





Ecoturismo e Qualidade de Vida na Maturidade: receita para longevidade dos extensionistas na UMA/UEMS

Luiza Pasqualotto de Oliveira¹ 
Djanires Lageano Neto de Jesus¹ 
Neila Barbosa Osório² 
Marcos Vinicius Campelo Junior¹ 

¹Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul-UEMS

pasqualottoluiza18@gmail.com

netoms@uems.br

campelogeografia@gmail.com

²Universidade Federal do Tocantins- UFT

neila.osorio@uft.edu.br

Resumo: O presente artigo tem como objetivo analisar de que maneira o ecoturismo pode contribuir para a promoção da qualidade de vida na terceira idade, com foco específico nos extensionistas da Universidade da Maturidade (UMA/UEMS), em Campo Grande (MS). A pesquisa adotou como metodologia o estudo de caso com abordagem quantitativa, de natureza empírica e bibliográfica. Os resultados apontaram que o ecoturismo impacta positivamente aspectos físicos, emocionais e sociais da população idosa, fortalecendo vínculos afetivos, promovendo bem-estar. Apesar do reconhecimento de barreiras estruturais, culturais e econômicas por parte dos próprios participantes, o estudo evidencia o potencial do ecoturismo como prática inclusiva e promotora de saúde, lazer e cidadania para pessoas na maturidade. Conclui-se que, com planejamento adequado e iniciativas como a da UMA, é possível ampliar o acesso de idosos a experiências ecoturísticas significativas, proporcionando longevidade e qualidade de vida.

Palavras-chave: Turismo saudável; Natureza; População idosa.

Ecotourism and Quality of Life in Adulthood: a recipe for longevity for extension workers at UMA/UEMS

Abstract: This article aims to analyze how ecotourism can contribute to promoting quality of life in old age, with a specific focus on extension workers at the University of Maturity (UMA/UEMS) in Campo Grande, Mato Grosso do Sul. The research adopted a case study methodology with a quantitative approach, empirical and bibliographic. The results indicated that ecotourism positively impacts the physical, emotional, and social aspects of the elderly population, strengthening affective bonds, promoting well-being. Despite the participants' recognition of structural, cultural, and economic barriers, the study highlights the potential of ecotourism as an inclusive practice that promotes health, leisure, and citizenship for older adults. It is concluded that, with adequate planning and initiatives such as UMA's, it is possible to expand the elderly's access to significant ecotourism experiences, providing longevity and quality of life.

Keywords: Tourism. healthy; Nature. Elderly population.

1. Introdução

Fernandes e Freitas (2023) afirmam que o ecoturismo transcende a dimensão do lazer, estabelecendo-se como uma prática sustentável e profícua que, por conseguinte, impulsiona o desenvolvimento econômico em âmbito local, a interação social, o enriquecimento cultural e histórico e a salvaguarda de recursos essenciais à subsistência presente e futuro da humanidade, abrangendo tanto os recursos naturais renováveis quanto os não renováveis dos quais a existência humana é dependente.

Ainda segundo Fernandes e Freitas (2023), o ecoturismo impulsiona de maneira positiva o desenvolvimento econômico, a educação socioambiental e favorece a busca pela qualidade de vida nas localidades receptoras. Além disso, social e educacionalmente, fortalece laços, aumenta a consciência ambiental, valoriza o patrimônio natural e cultural e contribui para o desenvolvimento econômico local de forma sustentável (Queiroz, 2024).

Integrando a chamada “economia prateada”, termo referente às atividades econômicas voltadas ao envelhecimento populacional (Sebrae, 2023), o ecoturismo configura-se como uma modalidade turística orientada à conservação da natureza e à sustentabilidade, incentivando a preservação ambiental e o respeito às comunidades locais. Os benefícios para a qualidade de vida abrangem todas as faixas etárias, apresentando impactos de particular significância para a população idosa.

É sabido que o ecoturismo proporciona benefícios físicos para as pessoas idosas por meio de atividades leves ao ar livre, que melhoram a mobilidade e a saúde cardiovascular, reduzem o risco de doenças crônicas e fortalecem o sistema imunológico, sendo potencializado pela proximidade a áreas verdes e azuis, conforme estudos indicam melhorias na saúde física e mental. Adicionalmente, promove a socialização em atividades grupais, combatendo o isolamento e fortalecendo redes de apoio social, elementos cruciais para a qualidade de vida na terceira idade (Braz, 2024; Neri, 2007).

Considerando o potencial do lazer ativo, especialmente o turismo voltado à maturidade e o ecoturismo inserido na crescente “economia prateada”, em promover a inclusão social, o bem-estar físico e emocional, e estilos de vida saudáveis para a população idosa, torna-se relevante investigar como as atividades de ecoturismo implementadas no projeto intitulado Universidade da Maturidade (UMA) da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) em Campo Grande podem contribuir para a qualidade de vida de seus extensionistas,

oferecendo subsídios para o desenvolvimento de práticas e políticas que valorizem o envelhecimento ativo e saudável.

A UMA trata-se de um projeto de extensão da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul que objetiva levar educação, saúde, esporte, empreendedorismo, lazer, arte e cultura, com melhoria da qualidade de vida e o resgate da cidadania dos idosos. Além disso, possui prática pedagógica intergeracional e pesquisa gerontológica. O curso possui carga horária de 700 horas, dividido semestralmente em 18 meses. Ao final os acadêmicos são certificados em educador político-social do envelhecimento humano ou gestor de projetos em educação intergeracional: inovação, protagonismo e cidadania.

Desse modo, esta pesquisa buscou analisar de que maneira o ecoturismo pode efetivamente contribuir para a promoção da qualidade de vida dos extensionistas vinculados ao Programa Universidade da Maturidade da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul na cidade de Campo Grande (MS).

O ecoturismo e seus benefícios social, econômico, ambiental e cultural

No cenário atual, especialmente nos grandes centros urbanos, com cada vez menos estímulos sensoriais provenientes de paisagens naturais, é notável o estresse, o aumento de casos de doenças cardiovasculares e danos ao sistema imunológico, os quais são provocados por estressores ambientais gerados pelas atividades humanas. Diante disso, Andrade e Pinto (2017) propõem a seguinte reflexão:

O ser humano, ao longo de sua história, mostrou uma capacidade impressionante em se adaptar a diferentes paisagens, habitando desde vales férteis até regiões polares, desérticas e montanhosas. Será que a capacidade humana em se adaptar bem a diferentes paisagens é tão grande a ponto de conseguir viver em plenas condições de saúde mesmo na ausência de estímulos naturais? Segundo a hipótese da biofilia, a resposta é não, pois, segundo a teoria, a carência de elementos naturais na vida humana afeta paulatina e silenciosamente a saúde das pessoas que ali vivem (Andrade; Pinto, 2017, p. 6).

A relação entre afinidade com a natureza e melhora da saúde e bem-estar pode ser verificada a partir de diversos estudos. Ohtusuka (2013 *apud* Lencastre; Farinha-Marques, 2021) realizou estudo com pacientes diabéticos no Japão e comprovou que um passeio pela floresta diminuiu significativamente os níveis de glicose no sangue. Outro estudo, desenvolvido por Lee e colaboradores (*apud* Lencastre; Farinha-Marques, 2021) mostrou que estudantes que haviam desenvolvido uma tarefa numérica cansativa usando computadores contemplaram a natureza por apenas alguns minutos e, após isso, tiveram uma melhora substancial no estado

funcional do cérebro. O estudo de Twohig-Bennett e Jones (2018) apresentou que a exposição a ambientes verdes se correlacionou com redução da pressão arterial diastólica, da frequência cardíaca e do cortisol salivar, além de menor risco de doenças crônicas como diabetes tipo II e mortalidade cardiovascular.

É possível citar também o uso de animais de companhia junto a pessoas com Alzheimer, por exemplo, o que provoca o aumento de emoções positivas e diminuição de comportamentos hostis (Lencastre; Farinha-Marques, 2021). Assim, as evidências dos benefícios existentes entre a aproximação entre o ser-humano e o ambiente natural são comprováveis e, dessa forma, o ecoturismo, ao combinar uma atividade de lazer (turismo) com o meio ambiente, pode ser capaz de também despertar a biofilia no público participante, em especial em pessoas idosas.

A chamada cultura urbana tende a se distanciar progressivamente da natureza, revelando traços necrofilicos que, segundo Lencastre e Farinha-Marques (2021), podem levar a uma sociedade excessivamente mecanizada. Em contraste, Erich Fromm (1973) define a biofilia como uma inclinação afetiva pela natureza, expressa na valorização da vida e na capacidade de perceber o mundo natural em sua totalidade, e não apenas em partes isoladas.

Assim, o ecoturismo pode contribuir com a biofilia, uma vez que um dos objetivos é promover a visitação responsável a áreas naturais, de forma a conservar o meio ambiente, respeitar as comunidades locais e proporcionar experiências educativas, culturais e recreativas aos visitantes.

Previamente à análise aprofundada da temática em questão, torna-se imprescindível apresentar a conceituação do ecoturismo enquanto segmento integrante do turismo brasileiro. De acordo com o Ministério do Turismo (Brasil, 2010), o ecoturismo configura-se como uma modalidade do turismo que emprega, de maneira sustentável, os recursos naturais e culturais existentes, valorizando o patrimônio natural e cultural, estimulando a sua preservação e fomentando uma consciência ecológica através da interpretação ambiental, com o objetivo de promover o bem-estar das comunidades locais.

Concomitantemente, Martins e Silva (2019) apontam que:

A definição de ecoturismo carrega princípios solidificados e relacionados à ética ambiental, à experiência efetiva com a natureza, aos benefícios à comunidade local, à conservação do meio ambiente, à minimização de impactos, à consciência ambiental por parte dos turistas, entre outros aspectos. Ou seja, o ecoturismo é mais restritivo do que se costuma pensar (Martins; Silva, 2019, p. 488).

O ecoturismo, enquanto modalidade de turismo sustentável, apresenta uma intrínseca relação com o desenvolvimento econômico e a valorização cultural das regiões onde é

praticado. No contexto brasileiro, diversos autores têm explorado essa dualidade de benefícios, evidenciando como a atividade pode gerar renda e empregos, ao mesmo tempo em que fortalece a identidade cultural e o patrimônio local (Fernandes; Freitas, 2023).

Nesse sentido, Beni (2019) postula que o ecoturismo possui a capacidade de catalisar economias locais, gerando um fluxo de renda através de uma cadeia produtiva diversificada, que abrange desde a oferta de hospedagem e serviços de alimentação até o artesanato local e a atuação de guias especializados. Essa visão se alinha com a de Barros e Leuzinger (2020), que enfatizam o potencial do ecoturismo em promover a diversificação econômica, especialmente em regiões onde a economia tradicional se baseia em atividades primárias, conferindo valor agregado aos ativos naturais e culturais por meio de práticas sustentáveis. Seguindo uma perspectiva semelhante, Araújo (2003) preconizou:

Sendo assim, pode-se dizer que as atividades de ecoturismo seriam aquelas que ao procurar reduzir ao mínimo os impactos negativos sobre o entorno natural e sociocultural: contribuíram para a proteção de áreas naturais; gerariam benefícios econômicos para as comunidades, as organizações e as autoridades locais, controlando áreas naturais com finalidades de conservação; forneceriam oportunidades alternativas de emprego e renda para comunidades locais; bem como conscientizaram a conservação de recursos naturais e culturais entre habitantes locais e turistas (Araújo, 2003, p. 40).

Depreende-se que as análises de Beni (2019) e Barros e Leuzinger (2020) convergem ao ressaltar a habilidade do ecoturismo em impulsionar a economia de localidades, diversificando as fontes de renda por meio de uma cadeia produtiva que engloba desde serviços básicos ao apoio especializado, especialmente em áreas com economias primárias, agregando valor de forma sustentável aos recursos naturais e culturais.

No que concerne aos benefícios culturais, o ecoturismo se apresenta como um instrumento de salvaguarda e promoção da identidade local. Funari e Pinsky (2001) argumentam que a atividade turística, quando pautada pelos princípios do ecoturismo, estimula a preservação do patrimônio cultural imaterial, englobando as manifestações artísticas, os saberes tradicionais e os modos de vida das comunidades. Essa perspectiva encontra eco nas ideias de Oliveira e Blos (2012), que destacam como o ecoturismo pode fortalecer o sentimento de pertencimento e a identidade cultural ao incentivar a produção e o consumo de bens culturais locais, a celebração de festividades e rituais e a transmissão intergeracional de conhecimentos ancestrais.

O ecoturismo, sob a lente de Funari e Pinsky (2001) e Oliveira e Blos (2012), emerge como um vetor crucial para a proteção e valorização do patrimônio cultural imaterial. Ao

fomentar a preservação de expressões artísticas, saberes tradicionais e práticas comunitárias, a atividade turística orientada pelos princípios do ecoturismo não apenas resguarda a identidade local, mas também a fortalece. A relação simbiótica entre os benefícios econômicos e culturais do ecoturismo é um ponto crucial na discussão. A valorização cultural pode, por sua vez, impulsionar a economia local, tornando os destinos mais atrativos para turistas interessados em experiências autênticas e diferenciadas.

A autenticidade cultural de uma região, preservada e promovida pelo ecoturismo, pode se tornar um diferencial competitivo no mercado turístico, gerando um ciclo virtuoso de desenvolvimento econômico e fortalecimento da identidade local. Em contrapartida, os recursos econômicos gerados pela atividade podem ser reinvestidos na preservação do patrimônio natural e cultural, garantindo a sustentabilidade da atividade a longo prazo (Beni, 2019). Portanto, a gestão integrada e participativa, conforme sugerem Barros e Leuzinger (2020), é essencial para maximizar os benefícios econômicos e culturais do ecoturismo no contexto brasileiro.

Impactos positivos do ecoturismo na qualidade de vida da população idosa

A definição de pessoa idosa é estabelecida pela Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, que institui o Estatuto da Pessoa Idosa no Brasil. Segundo o artigo 1º da referida legislação, é considerada idosa toda pessoa com idade igual ou superior a 60 anos, sendo-lhe assegurados os direitos fundamentais à vida, à saúde, ao lazer, à dignidade e à participação ativa na sociedade (Brasil, 2003). Essa concepção reconhece o envelhecimento como uma etapa que demanda atenção específica do poder público e da sociedade, especialmente no que diz respeito à promoção da qualidade de vida.

Assim, é importante ressaltar que, para além dos benefícios de ordem ambiental, social e econômica, o ecoturismo abarca vantagens concernentes à qualidade de vida de seus praticantes, com particular relevância para a população idosa. Neste contexto, destaca-se como uma ferramenta promissora para o bem-estar físico, emocional e social dessa população. Tal proposta encontra respaldo em estudos que reconhecem o turismo não apenas como atividade econômica, mas como fator de promoção de saúde e inclusão (Amador *et al.*, 2022; Queiroz, 2024).

O ecoturismo, enquanto segmento do turismo sustentável, oferece à população idosa um ambiente propício ao lazer e ao contato com a natureza, promovendo a sensação de bem-estar e liberdade. Para Queiroz (2024), esse tipo de turismo desperta no idoso um sentimento de

encantamento e renovação pessoal, possibilitando vivências prazerosas, aprendizado contínuo e conexão emocional com o meio ambiente. Nessa perspectiva, a natureza não é apenas o cenário da experiência turística, mas elemento central no processo de reabilitação física e emocional.

Essa visão também é compartilhada por Campos *et al.* (2021), que ao analisarem a prática do lazer em áreas naturais, identificaram uma crescente busca dos idosos por parques e reservas ambientais. Eles ressaltam que essas atividades não apenas contribuem para a melhoria da saúde física, mas também fortalecem a integração social e a construção de vínculos afetivos. Essa constatação reforça a ideia de que o ecoturismo pode ser uma resposta eficaz ao isolamento social, tão comum nessa faixa etária.

Sob outro ponto de vista, Gomes e Alves (2023) argumentam que o turismo na maturidade deve ser pensado considerando as limitações físicas e cognitivas dessa população, mas também valorizando seu potencial de consumo e suas demandas específicas.

Denota-se que, enquanto muitos segmentos da sociedade ainda enxergam o envelhecimento como um período de perdas e limitações, o ecoturismo se apresenta como uma ferramenta de ressignificação dessa fase. A vivência em ambientes naturais, a descoberta de novos lugares e culturas e a construção de novos laços sociais transformam o “envelhecer” em uma experiência ativa e significativa. Isso mostra como o turismo ecológico pode ser uma estratégia de inclusão e valorização dessa parcela da população.

Para além do aspecto emocional, há impactos concretos na saúde física. As caminhadas leves, trilhas guiadas e práticas de observação da fauna e flora típicas do ecoturismo, quando realizadas com acompanhamento adequado, tornam-se formas naturais de atividade física. Nascimento e Santos (2016) observaram que esse tipo de vivência contribui para a vitalidade dos idosos, pois estimula o corpo de forma lúdica e prazerosa, o que difere bastante da rotina de exercícios convencionais, muitas vezes desmotivadora.

Amador *et al.* (2022) também enfatizam que o turismo de lazer e, em especial, o ecoturismo é um importante via de afirmação de direitos. Os autores destacam o papel do turismo enquanto direito social previsto na Constituição Federal de 1988, e defendem que ele deve ser acessível a todos, inclusive às populações envelhecidas. Este é um ponto de interseção relevante entre turismo, cidadania e políticas públicas, sugerindo que o Estado também tem papel ativo na criação de condições para a prática do ecoturismo da maturidade.

Ao analisar excursões em grupos de pessoas idosas no interior de Minas Gerais, Silva e colaboradores (2018) perceberam que o turismo tem um efeito terapêutico. No estudo, os

longevos relataram uma sensação de renovação após as viagens, e mencionaram a importância da convivência com outras pessoas. O estudo reforça que o turismo tem poder de promover bem-estar, especialmente quando envolve destinos naturais que estimulam o descanso, o encantamento e a socialização.

Embora o ecoturismo seja reconhecido como uma prática promissora para o envelhecimento ativo e saudável, ele ainda apresenta diversos desafios para garantir o pleno acesso da população idosa a essa modalidade de turismo. Entre os principais obstáculos, destacam-se a acessibilidade física aos locais, a ausência de políticas públicas específicas, a baixa capacitação dos profissionais e as barreiras socioculturais que limitam a participação plena da terceira idade. Para que o ecoturismo se consolide como uma ferramenta de inclusão social e promoção de saúde, é fundamental compreender e enfrentar essas limitações com um olhar integrado entre turismo, envelhecimento e sustentabilidade (Queiroz, 2024; Campos *et al.*, 2021; Amador *et al.*, 2022).

A infraestrutura inadequada é um dos pontos mais críticos. Em muitos destinos de ecoturismo, as trilhas não são sinalizadas, os acessos são íngremes e inexistem equipamentos básicos como corrimãos, sanitários adaptados e áreas de descanso apropriadas. Queiroz (2024) enfatiza que, embora o Brasil detenha enorme potencial ecológico e ambiental, grande parte das unidades de conservação não foi planejada para receber pessoas com mobilidade reduzida, o que dificulta ou inviabiliza o acesso de idosos. Já Campos *et al.* (2021) alertam que, ao não considerar as necessidades físicas do público idoso, o turismo ecológico reforça desigualdades, contrariando os princípios da sustentabilidade social.

A cultura organizacional do turismo também representa uma barreira. Amador *et al.* (2022) argumentam que ainda prevalece um olhar capacitista e estereotipado sobre o envelhecimento, que associa a velhice à fragilidade e à inatividade. Como consequência, o mercado tende a não investir em produtos específicos para esse público ou a negligenciar sua autonomia. Em contraponto, autores como Queiroz (2024) propõem uma abordagem ativa do idoso como agente de seu próprio envelhecimento, ressaltando que o ecoturismo pode ser um espaço de revalorização pessoal e de ressignificação da velhice, desde que sejam criadas as condições para isso.

Além das barreiras físicas e culturais, há também os desafios econômicos. Muitos idosos no Brasil vivem com rendas limitadas, e as atividades de ecoturismo, que geralmente envolvem deslocamentos, hospedagem e alimentação, nem sempre são acessíveis financeiramente. Nascimento e Santos (2016) indicam que o custo das viagens, aliado à ausência de subsídios

públicos, afasta os idosos de menor renda das oportunidades turísticas. Já Amador *et al.* (2022) questionam a falta de políticas públicas estruturadas que possam democratizar o acesso ao lazer ecológico, como incentivos, parcerias comunitárias e projetos integradores.

Outro ponto debatido por Campos *et al.* (2021) refere-se à conscientização ambiental. Os autores destacam que, embora o ecoturismo seja promotor do que pode se caracterizar como educação ambiental, muitos idosos não tiveram oportunidades anteriores de aproximação com práticas sustentáveis. Assim, é necessário que os roteiros ecológicos incorporem mediações culturais que sensibilizem esse público, sem impor barreiras cognitivas ou linguísticas. Concordando com essa perspectiva, Queiroz (2024) sugere que o ecoturismo deve funcionar como um espaço de aprendizagem intergeracional, permitindo que o idoso participe de práticas ecológicas de forma natural e integrada à sua vivência junto às pessoas mais jovens.

Cabe ainda destacar a lacuna de políticas públicas específicas. Apesar de o turismo ser reconhecido como direito social, ainda há uma ausência de diretrizes claras e de investimentos governamentais para garantir a inclusão dos idosos nos roteiros turísticos ecológicos. Gomes e Alves (2023) alertam que a falta de regulamentação quanto à acessibilidade e à segurança em áreas naturais perpetua a exclusão dessa parcela da população. Amador *et al.* (2022), por sua vez, defendem que o lazer na velhice precisa ser incorporado às políticas de saúde e bem-estar, sendo o ecoturismo uma estratégia que transcende o entretenimento, contribuindo para a cidadania e a dignidade das pessoas idosas.

Diante desse panorama, fica evidente que os desafios do ecoturismo para a maturidade são complexos e multidimensionais. Contudo, os autores são unânimes em apontar que tais barreiras podem ser superadas com vontade política, inovação no setor turístico e escuta ativa das necessidades dos idosos. O debate entre Queiroz (2024), Amador *et al.* (2022) e Campos *et al.* (2021) revela uma convergência: o ecoturismo deve ser planejado não apenas como uma atividade de contato com a natureza, mas como uma ferramenta de inclusão, educação, promoção de saúde e empoderamento.

2. Materiais e métodos

A metodologia possui natureza quantitativa com investigação de estudo de caso, sendo empírica e bibliográfica. Segundo Sátyro e D’Albuquerque (2020), o estudo de caso é de grande utilidade para compreender fenômenos sociais complexos que demandem uma investigação que preserve suas características holísticas e desvende os processos e mecanismos significativos,

separando-os de um grande conjunto de fatores e processos secundários ao processo central da análise.

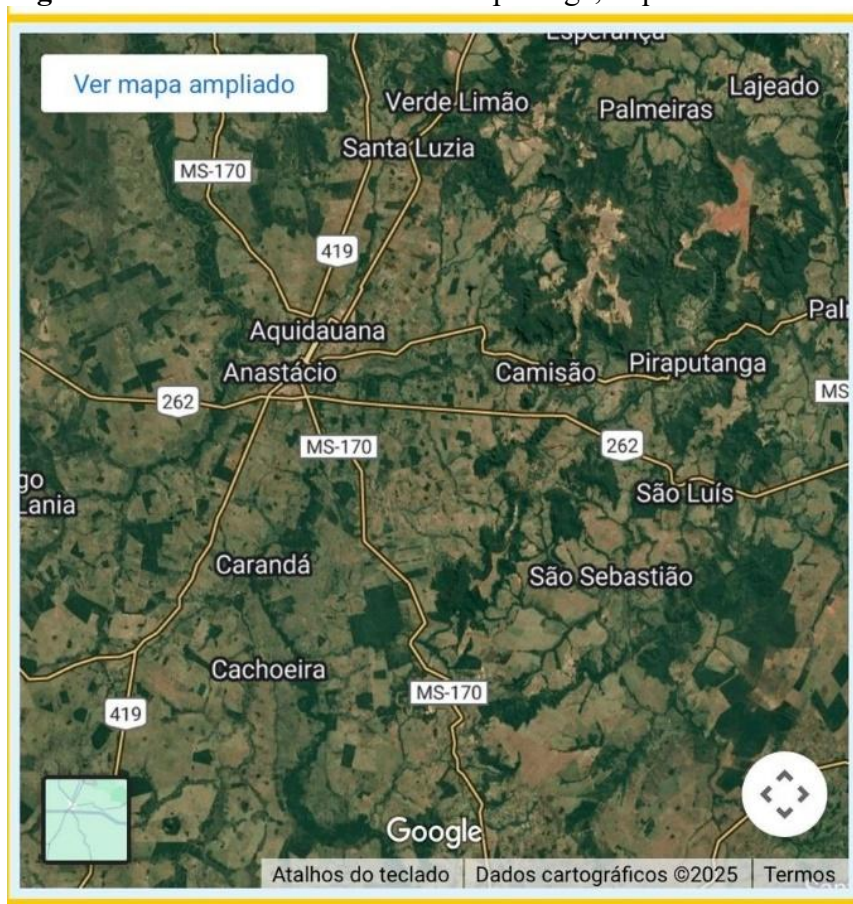
A coleta de dados da amostra foi realizada por meio da aplicação de um questionário disponibilizado aos participantes por meio da plataforma *Google Forms*, sendo composto por 11 questões fechadas e 2 questões abertas sobre o turismo de natureza e a intergeracionalidade, com a mensuração das percepções dos respondentes por meio da Escala *Likert*, que exige resposta graduada para cada afirmação, e duas perguntas com respostas abertas. Sobre a Escala *Likert* é importante ressaltar que nela a resposta é apresentada em 5 graus, sendo um extremo o total desacordo (grau 1) e o outro extremo o total acordo (grau 5); considerando o grau 3 como representação do neutro (Gonçalves; Leite, 2005). Os resultados das análises foram adaptados para imagens (gráficos) para melhor compreensão.

Os dados coletados no *Google Forms* foram disponibilizados pela plataforma na forma de gráficos e, para a interpretação das informações das questões abertas, foi adotada a categorização segundo (Bardin, 1977). Além disso, adotou-se de forma complementar a observação participante, que de acordo com Minayo (2006), trata-se de uma técnica definida como um processo pelo qual é mantida a presença do observador em determinada situação social com a finalidade de realizar uma investigação científica. Para compor o estudo, foram sujeitos da pesquisa 50 extensionistas da UMA/UEMS, a partir de uma viagem para a chamada “Rota do Vinho”, organizada pela UMA com apoio dos acadêmicos de Turismo, por meio da disciplina de Projetos Turísticos.

O local escolhido foi o distrito de Piraputanga, que está localizado a 118,2 quilômetros de Campo Grande, e que faz parte do município de Aquidauana. O distrito destaca-se pela presença da Estrada Parque de Piraputanga, que possui pouco mais de 40 km de extensão, iniciando a pouco mais de 90 quilômetros de Campo Grande, na BR-262, em território do município de Dois Irmãos do Buriti e terminado na cidade de Aquidauana. É caracterizado pela transição entre o planalto da Serra de Maracaju e a planície pantaneira, tendo como destaques as corredeiras do Rio Aquidauana e os morros Azul e Paxixi, os quais atraem um número cada vez maior de praticantes de *trekking* em busca da paisagem pantaneira em seu mirante (Fundação de Turismo de Mato Grosso do Sul, 2017). O trajeto da estrada contempla as localidades de Palmeiras, Piraputanga e Camisão e oferece diversas opções de lazer e experiências como *rafting*, *bike*, escalada, rapel, trilhas, sítios arqueológicos, pesca e gastronomia (Andrade, 2023), como pode ser localizado na Figura 1.

As localidades possuem características que se enquadram como pontos ecoturísticos e se destacam por motivos interligados a natureza, combinando lazer, aprendizado e sustentabilidade em alguns atrativos.

Figura 1: Distritos de Camisão e Piraputanga, Aquidauana – MS.



Fonte: Google Earth, 2025.

A jornada teve início com a partida do grupo da cidade de Campo Grande, com embarque realizado na UEMS. As atividades incluíram um passeio ao espaço turístico *Terroir Pantanal*, no distrito de Camisão, programação noturna com os acadêmicos de Turismo na “Noite do Flashback”, com oferecimento de jantar temático, uma manhã de lazer e recreação, um passeio no distrito de Piraputanga, que incluiu a visita a uma choperia, feirinha e outros pontos locais, mediante a adesão dos participantes. Em uma das noites, foi promovida a “Noite Pantaneira”, com jantar típico da região e trajes temáticos.

3. Resultados e discussões

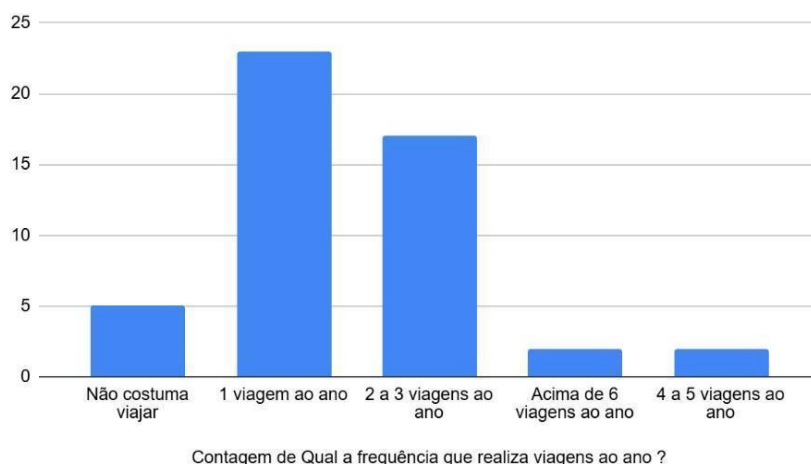
A viagem à Rota do Vinho ocorreu entre os dias 22 e 24 de novembro de 2024 e, posteriormente, houve a aplicação do formulário, que ocorreu no início do ano de 2025. As

perguntas iniciais tiveram o propósito de compreender o perfil dos respondentes quanto à idade, sexo e renda, enquanto o restante das questões buscou, além de saber a frequência com viajam e quais atividades praticam em contato com a natureza, conhecer o que pensam a respeito do ecoturismo.

Em relação às três primeiras perguntas do formulário, foi possível inferir que a maioria dos respondentes foram pessoas do sexo feminino (42 pessoas) e, do total de 50 respondentes, 22 (44,9%) estão incluídos na faixa etária dos 61 aos 70 anos, representando a maioria. Além disso, 15 respondentes (31,3%, a maior parte) possuem renda familiar de 2 a 3 salários-mínimos. A quarta pergunta, “Qual a frequência que realiza viagens ao ano?” evidencia que a maioria dos participantes realiza poucas viagens anualmente, como mostrado na Figura 1: de nenhuma a no máximo 3, sendo que 23 respondentes (46,9%) afirmam fazer 1 viagem por ano. Apenas uma pequena parcela tem uma frequência de viagens mais intensas.

Isso indica uma tendência de participação esporádica em atividades turísticas por parte das populações da maturidade. No entanto, a participação depende de diversos fatores, como condições econômicas, saúde física e apoio familiar. A distribuição das respostas à questão pode ser observada no gráfico, a seguir na Figura 2.

Figura 2: Qual a frequência que realiza viagens ao ano?
Contagem de Qual a frequência que realiza viagens ao ano ?



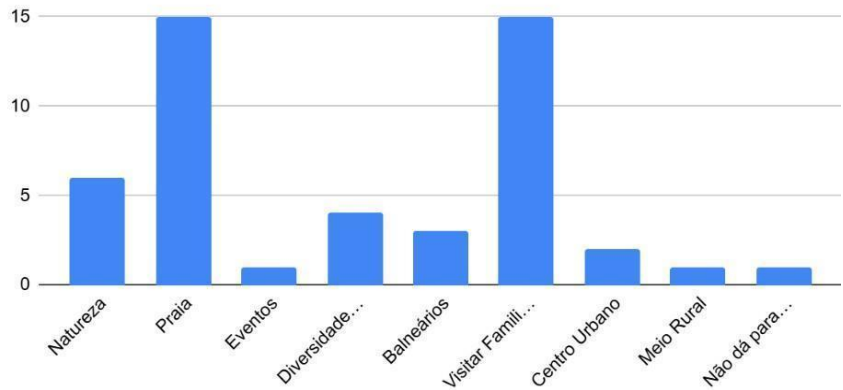
Fonte: Autores, 2025.

Os dados apresentados estão em consonância com o que revela o estudo “Tendências de Turismo: Verão 2025”, que analisa o comportamento da população brasileira. A pesquisa, realizada pelo Ministério do Turismo em parceria com a Nexus, empresa de pesquisa e inteligência de dados, aponta que 6 em cada 10 brasileiros (60%) realiza pelo menos uma viagem por ano (Brasil, 2024). Além disso, o Ministério do Turismo também aponta que os

idosos no Brasil respondem por cerca de 15% dos turistas domésticos e 10% dos internacionais (Brasil, 2022). Por fim, se faz necessário considerar o levantamento recente realizado pelo escritório de consultoria especializado em turismo IbraTur, que revela que 27 milhões de viagens são realizadas por idosos a cada ano no Brasil (Diário do Comércio, 2024). Todas as informações mencionadas corroboram o fato de que os idosos são responsáveis por um grande movimento do setor.

Por outro lado, ao observar a Figura 3, os dados revelam que a terceira idade está fortemente vinculada a relações interpessoais e bem-estar emocional, com foco em ambientes tranquilos e familiares. A baixa procura por destinos urbanos e culturais em oposição à grande procura por destinos que envolvem praia ou natureza reflete o que o estudo sobre as Tendências de Turismo para o Verão 2025 revela: as praias foram escolhidas como as atrações turísticas favoritas de 53% dos brasileiros, enquanto natureza e ecoturismo aparecem em segundo lugar, escolhidas por 29% da população (Brasil, 2024).

Figura 3: Quando viaja, qual o tipo de destino/motivação para conhecer outros lugares?
Contagem de Quando viaja, qual o tipo de destino/motivação para conhecer outros lugares?



Contagem de Quando viaja, qual o tipo de destino/motivação para conhecer outros lugares?

Fonte: Autores, 2025.

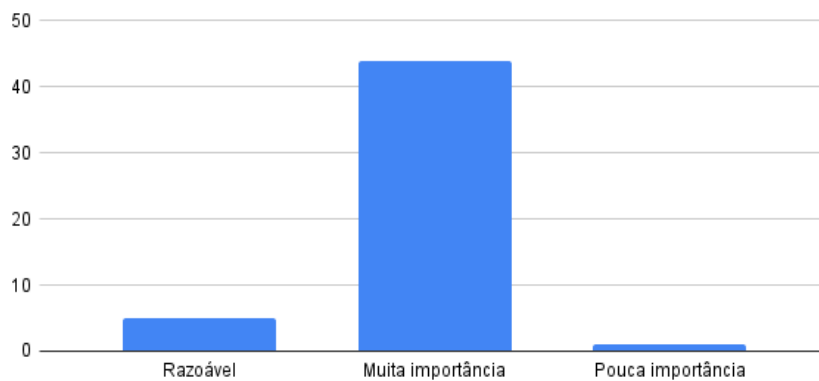
No que diz respeito ao formulário, a alta valorização do ecoturismo entre os participantes reforça a necessidade de ampliar o acesso a essas atividades para o público da maturidade, conforme indica o Figura 4. Essa atividade vai além do lazer, sendo associada a sensação de bem-estar, relaxamento, saúde física e equilíbrio emocional.

Segundo Araújo et al. (2017), o contato com a natureza e atividades físicas moderadas proporcionadas pelo ecoturismo podem trazer benefícios físicos e emocionais, como a redução do estresse e a melhora da qualidade de vida. A baixa porcentagem dos que indicaram pouca

importância revela que há um reconhecimento quase unânime dos benefícios que essas experiências podem proporcionar.

Figura 4: Como você define a importância do ecoturismo/turismo em ambientes naturais em sua vida pessoal?

Contagem de Como você define a importância do ecoturismo/turismo em ambientes naturais em sua vida



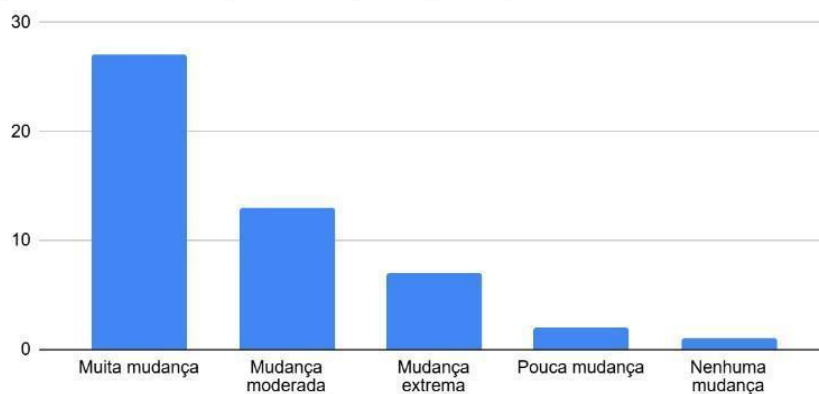
Contagem de Como você define a importância do ecoturismo/turismo em ambientes naturais em

Fonte: Autores, 2025.

Somando os que relataram mudança moderada a extrema, temos 94% dos idosos que perceberam efeitos positivos, conforme o Figura 5, o que demonstra um forte impacto das atividades em meio à natureza na promoção da saúde integral. A percepção de mudanças expressivas evidência que o contato com ambientes naturais não apenas proporciona lazer, mas também atua diretamente na melhoria da qualidade de vida. Os dados reforçam que o ecoturismo tem um impacto significativo na saúde física e mental dos idosos, revelando-se uma prática benéfica e transformadora.

Figura 5: Quais mudanças na saúde física e mental você percebeu desde que começou a participar das atividades da UMA que envolve a natureza?

Contagem de Quais mudanças na saúde física e mental você percebeu desde que começou a participar das atividades da...



Contagem de Quais mudanças na saúde física e mental você percebeu desde que começou a par...

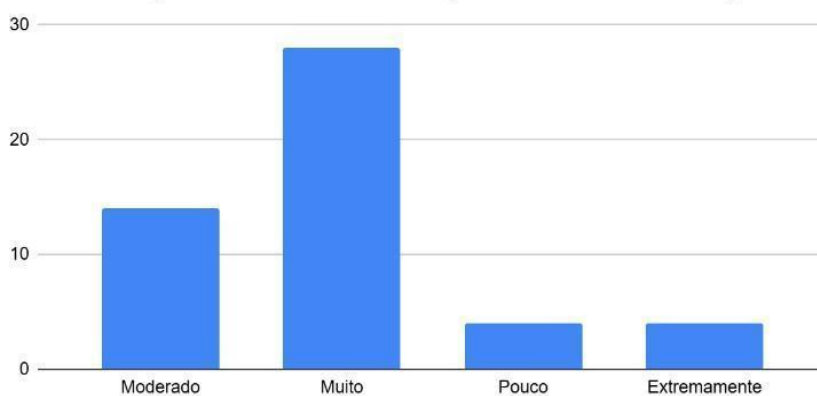
Fonte: Autores, 2025

Os resultados vão ao encontro de um estudo realizado pela Universidade Estadual de Washington e publicado na revista científica *Health & Place* que revelou: a proximidade com áreas verdes e azuis, como rios e lagos, pode ser associada a uma melhor saúde física e mental em pessoas idosas (Vegaraju; Amiri, 2024). Além disso, a pesquisa aponta que um aumento de 10% na disponibilidade desses espaços reduz a possibilidade de essas pessoas classificarem a própria saúde como fraca ou regular. O aumento de 10% na proximidade com esses espaços também possui relação à redução do sofrimento psicológico grave (Braz, 2024).

Outro resultado importante, de acordo com o Figura 6, é que a maioria dos participantes relatou perceber efeitos positivos das atividades de ecoturismo na dimensão social de suas vidas. O contato com a natureza, nesse contexto, vai além do lazer individual, promovendo a integração com o grupo, o fortalecimento de vínculos afetivos, a troca de experiências e o sentimento de pertencimento a uma coletividade. Esses resultados evidenciam que o ecoturismo tem um papel importante no fortalecimento dos laços sociais e no aumento da sensação de pertencimento entre os participantes. Diante disso, investir em atividades de turismo em grupo voltadas para ambientes naturais mostra-se uma estratégia eficaz para promover a socialização, o apoio mútuo e o bem-estar emocional na velhice.

Figura 6: Como as atividades de ecoturismo têm contribuído para fortalecer seus laços sociais e a sensação de pertencimento?

Contagem de Como as atividades de ecoturismo têm contribuído para fortalecer seus laços sociais e a sensação d...



Contagem de Como as atividades de ecoturismo têm contribuído para fortalecer seus laços social...

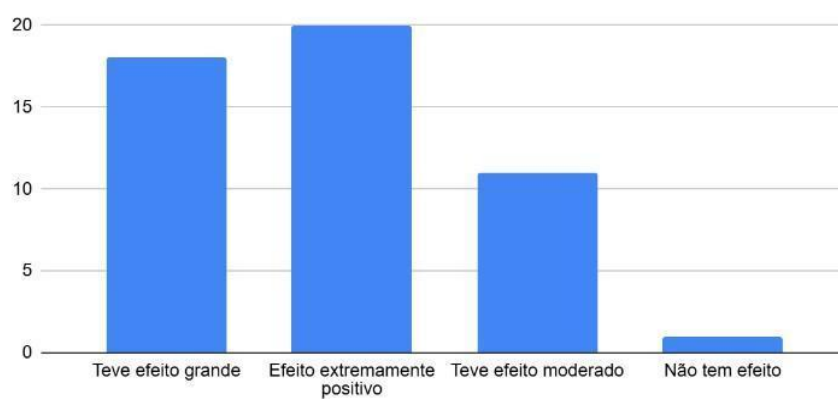
Fonte: Autores, 2025.

Com 96%, os dados evidenciam no Figura 7 que o contato com a natureza exerce algum grau de influência no bem-estar emocional e na qualidade de vida das pessoas idosas. A alta taxa de respostas positivas indica que ambientes naturais funcionam como espaços restauradores, capazes de promover alívio do estresse, equilíbrio psicológico e sensação de renovação, o que reforça as afirmações de Araújo et al. (2017). Além de seu valor recreativo, o

ecoturismo assume um papel terapêutico e preventivo, reforçando sua relevância como estratégia de promoção da saúde mental e apoio ao envelhecimento ativo e saudável. Isso também foi comprovado na primeira pergunta aberta, “Você acredita que o turismo na natureza pode ser considerado uma “receita para a longevidade”? Por quê?”. Para essa questão em específico, um dos termos mais citados pelos respondentes foi de que o contato com a natureza proporciona “paz”.

Figura 7: Qual é a sensação do contato com a natureza na sua qualidade de vida e no seu bem-estar emocional?

Contagem de Qual é a sensação do contato com a natureza na sua qualidade de vida e no seu bem-estar emocional?



Contagem de Qual é a sensação do contato com a natureza na sua qualidade de vida e no seu be...

Fonte: Autores, 2025.

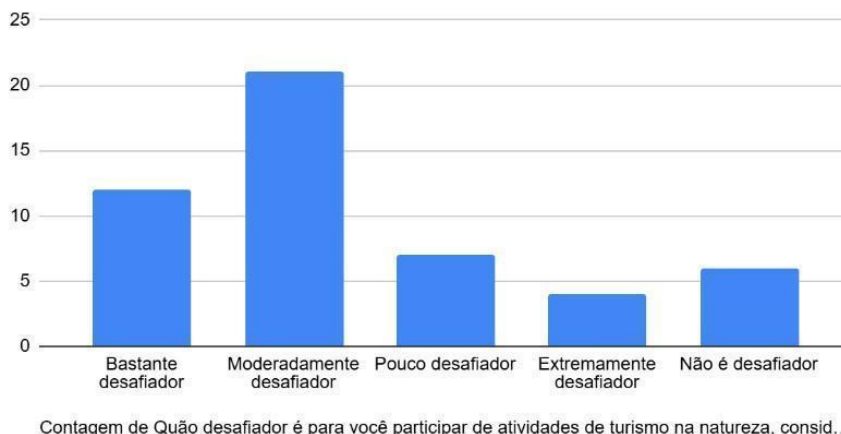
Em relação ao Figura 8, os resultados revelam que a maioria dos longevos percebe o ecoturismo como uma atividade moderadamente desafiadora, o que indica consciência das limitações da idade, mas também disposição para as enfrentar. Essa percepção está alinhada com o conceito de envelhecimento ativo, que é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (Organização Mundial da Saúde, 2005), valorizando sua participação em atividades físicas e sociais adaptadas às capacidades individuais e promovendo autonomia, autoestima e qualidade de vida.

A inclusão de idosos com limitações físicas ou cognitivas é um dos maiores desafios nas atividades de ecoturismo. Para que esses indivíduos possam participar, é necessário que as atividades sejam adaptadas de maneira a garantir a segurança e o conforto dos participantes. Neri (2007) sugere que a criação de roteiros ecoturísticos voltados especificamente para a terceira idade, com a devida atenção às suas limitações, pode garantir que todos os idosos, independentemente de suas condições físicas, possam aproveitar os benefícios do ecoturismo.

Diante disso, é necessário ressaltar que as políticas de turismo para esse público devem considerar barreiras físicas, emocionais ou estruturais ao planejar roteiros e atividades.

Figura 8: Quão desafiador é para você participar de atividades de turismo na natureza, considerando a sua faixa etária?

Contagem de Quão desafiador é para você participar de atividades de turismo na natureza, considerando a sua faixa...



A partir das respostas das duas questões abertas, utilizou-se a categorização junto das unidades de contexto, segundo o quadro 1. A categorização das sugestões revela um desejo claro por experiências de ecoturismo e lazer para a população idosa, focando em atividades que promovam saúde, bem-estar e inclusão social. A discussão se concentra em três pilares interligados: as Experiências Desejadas, Acessibilidade e Parcerias, a Viabilidade Financeira e Propósito e Impacto.

Os resultados das categorias revelam que o maior anseio do público idoso em relação ao turismo na natureza se concentra na busca por Experiências e Roteiros de curta duração e alto valor social. Há uma forte preferência por atividades de day use e "bate e volta" para locais próximos, como parques, chácaras e fazendas de turismo rural, especialmente aproveitando as belezas naturais do interior do Mato Grosso do Sul. A essência dessas propostas reside no contato direto com a natureza (caminhadas, piqueniques) e na socialização em grupo, sendo o turismo visto não apenas como lazer, mas como um fator crucial de saúde mental e social, além de uma oportunidade para adquirir conhecimento e dividir experiências intergeracionais (jovens e idosos). No entanto, a concretização desse desejo está intrinsecamente ligada à Acessibilidade e Parcerias. O fator limitante mais evidente é o custo, o que exige a criação de roteiros de baixo gasto ou mesmo a garantia de acesso sem remuneração. Para superar essa barreira, a solução apontada reside na busca ativa por convênios com o setor privado e, de forma crucial, no desenvolvimento de Políticas Públicas que incentivem e subsidiem essas atividades. Além do

aspecto financeiro, a segurança e a personalização dos roteiros adaptando-os à idade, às condições físicas e às comorbidades são vistas como pré-requisitos não negociáveis para garantir o Propósito e Impacto positivo e o protagonismo desse público.

Quadro 1: Categorias do Turismo e Natureza para Idosos.

Categorias	Unidades de Contexto (Onde, Como, O Quê)
1. Experiências e Roteiros (O Quê Fazer)	Locais e Temas: Turismo rural (chácaras, fazendas), Pantanal, rios, lagos, cachoeiras, parques/bosques, balneários (Bonito, Rio Negro).
	Atividades: Piquenique, pescaria, caminhada simples, trilhas adaptadas, day use rural, visitas a locais de preservação, aproveitar culinária/cultura/paisagem locais.
	Modelo: "Bate e volta" para locais próximos, finais de semana em pousadas, passeios em grupo.
2. Acessibilidade e Parcerias (Como Viabilizar)	Logística e Segurança: Roteiros personalizados, atividades programadas de acordo com idade/condições físicas/comorbidades, locais com fácil acesso, verificação de conforto e segurança.
	Custos: Passeios de baixo custo, mais acessíveis, pouco investimento (por não exigir hospedagem).
	Parcerias e Apoio: Convênios com hotéis/pousadas, desenvolver Políticas Públicas (Governos Federal/Estadual/Municipal), incentivo no Imposto de Renda, buscar parcerias com agências e empresários.
3. Propósito e Impacto (O Porquê Fazer)	Saúde e Bem-Estar: Fator de saúde mental e social, maior participação e motivação, ter mais contato com a natureza, um dia de SPA.
	Conhecimento e Legado: Conscientizar sobre cuidados com locais de preservação, dividir experiências com os mais jovens, obter mais conhecimento sobre ecoturismo.
	Protagonismo: Incentivar os idosos a serem protagonistas, "botar em práticas as teorias".

Fonte: Organizado pelos autores, 2025.

Diante dos dados obtidos, observa-se que o ecoturismo ocupa um lugar significativo e exerce um impacto positivo na vida dos extensionistas da UMA. A maioria dos participantes relatou melhorias perceptíveis na qualidade de vida, reforçando a importância do contato com a natureza como uma prática benéfica e transformadora na maturidade. A valorização do ecoturismo pela maioria dos participantes, aliada à disposição para enfrentar os desafios inerentes à idade evidencia o potencial dessa atividade como instrumento de promoção do envelhecimento ativo e saudável. É preciso garantir que a pessoa idosa também tenha direito ao lazer e bem-estar proporcionados pelo ecoturismo, seja por meio de acessibilidade e roteiros adaptados ou por meio da viabilidade econômica. Os resultados indicam ainda que o ecoturismo, também contribui para o fortalecimento de vínculos afetivos e sociais, atuando como uma verdadeira “receita para longevidade”.

4. Considerações finais

A presente pesquisa buscou compreender de que forma o ecoturismo pode contribuir para a promoção da qualidade de vida na terceira idade, com foco nos extensionistas da Universidade da Maturidade, os quais foram essenciais para que o estudo fosse desenvolvido. A partir da análise teórica e empírica realizada, foi possível constatar que o ecoturismo representa um importante aliado para o envelhecimento ativo, saudável e socialmente integrado.

Os dados obtidos evidenciaram que a participação em atividades ecoturísticas impacta positivamente os aspectos físico, emocional e social dos idosos, promovendo vitalidade, bem-estar, sensação de pertencimento, estímulo à atividade física e fortalecimento dos laços afetivos. Além disso, a investigação revelou que o ecoturismo é percebido pelos próprios extensionistas como uma prática prazerosa e transformadora, que vai além do lazer, funcionando como um meio de valorização da maturidade e de incentivo à autonomia. Mesmo diante dos desafios como limitações físicas, barreiras econômicas e estruturais, a experiência da UMA demonstrou que, com planejamento adequado e ações inclusivas, é possível tornar o turismo na natureza acessível e benéfico para esse público.

Portanto, a pesquisa reforça a relevância do ecoturismo como um instrumento de promoção da saúde integral e de fortalecimento da cidadania entre os idosos. Espera-se que os resultados apresentados pelo estudo sirvam de incentivo para outras pesquisas sobre o tema. Um caminho possível seria o mapeamento de atividades ou roteiros ecoturísticos existentes na cidade de Campo Grande. Além disso, o estudo pode servir também como subsídio para iniciativas, projetos e políticas públicas que ampliem o acesso da população da maturidade às

experiências proporcionadas pelo ecoturismo, considerando que o público-alvo possui grande interesse em tal prática; no entanto, por vezes esbarram em obstáculos que os impedem de participar das atividades.

Referências

AMADOR, J. F.; BARROS, M. de S. B.; BRUSSIO, J. C.; JESUS, V. R. de. Turismo e lazer de terceira idade no Brasil: uma análise bibliográfica e documental entre os anos de 2015 e 2020. *Revista Iberoamericana de Turismo*, v. 12, n. 2, 2022. Disponível em:

https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A4%3A30640628/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A161520783&crl=c&link_origin=www.google.com.

Acesso em: 9 abr. 2025.

ANDRADE, R. M. de; PINTO, R. L. Estímulos naturais e a saúde humana: a hipótese da biofilia em debate. *Polêmica*, v. 17, n. 4, p. 30-43, 2017. Disponível em:

<https://doi.org/10.12957/polemica.2017.34272>. Acesso em: 23 jun. 2025.

ANDRADE, S. Estrada Parque de Piraputanga será rota internacional de turismo em MS. *Campo Grande News*, 2023. Disponível em: <https://www.campograndenews.com.br/meio-ambiente/estrada-parque-de-piraputanga-sera-rota-internacional-de-turismo-em-ms>. Acesso em: 9 abr. 2025.

ARAÚJO, C. V. F. de. Ecoturismo, sua prática, seu espaço. 2003. 107 f. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Universidade Federal Fluminense, Niterói. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/17159>. Acesso em: 9 abr. 2025.

ARAÚJO, J. F. et al. Ecoturismo e qualidade de vida para idosos: benefícios e desafios. *Revista Brasileira de Turismo e Lazer*, 2017.

BARROS, L. S. C.; LEUZINGER, M. D. Turismo de base comunitária e os desafios para sua implementação em unidades de conservação. *Revista Direitos Sociais e Políticas Públicas*, v. 8, n. 2, p. 112-135, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25245/rdsp.v8i2.727>. Acesso em: 10 abr. 2025.

BENI, M. C. *Análise estrutural do turismo*. São Paulo: Editora Senac, 2019.

BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 1977.

BRAZ, G. Contato com natureza pode reduzir problemas de saúde mental em idosos. *Correio Braziliense*, 2024. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2024/01/6780450-contato-com-natureza-pode-reduzir-problemas-de-saude-mental-em-idosos.html>. Acesso em: 3 dez. 2024.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 3 out. 2003.

BRASIL. Ministério do Turismo. *Ecoturismo: orientações básicas*. Brasília: Ministério do Turismo, 2010.

BRASIL. Ministério do Turismo. Responsáveis por cerca de 15% dos turistas no país, idosos possuem benefícios ao viajar. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/turismo/pt-br/assuntos/noticias/responsaveis-por-cerca-de-15-dos-turistas-no-pais-idosos-possuem-beneficios-ao-viajar>. Acesso em: 13 abr. 2025.

BRASIL. Ministério do Turismo. *Tendências de Turismo: Verão 2025 – Comportamento da população brasileira*. Brasília: Ministério do Turismo, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/turismo/pt-br/assuntos/noticias/verao-59-milhoes-de-brasileiros-vao-viajar-na-epoca-mais-quente-do-ano-mostra-pesquisa-ministerio-do-turismo/PesquisaNexusMturTendenciasdeTurismoVero.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2025.

CAMPOS, D. R.; MONTEIRO, P. O.; BRISOLA, E. M. A. O idoso e a prática do lazer em áreas naturais. *Interação – Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão*, v. 23, n. 2, p. 137-148, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33836/interacao.v23i2.584>. Acesso em: 10 abr. 2025.

DIÁRIO DO COMÉRCIO. Idosos aquecem setor de turismo no Brasil com 27 milhões de viagens ao ano; veja as rotas preferidas. *Diário do Comércio*, 2024. Disponível em: <https://diariodocomercio.com.br/turismo/setor-turismo-registra-27-milhoes-de-viagens-idosos-ao-ano/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

FROMM, Erich. O coração do homem: seu potencial para o bem e para o mal. Tradução de Octavio Alves Velho. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1973.

FERNANDES, R. F.; FREITAS, A. X. A importância das atividades ecoturísticas no Brasil: uma forma de desenvolvimento socioeconômico. Open Science Research X, v. 10, 2023. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/open-science-research-x>. Acesso em: 10 abr. 2025.

FUNARI, P. P.; PINSKY, J. (Orgs.). Turismo e patrimônio cultural. 5. ed. São Paulo: Editora Contexto, 2001.

FUNDAÇÃO DE TURISMO DE MATO GROSSO DO SUL. Estrada parque Piraputanga. VisitMS, 2017. Disponível em: <https://www.visitms.com.br/destino/pantanal/estrada-parque-piraputanga/>. Acesso em: 17 abr. 2025.

GOMES, D. de M.; ALVES, J. L. Turismo na terceira idade: uma análise de mercado. RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar, v. 4, n. 4, e443107, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v4i4.3107>. Acesso em: 10 abr. 2025.

GONÇALVES, V. L. M.; LEITE, M. M. J. Instrumento para mensuração de atitudes frente ao processo de avaliação de desempenho. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 58, n. 5, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672005000500012>. Acesso em: 11 abr. 2025.

LENCASTRE, M.; FARINA-MARQUES, P. Da biofilia à ecoterapia: a importância dos parques urbanos para a saúde mental. Trabalhos de Antropologia e Etnologia, v. 61, p. 131–157, 2021. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/150784>. Acesso em: 23 jun. 2025.

MARTINS, P. C. S.; SILVA, C. A. da. Turismo de Natureza ou na Natureza ou Ecoturismo? Reflexões e contribuições sobre um tema em constante debate. Revista Turismo em Análise – RTA, v. 29, n. 3, p. 487–505, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v4i4.3107>. Acesso em: 11 abr. 2025.

MINAYO, M. C. de S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2006.

NASCIMENTO, F. S. do; SANTOS, A. C. C. dos. Os fatores motivacionais na prática da atividade turística na terceira idade: um estudo a partir de um centro de convivência de idosos na cidade de Manaus. *Revista de Turismo Contemporâneo*, v. 4, n. 1, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.21680/2357-8211.2016v4n1ID7853>. Acesso em: 15 abr. 2025.

NERI, A. L. (org.). *Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar*. Campinas: Alínea, 2007.

OLIVEIRA, C. A. F. de O.; BLOS, W. da S. Ecoturismo: desenvolvimento, comunidades tradicionais e participação. *Caderno Virtual de Turismo*, v. 12, n. 2, p. 137–151, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1154/115423641003.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 23 jun. 2025.

QUEIROZ, J. de A. A importância do ecoturismo na promoção da qualidade de vida na terceira idade. 2024. 47 f. Monografia (Pós-Graduação em Gestão de Turismo) – Instituto Federal de Ciência e Tecnologia de Pernambuco, Recife. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/1559>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SÁTYRO, N. G. D.; D'ALBUQUERQUE, R. W. O que é um estudo de caso e quais as suas potencialidades? *Revista Sociedade e Cultura*, v. 23, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/sec.v23i.55631>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SEBRAE – SERVIÇO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS. *Relatório de inteligência – Empreendendo no ecoturismo para a terceira idade*. 2023. Disponível em: <https://ecoturismo.ms.sebrae.com.br/>. Acesso em: 16 abr. 2025.

SILVA, E. C.; SILVA, E. F.; MATTOS, L. P.; MACHADO, M. C. O segmento turístico para terceira idade: um olhar sobre as excursões praticadas em Carangola-MG. *Anais do IV Seminário Científico da FAGIG*, 2018. Disponível em: <https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/semiarociencia/article/view/818>. Acesso em: 16 abr. 2025.

VEGARAJU, A.; AMIRI, S. Urban green and blue spaces and general and mental health among older adults in Washington state: Analysis of BRFSS data between 2011-2019. *Health & Place*, v. 85, 103148, jan. 2024. Disponível em: DOI: 10.1016/j.healthplace.2023.103148. Acesso em 15 nov. 2025.

TWOHIG-BENNETT, C.; JONES, A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, v. 166, p. 628-637, 2018. DOI:10.1016/j.envres.2018.06.030.