



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

Mestrado em Direção e Gestão Desportiva

Trabalho de Projeto

Gestão de Instalações Desportivas

Autor

Gonçalo Cebola Magalhães

Orientador:

Prof. Armando Manuel Mendonça Raimundo

Data

12 de Setembro de 2012

Mestrado em Direção e Gestão Desportiva

Trabalho Projeto

Gestão de Instalações Desportivas

Autor

Gonçalo Cebola Magalhães

Orientador:

Prof. Armando Manuel Mendonça Raimundo

INTRODUÇÃO

O Trabalho desenvolvido tem como intuito principal, reabilitar um espaço desportivo, transformando-o em um parque desportivo com diversas modalidades, que permita a toda a população da Cidade de Beja usufruir.

A reabilitação deve-se ao facto de o espaço estar inativo e se ter degradado com o passar do tempo. Com esta reabilitação irá ser possível dar uma nova vida ao espaço e zona envolvente.

Definiu-se como desafio principal para a reabilitação do espaço, a redução ao máximo dos custos. Retirando todo o partido das “ferramentas” ao dispor pela entidade.

Como o desporto é hoje entendido como um benefício civilizacional, que em grande medida se deve às sociedades modernas, deste modo o desenvolvimento do trabalho visa, a reabilitação de um espaço desportivo, atualmente inativo para um espaço de prática desportiva.

O campo municipal Dr. Flávio Santos é o espaço desportivo que vai sofrer a reabilitação pelo facto de alguns tempos atrás ter deixado de ter manutenção por não ser utilizado, assim a sua degradação fez-se notar.

O espaço em termos de localização na cidade de Beja encontra-se muito próximo do centro da cidade, tendo na sua envolvência bairros habitacionais, as piscinas municipais descobertas, o pavilhão polidesportivo municipal, campos de ténis e o parque de campismo. É um espaço com uma área total de 12600m².

A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Atividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias perniciosas para a saúde (DGS, 2007).

A evidência científica e a experiência disponível mostram que a prática regular de atividade física regular e o desporto beneficiam, quer fisicamente, quer socialmente, quer mentalmente, toda a população, homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades (DGS, 2007).

As atividades de lazer ativo representam atualmente um elemento de importância crescente no tempo livre das populações. O aumento do tempo de lazer (especialmente aos fins-de-semana) da mobilidade, do poder de aquisição dos jovens, da erupção do mercado de produtos e complementos desportivos para todo o tipo de atividades, da moda pelo verde e da necessidade das populações urbanas entrarem em contacto com espaços abertos, livres e naturais, está a gerar fluxos muito importantes em direção ao meio rural e aos espaços naturais. Este comportamento em consequência da falta de qualidade de vida nas cidades (Lopes, 2000).

O desporto e a atividade física são atualmente parte integral da vida social, sendo catalogados como os pressupostos de referência de um conjunto de valores e regras que representam em si a força geradora da sua dinâmica e importância (Mota, 2001).

Derivado ao fator da nossa sociedade se encontrar cada vez mais sensível para os benefícios de uma prática desportiva regular, cabe os municípios disponibilizar espaços para essa prática. Como atualmente estamos a passar por uma fase atribulada no que diz respeito à economia, as pessoas procuram mais espaços abertos e próprios para a prática desportiva sem custos inerentes.

Existe dificuldade em haver verbas para possibilitar a elaboração de projetos com orçamentos elevados, no âmbito autárquico. Este projeto terá uma perspetiva de possibilitar a reabilitação do campo municipal Dr. Flávio Santos com um orçamento reduzido e disponibilizar um espaço com uma diversidade de atividades desportivas para a população usufruir de modo gratuito.

AGRADECIMENTO

Em primeiro lugar gostaria de agradecer aos meus pais, pois sem eles não seria possível a realização deste mestrado, pelo facto de eles serem a base de tudo.

Apesar do carácter individual que este trabalho apresenta, a sua consecução não teria sido possível sem a colaboração e participação de várias pessoas. Gostaria assim de expressar os mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a sua realização, designadamente:

Ao Professor João Leal, coordenador do curso de Desporto no Politécnico de Beja, que me auxiliou no modo como entrar em contacto com a Câmara de Beja, mais propriamente com o Professor João Socorro.

Ao Professor João Socorro responsável pela divisão de desporto da câmara de Beja, gostaria de agradecer a oportunidade oferecida para o desenvolvimento do projeto.

Gostaria de agradecer a toda a divisão de desporto da câmara de Beja, pelo apoio disponibilizado na conceção do projeto.

Para terminar, nada disto seria possível se não houve a possibilidade de efetuar o Mestrado de Direção e Gestão Desportiva na Universidade de Évora e o respetivo apoio do Professor Armando Raimundo.

RESUMO

Gestão de Instalações Desportivas

O trabalho que se segue tem como objetivo a reabilitação de uma instalação desportiva atualmente inativa, para um parque desportivo com inúmeras áreas para diferentes atividades, de forma a ir ao encontro das diferentes faixas etárias da população.

Um dos princípios no desenrolar do trabalho foi elaborar o projeto com atenção aos custos, para que estes sejam o mais reduzido possível. Pelo facto de atualmente os municípios estarem com diversas dificuldades financeiras.

Foi um trabalho desenvolvido conjuntamente com a divisão de desporto da câmara municipal de Beja. Com este projeto pretende-se disponibilizar um espaço outdoor para a prática desportiva informal na cidade de Beja, e dar uma nova imagem ao espaço que está inativo, situado numa zona habitacional, no centro da cidade.

Por fim foi possível verificar que com custos baixos é possível dinamizar um espaço inativo e proporcionar um espaço requalificado com diferentes atividades, simplesmente com aproveitamento do material existente, reciclando e reconstruindo com material e mão-de-obra da própria entidade, neste caso a CMB.

Palavras-Chave:

Instalação desportiva; Espaço Desportivo; Gestão; Planeamento; Prática desportiva; Município

ABSTRACT

Management of Sports Installation

The work that follows is aimed at the rehabilitation of a sports facility currently inactive, for a sports park with numerous areas for different activities in order to meet the different age populations.

One of the principles in unwinding the study was to determine the project costs carefully so that they are as small as possible. Because municipalities are currently in various financial difficulties.

It was a work developed jointly with the Division of Sports Hall of Beja. This project aims to provide a space for outdoor sports in the informal city of Beja, and give a new image to the space that is inactive, situated in a residential area in the city center.

Finally we found that with low costs can energize a space idle and provide a space reclassified with different activities, simply by taking advantage of existing materials, recycling and rebuilding with material and labor, the work of the entity, in this case the CMB.

Keywords:

Sports installation; Sports space; Management; Planning; Sports practice; City

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	I
AGRADECIMENTO	III
RESUMO.....	IV
ABSTRACT.....	V
I - REVISÃO DE LITERATURA	1
1.Desporto na Sociedade	1
1.1.Análise social do Desporto	1
1.2.Hábitos desportivos dos portugueses.....	2
2.Importância do Desporto	3
3.Benefícios da prática desportiva ou atividade física	5
4.Sistema Desportivo em Portugal	6
5.Importância dos Municípios para o desenvolvimento do Desporto	9
6.Situação financeira dos municípios	10
7.Espaços desportivos.....	10
7.1.Espaços Desportivos Recreativos	11
7.2.Espaços Desportivos Formativos.....	11
7.3.Espaços Desportivos Especializados	12
7.4.Espaços Desportivos de Espetáculo	12
7.5.Espaço Natural ou Adaptado	13
8.Importância dos Espaços Desportivos Formativos.....	13
9.Planeamento de Instalações Desportivas	13
10.Vantagem de um planeamento para uma Instalação Desportiva	17
11.Gestão de Instalações Desportivas	18
II - PERTINÊNCIA DO ESTUDO.....	19
1.OBJECTIVOS	20

1.1.Objetivos Gerais	20
1.2.Objetivos Específicos	20
III – ANÁLISE EXTERNA	21
1.Entidade e Organização	21
1.1.Caracterização da cidade de Beja	21
1.2.Situação financeira do Município de Beja para 2012.....	21
1.3.Caracterização dos espaços de prática desportiva da Cidade de Beja.....	22
IV – ANÁLISE INTERNA	24
1.Missão da Câmara de Beja	24
1.1.Caracterização da Câmara de Beja	24
2.Missão da Divisão de desporto	25
2.1.Caracterização da Divisão de desporto.....	26
3.Espaços Desportivos Formais e Informais da Cidade de beja.....	27
3.1.Espaços Desportivos Formais da Cidade de Beja	27
3.2.Espaços Desportivos Informais da Cidade de Beja.....	27
4.Caracterização da Instalação	32
4.1.História do Estádio Municipal Dr. Flávio dos Santos	32
4.2.Características das futuras da Instalações.....	33
V – TRABALHO DESENVOLVIDO.....	34
1.Proposta de recuperação	34
1.1.Análise da situação	34
1.2.Plano estratégico de recuperação.....	35
1.2.1. 1ª Fase do Projeto – Planeamento	35
1.2.2. 2ª Fase do Projeto - Decisão	43
1.2.3. 3ª Fase do Projeto – Conceção	44
1.3.Objetivos estratégicos após Recuperação.....	47
1.3.1. Objetivos Gerais	47
1.3.2. Objetivos Estratégicos	48

1.4.Gestão do espaço recuperado	48
1.4.1. Gestão e manutenção do espaço	48
VI - CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÃO	50
1.CONSIDERAÇÕES FINAIS	50
2.CONCLUSÃO.....	52
VII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	a
ANEXOS	

Índice de Figuras

Fig. 1 Brasão da Cidade de Beja.....	21
Fig. 2 Complexo Desportivo Fernando Mamede	27
Fig. 3 Campo de relva sintética	28
Fig. 4 Pavilhão Santa Maria	29
Fig. 5 Pavilhão Gimnodesportivo	29
Fig. 6 Piscinas Descobertas	30
Fig. 7 Piscinas Cobertas.....	31
Fig. 8 Estádio Municipal Dr. Flávio dos Santos.....	32
Fig. 9 Disposição das Modalidades no Estádio Municipal.....	46

Índice de Tabelas

Tabela 1 Associação Desportiva da Cidade de Beja	22
Tabela 2 Praticantes Desportivos na Cidade por Modalidade	23
Tabela 3 Total de utilizadores do sector privado.....	23
Tabela 4 Organização administrativa Câmara Municipal de Beja	24
Tabela 5 Características Complexo Desportivo Fernando Mamede	28
Tabela 6 Características Campo relvado sintético.....	28
Tabela 7 Características Pavilhão Santa Maria	29
Tabela 8 Características Pavilhão Gimnodesportivo	30
Tabela 9 Características Piscinas Descobertas	30
Tabela 10 Características Piscinas Cobertas	31
Tabela 11 Caracterização do Estádio Municipal Dr. Flávio dos Santos	32
Tabela 12 Análise de diagnóstico.....	34
Tabela 13 Tabelas de Caracterização das modalidades.....	36
Tabela 14 Ficha de Material / Custos	43

Índice de Organogramas

Organograma 1 Orientação para o Planeamento de Espaços Desportivos	14
Organograma 2 Etapas na vida de uma Instalação	16
Organograma 3 Modelo estrutural do Município de Beja	25
Organograma 4 Microestrutura da Divisão de Desporto	26

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Frequência de prática desportiva em Portugal	2
Gráfico 2 Locais de Prática Desportiva e Atividade Física em Portugal	3
Gráfico 3 População Residente em Beja, por faixa etária, 2010	22

I - REVISÃO DE LITERATURA

1. Desporto na Sociedade

O desporto é uma área da atividade humana que interessa grandemente aos cidadãos da União Europeia e tem um enorme potencial para os aproximar, pois destina-se a todos, independentemente da idade ou da origem social. De acordo com o inquérito Eurobarómetro de Novembro de 2004, aproximadamente 60% dos cidadãos europeus participam regularmente em atividades desportivas, integrados ou não nos cerca de 700.000 clubes existentes, os quais são, por sua vez, membros de um grande número de associações e federações. A grande maioria das atividades desportivas tem lugar em estruturas amadoras (Comissão Europeia, 2007).

O desporto profissional assume uma importância cada vez maior, contribuindo igualmente para a função social do desporto. Para além de melhorar a saúde dos cidadãos europeus, o desporto tem uma dimensão educativa e desempenha uma função social, cultural e recreativa. A função social do desporto tem igualmente o potencial de reforçar as relações externas da União (Comissão Europeia, 2007).

1.1. Análise social do Desporto

O desporto é um fenómeno humano tão ligado à origem, às estruturas e ao funcionamento da sociedade que nós poderemos afirmar que é possível analisar qualquer sociedade através dos desportos que ela pratica. Sendo o fenómeno ludo-desportivo, cujas origens se situam nos primórdios da cultura humana, será assim legítimo aceitar que, no fundo a história de qualquer povo é a história dos seus jogos (Costa, 2002).

O fenómeno ludo-desportivo está profundamente ligado à sociedade, como facto social de natureza e funcionamento simbólico, capaz dos mais diversos investimentos sociais. Por outro lado, é um fenómeno humano estreitamente ligado ao mito, à religião e à cultura. Assim, o universo desportivo é um excelente campo de observação da sociedade, onde podemos encontrar elementos para estruturar modelos ideais de análise

social, e pode servir também para nos ajudar a descobrir formas de pensamento e modelos de ação através dos quais nós compreendemos melhor o sentido da existência do homem e da sua integração na comunidade humana e pressentir muitas das aspirações que povoam o nosso imaginário coletivo e que muitas vezes não conseguem ultrapassar as barreiras do inconsciente (Costa, 2002).

1.2. Hábitos desportivos dos portugueses

Frequência de prática desportiva em Portugal

Fonte: Eurobarómetro 2011, Desporto e Actividade Física

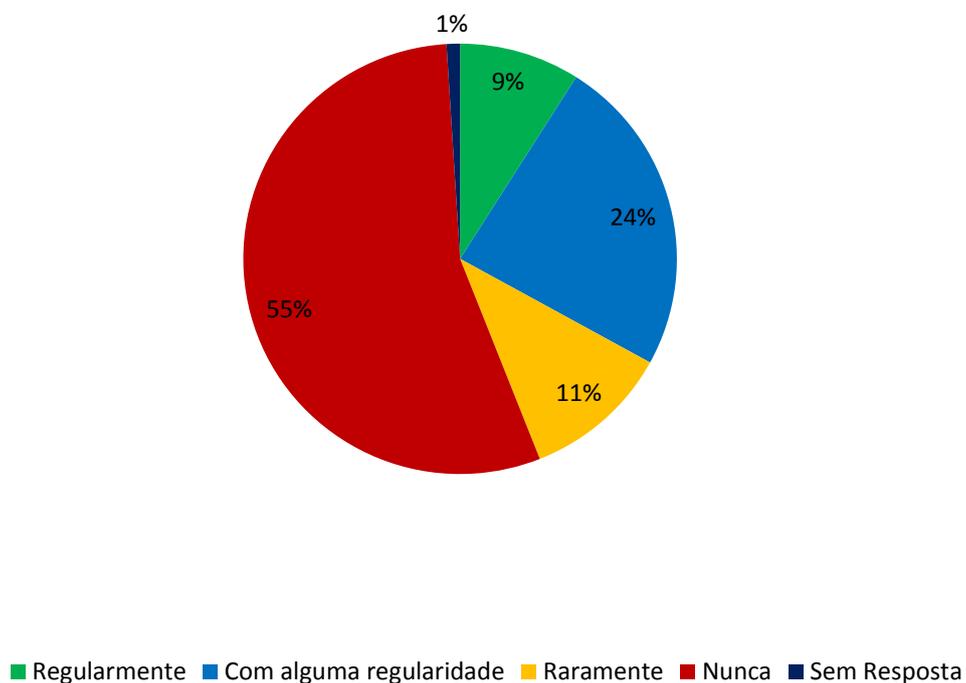


Gráfico 1 Frequência de prática desportiva em Portugal

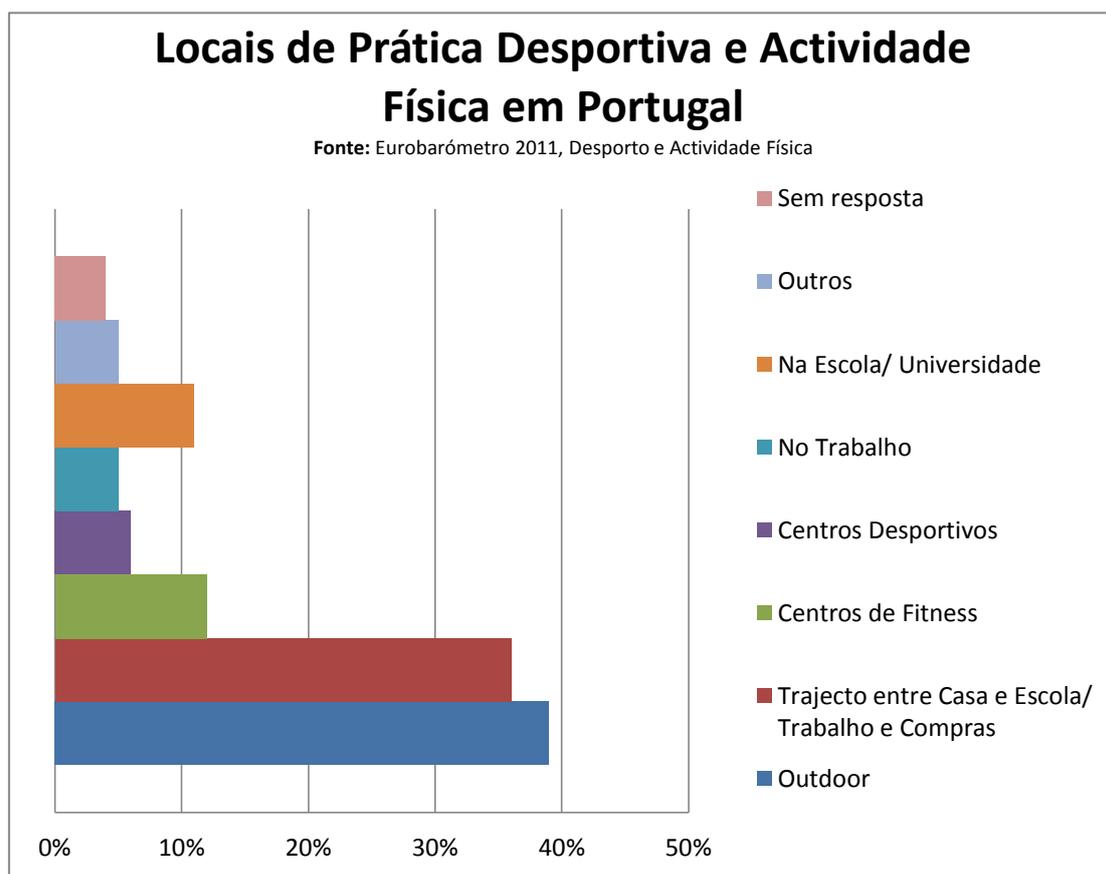


Gráfico 2 Locais de Prática Desportiva e Atividade Física em Portugal

Com os dados retirados do Eurobarómetro de 2011, na parte do Desporto e Atividade Física em Portugal, no gráfico 1 podemos observar que mais de metade da população não pratica ou realiza qualquer tipo de atividade física.

A população que tem hábitos desportivos ou de prática de atividade física, fá-lo ao nível outdoor, como podemos verificar no gráfico 2.

2. Importância do Desporto

O Desporto, fenómeno característico e destacado das atuais sociedades modernas, encerra por trás da sua aparente simplicidade uma enorme complexidade social, cultural, económica e política (Inverno, 2006).

O Desporto, como instituição social, própria das sociedades modernas industrializadas e desenvolvidas, evoluiu de práticas simples para formas complexas de organização e progressivamente foi adquirindo as marcas e conotações de toda a sociedade burocratizada, racional, formalizada, hierarquizada, tecnicamente eficiente e informatizada, fortemente profissionalizada, comercializada e mediatizada (Inverno, 2006).

Graças ao papel que desempenha na educação formal e não formal, o desporto reforça o capital humano. Os valores veiculados pelo desporto contribuem para desenvolver os conhecimentos, a motivação, as competências e a disponibilidade para fazer esforços pessoais. O tempo consagrado às atividades desportivas na escola e na universidade tem efeitos benéficos para a saúde e para a educação, que têm de ser valorizados (Comissão Europeia, 2007).

No Desporto de rendimento, ao longo dos tempos, temos assistido ao estabelecimento de recordes desportivos sucessivos e a atuações brilhantes de atletas que levam ao mais alto nível o desporto de rendimento. No entanto esta realidade surge, por vezes, associada à utilização de substâncias dopantes (Desporto, 2006).

A luta em prol da ética desportiva e o combate à dopagem são temas de grande importância e atualidade no fenómeno desportivo, os quais urge debater (Desporto, 2006).

No Desporto para Todos referimo-nos aos estilos de vida da maior parte das pessoas, ou seja, hoje uma faixa alargada de pessoas não apresentam suficientes oportunidades de movimento, o que as torna sedentárias. Importa alterar este comportamento pois, de acordo com os modelos mais recentes, os benefícios na saúde, nomeadamente para a prevenção das doenças crónicas, podem ser obtidos através de uma atividade física moderada. Assim, ao invés do estigma que durante décadas associou a prática de desporto a um esforço de prática, condições e apetrechamento. A mensagem a transmitir hoje é a de que a atividade física é acessível a todos, de todas as idades e em qualquer lugar (Desporto, 2006).

O desporto é um sector dinâmico e de rápido crescimento cujo impacto macroeconómico está a ser subestimado. Pode também contribuir para o desenvolvimento local e regional com a regeneração urbana e o desenvolvimento rural.

O desporto tem sinergias com o turismo e pode estimular a modernização de infraestruturas e a emergência de novas parcerias para o financiamento de instalações desportivas e de lazer (Comissão Europeia, 2007).

Embora faltem em geral, dados concretos e comparáveis sobre o peso económico do desporto, a importância deste é confirmada por estudos e análises das contas nacionais, pelo impacto económico das grandes manifestações desportivas e pelos custos da falta de atividade física, inclusivamente para a população mais idosa. Um estudo apresentado durante a Presidência austríaca, em 2006, indicou que o desporto, na aceção mais lata, gerou um valor acrescentado de 407 mil milhões de euros em 2004, representando 3,7 % do PIB da UE, e criou emprego para 15 milhões de pessoas, ou seja, 5,4 % da mão-de-obra. Há que dar visibilidade a esta contribuição do desporto e acentua-la nas políticas da União Europeia (Comissão Europeia, 2007).

3. Benefícios da prática desportiva ou atividade física

Realizar exercício físico, seja em que idade for, pode trazer um conjunto de benefícios, não só a nível físico, como psíquico e social (Pinheiro, Costa, Joel, & Sequeira, 2008).

A nível físico é sabido que o desporto ajuda no combate à obesidade, reduz o risco de doenças cardiovasculares, fortalece músculos, ossos e articulações.

A nível psíquico, eleva a auto-estima dos praticantes, pois este desenvolve um conjunto de habilidades que antes não possuía e melhora o seu aspeto físico, tendo consequentemente uma melhor imagem de si.

A nível social, o Desporto assume-se como um lugar privilegiado para se realizarem laços sociais de amizade, permitindo a partilha de sentimentos e dando ao indivíduo a sensação de pertença a um grupo (Pinheiro, Costa, Joel, & Sequeira, 2008).

Em termos genéricos podem considerar-se os seguintes benefícios (ACSM, 2000):

- Melhoria da função cardiorrespiratória;

- Aumento do consumo máximo de oxigénio devido a adaptações centrais e periféricas;
- Diminuição da ventilação por minuto, para uma determinada intensidade absoluta submáxima;
- Diminuição do custo de oxigénio, para o miocárdio a uma determinada intensidade submáxima;
- Diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial para uma determinada intensidade submáxima;
- Redução de fatores de risco associados a doenças coronárias;
- Diminuição da pressão arterial sistólica e diastólica em repouso;
- Redução da necessidade de insulina;
- Aumento da tolerância à glucose;
- Diminuição da mortalidade e morbidade;
- Diminuição da ansiedade e depressão;
- Aumento do sentimento de bem-estar;
- Aumento da prestação no trabalho, recreação e atividade desportiva.

4. Sistema Desportivo em Portugal

Conjunto de meios pelos quais se concretiza o direito ao desporto, visando garantir a igualdade de direitos e oportunidades quanto ao acesso e à generalização das práticas desportivas diferenciadas, segundo a *Lei de Bases do Desporto (art.º 1.º, n.º 2)*.

A presente lei estabelece o quadro geral do sistema desportivo e tem por objetivo promover e orientar a generalização da atividade desportiva, como factor cultural indispensável na formação plena da pessoa humana e no desenvolvimento da sociedade, segundo a *Lei de Bases do Sistema Desportivo (art.º 1º)*.

Segundo a *Lei de Bases do Sistema Desportivo (art.º 2º)*:

Nº1. O sistema desportivo, no quadro dos princípios constitucionais, fomenta a prática desportiva para todos, quer na vertente de recreação, quer na de rendimento, em colaboração prioritária com as escolas, atendendo ao seu elevado conteúdo formativo, e

ainda em conjugação com as associações, as coletividades desportivas e autarquias locais.

Nº2. Além dos que decorrem do número anterior, são princípios gerais da Acção do Estado, no desenvolvimento da política desportiva:

- a) A valência educativa e cultural do desporto e a sua projeção nas políticas de saúde e de juventude;
- b) A garantia da ética desportiva;
- c) O reconhecimento do papel essencial dos clubes e das suas associações e federações e o fomento do associativismo desportivo;
- d) A participação das estruturas associativas de enquadramento da atividade desportiva na definição da política desportiva;
- e) O aperfeiçoamento e desenvolvimento dos níveis de formação dos diversos agentes desportivos;
- f) A otimização dos recursos humanos e das infraestruturas materiais disponíveis;
- g) O ordenamento do território;
- h) A redução das assimetrias territoriais e a promoção da igualdade de oportunidades no acesso à prática desportiva;
- i) A descentralização e a intervenção das autarquias locais;

Nº3. No apoio à generalização da atividade desportiva é dada particular atenção aos grupos sociais dela especialmente carenciados, os quais são objeto de programas adequados às respetivas necessidades, nomeadamente em relação aos deficientes.

A evolução atual do desporto português está hoje na ordem do dia, no centro das preocupações de numerosos agentes desportivos, do movimento associativo desportivo, do sistema desportivo e daqueles que de alguma forma estão relacionados com o

desporto em particular, a Administração Pública Central que tem a tutela e responsabilidades na área das Atividades Físicas Desportivas (Inverno, 2006).

Como a elaboração deste projeto está ligado à orgânica desportiva pública, vamos direcionar o próximo ponto para esse segmento, de forma a ser possível uma melhor compreensão do seu funcionamento.

O Instituto Português do Desporto e da Juventude é a entidade pública que tem como missão, a execução de uma política integrada e descentralizada para as áreas do desporto e da juventude, em estreita colaboração com entes públicos e privados, designadamente com organismos desportivos, associações juvenis, estudantis e autarquias locais (IPDJ, 2012).

A política desportiva deverá ter como um dos objetivos principais, o desenvolvimento de um movimento desportivo que contribua para melhorar a saúde pública, através da criação de oportunidades de prática de atividade física e desportiva continuada para todas as pessoas. (IDP, 2011)

A generalização da prática de atividade física e desportiva dos portugueses foi assumida como uma das prioridades dos dois últimos governos, explícita na nova *Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto* no seu artigo 6º, *Promoção da Atividade Física*; (IDP, 2011)

Nº1. Incumbe à Administração Pública a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos.

Nº2. Para efeitos do disposto no número anterior, o Estado, em estreita articulação com as Regiões Autónomas e com as autarquias locais, adopta programas que visam:

- a) Criar espaços públicos aptos para a prática da atividade física;
- b) Incentivar a integração da atividade física nos hábitos de vida quotidianos, bem como a adoção de estilos de vida ativa;
- c) Promover a conciliação da prática da atividade física com a vida pessoal, familiar e profissional.

5. Importância dos Municípios para o desenvolvimento do Desporto

Já é um lugar-comum afirmar que as Autarquias Locais são das entidades com uma intervenção mais assinalável na estrutura global do sistema desportivo e, atualmente, as principais financiadoras do associativismo e da própria atividade desportiva (Carvalho & Oliveira, 2009).

Daí a importância que as mesmas revestem atualmente e podem continuar a exercer nos âmbitos do fomento e desenvolvimento do desporto. E esta importância decorre precisamente da incumbência aos Municípios da concretização do princípio constitucional do direito ao desporto, ao se entender que eles são parte integrante do próprio Estado (Carvalho & Oliveira, 2009).

As autarquias têm um papel importante, mas não exclusivo, na definição das opções para o desenvolvimento do Desporto. Procuram que abranja todos os escalões etários, aproveitando os recursos disponíveis na comunidade, para que em estreita ligação com as políticas e legislação do Poder Central, se consolidem práticas, infraestruturas e meios humanos, de uma forma coerente e organizada (Portal do Desporto).

A confiança colocada nas autarquias como grande estratégia para o desenvolvimento desportivo é enorme, na medida em que, segundo Constantino (1999 apud, Soares, 2009), o princípio constitucional que fornece ao estado a responsabilidade de fomentar e estimular a prática desportiva, leva a que as autarquias assumam um lugar estratégico na realização desta aspiração. Na perspetiva de Carvalho (2003 apud, Soares, 2009) e de acordo com a legislação existente ente nós, a atuação das autarquias passa pela construção de infraestruturas desportivas, a organização de atividades dos clubes, ao desenvolvimento de atividades desportivas escola até à organização de grandes eventos desportivos. Cunha (1997 apud, Soares, 2009), considera que as autarquias possuem a capacidade de gerir processos de desenvolvimento desportivo na sai área administrativa. Na mesma perspetiva, Pires (1993 apud, Soares, 2009), defende que o sector do desporto autárquico assume-se como o sector do futuro, uma vez que

desfruta de todas as capacidades para desenvolver autênticos projetos ao nível do sistema desportivo (Soares, 2009).

6. Situação financeira dos municípios

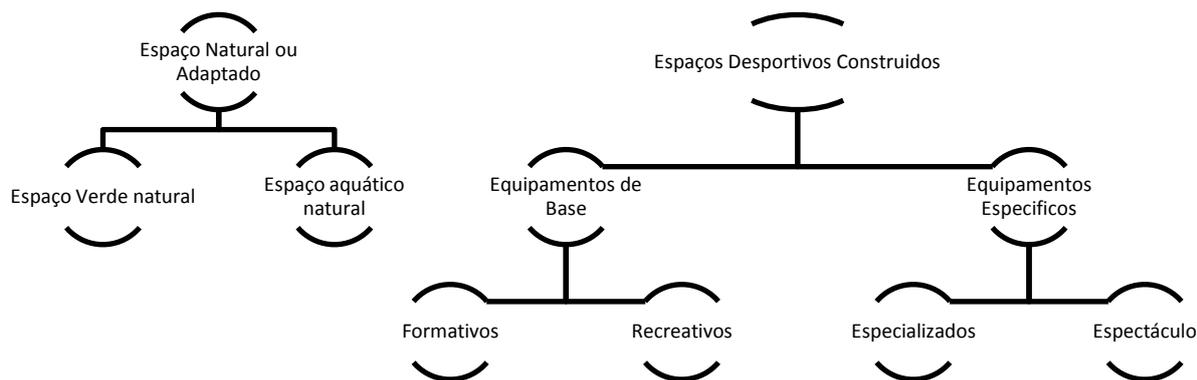
As diversas *Leis de Finanças Locais* que vigoraram antes da atual *Lei n.º 2/2007* (*Lei n.º 1/79, Decreto-Lei n.º 98/84, Lei n.º 1/87, e Lei n.º 42/98*) registaram um trajeto descendente e regressivo nas garantias de autonomia financeira do Poder Local e nas relações entre as receitas das autarquias e as receitas dos impostos de referência para cálculo das receitas municipais (Portugueses, 2011).

De facto, todas as sucessivas alterações que, ao longo dos anos foram sendo introduzidas na Lei, surtiram sempre um efeito de redução e penalização das receitas municipais e da autonomia financeira dos Municípios.

A relação entre as receitas a transferir do Orçamento de Estado para os Municípios e Freguesias e as receitas de um conjunto de impostos de referência, foi sendo cada vez mais abatida, através de mecanismos perversos e diversos — desde a utilização de parâmetros baseados em “previsões” de receita manipuláveis pela Administração Central, à utilização de práticas de transferência “informal” de competências desta para as autarquias locais sem os correspondentes meios financeiros (Portugueses, 2011).

7. Espaços desportivos

Em termos de enquadramento conceptual, a base de referência utilizada quanto à classificação das categorias e tipologias de equipamentos desportivos foi a constante nas “Normas para a Programação e Caracterização de Equipamentos Colectivos” da Direcção Geral do Ordenamento do Território e Desenvolvimento Urbano (DGOTDU).



Organograma 1 Estrutura e hierarquia dos Espaços de Atividade Desportiva

Fonte: DGOTDU, 2002

7.1. Espaços Desportivos Recreativos

Os espaços desportivos recreativos podem ser:

- Os pátios desportivos e os espaços elementares de jogo desportivo;
- Os espaços localizados em áreas urbanas e apetrechados para a evolução livre com patins ou bicicletas de recreio;
- Os espaços urbanos e os espaços naturais adaptados a percursos de caminhada e corridas, circuitos de exercícios de manutenção e os circuitos de passeio com bicicleta de recreio;
- Os espaços de animação desportiva informal, permanentes ou não, integrados ou complementares de instalações turísticas, ou acessórios de instalações desportivas de outros tipos;
- Os espaços com dimensões não normalizadas para iniciação aos pequenos jogos desportivos, incluindo espaços de aprendizagem e recreio;

7.2. Espaços Desportivos Formativos

Os espaços desportivos formativos podem ser:

- Grandes campos de jogos para futebol, rúgbi e hóquei em campo;

- Pistas de atletismo regulamentares;
- Salas de desporto e pavilhões polivalentes;
- Instalações normalizadas de pequenos jogos polidesportivos, campos de ténis e ringues de patinagem ao ar livre;
- Piscinas de aprendizagem, piscinas desportivas e piscinas polivalentes, ao ar livre ou cobertas.

7.3. Espaços Desportivos Especializados

Os espaços desportivos especializados podem ser:

- Salas de desporto apetrechadas e destinadas exclusivamente a uma modalidade;
- Instalações de tiro com armas de fogo;
- Instalações de tiro com arco;
- Campos de golfe;
- Pistas de ciclismo;
- Picadeiros, campos de equitação e pistas hípicas de obstáculos;
- Instalação para desportos motorizados;
- Pistas de remo, pistas de canoagem e outras instalações para desportos náuticos.

7.4. Espaços Desportivos de Espetáculo

Os espaços desportivos de espetáculo podem ser:

- Kartódromos;
- Hipódromos;
- Estádio Aquático;
- Autódromos;
- Estádios.

7.5. Espaço Natural ou Adaptado

Os espaços Naturais ou Adaptados entende-se como aqueles que para determinada prática ou atividade, não é necessário construção ou arranjo de qualquer material. Podendo ser os seguintes exemplos:

- Passeios pelas matas ou florestas;
- Utilização de um rio ou lagoa para a atividade de remo ou vela;
- Utilização da montanha por parte dos alpinistas;
- Uso de terreno acidentado para a prática de BTT ou Moto-cross.

8. Importância dos Espaços Desportivos Formativos

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

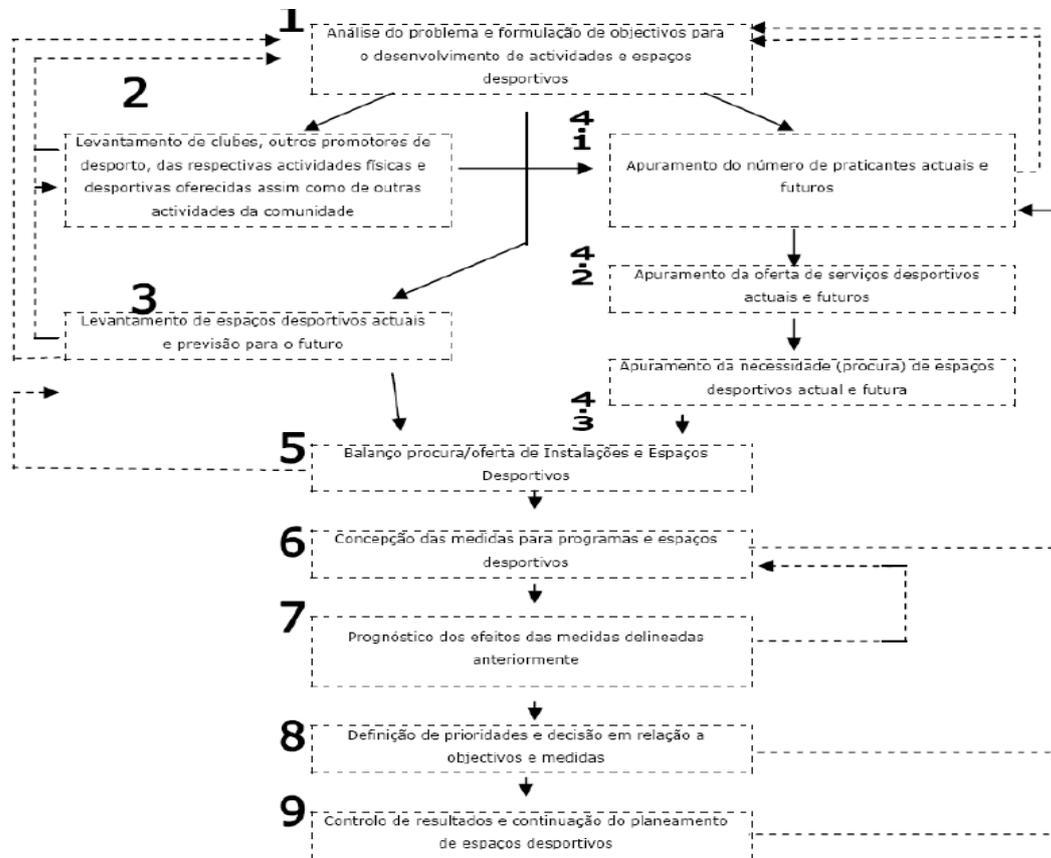
Segundo Callede (1990 apud Sousa, 2007), com o aparecimento das políticas europeias de “desporto para todos” iniciadas em 1996, transformou o desporto num assunto a ter em conta pelos poderes políticos. Estes devem considerar, a criação e promoção de condições adequadas para a prática do desporto (Sousa, 2007).

9. Planeamento de Instalações Desportivas

Um projeto de gestão de uma instalação desportiva faz parte do projeto base devendo contribuir para os projetos de arquitetura e de engenharia, “é uma ferramenta imprescindível para o futuro bom funcionamento da instalação. Esse documento basicamente é um estudo completo do que se quer realizar, de como se vão utilizar e que custo terá o funcionamento dos equipamentos e instalação.” Lopez, (2003 apud sportdeveloper, 2010). Tem como objetivo estabelecer as bases da futura gestão, quer se

trate de uma nova construção, uma remodelação, ou simplesmente melhoria de resultados de um modelo em pleno funcionamento. (sportdeveloper, 2010)

Na análise do problema e na formulação dos objetivos, e no decorrer da preparação da metodologia proposta deve ter-te em consideração a seguinte orientação:



Organograma 1 Orientação para o Planeamento de Espaços Desportivos

Fonte: Linhas de orientação para o planeamento de espaços desportivos

Partindo de uma análise do problema e da formulação, o objeto para o desenvolvimento desportivo e para o desenvolvimento dos espaços desportivo são levados a cabo dois tipos de estudo:

- Em primeiro lugar, estudam-se os praticantes e as ofertas de serviços nos diferentes sectores de desporto (Viseu, Ribeiro, Parente, Fernandes, & Brito, 2002);
- Em segundo lugar, apura-se a existência de instalações e espaços desportivos, avaliando assim a aptidão das estruturas físicas existentes para acolher atividades do momento e do futuro (IAKS, 1993);

Os levantamentos da oferta e da procura, enquanto fases fundamentais do planeamento realizam-se nas três partes seguintes:

- ✓ Determinação do número de praticantes desportivos atuais e futuros em todos os sectores desportivos;
- ✓ Determinação da procura atual e futura de serviços desportivos (procura desportiva);
- ✓ Determinação da necessidade atual e futura de espaços desportivos para o desporto da população.

Os dados sobre os hábitos, comportamentos e consumo desportivos estão na base da definição da procura desportiva, sendo obtidos a partir de inquéritos.

O estudo da procura desportiva é repetido periodicamente. Em termos temporários e de uma maneira geral, bastarão para isso três momentos:

1. O ano de início do planeamento;
2. O ano alvo;
3. Um ano intercalar adequado para a análise do desenvolvimento até então decorrido.

Na fase de planeamento do balanço da oferta/procura após o apuramento da procura, compara-se a existência calculável de instalações e espaços desportivos à necessidade de instalações e espaços desportivos, de forma a se apurar as reais necessidades e excessos.

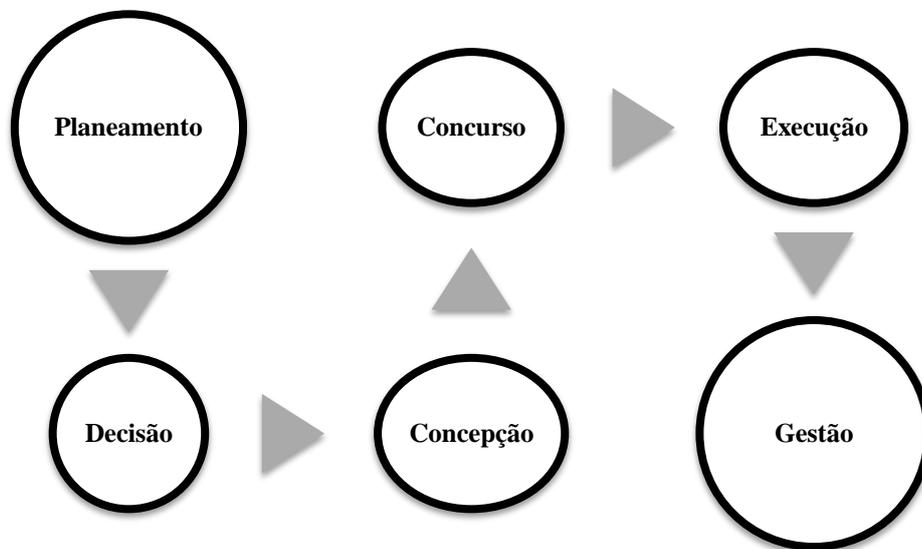
O resultado do balanço existência/necessidades (oferta/procura) é o motivo para a tomada de medidas, bem como para a elaboração de alternativas, se for caso disso, para o desenvolvimento de ofertas de programa (serviços) e de espaços desportivos.

As medidas analisadas segundo as suas possíveis consequências, de forma a preparar e identificar os fatores críticos de decisão para os responsáveis do poder local. Posteriormente, esses mesmos responsáveis têm de tomar decisões no que diz respeito a objetivos, medidas e prioridades. Em relação à tomada de medidas devem ser efetuados um controlo contínuo de resultados, que por sua vez é motivo para uma atualização permanente de planeamento (Viseu, Ribeiro, Parente, Fernandes, & Brito, 2002).

Aquando da preparação de um plano estratégico para o desporto, para além dos dados de planificação relacionados com o próprio desporto e os parâmetros de planificação desportiva adiante mencionados, é também necessário conhecer os outros planos técnicos sectoriais.

A presente metodologia está dividida em nove fases. Cada fase engloba o momento presente e futuro. Por conseguinte, em cada fase é suposto obter-se não só informações sobre o estado real, mas também informações prognósticas sobre as necessidades da atividade física e desportiva do futuro (Viseu, Ribeiro, Parente, Fernandes, & Brito, 2002).

De uma forma simplificada, o seguinte esquema demonstra as várias fases na vida de uma instalação desportiva:



Organograma 2 Etapas na vida de uma Instalação

Fonte: Aula de Gestão de Instalações Desportivas, Mestrado de Direção e Gestão Desportiva na EU, edição 4

10. Vantagem de um planeamento para uma Instalação Desportiva

Os equipamentos desportivos e a sua localização são um fator decisivo na tomada de decisão relativamente à prática desportiva. Este era o melhor contributo que o estado poderia dar para a melhoria dos índices de prática desportiva da população portuguesa. Fazer cumprir a lei (Dias, 2011).

Com o desenvolvimento do projeto, pode vir a ser um instrumento de enorme ajuda na mesma gestão, podendo destacar de forma resumida algumas vantagens da construção do Projeto:

- ✓ Permite estabelecer uma discussão entre diferentes opções e opiniões, de forma a tomar as decisões mais adequadas, com a antecedência possível;
- ✓ Permite formalizar por escrito as decisões e suas razões, pelo que sempre pode ser consultado e eventualmente revisto ou atualizado;
- ✓ Facilita a participação de responsáveis de diferentes áreas municipais;
- ✓ Focaliza a atenção de todos na mesma direção;
- ✓ Minimiza os riscos e reduz as incertezas;
- ✓ Permite avaliar os resultados, de acordo com os objetivos definidos.

Para além disso o mesmo deve contribuir para assegurar os seguintes critérios fundamentais, propiciadores de cumprirem os objetivos da gestão municipal:

- ✓ Máximo aproveitamento do espaço.

Que significa, querer ter um uso elevado de todos os espaços durante todo amplo horário de abertura e funcionamento:

- ✓ Mínimo custo de manutenção;
- ✓ Investir em bens materiais adequados;
- ✓ Prever um fácil desenho de limpeza;
- ✓ Assegurar instalações técnicas de fácil inspeção e reparação;
- ✓ Mínimo custo administrativo;
- ✓ Dispor do pessoal estritamente necessário.

11. Gestão de Instalações Desportivas

A melhoria do nível de vida na Europa Ocidental tem sido caracterizada, entre muitos indicadores, por um enorme aumento da oferta desportiva aos cidadãos. Este aumento é evidente num cada vez maior e melhor parque de instalações desportivas disponíveis (Sarmiento, Planeamento e Gestão de Instalações Desportivas, 1999).

A qualidade e complexidade atingidas exigem um esforço de formação cada vez mais consistente e diversificado dos técnicos responsáveis pela sua gestão e funcionalidade (Sarmiento, 2005).

Todos reconhecemos o aumento de exigência dos parâmetros de construção de equipamentos sociais nos últimos anos. Atualmente temos como principal vetor, a qualidade e multifuncionalidade dos serviços e instalações disponibilizados (Sarmiento, 2005).

Esta situação exige investimentos avultados, não apenas nas fases de projeto e de construção, mas também nas de manutenção e conservação, o que vai condicionar definitivamente a rentabilidade da exploração e funcionamento desses mesmos equipamentos (Sarmiento, 2005).

II - PERTINÊNCIA DO ESTUDO

O trabalho tem como pertinência, a necessidade de reabilitar uma instalação desportiva, que atualmente está inativa. Pelo facto de a mesma já permanecer algum tempo inutilizada, não têm sofrido qualquer tipo de manutenção, e assim a sua degradação faz-se notar.

A importância de reabilitar este espaço é no sentido de conseguir dar uma nova vida à zona onde está inserida a instalação, devido na sua envolvência estarem algumas instalações desportivas importantes para a cidade e não só. Como as piscinas municipais descobertas, pavilhão polidesportivo municipal, campos de ténis e o parque de campismo.

Outro fator para desenvolver este trabalho passa por conseguir elaborar um projeto com atenção ao investimento, derivado à conjuntura em que atualmente estamos em termos municipais e nacionais, relativamente as dificuldades económicas. Assim conseguir desenvolver um projeto com um custo reduzido pode permitir que mais facilmente seja aceite pelos responsáveis máximos da câmara de Beja e demonstrar que é possível reabilitar um espaço com um investimento reduzido.

Por fim o outro fator importante para se desenvolver este trabalho passa pela necessidade de combater o sedentarismo que o país apresenta. Como podemos verificar na revisão de literatura mais de metade da população nunca pratica ou muito raramente qualquer tipo de atividade. Também podemos verificar que os locais mais procurados para a prática de desportiva são os locais outdoor, assim este trabalho vai permitir disponibilizar mais um espaço para essa prática e por sua vez combater os níveis elevados de sedentarismo do nosso país.

1. OBJECTIVOS

Através da análise de diagnóstico realizada, foram delineados diferentes objetivos para a conceção do projeto.

1.1. Objetivos Gerais

- ✓ Reabilitar espaço desportivo;
- ✓ Disponibilizar mais um espaço na cidade de Beja para a prática desportiva recreativa;
- ✓ Combater o sedentarismo;
- ✓ Dar uma nova vida à zona, que está inserido o campo municipal Dr. Flávio dos Santos.

1.2. Objetivos Específicos

- ✓ Projeto de reabilitação com o menor custo possível;
- ✓ Elaborar um planeamento para o projeto;
- ✓ Arquitetar diferentes áreas desportivas;
- ✓ Disponibilizar modalidades de diferentes características.

III – ANÁLISE EXTERNA

1. Entidade e Organização

1.1. Caracterização da cidade de Beja

A cidade de Beja é uma cidade portuguesa, capital do Distrito de Beja, na região Baixo Alentejo onde sedia a Diocese de Beja, com 25 148 habitantes.



É sede de um dos maiores municípios de Portugal, com 1147,14 km² de área e 35 854 habitantes (2011), subdividido em 18 freguesias. O município é limitado a norte pelos municípios de Cuba e Vidigueira, a leste por Serpa, a sul por Mértola e Castro Verde e a oeste por Aljustrel e Ferreira do Alentejo.

Fig. 1 Brasão da Cidade de Beja

1.2. Situação financeira do Município de Beja para 2012

O orçamento de 2012 do Município de Beja está elaborado no contexto de uma grave crise como um constrangimento à projeção das Receitas Municipais e à necessidade de adoção de medidas políticas orçamental restritivas, decorrente da contenção exigida quer pela normalização nacional, quer pelas exigências decorrentes da assinatura do Plano de ajustamento que fixa metas para a economia Portuguesa. (Beja, 2012)

A proposta de orçamento do Município de Beja, para o ano 2012, apresenta-se assim como o instrumento de gestão para a concretização de uma estratégia e de um projeto de desenvolvimento para a cidade de Beja, tendo em conta os pressupostos e no contexto macroeconómico descrito anteriormente, bem como atendendo às prioridades do atual executivo sufragadas em Outubro de 2009, que se passa a descrever os princípios orientadores que lhe estão subjacentes. (Beja, 2012)

População Residente em Beja, por faixa etária, 2010

Fonte: Instituto Nacional de Estatística, 2010

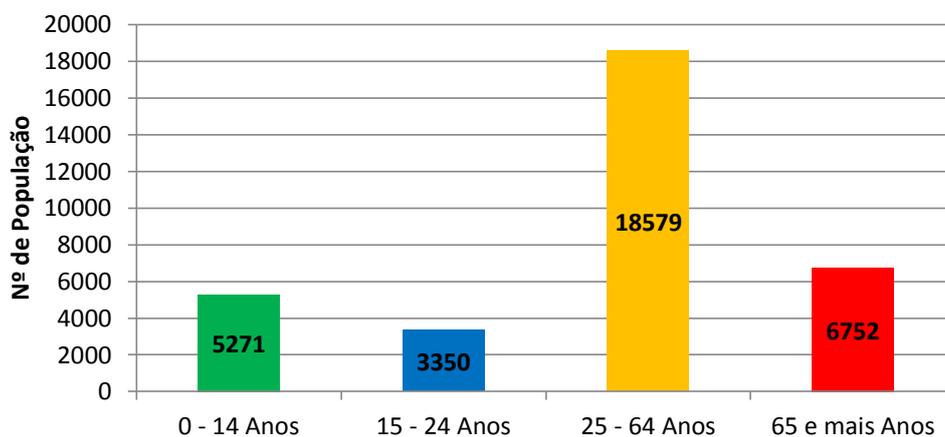


Gráfico 3 População Residente em Beja, por faixa etária, 2010

1.3. Caracterização dos espaços de prática desportiva da Cidade de Beja

1.3.1. Caracterização da prática desportiva ao nível Públicos da Cidade de Beja

Tabela 1 Associação Desportiva da Cidade de Beja

Associação Desportiva da Cidade de Beja	Federados	Não Federados	Total
ACR Zona Azul	172	406	578
Beja A.C.	55	45	100
C. Desportivo de Beja	169	50	219
C. Natação de Beja	70	247	317
C. Patinagem de Beja	131	27	158
C.C.D.B.N. Senhora da Conceição	111	69	180
Despertar S.C.	336	102	438
J. Desportiva das Neves	81	24	105
Judo C. de Beja	223	0	223
N.S. Beja	33	30	63
S.C. Asas de Beja	65	0	65
Skater C. Beja	18	16	34

Tabela 2 Praticantes Desportivos na Cidade por Modalidade

Modalidades	Mascullinos		Femininos	
	Federados	Não Federados	Federados	Não Federados
Andebol	94	0	0	0
Atletismo	61	44	30	37
Basquetebol	66	0	46	0
Futebol 11	254	10	0	0
Futebol 7	131	123	1	0
Ginástica	10	11	10	68
Hóquei Patins	58	0	0	0
Judo	165	0	58	0
Natação	45	271	37	271
Patinagem	2	1	51	26
Patins Velocidade	20	9	18	7
Rãguebi	80	50	0	0

Em termos públicos, foi possível avaliar o número de praticantes, federados e não federados, de ambos os géneros pelas modalidades existentes na cidade de Beja. Foi possível também verificar em termos associativismo como está representada a cidade de Beja.

1.3.2. Caracterização da prática desportiva ao nível Privado da Cidade de Beja

Ao nível privado não foi possível caracterizar os utilizadores consoante o género e a idade, derivado ao facto que as respetivas entidades não facultaram esses dados, mencionaram somente uma estimativa de quantos sócios teriam na altura de quanto foi feito o levantamento dos mesmos.

Tabela 3 Total de utilizadores do sector privado

Entidades Privadas	Nº de Sócios Ativos
Corpus Health Club	253
Fit&Company wellness Club	756
Centro de culturismo de Beja	95
Brutal Fitness Beja	107
Total de Utilizadores	1244

IV – ANÁLISE INTERNA

1. Missão da Câmara de Beja

A Câmara Municipal de Beja é o órgão autárquico deste concelho e tem por missão definir e executar políticas tendo em vista a defesa dos interesses e satisfação das necessidades da população local.

Nesse sentido, cabe-lhe promover o desenvolvimento do município em todas as áreas da vida, como a saúde, a educação, a ação social e habitação, o ambiente, o saneamento básico, o ordenamento do território, o urbanismo, os transportes, as comunicações, o abastecimento público, o desporto e a cultura, a defesa do consumidor e a proteção civil.

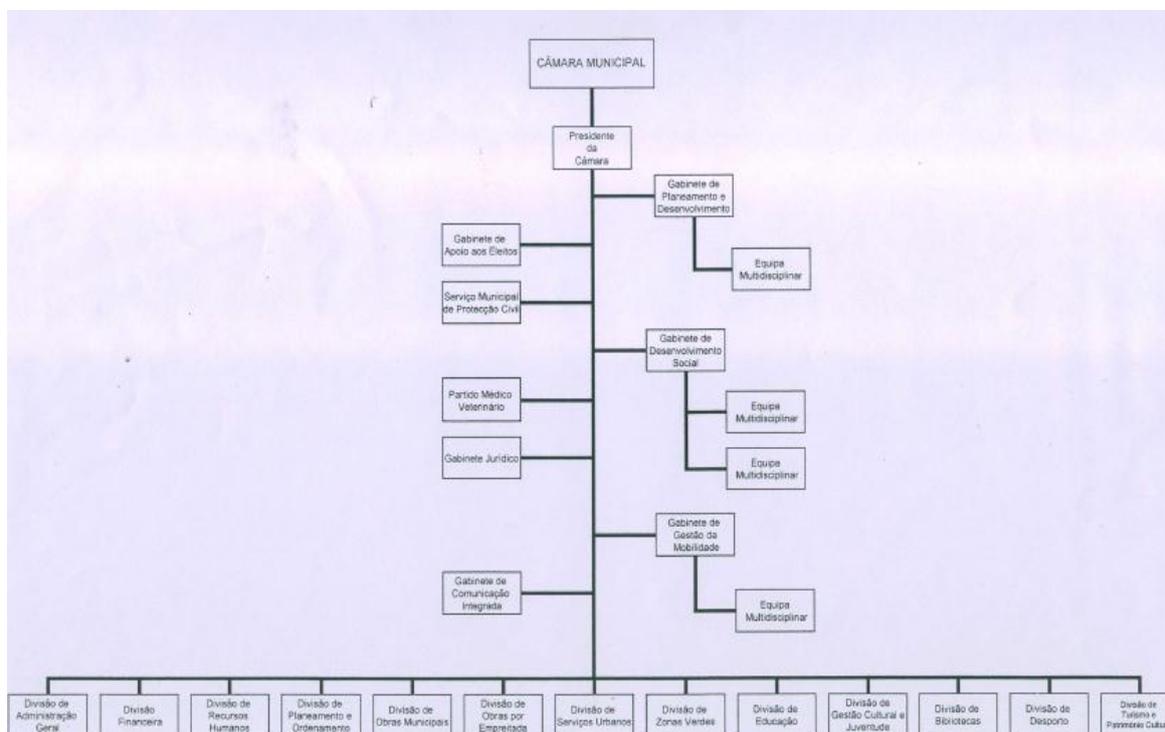
1.1. Caracterização da Câmara de Beja

O presidente da câmara é Dr. Jorge Pulido Valente, eleito pelo PS. O município de Beja é administrado por uma câmara municipal composta por sete vereadores. Existe uma assembleia municipal que é o órgão legislativo do município, constituída por 39 deputados. A composição dos órgãos autárquicos é a seguinte:

Tabela 4 Organização administrativa Câmara Municipal de Beja

Órgão	PS	CDU	PSD	BE
Vereadores da Câmara Municipal	4	3	0	0
Deputados da Assembleia Municipal	15	20	3	1

A estrutura interna da câmara de beja obedece a um modelo estrutural misto, passando a distinguir-se a estrutura flexível da estrutura matricial. A estrutura flexível integra o número máximo de treze unidades orgânicas flexíveis (divisões). Estando inserido nas treze divisões a Divisão de Desporto (DD), onde foi desenvolvido o respetivo trabalho.



Organograma 3 Modelo estrutural do Município de Beja

(Fonte: <http://www.cm-beja.pt/portal>)

Na estrutura matricial integra o número máximo de quatro equipas multidisciplinares.

2. Missão da Divisão de desporto

- Planear, coordenar e acompanhar as atividades dos serviços afetos à Divisão;
- Promover, organizar e estimular a prática desportiva numa perspetiva de qualidade de vida, saúde e bem-estar e da defesa de princípios de ética desportiva;

- Criar condições que promovam o desenvolvimento de hábitos desportivos e um estilo de vida saudável entre os vários segmentos da população;
- Apoiar e colaborar com os diferentes agentes de promoção e desenvolvimento da prática desportiva;
- Elaborar a proposta de plano de atividades e orçamento da divisão e assegurar o controlo da sua execução;

2.1. Caracterização da Divisão de desporto

A divisão de Desporto possui uma estrutura interna da seguinte forma:

- Secção de Gestão Administrativa;
- Serviço de Planeamento e Gestão;
- Serviço de Organizações de Atividades e Eventos;
- Serviço de Instalações Desportivas e Equipamentos.



Organograma 4 Microestrutura da Divisão de Desporto

Fonte: <http://www.cm-beja.pt/portal>

3. Espaços Desportivos Formais e Informais da Cidade de Beja

Vamos agora mencionar os espaços desportivos disponíveis na cidade de Beja consoante a sua característica.

3.1. Espaços Desportivos Formais da Cidade de Beja

- 2 Campos de Futebol de Relva sintética;
- 1 Campo de Futebol de Relva Natural;
- 1 Pista de Atletismo;
- 2 Pavilhões Polivalentes;
- Piscinas Cobertas;
- Piscinas Descobertas.

3.2. Espaços Desportivos Informais da Cidade de Beja

- Circuito de Manutenção
- Ciclovia

Complexo Desportivo Fernando Mamede



Fig. 2 Complexo Desportivo Fernando Mamede

Tabela 5 Características Complexo Desportivo Fernando Mamede

Denominação	<i>Complexo Desportivo Fernando Mamede</i>			
Descrição	<i>Campo de futebol</i>			
Localização	<i>Av. 1º de Maio, Beja</i>			
<u>Tipo</u>	<u>Dimensão</u>	<u>Balneários</u>	<u>Lotação</u>	<u>Piso</u>
<i>Grandes jogos</i>	<i>105 X 68 m</i>	<i>4</i>	<i>4200</i>	<i>Relva</i>
<u>Modalidades</u>	<u>Cobertura</u>	<u>Modalidade</u>	<u>Sector</u>	<u>Conservação</u>
<i>Futebol 11</i>	<i>Descoberto</i>	<i>Especializada</i>	<i>Federado</i>	<i>Bom</i>
Clubes utilizadores	<i>Clube Desportivo de Beja e Despertar Sporting Clube</i>			
Instalações anexas	<i>Pista de atletismo, polidesportivo, sala de imprensa e ginásio</i>			

Fonte: <http://www.cm-beja.pt/portal>

Complexo desportivo Fernando Mamede – Campo de relva sintética



Fig. 3 Campo de relva sintética

Tabela 6 Características Campo relvado sintético

<u>Denominação</u>	<i>Complexo Desportivo Fernando Mamede</i>			
<u>Descrição</u>	<i>Campo de futebol Sintético</i>			
<u>Localização</u>	<i>Av. 1º de Maio, Beja</i>			
<u>Tipo</u>	<u>Dimensão</u>	<u>Balneários</u>	<u>Lotação</u>	<u>Piso</u>
<i>Grandes jogos</i>	<i>105 X 68 m</i>	<i>2</i>	<i>1200</i>	<i>Sintético</i>
<u>Modalidades</u>	<u>Cobertura</u>	<u>Modalidade</u>	<u>Sector</u>	<u>Conservação</u>
<i>Futebol 11, futebol 7 e rúguebi</i>	<i>Descoberto</i>	<i>Especializada</i>	<i>Federado</i>	<i>Bom</i>
<u>Clubes utilizadores</u>	<i>Clube Desportivo de Beja, Despertar Sporting Clube, Casa do Benfica de Beja e Núcleo Sportinguista de Beja</i>			

Fonte: <http://www.cm-beja.pt/portal>

Pavilhão Santa Maria



Fig. 4 Pavilhão Santa Maria

Tabela 7 Características Pavilhão Santa Maria

<u>Denominação</u>	<i>Pavilhão gimnodesportivo Santa Maria</i>			
<u>Descrição</u>	<i>Pavilhão gimnodesportivo</i>			
<u>Localização</u>				
<u>Tipo</u>	<u>Dimensão</u>	<u>Balneários</u>	<u>Lotação</u>	<u>Piso</u>
<i>Sala de desporto</i>	<i>44 X 22 m</i>	<i>4</i>	<i>500</i>	<i>Betuminoso</i>
<u>Modalidades</u>	<u>Cobertura</u>	<u>Modalidade</u>	<u>Sector</u>	<u>Conservação</u>
<i>Andebol</i>	<i>Coberto</i>	<i>Especializada</i>	<i>Federado</i>	<i>Bom</i>
<u>Clubes utilizadores</u>	<i>Associação Cultural e Recreativa Zona Azul</i>			
<u>Instalações anexas</u>	<i>Ginásio</i>			

Fonte: <http://www.cm-beja.pt/portal>

Pavilhão Gimnodesportivo



Fig. 5 Pavilhão Gimnodesportivo

Tabela 8 Características Pavilhão Gimnodesportivo

Denominação	<i>Pavilhão gimnodesportivo municipal</i>			
Descrição	<i>Pavilhão gimnodesportivo</i>			
Localização	<i>Av. Do Brasil</i>			
Tipo	Dimensão	Balneários	Lotação	Piso
<i>Sala de desporto</i>	<i>44 X 22 m</i>	<i>5</i>	<i>700</i>	<i>Betuminoso</i>
Modalidades	Cobertura	Modalidade	Sector	Conservação
<i>Futsal, hóquei patins, patinagem e basquetebol</i>	<i>Coberto</i>	<i>Especializada</i>	<i>Federado</i>	<i>Bom</i>
Clubes utilizadores	<i>Clube de Patinagem de Beja, Despertar Sporting Clube e Grupo Desportivo</i>			

Fonte: <http://www.cm-beja.pt/portal>

Piscina Municipal (descoberta)



Fig. 6 Piscinas Descobertas

Tabela 9 Características Piscinas Descobertas

Denominação	<i>Piscinas Descobertas Municipal</i>			
Descrição	<i>Piscina Descoberta</i>			
Localização				
Tipo	Dimensão	Balneários	Lotação	Piso
<i>Piscina</i>	<i>50x 21 m</i>	<i>4</i>		
Modalidades	Cobertura	Modalidade	Sector	Construção
<i>Natação</i>	<i>Descoberta</i>	<i>Especializada</i>		<i>1968</i>
Clubes utilizadores	<i>Associação Recreativa Zona Azul, Clube de Natação de Beja</i>			

Fonte: <http://www.cm-beja.pt/portal>

Piscina Municipal (coberta)



Fig. 7 Piscinas Cobertas

Tabela 10 Características Piscinas Cobertas

<u>Denominação</u>	<i>Piscinas Cobertas Municipal</i>			
<u>Descrição</u>	<i>Piscina Coberta</i>			
<u>Localização</u>				
<u>Tipo</u>	<u>Dimensão</u>	<u>Balneários</u>	<u>Lotação</u>	<u>Piso</u>
<i>Piscina</i>	<i>25 x 12,50 m</i>	<i>4</i>		
<u>Modalidades</u>	<u>Cobertura</u>	<u>Modalidade</u>	<u>Sector</u>	<u>Construção</u>
<i>Natação; Hidroginástica; Hidroterapia; Atividades Aquáticas</i>	<i>Coberta</i>	<i>Especializada</i>		<i>2000</i>
<u>Clubes utilizadores</u>	<i>Associação Recreativa Zona Azul, Clube de Natação de Beja</i>			

Fonte: <http://www.cm-beja.pt/portal>

Como podemos contactar em termos de espaços desportivos, existe uma boa oferta no que diz respeito à prática desportiva formal, mas para quem pretende somente praticar desportivo recreativa, existem somente duas possibilidades, e numa população ativa como verificamos no gráfico 3, e não esquecendo que a Cidade de Beja é uma cidade Universitária, que ao longo no ano letivo, acresce a população residente na cidade.

Através dos resultados obtidos no Eurobarómetro 2010, comprovamos que maioritariamente a população procura espaços outdoor para prática de exercício físico. No Eurobarómetro 2010, também verificarmos que metade da população não pratica qualquer tipo de atividade, logo elaborar projetos desta dinâmica irá favorecer e permitir que haja um aumento da prática de atividade física.

4. Caracterização da Instalação

O primeiro passo a ser executado, foi o conhecimento do espaço ver as condições em que se apresenta e conhecer as suas características espaciais.

Tabela 11 Caracterização do Estádio Municipal Dr. Flávio dos Santos

Denominação		<i>Campo de Futebol Dr. Flávio dos Santos</i>		
Descrição		<i>Campo de futebol pelado</i>		
Localização		<i>Av. Vasco da Gama, Beja</i>		
Tipo	Dimensão	Balneários	Lotação	Piso
Grandes jogos	105 X 68 m	5	5000	Terra batida
Modalidades	Cobertura	Modalidade	Sector	Conservação
Futebol 11	Descoberto	Especializada	Federado	Degradado

Fonte: <http://www.cm-beja.pt/portal>

O campo de Futebol Dr. Flávio dos Santos está situado na zona urbana da cidade, entre as piscinas descobertas e o parque de campismo. É um campo pelado, cujas infraestruturas de apoios já apresentam sinais de grande degradação sendo, na atualidade, inativa sem qualquer utilização.



Fig. 8 Estádio Municipal Dr. Flávio dos Santos

4.1. História do Estádio Municipal Dr. Flávio dos Santos

Inaugurado no ano de 1959, foi-lhe dado o nome de Campo Engenheiro Frederico Ulrich. O evento rodeou-se de pompa e circunstância por influência de individualidades ligadas ao desporto, num tempo onde as vozes destas bandas eram ouvidas com desconfiança e tidas como incómodas, embora de necessidades do

fenómeno desportivo tratasse. Pela dimensão do espaço envolvente foi considerada obra de relevo.

Quem ultrapassa os portões de entrada depara com a realidade, triste, e a significativa placa de mármore, encimada na parede, onde se lê «Estádio Municipal Dr. Flávio Santos – Homenagem da Câmara Municipal de Beja, 1975». O médico, democrata, era uma figura estimada na velha Pax Júlia, pelas qualidades de bem-fazer.

4.2. Características das futuras da Instalações

Nas futuras infraestruturas estipulou-se como objetivo uma taxa de ocupação diária de 60 pessoas. Caso não seja obtido valores próximos destes, serão previamente estipuladas estratégias para inverter a situação.

Em termos de ocupação máxima da infraestrutura, isto é, todas as diferentes atividades propostas do espaço encontrar-se a ser utilizadas, apresenta um número máximo de 110 utilizadores.

V – TRABALHO DESENVOLVIDO

1. Proposta de recuperação

A organização do projeto teve como ponto principal a recuperação da instalação desportiva e transformá-la num parque desportivo, para prática recreativa e permitir assim, dar uma nova vida ao espaço atualmente abandonado.

De forma a ser possível avaliar o projeto em questão, fez-se uma análise da situação, para assim se conseguir verificar os pontos positivos e negativos do projeto. Só depois dessa análise efetuada, se passou para o desenvolvimento das várias etapas de construção do projeto.

1.1. Análise da situação

Tabela 12 Análise de diagnóstico

	<u>Aspetos Positivos</u>	<u>Aspetos Negativas</u>
	Forças	Fraquezas
Fatores Internos	Tirar o maior proveito zona geográfica	Recursos financeiros limitados
	Disponibilizar mais um espaço para a prática desportiva	Espaço muito degradado
	Elaborar um projeto de custos reduzidos	Impossibilidade de realizar estudo de pré-viabilidade
	Oportunidades	Ameaças
Fatores Externos	Aumentar o nº de espaços desportivos municipais	Os custos inerentes à construção
	Satisfazer as diferentes faixas etárias da população	Não passar na avaliação da CMB
	Implementação de atividades não existentes ainda na cidade	Dificuldades em interligação nas diferentes divisões da CMB
	Satisfazer a população	

A parceria realizada com a divisão de desporto da Câmara Municipal de Beja permitiu que fossem realizadas reuniões regulares entre elementos da mesma, de maneira a serem debatidos os pontos importantes na elaboração do projeto, para assim serem atingidos os objetivos definidos.

No início do projeto foi realizada uma análise de diagnóstico (tabela 12), para ser possível observar pontos fortes e fracos do mesmo. Após análise feita ficou mais perceptível quais seriam as nossas fraquezas, e assim evitar que elas sejam preponderante na elaboração e consequente avaliação do projeto.

1.2. Plano estratégico de recuperação

1.2.1. 1ª Fase do Projeto – Planeamento

Na primeira fase do projeto foi detetado a oportunidade de reabilitar uma instalação desportiva inativa, e assim aproveitar a oportunidade para desenvolver um projeto para o espaço, cujo objetivo principal, seria transformá-lo numa zona de prática desportiva recreativa.

O projeto apresenta um ponto em que limita e impossibilita de realizar um estudo de pré-viabilidade, devido a ser um projeto definido pela divisão de desporto da câmara e não pelos responsáveis máximos da câmara. Ao haver este impedimento de ir ao encontro das necessidades da população, concentramo-nos mais em conseguir transformar a zona e sua envolvência, numa zona mais viva e atrativa para a população. Para que isso fosse possível tivemos que ter cuidado na seleção das diferentes modalidades, para conseguir-se satisfazer os diferentes segmentos da população.

Foi realizada uma pesquisa de possíveis modalidades e suas necessidades em termos de espaço e material para a sua conceção futura, tendo sempre atenção aos custos inerentes a sua construção e manutenção.

Em termos técnicos foi desenvolvido uma pesquisa, com intuito de conhecer as possíveis modalidades para preencher a área desportiva total do estádio municipal. No início foram selecionadas 15 modalidades, mas após análise mais cuidada ficaram apenas 13, derivado às suas necessidades em termos de construção apresentarem custo mais baixo.

As 15 modalidades iniciais pesquisadas foram:

- Futebol 7
- Ténis

Campo de Tênis

Área: 260,45m²

Dimensões: 23,77 x 10,97

Equipamento Fixo:

- Dois Postes
- Uma Rede
- 74 Estacas

Intervenção de Obras:

- Terraplanagem
- Colocação dos Postes
- Colocação de Estacas
- Saibro no terreno de jogo
- Marcação a cal

Localização



Mini Campo de Futebol

Área: 252m²

Dimensões: 21 x 12

Equipamento Fixo:

Intervenção de Obras:

- Montagem do campo

Localização



Pista de Skate

Área: 450m²

Dimensões: 30 x 15

Equipamento Fixo:

- Rampas
- 94 Estacas
- Fun box c/ corrimão Ref.B253024
- Fun box Ref. B253012

Intervenção de Obras:

- Colocação de cimento (aproveitamento das maquinas)
- Construir e colocar Rampas e corrimões
- Colocação de estacas

Localização



Campo de Futebol Praia

Área: 1036m²

Dimensões: 37 x 28

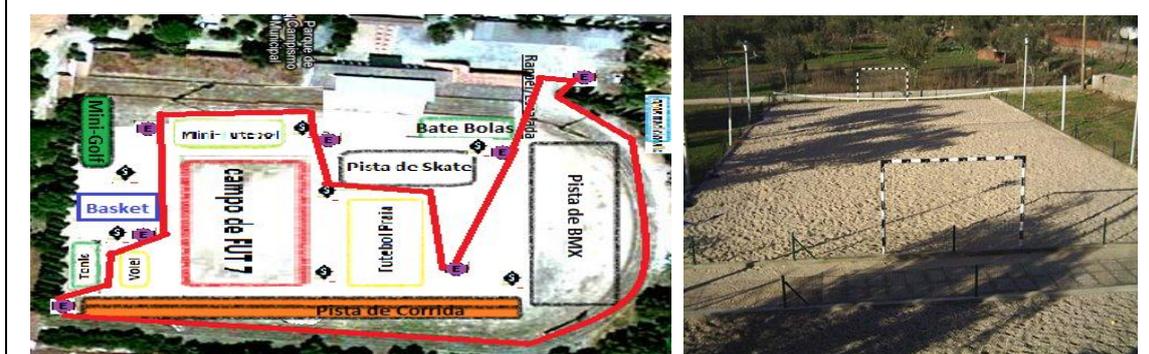
Equipamento Fixo:

- Balizas
- Marcações
- 134 Estacas
- Areia 524 m³ = 760,96 toneladas = 570T para 30cm

Intervenção de Obras:

- Fazer caixa com profundidade de 30 cm
- Prender Balizas
- Colocar Areia
- Colocação de Estacas

Localização



Campo de Mini - Vôlei

Área: 128m²

Dimensões: 16 x 8

Equipamento Fixo:

- Postes
- Rede
- Marcação
- 52 Estacas
- Areia 100,8 m³ = 146,16 Toneladas
- =109,62T para 30

Intervenção de Obras:

- Fazer caixa com profundidade de 30 cm
- Colocar postes
- Colocação das Estacas

Localização



Pista de BMX

Área: 1250m²

Dimensões: 70 x 23

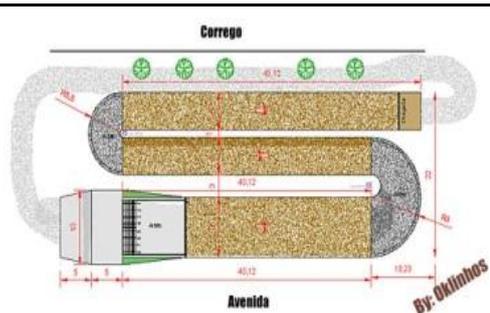
Equipamento Fixo:

- 154 Estacas
- Barreiras

Intervenção de Obras:

- Colocar areia, terraplanagem
- Abrir buracos
- Rampas
- Colocação de Estacas

Localização



Campo de Mini - Golfe

Área:

200m²

Dimensões:

20 x 10

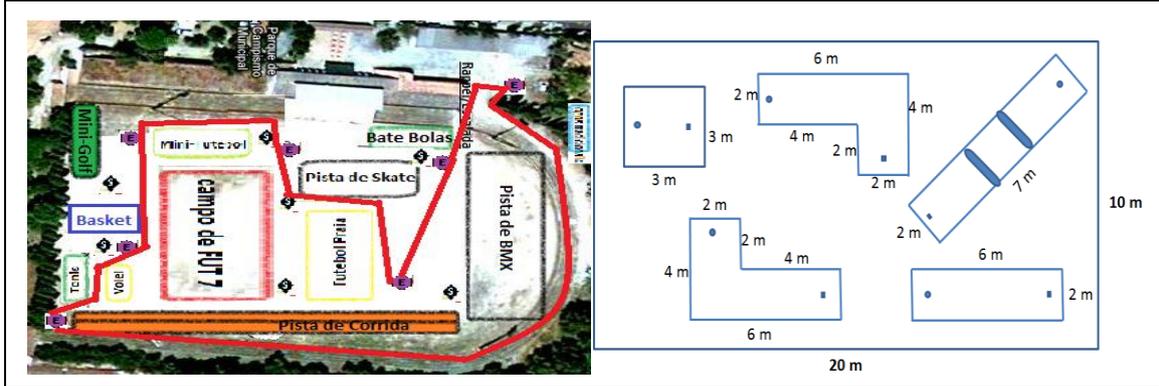
Equipamento Fixo:

- Bandeiras
- 64 Estacas

Intervenção de Obras:

- Colocar cimento\ pintar
- Fazer buracos
- Colocar alguns obstáculos
- Colocação das estacas

Localização



Parede de Escalada

Área:

Dimensões:

3m Alt

Equipamento Fixo:

- Presas 20

Intervenção de Obras:

- Colocação de Presas

Localização



Parede de Bate Bolas

Área: 200 m²

Dimensões: 25 x 8

Equipamento Fixo:

Intervenção de Obras:

	<ul style="list-style-type: none"> - Endireitar terreno - retirar bancada - Pintar parede
--	---

Localização



Circuito de Manutenção

Área:

Dimensões:

Equipamento Fixo:

Intervenção de Obras:

<ul style="list-style-type: none"> - Estações exercícios (aproveitar circuito antigo) - Marcações do circuito - 7 Postes + 7 Chapas A3 (chapas já existentes) 	<ul style="list-style-type: none"> - Estações - Instalação das estações - Colocação dos postes de Indicação
--	--

Localização



Área de Jogos Tradicionais

Área: 250 m²

Dimensões: 50 x 5

Equipamento Fixo:

Intervenção de Obras:

<ul style="list-style-type: none"> - Mesas param jogos - Marcação das zonas dos jogos 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo do prego - Jogo da malha - Jogo do caracol - Jogo da macaca
---	---

Localização



Campo de Basquete

Área: 392 m²

Dimensões: 28 x 14

Equipamento Fixo:

Intervenção de Obras:

<ul style="list-style-type: none"> - 2 Postes c/ 2,75m Alt - 2 Tabelas - 88 Estacas 	<ul style="list-style-type: none"> - Marcação do Terreno c/ Cal - Colocação dos Postes e Tabelas - Colocação de Estacas
--	--

Localização



Pelo fato de existir uma área de atividade que estão na envolvimento do estádio municipal, foi necessário fazer uma caracterização mais profunda, não sendo possível apresentar tudo que se pretendia nas tabelas de caracterização das modalidades. Essa área é o circuito de manutenção que está mais desenvolvido o que se pretende em Anexo.

1.2.2. 2ª Fase do Projeto - Decisão

Este projeto foi elaborado, para ser possível ser apresentado à administração local a Câmara Municipal de Beja, um documento que possibilitasse a demonstração que é possível reabilitar o estádio municipal Dr. Flávio dos Santos, com uma verba baixa, reaproveitamento de material já utilizado pela câmara em outras atividades que não esteja a ser atualmente utilizado e construir algum material nas oficinas da entidade em questão

Tabela 14 Ficha de Material / Custos

Material necessidade / custos					
<u>Material</u>	<u>Quantidade</u>	<u>Existente</u>	<u>Construir</u>	<u>Adquirir</u>	<u>Custo</u>
Balizas - praia/fut7	4	X		Parque máquinas	0 €
Redes de balizas	4			Comprar	245,96 €
Postes para Ténis (1m Alt)	2		X	Parque máquinas	142,50 €
Rede campo de Ténis	1		X	Comprar	61,49 €
Areia Limpa	679 T			Comprar	900 €
Postes p/ Vólei (2.55m Alt)	2		X	Parque máquinas	157,50 €
Rede de Vólei	1	X		Divisão de Desporto	0 €
Presas Escalada	100			Comprar	52 €
Postes com 2m Alt	19		X	Parque máquinas	30,97 €
Chapas A3	19		X	Parque máquinas	12,22 €
Lona para sombra (Telas)	7	X		Armazéns	0 €
Prumos 3m Alt p/ Lonas	28		X	Parque máquinas	68,6 €
Locais do lixo	7	X		Parque máquinas	0 €
Bancos Descanso	7	X		Parque máquinas	0 €
Estacas sinaléticas 50cm	844		X	Parque máquinas	194,12 €
Corrimões Skate	2		X	Parque máquinas	6,52 €
Postes Basket	2	X		Parque máquinas	0 €
Tabelas Basket	2	X		Parque máquinas	0 €
				TOTAL	1871,88€

Através da tabela 14, verificamos que o valor envolvido para desenvolver este projeto é irrisório. Também podemos constatar que este valor deve-se ao facto de existir um aproveitamento da mão-de-obra especializada e dos recursos materiais existentes.

Com esta tabela apresentamos mais um ponto importante, para demonstrar aos responsáveis máximos da câmara, quando forem avaliar o projeto.

Por ser um projeto de âmbito social, o retorno que se pretende não é financeiro, mas sim diminuir os valores atuais do sedentarismo da população.

Em termos de custo de manutenção vai ser mencionado na 3ª e ultima fase deste projeto.

1.2.3. 3ª Fase do Projeto – Conceção

Na terceira e última fase deste projeto, foram concebidos alguns pontos para serem desenvolvidos numa fase posterior, caso a decisão seja de avançar por parte câmara.

Os pontos que se seguem têm como objetivo principal, permitir uma maior simplicidade na perceção do que se pretende com o projeto. Nesta etapa é necessário existir uma equipa multidisciplinar de engenheiros e arquitetos para a construção e reabilitação do espaço.

- De modo a ser mais clara a perceção das diferentes modalidades que se pretendem no projeto, foi elaborado um esboço da área do estádio municipal, com as diferentes atividades assinaladas, tornando possível visualizar a disposição das diferentes atividades, como a áreas complementares;
- Para além das diferentes atividades, como já tínhamos mencionado também existe necessidade de definir espaços não desportivos, tais como, os espaços complementares que servem de apoio aos espaços desportivos, assim no esboço apresentado, podemos observar a

disposição das áreas complementares, sendo designadas como áreas de ensombramento.

- Na conceção de instalações desportivas é elaborado um caderno de encargos, que apresenta alguns pontos:
 - Definição das dimensões;
 - Definição das características técnicas;
 - Definição dos acabamentos;
 - Definição dos equipamentos.

Estes pontos, excepto o ponto dos acabamentos, já estão apresentados nas tabelas de caracterização das modalidades.

Também foi elaborado a pensar em algumas fases do plano de utilização, um programa de como será feita a utilização das diferentes áreas desportivas e sua manutenção:

✓ **Lonas informativas**

- Dimensões;
 - 3m x 2m
- Conteúdo Informativo:
 - Informar as diferentes atividades disponíveis no espaço;
 - Incentivar à prática desportiva;
 - Mapa do espaço;
- Localização: Entrada do campo
- Mapa global do espaço:



Fig. 9 Disposição das Modalidades no Estádio Municipal

✓ **Sinaléticas por Espaço**

- Material necessário:
 - Chapas
 - Postes
- Dimensões:
 - Chapa A3 (29,7cm x 42cm);
 - Postes (Ferro / Madeira);
- Conteúdo:
 - Circuito de manutenção (estações);
 - Caracterização da atividade e regras de utilização do espaço;
 - Orientar visitantes onde fica os diferentes espaços disponíveis;
- Formato da sinalética:



✓ **Áreas de assombramento**

- Material:
 - Telas Pax Julia
 - 4 Prumos
 - Ilhoses
- Dimensões:
 - Prumos: 3m Altura
 - Lonas: 2,50m comp por 1,50m larg
- Formato:



✓ **Locais de colocação do lixo**

- Mapa com a localização: será colocado em cada área um balde do lixo.

✓ **Bancos / zonas de descanso**

- Nº de zonas: sete bancos de descanso, debaixo das zonas de sombra, recuperação de bancos já existentes.

1.3. **Objetivos estratégicos após Recuperação**

1.3.1. **Objetivos Gerais**

- Planificar as linhas de orientação para as novas infraestruturas desportivas, e a sua adaptação ao futuro mapa de instalações desportivas municipais.

1.3.2. Objetivos Estratégicos

- Estruturar as linhas de atuação para a consolidação das infraestruturas recuperadas;
- Organizar os equipamentos do espaço reconstruído, de modo a permitir uma maior facilidade na sua gestão e manutenção;
- Intervenção junto da população de maneira a possibilitar uma envolvimento ao espaço de uma forma positiva pela mesma.

1.4. Gestão do espaço recuperado

Caso se venha a confirmar a recuperação do espaço, também é necessário planificar como será feita a gestão do mesmo, descrevendo quais são as suas necessidades de modo a permitir que o mesmo não se degrade e tenha uma utilização por muitos anos.

1.4.1. Gestão e manutenção do espaço

- Espaço aberto à população 24h por dia;
- Regras de utilização do espaço:
 - Cada área terá as suas regras de utilização, consoante o material necessário.
- 1 Responsável pelo espaço:
 - Será o responsável pelo material das zonas que necessitem do mesmo;

- Manutenção do espaço para impedir a sua degradação ao longo do tempo.
- Custos de manutenção do espaço:
 - Vencimento do responsável do espaço;

O espaço não terá qualquer outro tipo de custo de manutenção, pelo facto, que na fase de planeamento das áreas, o material pensado é de difícil desgaste e não necessita manutenção regular.

O único material que poderá ter algum desgaste vai ser de utilização limitada ao nível de horário, podendo só ser utilizado na faixa horário que o responsável do espaço esteja presente.

VI - CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÃO

1. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do enquadramento feito na revisão de literatura e do processo de desenvolvimento deste projeto, retiramos diversas ilações para um futuro próximo.

Em termos do estudo que foi realizada para desenvolver este projeto, ficamos com conhecimento em termos de prática desportiva por parte dos portugueses, que mais de 50% da população nunca o faz e assim concluir, que ainda temos uma população maioritariamente sedentária.

Os valores observados demonstram que à necessidade de fazer algo mais para que se invertam os hábitos de prática desportiva da nossa população. Verificamos também que os locais mais procurados pela população, que pratica desporto ou qualquer tipo de atividade física. Estes são os locais outdoor, no qual se enquadra este projeto.

Apurarmos que atualmente um dos principais promotores da prática desportiva são as entidades locais, como os municípios. Estes presentemente estão a passar por uma situação económica ou financeira complicada, como é do conhecimento geral. Essa situação impede que haja verbas disponíveis para grandes investimentos em termos de construção de espaços e instalações desportivas, estando os municípios obrigados a fazerem uma gestão dos seus recursos humanos e financeiro de forma rigorosa.

Pelo facto de estarmos a passar por esta conjuntura, é essencial que se desenvolvam projetos de investimentos reduzido, e para que isso seja possível é necessário ter em consideração diversas variáveis, tais como os recursos humanos especializados das entidades e materiais passíveis de serem reutilizados.

Não foi possível a execução de alguns pontos do planeamento, como a informação das necessidades da população, pela circunstância de ter sido um projeto solicitado pela divisão de desporto da câmara municipal de Beja e não pelos responsáveis máximos da mesma. Qualquer modo o ponto mais importante deste projeto é dar vida a um espaço inativo e proporcionar à população mais um local

atrativo, com várias valências desportivas para as diferentes faixas etárias da população da cidade de Beja.

Em suma, aquando a construção de um espaço ou instalação desportiva, é necessário considerar as várias fases de desenvolvimento e conseqüente gestão da mesma. Terminamos com a ideia que por de trás de uma grande/boa, instalação/espaço está sempre um “grande”/bom planeamento.

2. CONCLUSÃO

Retiramos diferentes conclusões com a elaboração deste projeto, tanto em termos teóricos como em termos práticos.

A primeira conclusão foi a necessidade de se combater o sedentarismo em Portugal, resultado dos valores apresentados neste projeto serem muito alarmantes. Para que isso seja possível temos que definir várias metas, sendo a principal a disponibilização de mais espaços outdoor para a prática desportiva recreativa, pois são os espaços outdoor os mais procurados para a prática desportiva.

Em termos do projeto, conseguiu-se elaborar o projeto com um custo reduzido, aproveitando as mais-valias da entidade e ter alguma sensibilidade nas escolhas feitas. Deste modo será possível apresentar um projeto aos responsáveis máximos da câmara municipal de Beja, de investimento reduzido.

No desenvolver deste projeto em termos teóricos ficamos com uma maior perceção das etapas necessárias a percorrer e consequentes necessidades de cada.

Por fim, o facto de atualmente estarmos a passar pelo um momento difícil a nível económico ou financeiro, as populações cada vez mais procuraram espaços outdoor de utilização gratuita em detrimento de espaços particulares que haja necessidade de investimento. Este projeto vai permitir que isso venha a suceder e disponibilize um espaço com todas as condições e com diferentes atividades para uma prática desportiva ou uma simples atividade física.

VII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM. (2000). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore: Lippincott Willinams and Wilkins.

Beja, C. M. (2012). *Orçamento 2012*. Beja.

Carvalho, M. J., & Oliveira, J. C. (1 de Novembro de 2009). Empresas municipais de desporto: contributos para a sua caracterização legal, funcional e relacional. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, p. 33.

Comissão Europeia. (2007). *Livro Branco sobre o desporto*. Bruxelas: Serviço das Publicações oficiais das comunidades europeias.

Costa, A. d. (2002). Desporto e análise social. In A. d. Costa, *Desporto e análise social* (p. 101).

Desporto, S. d. (8 de Março de 2006). *Congresso de Desporto*. Obtido em 2 de Abril de 2012, de Congresso de Desporto: <http://www.congressododesporto.gov.pt/index2.htm>

DGOTDU. (2002). Normas para a programação e caracterização de equipamentos colectivos. *Direcção-Geral do Ordenamento do Território e Desenvolvimento Urbano*, nº6.

DGS. (27 de Agosto de 2007). *Atividade física e desporto: atuação ao nível da Educação para a saúde*. Obtido de Direcção - Geral de Saúde: www.dgs.pt

Dias, P. (26 de Outubro de 2011). *Planeamento das Instalações e Práticas Desportivas*. Obtido em 2 de Abril de 2012, de Correio do Minho: <http://www.correiodominho.com/cronicas.php?id=3255>

Europeia, C. (2007). *Livro branco sobre o desporto*. Bruxelas: Serviço das publicações Oficiais das Comunidades Europeias.

Europeia, C. (2010). *Eurobarómetro 74 - Sport and physical Activity*. Comissão Europeia.

- eurosport. (19 de Novembro de 2010). *A importância do desporto na sociedade europeia*. Obtido em 2012 de Julho de 1, de <http://euro-sport8b.blogspot.pt/search/label/Desporto%20na%20UE>
- IAKS. (1993). Planning Principles for Sports-Grounds/Stadia. *Internacional Association for Sports and Leisure Facilities*, 33.
- Inverno, J. (2006). Congresso do Desporto Évora, 02 de Fevereiro de 2006. *Reforma do Sistema Desportivo*. Évora.
- IPDJ. (2012). *Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.* Obtido em 2012 de Julho de 1, de Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.: <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=16&idMenu=2>
- Lopes, A. M. (9 de Dezembro de 2000). Lazer activos e meio ambiente. *A página da educação*, p. 32.
- Marivoet, S. (2003). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional Formação e Estudos do Desporto.
- Mota, J. (1 de Janeiro de 2001). Actividade Física e Lazer - contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, p. 124.
- Parente, F. (2011). *Planeamento de Espaços Desportivos*. Évora: Universidade Évora.
- Pinheiro, V., Costa, A., Joel, M., & Sequeira, P. (1 de Agosto de 2008). *A importância do desporto na vida dos jovens*. Obtido em 2 de Abril de 2012, de efdesportes: <http://www.efdeportes.com/efd123/a-importancia-do-desporto-na-vida-dos-jovens-uma-explicacao-para-os-pais.htm>
- Pinto, A. A., & Lopes, J. P. (2009). *Gestão de Instalações Desportivas*.
- Pires, G. (2007). *Agôn - Gestão do Desporto*. Porto: Porto Editora.
- Portal do Desporto*. (s.d.). Obtido em 20 de Março de 2012, de Maia capital do desporto: <http://desporto.maiadigital.pt/comunicacoes-publicacoes>
- Portugal, I. d. (2011). *Plano Nacional de Actividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

- Portugueses, A. N. (9 de Julho de 2011). *Situação financeira dos Municípios*. Obtido em 25 de Março de 2012, de <http://www.anmp.pt/files/cong/19/doc/TEMA4.pdf>.
- Sarmiento, J. P. (1999). *Planeamento e Gestão de Instalações Desportivas*.
- Sarmiento, J. P. (2005). *Qualidade na gestão de instalações desportivas* (pp. 3-4). Madeira: Universidade da Madeira.
- Saúde, O. M. (2 de Abril de 2012). *A importância do desporto na saúde*. Obtido de Isabe: <http://isabe.ionline.pt/conteudo/336-a-importancia-do-desporto-na-saude>
- Soares, B. A. (2009). *Desporto e Autarquias Locais*. Porto: Universidade do Porto.
- Soares, S. M. (2004/2005). *Construção de Instalações Desportivas*. Porto: Universidade do Porto.
- Sousa, J. (2007). *Actividade Física ao Ar Livre e Parques Urbanos*. Porto: Universidade do Porto.
- sportdeveloper. (7 de Maio de 2010). *Generalidades do desporto e da sociedade*. Obtido em 2 de Abril de 2012, de <http://hbvida.wordpress.com/2010/05/07/projecto-e-plano-de-gestao-de-uma-instalacao/>
- Teixeira, M. (2011). *Associativismo Desportivo na Organização do Desporto*. Évora.
- Teixeira, S. (2005). *Gestão das Organizações, 2ª Edição*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- tvi24. (março de 2010). <http://www.tvi24.iol.pt/programa/3489/54>. Obtido em 25 de março de março de 2012, de tvi24.
- Viseu, J., Ribeiro, J. C., Parente, F., Fernandes, H., & Brito, M. (2002). *Planeamento e Desenvolvimento Desportivo Municipal*. Braga: Universidade do Minho.

ANEXO I

Circuito de Manutenção

Circuito de manutenção

Recomendações

- Inicie o circuito apenas quando se sentir bem;
- Corra ou ande entre as estações;
- Reduza o esforço ou pare se sentir sinais de fadiga

Controlo de intensidade

- Antes de iniciar, verifique a sua pulsação:
 - N° de batimentos em 15 segundos;
 - Multiplique por 4.

Idade	Pulsações / minuto
Até aos 30 anos	130 a 150
30 a 40 anos	120 a 140
40 a 50 anos	115 a 130
50 a 60 anos	110 a 120
Mais de 60 anos	100 a 110

Respeite o seu nível

- Escolha o seu nível e siga-o até ao final;
- Execute com calma e corretamente os exercícios;
- Respeite o n° de repetições de acordo com o seu nível.



1ª Estação



Flexão do tronco à frente: Trocar alternadamente com a mão no pé contrário.

10 x 15 x 20 x



Elevações: Pegar na barra com as mãos afastadas em supinação à largura dos ombros. Flexão e extensão dos membros superiores.

3 x 5x 10 x

2ª Estação



Polichinelo: Saltitar com afastamento lateral de braços e pernas.

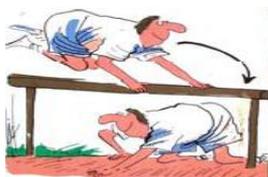
10 x 15 x 20 x



Stepper: Saltar e alternar membros inferiores sobre a plataforma.

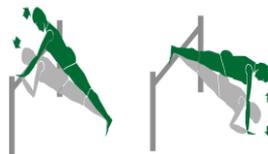
16 x 24x 30 x

3ª Estação



Transpor obstáculo: Transpor e saltar por cima do obstáculo.

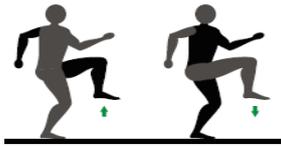
2 x 4 x 6 x



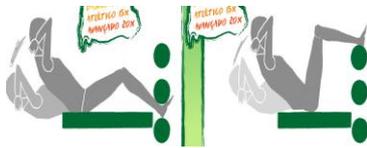
Push-ups: Mãos afastadas à largura dos ombros, pés juntos ou ligeiramente afastados, elevar o tronco até à quase extensão completa dos cotovelos e abdominal sempre contraído.

3x 6x 10 x

4ª Estação



Correr no mesmo lugar: Elevação dos joelhos alternadamente até ao nível da anca



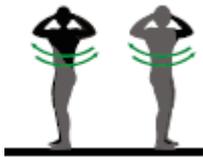
Abdominais: Flexão parcial do tronco, com pés juntos, inclinação do tronco à frente e à retaguarda.



5ª Estação



Triceps: Abdominal bem contraído, mantenha o corpo sempre alinhado



Rotação do tronco: Torção do tronco à esquerda e direita com as mãos atrás da cabeça.



6ª Estação



Ultrapassar obstáculos: Saltar todos os obstáculos com uma perna ou com as duas.



Lunge: Manter o tronco sempre reto, e durante o avanço, a coxa deslocada para a frente deve-se estabilizar na horizontal.



7ª Estação



Tocar na Trave: Saltar e tocar na trave.

5 x	9 x	12 x
-----	-----	------



Pernas e braços: Circundação simultânea dos braços com flexão e extensão das pernas.

3x	6x	12 x
----	----	------

Estação Final

