e quantitativa	Destinos termais em áreas naturais
17	Greening tourism with environmental wellness: importance of environmental engagement, green tourist intentions, and tourist' environmental stimulus	Hou <i>et al.</i> (2023)	(TE); Abordagem quantitativa	Ambientes verdes sustentáveis e naturais da China
18	Comparing the motivations behind wellness tourism in three source markets	Bočkus <i>et al.</i> (2023)	(TE); Abordagem quantitativa	Spas, resorts e ambientes ao ar livre
19	Iceland as a therapeutic landscape: white wilderness spaces for well-being	Brooke & Williams (2020)	(TE); Abordagem qualitativa	Paisagens naturais da Islândia. Geleiras, montanhas, lagos glaciais, campos de lava e cachoeiras.
20	Developing Wellness in Iceland. Theming Wellness Destinations the Nordic Way	Huijbens (2011)	(TE); Abordagem qualitativa	Fontes geotermiais, paisagens vulcânicas e lagos
21	An exploratory investigation towards a visitor motivational profile at a provincial nature reserve in Gauteng	Muzeza <i>et al.</i> (2018)	(TE); Abordagem quantitativa	Reserva natural (fauna, trilhas, áreas verdes)
22	Outcome-focussed national park experience management: transforming participants, promoting	Wolf <i>et al.</i> (2014)	(TE); Abordagem qualitativo e quantitativa	Parques nacionais na Austrália.

	social well-being, and fostering place attachment			
23	Wellbeing outcomes of nature tourism: Mt Barney Lodge	Clissold <i>et al.</i> (2022)	(TE); Abordagem qualitativa e quantitativa	Espaço de ecoturismo.
24	Nature, wellbeing and the transformational self	Little, Jo (2014)	(T); Abordagem qualitativa	Ambientes selvagens (UK, Europa, África).
25	Active engagement with nature: outdoor adventure tourism, sustainability and wellbeing	Hanna <i>et al.</i> (2019)	(TE); Abordagem qualitativa	Áreas naturais destinadas a atividades de aventura ao ar livre
26	Shaping tourists' wellbeing through guided slow adventures	Farkić <i>et al.</i> (2020)	(TE); Abordagem qualitativa	Highlands* e Ilhas escocesas.
27	Socio-cultural valuation of ecosystem services: uncovering the links between values, drivers of change, and human well-being	Iniesta-Arandia <i>et al.</i> (2014)	(TE); Abordagem qualitativa e quantitativa	Bacias hidrográficas semi áridas (Espanha).
28	Mental health rescue effects of women's outdoor tourism: A role in COVID-19 recovery	Buckley & Westaway (2020)	(TE); Abordagem qualitativa	Áreas naturais ao ar livre
29	Nature Tourism and Mental Health: Parks, Happiness, and Causation	Buckley (2020)	(TE); Abordagem quantitativa	Parques nacionais subtropicais na Austrália
30	Transformative travel as a sustainable market niche for protected areas: a new development, marketing and conservation model	Wolf <i>et al.</i> (2017)	(T)	Parques nacionais e estaduais

Fonte: Elaboração própria. análise de metodologia, ano e tipos de áreas verdes.

Em um comparativo inicial, este quadro demonstra que todos os estudos identificados têm origem estrangeira, não havendo nenhum artigo publicado em português incluído na análise. A maior parte dos estudos empregaram abordagens qualitativas, em que são realizadas por meio de estudos de caso e análises documentais. Além disso, a maioria são empíricos (n=22), contudo existem revisões teóricas (n=8).

Os tipos de áreas verdes também foram comparados, visto que esse tópico foi incluído como *string* para a seleção dos artigos. Observa-se, nesse sentido, uma ampla diversidade de tipos de áreas verdes foram objetos de estudos o que indica a abrangência do conceito e como este pode ser adaptado a diferentes realidades ecológicas no turismo. Por outro lado, nota-se que os tipos de florestas e parques aparecem com frequência, enfatizando o papel das áreas protegidas no estímulo à saúde e ao bem-estar a partir do turismo. Assim, a variedade desses espaços destaca que o turismo de bem-estar e de saúde em áreas verdes pode ocorrer de maneiras distintas. Neste sentido a Análise Textual permite compreender as principais temáticas com maior precisão por evidenciar termos mais frequentes e coocorrentes.

#### **4.2 Análise temática**

A análise da temática textual foi elaborada através do software *Iramuteq*, de acordo com a descrição na metodologia adotada para este trabalho. A figura 1 simboliza a nuvem de palavras com base na frequência de termos mais utilizados no corpus analisado:

Figura 1 - Nuvem de palavras





Essa representação ajuda a compreender como os temas se conectam no campo do Turismo. O halo associado à palavra destaque “*Nature*”, por exemplo, inclui termos como *base, human, person, data e evidence*. Isso indica que as práticas de turismo em ambientes naturais se constroem a partir de dados e evidências, para analisar os impactos gerados por essas vivências, com base em observações e coleta de informações com algumas pessoas.

A comunidade em torno do termo central “*Study*” está ligada a um conjunto de palavras na análise de similitude, indicando que os textos estudados estão abordando temas voltados à investigação científica para entender como o turismo em áreas verdes afeta o bem-estar e o que motiva as pessoas a vivenciarem esses espaços, por exemplo.

Já o halo em que destaca a palavra “*Research*” está relacionado a termos como *pandemic, urban, green e area*, mostrando temas atuais e relevantes como a saúde pós-pandemia e a importância dos espaços verdes. Além disso, a palavra “*environment*” está conectada a dois halos importantes, sendo “*Research*” e “*Health*”, caracterizando o elo da palavra ambiente para a saúde e a investigação científica no campo do turismo.

Logo abaixo da comunidade *research*, temos o halo com a palavra destaque “*Wellness*” associado a temas como *concept, market, group, ecosystem, service e term*. Esse conjunto indica que o bem-estar pode ser compreendido como um produto turístico que é estruturado por meio de um grupo específico de viajantes e serviços baseados nesses interesses. Para além disso, esse mesmo halo se conecta a palavras como *adventure, slow, guide e tour*, reforçando que essa compreensão de bem-estar também se manifesta em experiências alternativas e mais simples, como atividades ao ar livre e não somente a ambientes convencionais que visam o consumo. Essa junção mostra que o turismo de bem-estar engloba as estruturas de mercado, como acontece em casos de spas e resorts, mas também contempla experiências mais acessíveis e conectadas à natureza.

A partir das evidências científicas identificadas com o estado da arte e a análise textual é possível aprofundar a discussão sobre a concepção de bem-estar e áreas verdes a partir da análise dos artigos, com questionamentos que serão apresentados à seguir.

### 4.3. Conceito e definição de bem-estar: há consenso ou divergência?

A análise da literatura mostra que não há uma definição única para o conceito de bem-estar. Este é um conceito abrangente, que pode ser entendido de diferentes formas dependendo do referencial teórico e da metodologia utilizada em cada estudo. De modo geral os autores consideram que o bem-estar envolve aspectos físicos, mentais, emocionais, espirituais e sociais, porém o direcionamento definido pode variar conforme os objetivos de cada estudo.

No trabalho de Choe e O'Regan (2020), nomeado de abstract\_5 no quadro 3, o estudo é realizado na cidade de Chiang Mai, na Tailândia, e o bem-estar está muito ligado a experiências em ambientes espirituais e naturais. Os autores destacam a cidade como um destino que oferece acesso fácil a montanhas, templos budistas e espaços adequados para meditação e elementos que proporcionam o equilíbrio interior, e por consequência, o bem-estar (CHOE; O'REGAN, 2020).

Azevedo (2020), nomeado de abstract\_4, por sua vez, propõe uma nova estrutura teórica voltada para as paisagens terapêuticas, elaborando um mapa de posicionamento que organiza os ambientes terapêuticos em categorias e considera os efeitos proporcionados por diferentes tipos de ambiente como costeiros, florestais, espirituais e selvagens. Segundo o autor, esses espaços são capazes de influenciar positivamente o bem-estar ao oferecer experiências variadas que vão do relaxamento profundo à conexão espiritual.

Hunt e Harbor (2019), nomeado de abstract\_8, abordam o bem-estar sob uma perspectiva eudaimônica, associando-o à busca por crescimento pessoal, reflexão interior e construção de sentido. Para esses autores, o turismo pode funcionar como uma plataforma poderosa para o florescimento humano. Já no estudo de Muzeza et al. (2018), designado abstract\_21, o bem-estar surge como uma consequência indireta das motivações dos visitantes, que buscam descanso, alívio da rotina ou simplesmente usufruir dos benefícios que contato com a natureza proporciona.

Zhong et al. (2024), nomeado de abstract\_15, contribuem ao destacar que o bem-estar está entrelaçado à saúde mental, embora não se confunda com ela, sendo conceitos distintos. Enquanto a saúde mental tem fundamentos clínicos, normalmente associados à medicina, com diagnósticos, sintomas e tratamentos, o bem-estar é compreendido como uma experiência

subjetiva e individualizada, medida através da percepção da qualidade de vida, o que reforça seu caráter interpretativo.

Nesse sentido, ainda que não ocorra uma definição homogênea, observa-se um entendimento compartilhado de que o bem-estar é uma construção complexa e interdisciplinar. As abordagens variam de compreensões objetivas, relacionadas à saúde física e à funcionalidade, até interpretações filosóficas e socioculturais, baseadas em Foucault, envolvendo a disciplina do corpo e o cuidado de si (LITTLE, 2012, p. 262–263), nomeado *abstract\_12*. Em uma análise comparativa, os estudos reconhecem que experiências prazerosas, restauradoras e socialmente significativas favorecem os sentimentos de pertencimento, relaxamento e valorização pessoal.

É possível notar uma mudança de paradigma: o turismo, antes visto predominantemente como lazer, tem sido crescentemente abordado como recurso terapêutico. Essa mudança de olhar reforça o argumento de que, embora existam diferenças em alguns conceitos, há um ponto de convergência: a compreensão de que o turismo em áreas naturais pode ser um meio eficaz para a promoção do bem-estar em suas várias dimensões.

A falta de uma única definição para o conceito de bem-estar desafia o mercado turístico a construir interpretações que considerem o perfil e as motivações dos visitantes, visando elaborar estratégias e posicionamentos de um determinado destino. Assim, para o mercado, torna-se necessário ampliar a oferta de produtos e serviços que dialoguem com as diferentes dimensões de bem-estar, permitindo que os turistas encontrem sentidos intrínsecos em seus destinos.

Além disso, as estratégias de comunicação e promoção também precisam seguir essa lógica, apostando em narrativas que fazem o visitante se identificar com os valores do destino e perceber um propósito na experiência, como o cuidado pessoal ou a interação com o ar livre. Apresentar o turismo como uma experiência transformadora pode atrair um público alinhado com essas novas perspectivas.

Portanto, para os destinos turísticos, essa diversidade de interpretações existentes para o bem-estar impõe o desafio e a oportunidade de refletir sobre suas funcionalidades. Locais com paisagens naturais, tradição espiritual, práticas sustentáveis e ritmo desacelerado podem se destacar ao promover vivências que estimulem o relaxamento, a introspecção ou o sentimento de pertencimento. Nesse cenário, o planejamento territorial e a gestão dos

atrativos devem considerar a infraestrutura física e também o potencial emocional e simbólico dos espaços.

#### **4.4. Turismo em áreas verdes: natureza como fonte de bem-estar**

O turismo ao ar livre, principalmente em áreas verdes e contato com a natureza, desempenha uma função de “terapia natural” devido às suas características de bem-estar, que proporcionam benefícios à saúde mental e o fortalecimento de laços sociais através da aproximação das pessoas.

Durante a pandemia da Covid-19, o contato em ambientes naturais foi visto como um recurso de saúde pública, e o turismo de natureza atuou como um facilitador do bem-estar, usado como alternativa para recuperar o equilíbrio emocional (CLISSOLD et al., 2022), nomeado abstract\_23. No contexto pós-pandêmico, essa importância continua evidente. Buckley e Westaway (2020), designado abstract\_28, destacam que o turismo em ambientes naturais continuou tendo relevância especialmente para mulheres, pois auxilia na recuperação psicológica, no reconhecimento de lacunas emocionais e no bem-estar familiar.

Autores como Azevedo (2020), nomeado abstract\_4, destacam o potencial terapêutico das paisagens, pois as áreas verdes elevam o desempenho cognitivo, como por exemplo, memória, atenção e reduzem também a fadiga mental. Além disso, as paisagens oferecem espaços de lazer possibilitando equilíbrio físico, mental e espiritual. O Turismo de bem-estar acontece cada vez mais em contextos de turismo de natureza, reforçando a associação entre saúde, ambientes naturais e seu potencial terapêutico (Hunt e Harbor 2019), nomeado abstract\_8.

Alguns estudos que são voltados para atividades específicas em florestas, demonstram que a recreação desenvolvida estimula os sentidos e gera respostas emocionais positivas, diminuindo o estresse e melhorando a saúde mental (Zhong et al.2024), nomeado abstract\_15. O turismo em reservas naturais imersas ao contato direto com a fauna, flora e a prática de atividades ao ar livre, como caminhadas e ciclismo também geram resultados positivos e são relacionados a essas atividades específicas ao bem-estar Muzeza et al. (2018).

Do mesmo modo, experiências organizadas em parques nacionais mostraram contribuir significativamente para a saúde física, mental e social, favorecendo sentimentos de

relaxamento, autoconfiança e paz interior, bem como fortalecendo vínculos comunitários (WOLF et al., 2014), designado abstract\_22. Essas relações, assim como as demais, reduzem custos indiretos com saúde, promovendo um bem-estar mais amplo, acessível e atuando como terapia natural.

As análises apontam para uma relação consistente entre o turismo em áreas verdes e a promoção de diferentes dimensões do bem-estar, físico, mental e social pelos autores. O contato com ambientes naturais é descrito como um recurso terapêutico eficaz, capaz de influenciar positivamente a saúde, a qualidade de vida e a percepção de equilíbrio emocional. No entanto, é importante refletir que esses benefícios não ocorrem de forma homogênea para todos os públicos. Questões como acessibilidade, desigualdades territoriais e infraestrutura adequada podem interferir diretamente na vivência dessas experiências.

Ainda assim, as vivências em contextos naturais tendem a gerar impactos duradouros, como processos de transformação pessoal, que podem emergir de modo intencional e acidental (WOLF et al., 2017), nomeado abstract\_30. Assim, o turismo em áreas verdes se consolida como uma prática versátil, que entrelaça saúde, recreação e conexões sociais, sendo potencialmente estratégica para políticas públicas voltadas à promoção do bem-estar coletivo.

Apesar dos benefícios para os visitantes das áreas verdes no turismo serem reconhecidos na literatura, na prática ainda é um desafio evidenciar esses potenciais nos parques e ambientes naturais. Alguns locais não possuem infraestruturas e sinalizações adequadas como em trilhas, por exemplo, além da ausência de ações educativas para que os visitantes saibam dos benefícios do contato com a natureza e reconheçam enquanto potencial terapêutico. Para que esses benefícios sejam aplicados é importante investir em iniciativas de sensibilização à população para educar e engajar as pessoas, como trilhas interpretativas que explicam o ambiente durante o caminho e incentivem a imersão, passeios guiados e campanhas informativas, a fim de estimular uma experiência de consciência e conexão respeitosa com o ambiente.

Por fim, é preciso planejar a inclusão de atividades voltadas para diferentes públicos, sejam crianças, idosos, pessoas com mobilidades reduzidas ou em situações de vulnerabilidade para ampliar o acesso à natureza. A governança participativa no turismo também se mostra indispensável para garantir que as políticas públicas consigam executar os

interesses dos agentes do setor, das comunidades e também do poder público, considerando os interesses ambientais e sociais envolvidos.

#### **4.5. Lacunas identificadas na literatura**

Com base nas análises dos artigos selecionados, é evidente que, embora haja avanços nas discussões sobre os benefícios do turismo em áreas verdes para o bem-estar, ainda existem lacunas na literatura que limitam o aprofundamento do tema. Sendo assim, foram examinadas as lacunas apontadas por cada autor para realizar um comparativo entre os casos mais relevantes para os objetivos deste trabalho.

Segundo Wolf et al. (2014) nomeado abstract\_22, existem lacunas que investigam como as experiências de lazer, principalmente passeios guiados em parques, podem fortalecer redes sociais e sistemas de apoio. Essa é uma lacuna relevante, já que o turismo não impacta apenas o indivíduo, mas pode refletir em contextos de laços familiares e comunitários: “Há uma lacuna aguda de pesquisas sobre a importância do lazer para construção de redes sociais e sistemas de apoio” (WOLF et al., 2014, p. 2, tradução livre).

O estudo indica que as experiências compartilhadas em ambientes naturais podem fomentar as relações sociais, apoiando para o fortalecimento do vínculo entre amigos e familiares. Os momentos de convívio que incentivam o contato com a natureza aumentam os sentimentos de pertencimento e apoio mútuo.

Ademais, os autores ressaltam que quando as atividades ao ar livre são bem estruturadas, geram um impacto positivo na confiança e autoestima dos envolvidos, refletindo na qualidade de suas relações interpessoais. Apesar disso, os autores observam que ainda há pouco entendimento sobre como construir experiências que geram efeitos sociais sustentáveis, principalmente ao público mais vulnerável como os idosos.

Neste mesmo contexto, embora Clissold et al. (2022) nomeado abstract\_23, evidenciam os impactos positivos do turismo de natureza em várias dimensões do bem-estar, os autores destacam também a necessidade aprofundar os estudos para o entendimento desses benefícios em diferentes contextos e perfis de visitantes. Nota-se, portanto, que, do ponto de vista dos públicos específicos, não há aprofundamento em relação às variações do turismo de natureza quanto à idade, gênero e cultura, nem análise sobre o nível de conexão com esses

ambientes e a frequência com que os visitantes precisam se deslocar para garantir melhorias eficazes na saúde a longo prazo.

Em síntese, os autores identificam esse ecossistema como um mediador das experiências de prazer. Contudo, torna-se fundamental realizar análises que permitam dimensionar tanto a adequação do uso desses ambientes quanto os impactos ambientais decorrentes. Afinal, o acesso continuado aos espaços naturais depende diretamente da preservação e manutenção desses ecossistemas. Em relação aos potenciais impactos ambientais, um estudo sobre turismo de aventura realizado por Hanna et al. (2019) nomeado *abstract\_25*, expõem que é necessário mensurar os efeitos dessa prática na natureza, pois pode causar degradação ambiental e perda de biodiversidade quando não é feita uma boa regularização das permissões do local, tornando necessário mais estudos sobre o comportamento dos visitantes ao meio ambiente. Ademais, Petrick & Wang (2025) nomeado *abstract\_3*, reforçam a ideia de preservação ambiental, pois quando ocorre o mal planejamento das atividades acarreta no desequilíbrio ecológico.

Diante do exposto, foi possível observar que, apesar do avanço nas pesquisas sobre os benefícios do turismo de natureza, é importante se atentar para a integração entre esses efeitos positivos e a necessidade de preservação ambiental. É preciso refletir sobre como as pessoas podem, ao mesmo tempo, se beneficiar dessas experiências e contribuir para o uso consciente dos espaços naturais.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Mediante a Revisão Sistemática da Literatura (RSL) e a Análise Textual (AT), propôs-se compreender como o turismo em áreas verdes pode contribuir para saúde e bem-estar, considerando as metodologias, conceitos e lacunas adotadas pelos autores. A busca pelos trabalhos foi realizada com o auxílio respectivo de IA e *softwares* para: (a) seleção e apoio (Rayyan, 2025) e (b) à análise textual (Iramuteq versão 0.8 alpha 7). Além disso, procedeu-se à leitura integral dos textos, a fim de identificar consensos na definição de bem-estar, lacunas para futuras pesquisas e desafios presentes.

Os resultados apontam que o turismo em áreas verdes desempenha um compromisso importante para melhorar a qualidade de vida. Ainda que existam abordagens diferentes sobre o conceito de bem-estar entre os autores, há um ponto em comum entre os estudos reconhecendo que o bem-estar envolve diversos aspectos do indivíduo, do físico ao emocional. As experiências turísticas em locais naturais, como por exemplo, parques e florestas, detêm a capacidade de proporcionar alívio de estresse, relaxamento, fortalecimento comunitário e também conexão interior.

Entretanto, os estudos analisados também destacam lacunas importantes, como por exemplo, Hanna et al., (2019); Petrick; Wang, (2025) que ressaltam a necessidade de mensurar de forma sistemática os impactos ecológicos do turismo, em volto de contextos que não possuem um planejamento adequado e comprometem a preservação do ecossistema. Além disso, ainda há uma carência de pesquisas que abordem a acessibilidade física e social às áreas verdes, considerando fatores como idade, gênero, mobilidade e condições socioeconômicas, que influenciam diretamente a experiência dos visitantes e o alcance dos benefícios do turismo de natureza.

Para que este tipo de turismo possa exercer de uma forma íntegra, é necessário integrar políticas públicas, gestão participativa e promover práticas mais sustentáveis e acessíveis às áreas verdes que considerem as necessidades dos indivíduos, despertando interesse sob o equilíbrio ecológico para promover experiências duradouras.

Diante das lacunas identificadas surgem novas possibilidades de pesquisa para, como por exemplo, estudos longitudinais que acompanhem e avaliem os efeitos do turismo em áreas verdes na saúde física e mental a longo prazo; comparar quais são os impactos do turismo de área verde em diferentes grupos de pessoas; e também as estratégias do desenvolvimento de modelos de governança que consiga conciliar conservação ambiental e o turismo como ferramenta e promoção do bem-estar. Além disso, futuros trabalhos devem considerar o uso do Prisma (2020) e outros apoios para análise textual como Voyant Tools online, permitindo diferenciar do que foi feito na presente pesquisa.

Conclui-se que o turismo em áreas verdes se caracteriza como uma prática potente para promover qualidade de vida, desde seja relacionado com os princípios de sustentabilidade, acessibilidade e integração entre os diversos atores envolvidos. O turismo de natureza surge como uma oportunidade de lazer, mas ele também representa uma

oportunidade de reconectar pessoas à natureza, fortalecendo tanto os indivíduos quanto as comunidades e os ecossistemas nos quais estão inseridos.

## REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, A. **A new theoretical framework for therapeutic landscapes: coastal (blue), forest (green), spiritual “power spots” (gold) and wilderness (dark/white).** *Journal of Spatial and Organizational Dynamics*, Faro, v. 8, n. 1, p. 29-39, 2020.
- BARTON, J.; ROGERSON, M. **The importance of greenspace for mental health.** *BJPsych International*, vol. 14, no 4, p. 79–81, 2 nov. 2017.
- BOČKUS, D. et al. **Comparing the motivations behind wellness tourism in three source markets.** *European Journal of Tourism Research*, v. 33, 3303, 2023. Disponível em: <https://orcid.org/0000-0002-0494-6296>.
- BROOKE, K.; WILLIAMS, A. **Iceland as a therapeutic landscape: white wilderness spaces for well-being.** *GeoJournal*, 2020. DOI: 10.1007/s10708-019-10128-9.
- BUCKLEY, R. (2020). **Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation.** *Journal of Sustainable Tourism*, v. 28, n. 9, p. 1409–1424, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1742725>.
- BUCKLEY, R.; WESTAWAY, D. **Mental health rescue effects of women's outdoor tourism: a role in COVID-19 recovery.** *Annals of Tourism Research*, v. 85, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.103041>.
- BUTLER, G.; SZILI, G.; HAY, I.; CUTLER, C. **Searching for sanctuary during COVID-19: exploring regional South Australians' nature-based tourism experiences.** *Rural Society*, V. 31, N. 1, P. 1–14, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/10371656.2022.2061142>.
- CAMARGO, B.V.; JUSTO, A.M. **IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais.** *Temas em Psicologia*, v. 21, n. 2, p. 513-518, 2013. Acesso em: 10 mai. 2025.
- CHANG, L.; MOYLE, B. D.; VADA, S.; FILEP, S.; DUPRE, K.; LIU, B. **Re-thinking tourist wellbeing: An integrative model of affiliation with nature and social connections.** *International Journal of Tourism Research*, V. 26, n. 2, e2644, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1002/jtr.2644>.
- CHOE, J.; O'REGAN, M. **Faith manifest: Spiritual and mindfulness tourism in Chiang Mai, Thailand.** *Religions*, v. 11, n. 4, 177, 2020. DOI: 10.3390/rel11040177.
- CLISSOLD, R.; WESTOBY, R.; MCNAMARA, K. E.; FLEMING, C. **Wellbeing Outcomes of Nature Tourism: Mt Barney Lodge.** *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, V. 3, n. 2, e100077, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.annale.2022.100077>.

CUNHA, A. de A.; RODRIGUES, C. G. de O.; SANCHO-PIVOTO, A.; CASALS, F. R. **A conexão com a natureza em parques urbanos brasileiros e sua contribuição para o bem-estar da população e para o desenvolvimento infantil.** *Sociedade & Natureza*, v. 34, e65411, 2022. DOI <https://doi.org/10.14393/SN-v34-2022-65411>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sn/a/Q7dqmGCdPdvBfqDY5R6RsZs/?lang=pt#ModalTutors>. Acesso em: 05 mar. 2025.

FARKIĆ, J.; FILEP, S.; TAYLOR, S. **Shaping tourists' wellbeing through guided slow adventures.** *Journal of Sustainable Tourism*, [S. l.], 2020. DOI: 10.1080/09669582.2020.1789156.

GODOY, A. S. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades.** *RAE - Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

GUERRA, R. J. C. et al. **New sustainable practices in health and wellness tourism destinations focused on the quality of life and wellbeing.** *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, v. 20, n. 4, p. 871–883, 2022. DOI: 10.25145/j.pasos.2022.20.058.

HANNA, P.; HART, A.; STONE, C. **Outdoor adventure and the restorative value of nature: Implications for the promotion of well-being in leisure and tourism.** *Journal of Sustainable Tourism*, v. 27, n. 9, p. 1357–1373, 2019. DOI: 10.1080/09669582.2019.1621883.

HOU, M. et al. **Greening tourism with environmental wellness: importance of environmental engagement, green tourist intentions, and tourist's environmental stimulus.** *Environmental Science and Pollution Research*, v. 30, p. 79846–79860, 2023. DOI: 10.1007/s11356-023-28052-4.

HUANG, L.; XU, H. **Therapeutic landscapes and longevity: Wellness tourism in Bama.** *Social Science & Medicine*, v. 197, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.052>.

HUIJBENS, E. H. **Developing wellness in Iceland: Theming wellness destinations the Nordic way.** *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, v. 11, n. 1, p. 20–41, 2011. DOI: 10.1080/15022250.2011.525026.

HUNT, C. **Pro-environmental tourism: Lessons from adventure, wellness and eco-tourism (AWE) in Costa Rica.** *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, V. 28, P. 1–8, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/J.JORT.2018.11.007>.

INIESTA-ARANDIA, I.; GARCÍA-LLONRENTE, M.; AGUILERA, P. A.; MONTES, C.; MARTÍN-LÓPEZ, B. **Socio-cultural valuation of ecosystem services: uncovering the links between values, drivers of change, and human well-being.** *Ecological Economics*, V. 108, P. 36-48, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2014.09.028>.

KRSTIĆ, V.; ĐURAĐEVIĆ, M.; TRISIĆ, I. **The impact of complementary medicine on sustainable tourism development through event and nature-based tourism.** *Економика Пољопривреде*, 2020. DOI: 10.5937/ekoPolj2002377K.

LACKEY, N. Q.; TYSOR, D.; MCNAY, D.; JOYNER, L.; BAKER, K.; HODGE, C. **Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review.** *Annals of Leisure Research*, vol. 24, no 3, p. 379–393.

LEHTO, X. Y.; LEHTO, M. R. **Vacation as a Public Health Resource: Toward a Wellness-Centered Tourism Design Approach.** *Journal of Hospitality & Tourism Research*, v. 43, n. 7, p. 935-960. DOI: <https://doi.org/10.1177/1096348019849684>.

LITTLE, J. **Transformational tourism, nature and wellbeing: New perspectives on fitness and the body.** *Sociologia Ruralis*, 2012. DOI: 10.1111/j.1467-9523.2012.00566.x.

LITTLE, Jo. **Nature, wellbeing and the transformational self.** *The Geographical Journal*, v. 180, n. 4, p. 1–8, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1111/geoj.12083>.

LUO, Y.; DENG, J.; PIERSKALLA, C.; LEE, J.; TANG, J. **New Ecological Paradigm, Leisure Motivation, and Wellness Satisfaction: A Comparative Analysis of Recreational Use of Urban Parks Pre- and Post-Covid-19 Pandemic.** *SSRN*; 2022. DOI: 10.2139/ssrn.4067956.

MŁYNKOWIAK-STAWARZ, A. **Do Polish tourists want well-being tourism? Preferences for well-being tourism versus the psychological well-being of individuals.** *E-Mentor*, v. 99, n. 2, p. 56–68, 2023. DOI: 10.15219/em99.1610.

MUZEZA, D.; HERMANN, U. P.; KHUNOU, P. S. **An exploratory investigation towards a visitor motivational profile at a provincial nature reserve in Gauteng.** *South African Journal of Business Management*, v. 49, n. 1, p. a5, 2018. DOI: 10.4102/sajbm.v49i1.5.

**ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DO TURISMO.** Glossary of tourism terms. Disponível em: <https://www.unwto.org/glossary-tourism-terms#W>. Acesso em: 01 jun. 2025.

**ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** 2 mar. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 02 mar. 2025.

OUZZANI, M.; HAMMADY, H.; FEDOROWICZ, Z.; ELMAGARMID, A. **Rayyan — a web and mobile app for systematic reviews.** *Systematic Reviews*, v. 5, p. 210, 2016. DOI: 10.1186/s13643-016-0384-4.

PANOSSO NETTO, Alexandre. **O que é turismo.** São Paulo: Brasiliense, 2010. Acesso em: 02 mar. 2025.

PETRICK, J. F.; WANG, X. **The psychophysiological effects of travel: a horizon 2050 paper.** *Tourism Review*, v. 80, n. 1, p. 121-138, 2025. DOI: 10.1108/TR-12-2023-0879.

SALVIATI, E. **Manual do Aplicativo Iramuteq.** Disponível em: <http://www.iramuteq.org/documentation/fichiers/manual-do-aplicativo-iramuteq-par-maria-elisabeth-salviati>. Acesso em: 10 maio 2025.

SANCHO-PIVOTO, A. S.; RAIMUNDO, S. **As contribuições da visitação em parques para a saúde e bem-estar.** *Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo*, São Paulo, v. 16, e-2546. DOI: <https://doi.org/10.7784/rbtur.v16.2546>. Acesso em: 05 mar. 2025.

SCHMUDE, J. et al. **Geography Matters, But... Evolving Success Factors for Nature-Oriented Health Tourism within Selected Alpine Destinations.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18105389.

WOLF, I. D.; STRICKER, H. K.; HAGENLOH, G. **Outcome-focused national park experience management: transforming participants, promoting social well-being, and fostering place attachment.** *Journal of Sustainable Tourism*, v. 23, n. 3, p. 358–381, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1080/09669582.2014.959968>

WOLF, I. D.; AINSWORTH, G. B.; CROWLEY, J. **Transformative travel as a sustainable market niche for protected areas: a new development, marketing and conservation model.** *Journal of Sustainable Tourism*, v. 25, n. 11, p. 1650–1673, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1080/09669582.2017.1302454>.

ZHONG, L. et al. **Senses, emotions and wellbeing in forest recreation and tourism.** *Tourism Recreation Research*, p. 1–13, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/02508281.2024.2312347>.