

U. PORTO



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Actividade física ao ar livre e parques urbanos.

Estudo realizado no Parque da Cidade do Porto

João Manuel Nunes de Sousa

Porto, 2007



Actividade física ao ar livre e parques urbanos.

Estudo realizado no Parque da Cidade do Porto

Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Recreação e lazer, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Orientadora: Prof. Doutora Paula Santos
João Manuel Nunes de Sousa

Porto, 2007

AGRADECIMENTOS

Este trabalho teve ajuda de varias pessoas, que contribuiriam decisivamente para a finalização desta ultima etapa do curso.

A todos o meu profundo obrigado.

À minha orientadora, Professora Doutora Paula Santos, por toda a disponibilidade e atenção demonstrada na realização deste trabalho, mas também pelo que me ensinou durante estes anos, contribuindo para meu desenvolvimento profissional.

Ao meu irmão, por ser quem é. Foi uma ajuda preciosa não só na minha formação académica, mas também em todas as etapas do meu crescimento, inculcando-me valores e comportamentos indispensáveis para o resto da minha vida.

Ao meu pai, por todo o incentivo durante a minha vida académica, e por ser o pai que é...

À minha mãe, por todo o esforço possível e impossível, para que os filhos tivessem uma formação, e por estar sempre ao meu lado para me ouvir e ajudar.

Aos meus amigos da faculdade, pelos momentos fantásticos que passamos durante o curso e por todo o apoio demonstrado na horas mais difíceis.

ÍNDICE

Agradecimentos	2
Índice de gráficos	3
Índice de figuras	3
Introdução	4
Revisão da Literatura	5-23
Lazer e actividade física	5-7
Actividade física ao ar livre	8-13
Importância dos parques urbanos	14-20
Caracterização do parque da Cidade	21-23
Material e Métodos	24
Apresentação e Discussão de resultados	25-40
Conclusão	41-42
Bibliografia	43-48
Anexos	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Parque da Cidade.....	21
Figura 2 – Planta do parque da Cidade.....	23

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Diferença entre géneros.....	25
Gráfico 2 – Percentagens das idades dos indivíduos.....	26
Gráfico 3 – Habilitações literárias da amostra.....	27
Gráfico 4 – Percentagem de frequentadores assíduos.....	29
Gráfico 5 – Percentagem da frequência semanal.....	30
Gráfico 6 – Percentagens das actividades praticadas.....	31
Gráfico 7 – Percentagem de prática de actividade física durante a manhã, início de tarde e fim de tarde.....	32
Gráfico 8 – Percentagem de indivíduos que realizam actividade física sozinhos e acompanhados.....	33
Gráfico 9 – Número de indivíduos residentes nas diferentes freguesias.....	34
Gráfico 10 – Tempo de demora na deslocação para o parque.....	36
Gráfico 11 – Diferentes formas de deslocação e suas percentagens de adesão.....	37
Gráfico 12 – Percentagem se há ou não aspectos acrescentar ou alterar ao parque.....	38
Gráfico 13 – Aspectos que devem ser alterados ou acrescentados ao parque.....	39

INTRODUÇÃO

A actividade física ao ar livre, é caracterizada por um conjunto de práticas recreativas, que estão na origem de novos hábitos e gostos. Podemos observar a um aumento da busca de prazer e de liberdade, que a natureza pode proporcionar. Nasceram diferentes formas de ver o desporto, onde o rendimento é desvalorizado (Betrán, 1995).

O facto do desporto ao ar livre ser caracterizado por uma concepção multidimensional, permite ao indivíduo dar um sentido à sua actividade de acordo com os seus valores e crenças (Pires, 1998). A liberdade é um aspecto presente, permitindo, diferentes experiências.

A sociedade contemporânea é cada vez mais controlada e monótona. Esta situação faz com que o risco e aventura passem a ser uma necessidade na vida do cidadão. As actividades ao ar livre, têm uma componente de incerteza e imprevisibilidade, tornando-se assim particularmente especiais (Betrán, 1999).

Nas grandes cidades, a prática de actividade física ao livre, está condicionada por vários factores, tais como, poluição, trânsito, falta de condições adequadas, e entre outros. Posto isto, a criação de parques urbanos permite introduzir um pouco de natureza no interior das cidades devido às suas características singulares, e facultar à população as condições necessárias para a prática de actividade física.

Segundo Nunes (2000), é necessário oferecer às pessoas, condições para a prática desportiva e ocupação dos tempos livres, de uma forma autónoma, livre de horários. Os parques urbanos possibilitam as condições necessárias para um desenvolvimento individual, abrangendo todas as faixas etárias e sociais.

Neste estudo iremos abordar as questões relacionadas com a actividade física ao ar livre, nomeadamente a importância dos parques urbanos. Para tal, realizamos uma recolha de dados no parque da Cidade. Este é o mais bem conceituado parque urbano da cidade do Porto, onde podemos desfrutar de condições ímpares para a prática de actividade física.

Com o estudo pretendemos verificar, quais as características dos utentes do parque da cidade, nomeadamente, preferência desportiva, horário de prática, género, média de idades, habilitações literárias e mesmo opinião acerca do próprio parque, no que diz respeito, a aspectos que devem ser acrescentados ou alterados.

REVISÃO DA LITERATURA

Lazer e actividade física

A sociedade contemporânea é caracterizada pela mudança. Devido ao rápido desenvolvimento tecnológico e científico, verificaram-se grandes alterações a diferentes níveis. Todas estas transformações foram tão evidentes, ao ponto de modificarem um conjunto de valores, atitudes e comportamentos, adaptando-os ao contexto social e a um sentido de vida com um fio condutor diferente do existente até aí. Nestas diferentes condutas na vida de cada indivíduo, encontra-se actividade física (Garcia, 2000).

Esta, relaciona-se com o lazer, estando associados os conceitos de saúde, bem como, o bem-estar e qualidade de vida.

A actividade física e desportiva tem diferentes formas de ser encarada. Segundo, Mota (1997), é uma forma de contrabalançar os aspectos negativos inerentes ao modo de vida da sociedade contemporânea, assumindo-se como um potencial catalizador da utilização do tempo livre.

Como já verificamos, a actividade física está associada ao conceito de saúde, como tal, esta é uma componente essencial a valorizar e integrar na vida de cada pessoa (Mota, 1992).

Através da actividade física regular, as crianças podem reduzir os riscos de doenças cardiovasculares no futuro (Sallis et al., 1992). Logo pode ser um objectivo de promoção de saúde, aumentar a proporção de crianças e adolescentes a participarem em actividades físicas apropriadas (Armstrong, 1990 *in* Mota, 1997).

Segundo Robertson (2001), as actividades de recreação devem ser encaradas como uma necessidade fundamental para todo o tipo de pessoas, bem como, é essencial para manutenção a saúde física, psíquica e social. Esta não deverá ser um privilégio para alguns, mas sim um direito básico para todo o cidadão. Sendo o estilo de vida um aspecto subjectivo, cada individuo deverá ter em consideração os aspectos inerentes á educação para o lazer. Mas para tal é necessário que existam condições favoráveis de acesso á prática.

Logo, Gomes (2005), caracteriza o lazer como uma realidade heterogénea. As suas práticas advêm de múltiplos determinismos, económicos, individuais e sociais. Sendo estes um conjunto de factores que contribuem para orientar a prática de cada individuo.

O facto de na civilização moderna, a evolução tecnológica ter sido exponencial, veio dispensar em grande escala, as tarefas físicas do Homem, tanto no trabalho, como na vida quotidiana. O ser “activo”, é uma das características do ser humano, logo estas alterações no modo de funcionamento da própria sociedade, vieram condicionar actividade física de cada sujeito. Na mesma linha de acontecimentos, as várias opções do lazer passivo também contribuem para uma diminuição do nosso tempo livre em que estamos fisicamente activos (lazer passivo: ver televisão, jogar computador; lazer activo: desporto, dançar), (Nasha, 2001).

As actividades de recreação e lazer podem ter um papel fundamental, no regresso e manutenção da actividade física como parte integrante dos nossos estilos de vida. A educação do lazer necessita de promover o equilíbrio entre o lazer activo e não activo, com vista a combater o aumento de estilos de vida sedentários. Uma das formas para lutar com este fenómeno, é inculcar na população conceitos de vida saudáveis desde tenras idades. Para tal, os currículos escolares de Educação Física, devem enfatizar o desenvolvimento de actividades com fins de aptidão pela saúde, compreendendo conceitos e rotinas para a manutenção de um estado saudável ao longo da vida (Albrechtsen, 2001).

De acordo com Arregui et al., (2002), a prática de actividade física na adolescência deve-se reger pelos seguintes objectivos: reduzir factores de risco cardiovasculares; desenvolver um nível suficiente de capacidade física; adquirir e ou manter um estilo de vida fisicamente activo; prevenir hábitos tóxicos; favorecer o equilíbrio psicológico, a maturidade afectiva, a socialização e a integração.

Com a evolução da sociedade, verifica-se uma tentativa para o aumento da qualidade de vida. A este termo está associada a noção de bem-estar. Através da actividade física, podemos alcançar um estado de satisfação, em que os problemas do quotidiano são minimizados. A valorização do nosso “eu”, é um aspecto inerente à actividade física. Como tal, o próprio significado das actividades físicas, seja no contexto escolar, seja no domínio particular das actividades de lazer e tempos livres, deve ser uma ideia constante e presente na nossa sociedade (Mota, 1997).

Cada pessoa, dependendo da sua personalidade e estado de espírito dá um sentido à sua actividade. Este é um aspecto subjectivo, do qual varia de pessoa para pessoa. Logo, o lazer não se pode considerar como uma actividade única, mas sim como um conjunto de factores intrínsecos e extrínsecos, que contribuem para o indivíduo alcançar um estado de satisfação tal, produzindo alegria e prazer de viver. Segundo

Elias, (1992), este estado de satisfação advém da crescente valorização das actividades de lazer, traduzindo-se em novos modelos de vida, novos valores de integração social, modificando a estrutura da sociedade através de opiniões, gostos e atitudes. Estas actividades podem ser encaradas de diferentes formas, de acordo com a vontade, gosto e opinião de cada indivíduo.

O fenómeno da actividade física, enquanto actividade de lazer, assume um espaço significativo no quotidiano de cada indivíduo, devendo-se à procura de uma vivência com qualidade de vida baseada num bem-estar físico e psíquico (Marques, 1997).

A inactividade física aumenta o risco para doenças cardíacas, diabetes, cancro, hipertensão, obesidade, osteoporose e sintomas de ansiedade e depressão (US Department of Health and Human Services, 1996). A prática regular de actividade física é um factor importante que caracteriza um estilo de vida saudável. Inúmeros estudos (Maia, 2006; Gonçalves, 2005; Lopes, 1998) já demonstraram a contribuição directa da actividade física na redução do risco de muitas causas de mortalidade, em especial, doenças cardiovasculares.

O desporto e actividade física, mais do que nunca, fazem parte integral da vida social, sendo caracterizados como um conjunto de valores e regras, que cada vez mais se acentuam, originando uma nova cultura desportiva (Mota, 1997).

Segundo Elias (1992), apesar da variedade das actividades de lazer nos vários tipos de sociedade ser muito grande, a maioria possui em comum características estruturais básicas. Características essas, que dizem respeito à própria função das actividades de lazer. Estas, ao contrário das rotinas do dia a dia, permitem um fluir mais livremente num quadro imaginário de acordo com a nossa vontade e espírito.

A actividade física é encarada como um fenómeno orientado para a realização do sujeito, (Cratty, 1983). Este é um domínio onde a sociedade em geral considera ser importante, devido às pessoas estarem motivadas em demonstrarem competências em domínios da sua realização pessoal (Harter, 1978).

Actividade física ao ar livre

A natureza e o homem geram uma interacção de proximidade desde os primórdios. O homem sempre recorreu aos sistemas naturais para a sua sobrevivência. Tornando-se assim um elemento pertencente á natureza (Santin, 1992).

Segundo Pociello, (1981), as actividades físicas desportivas têm vindo a revelar ao longo dos tempos uma difusão e importância cada vez maiores, que importa considerar e analisar através da existência de três fases ou etapas na evolução do desporto:

- ✓ A primeira etapa nasce com a sociedade industrial e caracteriza-se pela normalização dos espaços e das diversas modalidades desportivas, assistimos a uma massificação globalizante dos desportos, prevalecendo os de ambientes fechados, com regras universais.
- ✓ Seguidamente presenciamos o surgimento de espaços e normas mais flexíveis, em que existe um maior grau de improvisação do praticante desportista. É durante este período que se desenvolveram as actividades como o esqui alpino, remo, ciclismo, etc.
- ✓ Por fim temos uma terceira etapa que corresponde à ocupação de espaços muito variados, onde reina a incerteza, o imprevisto e aqui temos modalidades como parapente, pedestrianismo, windsurf, rafting, entre outros.

Segundo Betrán, (1995), podemos visualizar as novas actividades físicas da natureza que constituem um conjunto de práticas recreativas que surgiram nos países desenvolvidos, incrementando novos hábitos e gostos. Assiste-se a uma nova maneira de ver e estar no desporto, desvalorizando o rendimento, em favor do prazer que a natureza nos poderá proporcionar.

A forma de organização da prática da actividade física tem sofrido alterações (Constantino, 1998). Visto no desporto moderno prevalecer a pratica colectiva, derivado do modelo de organização industrial, as novas praticas desportivas, são caracterizadas pelo individualismo. Cada vez mais o homem realiza actividades com mais autonomia própria, tais como, correr, surf, canoagem, sem necessário recorrer a amigos para a realização de uma actividade, tal como, futebol, basquetebol, etc. (Cunha, 1997b).

As novas actividades físicas, são caracterizadas pelos valores hedonistas, tendo atenção especial pelo Corpo, contacto com a natureza e aventura. José Manuel Constantino (1996) destaca as seguintes dez tendências:

- 1- **Massificação e diversificação** da pratica desportiva: o praticante deixa de ser apenas o que apresenta rendimento elevado, para passar a ser todo o cidadão. Há além disso uma diversificação das práticas.
- 2- **Feminização da pratica desportiva**: com o aumento da participação das mulheres não apenas nas praticas tradicionalmente femininas, mas também nas modalidades desportivas tradicionais, e em actividades predominantemente masculinas.
- 3- **Prolongamento do ciclo de vida desportivo**: deixando o envelhecimento de ser um obstáculo à pratica desportiva.
- 4- **Individualização das praticas desportivas**: provenientes de diferentes formas de estar no desporto, que introduziram singularidades, adaptando ao nível das capacidades e motivações de cada um.
- 5- **Deslocalização** das práticas desportivas: aparecendo um cenário desportivo diversificado, onde se conjugam o espaço fechado o espaço aberto, o formal e o não formal, o pavilhão e o parque.
- 6- **Tecnologização** das práticas: com recurso a equipamentos sofisticados.
- 7- **Multipratica**, pelo mesmo indivíduo, de diversas actividades.
- 8- **Gosto pela aventura e pela exploração do desconhecido.**
- 9- **Descodificação dos modelos** de prática desportiva tradicional: deixando de residir no factor agonístico o único motivo de praticar desporto.
- 10- **Desinstitucionalização**: as novas práticas são organizadas fora do quadro associativo tradicional.

A actividade física realizada em plena natureza produz um maior grau de incerteza, bem como um risco mais elevado. Traduzindo-se em novas emoções, consequentes dos materiais e espaço onde decorrem (Cunha, 1997 b).

Segundo Pigeassou, (1997), a inexistência de limite é uma característica do novo terreno desportivo, tomando a natureza como referência e as dimensões do espaço como padrões. Os limites materiais deste espaço, abrem os horizontes e libertam o imaginário, no ritmo de cada segundo, possibilidades múltiplas. O desporto praticado ao ar livre é baseado numa concepção mais aberta e multidimensional. Deixa de ser reservado só para alguns e passa para uma actividade de várias opções, tornando-se assim um desporto para todos, com o um sentido subjectivo (Pires, 1998).

Segundo o mesmo autor, as práticas desportivas agrupam-se como formais (desporto federado), não formais (praticante auxiliado por um técnico, podendo decidir a sua própria pratica) e por fim as práticas desportivas informais. Sendo estas caracterizadas, pela autogestão do indivíduo, sem necessitar de qualquer apoio. Claro que neste tipo de actividade, é necessário que o indivíduo usufrua de condições adequadas para a sua pratica, nomeadamente o espaço a utilizar.

A natureza pode facultar ao indivíduo, as condições necessárias para satisfazer a sua vontade desportiva.

Pires, (1990) refere que o desporto em plena natureza, é uma rejeição mental de usar os espaços desportivos artificiais e fechados que subjagam o praticante aos processos e mecanismos da sociedade industrial. O praticante envolve-se no meio natural, isto é, na água, na floresta, no mar, na vertigem, no calor ou no frio, encarando o espaço e o ambiente global que o envolve recusando a visão limitada das actividades desportivas tradicionais, ou seja, em locais de espaço circunscrito.

No entanto, o desporto é, muitas vezes, um elemento agressor da natureza, pelo que devem ser tomadas protecções quanto à prática desportiva no meio natural, de forma a não anular a paisagem e a qualidade dos ecossistemas.

A aventura, a natureza e o risco são elementos imprescindíveis à aventura desportiva. Logo o desporto executado em ambiente natural apresenta-nos um quadro de liberdade de escolher, de decidir e de arriscar num ambiente que está em permanente mutação (Pires, 1990).

Ao usufruir dos espaços ao ar livre para a realização de actividade física, é a natureza que define as regras, estabelecendo o que pode, e não pode, ser realizado. Torna-se num juiz de processo, mas também a companheira do praticante (Pires, 1992).

A liberdade é um aspecto relativo ao espaço, que em conjunto com a individualização da prática, com a ausência de cronómetro, a incerteza e o risco em plena natureza, promove uma experiência do presente com uma intensidade elevada (Correia, 1991). Logo, segundo Bruhns, (2002), estes factores acima mencionados, fomentam uma relação do indivíduo com o mesmo, criando diferentes necessidades e desafios, ao contrário das actividades estandardizadas.

Segundo Carvalho e Riera, (1995), as actividades realizadas ao ar livre proporcionam ao indivíduo, a obtenção do seu equilíbrio interior, ao mesmo tempo que busca prazer e aventura na natureza, colocando à prova as suas capacidades, libertando-

se das regras sociais a cumprir quotidianamente, procurando a sensação de ser ele mesmo o dono das suas emoções.

Inerentes a este tipo de actividades estão 5 critérios relativos à classificação taxinómica, segundo Betrán e Betrán (1995):

- . Ambiente físico, lugar, ou ecossistema, onde se desenvolvem as actividades, onde se inclui o meio (ar, terra e água), o plano (horizontal ou vertical) e a incerteza do meio (estável ou instável);

- . Estado de espírito do praticante, relativamente às suas sensações (prazer, relaxamento ou stress) e emoções a nível psicológico (hedonísticas e ascéticas);

- . Actividades diferenciadas (pedestrianismo, surf, patins em linha, ciclo-turismo, orientação...)

- . Valorização ético e ambiental, sobre o impacto ecológico que se exerce sobre o meio, podendo ser de alto ou baixo impacto, dependendo da modalidade praticada;

- . Meio social onde se desenvolvem, tendo em consideração que estas actividades são caracterizadas por individuais mas também podem ser praticadas em grupo;

Segundo Funollet, (1995), estão sempre presentes 3 elementos, nas actividades ao ar livre: o praticante, o material e o espaço de prática. Relativamente ao último ponto, este pode ser, terrestre, aquático ou aéreo, recorrendo aos recursos naturais mais adequados. Existe uma estreita relação dialéctica com a natureza, marcada pela espontaneidade, colocando o sujeito em relação com o mundo dos sentidos e da emoção, onde a natureza é encarada sob uma perspectiva de aventura e de risco (Pires, 1990). Logo, Marinho (2004), refere que a busca por estas actividades está impulsionada pelo desejo de experimentar algo de novo, emoções com prazer, com o contributo da tecnologia relativa à esfera da recreação e lazer.

O risco e aventura, fazem parte das necessidades da sociedade contemporânea, cada vez mais controlada e monótona, as actividades ao ar livre caracterizadas pela incerteza e imprevisibilidade, tornam-se particularmente especiais. Estas práticas reflectem uma busca de sensações, onde por vezes a própria integridade física é posta em causa. O facto de fugir à monotonia diária é um desejo não confessado do mortal que busca algo de extraordinário na sua vida (Betrán, 1999).

De acordo com Neto, (1995) podemos considerar a presença de cinco grandes indicadores para a possível explicação da motivação para a prática desportiva das novas gerações:

- ✓ A opção pelas práticas desportivas que valorizam a proximidade com a natureza, permitindo novas dinâmicas individuais e colectivas, mais robustas quanto ao sentido de descoberta de si próprios e dos outros;
- ✓ A paixão e atracção pelas actividades de maior imprevisibilidade do meio. Trata-se do desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas em função das condições de prática (aquático, aéreo, terrestre e subaquático). A variação das condições climáticas e a sua influência neste novo desafio, ao contrário dos desportos convencionais;
- ✓ A prática de actividades em que o risco e aventura corporal estejam presentes, ou seja, trata-se de procurar novas formas de proporcionar os limites do corpo e o risco eminente;
- ✓ A liberdade de escolha de acordo com o tempo individual;
- ✓ Desenvolvimento de uma cultura específica de grupos de amigos, em que o convívio e a manifestação de projectos e ideias colectivas é de extrema importância.

Segundo o mesmo autor, as tendências recentes quanto às motivações para a prática desportiva são compreensivas e válidas. O futuro desportivo será inevitavelmente a exploração do meio natural. O ser humano tem um papel crucial, porque é o veículo para efectuar a ruptura com o espaço uniformizado. Este é caracterizado por apresentar uma série de componentes espaciais, estáticas e dinâmicas. Relativamente ao espaço estático e dinâmico, estes podem ser modificados por agentes internos e externos. Os internos, dizem respeito à própria natureza, nomeadamente as mudanças meteorológicas que podem fazer alterar o meio de prática em poucos momentos. Os externos são relativos ao meio social envolvente, que de forma artificial, pode ter impacto no ecossistema onde se processa a prática.

Segundo Pires, (1990), as actividades ligadas à natureza estão a desenvolver-se a um ritmo vertiginoso e além disto, são actividades que possuem uma característica própria, sendo o seu carácter individualista. Caracterizam-se ainda quanto ao local onde são praticadas, quanto ao tipo de energia usada e quanto à gestão do espaço e do tempo.

De acordo com Constant, (1994), esta ligação entre actividade física e natureza, caracteriza-se por movimentos realizados, com ou sem engenhos, num meio natural, complexo, variado e por vezes variável, com controlo de eventuais riscos.

Pereira e Monteiro (1995) referem, que podemos encontrar um conjunto alargado de actividades físicas desportivas como o BTT, os percursos pedestres, a escalada, a orientação, etc., tendo como denominador comum, a sua prática num meio natural, proporcionando aos praticantes uma relação “lógica” com a natureza. Estas actividades espelham ainda, quer a procura da qualidade e intensidade de sensações, quer o risco fomentado em situações onde a integridade corporal é por vezes colocada em jogo, seja de uma forma subjectiva ou indiscutivelmente real.

A prática de actividade física ao ar livre, promove a relação entre o sujeito e o meio ambiente. Para além dos aspectos relativos ao individualismo, autonomia e subjectividade da prática, quando realizada na natureza esta é caracterizada pelo facto do sujeito ter de se adaptar às componentes estáticas e dinâmicas do ambiente, ou por aproveitar as energias que esta gera. Daí a imprevisibilidade, a novidade e o risco, tornam os elementos naturais facilitadores mas ao mesmo tempo limitadores da prática (Fuster, 1995).

Importância dos parques urbanos

“ O sentido de pluralidade contido naquela expressão (desporto para todos) não quer dizer apenas que todos devem e têm direito a praticar desporto, corporiza um convite e um desafio ao desenvolvimento de modelos paralelos e diferenciados, de formas de organização e de ofertas de desporto ajustadas a todos, com estruturas próprias de valores, de princípios e finalidades” (Bento, 1991).

A prática de actividade física, bem como do lazer activo necessita de espaços apropriados. Os parques urbanos, os jardins públicos, as praias, representam a primeira linha de infra estruturas utilizadas para estas práticas.

Segundo Callede (1990), com o aparecimento das políticas europeias de “desporto para todos” iniciadas em 1966, transformou o desporto num assunto a ter em conta pelos poderes políticos. Estes devem considerar, a criação e promoção de condições adequadas para a prática do desporto.

Carta Europeia do Desporto para Todos. (Conselho da Europa 1975)

Artigo 1º: Todo o indivíduo deve ter direito a praticar desporto.

Artigo 2º: A prática do desporto deverá ser encorajada como um factor importante do desenvolvimento humano; um apoio adequado deverá ser disponibilizado a partir de fundos públicos.

Artigo 3º: O desporto, sendo um aspecto do desenvolvimento sociocultural, deverá ser ligado, a nível local, regional e nacional, a outras áreas da política e planeamento, como, por exemplo, a educação, a saúde, o serviço social, o planeamento urbano, a conservação, as artes e as actividades de tempos livres.

Artigo 4º: Cada governo deverá incentivar uma cooperação permanente e efectiva entre as autoridades públicas e as organizações voluntárias e deverá Encorajar o estabelecimento de um mecanismo nacional para o desenvolvimento e coordenação do Desporto para Todos.

Artigo 5º: Deverão ser procurados métodos para salvaguardar o desporto e os desportistas da exploração política, comercial ou financeira e de práticas que sejam abusivas e degradantes, incluindo o injusto uso de drogas.

Artigo 6º: Uma vez que o grau de participação no desporto está dependente, entre outras coisas, da extensão, variedade e acessibilidade dos meios, a sua planificação deverá ser tarefa das autoridades públicas, que deverão ter em conta as necessidades locais, nacionais e regionais, e deverão

Artigo 7º: Medidas, incluindo legislação, se necessária, deverão ser introduzidas para assegurar o acesso aos espaços livres naturais e à água, com vista a actividades de lazer.

Artigo 8º: Em qualquer programa para o desenvolvimento do desporto, deverá ser reconhecida a necessidade de pessoal qualificado a todos os níveis: administrativos, técnicos, de liderança e de treino.

Com a evolução verificada em todo o mundo, nomeadamente com o aumento da prática de actividade física, é necessário que sejam criadas nas cidades condições, particularmente, espaços adequados para a prática desportiva (Salgueiro, 1992).

Os parques urbanos possuem características singulares que possibilitam introduzir um pouco de natureza nas grandes cidades.

Segundo João Cabaço (1990) o anonimato crescente nos habitantes da cidade, e a precariedade das relações interpessoais, deve-se ao desaparecimento de espaços verdes e sítios públicos, substituídos por prédios e edifícios com pequena utilidade. Pellegrin, (1996) refere que, nas zonas urbanas, estão reunidas as condições para um lazer restrito onde dificilmente haverá satisfação e desenvolvimento pessoal, devido às dificuldades de acesso ao lazer e à cultura.

Uma vez que a prática de actividade física assume-se como um indicador de qualidade de vida de um povo (Pires, 1998). Os grandes centros urbanos devem ter em atenção, as estruturas disponibilizadas á comunidade, relativas á prática de um lazer activo, bem como, de uma actividade desportiva informal. O lazer, a cultura e o

desporto, podem, assim ser integrados plenamente na cidade, que passa deste modo ser local de trabalho, mas também de cultura e de humanização (Cunha, 1997 b).

O americano Frederick Law Olmsted, considerado o pai da arquitectura paisagista, teve um papel fundamental, no aparecimento dos primeiros grandes parques urbanos na segunda metade do sec XIX. Em 1864, este americano, esteve envolvido na criação da primeira área protegida do mundo, o Yosemite National Park, na Califórnia. Juntamente com Calvert Vaux, foi responsável pelo planeamento do Central Park de Nova Iorque, em 1858. A criação destes parques urbanos, tinham como objectivo, proporcionar á população residente nas grandes cidades, um contacto mais directo com a natureza (www.nps.gov/frla/).

A partir da criação do Yosemite National Park, começaram a surgir cada vez mais parques e áreas protegidas por toda a América do norte. Esta evolução também se sentiu na Canada. Uma empresa de caminhos-de-ferro, Canadian Pacific Railway, investiu na criação de dois parques nacionais, Yoho e Glacier, devido ao enorme potencial turístico da região das Montanhas Rochosas. O investimento desta empresa deu resultado, com vários turistas a visitar a região. No início do sec xx, o Canada já era considerado um espaço único a nível internacional, para a prática das actividades de montanha (www.pc.gc.ca).

A evolução sentida na América do Norte, nomeadamente o aparecimento de novas áreas protegidas, não deixou de chamar atenção dos europeus. Ao contrário da América do Norte, a Europa era mais povoada, sendo que grande parte do território era propriedade privada, contribuindo assim para um atraso em relação á evolução sentida na América. A Suécia, em 1909, criava os primeiros 5 parques nacionais da Europa (Sarek, Stora Sjöfallet, Peljekajse, Abisko e Sonfjallet), e em 1914, a Suíça criava o Parque Nacional de Engadine. A Espanha, seguiu o exemplo, e em 1918, criou dois parques, Parque Nacional de Picos da Europa e o Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. Só nos anos 50 e 60 do século XX, a Grã-bretanha e a França veriam os seus primeiros parques nacionais, o Lake District National Park em 1951, e o Park National de la Vanoise e, 1963 (http://pt.wikipedia.org/wiki/Parque_Nacional).

Este desenvolvimento verificado ao longo do século XX, ao nível de infra estruturas adequadas á pratica de recreação ao ar livre, veio contribuir para um aumento da prática do lazer activo. Verificando-se o aparecimento de clubes e associações ligados á pratica de actividades na natureza.

Segundo Giddens, (1995), relativamente aos países industrializados, 60 a 90% da população reside em áreas urbanas. Com o desenvolvimento crescente das grandes cidades, a vida dos cidadãos foi influenciada, no que diz respeito aos hábitos, comportamentos e até mesmo pensamentos.

No interior das zonas urbanas, o acesso ao lazer e à cultura é restrito, contribuindo assim para um fraco desenvolvimento e satisfação pessoal (Pellegrin, 1996).

Como já foi referido anteriormente, na sociedade actual, os indicadores de desenvolvimento são baseados em critérios da qualidade de vida dos cidadãos. Outrora, o crescimento económico era o factor primordial que caracterizava o desenvolvimento de uma cidade. Actualmente, a qualidade dos espaços, das habitações, a participação desportiva, a área de espaços verdes, são valores que tornam uma cidade mais atractiva e desenvolvida. O facto da prática desportiva ser um indicador cada vez mais preponderante na qualidade de vida do cidadão, o desenvolvimento urbano implica um crescimento desportivo (Cunha, 1997).

Os parques urbanos assumem-se como elementos deste desenvolvimento desportivo, integrando dentro da cidade, o lazer, a cultura e o desporto, de uma forma livre e subjectiva. Para tal, o papel dos municípios é preponderante para que esta expansão se verifique. Devem criar espaços e oportunidades para que os seus munícipes de diferentes grupos etários e sociais possam aceder às actividades desportivas, contribuindo assim para a democratização do desporto. A crescente importância do tempo livre e do desporto, as mudanças culturais e sociais, são factores que as autarquias devem ter em atenção, para que se verifique uma expansão multidisciplinar.

Segundo Nunes, (2000), actualmente a prática do desporto assume um papel crescente no quotidiano de cada pessoa, abrangendo todas as faixas etárias e sociais. Como tal, é necessário oferecer às pessoas, que não se identificam com o quadro competitivo, condições para a prática desportiva e ocupação dos tempos livres de uma forma autónoma. Os parques urbanos, podem possibilitar as condições necessárias para que o cidadão se desenvolva a nível pessoal.

O mesmo autor refere o surgimento de novas práticas desportivas, e que estas começaram a ser praticadas fora dos espaços tradicionais.

O sistema desportivo tradicional começa a não dar resposta às necessidades do cidadão comum. Logo, segundo Araújo, (1998), as autarquias assumem um papel fundamental no desenvolvimento desportivo. O facto das escolas não revelarem

capacidades nem condições para as necessidades desportivas, as preocupações de ordem competitiva, e a oferta privada que contribui para uma segregação económica, são aspectos que as autarquias devem combater de forma a criar oportunidades desportivas a todos os extractos sociais.

As actividades desportivas, encaradas de uma forma autónoma e plural, registam um aumento do número de praticantes, como tal deverão existir condições para satisfazer as necessidades da população em questão (Melo Carvalho, 1994).

Segundo Cunha, (1997), a urbanização crescente que se verifica nos tempos actuais, deve contemplar espaços desportivos variados, que sejam de fácil acesso a toda a população.

Na sociedade actual, a actividade física é encarada de forma diferente, deixando de estar subordinada ao desporto tradicional, bem como às instalações. Cada vez mais o novo desporto se identifica com a natureza e o ar livre (Bento, 1995).

Os centros urbanos podem ser caracterizados por um grande leque de complexos desportivos, nomeadamente, quando a prática desportiva se desenvolve nas ruas, praças, jardins, parques, transmitindo assim uma autonomia, e vivências inéditas e temporárias (Crespo, 1991).

Segundo Cunha (1997), um factor que promove os espaços ao ar livre, usufruindo da natureza, tal como os parques urbanos, é o facto de não haver custos de utilização bem como de equipamento. Estes são aspectos que constituem uma barreira para o acesso à prática desportiva. Os espaços ao ar livre possibilitam ao cidadão orientar a sua prática de acordo com os seus valores e suas crenças, sem custos inerentes. Mas por outro lado existe o custo das deslocações. Um cidadão que resida longe de um parque urbano, terá encargos financeiros relativos ao transporte a utilizar. Este aspecto pode tornar-se num filtro, para a utilização desse espaço. Como tal, é necessário promover uma rede de instalações desportivas de acesso gratuito espalhadas pela cidade, tendo em conta: as características da cidade, diversidade das necessidades dos cidadãos, pluralidade de espaços desportivos, novo cenário desportivo e acessibilidade a todos os desportos.

Segundo Pires (1991), actualmente verifica-se uma substituição da prática desportiva estandardizada, em prólogo de uma actividade livre, sem regras universais, que promove no praticante, uma satisfação e desenvolvimento pessoal. O desporto ao decorrer fora dos espaços tradicionais, traduz novas descobertas relativas a diferentes formas desportivas, bem como novos locais de prática. A ecologização das cidades, é

um aspecto crescente, promovendo assim o contacto com a natureza e elementos naturais.

Cada vez mais os locais utilizados para a prática desportiva, são diferentes. Os ginásios, os estádios, os pavilhões, deixam ser espaços únicos de actividade física, juntando-se a eles, os espaços abertos, tais como, os parques, as ruas, o mar, as praças. A cidade passa a ser encarada como um espaço de uso desportivo com uma grande diversidade de locais de prática. A cidade e a ecologia relacionam-se, de forma, que a actividade física passe a ser um elemento da vida e cultura quotidiana (Bento, 1995).

Segundo Cunha (1997), a urbanização existente na nossa sociedade faz com que o cidadão necessite de espaços verdes para fugir ao ruído e à poluição regressando à natureza. As ruas, bem como os espaços marítimos e fluviais, passam a ser encarados como um amplo ginásio, onde a pratica é subordinada á vontade de cada um. Os focos de natureza espalhados pela cidade permitem um cenário de recreio e uma função de descongestão urbana do próprio cidadão (Almeida, 1987).

Segundo Pires (1990) o meio ambiente e desenvolvimento sustentável, são uma meditação aprofundada do significado do homem no meio onde habita. A ideia fundamental será a simbiose, unidade, equilíbrio, excluindo a separação entre o homem e natureza, adoptando a sua harmonia. Os espaços naturais têm duas componentes, o meio natural e o meio humano, existindo entre eles inúmeras relações em interacção constante.

O meio natural combina sistemas físicos (água, ar e solo), biológicos (fauna e flora) e as suas estruturas históricas existentes no território. No meio estes elementos têm um papel importante e cada um desempenha uma função, mas estritamente ligado (s) ao (s) elemento (s) vizinho (s), logo ao modificar um elemento muda a relação existente e conseqüentemente provocará alterações no meio natural.

Contudo segundo Santos (2005), estes espaços só possuem um valor desportivo a partir do momento em que haja uma utilização contínua e equilibrada por parte das populações e onde se identifiquem pequenas estruturas de apoio às actividades desportivas. Estas estruturas mínimas podem ser a título de exemplo: percursos pedestres e de BTT marcados; paredes de escalada equipadas, homologadas e sinalizadas; zonas reservadas a estacionamento de automóveis; zonas de reserva natural limitadas ou zonas aquáticas com uma zona fechada para arrumação e com uma pequena estrutura social (café, restaurante). A sua existência, não só valoriza o próprio

espaço como dão significado maior às pessoas que os frequentam. A sua ausência faz com que o espaço não seja considerado para o desporto.

Segundo Oliveira (1995), esta estruturação de um espaço natural, como um parque urbano, deve ter como objectivo primordial a busca do equilíbrio, apoiado em três sectores essenciais: o meio biofísico, os utilizadores do espaço e a organização responsável pela planificação e gestão do sistema.

O conhecimento do meio possibilita a intervenção com programas apropriados, por exemplo, definir o fluxo máximo de utilizadores. A caracterização destes utilizadores determina em boa medida o tipo de actividades adequadas, para estes colocarem em prática.

Os praticantes que não se sintam motivados com o desporto tradicional, os que buscam novos espaços de preferência ao ar livre e os que não têm condições para aceder à oferta privada, são apenas alguns factores que contribuem para a criação de mais espaços informais usufruindo da natureza.

Segundo King et al. (1995), uma sociedade que contenha ambientes ricos em recursos adequados para actividade física, tais como, parques, passeios, ciclo-vias, poderão incentivar a população a um estilo de vida mais activa. Por vezes a decisão de praticar actividade física não depende só da vontade própria, mas também, da existência de infra estruturas adequadas que possibilitem ao indivíduo realizar a sua actividade com todas as condições (Marivoet, 1991).

O contacto e acesso fácil com elementos naturais promovem uma generalização da actividade física, contribuindo assim para a humanização das pessoas e da própria sociedade.

Caracterização do parque da Cidade

Resenha Histórica

O Parque da Cidade é o maior parque urbano do país, com uma superfície de 83 hectares de áreas verdes naturalizadas que se estendem até ao Oceano Atlântico, conferindo-lhe este facto, uma particularidade rara a nível mundial.

Previsto no Plano Director da Cidade do Arquitecto Robert Auzelle (1962), do Plano Geral de Urbanização (1987) de Duarte Castelo Branco, à posteriori, extensível a todo o perímetro da Cidade com eficácia de Plano Director Municipal

(1993), foi projectado pelo arquitecto paisagista Sidónio Pardal, tendo sido inaugurado em 1993 (1 a fase) e finalizado em 2002, com a construção da Frente Marítima, no âmbito do Porto 2001 Capital Europeia da Cultura.

Na sua concepção paisagística utilizam-se muitas das técnicas tradicionais da construção rural, o que confere ao parque uma expressão intemporal, naturalista e uma estrutura com grande poder de sobrevivência.

A presença da pedra proveniente de demolições de edifícios e de outras estruturas, assume uma característica preponderante deste parque, onde a construção de muros de suporte de terras, estadias, charcos drenantes para a retenção de águas das chuvas, descarregadores de superfície dos lagos, tanques, abrigos, bordaduras de caminhos e pavimentos, criam uma ideia rural e campestre.

Em 2000, foi seleccionado pela Ordem dos Engenheiros com uma das "100 obras mais notáveis construídas do século XX em Portugal".

Núcleo Rural

O Núcleo Rural de Aldoar foi inaugurado em 2002, após três anos de obras de restauro e recuperação das suas quatro quintas rurais. Os espaços recuperados sob a autoria dos arquitectos João Rapagão e César Fernandes, perpetuam a memória do Porto Rural e das suas características edificadoras, respeitando a identidade patrimonial e cultural das construções. Aí, podemos encontrar vários equipamentos - um restaurante, um salão de chá com esplanada e um picadeiro para o uso do Clube de Póneis e um Centro de Educação Ambiental, onde se realizam diariamente cerca de 13

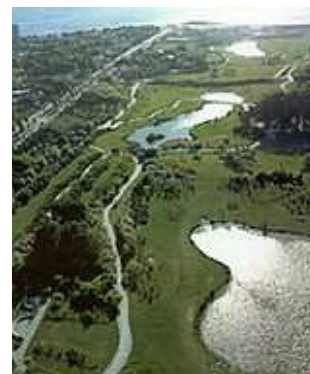


Fig. 1 – Parque da Cidade

diferentes oficinas ou ateliers (de acesso totalmente gratuito), que versam as diferentes temáticas ambientais e são dirigidos ao público escolar em geral. Este Centro dinamiza ainda uma horta pedagógica, que se propõe dar a conhecer práticas agrícolas tradicionais e de cultivo biológico, permitindo aos grupos escolares inscritos desenvolver actividades de horticultura, com acompanhamento de todas as fases do processo de crescimento vegetativo.

Na quinta 66, existem várias lojas onde estão sediadas associações, organizações não-governamentais, que desenvolvem a sua actividade, nomeadamente, no âmbito do "Comércio Justo", bem como na comercialização de produtos de agricultura biológica.

Neste espaço decorre ainda, todos os Sábados, uma pequena feira de produtos de agricultura biológica, onde estão presentes produtores certificados para o MPB (modo de produção biológico) - criando-se condições para que os utentes do parque possam encontrar-se directamente com os produtores, valorizando não só o comércio tradicional, mas também a troca de vivências e contactos.

O Núcleo Rural do Parque da Cidade corporiza no fundo um equipamento que permite actualmente aproximar a população urbana das suas raízes, estabelecer pontes entre o imaginário urbano e o rural, bem como introduzir nos seus utentes e visitantes, preocupações ambientais e de sustentabilidade.

Caminhos e estadias

Ao longo do Parque da Cidade é possível caminharmos por uma longa rede de caminhos (cerca de 10 km) intervalados por diversas estadias, que contrastam com a expressão natural da vegetação envolvente que assume um papel fundamental no jogo de espaços.

As estadias surgem integradas na paisagem representando vários acontecimentos com motivos diferentes, onde é possível aos utentes encontrarem locais isolados de contemplação ou de descanso, com contacto directo aos relvados e às áreas arborizadas.

Fauna e Flora

Ao deambularmos pelo Parque é possível observarmos e desfrutarmos de uma vasta diversidade da fauna existente, que ao longo dos anos se tem vindo a fixar e a crescer de forma natural (por exemplo: patos bravos, cisnes, gansos, galinhas de água, peixes, sapos, rãs, coelhos e vários reptéis, etc.)

A flora do Parque é rica e diversificada, estando limitada pela sua proximidade ao mar. Existem cerca de 74 espécies arbóreas, 42 espécies arbustivas, 15 espécies de árvores de fruto e 10 espécies aquáticas, num total de várias dezenas de milhares de exemplares.

PERIMETROS:

Avenida da Boavista - 1.850,00 m
Orla marítima - 790,00 m
Circunvalação - 2.250,00 m
Frente urbana - 610,00 m
Perímetro total do parque - 5.500,00 m
Caminhos - 9780m 10 Km
Caminhos (perímetro maior parque) - 4060m

ÁREAS:

Área do parque - 724 380,00 m²
Área da feira popular - 60675,00 m²
Frente urbana - 41 615,00 m²
Área de terrenos privativos - 100 300,00m²
Área total do parque - 826670,00 m²
Aparcamentos 9 460,00 m²
Área total de construção - 5.272,00 m²

Clareira desportiva - 6 620,00 m²
Mesas de ping pong 2
Campos de voleibol - 2
Campos pelados - 3
Relvados desportivos - 2
Minigolf - 3. 300,00 m²
Bebedouros - 15

A estimativa das visitas neste parque é inexistente, devido a existirem 4 entradas (circunvalação, praia e duas pela avenida da Boavista) não controladas. A segurança é permanente mas não tem nenhum posto fixo.

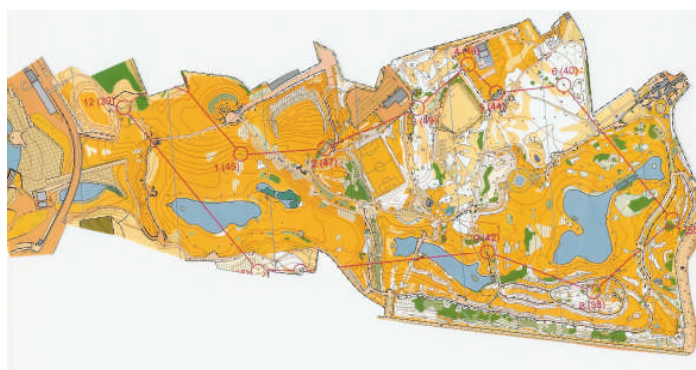


Fig 2- Planta do parque da Cidade

MATERIAL E MÉTODOS

Caracterização da amostra

A amostra é constituída por 105 indivíduos, 80 do sexo masculino e 25 do sexo feminino. As idades estão compreendidas entre os 18 e 72 anos. Todos praticantes de actividade física no parque da Cidade.

Procedimentos

Procedimentos de aplicação

O questionário foi realizado pelo autor do trabalho, que contou com ajuda de um colaborador.

Os questionários foram realizados, nas diferentes entradas (Boavista, Circunvalação, praia), em diferentes dias da semana e em diferentes horários (manha, inicio da tarde e fim de tarde), com objectivo de diversificar o mais possível a amostra.

O inquiridor abordou apenas indivíduos que estivessem devidamente equipados com roupa desportiva, nomeadamente, fato de treino, calções, sweat, t-shirt, e com mais de 18 anos.

O questionário foi aplicado, antes ou depois, do indivíduo realizar a sua actividade, com a preocupação de não importunar o inquirido quebrando o seu ritmo de treino (duração do questionário \pm 2 minutos).

Procedimentos estatísticos

Foram determinadas as percentagens das diferentes variáveis do estudo, necessárias para a discussão dos resultados.

Instrumento

O instrumento foi elaborado pelo autor do trabalho com ajuda da orientadora. É composto por 11 questões breves e fechadas.

O facto de escolhermos um instrumento não validado cientificamente deveu-se a um conjunto de aspectos, tais como: o tempo disponível para o estudo ser reduzido; os estudos existentes sobre actividade física no parque da Cidade são escassos; não existe controle dos utentes que frequentam o referido espaço.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Iremos analisar cada uma das variáveis deste estudo: sexo, idade, habilitações literárias, frequentador assíduo do parque, numero de vezes semanais, actividade que mais pratica, altura do dia, sozinho ou acompanhado, freguesia de residência, tempo e forma de deslocação para o parque, aspectos a mudar ou acrescentar ao parque.

O **gráfico 1** demonstra a percentagem de individuos, masculino e feminino, praticantes de actividade física no parque da Cidade.

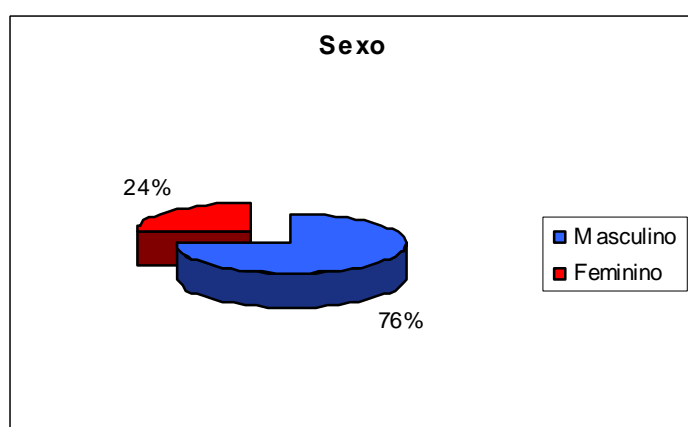


Gráfico 1: diferença entre géneros.

A análise do gráfico permite verificar que o sexo masculino apresenta uma percentagem (76%) superior à do sexo feminino (24%), relativamente à prática de actividade física no parque da Cidade.

Segundo Gonçalves (2005), o sexo masculino apresenta níveis superiores de actividade física. Em ambos os sexos, os indivíduos mais novos apresentam níveis elevados de actividade física, verificando-se em qualquer grupo de idades uma maior percentagem do sexo masculino pertencente ao grupo de “activos”, comparando com o sexo feminino.

Segundo um estudo efectuado por, Deborah A. Cohen et al. entre 2003 e 2004, “Contributo dos parques urbanos na prática de actividade física”, verificamos as mesmas conclusões anteriormente referidas. Este estudo foi realizado em 8 parques de Los Angeles, através de observação directa, onde contaram mais de 2000 indivíduos. Verificaram que o sexo masculino apresenta uma percentagem superior na prática de actividade física nos parques urbanos, comparando com o sexo feminino.

De acordo com estes resultados verificamos na amostra, uma superioridade do sexo masculino no que diz respeito à prática de actividade física no parque da Cidade.

No **gráfico 2** podemos observar a percentagem das idades da respectiva amostra, bem como a diferenciação entre elas.

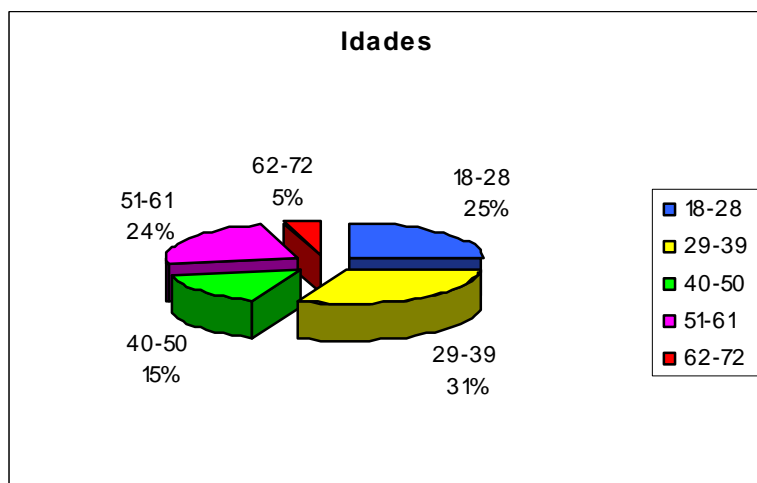


Gráfico 2: percentagem das idades dos indivíduos

De acordo com o gráfico, verificamos que os indivíduos com idades compreendidas entre os 29 e 39 anos possuem a maior percentagem de utilização do parque com 31%. Seguidamente os indivíduos com idades entre os 18 e 28 anos apresentam uma percentagem de 25%. Quase igual, com 24%, verificamos as idades entre os 51 e 61 anos. Os utentes entre os 40 e 50 anos possuem uma percentagem de 15%. Por fim com 5%, localizam-se os indivíduos com idades compreendidas entre os 62 e 72 anos.

Analisando estes dados, heterogeneidade é um factor presente. De facto os indivíduos entre os 29 e 39 anos apresentam uma vivência superior, mas a proximidade entre os diferentes conjuntos de idades é evidente.

Apesar da amostra deste estudo ser composta por indivíduos com mais de 18 anos, foram raras as situações que na recolha dos dados as pessoas abordadas tivessem menos de 18 anos e mais de 70 anos.

Uma outra variável deste estudo é a forma de deslocação para o parque, e esta pode estar relacionada com este facto, mas iremos abordar este aspecto mais á frente.

Contrariando a conclusão desta variável, existem certos estudos, que os indivíduos mais novos apresentam uma taxa superior de actividade física. Segundo

Gonçalves (2005), os indivíduos pertencentes a uma faixa etária mais jovem, reflectem um comportamento mais activo, comparativamente com os mais velhos. Um estudo realizado por Ana V. Diez Roux et al. (2007), em Nova York, verificou a mesma conclusão. Os indivíduos mais novos apresentam uma taxa superior de actividade física comparando com os mais velhos.

No nosso estudo, a maior taxa de actividade física não pertence aos mais novos, mas a relação entre os diferentes grupos é relativamente próxima.

O **gráfico 3** apresenta as habilitações literárias dos indivíduos da amostra, e a sua frequência.

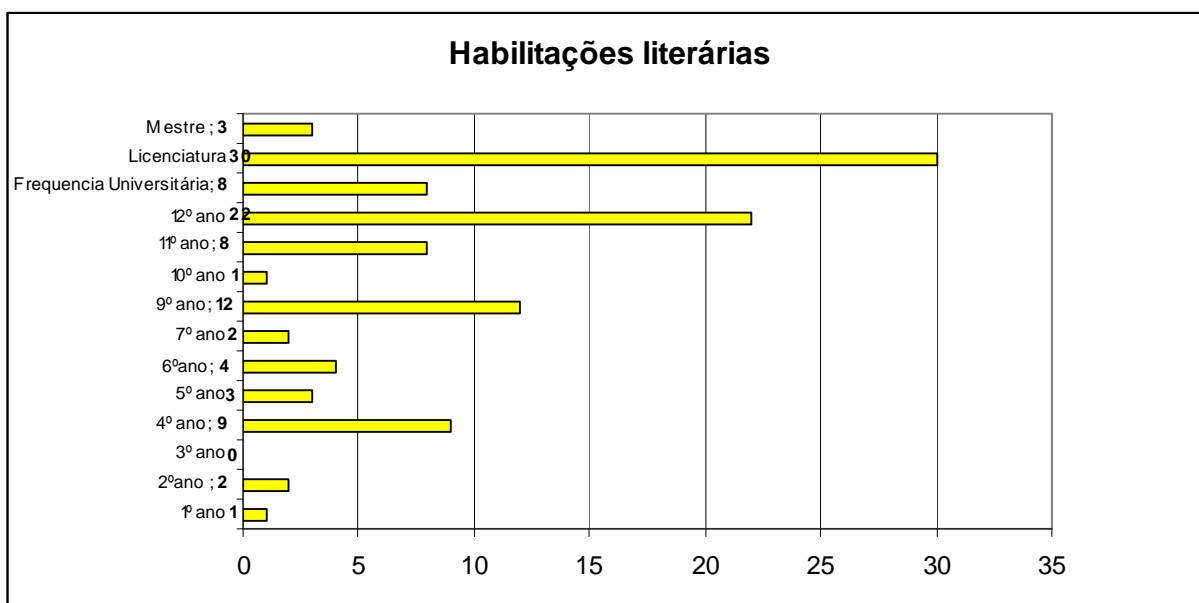


Gráfico 3: habilitações literárias da amostra

Relativamente às habilitações literárias da amostra, apuramos uma superioridade dos níveis académicos superiores. Verificamos maior número, dos indivíduos com licenciatura, 30 elementos. Seguidamente observamos 22 pessoas com o 12º ano, 12 pessoas com o 9º ano, 9 com o 4º ano, em frequência universitária apuramos 8 elementos bem como no 11º ano. No 6º ano verificamos 4 indivíduos, 3 elementos possuem grau de mestre, 2 têm o 2º e 7º ano, e apenas um individuo tem o 1º e 10º ano.

De acordo com os resultados, a amostra é constituída na maioria por elementos com um grau académico superior.

É evidente a relação entre os níveis de actividade física e o grau de instrução. Os indivíduos com um nível académico superior, são mais activos, quer nas actividades

espontâneas, quer nos programas formais (Dishman, 1988). Estes demonstram conhecer os benefícios claros do desporto, resultando assim numa prática regular ao longo do tempo.

De acordo com um estudo realizado por Tammelin et al. (2003), a inactividade física é resultante de diversos factores, nomeadamente os baixos níveis literários. O facto da prática de actividade física ser reduzida, pode resultar do facto destas pessoas com um nível educacional menor, demonstrarem maiores dificuldades em ultrapassar os obstáculos culturais e étnicos (Eyler et al. 2003).

Segundo Margetts et al. (1999), os níveis de inactividade física nos países da União Europeia eram mais altos nos sujeitos com um grau de escolaridade mais inferior, comparando com os das pessoas que possuem níveis universitários.

O nosso estudo está em concordância com a opinião destes autores, no que respeita à relação entre a prática de actividade física e os níveis académicos.

Observamos que a maioria dos elementos da amostra possuem graus académicos elevados, nomeadamente licenciatura e 12º ano.

Segundo Rowland, (1998), as pessoas com um nível escolar mais avançado, estão mais consciencializadas quanto à importância da actividade física, visto ser um factor que se irá reflectir ao longo da vida.

O gráfico seguinte demonstra a percentagem da amostra, que é frequentadora assídua do parque.

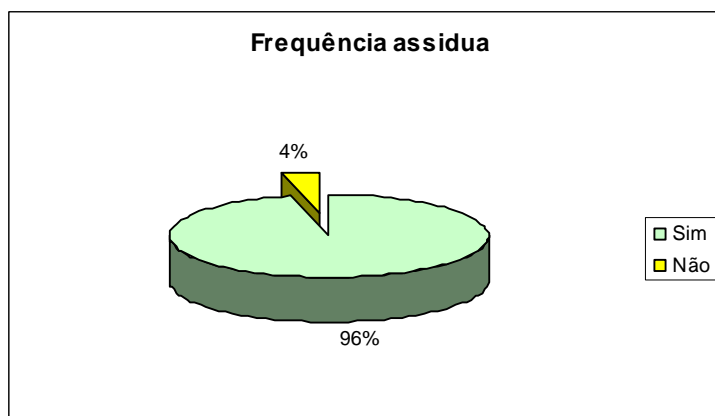


Gráfico 4: percentagem de frequentadores assíduos

Relativamente ao gráfico 4, 96% dos inquiridos são frequentadores assíduos do parque do Cidade. Este vem normalmente todas as semanas. O número de dias difere, devido a vários factores, tais como, dos seus objectivos quanto á pratica de actividade física. Certas pessoas, encaram a sua actividade no parque, sempre na perspectiva de superação/rendimento, outras, o facto de ir pelo menos uma vez por semana fazer exercício, já origina um bem-estar físico psíquico e social.

Relativamente aos 4% discriminados no gráfico, correspondem aos indivíduos que frequentam o parque, mas dependendo de certos factores, tais como, se está bom tempo, boa disposição, uma actividade organizada ou até mesmo uma companhia.

Quanto aos benefícios para a saúde, derivados da prática de actividade física, esta deve ter uma frequência semanal de 3 vezes, com uma duração de pelo menos 30 minutos (www.saudeemovimento.com).

Segundo Sallis e Patrick (1994), todos os adolescentes devem ser fisicamente activos, sendo recomendado 3 ou mais secções por semana de actividade física, com uma duração mínima de 20 minutos, requerendo uma intensidade de esforço moderada a vigorosa.

Através dos resultados obtidos, a maioria da amostra é frequentadora assídua do parque, podendo reflectir um conhecimento relativo aos benefícios da prática regular de actividade física.

O **gráfico 5**, diz respeito à percentagem da frequência semanal no parque da Cidade, nomeadamente para praticar actividade física.

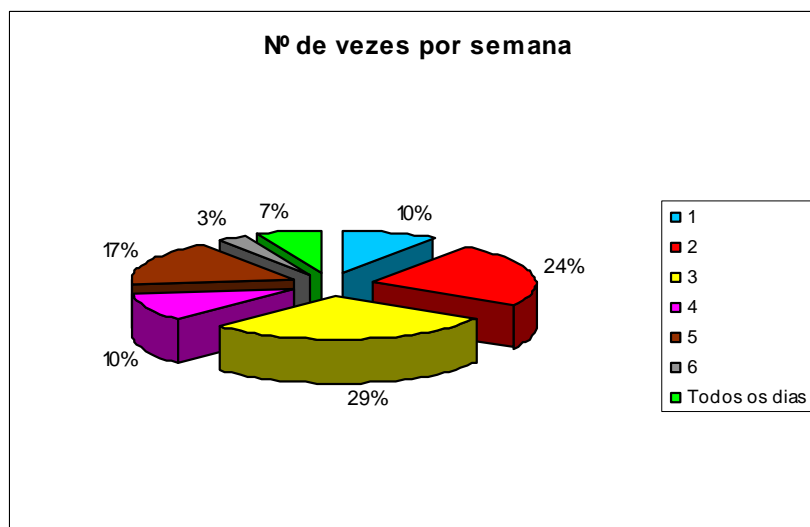


Gráfico 5: percentagem de frequência semanal

Através da análise do gráfico, verificamos que 29% dos indivíduos realiza a sua actividade 3 vezes por semana, sendo na generalidade a dias alternados, 24% pratica actividade física pelo menos 2 vezes e 17% da amostra é frequentadora do parque 5 dias na semana. De seguida as percentagens mais baixas, sendo que 10% dos indivíduos realiza a sua actividade 1 e 4 dias na semana, 7% vai todos os dias, e apenas 3% vai 6 dias por semana.

Podemos verificar que apenas 10% da amostra, realiza menos de 2 vezes actividade física no parque. O resto dos indivíduos demonstra regularidade na prática, transparecendo uma cultura de treino. Existindo mesmo uma percentagem relativa de indivíduos, que frequentam o parque quase todos os dias da semana.

Como já verificamos anteriormente, a prática de actividade física regular é um aspecto importante do que respeita aos benefícios para a saúde. Onde a frequência ideal é de pelo menos 3 vezes por semana. O conhecimento destes benefícios poderá estar relacionado com o nível de formação dos indivíduos da amostra, já que a maioria apresenta níveis académicos elevados.

O gráfico seguinte demonstra as diferentes actividades praticadas no parque, bem como a sua percentagem de preferência.

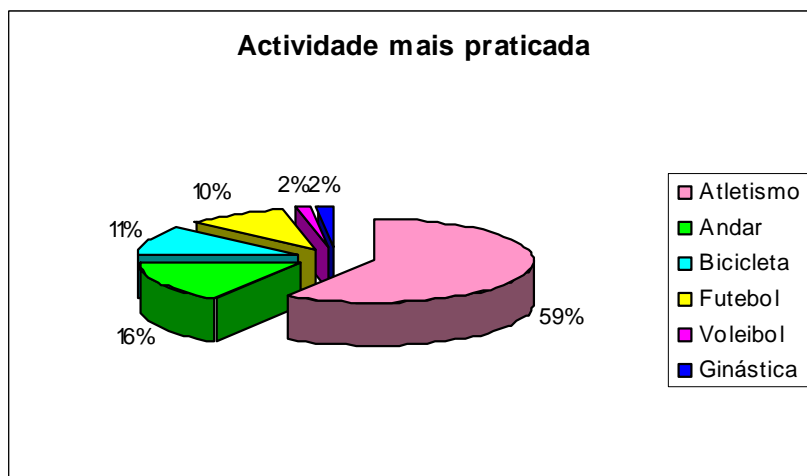


Gráfico 6: percentagem de actividades mais praticadas.

De acordo com os resultados, a actividade física mais praticada no parque é o atletismo (59%), de seguida com 16% as pessoas optam pelo caminhar, 11% da amostra anda de bicicleta, 10% pratica futebol, e por fim com 2% aparece o voleibol e a ginástica.

Existe uma supremacia do atletismo em relação às outras modalidades. Mas esta escolha não advém só da vontade do sujeito, mas em grande parte, pelas condições impostas pelo próprio parque.

Seria diferente se o parque disponibilizasse outras condições aos utentes, nomeadamente, campos de basquetebol, campos de voleibol (de acordo com os regulamentos), ringue de futebol, e muito importante, um circuito de exercícios (barras, troncos, pneus). A inexistência destas condições contribui para o aumento da prática de outras actividades, que se adequam melhor às condições disponíveis.

Com uma percentagem de 16% observamos que os indivíduos preferem caminhar. Esta actividade tem bastante adeptos, especialmente as pessoas com idades elevadas.

O parque da Cidade oferece condições excepcionais para a prática do pediatrio. Sendo esta uma actividade recomendada para a saúde. Engloba grandes grupos musculares, é aeróbia e está associada a um menor risco de lesões (A.C.S.M., 1998). Daí os utentes do parque optam por esta actividade.

O próximo gráfico é relativo á taxa de pratica de actividade física de acordo com os diferentes horários do dia.

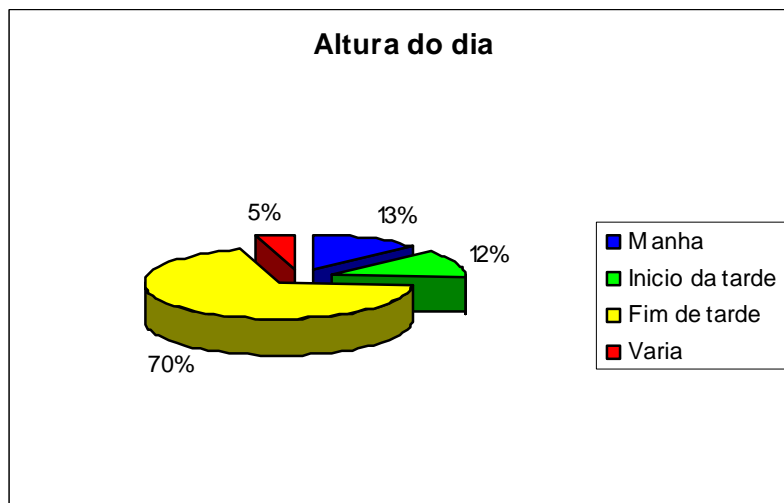


Gráfico 7: percentagem de pratica de actividade física durante a manha, inicio da tarde e fim de tarde.

De acordo com o gráfico 7, 70% dos indivíduos da amostra realiza a sua actividade ao fim da tarde, 13% durante a manha, 12% ao início da tarde, e 5% é uma situação variável.

Como podemos observar, existe uma maior escolha pelo final da tarde para a prática de actividade física. Nesta altura do dia, é notável a afluência ao parque, bem como, a diversidade de pessoas, ao contrário das outras alturas do dia.

Durante a manhã, existe poucas pessoas no parque, sendo estas compostas na maioria por reformados que estão a passear. No início da tarde é uma minoria, devendo-se ao facto da maior das pessoas estar a trabalhar. O facto de ser a seguir ao almoço, também não ajuda, porque como bem sabemos, não se deve praticar exercício pós brandial.

O final da tarde para a generalidade das pessoas, comporta o fim do dia de trabalho, e como tal, aproveitam, para praticar a sua actividade.

Para ver a diferença entre afluência ao parque nas diferentes alturas do dia, basta ir ao parque de estacionamento, que a diferença é clara no número de automóveis, sendo o meio de transporte mais utilizado, como veremos mais á frente.

Outro aspecto que podemos relacionar com este gráfico, é o facto dos utentes serem na maioria do sexo masculino. Na generalidade as mulheres, para além da vida profissional, ainda têm o trabalho doméstico, do qual ocupa um tempo considerável. Tempo esse que costuma ser depois do trabalho profissional, ou seja no final do dia.

Daí, uma superioridade do número de utentes do sexo masculino.

O **gráfico 8** evidencia a percentagem dos indivíduos que realizam actividade física no parque sozinhos e acompanhados.

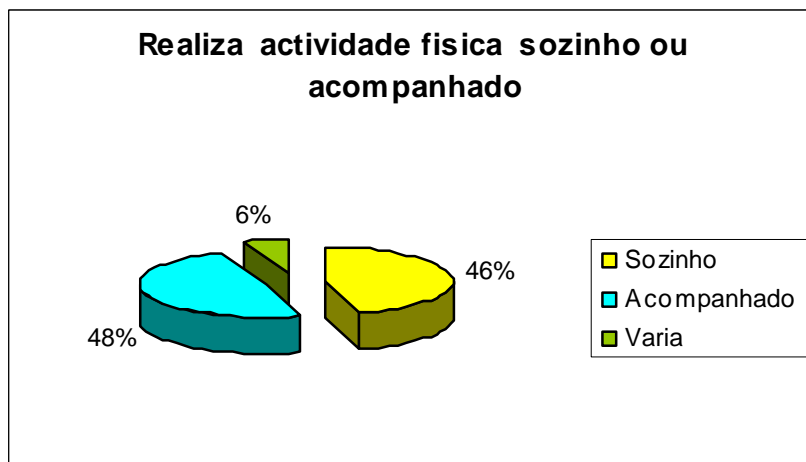


Gráfico 8: percentagem de indivíduos que realizam actividade física sozinhos e acompanhados.

Como podemos observar, existe uma relação bastante próxima no que diz respeito, à realização da respectiva actividade sozinho ou acompanhado. 48% da amostra realiza acompanhado e 46% sozinho. Apenas 6% varia consoante os dias ou mesmo o horário de treino.

Durante a recolha de dados podemos verificar que o sexo masculino, tendo uma maior frequência no parque, treina em grupos de 3 ou mais elementos, mesmo nos desportos individuais, mais concretamente o atletismo. Claro que no futebol o grupo é maior, visto ser um jogo desportivo colectivo.

Quanto às mulheres, são poucas as situações em que realizam actividade física sozinhas, optando por companhia.

Uma pequena percentagem de 6%, não é regular, no que respeita à companhia, visto estar dependente de vários factores de acordo com a vida de cada um.

No **gráfico 9**, podemos verificar a freguesia onde residem os indivíduos da amostra.

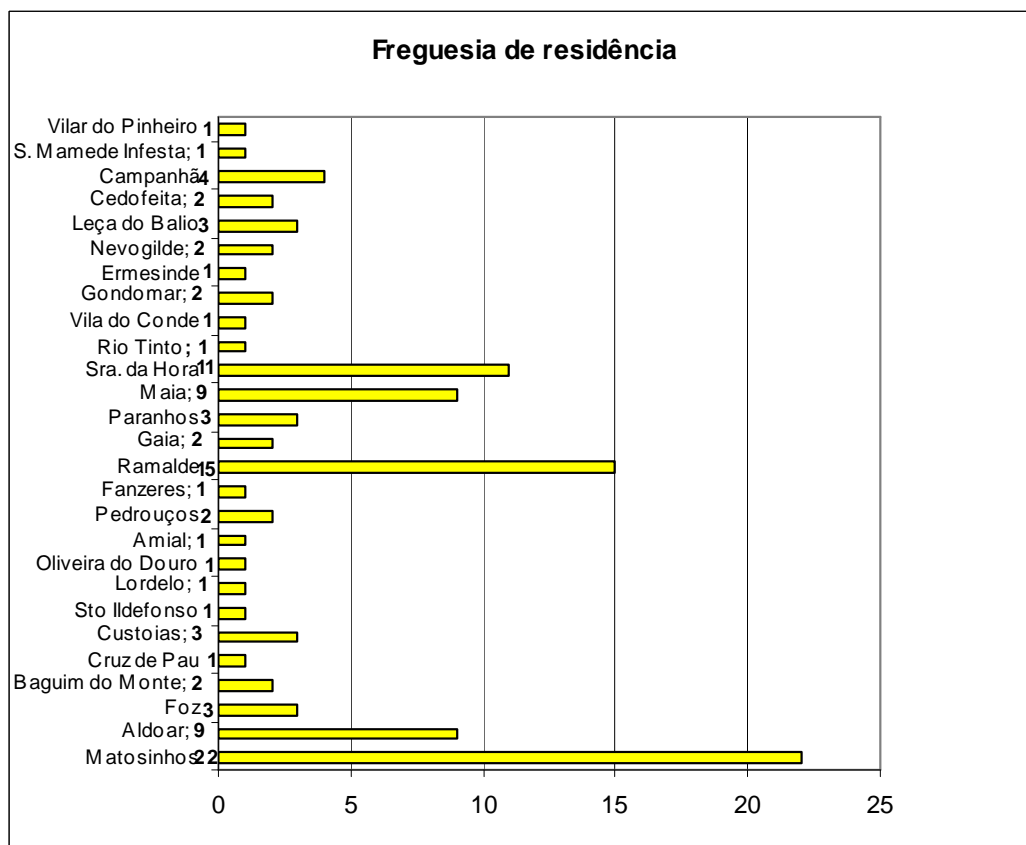


Gráfico 9: número de indivíduos residentes nas diferentes freguesias

Através da análise o gráfico, verificamos um número expressivo de diferentes freguesias. No entanto observamos um maior número de indivíduos pertencentes às freguesias mais próximas do parque. Matosinhos obtém um total de 22 indivíduos, seguindo-se de Ramalde com 15 e Sra. Da Hora com 11 residentes. As freguesias de Aldoar e Maia apresentam 9 indivíduos. De seguida existe uma heterogeneidade quanto à freguesia que cada elemento da amostra pertence. 4 Indivíduos residem em Campanha, 3 na Foz, Paranhos, Leça do Balio e Custoias. Apenas 2 indivíduos residem nas freguesias de: Nevogilde, Gondomar, Gaia, Pedrouços e Baguim do Monte. Por fim as freguesias onde reside um individuo: Vilar do Pinheiro, S. Mamede Infesta, Ermesinde, Vila do Conde, Rio tinto, Fanzeres, Amial, Oliveira do Douro, Lordelo, Sto. Ildefonso e cruz de pau.

As 3 freguesias que demonstram um maior número de residentes localizam-se nas proximidades do parque da Cidade. O facto de outros estudos já elaborados, demonstrarem este facto, a conclusão desta variável era de certa forma esperada.

Freguesia	Percentagem
Matosinhos	21%
Ramalde	14%
Sra. da Hora	10%

Segundo um estudo realizado por, Mota J., Santos P. et al. (2005), a acessibilidade a locais apropriados, é um factor com uma relação directa, no que respeita á prática de actividade física.

Os parques urbanos, nomeadamente o parque da Cidade, possui as condições necessárias, para a prática de actividade física de uma forma autónoma.

Mas de facto, as acessibilidades e a proximidade a estas condições, são um factor selectivo á utilização do parque.

Segundo o estudo, “Contributo dos parques urbanos na prática de actividade física”, realizado por Deborah A. Cohen et al. entre 2003 e 2004, conclui que, os intervenientes deste estudo identificam o parque como recurso prioritário á pratica de actividade física. Estes devem ser construídos a pensar na população, nomeadamente, todas as comunidades devem ter acesso a um parque urbano, localizado até uma milha de distância (1690metros).

Observamos uma relação entre o meio ambiente e o local de residência. Este é um factor que, Cheryl L. Addy et al. (2005), num estudo realizado nos Estados Unidos, identificam como um aspecto importante na evolução da prática de actividade física. A população referente a esta pesquisa é cada vez mais inactiva, contribuindo assim para um aumento dos níveis de obesidade. Para alterar esta situação a actividade física deve estar presente no quotidiano de cada indivíduo, mas para tal, é necessário haver condições favoráveis.

Como resultado da nossa pesquisa, verificamos uma supremacia das freguesias adjacentes ao parque. Mas é curioso referir que a freguesia de Aldoar e Maia obtiveram o mesmo resultado de respostas (9). Sendo que Aldoar se localiza próximo ao parque, ao contrário da Maia. Mas de facto esta localidade apenas possui um parque com características idênticas ao da Cidade do Porto, e que se localiza um pouco longe do centro urbano. Esta pode ser uma razão, dos residentes, como têm de usar um

determinado transporte para se deslocarem, preferirem o parque da Cidade, visto usufruírem de melhores condições para a sua actividade.

Podemos concluir, que a possibilidade de rápida acessibilidade, e utilização dos parques como recursos lúdicos, é um importante factor que influencia o comportamento relativo à prática de actividades físicas. Indivíduos residentes numa área com uma grande densidade de recursos adequados, podem ser influenciados no que diz respeito a comportamentos activos (Ana V. Diez Roux, et al. (2007).

O **gráfico 10** mostra-nos o tempo que os indivíduos demoram em média na deslocação para o parque.

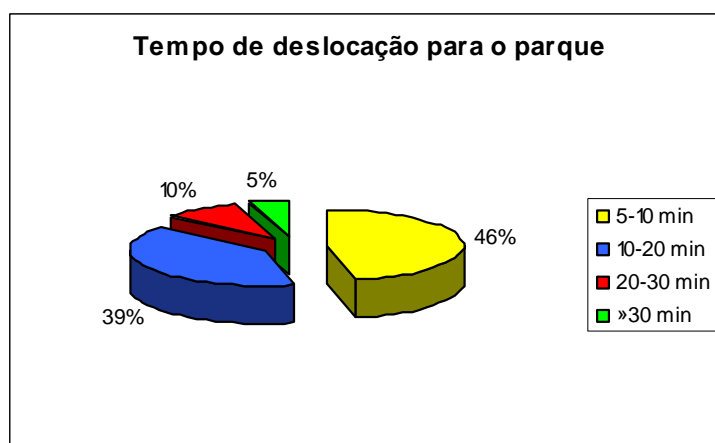


Gráfico 10: tempo de demora na deslocação para o parque

No gráfico 10 verificamos que 46% dos indivíduos da amostra demoram entre 5 a 10 minutos na deslocação para o parque. 39% dos inquiridos demora entre 10 a 20 minutos, por fim com 10% os utentes que dependem 20 a 30 minutos, e apenas 5% demora mais de 30 minutos na deslocação.

Estes resultados estão directamente relacionados com a análise anterior. Visto amostra ser na maioria proveniente de freguesias próximas do parque, faz com que o tempo utilizado em deslocações seja mínimo.

Este facto vem promover uma prática de actividade física regular.

Segundo Cunha (1997), um indivíduo que reside próximo de um parque urbano, pode usufruir de condições satisfatórias para a realização da sua actividade, sem custos aderentes. Para além de poupar no que respeita às deslocações. Um cidadão que até gostava de frequentar um parque, mas que a sua residência seja distante invalida gastos

de transportes, que para muitas pessoas, são difíceis de suportar. Assim, esta situação, torna-se num filtro de utilização e selecção dos utentes do próprio parque.

Como tal, este autor refere, que é necessário a criação de uma rede de espaços apropriados à prática de actividade física, espalhados por toda a cidade, tendo em conta os mais variados aspectos, tais como: as características da cidade, diversidade das necessidades dos cidadãos, pluralidade de espaços desportivos, novo cenário desportivo e acessibilidade a todos os desportos.

Um ponto essencial da frequência destes espaços, são os acessos. Relativamente ao parque da Cidade, estes são rápidos e simples. Existem diferentes entradas (Circunvalação, Boavista, Praia) o que facilita bastante os utentes. Estas possibilitam um rápido acesso ao centro da cidade bem como á rede de auto estradas. No gráfico 10 podemos verificar que para além da maioria demorar entre 5 a 10 minutos de deslocação, 39% dos inquiridos demora entre 10 a 20 minutos. Mesmo para quem se desloca de uma zona mais distante, o tempo utilizado é relativamente reduzido.

De seguida podemos verificar quais as diferentes formas de deslocação para o parque, bem como a percentagem de cada uma delas.

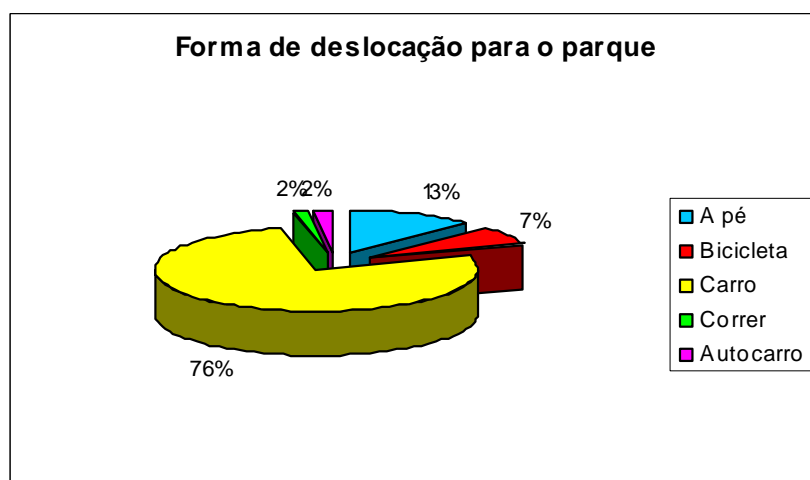


Gráfico 11: diferentes formas de deslocação e suas percentagens de adesão

Através da análise do gráfico, concluímos que 76% dos inquiridos utiliza o carro na deslocação para o parque, 13% vai a pé, 7% utiliza a bicicleta, e apenas 2% vai a correr ou de autocarro.

Uma particularidade que podemos observar neste gráfico, é que apesar de a grande maioria dos inquiridos residir nas freguesias próximas ao parque, são poucas as

peçoas que se deslocam a pé, preferindo o carro próprio. Contudo, esta conclusão vem em conformidade com a análise do gráfico anterior, no que respeita ao tempo de deslocação, nomeadamente aos rápidos acessos existentes para o parque.

Outro factor importante é a existência de parques de estacionamento grátis, possibilitando assim aos utentes, uma maior comodidade, sem a preocupação de arranjar lugar, ou mesmo de apanhar uma multa.

Os utentes que se deslocam a pé, de bicicleta ou mesmo a correr, residem mesmo na zona em redor do parque.

No **gráfico 12** podemos observar a percentagem de indivíduos que acha ou não, que existem aspectos que devem ser alterados ou acrescentados ao parque.

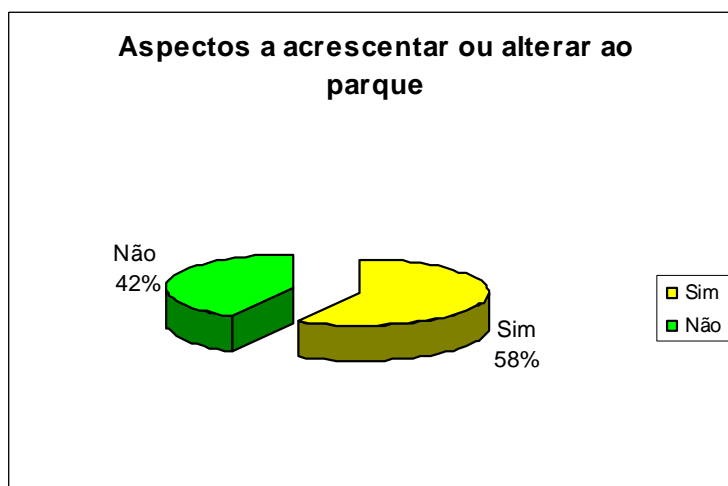


Gráfico 12: percentagem se há ou não aspectos acrescentar ou alterar ao parque

De acordo com o gráfico podemos observar que, 58% dos inquiridos acha que existem aspectos a alterar ou acrescentar ao parque, enquanto que 42% afirma que tudo está óptimo e deve-se manter inalterável.

Ao realizar a recolha de dados, esta pergunta, foi encarada por parte das pessoas, como a mais importante do inquérito. Aqui, os inquiridos aproveitavam para sair do silêncio e expressar a sua opinião que à muito gostariam que fosse ouvida.

Como verificamos no gráfico, 58% respondeu sim. Mas esta resposta por vezes não reflecte que algo está errado e deve ser alterado. Certas pessoas, ao ter esta oportunidade de se expressarem, por vezes referem aspectos, que vão de encontro a algumas vontades pessoais, bem como alguns caprichos.

No gráfico seguinte iremos discriminar os aspectos referidos pelos inquiridos que responderam com o, sim.

Na continuação da análise anterior, neste próximo gráfico observamos quais os aspectos que devem ser acrescentados ou alterados e sua frequência de opiniões.

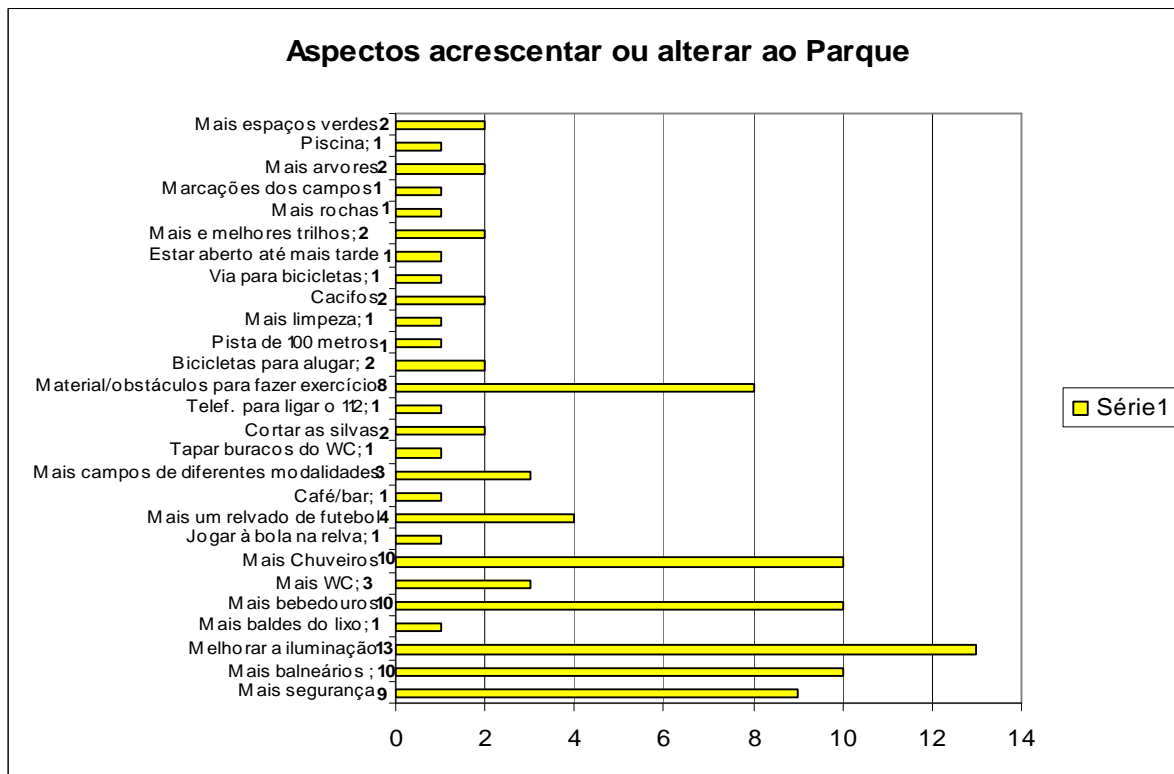


Gráfico 13: Aspectos que devem ser alterados ou acrescentados ao parque

De acordo com o gráfico, a heterogeneidade de opiniões é evidente. Apesar de alguns aspectos serem mencionados várias vezes, como iremos verificar.

O aspecto mais mencionado (13 indivíduos), foi a questão da iluminação, esta deveria ser mais e melhor, de seguida, 10 pessoas referiram, a existência de mais balneários, mais bebedouros e mais chuveiros. A segurança foi mencionada por 9 pessoas, esta devia ser mais, e os seguranças deveriam andar espalhados pelo parque e não aos pares. A inexistência de material/obstáculos foi referido por 8 pessoas, e 4 gostariam de mais um relvado de futebol. 3 Elementos da amostra demonstraram opinião em mais casas de banho e mais campos de diferentes modalidades. Apenas 2 referiram cada um dos seguintes aspectos: mais espaços verdes, mais árvores, mais e melhores trilhos, cacifos, bicicletas para alugar e cortar as silvas. Por ultimo, só 1 individuo referiu os seguintes aspectos: piscina, marcações dos campos desportivos, mais rochas, estar aberto até mais tarde, via para bicicleta, mais limpeza, telefones para

ligar o 112, tapar os buracos do WC, café/bar, possibilidade de jogar futebol, na relva, mais baldes do lixo.

Grande parte dos aspectos mencionados, como podemos verificar, caracterizam-se pela sua subjectividade. Contudo, existem aspectos mencionados várias vezes, dos quais merecem ser analisados.

A tabela seguinte apresenta os pontos mais relatados pelos indivíduos da amostra, bem como as suas percentagens.

Aspectos	Percentagens
Mais Iluminação	14%
Mais balneários	11%
Mais chuveiros	11%
Mais bebedouros	11%
Mais segurança	10%
Mais material/obstáculos	9%

Relativamente ao primeiro aspecto, os utentes queixam-se essencialmente da fraca iluminação. Pois quando o dia escurece, a visibilidade no parque torna-se difícil.

Com 11%, encontra-se a questão de mais balneários e chuveiros. Este ponto é mencionado, essencialmente pelas pessoas que encaram o parque da Cidade como um ginásio. Onde chegam trazendo um saco com o equipamento, fazem o seu exercício, tomam banho e vão para casa ou mesmo para o emprego. Realmente existe um balneário, mas apenas tem um chuveiro, o que é pouco para a densidade de utentes do parque.

A questão dos bebedouros foi abordada por 11% dos inquiridos, estes criticam a escassez de água por toda a área do parque, e também muitos dos bebedouros existentes estão avariados. Quanto á segurança, 10% criticou este ponto. Essencialmente, este aspecto foi referido pelas mulheres e utentes que treinam quase todos os dias. Existem poucos seguranças, e estes andam sempre acompanhados. Podiam andar separados, pois assim patrulhavam uma maior área do parque. 9% Dos inquiridos referiu a falta de material, nomeadamente obstáculos para fazer exercícios. De facto é uma realidade, o pouco material existente ao dispor dos utentes para realizar exercícios diversos.

Apesar destas sugestões em prólogo do melhoramento do parque, o sentimento de satisfação por parte da população é notório. O parque disponibiliza condições bastante favoráveis aos mais diversos tipos de prática de actividade física, bem como, às diferentes formas de ocupação do tempo de lazer.

CONCLUSÃO

Na amostra composta por 105 indivíduos, o sexo masculino apresenta uma maior percentagem de prática de actividade física no parque.

Quanto à média de idades dos utentes, esta situa-se entre os 29 e 39 anos. Mas a diferença não é muito grande, pois a heterogeneidade é um aspecto presente. Apesar da amostra ser constituída por maiores de 18 anos, foram raras as situações onde abordamos utentes com uma idade inferior ou com mais de 70 anos.

Relativamente às habilitações literárias, concluímos, que na amostra existe um número superior de utentes com níveis académicos superiores. Outros estudos também vieram confirmar estes resultados. Os indivíduos com mais formação, estão mais cientes dos benefícios da actividade física, reflectindo-se na prática.

A amostra foi constituída quase na totalidade por frequentadores assíduos do parque. Estes praticam com uma maior percentagem, 3 dias por semana. Verificamos apenas um número reduzido que pratica actividade física 1 vez na semana.

A actividade mais praticada é o atletismo. Realmente o parque usufrui de condições bastante adequadas para a prática desta modalidade. Tendo uma extensão e área bastante grande, constituída por trilhos, percorrendo todo o parque.

A altura do dia onde verificamos uma maior afluência de utentes é o fim da tarde. De facto, nesta altura do dia a diferença no número de praticantes de actividade física é bastante notória. O início da tarde apresenta o número mais reduzido de utentes.

No que diz respeito à realização da actividade física, sozinho ou acompanhado, as duas situações praticamente têm a mesma percentagem, apenas com uma pequena superioridade para a prática acompanhado. Verificamos que os homens geralmente treinam sozinhos ou em grupos organizados. As mulheres preferem companhia.

Quanto à freguesia de habitação verificamos uma maior percentagem dos utentes residentes nas freguesias próximas ao parque, tais como, Matosinhos, Ramalde e Sra. da Hora. Este resultado vem em concordância com outros estudos já elaborados.

A maior percentagem da amostra demora entre 5 a 10 minutos na deslocação para o parque. O transporte mais utilizado é o carro. Isto reflecte os rápidos acessos ao parque, bem como as boas condições do mesmo, no que respeita aos estacionamentoos.

De seguida verificamos que mais de metade da amostra, acha que existem aspectos a alterar ou acrescentar ao parque. Dos quais destacamos, a melhoria da

iluminação, mais balneários, mais chuveiros, mais bebedouros, mais segurança e mais material/obstáculos para fazer exercício. Realmente estes aspectos mencionados pelos utentes, são baseados na realidade existente no parque. Ao contrário de algumas opiniões verificadas, simplesmente baseadas na satisfação do próprio.

Durante este estudo encontramos algumas limitações, nomeadamente, encontrar pessoas a praticar actividade física sem ser ao final da tarde. Realmente durante a manhã e início da tarde, as poucas pessoas que vão ao parque é para passear. Outra limitação da qual nos deparamos foi o facto, da escassez de estudos existentes relativos ao parque da Cidade, e mesmo, artigos nacionais acerca de parques urbanos. Um outro aspecto que criou algumas dificuldades foi a inexistência de uma estimativa concreta acerca do número diário de utentes.

De facto, este parque proporciona à população da Cidade do Porto e Matosinhos, um ambiente particular, em que se pode ocupar o tempo de lazer, de uma forma livre e autónoma. Os utentes demonstram bastante gosto pela prática de actividade física neste espaço, traduzindo assim a importância desta infra-estrutura num meio citadino, onde os espaços naturais são escassos.

Sugestão para futuros estudos:

- . Verificar quais os motivos que levam os indivíduos a preferirem praticar actividade física num parque urbano, nomeadamente no parque da Cidade
- . Analisar os níveis de afluência ao parque da Cidade nas diferentes estações do ano.

BIBLIOGRAFIA

Almeida (1987): *Aspectos sociológicos em planeamento urbanístico*. Direcção geral dos Desportos. Lisboa.

American College of sports Medicine (1998). *Position Stand on Exercise and Physical Activity for Older Adults*. Med. Sci. Sports Exerc., 30(6), 992-1008.

Ana V. Diez Roux, Kelly R. Evenson, Aileen P. McGin, Daniel G. Brown, Latetie Moore, Shannon Brines, et al. (2007). *Availability of Recreational Resources and Physical Activity in Adults*. American Journal of Public Health. Vol 97, nº 3.

Arregui, M.; Gárriz, J.; Martinez, F.; Moreno, L.; Pascual, E.; (2002). *Actividade física nas diferentes fases da vida*. In: Manual de Educação Física e Desportos. Técnicas e Actividades Praticas. Barcelona: oceano, Vol 2, p. 204

Betrán, A., Betrán, J. (1999). *Las actividades físicas de aventura en la naturaleza, estudio de la oferta y la demanda en el sector empresarial*. Apunts: Educación Física y Deportes (57), 86-94.

Bétran, J. O.; Bétran, M. U.: 1995. *La crisis de la modernidad y la advenimiento de la postmodernidad: el deport y las prácticas físicas alternativas en él tiempo de ocio activo*. Apunts educació Física Y Deportes. 41: 10-29, 1995.

Bento, J. (1991): “ *Desporto para todos. Os novos desafios.*” In congresso europeu do desporto para todos- espaços e equipamentos desportivos. Câmara municipal de Oeiras. Oeiras.

Bento, J. (1995): “*O outro lado do desporto*”. Campo das letras Editores S.A.- Porto.

Bruhns, H. (2002). *Deporte y naturaleza: la experiênciã sensible*. In Rico, S., Brasileiro, M. (Eds), *Nuevas tendências de prática físico – desportiva en el médio natural* (pp. 3 – 14).

Crespo, J. (1991): “*Perspectivas para a prática do desporto para todos: uma proposta para Portugal*”. In congresso europeu do desporto para todos - espaços e equipamentos desportivos. Câmara municipal de Oeiras. Oeiras.

Callede, j. (1990): “ *O desporto para todos. Pratica colectiva de interesse social.*” Câmara municipal de Oeiras. Oeiras.

Carvalho, S., Riera, A., (1995). *Los médios de comunicación social, la formação del profesional y las actividades físicas de aventura en la natureza: una aproximacion*. Apunts: Educación Física y deportes (41), 70-75.

Cheryl L. Addy, Dawn K. Wilson, Karen A. Kirtland, Barbara E. Ainsworth, Patricia sharpe, Dexter kimsey (2004). *Associations of Perceived Social and Pysical Environmental Suports with Physical Activity and walking Behavior*. American Jornal of Public Health, vol 94, nº 3.

Constantino, J. M. (1992): *Desporto Português, as soluções adiadas*. Livros Horizonte, Lisboa.

Constantino, J. (1996): “*O cidadão e o Desporto. Novas tendências do desporto actual*”. Revista horizonte nº 54. Lisboa.

Constantino, J. (1998). “*A política desportiva face ao desporto contemporâneo*”. In simpósio O desporto na cidade do Porto “*Avaliar o presente... ganhar o futuro*”. Câmara Municipal do Porto. Porto.

Correia, A. (1991). *Rios, espaços de aventura*. Revista horizonte, vol. VIII, nº 43, pp3-8

Constant, (1994). *Activités Physiques de Pleine Nature et EPS*, in EPS nº. 245, jan./fev., pp. 63/64

Cunha, L. (1997 b): “*O espaço, o desporto e o desenvolvimento*”. Edições FMH. Lisboa

Deborah A. Cohen, Thomas L. Mckenzie, Amber Sehgal, Stephanie Wiliamson, Daniela Golinelli, Nicole Lurie. (2007). *Contribution of Public Parks to Physical Activity. American Journal of Public Heath*. Vol 97, nº 3.

Dishman, R. (1988): Preface. In R. K. Dishman (Ed), *Advances in exercise adherence*. Human Kinetics Publishers, Champaign, pp. 7-8

Dumazedier, J.: *Sociologia empírica do lazer*. Edi. Perspectiva. S. Paulo, 1974.

Dumazedier, J. (1973). *Lazer e cultura popular*. São Paulo: Prespectiva

Eyler, A., Brownson, R., Bacak, S. e Housemann, R. (2003); The epidemiology of walking for physical activity in the United States: *Med Sci Spor Exerc*, 35 (9): 1529-1536.

Elias, N.: *Em busca da excitação*. Edições Difel, Lisboa. 1992

Edginton, C. R. et al. (1995). *Leisure and Life Satisfaction*. Dubuque: Brown & Benchmark, 443 p.

Frederick Law Olmsted, www.nps.gov/frla/

Funollet. F., (1995). Propuesta de *Clasificación de las Actividades Deportivas en el Medio Natural*. Apunts: Educación Física y Deportes (41), 124-129

Fuster, J. (1995). *Risc i Activitats Físiques en el Medi Natural: Efects de la practica sobre la desposta emocional*. Dissertação de doutoramento. INEFC, Espanha.

Garcia, R. (2000). *Contributo para uma conceptualização do tempo livre para pessoas portadoras de deficiências*. Actas do seminário A recreação e lazer da população com necessidades especiais. Faculdade de Ciências do Desporto e de educação Física. Universidade do Porto.

- Giddens, A. (1995): “*Sociologia*”. Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa
- Gonçalves, A. (2005). *A importância da actividade física e seus benefícios relacionados com o risco de doença cardiovascular*. Monografia de licenciatura. FCDEF-UP.
- Gonçalves, V. (2005). *Factores de influencia na actividade física. Estatuto sócio económico e factores ambientais e a sua relação com as diferenças de nível de actividade física dos adolescentes*. Tese de mestrado. FCDEF-UP.
- King, A.C.; Jeffery, R.W.; Fridinger, F.; Dusenbury, L.; Provence, S.; Hedlund, S.A.; Spangler, K. (1995). *Community and policy approaches to cardiovascular disease prevention through physical activity: Issues and opportunities*. Health Educ. Q., 22, 499-511.
- Kraus, R.: *Tomorrow’s Leisure: Meeting the Challenge*. JOPERD (Special Issue) April 1994, pp: 42-48
- Liikkanen, M. (1994): *Leisure moral and leisure meanings*. In: New routes for leisure. Actas do Congresso Mundial do Lazer. Edições do Instituto de Ciências Sociais, Lisboa. pp: 85-98
- Lopes, M.; Coelho, E. (2003). *Diferenças e semelhanças entre o uso do tempo das crianças e dos adultos em Portugal*. In: Boletim de educação física, 24/25. Sociedade Portuguesa de educação física, pp: 9-34
- Lopes, T. (1998). *A importância da actividade física na prevenção dos factores de risco da doença cardiovascular. Contributo para a reabilitação de doentes coronários*. Monografia de licenciatura. FCDEF-UP.
- Lopes, M. ; Coelho, E. (2003). *Inquérito á ocupação do tempo – Diferenças e semelhanças entre o uso do tempo das crianças e dos adultos*. Boletim de educação física da sociedade Portuguesa de educação física.
- Magalhães, D. (1991). *A sociedade perante o lazer. Geração de lazer ou do não-sei-que-fazes?* Conferencia proferida nas “Noites de Sociologia no Porto”. Porto
- Maia, I. (2006). *A actividade física e a agregação dos factores de risco das doenças cardiovasculares*. Estudo aplicado em crianças e adolescentes, com idades compreendidas entre os 8 e 15 anos e de ambos os sexos, alunos de escolas da área do grande Porto. Monografia de licenciatura. FADE-UP.
- Marques, A. (1997). *As actividades físicas de complemento curricular na ocupação dos tempos livres – estudo do 2º ciclo do ensino básico do concelho de Aveiro*. Tese de mestrado. Faculdade de Ciências do desporto e de Educação Física. Universidade do Porto.
- Mariovet, S. (1987). *Metodologia da carta da procura da pratica desportiva e recreativa*. In: desporto e Sociedade. Lisboa: Ministério da Cultura, Direcção Geral dos desportos.

Mariovet, S. (1994). *Hábitos desportivos: Valores sócio-culturais em mudança*. In: New routes for de leisure. Actas do Congresso Mundial do Lazer. Lisboa: Edições do Instituto de Ciências Sociais, pp:207-215.

Mota, J. (1997). *A actividade Física no lazer: Reflexões sobre a sua pratica*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.

Mota, J. (1992): *O valor da actividade física para uma educação de estilos de vida*. Comunicação apresentada ao II Congresso A Escola Cultural e os Valores. Évora.

Mota, J.; Appell, H. (1995). *Educação da saúde: aulas suplementares de educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Marinho, A (2004). *Actividades na Natureza, lazer e educação ambiental: reflectindo sobre algumas possibilidades*. Motrivivência, XVI (22), 47-69.

Mota, P. (2005). *Actividades físicas de exploração da natureza na escola*. Acção de formação, Centro de formação da Maia

Melo de Carvalho (1994): *“Desporto e autarquias locais: Uma nova via para o desenvolvimento desportivo nacional”*. Campos das letras. Porto.

Mariovet, S. (1991): *Hábitos Desportivos da população Portuguesa*. Revista Horizonte nº 42, vol. VII – Março – Abril, Lisboa.

Neto, C.(1995). *Desportos radicais ou radicalização do desporto?* Revista Horizonte, nº69, pp. 83-85, Lisboa.

Nunes, M. (2000): *“Os grandes desafios da autarquia no âmbito do desporto. Uma proposta de elaboração de um plano de desenvolvimento desportivo municipal.”* Horizonte Vol. XV nº. 89. Lisboa.

Nahas, M. (2001). *Actividade física, saude e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida activo*. Londrina-Paraná: Midiograf.

Oliveira, R.(1995). *Caracterização dos espaços naturais para o desenvolvimento das actividades desportivas para a exploração da natureza*, Tese de Licenciatura; FCDEF – Faculdade Ciências Desporto e Educação Física; Porto.

Pires, G. (1998): *“Desporto- tendências de futuro”*. In simpósio O desporto na cidade do porto “Avaliar o presente...ganhar o futuro”. Câmara Municipal do Porto. Porto.

Pires, G. (1998): *“Desporto - tendências de futuro”*. In simpósio, O desporto na Cidade do Porto “Avaliar o presente...ganhar o futuro”. Câmara municipal do Porto. Porto.

Parks Canada, www.pc.gc.ca

Parks in Europe, http://usparks.about.com/od/parksineurope/Parks_in_Europe.htm, 26/3/07

Parques nacionais da Europa, http://pt.wikipedia.org/wiki/Parque_Nacional

Pellegrin, A. (1996): “ *O espaço de lazer na cidade e a administração municipal*. “ In Meio Ambiente e Desporto. FCDEF-UP. Porto. In políticas públicas e sectoriais de lazer. O papel das prefeituras. Editora autores associados. São Paulo

Pires, G. (1991): “*Espaços naturais e desportos de aventura*”. In congresso europeu do desporto para todos – espaços e equipamentos desportivos”. Câmara municipal de Oeiras. Oeiras.

Pires, G. (1990). *A aventura desportiva: O desporto para o 3º milénio*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.

Pereira, J.; Monteiro, L. (1995). *Actividades de ar livre. Actividades físicas de exploração da natureza*. Em defesa do valor educativo, Revista Horizonte, n.º 69, pp. 111- 116, Lisboa.

Pociello, C. (1981). *Sports et Société. Approache socio-culture des pratiques*. Vigot editions. Paris.

Robertson, B. (2001). *The Leisure Education of Incarcerated youth*. In: World Leisure. 43(1), pp: 20-29

Shivers, J. (1985): *Leisures constructs: A conceptual reference*. World Leisure and Recreation, 27 (1): 24-27.

Sallis, J.; Alcaraz, J.; McKenzie, T.; Hovell, M.; Kolody, N.; Nadder, P. (1992). “*Parental behaviour in relation to physical activity and fitness in 9 year-old children*”. Sports Medicine, 146, pp: 1383-1388.

Sallis, J. F. & Patrick, K. (1994). “Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement”. In J. F, Sallis (Ed.) Physical activity guidelines for adolescents. *Pediatric exercise Science*, 6(4): 302-314.

Santin, Silvino (1992). *Perspectivas na visão da corporiedade*. In: Moreira, Wagner Wey (Org.); Gebara, Ademir et al. Ed. Física e esportes; Perspectivas para o século XXI. Campinas: Papirus, p. 51-69.

Salgueiro, T (1992): “ *Cidade em Portugal. Uma geografia urbana.*” Edições Afrontamento. Porto.

Santos, N.(2005). *Caracterização das instalações desportivas para o desenvolvimento de actividades de desporto de natureza*. Dissertação apresentada com vista a obtenção do grau de Licenciado em Desporto Variante de Desporto de Natureza e Turismo Activo; ESCRM – Politécnico de Santarém; Rio Maior.

Tammelin, T., Nayha, S., Laitinen, J., Rintamaki, H. e Jarvelin, M. (2003); *Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood*; Prev Med, 37: 375-381.

US Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, Pate, R. R. (1995). *Physical and Health: Dose-response issues*. *Research Quarterly for Exercise and sport*, 66 (4): 313.317.

ANEXOS

Universidade do Porto
Faculdade de Desporto

1. Sexo: Masculino Feminino
2. Idade: ____
3. Habilitações literárias: _____
4. É frequentador assíduo do parque da Cidade? Sim Não
5. Quantas vezes por semana pratica actividade física no parque da cidade? _____
6. Qual a actividade que mais pratica? _____
7. Em que altura do dia? _____
8. Costuma vir sozinho ou acompanhado? _____
9. Freguesia onde habita: _____
10. Quanto tempo demora a deslocar-se para o parque? E de que forma?

11. Tem algum aspecto que gostaria de mudar ou acrescentar ao parque?
