ISSN: 2675-813X V. 4, Nº 3, 2023

DESENVOLVENDO OS SENTIDOS DO CORPO HUMANO POR MEIO DO JARDIM SENSORIAL

BRENDA COSTA VALÉRIO; JULIANA MARCIA ROGALSKI; LAURA LAPPE ZAGO; LUCAS RAFAEL VARGAS GREVENHAGEM; LUCAS SCHMIDT JUNGBECK

RESUMO

Jardins sensoriais, além de fortalecer a aproximação com a natureza, são um importante instrumento para restabelecimento da saúde mental e física, através da aprimoração dos sentidos. O objetivo deste estudo foi utilizar o jardim sensorial como uma forma de desenvolvimento dos sentidos do corpo humano, por meio de atividades sensoriais, artística e lúdicas, bem como aproximar os participantes da natureza. O jardim sensorial foi implantado na sede do Programa de Educação Tutorial (PET) Conexões − Licenciatura em Ciências Agrícolas, do Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS) − *Campus* Sertão. O jardim está dividido em setores do corpo humano (visão, paladar, olfato, tato e audição). Para realização das visitas foi elaborado um roteiro, que permite, durante a visita guiada, a passagem por todos os setores do jardim. No jardim, foram utilizadas diversas espécies vegetais e diferentes materiais, contendo diferentes cores, texturas, sabores, aromas e emissão de sons, entre outros, visando estimular e desenvolver o sentido de cada setor. Além da visita ao jardim sensorial, foram desenvolvidas diversas atividades artísticas e lúdicas, tendo o jardim como base. Ademais, foram resgatadas brincadeiras antigas, como: jogo de argolas, jogo da memória e jogo de tabuleiro. A estimulação sensorial, os benefícios terapêuticos, a educação e o aprendizado, o valor estético, a conexão com a natureza, a inclusão e a acessibilidade são alguns pontos de relevância e benefícios do jardim sensorial. O jardim sensorial é um espaço projetado para estimular todos os sentidos do corpo humano, proporcionando uma experiência multissensorial e enriquecedora ao visitante, auxiliando no seu bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividades práticas; Bem-estar; Natureza; Conexão; Experiência.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Leão (2007), o conceito de jardins é uma antiga terapia, onde suas formas de construção, desde as primeiras civilizações, buscavam estimular os sentidos humanos, com sua existência marcante no desenvolvimento cultural de diferentes povos da antiguidade, como os babilônios, egípcios, gregos, romanos e árabes. O jardim é um local que permite uma grande experiência sensorial, onde a visão é despertada pelas diferentes cores e formas das plantas, o olfato é aguçado pelos cheiros de flores, o paladar através da degustação dos alimentos, a audição pelo barulho do vento nas folhas e o tato pelas diferentes texturas encontrada, seja das mãos ou dos pés (LEÃO, 2007).

A pandemia do Coronavírus (COVID-19) foi um fator impactante para essa relação de contato do ser humano com a natureza, onde foi necessário permanecer em isolamento, tanto de pessoas, como de locais públicos. Segundo a UNICEF (2021), uma em cada sete crianças foi diretamente afetada pelos *lockdowns* e mais de 1,6 bilhão de crianças sofreram perdas relacionadas à educação. Essa ruptura com as rotinas, a educação, a recreação, e a

DOI: 10.51189/coneamb2023/22481

preocupação com a renda familiar e com a saúde estão deixando muitos jovens com medo, irritados e preocupados com seu futuro.

O jardim sensorial surge como forma de aproximar as pessoas com a natureza e a sua relação com a sanidade mental. Conforme Borges e Paiva (2009), jardins podem ser fonte de trabalhos educativos e recreativos, por meio da exploração dos sentidos do corpo humano, sendo que já estão presentes em diversas cidades do mundo todo, especialmente em áreas abertas ao público, como universidades, praças, jardins botânicos e escolas.

O objetivo deste estudo foi utilizar o jardim sensorial como uma forma de desenvolvimento dos sentidos do corpo humano, por meio de atividades sensoriais, artísticas e lúdicas, bem como aproximar os participantes da natureza.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O jardim sensorial foi implantado na sede do Programa de Educação Tutorial (PET) Conexões − Licenciatura em Ciências Agrícolas, do Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS) − *Campus* Sertão. O jardim está dividido em setores (visão, paladar, olfato, tato e audição), com finalidade de desenvolver os diferentes sentidos do corpo humano e aproximar os participantes da natureza.

Foi elaborado um roteiro, que permite, durante a visita guiada, a passagem por todos os setores do jardim. No jardim, foram utilizadas diversas espécies vegetais e diferentes materiais contendo diferentes cores, texturas, sabores, aromas e emissão de diferentes sons, visando estimular e desenvolver o sentido de cada setor. Além da visita guiada no jardim sensorial, foram desenvolvidas diversas atividades artísticas e lúdicas, tendo o jardim como base. Também foi criada uma trilha sensorial com diferentes texturas e espessuras (areia, argila expandida, pedras, grama e cascas de árvore).

Foram desenvolvidas as seguintes atividades lúdicas: jogo sensitivo com identificação de ervas aromáticas pelo olfato; atividade de distinguir materiais presentes nas caixas pelo tato além da trilha sensitiva, e para a atividade artística realizou-se a técnica do decalque. Também foram resgatadas brincadeiras antigas, como: jogo de argolas, jogo da memória e jogo de tabuleiro.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao realizar as visitas ao jardim sensorial, os visitantes seguiram um roteiro, passando por todos os setores do jardim: visão, tato, paladar, olfato e audição, respectivamente. As visitas foram guiadas pela professora e bolsistas, buscando a interação dos participantes com as espécies e materiais presentes no jardim sensorial (Figura 1).

Figura 1. Jardim Sensorial na sede do PET Conexões – Licenciatura em Ciências Agrícolas, IFRS – *Campus* Sertão.

DOI: 10.51189/coneamb2023/22481

ISSN: 2675-813X

O setor da visão, contêm plantas com flores de diferentes cores, buscando estimular esse sentido, com cores primárias e secundárias. Além disso, os visitantes são convidados a compartilhar a sensação que cada cor transmite e sua(s) cor(es) favorita(s). Nesse setor, são utilizadas espécies como: kalanchoe, cravinas, gazania, boca-de-leão e amor-perfeito. O setor do tato é composto por diferentes texturas, como: cascas de árvores, pedras e plantas, como: pata-de-elefante, suculentas, pilosas (peixinho), aspargo e espada-de-são-jorge. Assim, os visitantes podem sentir sensações como áspero, liso, macio, duro, frio, quente.

O paladar pôde ser estimulado por meio de diversas ervas aromáticas, como: hortelã, planta stevia, manjericão, salsa, melissa, poejo e orégano. No setor olfato, diversas plantas foram utilizadas, como: alecrim, cebolinha, salsa, planta Knorr e sálvia. Além disso, durante as visitas o uso de associações positivas como, por exemplo, orégano e pizza, ou hortelã e creme dental, podem auxiliar na fixação do sentido. Nessa atividade, o participante percebeu que o uso de um único sentido dificulta sua percepção, porém permite o aperfeiçoamento do sentido estimulado (Figura 2).

Figura 2. Participante na atividade sensitiva olfato: ervas aromáticas.

A sensação e a percepção são causadas por estímulos externos que agem sobre os sentidos e sobre o sistema nervoso e que recebem uma resposta que parte do cérebro. Essa resposta volta a percorrer o sistema nervoso até chegar aos sentidos na forma de uma sensação (uma cor, um sabor, um odor), ou de uma associação de sensações numa percepção (vê-se um objeto verde, sente-se o sabor de uma fruta, sente-se o cheiro da rosa, etc.) (HESSEN, 2003).

Para o setor da audição, foi criado um ambiente reflexivo e relaxante, auxiliando na concentração e na audição de alguns sons, com fonte d'água, sino do vento, canto dos pássaros e balanço das árvores. Além disso, o condutor da atividade auxiliava os participantes, que eram convidados a ficarem com os olhos fechados, por meio da fala.

Após conhecerem o jardim sensorial, os visitantes participaram de diversas atividades artísticas e lúdicas, como: decalque de folhas; identificação de cores primárias; jogos sensitivos com identificação de ervas aromáticas, por meio do olfato e do paladar, e identificação de materiais pelo tato. Também foram resgatadas brincadeiras antigas, como: jogo de argolas, confeccionado com mangueiras, cabos de vassoura e madeira reciclada; jogo da memória com plantas medicinais nativas, confeccionado com bambu e papel reciclado; e jogo tabuleiro com questões relacionadas ao jardim sensorial.

DOI: 10.51189/coneamb2023/22481

ISSN: 2675-813X V. 4, Nº 3, 2023

Figura 3. Atividade artística: decalque de folha. A. Participantes realizando o decalque de folhas; B. Resultado obtido por meio da técnica de decalque.

Na trilha sensorial, os participantes vendados são conduzidos a caminhar descalços sobre materiais com diferentes texturas e espessuras (areia, argila expandida, pedras, grama e cascas de árvore). Esta atividade também promove o estímulo de descobrir os materiais presentes nas atividades (Figura 3).

Figura 3. Participante sendo conduzido na trilha sensorial.

No jogo das argolas, que possuem cores (vermelho, verde, amarelo e azul), os participantes devem acertar a argola no alvo de mesma cor (Figura 4).

Figura 4. Atividade lúdica: Jogo de argolas.

DOI: 10.51189/coneamb2023/22481

O ambiente é criado para gerar estímulos, instigando os participantes ao autoconhecimento, a perguntarem, interagirem entre si e com o ambiente, oportunizando uma vivência diferente daquela em sala de aula. No cotidiano a tendência é a percepção por meio da visão, não empregando tanto os demais sentidos (BAPTISTA *et al*., 2003). O espaço apresenta numerosos benefícios para os participantes, entre eles a sensação de bem-estar, onde os estímulos de diferentes sons, e estar em um espaço com plantas de diferentes texturas estimulam a produção de endorfina, aumentando a sensação de bem-estar (MOTTA, 1995).

4. CONCLUSÃO

O jardim sensorial é uma abordagem prática e dinâmica, que sai da teoria vista em sala de aula, e leva os alunos a vivenciarem experiências singulares e agregarem conhecimento, por meio das atividades realizadas. Os estímulos sensoriais são dados pelo conjunto de itens presentes no jardim sensorial, onde cada elemento desperta e aguça a percepção do participante. Além de receberem estímulos cognitivos, pois são instigados a interagirem com o ambiente e com os participantes das atividades.

O jardim sensorial é uma ferramenta útil a todos os públicos, pois proporciona estímulos equitativos de todos os sentidos do corpo humano, bem como promove a conexão com a natureza, sendo uma alternativa ao cotidiano agitado que vive-se atualmente. Desta forma, o visitante de área urbana, por vezes distantes dos recursos naturais, acaba tendo um espaço para conhecer, interagir e compreender a importância da conservação da natureza.

As atividades artísticas e lúdicas auxiliam a fixação dos conteúdos abordados, de forma prazerosa. Além disso, estimulam o raciocínio, a memória e a coordenação motora, bem como promovem diversão e interação entre os participantes.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, A. S. *et al.* Jardim Sensorial. In: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNISA, 6, 2003, São Paulo. **Caderno de resumos do sexto congresso de iniciação científica da UNISA**. São Paulo: UNISA, 2003. v. 1. p. 1-640.

BORGES, T.A.; PAIVA, S.R. Utilização de Jardim Sensorial como recurso didático. **Revista Metáfora Educacional**. n.7. p. 27-32. 2009. Disponível em: http://www.valdeci.bio.br/pdf/utilizacao_do_jardim_BORGES_PAIVA.pdf.

HESSEN, J. **Teoria do conhecimento** (2 ed.). São Paulo: Martins Fontes. 2003

LEÃO, José Flávio Machado César. **Identificação, seleção e caracterização de espécies vegetais destinadas à instalação de jardins sensoriais táteis para deficientes visuais, em**

Piracicaba (SP), Brasil. 2007. Tese (Doutorado em Fitotecnia) - Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2007. Disponível em: https://teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11136/tde-18102007-104447/publico/TeseJoseLeao.pdf. Acesso em: 30 jun. 2023.

MOTTA, E. P. Técnicas de Jardinagem. 1. ed. Guaíba: Agropecuária, 1995.

UNICEF (Brasil). **Impacto da covid-19 na saúde mental de crianças, adolescentes e jovens é significativo, mas somente a 'ponta do iceberg '**. [*S. l.*], 4 out. 2021. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/impacto-da-covid-19-na-saude-mental-de-crianças-adolescentes-e-jovens. Acesso em: 30 jun. 2023.

DOI: 10.51189/coneamb2023/22481