

**Universidade de Évora - Escola de Ciências e Tecnologia**

**Mestrado em Arquitetura Paisagista**

Trabalho de Projeto

**Espaços abertos públicos da cidade de Évora: oportunidades e dificuldades associados à oferta para a prática da atividade física – usos e perceções**

Catia Sofia Carapinha Catronga

Orientador(es) | Maria Freire

Catarina Lino Pereira

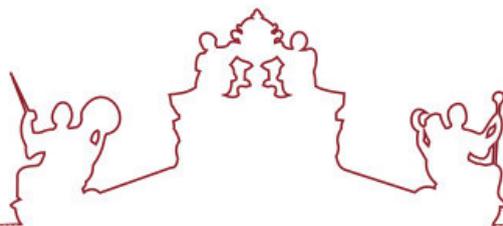
Évora 2024

---

---

---

---



**Universidade de Évora - Escola de Ciências e Tecnologia**

**Mestrado em Arquitetura Paisagista**

Trabalho de Projeto

**Espaços abertos públicos da cidade de Évora: oportunidades e dificuldades associados à oferta para a prática da atividade física – usos e perceções**

**Catia Sofia Carapinha Catronga**

Orientador(es) | Maria Freire  
Catarina Lino Pereira

Évora 2024

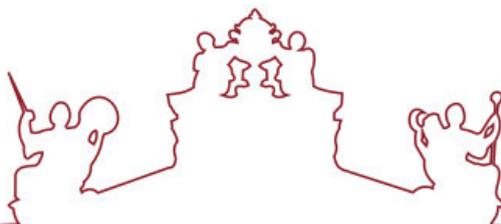
---

---

---

---

---



O trabalho de projeto foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Ciências e Tecnologia:

Presidente | Isabel Alexandra Ramos (Universidade de Évora)

Vogais | Maria Freire (Universidade de Évora) (Orientador)  
Rute Sousa Matos (Universidade de Évora) (Arguente)

## **AGRADECIMENTOS**

Na presente dissertação de mestrado gostaria de partilhar algumas palavras de agradecimento às pessoas que me acompanharam e me apoiaram no meu percurso académico.

Às minhas orientadoras da dissertação, Professora Maria da Conceição Freire e Professora Catarina Pereira, por terem aceitado trabalhar comigo e pelo apoio constante que tem vindo a guiar este estudo.

A todo o corpo docente do curso de Arquitetura Paisagista da Universidade de Évora pelos ensinamentos, inspiração e pela formação que levo comigo no meu percurso. Em especial à Professora Maria da Conceição Freire, pelo acompanhamento ao longo de todos os anos do curso e por nunca me ter deixado desistir.

Aos meus colegas que me acompanharam na aventura que foi a universidade, quem recordo sempre.

À Filipa e à Maria, minhas amigas, que me acompanharam no percurso académico e ainda hoje me acompanham na vida. Pelo apoio incondicional e por estarem sempre presentes, mesmo estando longe.

Às minhas amigas e amigos pela paciência e companhia nos momentos mais difíceis, à Sónia, à Marta, à Rute, à Joana, à Luísa, à Inês, à Pinheiro, à Mónica, e à Carolina que nunca deixaram de me dar motivação a continuar.

À minha família, às minhas primas, à minha avó e especialmente aos meus pais que sempre me apoiaram, motivaram e me possibilitaram ser quem eu sou hoje, o meu suporte que me motivou a continuar e a ultrapassar qualquer obstáculo.

## **RESUMO**

### **Espaços abertos públicos da cidade de Évora: oportunidades e dificuldades associados à oferta para a prática da atividade física – usos e percepções.**

O espaço aberto público deve ser planeado e desenhado levando em consideração as necessidades vivenciais da população, onde se incluem aspetos funcionais, sociais, emocionais/afetivos e biofísicos, de modo a serem criados espaços de qualidade. Para isso é necessário saber o que a população necessita e as expectativas que existem sobre o espaço aberto público.

O presente estudo resulta da curiosidade relativamente aos usos e às percepções da população sobre os espaços abertos públicos da cidade de Évora associados à oferta para a prática de atividade física. O estudo tem como objetivo principal perceber e analisar as percepções que os utilizadores têm dos espaços abertos públicos para a prática de atividade física e exercício físico na cidade de Évora. Acresce poder contribuir para dotar as entidades com poder político e de decisão, com as opiniões da população sobre esta temática, para que tenham mais dados substanciados pela investigação que permitam melhorar a oferta existente.

A metodologia explora os inquéritos realizados nos locais em estudo, os quais integram a rede de espaços abertos da cidade de Évora.

Onde se conclui que, apesar de as percepções da população que frequenta os espaços de inquérito serem de modo geral positivas, ainda existe a necessidade da existência de uma formalização de articulação entre os espaços e a necessidade de dinamização de atividades e espaços por parte da Câmara Municipal.

**Palavras-chave:** Espaços Abertos Públicos; Atividade Física e Exercício Físico; Cidade de Évora; Corredores Verdes; Inquéritos.

## **ABSTRACT**

### **Public open spaces in the city of Évora: opportunities and difficulties associated with the offer for the practice of physical activity - uses and perceptions.**

Public open space must be planned and designed considering the population's experiential needs, including functional, social, emotional/affective and biophysical aspects, to create quality spaces. To do this, it is necessary to know what the population needs and the expectations that exist regarding public open space.

The present study results from curiosity regarding the uses and perceptions of the population regarding public open spaces in the city of Évora associated with the provision for physical activity. Its main objective is to understand and analyze the perceptions that users have public open spaces for practicing physical activity and physical exercise in the city of Évora. It can also contribute to providing entities with political and decision-making power with the population's opinions on this topic, so that they have more data that allows them to improve the existing offer.

The methodology explores surveys carried out in the locations under study, which are part of the network of open spaces in the city of Évora.

Where it is concluded that although the perceptions of the population that frequents the survey spaces are generally positive, there is still a need for a formalization of articulation between the spaces and the need for the City Council to stimulate activities and spaces.

**Keywords:** Public Open Spaces; Physical activity and Physical Exercise; City of Évora; Green Corridors; Inquiries.

## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	1
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	5
ÍNDICE DE FIGURAS .....	6
ACRÓNIMOS.....	7
1. INTRODUÇÃO .....	8
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1. Cidade, atividade física e saúde .....	10
2.2. Contextualização e caracterização da cidade de Évora.....	15
3. MÉTODOS .....	22
3.1. Levantamento e caracterização dos espaços com oportunidade de prática da atividade física e exercício físico na Cidade de Évora.....	22
3.1.1. Critérios de seleção dos espaços alvo de estudo.....	23
3.1.2. Critérios de seleção dos participantes.....	30
3.2. Variáveis e instrumentos de avaliação.....	30
3.2.1. Estrutura fundamental do inquérito sobre os Espaços Verdes Urbanos de Évora: preferências e significado atribuído pelos utilizadores.....	30
3.2.2. Procedimentos gerais .....	31
4. RESULTADOS.....	33
4.1. Primeira parte: Caracterização dos inquiridos e da atividade física que desenvolvem.....	33
4.2. Segunda Parte: Identificação e caracterização dos espaços onde os inquiridos realizam a atividade física.....	39
4. DISCUSSÃO .....	59
5. CONCLUSÃO .....	63
6. REFLEXÕES FINAIS .....	64
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	66
ANEXOS .....	69
ANEXO I - Inquérito.....	69
ANEXO II - Corredores Verdes de Lisboa .....	87

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – FAIXAS ETÁRIAS.....	33
GRÁFICO 2 - SEXO .....	33
GRÁFICO 3 - ESCOLARIDADE.....	34
GRÁFICO 4 - ZONA DE RESIDÊNCIA .....	35
GRÁFICO 5 - INÍCIO DA PRÁTICA DE AF NO EXTERIOR .....	36
GRÁFICO 6- INÍCIO DA PRÁTICA DE AF NO EXTERIOR 3 ANOS A 10 ANOS.....	36
GRÁFICO 7- ESPAÇOS FREQUENTADOS PARA A PRÁTICA DE AF (ESPAÇOS COM EQUIPAMENTO) COMPLEXO DESPORTIVO DE ÉVORA .....	39
GRÁFICO 8 - ESPAÇOS FREQUENTADOS PARA A PRÁTICA DE AF (ESPAÇOS COM EQUIPAMENTOS) .....	39
GRÁFICO 9 - ESPAÇOS FREQUENTADOS PARA A PRÁTICA DE AF (RECREIO PASSIVO) .....	39
GRÁFICO 10 - ESPAÇOS USADOS PARA A PRÁTICA DE AF .....	40
GRÁFICO 11 - LARGOS E PRAÇAS DE BAIROS FREQUENTADOS PARA A PRÁTICA DE AF .....	48
GRÁFICO 12 - ATIVIDADES REALIZADAS NOS ESPAÇOS DE RESPOSTA AO INQUÉRITO .....	49
GRÁFICO 13 - NÍVEL DE PREFERÊNCIA DE ATIVIDADES A REALIZAR NO ESPAÇO .....	50
GRÁFICO 14 - NÍVEL DE IMPORTÂNCIA DE CARACTERÍSTICAS PARA CATIVAR A PRÁTICA DE AF.....	50
GRÁFICO 15 - CARACTERÍSTICAS QUE O ESPAÇO OFERECE/NÃO OFERECE (SEGURANÇA) .....	52
GRÁFICO 16 - CARACTERÍSTICAS QUE O ESPAÇO OFERECE/NÃO OFERECE (ATRATIVIDADE) .....	53
GRÁFICO 17 - CARACTERÍSTICAS QUE O ESPAÇO OFERECE/NÃO OFERECE (DIVERSIDADE) .....	55
GRÁFICO 18 - CARACTERÍSTICAS QUE O ESPAÇO OFERECE/NÃO OFERECE (LOCALIZAÇÃO) .....	56
GRÁFICO 19 - CARACTERÍSTICAS QUE O ESPAÇO OFERECE/NÃO OFERECE (EXPERIÊNCIA) .....	57
GRÁFICO 20 - FATORES IMPORTANTES NA ESCOLHA DE UM ESPAÇO PARA A PRÁTICA DE AF .....	58

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 - MAPA DE DISTRITO DE ÉVORA COM A ÁREA DE SOLO URBANO DE ÉVORA (CIDADE DE ÉVORA), ONDE CONSTAM AS FREGUESIAS URBANAS E RURAIS; EM DESTAQUE A VERMELHO AS FREGUESIAS URBANAS E DETALHE DAS FREGUESIAS DA ÁREA DO CENTRO HISTÓRICO .....	16
FIGURA 2 - MAPA DE PORTUGAL COM O DISTRITO DE ÉVORA EM DESTAQUE .....	16
FIGURA 3 - ESTRUTURA ECOLÓGICA URBANA DA CIDADE DE ÉVORA .....	19
FIGURA 4 - CARTAZ "FINS-DE-SEMANA DESPORTIVOS" © CME .....	21
FIGURA 5 - VISTA AÉREA DO PERCURSO ENVOLVENTE À MURALHA (CIANO) INTEGRADA NO PERÍMETRO DA CIDADE DE ÉVORA (VERMELHO) (BASE ADAPTADA DO GOOGLE EARTH) .....	25
FIGURA 6 - TROÇO DO PERCURSO ENVOLVENTE À MURALHA.....	25
FIGURA 7 - VISTA AÉREA DA ECOPISTA (VERDE-LIMA) INTEGRADA NO PERÍMETRO DA CIDADE DE ÉVORA (VERMELHO) (BASE ADAPTADA DO GOOGLE EARTH).....	26
FIGURA 8 - TROÇO DA ECOPISTA .....	26
FIGURA 9 - VISTA AÉREA DO CDE (AZUL) INTEGRADA NO PERÍMETRO DA CIDADE DE ÉVORA (VERMELHO) (BASE ADAPTADA DO GOOGLE EARTH).....	27
FIGURA 10 - CIRCUITO E VISTA PARA O CAMPO DE JOGOS.....	27
FIGURA 11 - ZONA DE EF .....	27
FIGURA 12 - VISTA AÉREA DO CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DO ALTO DOS CUCOS (ROSA) INTEGRADA NO PERÍMETRO DA CIDADE DE ÉVORA (VERMELHO) (BASE ADAPTADA DO GOOGLE EARTH) .....	28
FIGURA 13 - UM DOS EXERCÍCIOS DO CIRCUITO DE MANUTENÇÃO .....	28
FIGURA 14 - PERCURSOS DO CIRCUITO DE MANUTENÇÃO.....	28
FIGURA 15 - VISTA AÉREA DO JARDIM PÚBLICO (AMARELO) INTEGRADA NO PERÍMETRO DA CIDADE DE ÉVORA (VERMELHO) (BASE ADAPTADA DO GOOGLE EARTH).....	29
FIGURA 17 - ZONA DO JARDIM PÚBLICO .....	29
FIGURA 16 - ZONA DO JARDIM PÚBLICO .....	29

## **ACRÓNIMOS**

**AF** – Atividade Física

**CDE** – Complexo Desportivo de Évora

**CDNJ** - Centro Desportivo Nacional do Jamor

**CME** – Câmara Municipal de Évora

**CML** – Câmara Municipal de Lisboa

**CV** – Corredor Verde

**DGT** – Direção-Geral do Território

**EEUE** – Estrutura Ecológica de Évora

**EF** – Exercício Físico

**IAVHab** – Índice de Área Verde Urbana por Habitante

**IAVUrb** – Índice de Área Verde Urbana

**PDM** – Plano Diretor Municipal

**PFM** – Parque Florestal de Monsanto

**PUE** – Plano de Urbanização de Évora

## 1. INTRODUÇÃO

O espaço aberto público deve ser planeado e desenhado levando em consideração as necessidades vivenciais da população, onde se incluem aspetos funcionais, sociais, emocionais/afetivos e biofísicos, de modo a serem criados espaços de qualidade. Para isso é necessário saber o que existe, o que a população necessita e as expectativas que existem sobre o espaço aberto público.

No âmbito da UC de Seminários em Arquitetura Paisagista do Mestrado de Arquitetura Paisagista, frequentado no ano letivo 2020-2021, foi realizado um estudo sobre a “Atividade Física no Espaço Público”. Este trabalho tinha como objetivo perceber de que forma o espaço aberto público na cidade de Évora estava a satisfazer as necessidades da população relativamente à prática de atividade física no período pós-pandemia.

Partimos então deste trabalho para uma pesquisa mais desenvolvida e fundamentada a desenvolver no âmbito da conclusão do mestrado. Demos continuidade à ideia de conhecer o uso e as opiniões por parte dos utilizadores dos espaços abertos públicos, motivo pelo qual continuámos a recorrer à técnica de uso de um inquérito. Esta técnica ou estratégia de recolha de dados é particularmente difundida pelas ciências sociais e humanas, motivo pelo qual nos apoiámos agora em especialistas desta área.

A presente investigação baseia-se numa metodologia que é apoiada no estado da arte. Existem poucos estudos nacionais sobre a utilização de espaços verdes, para a prática de atividade física, que se foquem na perceção e expectativas dos utilizadores. Alguns estudos abordam a saúde associada ao espaço público, como Guerreiro (2017) que fala sobre o *Uso de espaços urbanos e satisfação com a vida em idosos do concelho de Évora: identificação de preditores psicossociais e sócio-espaciais*. Outros abordam as perceções da população no contexto pandémico, como Brito (2023) em *Os espaços verdes públicos: a perceção da população no contexto pandémico na cidade de Bragança*; Vidal et al. (2021) aborda os *Usos e perceções sobre jardins e parques públicos urbanos-resultados preliminares de um inquérito na cidade do Porto (Portugal)*, porém estes estudos não avaliam em concreto sobre a componente da atividade física associada aos espaços públicos da cidade.

O objetivo principal deste trabalho é então perceber e analisar as perceções que os utilizadores têm dos espaços abertos públicos para a prática de atividade física e exercício físico na cidade de Évora, espaços que foram selecionados, de acordo com vários critérios, considerando-se aqueles que integram a Estrutura Ecológica Urbana, uma vez que se

entende que esta estrutura se fundamenta numa rede contínua e cultural de espaços abertos públicos. O objetivo secundário encaminha-nos no sentido de contribuir para dotar as entidades com poder político e de decisão, com as opiniões da população sobre os espaços abertos públicos urbanos, utilizados para a prática de atividade física na cidade de Évora.

De modo a melhor responder aos objetivos mencionados, o presente trabalho de projeto foi estruturado em 6 capítulos. Após a introdução, o segundo capítulo corresponde ao estado da arte, onde se faz uma revisão bibliográfica. No terceiro capítulo são expressos os métodos de estudo utilizados, nomeadamente o levantamento dos lugares em estudo, a construção do inquérito e os procedimentos da sua aplicação na amostra em estudo. No quarto capítulo são apresentados os resultados recolhidos no inquérito e no quinto a discutem-se os mesmos. Por fim, no sexto capítulo, efetua-se uma reflexão sobre o trabalho realizado, com respetiva conclusão.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. Cidade, atividade física e saúde

A revolução industrial provocou uma transformação profunda nas cidades e na relação que o ser humano tinha com a natureza. A alteração significativa da sua dimensão, o afastamento da natureza e a degradação ambiental (ar, água e solo) gerou consequências psicológicas, ambientais e culturais. Até ao século XIX o habitante da cidade conhecia e desfrutava a paisagem onde esta se inscrevia e do contexto de espaço rural que lhe era adjacente. A existência de hortos mantinha o contacto com o ritmo da natureza bem como a proximidade do meio rural.

O surgir de parques e jardins públicos primeiro e, mais tarde, outras tipologias de espaços verdes, correspondeu a uma reação de melhorar esse ambiente urbano e as necessidades do homem (físicas, psicológicas e culturais). A vegetação ganha presença e mostra-se capaz de ser um elo entre o ser humano e a natureza (Telles, G. R., 1957).

O conceito de **Corredores Verdes (CVs)** emerge como muito significativo no desenho das cidades, ao longo da segunda metade do século XX e no presente século, e reforça o conceito de continuo natural (C. Cabral, 1980), de entrada da natureza na cidade, de modo tentacular. “Os corredores verdes são espaços verdes lineares que ligam áreas de espaços naturais e seminaturais que podem formar redes ou sistemas lineares na cidade (...), sendo formados por vegetação espontânea e/ou plantada, apresentando no seu conjunto características mais naturalizadas do que o espaço edificado envolvente. Para além da proteção da biodiversidade e qualidade ambiental os CVs combinam muitas vezes atividades recreativas, e de conservação do património histórico ou paisagístico, ligando por isso áreas de elevada concentração de recursos ecológicos, paisagísticos e culturais, e promovendo a sua proteção e compatibilização com a atividade humana. (...)”

Assim um CV desempenha a função:

- Ecológica quando contribui para melhorar a qualidade do ar (e.g., reduz os poluentes) e da água (e.g., regula os fluxos hídricos, diminuindo o risco de erosão), e para a proteção de áreas naturais, constituindo habitats para plantas e animais, ajudando na manutenção da biodiversidade, e prevenindo o isolamento genético das espécies.
- Recreativa quando contribui com espaços de recreio e lazer, e para a criação de vias de circulação alternativas. A integração de corredores naturais, canais, vias-férreas

abandonadas, e caminhos já existentes podem ser convertidos em cicloviás e vias pedestres que proporcionam acesso a áreas naturais, constituindo uma alternativa a circulação viária.

- Contribui para preservar o património histórico e cultural e para a manutenção e valorização da qualidade estética da paisagem. Os CVs podem ser um ‘museu vivo’, podendo ter um papel importante na educação e informação ao público” (de Almeida, et al, 2022, p. 2-3).

Segundo as Nações Unidas (United Nations [UN], 2017), cerca de 53,9% da população mundial reside em cidades e espera-se que a percentagem chegue aos 68,4% em 2050. Ora este cenário mostra-nos bem o significado que os espaços abertos públicos urbanos têm no presente e no futuro e, em particular, aqueles onde se observa a presença de vegetação. Eles são elementos centrais na promoção da sustentabilidade ambiental e qualidade de vida nas cidades (Madureira *et al.*, 2018). Sem estes espaços os problemas ambientais e sociais terão tendência a agravar-se, o que irá ser um desafio para a promoção de cidades saudáveis no futuro.

Podemos afirmar então que a promoção dos espaços abertos públicos, e em particular dos verdes urbanos, tem uma grande importância pela contribuição dos serviços dos ecossistemas na regeneração do espaço urbano (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO-UN], 2019; Haines-Young & Potschin, 2018). Segundo Vidal *et al.* (2021), “(...) de acordo com a Classificação Internacional Comum dos **Serviços dos Ecossistemas**, estes [serviços] dividem-se em três categorias: provisão, regulação e manutenção e, ainda, culturais. Os serviços de provisão relacionam-se com todos os outputs provindos dos ecossistemas, e que podem ser bens nutricionais ou não nutricionais, energéticos, entre outros, tais como alimentos, matérias-primas, água e recursos para fins medicinais; os serviços de regulação e manutenção envolvem toda a mediação e moderação ambiental que afetam a saúde, a segurança e o conforto humano; por fim, os serviços culturais agregam os componentes não materiais dos efeitos dos espaços verdes na saúde física, mental e social dos indivíduos (...)”. Podemos assim dizer que a existência de espaços abertos públicos com a presença de vegetação, não só ajuda a valorização do espaço urbano pelos fatores referidos em cima, mas também ajuda na regulação da temperatura, na permeabilidade do solo e, conseqüentemente, na infiltração da água, redução do ruído e promoção da biodiversidade.

Importa também clarificar conceitos que são muitas vezes confundidos, designadamente o de atividade **física (AF)**, de **exercício físico (EF)** e o de **desporto**. A atividade física é definida como todo e qualquer movimento corporal produzido pela contração músculo-esquelética resultando num gasto energético (Caspersen, *et al.*, 1985). Ou seja, todos os movimentos que fazemos no dia-a-dia são considerados AF. Pelo contrário, o EF é uma atividade planeada e estruturada no tempo e tem como objetivo a melhoria das condições físicas do indivíduo (Cruz, 2014). Podemos então afirmar que todo o exercício físico é atividade física, mas nem toda atividade física é exercício físico. Por isso, quando falamos de AF estamos a abranger todos os seus tipos, desde os de baixo dispêndio energético aos de alto dispêndio energético. Por **desporto** entende-se “(...) todas as formas de actividade física que, através da participação ocasional ou organizada, visam exprimir ou melhorar a condição física e o bem-estar mental, constituindo relações sociais ou obtendo resultados nas competições a todos os níveis” (Europeia C., 2007, p.7).

AAF regular promove benefícios para a saúde física e mental das populações e pode também reduzir os riscos de inúmeras doenças crónicas, ajuda no controlo da obesidade e excesso de peso, diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, diminui o risco de infeções osteomusculares e ainda de alguns tipos de cancro (Cruz, 2014). A AF regular também tem outros impactos na saúde, como no controlo de ansiedade, da depressão e da asma, também nas doenças pulmonares obstrutivas, além de proporcionar um sentimento de bem-estar (Pate *et al.*, 1995; CDC, 2001). A prática de EF regular é ainda um fator importante para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física. Uma aptidão física adequada pode ser associada a melhores índices de autonomia e a baixos riscos de doenças hipocinéticas (doenças associadas a hábitos inapropriados, como sedentarismo, má alimentação, falta de atividade física e hábitos de sono desequilibrados), podendo ter como resultado uma vida mais longa e com melhor qualidade de um modo de vida ativo (Ferreira *et al.*, 2005). Em síntese, a prática de atividade regular pode reduzir o risco de doenças e promover o bem-estar físico e psicológico.

Face ao anteriormente referido podemos afirmar que o conceito de saúde é muito mais do que a ausência de doença, é o completo bem-estar físico, mental e social dos indivíduos (Cruz, 2014). Para promover a saúde da população, os espaços abertos públicos urbanos, e em particular aqueles onde se observa a presença da vegetação, são indispensáveis, já que é nestes que realizamos variadíssimas atividades que estão diretamente relacionadas com a implementação de hábitos saudáveis.

Apesar dos conhecidos benefícios, em Portugal, segundo dados recolhidos em 2013 (European Commission, 2014) os níveis de AF na população portuguesa são os mais baixos a nível europeu, com 64% das pessoas inquiridas a não praticarem qualquer exercício físico ou atividade desportiva.

Nos últimos anos vivemos numa realidade diferente devido ao aparecimento de um novo vírus (SARS-CoV-2). No dia 11 de março de 2020, a OMS declarou o surto como pandemia. Foram nessa sequência introduzidas novas leis e regras que implicaram confinamento domiciliário e, conseqüentemente, inúmeras pessoas tiveram de abdicar da prática de exercício física nos ginásios e em outras instalações dedicadas a essa prática. As pessoas começaram a optar por praticar EF em casa ou no espaço aberto público e muitos desses hábitos mantêm-se após o período de confinamento. Quando foram levantadas algumas restrições de confinamento e foi permitido o “passeio higiénico”, começou-se a ver uma grande afluência das pessoas ao espaço aberto público, na procura de satisfazerem as suas necessidades sociais e mentais, mas também tentaram melhorar o seu bem-estar físico. Assim, focaram-se na realização de EF e AF no espaço exterior (NIT, 2021).

Um grande foco das organizações públicas de saúde é a promoção da AF. Ora esta atividade pode e deve alicerçar-se na presença e/ou maior incremento de espaços abertos públicos e, em particular, de espaços verdes urbanos de qualidade.

Alguns estudos mostram que a existência de espaços abertos públicos como, parques e jardins têm influência nos níveis de atividade física da população local, promovendo o seu aumento. A conectividade entre estes espaços é desejada, não só pelo estabelecimento de um contínuo natural e do contínuo cultural, onde podemos incluir a oportunidade que podem criar de promoção de AF. Geraram-se maiores ligações entre as pessoas e os espaços abertos e os espaços verdes, se ocorrer uma rede bem estruturada e contínua, o que torna propício ao uso mais frequente.

A partir destas ligações de continuidade (ambiental e cultural) criam-se condições convenientes à existência de uma rede de mobilidade suave, onde as deslocações pedonais podem ser uma alternativa muito significativa aos transportes (Cruz, 2014). Acresce a importância de simplesmente caminhar, deambular por estes espaços de continuidade.

Em síntese, associado à presença da referida conectividade, ocorrem variadas funções asseguradas pelos múltiplos espaços abertos públicos e, em particular, pelos espaços verdes, tal como:

- “Assegurar a continuidade espacial entre as manchas da estrutura ecológica urbana (EEU), entre estas e os restantes espaços abertos com vegetação e ainda entre estes e o espaço rural, de forma a criar condições de suporte à atividade biológica, nomeadamente ao nível da diversidade;
- Assegurar a proteção e enquadramento da rede viária;
- Assegurar uma rede pedonal franca, segura e funcional que articule os vários núcleos habitacionais (bairros, espaços & serviços, escolas, etc.) e privilegiando ligações temáticas (estabelecer percursos de valor histórico, arqueológico, ecológico, cultural, didático, comercial, desportivos, de forma a articular estes espaços);
- Enquadrar o edificado;
- Constituir sistemas e estruturas que manifestem a expressão territorial e cultural da cidade e do concelho, permitindo a obtenção de uma estrutura global da paisagem.” (Valadas, 2014).
- “Satisfazer as necessidades sociais e culturais, através do estabelecimento de espaços para recreio, lazer e contemplação;
- Defesa dos recursos naturais;
- Contacto com a natureza, proporcionado pela presença da vegetação, água e animais;
- Controlo climático;
- Capacidade de evolução e adaptação com a criação de espaços onde se facultam oportunidades de apropriação abertas que permitam a evolução e adaptação das necessidades dos indivíduos e sociedades;
- Referências ecológicas, através da construção de uma base ecológica robusta, estável e contínua, manifestada na presença e expressão dos recursos naturais que integrem uma rede, que se exprime no “*continuum naturale*” ou “estrutura ecológica da paisagem”. (Freire, 1999, p.95-96)

Naturalmente que, em função da tipologia e das características de cada espaço, podem ocorrer distintos usos e funções, sendo o recreio inequivocamente expresso na presença e/ou oportunidade de desenvolvimento de diferentes atividades. Segundo Abercrombie et al. (2008) os parques são locais privilegiados para a prática de atividade física, sendo

frequentados por um elevado número de sujeitos que fazem desde atividades de baixo gasto energético até atividades de elevado dispêndio energético. Assim estes locais são utilizados diariamente por pessoas que neles realizam variadíssimas atividades e que lhe dão identidade. São locais de prática de atividade física no espaço aberto público, alternativas, a outras opções em contextos mais ou menos direcionados. Mas como veremos no nosso trabalho, a prática da atividade física e de exercício físico ocorre em outros espaços mais ou menos vocacionados.

## **2.2. Contextualização e caracterização da cidade de Évora**

A cidade de Évora (Fig. 1) correspondente ao nosso caso-estudo, é capital do distrito, na região do Alentejo e sub-região do Alentejo Central e é sede do município apresentando 12 freguesias e 41 898 habitantes, em 2011 (INE, 2021). A cidade possui uma área total de 15 626 793,95 m<sup>2</sup>, dos quais 2 909 178,46 m<sup>2</sup> são espaços verdes. O Índice de Área Verde Urbana (IAVUrb) é de cerca de 18,6 % (Valadas, 2014). Este valor pode ser calculado dividindo o valor da área total ocupada por áreas verdes e a área urbana do município (Bargos & Matias, 2012). Podemos, assim, calcular o Índice de Área Verde Urbana por Habitante (IAVHab), que para a cidade de Évora é cerca de 69,43m<sup>2</sup>/habitante (Valadas, 2014). O valor recomendado pela Direção-Geral do Território (DGT) é de 40m<sup>2</sup> de área verde por habitante. Segundo Magalhães (1992) o ser humano precisa de uma quantidade de oxigénio igual à produzida por uma superfície foliar de 150,00m<sup>2</sup>, ou seja, uma área de 40m<sup>2</sup>. Portanto este valor encontra-se confortavelmente acima do indicado neste estudo da DGT.

Queremos com a nossa pesquisa ir mais além deste índice, que engloba distintas tipologias de espaço, funções e atividades desenvolvidas pela população. Há que saber como os espaços são usados e quais as necessidades e expectativas da população sobre os espaços verdes.

Para este estudo consideram-se, apenas, as freguesias da cidade de Évora que integram a categoria de espaço de solo urbano, ou seja, as freguesias do Bacelo e Senhora da Saúde, Canaviais, Centro Histórico (São Mamede, Sé, São Pedro e Santo Antão), Malagueira e Horta das Figueiras (Fig.2).

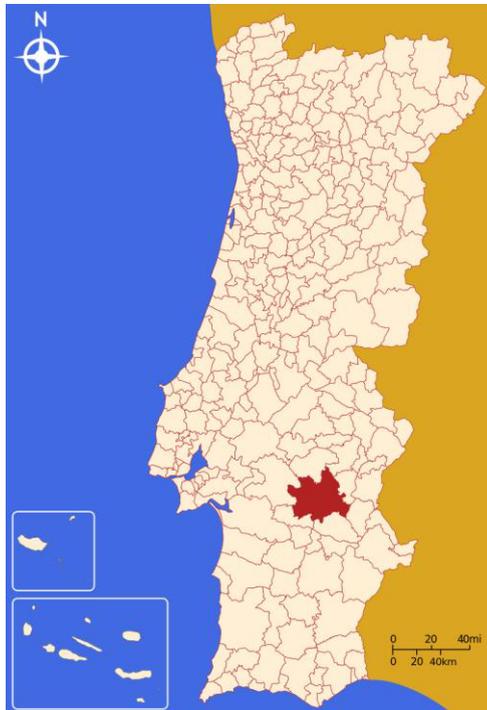


Figura 1 - Mapa de Portugal com o distrito de Évora em destaque

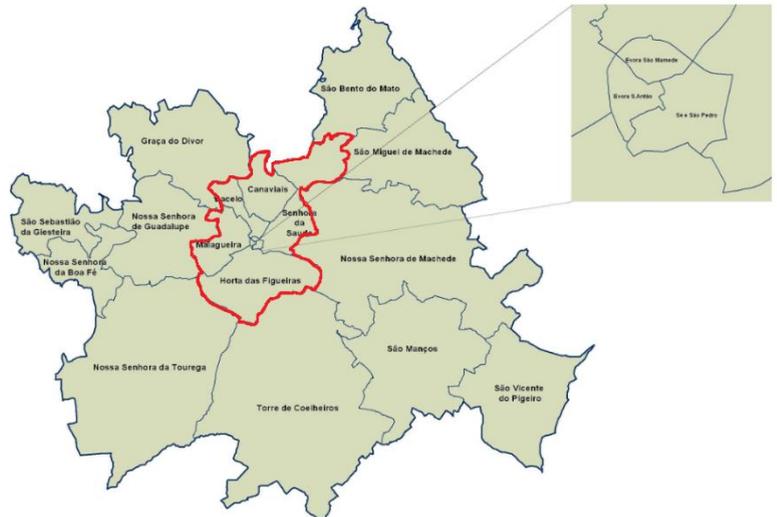


Figura 2 - Mapa de distrito de Évora com a área de solo urbano de Évora (Cidade de Évora), onde constam as freguesias urbanas e rurais; em destaque a vermelho as freguesias urbanas e detalhe das freguesias da área do Centro Histórico

O espaço onde se inscreve a cidade caracteriza-se por ter predominantemente um relevo suave que se desenvolve em torno de duas colinas. Mais a norte, a colina do Alto de S. Bento (cota de 365m, de onde é possível ver a Cidade Intramuros e todo o espaço rural envolvente) e mais a sul a colina onde se implantou a cidade. Esta colina, atualmente onde se encontra o centro Histórico, está circunscrita pela muralha medieval e fortificações modernas. As duas bacias hidrográficas principais são a do Sado e a do Guadiana e as linhas de água que aqui ocorrem são o Rio Xarrama a Norte, Este e Sul, a ribeira de Alpedriche a Norte e a Ribeira da Torregela a Oeste e Sul. A galeria ripícola é inexpressiva observando-se a dominância de plantas com comportamento infestante, sendo exceção só alguns troços do Rio Xarrama, da ribeira de Alpedriche e da ribeira da Torregela.

O clima da região de Évora identifica-se é um clima tipicamente mediterrânico, com pouca precipitação, distribuída ao longo do ano de forma desigual, com o pico no inverno e com

verões quentes e secos, entre junho e setembro. A temperatura média anual, no verão, superior a 23,2°C, no inverno, inferior a 10°C (CME, 2024).

Ao nível do município os solos da região são maioritariamente solos de fertilidade variável (litólicos, mediterrâneos, principalmente derivados de xisto, barros e calcário), com frequentes afloramentos rochosos. Os solos de baixa fertilidade apresentam afloramentos rochosos e ocupam uma grande extensão na zona envolvente a noroeste de Évora. Os solos mais ricos encontram-se, quase exclusivamente, junto às linhas de água (CME, 2024). Ao nível da cidade sabemos que os solos são, de modo geral, férteis o que torna importante a necessidade de travar a transformação acelerada da cidade, com a consequente impermeabilização e a destruição de solos agrícolas (Freire 2014).

Desde a segunda metade do século XX a evolução da cidade é feita no sentido da cidade extramuros e desde as últimas três décadas com perda de atratividade do Centro Histórico. A cidade é caracterizada por uma deficiente estruturação do crescimento extramuros, com bairros que se implantam em diferentes momentos, com débil articulação entre eles, muito caracterizados por tecidos fragmentados. A zona industrial inicialmente implantada a Sul/Sudoeste expandiu-se ainda mais para sul e aparecem ou ‘explodem’ novas superfícies comerciais de alguma dimensão, como supermercados, estruturas comerciais e de serviços e ainda um centro comercial (Évora Plaza). “A cidade continua a caracterizar-se por uma descontinuidade irregular no tecido urbano, aqui, os espaços abertos ganham uma importância acrescida, na medida em que devem constituir-se como elementos de coesão urbana e é através deles que a Estrutura Ecológica deve tomar corpo, assegurando os necessários corredores de escoamentos hídricos e atmosféricos.” (Pastorinho, 2013, p.38). Observa-se, porém, como veremos na figura 3, uma área de Estrutura Ecológica Urbana que foi desenhada de modo inexpressivo e com igualmente inexpressiva concretização. A antiga linha ferroviária do Ramal de Mora é, já há umas duas décadas, uma ecopista com elevada apropriação pela população. Encontra-se em fase de conclusão a nova ligação ferroviária, que dá origem ao desmantelamento de alguns troços da antiga, criando-se mais uma oportunidade de criação de um percurso pedonal/ciclável.

A Estrutura Ecológica é uma ferramenta essencial no planeamento de uma cidade, onde se apoia a delimitação e formalização de distintas classes de uso do espaço urbano e rural. A Estrutura Ecológica Urbana da Cidade de Évora (EEUE) representada no Plano de Urbanização de Évora (PUE) (CME, 2011) (Fig. 3) veio ajudar na identificação dos espaços

existentes com interesse face aos objetivos do estudo, em conjunto com o Levantamento dos Espaços Abertos com Vegetação em Espaço Urbano (Fernandes, 2011) (Fig. 3).



“A EEUE está dividida em duas categorias distintas:

- Espaços verdes de recreio e lazer;
- Espaços verdes de proteção e enquadramento.

Os espaços verdes de recreio e lazer correspondem às zonas verdes equipadas, que se destinam predominantemente ao recreio e lazer da população. São áreas com ocupações diversas cujo objetivo é promover as atividades relacionadas com as componentes recreativas, lazer, turismo e desporto. Nestas áreas apenas é permitida a construção de equipamento e infraestruturas de apoio a esse fim.

Nesta categoria de espaço incluem-se as seguintes tipologias:

EE1 – Parques urbanos

EE2 – Espaços verdes associados a equipamento

EE3 – Praças arborizadas

EE4 - Jardins públicos

Os espaços verdes de proteção e enquadramento correspondem às áreas mais sensíveis do ponto de vista biofísico ou de enquadramento paisagístico, pretendendo-se com a sua delimitação salvaguardá-las e preservar o enquadramento paisagístico e ambiental da área urbana. Nos espaços verdes de proteção e enquadramento é interdita qualquer ação ou atividade que implique a destruição do solo ou a degradação do estado atual arbóreo ou arbustivo.

Nesta categoria de espaço, incluem-se as seguintes tipologias:

EE5 - Zonas de proteção às linhas de água

EE6 - Espaços verdes de proximidade

EE7 - Arruamentos arborizados” (Valadas, 2014, p. 29-30).

Existem algumas medidas para promoção da prática de desporto na cidade de Évora e vê-se como uma iniciativa muito positiva a criada pela Câmara Municipal de Évora (CME) dos “Fins de semana desportivos” (figura 5). Em cada mês até dezembro de 2024 vai haver um fim de semana em que é possível praticar um desporto diferente. Faz-se uso dos vários espaços públicos abertos de Évora, a maioria deles aqui objeto de estudo, para dar a conhecer vários desportos.

**ÉVORA**  
do Desporto

FINS DE SEMANA  
**DESPORTIVOS**

**12 MAI**  
10h00 > 12h30 | 15h00 > 17h30  
» **Andar sobre rodas**  
**Circuito BTT**  
Circuito de manutenção  
Alto dos Cucos

**26 MAI**  
10h00 > 15h00  
» **Jogos tradicionais**  
**Brincar lá Fora**  
Parque Infantil / Ludoteca

**22 JUN**  
10h00 > 12h30  
» **Atletismo**  
Complexo Desportivo de Évora

**13 JUL**  
09h30 > 12h30  
» **Andebol e Voleibol**  
**de Praia / Mini Golf /**  
**Pickleball /**  
**Hidroginástica**  
Piscinas Municipais de Évora

**22 SET**  
10h00 > 13h00  
» **Saltos para a água /**  
**Teqball / Patinagem**  
Piscinas Municipais de Évora

**13 OUT**  
10h00 > 13h00  
» **Jogos de Luta**  
Parque Infantil

**17 NOV**  
10h00 > 13h00  
» **Basquetebol**  
Local a definir

**14 DEZ**  
10h00 > 13h00  
» **Patinagem no Gelo**  
Horta das Laranjeiras

**GRATUITO!**  
Aberto a toda a população

cm-evora.pt  
finsdesemana-desportivos@cm-evora.pt

Figura 4 - Cartaz "Fins-de-semana Desportivos" © CME

Foi anunciado em março de 2024 a criação de um novo complexo desportivo em Évora onde irá existir uma nova academia de futebol em conjunto com um estádio de um clube local. A junção dos dois irá criar “um único complexo desportivo”. Um dos projetos terá a construção de dois campos, um de futebol com relvado sintético e outro para a prática de futebol de praia e um pavilhão gimnodesportivo. O outro projeto será um estádio para um dos clubes de futebol local. Este terreno cedido na sequência de um concurso público terá previsto um usufruto de 212 horas anuais para iniciativas, eventos ou projetos municipais. (Odigital, 2024).

### **3. MÉTODOS**

#### **3.1. Levantamento e caracterização dos espaços com oportunidade de prática da atividade física e exercício físico na Cidade de Évora**

Para a realização do presente estudo elaborou-se um inquérito (anexo I) sobre os Espaços Verdes Urbanos de Évora focando as preferências e significado atribuído pelos utilizadores e estes espaços para recolha de dados. No item “3.2.1. Estrutura fundamental do inquérito sobre os Espaços Verdes Urbanos de Évora: preferências e significado atribuído pelos utilizadores”, será descrita a metodologia seguida para a elaboração do inquérito. A lógica subjacente à elaboração do inquérito é apresentada em seguida.

Numa primeira parte do inquérito, pretende-se adquirir conhecimento sobre o entrevistado, de forma a poder ser analisada a relação entre as características dos indivíduos e contextos onde residem e as opiniões que manifestam sobre os lugares objeto de aplicação do inquérito. Inquire-se sobre a idade, a atividade profissional, o local de residência, a existência de quintal ou não em casa, o tipo de atleta com o qual o inquirido se identifica. Procura-se também perceber se estes dados influenciam de algum modo a opinião sobre os locais escolhidos para a realização o estudo e alvo do inquérito (definidos no ponto 3.1.1) ou a procura de outros; se o confinamento derivado do vírus COVID-19 impactou a decisão de usar o espaço público para a prática de atividade física. Por fim, recolhe-se informação sobre as razões que levam à escolha de prática de atividade física no exterior. Aqui, foram introduzidas questões com respostas categorizadas com recurso a uma escala de Likert<sup>1</sup> sobre vários espaços da mesma tipologia, das três diferentes tipologias (para mais tarde se perceber se a escolha dos locais de inquérito foi a mais adequada).

Na segunda parte do inquérito, identifica-se o local de prática de atividade física do inquirido, que corresponde ao local onde foi aplicado o questionário. Todas as perguntas desta parte do questionário são relativas a esse local em concreto. Aqui queremos saber, qual é a atividade preferida dos inquiridos para realizar no local, de modo a perceber o uso que os espaços estão a ter. Depois queremos saber qual é o tipo de atividade física preferida que o inquirido pratica no espaço, através de questões/perguntas com resposta usando uma escala

---

<sup>1</sup> A escala LiKert é “(...) composta por um conjunto de frases (itens) em relação a cada uma das quais se pede ao sujeito que está a ser avaliado para manifestar o grau de concordância desde o discordo totalmente (nível 1) até ao concordo totalmente (nível 5, 7 ou 11).” (Cunha, 2007, p.25)

de Likert, para perceber, tendo em conta as características de cada local, quais são as atividades mais propícias a acontecerem nestes. Importa depois saber quais são as características que os inquiridos consideram mais importantes existirem num espaço para o cativar a frequentar um determinado local para a prática de atividade física (segurança, atratividade, diversidade de oportunidades de atividade física, localização ou experiência global). Seguidamente, aprofundamos o conhecimento sobre as características mencionadas anteriormente. Queremos então inquirir o que leva a pessoa a frequentar o espaço onde se encontra e sobre o qual está a responder o questionário. Nas perguntas seguintes vamos saber especificamente o que a pessoa procura num espaço, se a segurança física, se a manutenção do espaço se a presença dos equipamentos, se a segurança associada a agressões, se a procura por espaços esteticamente agradáveis, se a procura ambiências diferentes, se a procura maior diversidade de possibilidades de prática de atividade física, se a disponibilidade e diversidade de equipamentos, se é a localização que influencia a escolha do espaço de eleição ou se o que conta verdadeiramente é a experiência social e de prática de atividade física. Por fim, de modo aceder a todas as opiniões/informações relevantes apelamos à opinião crítica dos inquiridos e questionamos se tem algumas sugestões para o espaço onde se encontram (ver anexo I).

### **3.1.1. Critérios de seleção dos espaços alvo de estudo**

Como vimos anteriormente na EEUE os Espaços Verdes de Recreio e Lazer distribuem-se em quatro categorias de espaço: os Parques urbanos, os Espaços verdes associados a equipamento, as Praças arborizadas e os Jardins públicos. Já quanto aos espaços verdes de proteção e enquadramento, as categorias de espaço incluem: zonas de proteção das linhas de água, espaços verdes de proximidade e arruamentos arborizados.

Face aos objetivos do presente trabalho, a leitura que realizámos dos espaços abertos públicos foi naturalmente centrada no tipo de Atividade Física que neles se pode praticar, designadamente enquadráveis nas seguintes situações:

- Espaços de circulação, definidos por serem locais de passagem, lineares e onde a permanência no espaço pouco acontece (caminhar ou correr);
- Espaços com equipamentos, definidos por serem espaços de permanência onde existem equipamentos e/ou estruturas dedicadas à prática de atividade física;

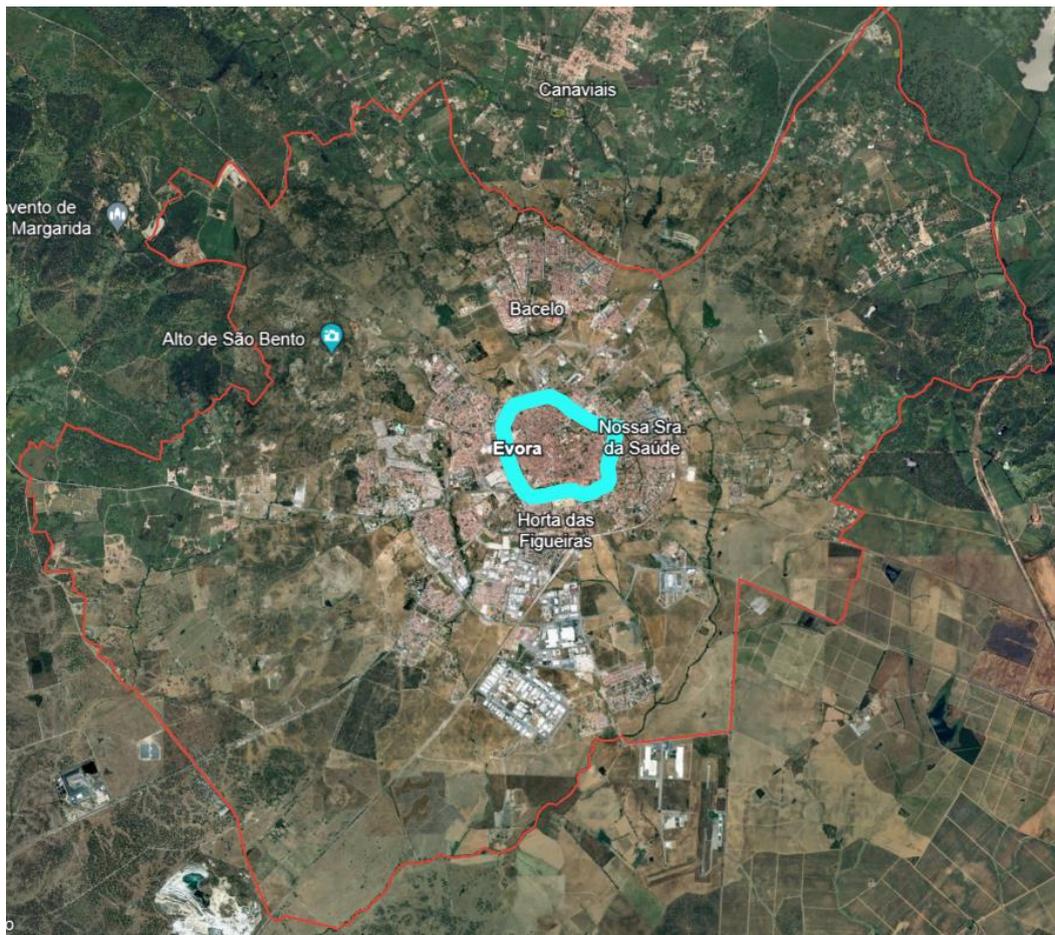
- Espaços de recreio passivo, definidos por lugares de permanência que não tem equipamentos dedicados à prática de atividade física e oferecem uma enorme panóplia de oportunidades para a prática de AF, EF ou até mesmo de desporto.

Uma vez que seria impraticável aplicar o questionário em todos os espaços abertos públicos em Évora, apoiámo-nos em vários critérios para efetuar uma seleção e assim constituirmos a nossa amostra. Os critérios para a escolha dos espaços objeto de estudo foram então: a localização, a representatividade de cada setor da cidade, a afluência de pessoas, a potencialidade para a prática de atividade física e exercício físico e o facto de poderem ser espaços que integrem a EEUE (Estrutura Ecológica Urbana de Évora).

Existiu uma necessidade de ligação à EEUE, que surge na sequência de se considerar que esta rede de espaços com características naturais e culturais deve responder ou potenciar no futuro o uso para atividades de prática desportiva, AF e EF.

Através da implementação de inquéritos numa amostra de 6 espaços abertos públicos, dois em cada categoria criada, espera-se alcançar resultados que representem os usos e as perceções da população que os frequenta, designadamente alcançados nos seguintes locais:

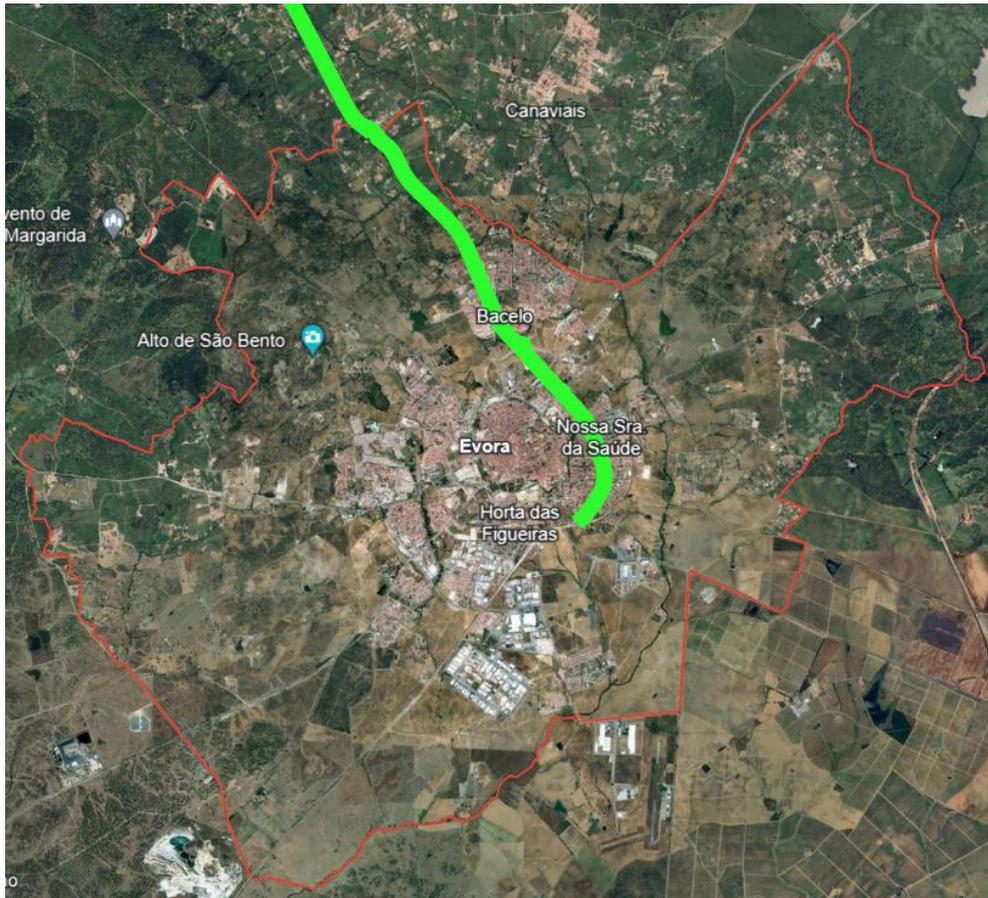
- Espaços de Circulação: Percurso envolvente à Muralha (fig. 5 e 6) e Ecopista (fig. 7 e 8);
- Espaços com equipamento: Complexo Desportivo de Évora (CDE) (fig. 9, 10 e 11) e Circuito de Manutenção do Alto dos Cucos (fig. 12, 13 e 14);
- Espaços de Recreio Passivo: Jardim Público (fig. 15, 16 e 17) e Largos e Praças de Bairros.



*Figura 5 - Vista aérea do percurso envolvente à muralha (ciano) integrada no perímetro da cidade de Évora (vermelho) (base adaptada do Google Earth)*



*Figura 6 - Troço do percurso envolvente à muralha*



*Figura 7 –Vista aérea da ecopista (verde-lima) integrada no perímetro da cidade de Évora (vermelho) (base adaptada do Google Earth)*



*Figura 8 - Troço da ecopista*

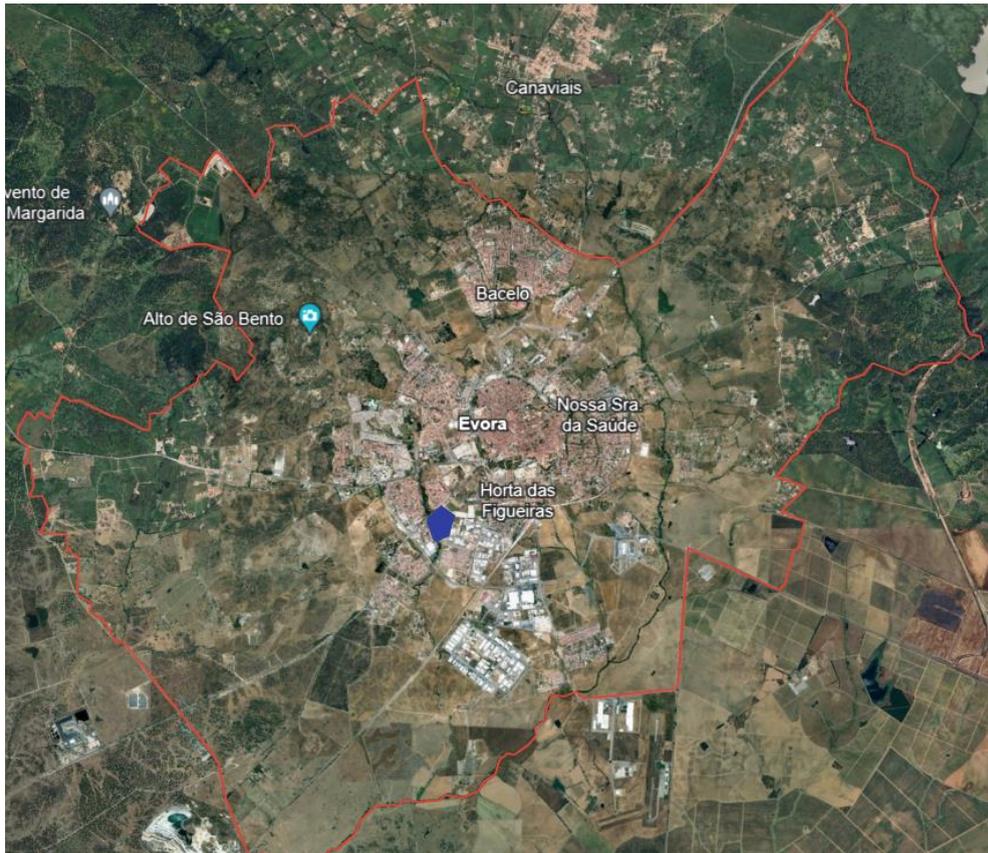


Figura 9 - Vista aérea do CDE (azul) integrada no perímetro da cidade de Évora (vermelho) (base adaptada do Google Earth)



Figura 10 - Zona de EF

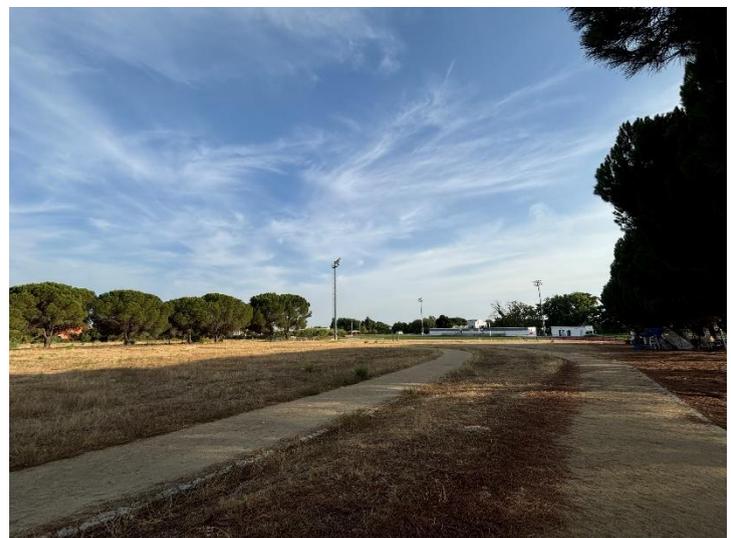


Figura 11 - Circuito e vista para o campo de jogos



Figura 12 - Vista aérea do Circuito de Manutenção do Alto dos Cucos (rosa) integrada no perímetro da cidade de Évora (vermelho) (base adaptada do Google Earth)



Figura 13 - Um dos exercícios do circuito de manutenção

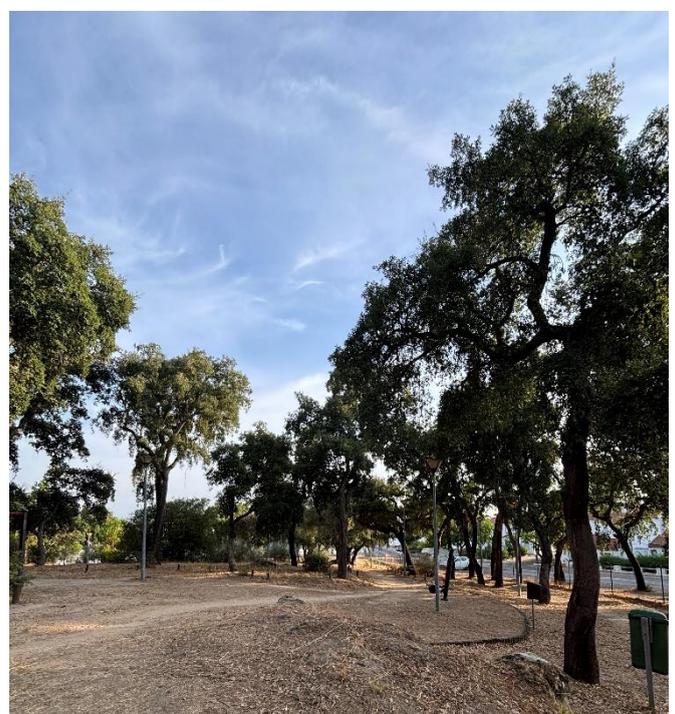
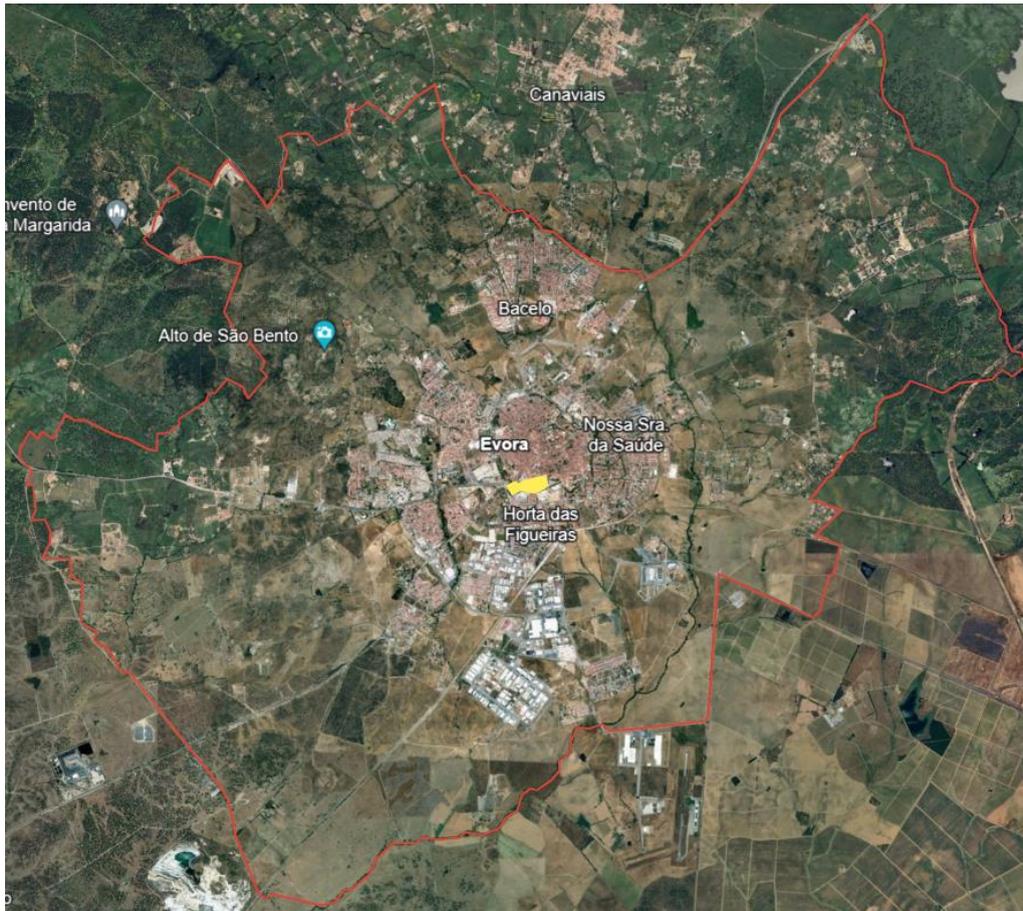


Figura 14 - Percursos do circuito de manutenção



*Figura 15 - Vista aérea do Jardim Público (amarelo) integrada no perímetro da cidade de Évora (vermelho) (base adaptada do Google Earth)*



*Figura 16 - Jardim Público, área a sudoeste*



*Figura 17 - Jardim Público, área a sudoeste*

Face ao anteriormente referido, a população alvo constitui a população que frequenta cada um dos espaços escolhidos como objeto de estudo.

No trabalho que havíamos realizado anteriormente, verificou-se que as pessoas escolhiam Largos e Praças perto da zona de habitação ou do trabalho para praticar AF. Assim, tendo em conta os resultados do trabalho anterior, foram selecionados alguns dos lugares mencionados no mesmo, nomeadamente o Largo do Brasil. Para a recolha das respostas dirigi-me diretamente a esses lugares que sabia que iria lá encontrar pessoas a praticar AF. Para especificar o local em concreto e se fazer um apanhado dos Largos e Praças de Bairro a serem frequentados para este efeito, estava disponível a pergunta “Largos e Praças de Bairros? Qual?” de modo a perceber se efetivamente os locais do inquérito anterior eram os únicos a ser utilizados, ou se haveria alguns locais que não se estivessem a equacionar.

### **3.1.2. Critérios de seleção dos participantes**

Como antes mencionado a amostra foi recrutada no local de prática do participante, ou seja, o questionário foi aplicado no terreno e os participantes eram abordados para responder ao questionário sobre o próprio espaço onde se encontravam no momento.

Na seleção desses participantes seguiram-se os seguintes critérios: maiores de 18 anos; praticar qualquer tipo de atividade física no local onde é feito o inquérito<sup>2</sup> ; residir na cidade de Évora; sem qualquer tipo de necessidade/limitação específica para a prática de AF.

## **3.2. Variáveis e instrumentos de avaliação**

### **3.2.1. Estrutura fundamental do inquérito sobre os Espaços Verdes Urbanos de Évora: preferências e significado atribuído pelos utilizadores**

---

<sup>2</sup> Por uma questão prática, de maior celeridade na concretização do inquérito, tivemos preferência por nos dirigir a pessoas que, no momento de realização do inquérito, se encontravam a praticar atividade física no local ou às que possuíam roupa vestida que sugeria essa prática.

O questionário foi feito com base em revisão de literatura e consulta de especialistas<sup>3</sup>, mediante os objetivos definidos para o estudo. Como antes referido, no inquérito abordamos três dimensões (anexo 1):

1) numa primeira parte, relativa ao **perfil do inquirido** (perguntas 2 a 17);

2) numa segunda parte:

- sobre o local onde é feito o questionário, onde o inquirido faz uma avaliação sobre esse mesmo local (perguntas 18 a 23);
- onde se procura conhecer as preferências na escolha de um espaço verde para cativar a prática de exercício (perguntas 24 a 30).

Aplicou-se uma primeira versão do inquérito a 13 voluntários, tendo-se recolhido informações sobre clareza e precisão de cada pergunta, bem como sugestões. Após esta fase, as questões foram aprimoradas, mediante consulta dos especialistas.

O inquérito incluiu assim com 29 questões, 22 de resposta fechada, das quais 11 usam a escala de Likert e 7 de resposta aberta. Contém, também, 25 perguntas de resposta obrigatória e 4 perguntas de resposta facultativa, normalmente inseridas no seguimento da pergunta anterior ou com opiniões/sugestões.

### **3.2.2. Procedimentos gerais**

A meta de número total de questionários respondidos era de 120, mas não foi possível alcançar este número. A grande parte das pessoas abordadas não estava disposta a interromper a sua atividade para responder ao questionário ou simplesmente não estavam interessadas/disponíveis para fazer um inquérito. Houve casos específicos em que um inquirido respondeu a um inquérito relativo a um espaço alvo de estudo e a outro inquérito relativo a outro espaço alvo de estudo, pois era normal frequentar vários dos espaços da cidade de Évora favoráveis à prática de AF.

Foi dado a cada inquirido um exemplar impresso do inquérito ao qual respondiam sozinhos, sem limite de tempo e ficámos um pouco mais afastados, procurando deixar as pessoas à

---

<sup>3</sup> Reunimos inicialmente com a Professora Saudade Baltazar do Departamento de Sociologia, que nos deu as primeiras orientações sobre o tema. Numa fase posterior contámos com a coorientação da Professora Catarina Pereira que têm também uma longa e reconhecida experiência neste domínio específico.

vontade. Se surgisse alguma dúvida era esclarecida de forma simples e clara, de modo a não influenciar a sua resposta.

Assim, foram recolhidos 72 inquéritos onde, 16 correspondem ao Complexo Desportivo, 8 ao Circuito de Manutenção do Alto dos Cucos, 10 ao Jardim Público, 11 a Largos e Pracetas de Bairros, 17 à Ecopista e 10 ao Perímetro da Muralha. Assinala-se que, nesta contabilização, ocorreram dois casos especiais que, às questões do inquérito sobre praticarem atividade física no exterior, apesar de ser inequívoco estarem efetivamente a caminhar no local do inquérito, responderam nunca fazerem atividade física no espaço aberto público. Não considerámos esta circunstância limitativa, tendo os inquiridos respondido ao inquérito na íntegra e assim dado a sua opinião sobre o espaço onde se encontravam.

Os dados das respostas aos inquéritos foram colocados no Google Forms, de modo a se proceder ao tratamento dos mesmos.

## 4. RESULTADOS

### 4.1. Primeira parte: Caracterização dos inquiridos e da atividade física que desenvolvem

#### Faixas etárias

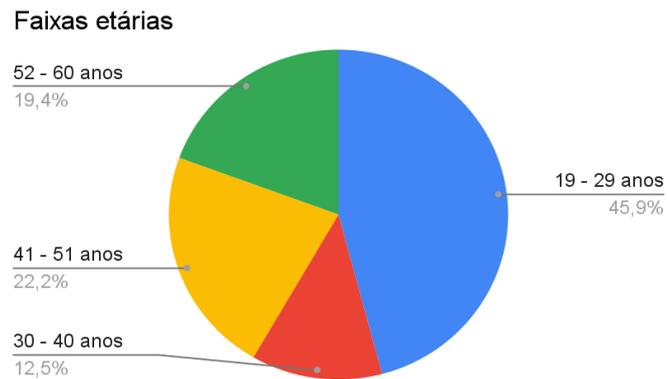


Gráfico 1 - Faixas etárias

O espectro etário de todos os indivíduos incluídos no estudo varia entre os 19 e os 60 anos, tendo sido agrupados em faixas etárias (Gráfico 1): de 19 a 29 anos (45,83%), 30 a 40 anos (12,5%), 41 a 51 anos (22,22%) e 52 a 60 (19,4%).

#### Sexo

Sexo  
72 respostas

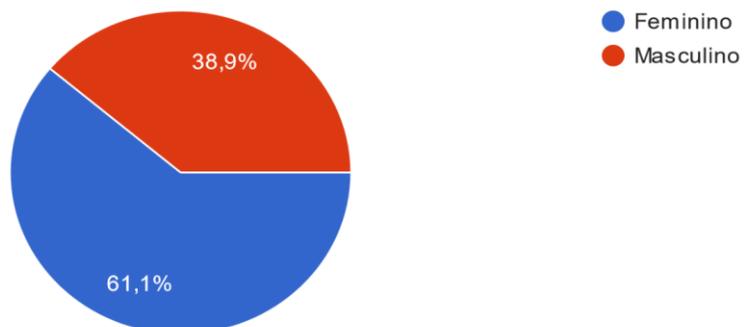


Gráfico 2 - Sexo

Assinala-se maior número de indivíduos do sexo feminino (61,1%) que do sexo masculino (38,9%) (Gráfico 2).

## Escolaridade

Escolaridade  
72 respostas

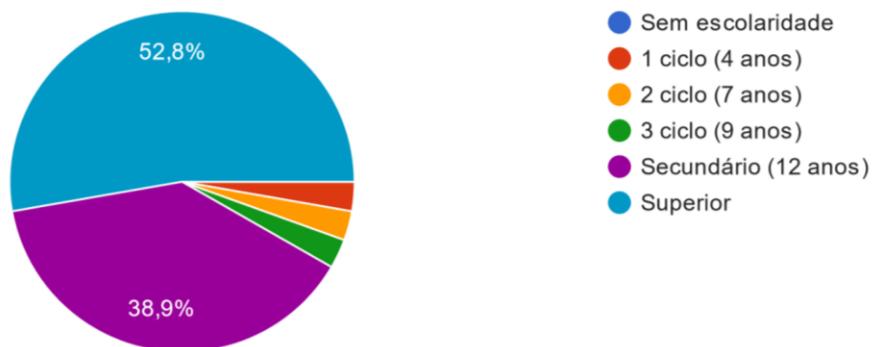


Gráfico 3 - Escolaridade

Sobre a componente educacional (Gráfico 3), o universo inquirido conta com uma maior representatividade de indivíduos com o ensino superior concluído (52,8%) e com o ensino secundário (38,9%).

## Situação socioprofissional

Quanto à situação socioprofissional, a maioria inequívoca está empregada (95,8%) dos quais 15,25% são estudantes, 2,8% estão desempregados e 1,4% estão reformados.

## Zona de residência dos inquiridos

Onde reside?

72 respostas



Gráfico 4 - Zona de residência

Relativamente à zona de residência dos inquiridos (Gráfico 4), 43,1% reside no setor sul da cidade (ex. Horta das Figueiras, Almeirim, Nossa Senhora do Carmo, São José da Ponte), 20,8% reside no setor norte da cidade (ex. Bacelo, Canaviais, Pites, Frei-Aleixo), 19,4% reside no setor Este da cidade (ex. Comenda, Santo António, Nossa Senhora da Saúde, Santa Luzia), 12,5% reside no setor oeste da cidade (ex. Santa Maria, Malagueira, Três Bicos) e apenas 4,2% reside no Centro Histórico da cidade.

## Tipologia de residência

Os inquiridos vivem 70,8% em moradia e 29,2% em prédios. Consequentemente, 73,6% têm espaço exterior na sua casa para praticar algum tipo de atividade física, enquanto 26,4% não tem espaço exterior.

## Início da prática de atividade física no exterior

Início da Prática

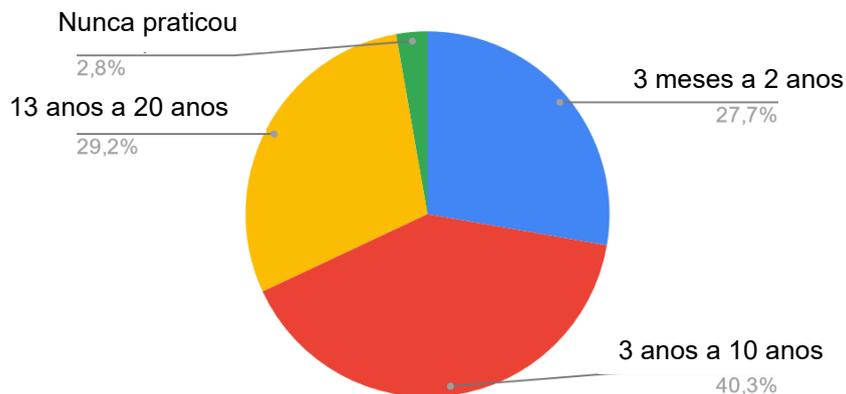


Gráfico 6 - Início da prática de AF no exterior

Relativamente ao início da prática de atividade física no exterior (Gráfico 5), 27,7% dos inquiridos à data do inquérito, haviam iniciado há pouco tempo (3 meses a 2 anos), 40,27% já praticam há algum tempo (3 anos a 10 anos), 29,16% já pratica há muito tempo (13 anos a 20 anos) e 2,77% nunca praticou.

Entre os inquiridos, 36,11% fazem até 3h semanais de atividade física, 45,83% fazem entre 4h a 7h semanais de AF e 18,05% entre 8h a 11h semanais de AF.

Dos inquiridos, 62,5%, são praticantes de lazer/rotina, 29,2% são praticantes ocasionais e 8,3% são praticantes de competição.

## Fatores que influenciam a prática de AF no exterior

Assinale por ordem de importância (1, 2, 3 e 4), sendo o 1 o menos importante e o 4 o mais importante, as razões que o levam a praticar atividade física no exterior:

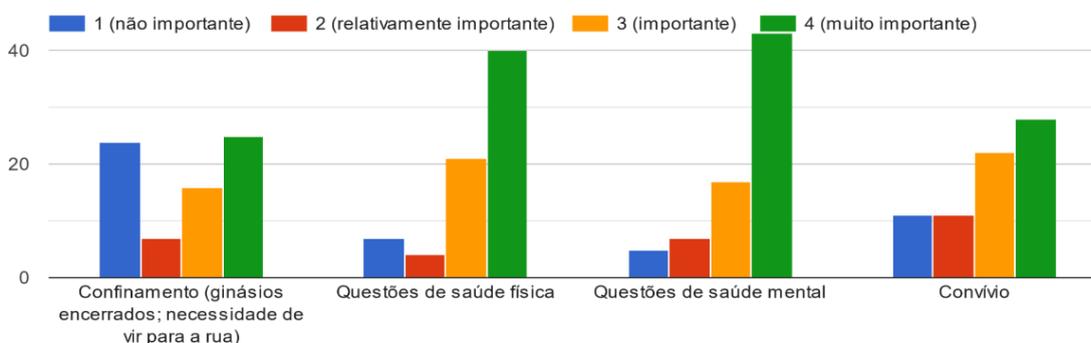


Gráfico 6 - Nível de importância das razões para praticar AF no exterior

Quando questionados sobre as razões pelas quais foram influenciados a sair à rua para praticar AF (Gráfico 6), as respostas distribuem-se nas seguintes motivações:

- Confinamento (ginásios encerrados; necessidade de vir para a rua):
  - Não importante: 33,33%
  - Relativamente importante: 9,72%
  - Importante: 22,22%
  - Muito importante: 34,72%
  
- Questões de saúde física
  - Não importante: 9,72%
  - Relativamente importante: 5,55%
  - Importante: 29,16%
  - Muito importante: 55,55%
  
- Questões de saúde mental
  - Não importante: 6,94%
  - Relativamente importante: 9,72%
  - Importante: 23,61%
  - Muito importante: 59,72%
  
- Convívio
  - Não importante: 15,27%
  - Relativamente importante: 15,27%
  - Importante: 30,55%
  - Muito importante: 38,88%

O confinamento devido à Pandemia por COVID-19 motivou 62,5% das pessoas a praticar AF no exterior, enquanto nos restantes 37,5% este fator não teve qualquer tipo de influência. As questões de saúde física influenciam, 84,71% dos inquiridos a praticar AF no exterior e em 15,27% não tem qualquer influência. Nas questões de saúde mental, 83,33% dos inquiridos sente necessidade de praticar AF no exterior enquanto os restantes 16,66% não considera este um fator que influencie a sua escolha. Relativamente ao convívio, 69,43% sente que

este é um fator que influencie a prática de AF no exterior enquanto 30,54% não sente que este seja um fator que influencie esta escolha.

### Tipologias dos espaços mais utilizados

Quanto aos espaços que mais utilizavam, as respostas centraram-se nas seguintes tipologias:

- Circulação (gráfico 7): o espaço mais usado para este tipo de AF é a Ecopista, seguido do Percurso Envolvente à Muralha. Os percursos até ao Alto de S. Bento, do Aqueduto, do Parque industrial e a Ciclovía do Bairro do Bacelo, são muito pouco usados. A ciclovía do Parque de campismo até ao Centro Histórico é a menos usada.

Dos seguintes espaços qual é o que mais frequenta para a prática de atividade física? (circulação)

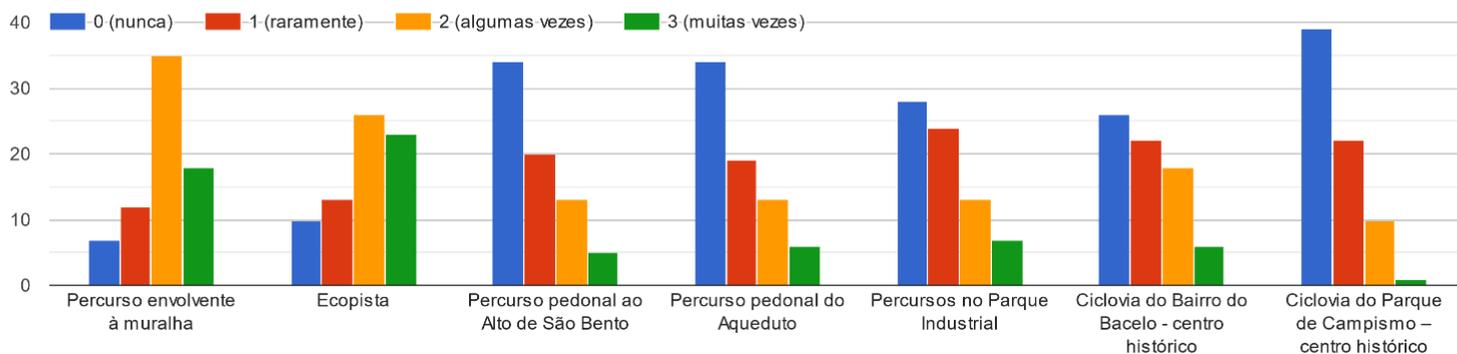


Gráfico 7 - Espaços frequentados para a prática de AF (circulação)

- Espaços com equipamento (gráfico 8): o Complexo Desportivo é o mais utilizado, seguido do Circuito de Manutenção, do Parque da Urbanização do Bairro do Moinho e do Campo de Futebol do Bairro do Frei-Aleixo. Os espaços menos usados são o Parque das Coronheiras e o Jardim do Bairro de Santa Maria.

Dos seguintes espaços qual é o que mais frequenta para a prática de atividade física? (espaços com equipamento)

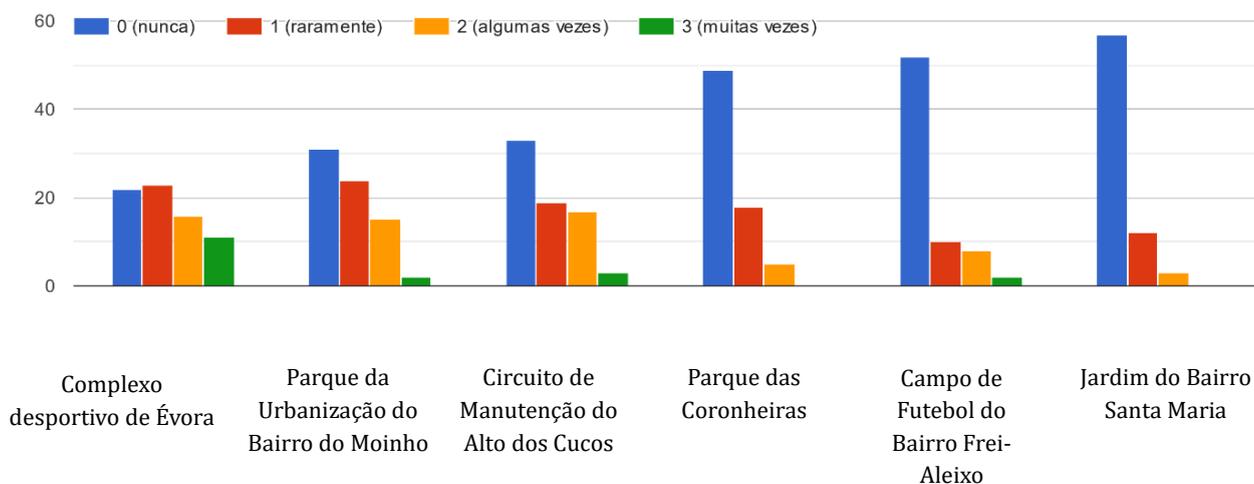


Gráfico 8 - Espaços frequentados para a prática de AF (espaços com equipamentos)

- Recreio passivo (gráfico 9): os Largos e Praças dos Bairros foram o espaço com mais representativos nesta tipologia. Seguidamente foi o Jardim Público e o Rossio de São Brás. O espaço menos utilizado é o Parque do Bairro da Vila Lusitano.

Dos seguintes espaços qual é o que mais frequenta para a prática de atividade física? (recreio passivo)

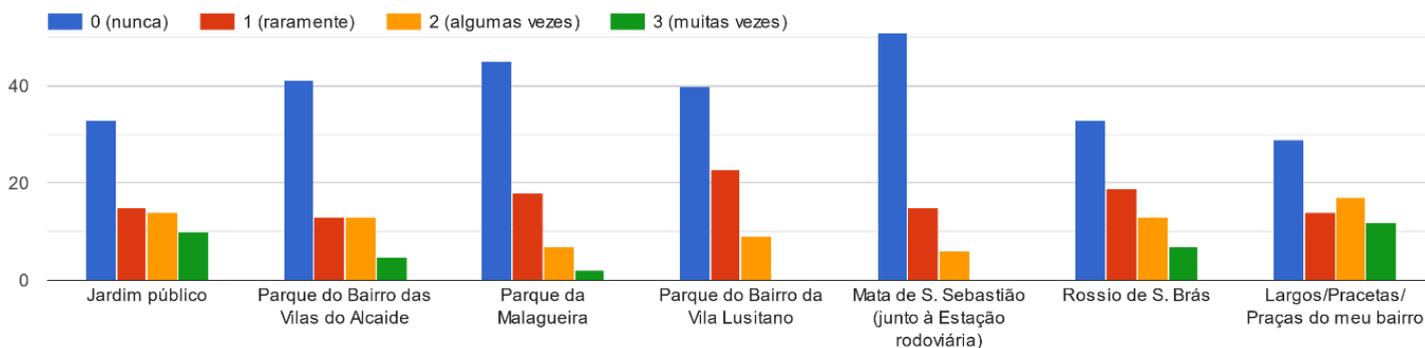


Gráfico 9 - Espaços frequentados para a prática de AF (recreio passivo)

#### 4.2. Segunda Parte: Identificação e caracterização dos espaços onde os inquiridos realizam a atividade física

## Espaços mais usados para a prática de AF

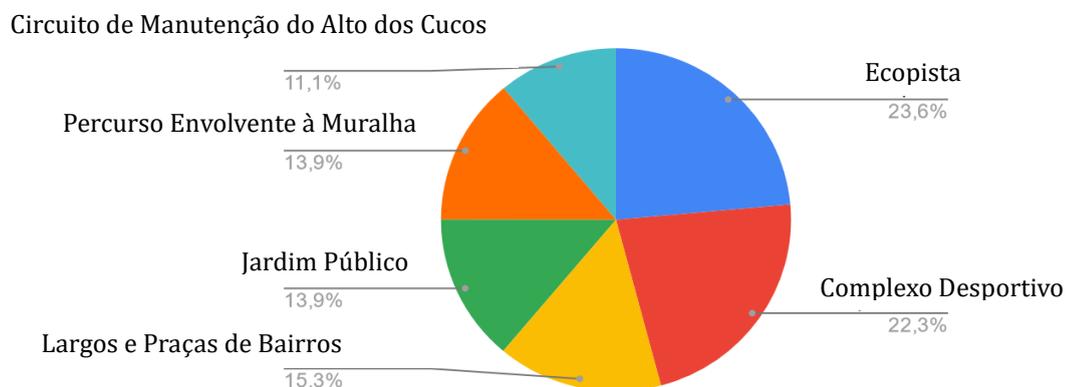


Gráfico 10 - Espaços usados para a prática de AF

Dos espaços selecionados para este questionário os mais usados para a prática de AF (Gráfico 10) foram a Ecopista (23,6%) e o Complexo Desportivo (22,3%), também com significado Largos e Praças de Bairros (15,3%), o Jardim Público (13,9%), o Percurso Envolvente da Muralha (13,9%) e, por fim, o Circuito de Manutenção do Alto dos Cucos (11,1%).

### Ecopista

A atividade que os inquiridos preferem praticar, neste espaço, é a caminhada. O desporto é a atividade que menos preferem praticar, sendo que as que aqui praticam são o BTT e musculação. De modo geral, quando questionados sobre as características que os cativam a praticar AF num determinado espaço, consideram importantes as características apresentadas no questionário (segurança, atratividade, diversidade de oportunidades de atividade física e experiência global). No entanto, a segurança e a localização são as características que mais se destacam.

Relativamente à **segurança**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente segurança física (SF) decorrente de condições que criem oportunidades de acidentes e ferimentos; afastamento da via pública; falta de iluminação;
- Oferece parcialmente SF tendo em conta o estado de manutenção dos equipamentos;

- Oferece parcialmente SF tendo em conta o tipo e estado do pavimento;
- Não oferece segurança associada a agressões e vandalismo.

Relativamente à **atratividade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente satisfação estética;
- Oferece parcialmente apoio com mobiliário urbano (bancos, bebedouros);
- Oferece parcialmente pavimentos confortáveis;
- Oferece parcialmente ambiências com sombra e/ou soalheiras;

Relativamente à **diversidade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente diversidade de possibilidades de prática de atividade física;
- Oferece parcialmente e não oferece uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício).

Relativamente à **localização**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente proximidade à habitação;
- Oferece parcialmente proximidade ao trabalho;
- Oferece parcialmente facilidade de introdução na rotina diária.

Relativamente à **experiência**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente uma experiência social gratificante;
- Oferece parcialmente uma experiência gratificante tendo em conta a prática de AF.

Sugerem para o espaço, mais iluminação, mais bebedouros, mais limpeza, mais espaços verdes e mais equipamentos. Alguns não tem sugestões, consideramos que estão satisfeitos com o existente.

### **Complexo desportivo**

Aqui, as atividades que os inquiridos preferem praticar neste espaço são a corrida, o exercício físico autónomo, a caminhada e o desporto. A AF menos praticada é o exercício físico acompanhado. De modo geral, quando questionados sobre as características que os cativam

a praticar AF num determinado espaço, consideram importantes as características apresentadas no questionário (segurança, atratividade, diversidade de oportunidades de atividade física e experiência global). No entanto, a segurança e a diversidade de oportunidades de atividade física são as características que mais se destacam.

Relativamente à **segurança**, consideram que o espaço:

- Oferece totalmente segurança física (SF) decorrente de condições que criem oportunidades de acidentes e ferimentos; afastamento da via pública; falta de iluminação;
- Oferece parcialmente SF tendo em conta o estado de manutenção dos equipamentos;
- Oferece parcialmente SF tendo em conta o tipo e estado do pavimento;
- Oferece parcialmente segurança associada a agressões e vandalismo.

Relativamente à **atratividade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente/totalmente satisfação estética;
- Oferece parcialmente apoio com mobiliário urbano (bancos, bebedouros);
- Oferece parcialmente/totalmente pavimentos confortáveis;
- Oferece parcialmente ambiências com sombra e/ou soalheiras;

Relativamente à **diversidade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente diversidade de possibilidades de prática de atividade física;
- Oferece parcialmente/totalmente uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício).

Relativamente à **localização**, consideram que o espaço:

- Oferece totalmente proximidade à habitação;
- Oferece parcialmente proximidade ao trabalho;
- Oferece totalmente a facilidade de introdução na rotina diária.

Relativamente à **experiência**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente/totalmente uma experiência social gratificante;
- Oferece totalmente uma experiência gratificante tendo em conta a prática de AF.

Sugerem para o espaço, regularização do piso, maior manutenção, mais zonas de sombra e equipamentos mais acessíveis. Alguns não tem sugestões, consideramos que estão satisfeitos com o existente.

### **Largos e praças de bairros**

Aqui, a atividade que os inquiridos preferem praticar neste espaço é o exercício físico acompanhado. AAF menos praticada é a corrida. De modo geral, quando questionados sobre as características que os cativam a praticar AF num determinado espaço, consideram como muito importantes as características apresentadas no questionário (segurança, atratividade, diversidade de oportunidades de atividade física e experiência global). Sendo que, a atratividade é a característica que mais se destaca.

Relativamente à **segurança**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente segurança física (SF) decorrente de condições que criem oportunidades de acidentes e ferimentos; afastamento da via pública; falta de iluminação;
- Oferece parcialmente SF tendo em conta o estado de manutenção dos equipamentos;
- Oferece parcialmente SF tendo em conta o tipo e estado do pavimento;
- Oferece totalmente segurança associada a agressões e vandalismo.

Relativamente à **atratividade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente satisfação estética;
- Oferece parcialmente apoio com mobiliário urbano (bancos, bebedouros);
- Oferece parcialmente pavimentos confortáveis;
- Oferece parcialmente ambiências com sombra e/ou soalheiras;

Relativamente à **diversidade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente diversidade de possibilidades de prática de atividade física;
- Não oferece uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício).

Relativamente à **localização**, consideram que o espaço:

- Oferece totalmente proximidade à habitação;
- Não oferece proximidade ao trabalho;
- Oferece totalmente a facilidade de introdução na rotina diária.

Relativamente à **experiência**, consideram que o espaço:

- Oferece totalmente uma experiência social gratificante;
- Oferece parcialmente/totalmente uma experiência gratificante tendo em conta a prática de AF.

Sugerem para o espaço, mais bebedouros, mais vegetação, separação entre pessoas e animais sendo que alguns se tornam violentos, melhores equipamentos. Alguns não tem sugestões, consideramos que estão satisfeitos com o existente.

### **Jardim público**

Aqui, a atividade que os inquiridos preferem praticar neste espaço é a caminhada. A AF menos praticada é o desporto. A única pessoa que indicou que preferia fazer desporto neste local, diz que aqui pratica musculação. De modo geral, quando questionados sobre as características que os cativam a praticar AF num determinado espaço, consideram como importantes as características apresentadas no questionário (segurança, atratividade, diversidade de oportunidades de atividade física e experiência global). Sendo que, a segurança, a atratividade e a localização são as características que mais se destacam.

Relativamente à **segurança**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente segurança física (SF) decorrente de condições que criem oportunidades de acidentes e ferimentos; afastamento da via pública; falta de iluminação;

- Oferece parcialmente SF tendo em conta o estado de manutenção dos equipamentos (é de notar que aqui apenas um voto marcou a diferença entre “oferece parcialmente” e “não oferece”);
- Oferece parcialmente SF tendo em conta o tipo e estado do pavimento;
- Oferece parcialmente segurança associada a agressões e vandalismo.

Relativamente à **atratividade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente satisfação estética;
- Oferece totalmente apoio com mobiliário urbano (bancos, bebedouros);
- Oferece parcialmente pavimentos confortáveis;
- Oferece totalmente ambiências com sombra e/ou soalheiras;

Relativamente à **diversidade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente diversidade de possibilidades de prática de atividade física;
- Não oferece uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício).

Relativamente à **localização**, consideram que o espaço:

- Oferece totalmente proximidade à habitação;
- Oferece parcialmente/totalmente proximidade ao trabalho;
- Oferece totalmente a facilidade de introdução na rotina diária.

Relativamente à **experiência**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente uma experiência social gratificante;
- Oferece totalmente uma experiência gratificante tendo em conta a prática de AF.

Não têm sugestões, consideramos que estão satisfeitos com o existente.

## **Percurso envolvente à muralha**

A atividade que os inquiridos preferem praticar neste espaço é a caminhada. A AF menos praticada é o ciclismo. Os desportos que os inquiridos aqui praticam são a caminha, corrida e BTT. De modo geral, quando questionados sobre as características que os cativam a praticar AF num determinado espaço, consideram como importantes as características apresentadas no questionário (segurança, atratividade, diversidade de oportunidades de atividade física e experiência global). Sendo que, a segurança, a atratividade e a localização são as características que mais se destacam.

Relativamente à **segurança**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente segurança física (SF) decorrente de condições que criem oportunidades de acidentes e ferimentos; afastamento da via pública; falta de iluminação;
- Oferece parcialmente SF tendo em conta o estado de manutenção dos equipamentos;
- Oferece parcialmente SF tendo em conta o tipo e estado do pavimento;
- Oferece parcialmente segurança associada a agressões e vandalismo.

Relativamente à **atratividade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente/totalmente satisfação estética;
- Oferece parcialmente/totalmente apoio com mobiliário urbano (bancos, bebedouros);
- Oferece parcialmente/totalmente pavimentos confortáveis;
- Oferece parcialmente ambiências com sombra e/ou soalheiras;

Relativamente à **diversidade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente diversidade de possibilidades de prática de atividade física;
- Oferece parcialmente uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício).

Relativamente à **localização**, consideram que o espaço:

- Oferece totalmente proximidade à habitação;

- Oferece totalmente proximidade ao trabalho;
- Oferece totalmente a facilidade de introdução na rotina diária.

Relativamente à **experiência**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente uma experiência social gratificante;
- Oferece parcialmente/totalmente uma experiência gratificante tendo em conta a prática de AF.

Sugerem mais iluminação no espaço. Alguns não apresentam sugestões, consideramos que estão satisfeitos com o existente.

### **Circuito de Manutenção do Alto dos Cucos**

A atividade que os inquiridos preferem praticar neste espaço é a caminhada. A AF menos praticada é o exercício físico acompanhado. De modo geral, quando questionados sobre as características que os cativam a praticar AF num determinado espaço, consideram como importantes as características apresentadas no questionário (segurança, atratividade, diversidade de oportunidades de atividade física e experiência global). Sendo que, a segurança, a diversidade de oportunidades de atividade física e a experiência global são as características que mais se destacam.

Relativamente à **segurança**, consideram que o espaço:

- Oferece totalmente segurança física (SF) decorrente de condições que criem oportunidades de acidentes e ferimentos; afastamento da via pública; falta de iluminação;
- Oferece totalmente SF tendo em conta o estado de manutenção dos equipamentos;
- Oferece parcialmente SF tendo em conta o tipo e estado do pavimento;
- Oferece parcialmente segurança associada a agressões e vandalismo.

Relativamente à **atratividade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente satisfação estética;
- Oferece parcialmente apoio com mobiliário urbano (bancos, bebedouros);
- Oferece parcialmente pavimentos confortáveis;

- Oferece parcialmente/totalmente ambiências com sombra e/ou soalheiras;

Relativamente à **diversidade**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente/totalmente diversidade de possibilidades de prática de atividade física;
- Oferece parcialmente/totalmente uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício).

Relativamente à **localização**, consideram que o espaço:

- Não oferece proximidade à habitação;
- Não oferece proximidade ao trabalho;
- Oferece parcialmente facilidade de introdução na rotina diária.

Relativamente à **experiência**, consideram que o espaço:

- Oferece parcialmente uma experiência social gratificante;
- Oferece parcialmente uma experiência gratificante tendo em conta a prática de AF.

Sugerem melhorias no pavimento, a instalação de máquinas para exercício de cardio e acompanhamento de profissionais de AF. Alguns não apresentam sugestões, consideramos que estão satisfeitos com o existente.

### Largos e Praças de Bairros mais frequentados

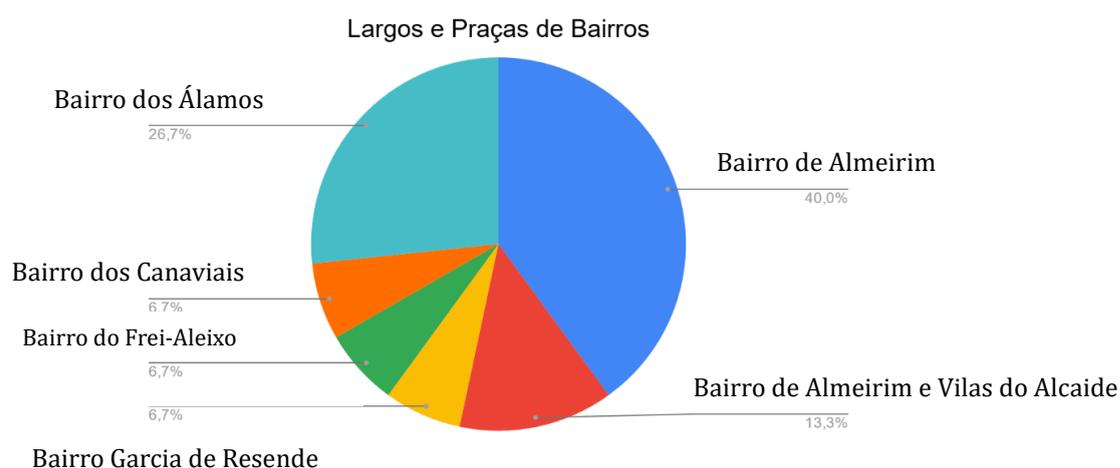


Gráfico 11 - Largos e praças de bairros frequentados para a prática de AF

Nos Largos e Praças de Bairros (Gráfico 11), o mais frequentado é o Bairro de Almeirim (40,0%), seguido do Bairro dos Álamos (26,7%), depois o Bairro de Almeirim e o Bairro das Vilas do Alcaide em conjunto (13,3%), com menor expressão o Bairro Garcia de Resende (6,7%), o Bairro dos Canaviais (6,7%) e o Bairro do Frei-Aleixo (6,7%).

### AFs mais praticadas nos locais de inquérito

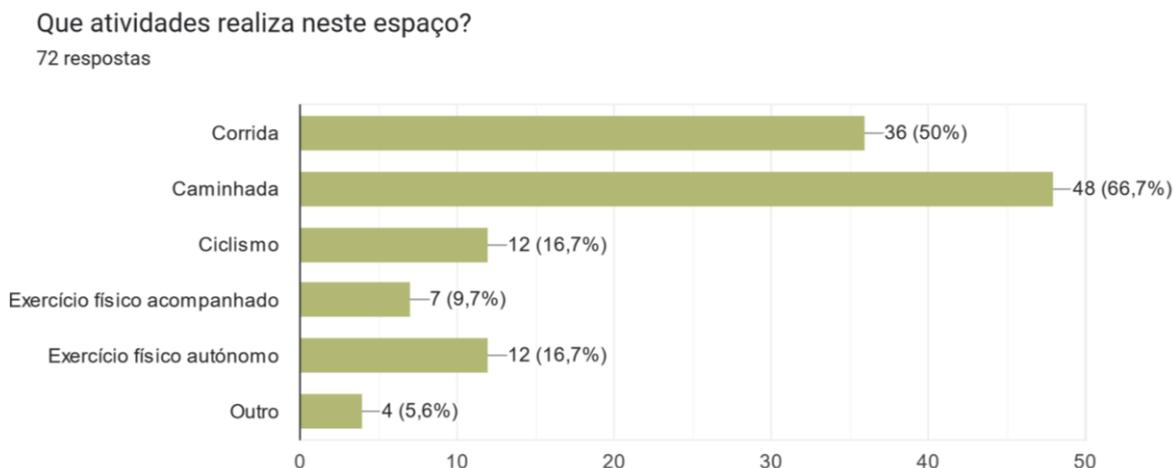


Gráfico 12 - Atividades realizadas nos espaços de resposta ao inquérito

As atividades mais praticadas nestes locais (Gráfico 12) são a caminhada (66,7%) e a corrida (50%). As atividades menos praticadas são o ciclismo (16,7%), o exercício físico autónomo (16,7%), o exercício físico acompanhado (9,7%), e outros (5,6%). Dentro desta classe de “Outros” temos o BTT, Basquetebol e CrossFit.

## AF de preferência a praticar nos locais de inquérito

Assinale por ordem de preferência (1, 2, 3, 4, 5, 6) as seguintes atividades a realizar neste espaço

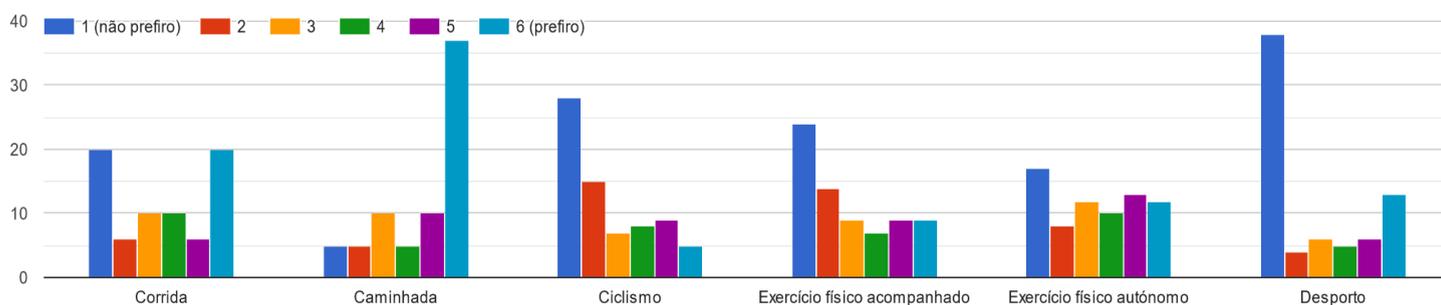


Gráfico 13 - Nível de preferência de atividades a realizar no espaço

Os inquiridos quando questionados sobre as atividades que preferiam fazer no local da sua escolha (Gráfico 13), percebeu-se que a caminhada é a AF de preferência (51,88% em votos “prefiro” e 6,94% “não prefiro”), seguida da corrida (27,77% em votos “prefiro” e 27,77% “não prefiro”). O desporto foi a AF menos escolhida, com 52,77% dos votos em “não prefiro” e 18,05% em “prefiro”.

Sobre o desporto que praticam nestes locais, o mais mencionado foi o futebol, seguido do BTT e da Musculação. Algumas pessoas mencionaram o loga, o Basquetebol, o Voleibol e o Cross Training.

## Características que os utilizadores procuram para a prática de AF num local

Quais das seguintes características considera mais importantes ocorrerem num espaço, para o cativar a praticar exercício num espaço? (0, 1 e 2)

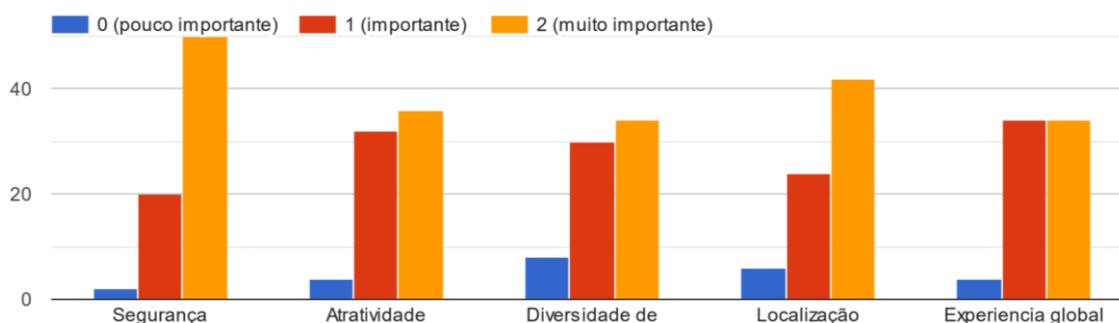


Gráfico 14 - Nível de importância de características para cativar a prática de AF

Relativamente às características que os utilizadores procuram num determinado local (Gráfico 14), estes foram os resultados concluímos que a segurança, a atratividade e a localização são as características de maior importância para os inquiridos:

- Segurança
  - Pouco importante 2,77%
  - Importante 27,77%
  - Muito importante 69,44%
- Atratividade
  - Pouco importante 5,55%
  - Importante 44,44%
  - Muito importante 50%
- Diversidade de oportunidades de atividade física
  - Pouco importante 11,11%
  - Importante 41,66%
  - Muito importante 47,22%
- Localização
  - Pouco importante 8,33%
  - Importante 33,33%
  - Muito importante 58,33%
- Experiência Global
  - Pouco importante 5,55%
  - Importante 47,22%
  - Muito importante 47,22%

De modo a melhor escrutinar as motivações e significado associado à procura de um dado local, os parâmetros em cima referidos foram segmentados e fomos mais ao detalhe nesta questão.

### Segurança (Gráfico 15):

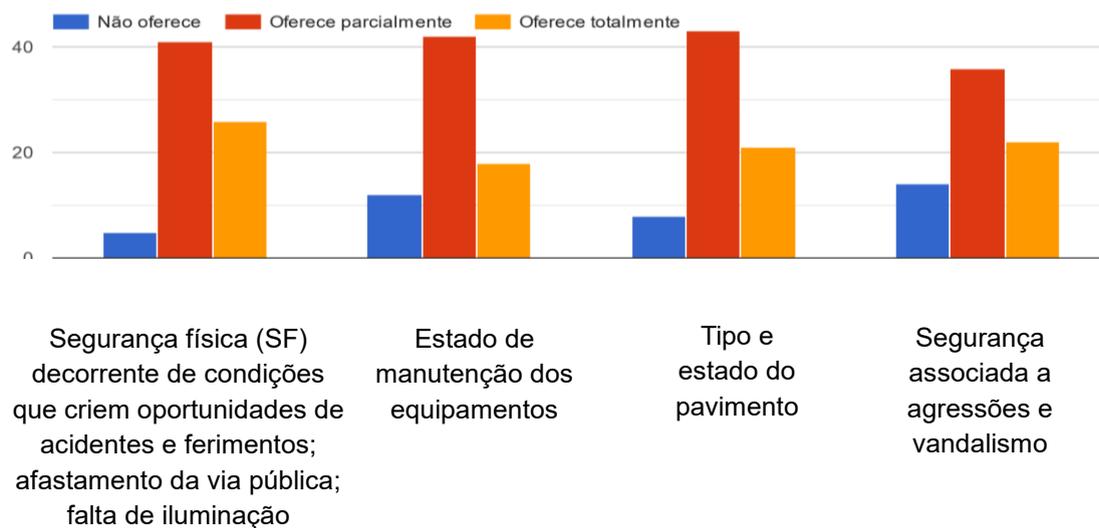


Gráfico 15 - Características que o espaço oferece/não oferece (segurança)

- Segurança física (SF) decorrente de condições que criem oportunidades de acidentes e ferimentos; afastamento da via pública; falta de iluminação:
  - Não oferece 6,94%
  - Oferece parcialmente 56,94%
  - Oferece totalmente 36,11%
- SF: Estado de manutenção dos equipamentos:
  - Não oferece 16,66%
  - Oferece parcialmente 58,33%
  - Oferece totalmente 25%
- SF: Tipo e estado do pavimento:

- Não oferece 11,11%
- Oferece parcialmente 59,72%
- Oferece totalmente 29,16%
- Segurança associada a agressões e vandalismo:
  - Não oferece 19,44%
  - Oferece parcialmente 50%
  - Oferece totalmente 30,55%

Sobre o domínio da segurança, não se encontrou em nenhuma situação uma excecional expressão para a significação de “muito importante”, ainda que seja de assinalar que a “Segurança física (SF) decorrente de condições que criem oportunidades de acidentes e ferimentos; afastamento da via pública; falta de iluminação” foi a mais considerada 36,11%, bem como a “Segurança associada a agressões e vandalismo” (30,55%), do “Tipo e estado do pavimento” (29,16%) e o “Estado de manutenção dos equipamentos” (25%).

### Atratividade (Gráfico 16):

Quais das seguintes características este espaço oferece? (atratividade)

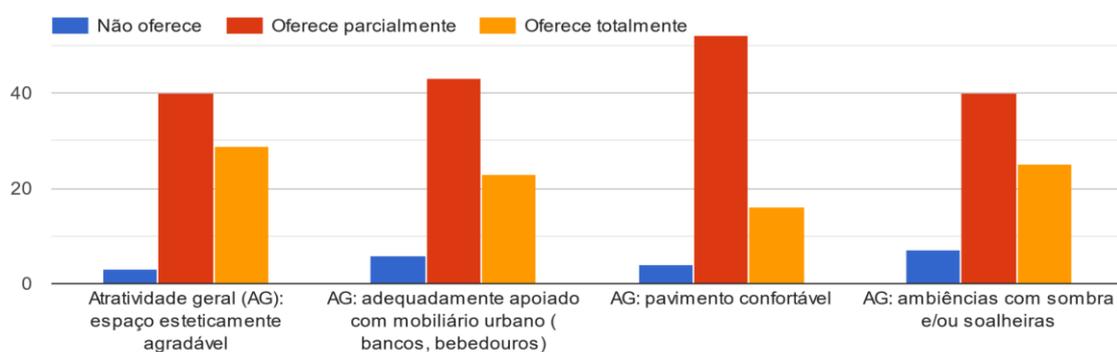


Gráfico 16 - Características que o espaço oferece/não oferece (Atratividade)

- Atratividade geral (AG) - espaço esteticamente agradável:
  - Não oferece 4,16%
  - Oferece parcialmente 55,55%
  - Oferece totalmente 40,27%

- AG - adequadamente apoiado com mobiliário urbano (bancos, bebedouros):
  - Não oferece 8,33%
  - Oferece parcialmente 59,72%
  - Oferece totalmente 31,94%
  
- AG - pavimento confortável:
  - Não oferece 5,55%
  - Oferece parcialmente 72,22%
  - Oferece totalmente 22,22%
  
- AG - ambiências com sombra e/ou soalheiras:
  - Não oferece 9,72%
  - Oferece parcialmente 55,55%
  - Oferece totalmente 34,72%

Sobre o domínio da atratividade, a seleção dominante recaiu no “Espaço esteticamente agradável” na categoria de “oferece totalmente” (40,27%) e “oferece parcialmente” (72,22%), seguido das “Ambiências com sombra e/ou soalheiras” (34,72%), de “adequadamente apoiado com mobiliário urbano (bancos, bebedouros)” (31,94%) e “Pavimento confortável” (22,22%).

## Diversidade (Gráfico 17):

Quais das seguintes características este espaço oferece? (diversidade)

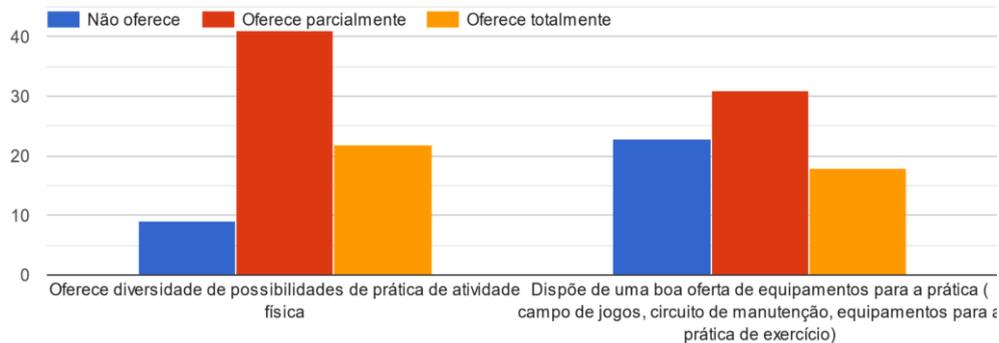


Gráfico 17 - Características que o espaço oferece/não oferece (Diversidade)

- Oferece diversidade de possibilidades de prática de atividade física:
  - Não oferece 12,5%
  - Oferece parcialmente 56,94%
  - Oferece totalmente 30,55%
- Dispõe de uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício):
  - Não oferece 32,85%
  - Oferece parcialmente 43,05%
  - Oferece totalmente 25%

Sobre a diversidade associada aos espaços, foi a considerada que “oferece totalmente” a “Oferta de diversidade e de possibilidades da prática de atividade física” (30,55%) e como “oferece totalmente” a “Disponibilidade de uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício)” (43,05%). Também para a “Disponibilidade de uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício)” foi considerada como que “oferece totalmente” por 32,85%, não sobrepondo à percentagem de “oferece parcialmente”.

## Localização (Gráfico 18):

Quais das seguintes características este espaço oferece? (localização)

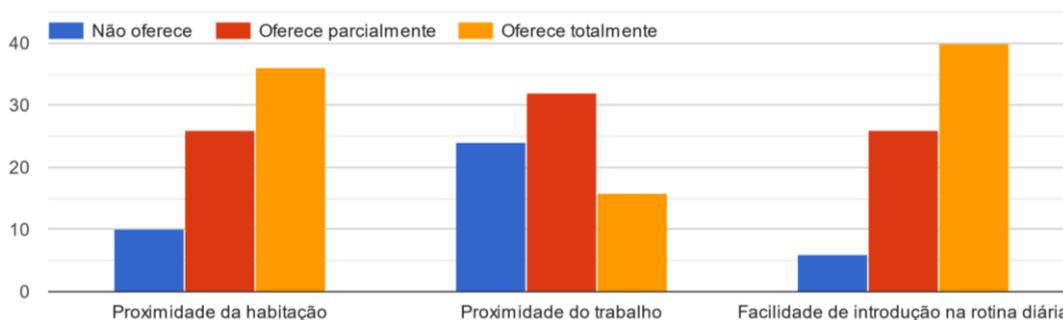


Gráfico 18 - Características que o espaço oferece/não oferece (Localização)

- Proximidade da habitação:
  - Não oferece 13,88%
  - Oferece parcialmente 36,11%
  - Oferece totalmente 50%
- Proximidade do trabalho:
  - Não oferece 33,33%
  - Oferece parcialmente 44,44%
  - Oferece totalmente 22,22%
- Facilidade de introdução na rotina diária:
  - Não oferece 8,33%
  - Oferece parcialmente 36,11%
  - Oferece totalmente 55,55%

Sobre o domínio da localização o fator mais significativo para os inquiridos considerado como “oferece totalmente” foi, a “Facilidade de Introdução na Rotina Diária” (55,55%), seguido da “Proximidade à Habitação” (50%) e, por fim, e com menor significado a “Proximidade ao Trabalho” (22,22%).

## Experiência (Gráfico 19):

Quais das seguintes características este espaço oferece? (Experiência)



Gráfico 19 - Características que o espaço oferece/não oferece (Experiência)

- Experiência global – social gratificante:
  - Não oferece 4,16%
  - Oferece parcialmente 58,33%
  - Oferece totalmente 37,5%
- Experiência global - prática de atividade física gratificante:
  - Não oferece 1,38%
  - Oferece parcialmente 44,44%
  - Oferece totalmente 54,16%

Sobre a experiência global vivida no espaço, o fator mais valorado como “oferece totalmente” foi a “Experiência global- prática de atividade física gratificante” (54,16%) e seguidamente a “Experiência global – social gratificante” (37,5%).

Onde se conclui que para além de o espaço proporcionar uma boa experiência na prática de AF, a experiência social que o utilizador tem, é um fator determinante para o seu regresso.

**Os inquiridos consideram como fatores de grande importância para frequentar um espaço (gráfico 20):**

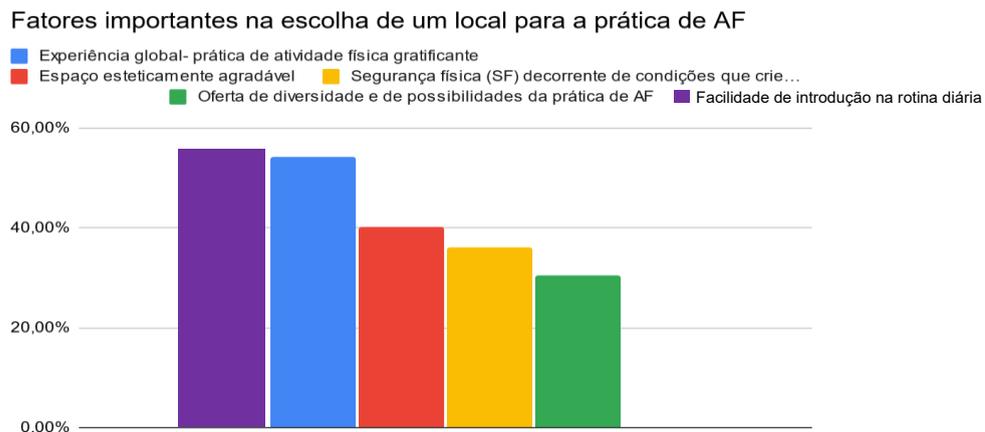


Gráfico 20 - Fatores importantes na escolha de um espaço para a prática de AF

- “Facilidade de Introdução na Rotina Diária” com 55,55%
- “Experiência global- prática de atividade física gratificante” com 54,16%
- “Espaço esteticamente agradável” com 40,27%
- “Segurança física (SF) decorrente de condições que criem oportunidades de acidentes e ferimentos; afastamento da via pública; falta de iluminação” foi considerada a mais importante com 36,11%
- “Oferta de diversidade e de possibilidades da prática de atividade física” com 30,55%

**Outras sugestões feitas aos espaços foram:**

- Mais iluminação para mais segurança (mencionado por 4 inquiridos)
- Mais pontos de água (mencionado por 3 inquiridos)
- Piso mais agradável (mencionado por 2 inquiridos)
- Limpeza (mencionado por 3 inquiridos)
- Manutenção dos espaços (mencionado por 3 inquiridos)
- Mais espaços verdes (mencionado por 4 inquiridos)
- Melhores equipamentos (mencionado por 4 inquiridos)

- Nada a acrescentar (mencionado por 4 inquiridos)

#### 4. DISCUSSÃO

Como referido anteriormente, o objetivo principal deste trabalho foi perceber e analisar as perceções que os utilizadores têm dos espaços abertos públicos para a prática de atividade física e exercício físico na cidade de Évora.

Os resultados da primeira parte do questionário mostram-nos que população inquirida caracteriza-se por ser na maioria na faixa etária entre os 19 e os 29 anos, na maioria do sexo feminino, com o ensino superior concluído, empregados, na maioria residentes no setor sul da cidade que residem em moradia com espaço exterior onde é possível praticar AF, já praticam AF no exterior há algum tempo (entre 3 e 10 anos), dedicam cerca de 4 a 7 horas semanais à prática de AF, são praticantes de lazer/rotina, o confinamento provocado pelo vírus COVID-19 levou a que a maioria destas pessoas passasse a praticar AF no exterior por questões de saúde física, saúde mental e convívio.

Poder-se-ia supor que a utilização dos espaços abertos públicos está associada a utilizadores que não possuem habitação com acesso a jardim ou quintal, mas podemos ver pelos resultados que estes dois fatores não estão relacionados. Tendo em conta que, em média, os inquiridos praticam AF no exterior há algum tempo, entre 3 e 10 anos, podemos concluir que as respostas dadas pelos mesmos são fundamentadas e reais, já que tiveram um tempo considerável para viver o espaço. A maioria dos inquiridos pratica entre 4h a 7h semanais (45,83%) o que vem reforçar a ideia de uma opinião fomentada nas horas passadas no local e na experiência adquirida. Foram identificados alguns fatores que influenciam os inquiridos a praticar AF no exterior, nomeadamente o confinamento com o fechamento dos ginásios e a necessidade de sair para o exterior, a saúde física, a saúde mental e o convívio. As preocupações pela saúde mental e física são as que têm maior influência.

Na segunda parte do questionário, percebemos que o espaço mais frequentado para a prática de AF foi a Ecopista. A caminhada é a AF mais praticada enquanto o desporto é a menos praticada.

De modo geral os utilizadores estão satisfeitos com a **Ecopista**, exceto relativamente à segurança associada a agressões e vandalismo. Também mostraram algum desagrado relativamente à oferta de equipamentos para a prática de AF, sejam eles, campos de jogos,

circuito de manutenção ou equipamentos para a prática de exercício físico. Este último aspeto é compreensível, sendo que, estamos a falar de um espaço de circulação onde a permanência ocorre pouco. Pode acontecer em alguns pontos, ocasionalmente ou se este tiver continuidade noutros espaços abertos públicos. Outro aspeto que os utilizadores deste espaço consideraram importante foi a localização do mesmo, sendo que é um troço com uma grande extensão e que está ligado a vários setores da cidade. A média de idade dos inquiridos que frequenta este espaço é de 33 anos.

O segundo espaço mais frequentado é o **Complexo Desportivo**. Este já tem uma tipologia diferente da do anterior. Aqui a permanência acontece e é incentivada, mas como tem percursos lineares formalizados também é incentivada a caminha e a corrida. Vemos isso nas atividades de preferência dos utilizadores, sendo que aqui preferem praticar corrida, exercício físico autónomo, caminhada e desporto. Este é o espaço com maior diversidade de oportunidades para a prática de AF e os seus utilizadores escolhem-no devido a esse fator. A segurança também é um fator importante que os motiva a frequentar este espaço. A facilidade de introdução na rotina diária e a experiência sentida são, também, fatores que influenciam a escolha deste espaço para a prática de AF. A média de idade dos inquiridos que frequenta este espaço é de 29 anos.

Os **largos e praças de bairros** foram os terceiros mais escolhidos para a realização de AF no espaço aberto público. Nestes, a AF mais praticada foi o exercício físico acompanhado, o que já era um dado adquirido aquando da aplicação do questionário, mas foi interessante perceber que existem muitas mais praças e largos de bairros para além dos que já sabíamos que eram frequentados para o efeito. Nomeadamente, o Bairro de Almeirim, o Bairro das Vilas do Alcaide, o Bairro do Frei-Aleixo, o Bairro dos Canaviais e o Bairro Garcia de Resende. Os inquiridos escolhem estes espaços pois são perto do seu local de residência e acabam por ser fáceis de introduzir na rotina diária. Não têm muita possibilidade de prática de AF, já que não foram projetados com esse intuito, no entanto, é interessante perceber que a apropriação do espaço muitas vezes surge da necessidade e não, apenas, das condições do espaço. A média de idade dos inquiridos que frequenta este espaço é de 38 anos.

No **Jardim Público** a AF mais praticada é a caminhada, possivelmente pela dimensão do espaço e pelas ligações que existem entre este e o exterior. Pode servir de local de passagem, já que tem ligações com o Centro Histórico e o Rossio. A segurança, a localização e a atratividade têm grande influência na escolha deste espaço para a prática de AF, sendo que é um local central, bem mantido e relativamente seguro. Não é praticado aqui nenhum

desporto, pelos inquiridos, possivelmente pela falta de estruturas e equipamentos para a prática, já que é um local com tipologia de recreio passivo. A localização é o grande fator de escolha deste espaço, que a população de inquiridos prefere espaços com diversidade de possibilidades de prática e que disponham de uma boa oferta de equipamentos para a prática de AF, neste último parâmetro, apesar de a maioria considerar este fator importante, vê-se um número elevado de inquiridos que não acham a existência de equipamentos, assim tão necessária. A média de idade dos inquiridos que frequenta este espaço é de 25 anos.

No percurso **envolvente à muralha** a AF mais praticada é a caminhada, sendo que este se inclui na tipologia de espaço de circulação. É, também, um troço bastante frequentado na cidade de Évora, sendo que o acesso pode ser feito, facilmente, de todos os setores da cidade, é um troço central. A média de idade que frequenta este espaço é de 44 anos.

No **Circuito de Manutenção do Alto dos Cucos** a AF mais praticada é a caminhada e a menos praticada é o EF acompanhado. É considerado um espaço seguro, atrativo, que oferece várias oportunidades para a prática de AF e facilidade na introdução da rotina diária. Os inquiridos sugerem para aqui, melhorias no pavimento e acompanhamento por um profissional, o que poderia vir a despoletar, por exemplo, aulas de grupo utilizando o que o espaço oferece. Pode-se calcular que é o que tem menos afluência, sendo que, se localiza numa zona bastante periférica da cidade, mas mesmo assim é frequentado por quem faz questão de ali praticar AF, pela tipologia, segurança e oferta de oportunidade de prática de AF. A média de idade que frequenta este espaço é de 25 anos.

Podemos perceber que, de modo geral, a população não prefere praticar desporto nos locais em estudo, exceto no Complexo Desportivo. Aqui os inquiridos praticam desporto, já que este oferece condições para essa prática. Apesar da proximidade à residência, o tipo de atividade a praticar num local também tem um grande impacto. Mesmo que vivam noutra parte da cidade os inquiridos dirigem-se ao Complexo Desportivo para praticar AF.

Percebemos que de modo geral, a AF de preferência é a caminhada e a corrida. Exceto no Complexo Desportivo, onde se notou uma mudança nas preferências da AF a praticar. Ou seja, existe por parte da população um interesse na prática de desporto e exercício localizado, mas possivelmente, falta de locais dedicados à prática.

No tópico **“Características que os utilizadores procuram para a prática de AF num local”**, podemos concluir que a população inquirida prefere espaços iluminados, com um bom estado de conservação dos equipamentos, com um pavimento bem conservado e seguro relativamente a agressões e a vandalismo para prática de AF, que os inquiridos preferem

espaços esteticamente agradáveis, apoiados com mobiliário urbano, com pavimento confortável e ambiências de sombra e soalheiras, que os inquiridos preferem locais próximos da sua zona de residência do que próximos ao seu local de trabalho. A facilidade de introdução na rotina diária também foi considerada um fator importante.

Este último fator vem confirmar que a existência de espaços abertos que sejam elementos de coesão urbana são indispensáveis para a criação de uma Estrutura Ecológica que conecte os espaços abertos já existentes e que promova a facilidade de acesso e facilidade de introdução à rotina.

Podemos perceber que, de modo geral, os inquiridos estão satisfeitos com os espaços em estudo, sendo que a opção “não oferece”, apresentada no inquérito vem de modo a definir as características determinado espaço oferece e não oferece, mantém-se, normalmente, baixo dos 10%. Mas existem alguns casos em que está acima desse valor, nomeadamente no fator “Oferece diversidade de prática de AF” onde 12,5% dos inquiridos considera que os espaços não oferecem essa diversidade, no fator “Dispõe de uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício)” onde 32,85% dos inquiridos considera que os espaços não dispõem dessa oferta, no fator “Proximidade ao trabalho” onde 33,33% dos inquiridos considera que os espaços não oferecem essa proximidade e no fator “Proximidade à habitação” onde 13,88% dos inquiridos considera que não existe proximidade à habitação. Assim, podemos perceber com estes dados que existe uma grande falta de diversidade de oportunidades para a prática AF e que existe falta de proximidade às habitações e locais de trabalho dos inquiridos. Este último fator pode estar relacionado com o desenho débil e com a fragmentação da estrutura ecológica urbana de Évora.

Revela-se uma fragilidade no que se refere à representatividade face à população. A diferença entre inquiridos e inquiridas é significativa, sendo que existem 61,1% de inquiridos do sexo feminino a responder ao inquérito e 38,9% de inquiridos do sexo masculino.

Não podemos interpretar os resultados alcançados com os inquéritos como representativos, uma vez que o número de respostas ficou muito aquém do inicialmente considerado como representativo.

Deste modo, a leitura dos resultados e as conclusões devem ser tidos neste quadro, mas que de qualquer modo, considerando-se essa fragilidade, face à representatividade dos inquiridos, avança-se à mesma neste exercício de leitura, na medida que é possível.

## 5. CONCLUSÃO

Os resultados do estudo mostraram que, de modo geral, os inquiridos estão satisfeitos com os espaços abertos públicos na Cidade de Évora, para a prática de AF. Como o objetivo secundário encaminha-nos no sentido de contribuir para dotar as entidades com poder político e de decisão, com as opiniões da população sobre os espaços abertos públicos urbanos utilizados para a prática de atividade física na cidade de Évora.

Com este estudo percebeu-se que a população pratica predominantemente atividades de treino cardiovascular (em concreto, a caminhada, a corrida e andar de bicicleta) na cidade de Évora, na verdade porque a oferta nas atividades de exercício físico e desporto ocorrem em opções mais reduzidas (como exercício físico, como o que se faz no circuito de manutenção, ciclismo, campo de jogos).

Podemos perceber com os inquéritos realizados que, no local onde existe uma maior oferta de possibilidades de prática de AF, os inquiridos praticam um maior leque de tipos de AF enquanto onde essa oferta não ocorre (jardim público, ecopista...) os inquiridos limitam-se a praticar, na maioria, apenas corrida e caminhada. Já no CDE, as AFs mais praticadas são a corrida, o exercício físico autónomo, a caminhada, mas também o desporto. Conseguimos perceber que os inquiridos que escolheram a opção “Muito importante”, na questão que concerne a perceção da importância da diversidade de oportunidades para a prática de AF para a escolha de um espaço, têm em média 28 anos. Ou seja, existe uma população jovem que procura espaços polivalentes, onde possam acontecer vários tipos de AF, EF e até mesmo desporto.

A criação de espaços abertos públicos onde fosse possível a prática de AF como o desporto, onde podem constituir exemplos o paddle, o minigolfe/golfe, o futebol, o basquetebol, o andebol, aulas de grupo (dança, artes marciais, zumba, fitness) e o ténis, poderiam ser uma mais-valia para a Cidade de Évora e assim constituir uma forma de ter desporto acessível a toda a população, sem a necessidade de a população recorrer a instituições/associações/clubes de carácter privado para a sua prática. A título de curiosidade veja-se o Município vizinho de Arraiolos que instalou recentemente campos de paddle (no Parque Urbano do Vimieiro, no Complexo Desportivo de Manizola e na freguesia da Igreja) com carácter público e utilização feita por reserva prévia e de modo gratuito.

Consideramos que cabe às câmaras municipais a criação de iniciativas públicas que fomentem esta prática. Estas iniciativas podem vir a ser dinamizadas com parcerias entre os

clubes, os ginásios, as associações e a câmara municipal criando uma simbiose entre o oferta/conhecimento destas instituições e os meios da câmara municipal.

Como conseguimos perceber pelas respostas dadas ao inquérito utilizado no presente estudo para recolha de dados, apesar de as perceções das pessoas sobre os espaços abertos públicos da cidade de Évora serem, de modo geral, positivas, o município ainda tem muitas oportunidades de progressão relativamente a estes espaços. Foi muito interessante ver, ao longo do desenvolvimento deste estudo, as ações de promoção de espaços favoráveis à prática de AF, EF e desporto já concretizadas pelo município, que se deseja que venham a continuar, com a criação de atividades e condições para maior oferta à população.

## **6. REFLEXÕES FINAIS**

Apesar de a caminhada e a corrida, como exercícios aeróbios que são, terem bastantes benefícios como o bom funcionamento da massa muscular e o aumento do fluxo sanguíneo que reduz os riscos de mortalidade por doenças cardiovasculares (Sampaio, 2007) - devem ser praticados por opção e não por constituírem as ofertas mais abundantes para a escolha que a população tem para a prática de AF a nível do espaço aberto público.

No CDE disponibiliza-se uma pista de atletismo standard de seis corredores de 400m, pista de salto em comprimento/triplo e de salto com vara, campo de grandes jogos em relva sintética e um circuito de manutenção com 1500 metros (CME, 2023). Porém a utilização deste espaço está bastante condicionada à exploração efetuada pelos clubes, observando-se um domínio de atividades de atletismo e rugby.

Seria interessante ver no CDE iniciativas como as do Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) que pode vir a constituir uma boa referência de envolvimento e apoio à comunidade. O projeto “Jamor para Todos” tem o objetivo de dar aos utentes do CDNJ acesso a um leque alargado de possibilidades de atividades com enquadramento adequado e a espaços e equipamentos de qualidade e atrativos. Assenta em quatro vetores: atividades, espaços e equipamentos gratuitos (Pista de crosse, Campos polidesportivo, Espaço de jogo e recreio; Ginásio ao ar livre, Pistas de XCO (Cross Country Olímpico) e Enduro, Estrutura de Força, Circuitos de manutenção, OCR (Corridas de obstáculos), Thai Chi Chuan, Aulas de grupo), atividades de experimentação gratuita (Canoagem, Tri Try Jamor (programa de iniciação ao triatlo), Stand Up Padle, Tiro de pressão de ar, Lacrosse, Basebol, Hóquei em Campo, Centro de Marcha e Corrida do Jamor, Futebol, OCR, Golfe), atividades pagas (Escola de natação,

Escola de ténis do Jamor, Parque Aventura, Escola Nacional de Golfe) e PAALCO Jamor – “Projeto de Apoio às Associações Locais do Concelho de Oeiras, que visa disponibilizar espaço e apoiar a realização de atividades e eventos predominantemente ao ar livre, desenvolvidas por associações, clubes e coletividades locais (...)” (Jamor, s.d).

Naturalmente que as atividades que acontecem no Estádio Nacional do Jamor e no CDNJ não podem ser comparáveis relativamente às que podem acontecer na cidade de Évora. Dada o universo de público-alvo, sabemos estas são planeadas com um orçamento mais alargado e para muito mais população. Esta referência é somente um bom exemplo de algumas medidas e linhas de atuação que podem vir a ser seguidas. Seria interessante ver acontecer neste novo CDE este tipo de iniciativas públicas que permitam à população a prática de desportos e AF que de outra forma não eram acessíveis.

A fragmentação dos espaços pode ser um dos fatores limitantes à prática de AF - não existe uma continuidade de espaços, desmotivando, assim, a possibilidade de percorrer vários espaços com diferentes tipologias e adaptar a AF ao espaço. O desenho da estrutura ecológica urbana de Évora e a sua concretização nas distintas tipologias de espaços mostra-se ainda está muito fragmentado, não proporcionando uma continuidade física de uso. Como visto anteriormente, a criação de maiores ligações entre as pessoas e os em espaços verdes, que se apoiados numa rede continua, torna-se mais propícia ao uso mais frequente.

Seria, também, interessante ver na revisão do Plano de Urbanização da Cidade, atualmente a decorrer, uma proposta de formalização de articulação entre estes espaços, que os ligasse entre si e que permitisse a agilização dos conceitos de *continuum naturale* e de *continuum cultural*. Salienta-se a importância de percursos que se articulam com o espaço rural envolvente à cidade, onde se desenham aos poucos uma **rede de percursos** que parte de Évora ou que passam por Évora (como os designados por ambientais: percurso de Monfurado; percurso da água de prata, percurso do alto de S, Bento, caminhos do Degebe, ou do montado) ou os religiosos locais ou que atravessam o concelho (caminho da missa, caminhos de S. Tiago).

Uma boa forma de trabalhar essa estrutura em rede é com a criação de corredores verdes, como já antes abordado no capítulo 2.1. Os corredores verdes de Lisboa (anexo II) são um exemplo da formalização desta ligação. Existem nove CVs distribuídos pelo município de Lisboa, que tem como objetivo ligar a maior área verde possível entre si e com o Parque Florestal de Monsanto (PFM). Alguns destes foram criados e pensados pelo Professor Gonçalo Ribeiro Telles há muitas décadas e aos poucos tem vindo a ser formalizados.

Seria interessante ver um progresso na dinamização da prática da AF, por parte da câmara municipal, já que, com os espaços públicos abertos existentes e os que se esperam criar e o número de associações e clubes na cidade, é possível criar oportunidades para a implementação da AF na rotina da população criando, assim, hábitos saudáveis e oportunidades a quem, de outra forma, não tem acesso a EF ou a desporto. Também seria interessante repensar e formalizar a Estrutura Ecológica da Cidade de Évora já que, apesar de estar a evoluir de forma positiva, ainda se encontra bastante débil. Nesta revisão deveria de se prever a existência de espaços mais polivalentes (que permitam ter uma maior oferta de possibilidades de prática de AF) e outros mais orientados para práticas desportivas mais específicas, já que, se percebe pelos inquéritos que a população sente necessidade da sua existência.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abercrombie, L. C., Sallis, J. F., Conway, T. L., Frank, L. D., Sealens, B. E., & Chapman, J. E. (2008). Income and racial disparities in access to public parks and private recreation facilities. *Am J Prev Med*, 31(1), 9-15.
- Bargos, D. C., & Matias, L. F. (2012). Mapeamento e análise de áreas verdes urbanas em Paulínia (SP): estudo com a aplicação de geotecnologias. *Sociedade & Natureza*, 24, 143-156.
- Brito, W. P. É. (2023). *Os espaços verdes públicos: a percepção da população no contexto pandémico na cidade de Bragança* (Doctoral dissertation).
- Cabral, F. C. (1980). O Continuum Naturale e a conservação da natureza. *Seminário "Conservação da Natureza"*, 35-54.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Câmara Municipal de Évora. (2024). *O Concelho*. Consultado em 18 abril 2024, em <https://www.cm-evora.pt/municipe/evora/concelho/o-concelho/>
- Câmara Municipal de Évora. (2023). *Complexo Desportivo de Évora*. Consultado em 15 de maio 2024, em <https://www.cm-evora.pt/visitante/lazer-visitante/complexo-desportivo-de-evora/>

Câmara Municipal de Évora (CME) (2011). Plano de Urbanização de Évora (PUE). Planta da Estrutura Ecológica Urbana.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2001). Increasing physical activity: A report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 50, 1214-5.

Cruz, A. (2014). *Atividade Física em Parques Urbanos na Cidade do Porto* (Master's thesis, Universidade do Porto (Portugal)).

Cunha, L. M. A. D. (2007). *Modelos Rasch e Escalas de Likert e Thurstone na medição de atitudes* (Doctoral dissertation).

de Almeida, J. R., Dias, T., & de Oliveira Nunes, R. (2022). Os benefícios sociais dos corredores verdes são mais imediatos do que os ecológicos: exemplo da recém implementada rede em Lisboa. *Research, Society and Development*, 11(12), e58111233946-e58111233946.

*É por isto que o passeio higiénico é tão importante durante o confinamento.* Andreia Afonso Guerreiro. NiT. Consultado em 17 abril, 2024, em: <https://www.nit.pt/fit/e-por-isto-que-o-passeio-higienico-e-tao-importante-durante-o-confinamento>

European Commission (2014). Special Eurobarometer 412: "Sport and Physical Activity", disponível em: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf).

Europeia, C. (2007). Livro branco sobre o desporto. *Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias. Disponível em: http://ec.europa.eu/sport/documents/white-paper/whitepaper-short\_pt*

Fernandes, S. A. (2011). Revisão da estrutura ecológica urbana de Évora: relatório de estágio (Master's thesis, Universidade de Évora).

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2019). *Ecosystem Services & Biodiversity (ESB)*. FAO-UN.

Freire, M. D. C. M. (1999). *Rossios do significado urbano* (Master's thesis, Universidade de Évora).

Freire, M., & Ramos, I. (2014). Solo agrícola e agricultura em espaço urbano: dinâmicas. O exemplo de Évora. *Revista de Geografia e Ordenamento do Território*, 1(6), 113-134.

Ferreira, M., Matsudo, S., Matsudo, V., & Braggion, G. (2005). Efeitos de um programa de orientação de actividade física e nutricional sobre o nível de actividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, 11(3).

Guerreiro, A. M. (2017). *Uso de espaços urbanos e satisfação com a vida em idosos do concelho de Évora: identificação de preditores psicossociais e sócio-espaciais* (Master's thesis, Universidade de Évora).

INE (2021). *Censos 2021 Resultados Provisórios – Região Alentejo*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. p. 98. [ISBN 978-989-25-0182-6](#). [ISSN 0872-6493](#).

Jamor. (s.d). *Jamor para Todos*. Consultado em 15 de maio 2024, em [https://jamor.ipdj.pt/index.php?lang=pt&s=white&pid=2&title=jamor\\_para\\_todos](https://jamor.ipdj.pt/index.php?lang=pt&s=white&pid=2&title=jamor_para_todos)

Madureira H, Nunes F, Oliveira JV, Madureira T. Preferences for Urban Green Space Characteristics: A Comparative Study in Three Portuguese Cities. *Environments*. 2018; 5(2):23. <https://doi.org/10.3390/environments5020023>

Magalhães, M. M. (1992). A Evolução do Conceito de Espaço Verde Público Urbano. *Agros – Revista Técnico-científica da Associação dos Estudantes do Instituto Superior de Agronomia*, Ano LXXV, 2, 10-18.

ODigital. (2024). *Évora ganha novo complexo desportivo com projetos de clube e associação*. Consultado em 30 de maio de 2024: <https://odigital.sapo.pt/evora-ganha-novo-complexo-desportivo-com-projetos-de-clube-e-associacao/>

Pastorinho, M. J. B. (2013). *As árvores de arruamento: um estudo para a cidade de Évora* (Master's thesis, Universidade de Évora).

Pate, R. R., Pratt, M., & Blair, S. N. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and The American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273(5), 402-7.

Sampaio, A. (2007). Benefícios da caminhada na qualidade de vida dos adultos.

Telles, G. R. (1957). A importância actual da vegetação na cidade. *Agros. Boletim da Associação dos Estudantes do Instituto Superior de Agronomia, Ano 40 (2), Março-Abril 1957, p. 137-150*.

United Nations. (2017). *World Population Prospects – The 2017 Revision*. United Nations.

Valadas, I. C. N. P. (2014). Monitorização da manutenção de espaços verdes públicos. Importância na gestão da estrutura ecológica urbana de Évora (Doctoral dissertation, ISA/UL).

Vidal, D. G., Fernandes, C., Viterbo, L. M. F., Vilaça, H., Barros, N., & Maia, R. L. (2021). Usos e perceções sobre jardins e parques públicos urbanos-resultados preliminares de um inquérito na cidade do Porto (Portugal). *Finisterra*, 56(116), 137-157.

## **ANEXOS**

### **ANEXO I - Inquérito**

---

# Atividade física no Espaço Público

\* Indica uma pergunta obrigatória

Confirmando que compreendi os objetivos e procedimentos do estudo e autorizo \*  
que os dados recolhidos sejam utilizados para análise.

Marcar apenas uma oval.

Sim  Não

1. Idade \*

---

2. Sexo \*

Marcar apenas uma oval.

Feminino

Masculino

### 3. Escolaridade \*

Marcar apenas uma oval.

- Sem escolaridade
- 1 ciclo (4 anos)
- 2 ciclo (7 anos)
- 3 ciclo (9 anos)
- Secundário (12 anos)
- Superior

### 4. Profissão \*

Marcar apenas uma oval.

- Profissões das forças armadas
- Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos
- Especialistas das atividades intelectuais e científicas
- Técnicos e profissões de nível intermédio
- Pessoal administrativo
- Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores
- Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, pesca e da floresta
- Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices
- Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem
- Trabalhadores não qualificados
- Estudante

### 5. Está desempregado/a ou reformado/a \*

Marcar apenas uma oval.

- Desempregado
- Reformado
- Não

6. Onde reside? \*

Marcar apenas uma oval.

- Setor norte (ex. Bacelo, Canaviais, Pites, Frei-aleixo)
- Setor sul (ex. Horta das Figueiras, Almeirim, Nossa senhora do Carmo, São José da Ponte)
- Setor este (ex. Comenda, Santo António, Nossa Senhora da Saúde, Santa Luzia)
- Setor oeste (ex. Santa Maria, Malagueira, Três Bicos)
- Centro histórico

7. Tipologia de edificado \*

Marcar apenas uma oval.

- Prédio
- Moradia

8. Tem espaço exterior na sua casa, como pátio/jardim/quintal, onde possa realizar alguma atividade física? \*

Marcar apenas uma oval.

- Não
- Sim

9. Quantas horas de atividade física/exercício físico faz habitualmente por semana? \*

\_\_\_\_\_

10. Há quanto tempo começou a praticar atividade física no exterior? \*

\_\_\_\_\_

11. O confinamento devido à Pandemia por COVID-19 motivou vir praticar atividade física para o exterior? \*

Marcar apenas uma oval.

Não

Sim

12. Assinale por ordem de importância (1, 2, 3 e 4), sendo o 1 o menos

\* importante e o 4 o mais importante, as razões que o levam a praticar atividade física no exterior:

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 (não importante)	2 (relativamente importante)	3 (importante)	4 (muito importante)
Confinamento (ginásios encerrados; necessidade de vir para a rua)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Questões de saúde física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Questões de saúde mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Convívio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Selecione qual é o seu perfil de atleta \*

Marcar apenas uma oval.

Praticante de competição

Lazer (rotina)

Ocasional

14. Dos seguintes espaços qual é o que mais frequenta para a prática de atividade física? (circulação)

\*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	0 (nunca)	1 (raramente)	2 (algumas vezes)	3 (muitas vezes)
Percurso envolvente à muralha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ecopista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Percurso pedonal ao Alto de São Bento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Percurso pedonal do Aqueduto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Percursos no Parque Industrial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ciclovia do Bairro do Bacelo - centro histórico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ciclovia do Parque de Campismo - centro histórico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Dos seguintes espaços qual é o que mais frequenta para a prática de atividade física? (espaços com equipamento)

\*

Marcar apenas uma oval por linha.

	0 (nunca)	1 (raramente)	2 (algumas vezes)	3 (muitas vezes)
Complexo desportivo de Évora (campo de jogos e circuito de manutenção)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parque da Urbanização do Bairro do Moinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Circuito de manutenção do Alto dos Cucos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parque das Coronheiras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Campo de Futebol do Bairro do Frei Aleixo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jardim do Bairro Santa Maria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Dos seguintes espaços qual é o que mais frequenta para a prática de atividade física? (recreio passivo)

\*

Marcar apenas uma oval por linha.

	0 (nunca)	1 (raramente)	2 (algumas vezes)	3 (muitas vezes)
Jardim público	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parque do Bairro das Vilas do Alcaide	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parque da Malagueira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parque do Bairro da Vila Lusitano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mata de S. Sebastião (junto à Estação rodoviária)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rossio de S. Brás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Largos/ Pracetas/ Praças do meu bairro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Segunda parte

17. Em que espaço realiza atividade física? \*

Marcar apenas uma oval.

- Complexo Desportivo
- Circuito de Manutenção do Alto dos Cucos
- Jardim Público
- Largos ou Praças de Bairros
- Percurso envolvente à Muralha
- Ecopista

18. Se selecionou "Largos ou Praças de Bairros". Qual o bairro?

---

19. Que atividades realiza neste espaço? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Corrida
- Caminhada
- Ciclismo
- Exercício físico acompanhado
- Exercício físico autónomo
- Outro

20. Outro. Qual?

---

21. Assinale por ordem de preferência (1, 2, 3, 4, 5, 6) as seguintes atividades a \*  
realizar neste espaço

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	1 (não prefiro)	2	3	4	5	6 (prefiro)
Corrida	<input type="radio"/>					
Caminhada	<input type="radio"/>					
Ciclismo	<input type="radio"/>					
Exercício físico acompanhado	<input type="radio"/>					
Exercício físico autónomo	<input type="radio"/>					
Desporto	<input type="radio"/>					

22.

Desporto. Qual?

\_\_\_\_\_

23. Quais das seguintes características considera mais importantes ocorrerem num espaço, para o cativar a praticar exercício num espaço? (0, 1 e 2) \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	0 (pouco importante)	1 (importante)	2 (muito importante)
Segurança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atratividade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diversidade de oportunidades de atividade física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Localização	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Experiência global	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Quais das seguintes características este espaço oferece?  
(segurança) \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Não oferece	Oferece parcialmente	Oferece totalmente
Segurança física (SF) decorrente de condições que criem oportunidades de acidentes e ferimentos; afastamento da via pública; falta de iluminação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SF: Estado de manutenção dos equipamentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SF: Tipo e estado do pavimento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segurança associada a agressões e vandalismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Quais das seguintes características este espaço oferece?  
(atratividade) \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Não oferece	Oferece parcialmente	Oferece totalmente
Atratividade geral (AG): espaço esteticamente agradável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
AG: adequadamente apoiado com mobiliário urbano (bancos, bebedouros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
AG: pavimento confortável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
AG: ambiências com sombra e/ou soalheiras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Quais das seguintes características este espaço oferece?  
(diversidade) \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Não oferece	Oferece parcialmente	Oferece totalmente
Oferece diversidade de possibilidades de prática de atividade física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dispõe de uma boa oferta de equipamentos para a prática (campo de jogos, circuito de manutenção, equipamentos para a prática de exercício)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Quais das seguintes características este espaço oferece?  
(localização) \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Não oferece	Oferece parcialmente	Oferece totalmente
Proximidade da habitação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proximidade do trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facilidade de introdução na rotina diária	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Quais das seguintes características este espaço oferece?  
(Experiência) \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Não oferece	Oferece parcialmente	Oferece totalmente
Experiência global – social gratificante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Experiência global-prática de atividade física gratificante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Que outras sugestões tem para este espaço?

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulário

## **ANEXO II - Corredores Verdes de Lisboa**



- Corredor Verde Alta do Lumiar
- Corredor Verde Central
- Corredor Verde Ocidental Rio Seco
- Corredor Verde Oriental
- Corredor Verde Periférico
- Corredor Verde Ribeirinho
- Corredor Verde Vale de Alcântara
- Corredor Verde de Monsanto
- Corredor Verde dos Olivais

**Principais Espaços Verdes**

**PATRIMÓNIO**

- Património Edificado
- Fitomonumento
- Geomonumento

**GERAL**

- Miradouro
- Parque Hortícola
- Parque de Merendas

**MOBILIDADE**

- Ponte ou Passagem Pedonal e ou Ciclável
- Cicloviás



**CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA**  
 DIREÇÃO MUNICIPAL DE AMBIENTE, ESTRUTURA VERDE,  
 CLIMA E ENERGIA  
 PLANO MUNICIPAL DE AMBIENTE, ESTRUTURA VERDE  
 E PATRIMÓNIO CULTURAL  
 NÚCLEO DE INFORMAÇÃO GEOGRÁFICA

Corredores Verdes de Lisboa MAPA GERAL

Data: 2020 Escala A3: 1  
 Nº de Folha: 1

Fonte de Informação: Lisboa Interativa DAME/VE/DE/EN/0  
 Sistema de Referência: IneS/GeoBase, Datum 73

0 100 300 500 m

