

# Projeto Parque Desportivo Inclusivo



Junta de Freguesia de Ouca

Julho de 2018



No âmbito da candidatura ao Orçamento Participativo Jovem Portugal, eu, Liliana Cruz, através da Junta de Freguesia de Ouça apresento o seguinte trabalho com algumas orientações descritas para a criação de um parque de fitness *outdoor* conjuntamente com um parque de recreio e jogo infantil, a implementar num dos espaços verdes, da já referida freguesia.



## Índice

Fundamentação Teórica do Projeto .....	5
Objetivos do projeto .....	8
Destinatários do Projeto .....	9
Ano de Execução .....	9
Local de Execução.....	9
Parque Desportivo Outdoor.....	10
Área Necessária.....	10
Equipamentos .....	12
Parque de Lazer Infantil .....	17
Equipamentos .....	18
Planeamento do Parque Desportivo Inclusivo .....	20
Planeamento do Parque de Lazer Infantil .....	20
Critérios de planeamento e caracterização do conjunto dos parques .....	21
Local de Implementação do Parque Desportivo e do Parque Infantil .....	22
Características Demográficas.....	22
Atividade física existente na freguesia.....	23
Critérios para Localização do Parque de lazer Infantil e do Parque Desportivo Inclusivo .....	25
Proposta de Implementação dos Parques.....	29
Recomendações .....	30
Bibliografia .....	31



## Índice de Ilustrações e Tabelas

Figura 1- Tipos de equipamento e área necessária tendo em conta as dimensões do equipamento e as medidas de segurança impostas por lei .....	10
Figura 2- Tipo e número de equipamentos, forma de implementação e área de ocupação .....	12
Figura 3- Equipamentos e benefícios físicos da utilização dos mesmos .....	15
Figura 4- Oferta de equipamentos para parques infantis.....	19
Figura 5- Critérios de planeamento de um equipamento desportivo.....	21
Figura 6- Localização da freguesia de Ouça no mapa do concelho de Vagos e brasão da freguesia .....	23
Figura 7- Localização geográfica do local de implementação .....	26
Figura 8- Diversas Ilustrações do Parque das Azenhas de Ouça.....	27
Figura 9- Caracterização do Local de Implementação segundo os critérios ....	29



## Fundamentação Teórica do Projeto

Ao longo do último século, Portugal tem assistido a um incremento da sua esperança média de vida, para ambos os sexos e as projeções indicam que este é um fenómeno que se irá manter, ao longo do século XXI. Este é um fator, que aliado à diminuição da taxa de natalidade, tem contribuído, em larga escala para um envelhecimento continuado da população. E este envelhecimento, por sua vez, acrescenta inúmeros desafios, no que às políticas públicas dizem respeito, sendo o maior deles, fazer com que a população viva não só mais anos, mas que os possa viver de forma saudável, com qualidade de vida.

Esperança Média de Vida à Nascença: total e por sexos (anos)			
Ano / Sexo	Feminino	Masculino	Total
1986	76.8	69.9	73.4
1996	79.0	71.7	75.3
2006	81.6	75.2	78.5
2016	83.4	77.7	80.8

Tabela 1- Esperança Média de Vida à Nascença

Fonte: (1)

O processo de envelhecimento caracteriza-se não só, mas também pelo aumento dos problemas de saúde nos indivíduos. Este é, aliás, o fator *major* que limita o alcance do limiar de vida saudável. E associados aos problemas de saúde, estão alguns fatores de risco, que variam segundo o sexo. Nas mulheres destacam-se a obesidade, o sedentarismo, a existência de stress (onde se encaixa a pressão imposta pelo desempenhar dos papéis sociais estipulados), os efeitos da gravidez e a depressão. Nos homens, ressalva-se o consumo de álcool, o tabagismo, maior exposição a violência, acidentes e riscos ocupacionais. Estes são alguns fatores que aumentam a prevalência de problemas de saúde e que contribuem para uma fraca perceção do estado de saúde, pelos indivíduos de uma sociedade. (2)



Devido aos fatores enumerados acima, pode considerar-se que a população sente uma tendência crescente para se preocupar com a sua saúde, uma vez que nem sempre a sua percepção da mesma é boa. Inúmeros estudos demonstram que a prática de exercício físico é um meio de melhoria de diversos fatores de risco e, conseqüentemente de prevenção de problemas de saúde. No entanto, continuam a haver, em todo o mundo, índices demasiado elevados de sedentarismo e inatividade física. Isto acontece também, porque existem fatores condicionantes à prática de exercício físico, tais como, o casamento, a alocação de tempo e a dependência parental de crianças, um baixo grau académico e um menor poder económico. (3)

No que ao menor poder económico concerne, existem formas viáveis de contornar a influência deste. Para os que não podem despende quantias do seu orçamento para a prática de exercício físico, orientado por *personal trainers*, a solução passa pela utilização de espaços e instrumentos gratuitos, muitas vezes disponibilizados em espaços exteriores. E é aqui que surge o conceito de treino outdoor, que designa a prática de movimentos corporais com gasto energético para as células, realizada em ambientes exteriores ou “fora de portas, na sua tradução literal.

A prática de exercício tem, nos últimos anos, sido um fenómeno social urbano, estabelecendo-se a associação direta do “ser saudável”, com a prática de exercício físico. A crescente utilização de espaços ao ar livre como parques, vias públicas, praias e campos para a realização de diversas práticas de exercício físico, tem contribuído para reiterar a afirmação anterior. (4)

Na proposta apresentada neste projeto consta ainda a implementação de um parque infantil. “O parque infantil público é um equipamento que foi concebido no fim do século XIX com o objetivo de promover atividades de recreação especialmente direcionadas ao público infantil. Esta resposta surgiu como consequência da industrialização e do crescimento das cidades e representa a reconquista de tempo lúdico. Com o aparecimento da invenção do automóvel, as ruas deixaram de ser o espaço preferencial das crianças para brincar, pelo que a criação de espaços de lazer infantil passou a ter carácter imperativo.



As praças e parques urbanos são espaços preferenciais para a implementação de parques infantis públicos e representam um dos primeiros locais onde a criança encontra oportunidades de se relacionar com outras crianças e adultos, não integrantes de sua família. Por ser público, além de promover a interação entre pessoas de diferentes classes sociais, credos, etnias (etc), ajuda a construir na criança o conceito de cidadania e a definir a forma de como ela irá interagir com o espaço público quando adulta. Ou seja, fazer com que a criança aprenda a vivenciar, valorizar e gostar do espaço urbano desde cedo pode ser um dos caminhos para que possa crescer mais integrada à sociedade, mais consciente e participativa no meio em que vive.

Para que um parque infantil possa exercer tal influência na vida de uma criança, ele precisa ser fruto de um projeto que realmente atenda às suas necessidades e seja capaz de atraí-la para sua utilização”. (5)

A junção de um parque desportivo que atende as necessidades de população de diferentes faixas etárias com um parque infantil contribui grandemente para a desmistificação de estereótipos associados à idade e permite a convivência entre diferentes faixas etárias, sendo por isso um exemplo fidedigno de intergeracionalidade.

A existência de equipamentos desportivos ou lúdicos, adaptados a pessoas com deficiência motora, é bastante escassa e até há poucos anos atrás o que se denotava era a completa inexistência destes equipamentos, até no que ao fabrico diz respeito. O intuito deste projeto é também ajudar a colmatar esta falha através da inclusão das pessoas com cadeiras de rodas no parque de lazer infantil. Por isto mesmo, o orçamento apresentado inclui um baloiço para crianças dependentes de uma cadeira de rodas, de forma a que estas também possam fazer parte.

Concluindo, esta é uma resposta criada para todos, que pretende servir a totalidade da população: desde as crianças aos idosos e pessoas com ou sem deficiência motora. É por isso, uma resposta intergeracional e integradora de momentos.



## Objetivos do projeto

- Melhorar a qualidade de vida da população;
- Criar pontos de convívio social, onde se possam estabelecer relações sociais suportivas;
- Facilitar e promover a prática de exercício físico como principal fator terapêutico nas doenças crônicas e outras patologias de saúde;
- Combater a exclusão social, a solidão e o isolamento;
- Contribuir para aumentar a independência e autonomia das pessoas portadoras de deficiência motora;
- Promover uma melhor estética dos parques naturais;
- Criar espaços intergeracionais, onde diferentes faixas etárias se possam unir, desmitificando estereótipos associados à idade;



## Destinatários do Projeto

População em geral, com ou sem problemas de mobilidade, residente numa área abrangida pelos concelhos de Vagos, Oliveira do Bairro e Mira;

## Ano de Execução

O início do projeto está previsto para o ano de 2019.

## Local de Execução

Parque das Azenhas de Ouca



## Parque Desportivo Outdoor

### Área Necessária

A acessibilidade e segurança devem ser sempre mantidas num parque desportivo. Para isto, este deve possuir bons acessos e uma distância adequada entre os equipamentos, sendo que cada um destes possui uma área de segurança que deve ser respeitada através da não colocação de obstáculos, tendo em conta a boa utilização e funcionamento dos equipamentos.

Equipamento	Dimensões do equipamento	Medidas de segurança	Área de segurança
Esqui	1,172x0,572m	1,5x2,5m	3,75m <sup>2</sup>
Vela	1,143x0,893m	2x3m	6m <sup>2</sup>
Elevador	2,316x0,809m	3x1,8m	5,4m <sup>2</sup>
Massagem de Costas	1,184x0,788m	2,35x1,5m	3,535m <sup>2</sup>
Passo Doble	2,178x0,532m	3x1,8m	5,4m <sup>2</sup>
Barras centralizadas	1,948x0,548m	2,9x1,5m	4,35m <sup>2</sup>
Círculo	0,866x0,770m	2,7x1,5m	4,05m <sup>2</sup>
Cavalo	0,963x0,593m	3x1,8m	5,4m <sup>2</sup>

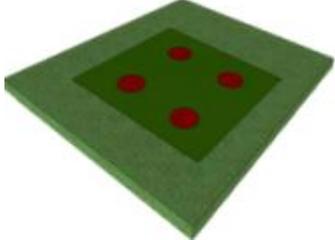
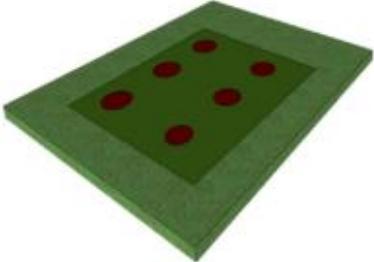
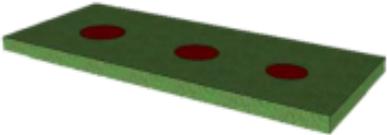
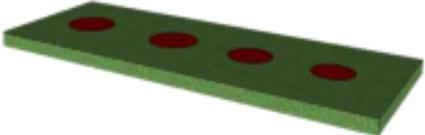
Figura 1- Tipos de equipamento e área necessária tendo em conta as dimensões do equipamento e as medidas de segurança impostas por lei

Fonte: (6)

Os equipamentos podem ser colocados de duas formas: confinados num só local ou contíguos ao longo de um percurso pedonal e têm de ter, pelo menos, 1,5 m de separação para circulação, assim como contemplar uma área de segurança para outros equipamentos.

Forma de implementação	Tipo e número de equipamentos	Área mínima de instalação
<b>1) Confinado num espaço</b>		
	Pack de 3 equipamentos: - Esqui - Elevador - Massagem de costas	24,095m <sup>2</sup>



		
	Pack de 4 equipamentos: - Esqui - Vela - Barras centralizadas - Cavalo	35,25m <sup>2</sup>
	Pack de 6 equipamentos: - Esqui - Cavalo - Circulo - Passo doble - Elevador - Massagem de costas	59,035m <sup>2</sup>
<b>2) Contíguos ao longo do percurso pedonal</b>		
	Pack de 3 equipamentos: - Esqui - Elevador - Massagem de costas	20,185m <sup>2</sup>
	Pack de 4 equipamentos: - Esqui - Vela - Barras centralizadas - Cavalo	33m <sup>2</sup>
	Pack de 6 equipamentos: - Esqui - Cavalo - Circulo	46,285m <sup>2</sup>



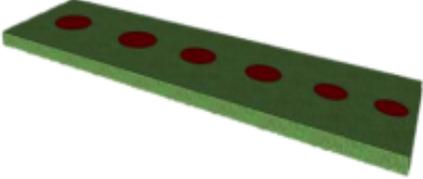
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Passo dobre</li><li>- Elevador</li><li>- Massagem de costas</li></ul>	
---	---	--

Figura 2- Tipo e número de equipamentos, forma de implementação e área de ocupação

Fonte: (6)

Todas estas opções de disposição dos equipamentos são meramente representativas, podendo no terreno, os equipamentos ficarem dispostos de outra forma, desde que cumprindo as medidas de segurança. As áreas representativas dizem respeito a diferentes packs de equipamentos, sendo que se tentou contemplar uma grande variedade dos mesmos.

### Equipamentos

O quadro seguinte é composto por equipamentos adaptados à totalidade da população, tendo características próprias que lhe permitem a utilização por parte dos idosos.

Equipamentos	Nome e Indicações Terapêuticas
	<p><b>Esqui</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver a força e a coordenação (braços, pernas e cintura).</li><li>- Fortalecer as funções cardíacas e pulmonares.</li></ul>
	<p><b>Vela</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reforçar a função cardíaca e pulmonar, e a coordenação geral do corpo, melhorando a circulação e o sistema digestivo.</li><li>- Exercitar a coluna vertebral e o quadril.</li></ul>



	<p><b>Elevador</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fortalecer a parte superior do corpo.</li><li>- Reabilitação de lesões.</li></ul>
	<p><b>Massagem de Costas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Relaxamento muscular do quadril e costas, melhorando a fadiga corporal e o sistema nervoso.</li></ul>
	<p><b>Passo Doble</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fortalecer a função cardíaca e pulmonar, desenvolver a flexibilidade e a coordenação dos membros inferiores.</li></ul>
	<p><b>Barras Centralizadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Melhorar a força e flexibilidade dos membros superiores, ombros e peitorais.</li></ul>



	<p><b>Círculo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver a potência muscular dos ombros;</li><li>- Melhorar a agilidade e flexibilidade das articulações dos ombros, cotovelos e punhos, fortalecendo as funções cardíacas e pulmonares.</li></ul>
	<p><b>Cavalo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fortalecer as funções cardíacas e pulmonares;</li><li>- Desenvolver a musculatura de braços e pernas, cintura, abdómen e lombar. Melhora a coordenação entre todos.</li></ul>
	<p><b>Volante</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reforça a musculatura abdominal e lombar, melhorando a flexibilidade e agilidade da coluna vertebral e articulações do quadril.</li><li>- Excelente para firmar a cintura.</li></ul>
	<p><b>Remo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fortalece principalmente a musculatura dorsal, assim como os ombros e bíceps.</li><li>- Ideal para o aquecimento das articulações antes de treino com pesos.</li></ul>



	<p><b>Estiramento de Perna</b></p> <p>- Fortalece o coração e pulmões, flexibilidade e desenvolvimento de coordenação dos membros inferiores.</p>
	<p><b>Rodas</b></p> <p>- Desenvolvimento da força de ombros, melhora a agilidade e flexibilidade das articulações do ombro, cotovelo, punho e fortalece o coração e pulmões.</p>

Figura 3- Equipamentos e benefícios físicos da utilização dos mesmos

Fonte: Elaborado pelo autor do documento utilizando como fonte (6)

Existem ainda outros equipamentos, que além de estarem adaptados à população idosa, possuem ainda características especiais que permitem a sua utilização por parte de pessoas com deficiência motora, nomeadamente a pessoas que utilizem cadeiras de rodas.

São exemplos deste tipo de equipamentos, os que se encontram no quadro em baixo.



Equipamentos	Nome e Indicações Terapêuticas
	<p><b>Barra de Pesos</b></p> <p>- Desenvolver a musculatura dos membros superiores, principalmente os bíceps.</p> <p>Preço: aproximadamente 1332€ (preço sem IVA)</p>
	<p><b>Basquetebol</b></p> <p>- Trabalhar a zona muscular dos ombros e braços.</p> <p>Preço: aproximadamente 1000€ (preço sem IVA)</p>
	<p><b>Rotação de braços</b></p> <p>- Melhora a mobilidade das articulações dos membros superiores.</p> <p>Preço: aproximadamente 910€ (preço sem IVA)</p>
	<p><b>Dupla Função</b></p> <p>- Tem duas funções em duas diferentes estações; Uma trabalha</p>



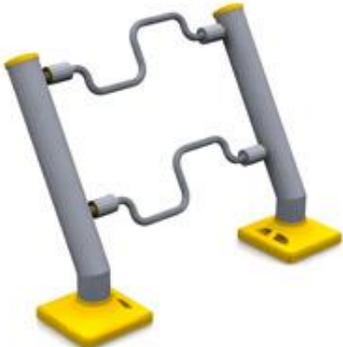
	<p>essencialmente todos os músculos dos membros superiores e a outra trabalha os músculos dos membros inferiores.</p> <p>Preço: aproximadamente 2000€ (valor sem IVA)</p>
	<p>Ciclismo</p> <p>- Facilita as pessoas com mobilidade reduzida, a terem um treino que permite trabalhar os membros superiores, os membros inferiores e a musculatura da zona superior dorsal.</p> <p>Preço: aproximadamente 1610€ (valor sem IVA)</p>

Tabela 2- Equipamentos para pessoas com deficiências motoras, benefícios físicos e preço dos mesmos

Fonte: Elaborado pelo autor utilizando como fonte (7)

Os equipamentos visualizados em cima são constituídos por material duradouro por forma a resistirem às condições climatéricas, necessitando, por isso, de pouca manutenção. É ainda importante que estejam certificados por uma entidade que verifique a sua adaptação à população (por exemplo, a ISO9001).

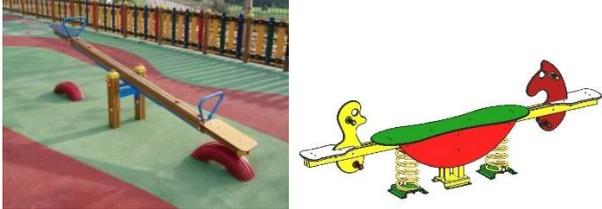
Existem mais equipamentos do que aqueles que integram a tabela em cima, sendo estes comercializados por diferentes empresas. Cada uma dessas empresas apresenta também opções de venda em packs de no mínimo, três equipamentos.

## Parque de Lazer Infantil



## Equipamentos

No que aos equipamentos infantis diz respeito, a oferta é mais variada, resultado da constante evolução nesta área. As regras de segurança aplicáveis a este tipo de equipamentos também são numerosas, facto compreensível dada a menor idade dos utilizadores. As empresas que comercializam estes equipamentos devem, por isso, garantir que os mesmos cumprem as normas de fabrico e segurança e que não põem em perigo a saúde ou a segurança dos seus utilizadores e/ou de terceiros. (8)

<p><b>Bonecos com Mola</b></p>	
<p><b>Balanços</b></p>	
<p><b>Pórticos</b></p>	
<p><b>Baloços</b></p>	



	 
<b>Carrosséis</b>	 
<b>Caixa de Areia</b>	
<b>Escorregas</b>	 
<b>Painéis Informativos</b>	
<b>Bancos, Papeleiras e Bebedouros</b>	 
<b>Vedações</b>	 

Figura 4- Oferta de equipamentos para parques infantis

Fonte: (9)



## Planeamento do Parque Desportivo Inclusivo

Planear um equipamento desportivo é essencial ao desenvolvimento do urbanismo de um município ou de uma localidade, uma vez que vai ao encontro dos objetivos do Ordenamento do Território que passam pela distribuição e utilização equilibrada do território, adaptando-o às necessidades da população em relação à sua habitação, trabalho, cultura e lazer, melhorando a qualidade de vida destas e a gestão responsável dos recursos naturais conduzindo à proteção do ambiente. (10)

O projeto de implementação de um parque desportivo inclusivo deve atender à população da área de estudo, para que a distribuição dos equipamentos (nomeadamente o seu número, localização e atributos) esteja acessível em termos de distância, custo e tempo promovendo assim um aumento da qualidade de vida da população e evitando faltas ou excessos de equipamentos. (6)

O planeamento de um equipamento desportivo assenta nos seguintes pontos ou variáveis:

- População atual e futura;
- Estrutura etária da população;
- Distribuição da população;
- Padrões de consumo;
- Fatores motivacionais de utilização;
- Características geográficas do terreno

## Planeamento do Parque de Lazer Infantil

O planeamento de um parque de lazer infantil deve fazer jus a um conjunto de normas, no que diz respeito à sua localização e implantação, conceção e organização funcional, segurança dos seus equipamentos e superfícies de impacto, das condições de manutenção e do seguro de responsabilidade civil, conjuntamente com fiscalizações e inspeções. Todas estas normas estão



descritas num decreto-lei, do ministério da economia, elaborado com este mesmo propósito. É responsabilidade de quem adquire os espaços de recreio e jogo fazer cumprir este decreto-lei, pois incorre no pagamento de sanções se assim não o fizer. (8)

### Critérios de planeamento e caracterização do conjunto dos parques

“A Direção Geral do Território estabeleceu normas e critérios para o planeamento de equipamentos desportivos. Estes indicadores adotados, necessários à caracterização e implementação dos equipamentos em causa, são utilizados por todas as entidades relacionadas com o planeamento e ordenamento do território”. (6)

Conceito base	Definição
Área de influência	Área do território cuja distância ao equipamento corresponde à irradiação.
Irradiação	Valor máximo de tempo ou distância percorrida desde o local de residência dos utilizadores e o equipamento.
População-base	Número de indivíduos a partir do qual se justifica a criação de um determinado equipamento.
Critérios de programação	Permitem determinar as carências e estabelecem as condições necessárias e adequadas para o equipamento fornecer um serviço de qualidade.
Critérios de dimensionamento	Permitem determinar as dimensões dos equipamentos (área de terreno e área de construção).
Critérios de localização	Definem as condições que se devem ter em consideração na escolha da localização dos equipamentos. Nomeadamente o estudo de incompatibilidades, e as características adequadas que os equipamentos devem obedecer.
Unidade funcional	É a dimensão mínima exigida a um equipamento para que seja viável.

Figura 5- Critérios de planeamento de um equipamento desportivo

Fonte: (6)

Nas normas portuguesas não existem referências específicas para parques desportivos *outdoor*, para as variáveis (área de influência; população



base; critérios de programação; dimensionamento e localização), uma vez que estas são diferentes para os variados equipamentos desportivos existentes. No entanto, muitos municípios que já instalaram parques desportivos em espaços exteriores regeram-se pelas normas adotadas para a implementação de parques infantis.

- **Irradiação:** 100-400 m a pé;
- **População Base:** Mínimo 2500 habitantes;
- **Unidade funcional:** > de 250 m<sup>2</sup>;
- **Dimensionamento:** 5 m<sup>2</sup>/adulto;

□ **Utentes- Alvo:** População em geral, com particular destaque para as necessidades da população idosa, população infantil e das pessoas com mobilidade reduzida;

□ **Utilização:** Recreio; Lazer; Desporto

□ **Ocupação:** Podem compreender espaços com equipamentos desportivos adaptados à população sénior, espaços de recreio e jogo para crianças e campos de jogos tradicionais, como a malha, por exemplo;

□ **Localização e acessibilidade:** Próximo das habitações, interiormente à vizinhança; contíguo a espaços de recreio infantil, promovendo um ambiente intergeracional e de supervisão;

(11)

## Local de Implementação do Parque Desportivo e do Parque Infantil

### Características Demográficas



Vagos é uma vila pertencente à União de freguesias de Vagos e Santo António, situada no distrito de Aveiro, com cerca de 4300 habitantes e 31,32 km<sup>2</sup> de área.

Vagos é ainda sede do município que contém 8 freguesias com um total de 164,92 km<sup>2</sup>, 22851 habitantes (no ano de 2011) e uma densidade demográfica de 138,7 hab/km<sup>2</sup>. (12) Uma destas freguesias é a de Ouça, situada entre as freguesias de Santo André, Soza, União de freguesias de Ponte de Vagos e Santa Catarina e o município de Oliveira do Bairro, contém 16,29 km<sup>2</sup> de área e um total de 1805 habitantes (no ano de 2011), correspondendo a uma densidade de 110,8 hab/ km<sup>2</sup>.



*Figura 6- Localização da freguesia de Ouça no mapa do concelho de Vagos e brasão da freguesia*

### Atividade física existente na freguesia

Existe um projeto de atividade física, desenvolvido em 2014, apoiado pela Câmara Municipal de Vagos, que ocorre nas diversas freguesias do concelho, incluindo a de Ouça.

No quadro seguinte podem ser observadas as características desse programa desportivo, desenvolvido pelo Município, mais detalhadamente.

- **“Projeto Vagos em Ação”**



**Horário:** Segunda a Sexta; 2x por semana, na mesma localidade;

Das 18.30h até às 21.15h, aulas de 45 minutos dentro deste horário.

**Local:** Local a designar pela Junta de freguesia de cada uma das localidades em que o programa irá decorrer: Vagos/Santo António; Ponte de Vagos; Santa Catarina; Ouça; Covão do Lobo; Fonte de Angeão; Calvão; Soza; Santo André; Gafanha da Boa Hora.

**Atividade:** Aulas compostas por aquecimento, parte fundamental e retorno à calma, onde é trabalhada coordenação motora, a flexibilidade, o reforço muscular, o equilíbrio e a resistência cardiorrespiratória. Todos estes aspetos irão ser treinados através de exercícios de mobilidade articular, ginástica localizada, ginástica aeróbica, dança, exercícios de flexibilidade e exercícios de relaxamento.

**Público- Alvo:** Público em geral com idades a partir dos 13 anos (menores sujeitos a autorização de encarregado de educação).

Turmas que variam entre os 25 e os 40 alunos.

**Preço:** Pessoas com idades compreendidas entre os 13 e os 64 anos – 10 €.

Pessoas com mais de 64 anos- 7,5 €.

Em ambos os casos acresce um valor de 5 € para o seguro.

**Observações:** O programa VEA surgiu com o intuito da Câmara proporcionar a toda a população 2 momentos semanais de prática de atividade física, devidamente orientada e nas devidas condições. As juntas de freguesia ficam encarregues de divulgar o programa, selecionar um local para as aulas e manter esse local limpo, enquanto a Câmara Municipal se responsabiliza por organizar e implementar o programa, fornecer o apoio técnico e o material desportivo, definir o quadro de professores orientadores, tratar da



administração e financiamento do projeto, tratar das questões relacionadas ao seguro e divulgar o programa. Em cada freguesia pode haver mais de uma turma.

### Critérios para Localização do Parque de lazer Infantil e do Parque Desportivo Inclusivo

Para realizar a escolha de possíveis locais de implementação, foram tidos em conta os critérios da proximidade a áreas verdes, pois estas são muitas vezes a opção da população para atividades desportivas e de lazer e já são espaços de cariz público e a maximização da população frequentadora, ou seja, parques cuja área de influência populacional seja elevada, tendo para isso de se situarem a uma curta distância das residências.

Tendo em conta estes critérios foi definido como possível local de implementação o parque das Azenhas de Ouça.



**Legenda:**

Zona de concentração da população 

Local de implementação 

Figura 7- Localização geográfica do local de implementação

Fonte: Google Maps





Figura 8- Diversas Ilustrações do Parque das Azenhas de Ouça

Fonte: Facebook

<b>Critérios de Planeamento</b>	<b>Parque das Azenhas de Ouça</b>
Função	Recreio; Lazer; Desporto
Utentes- Alvo	População em Geral
Irradiação (considerando como centralidade o cruzamento da Rua da Cadeia com a Rua Nova; como irradiação a distância desde este local até ao parque e como velocidade média de deslocação para uma pessoa, definida pelo IMTT em 2011, 1,2m/s);	750 m 9 minutos a pé



População- Base	Os parques irão servir uma população de cerca de 2000 pessoas.
Critérios de Dimensionamento	O parque possui critérios de dimensionamento adequados, havendo dentro da área do terreno, espaço que permite uma adequada construção do parque com diferentes equipamentos (consoante os equipamentos escolhidos, é necessária uma área definida).
Critérios de Programação	O número mínimo de equipamentos para o parque, tendo em conta a população abrangida pelo mesmo seria de 3 equipamentos, sendo que o valor preferencial seria de 5 equipamentos. A capacidade máxima de cada equipamento é de uma pessoa. O parque sénior teria um regime de funcionamento em período diurno.
Critérios de Localização	O parque está inserido numa zona de vasto espaço verde. Tem nas suas proximidades azenhas e moinhos antigos, um campo de malha, um lago e uma churrasqueira. Fica próximo de equipamentos sociais e culturais (estabelecimentos comerciais, igreja, casa do povo). Fica próximo das residências da população. Os percursos de acesso são bastante Boa qualidade ambiental (qualidade do ar satisfatória), zona com ruído mínimo, uma vez que se encontra numa localidade rural. A exposição solar é adequada e tem sanitários públicos próximos, no entanto possui falta de papeleiras, bebedouros e iluminárias. O



	<p>posto de telecomunicações mais próximo situa-se a 350m.</p> <p>O terreno é plano e existe uma boa drenagem dos solos e não existem linhas aéreas de transporte de eletricidade por cima do parque.</p> <p>Encontra-se próximo a uma via distribuidora local, no entanto, possui os 20 metros de distância preconizado pela lei.</p> <p>Possui estacionamento, no entanto, não existem lugares demarcados para grávidas e pessoas com mobilidade reduzida.</p>
--	--

*Figura 9- Caracterização do Local de Implementação segundo os critérios*

*Fonte: Tabela elaborada pela autora do documento*

## Proposta de Implementação dos Parques

As propostas de implementação do Parque Infantil e do Parque Desportivo Inclusivo encontram-se em documentos anexos.



## Recomendações

- ✓ Devem ser verificadas as condições de acessibilidade ao parque, nomeadamente proceder-se à substituição do material que compõe o solo entre o terminar da estrada e a entrada do parque, uma vez que se encontra em saibro, o que pode trazer constrangimentos à circulação de pessoas em cadeiras de rodas.
  
- ✓ Deverão ser criadas passadeiras para peões, junto ao parque e consequentemente, criados rebaixamentos dos lances dos passeios que rodeiam o parque, que possibilitem as cadeiras de rodas, de aceder a passadeiras.
  
- ✓ Deverão ser colocados mais postes de iluminação pública, papeleiras para depósito de lixo, bancos para descanso e bebedouros.
  
- ✓ Uma última proposta é a sementeira ou plantação de árvores, arbustos e plantas rasteiras que funcionem como repelentes de insetos (como é o caso da citronela, a lavanda, a hortelã, o manjeriço ou o alecrim), pois o parque situa-se numa região pantanosa rica em insetos (sobretudo mosquitos), o que é profundamente incomodativo para os utilizadores do parque. Os repelentes naturais seriam, por isso, uma excelente opção.



## Bibliografia

1. INE. Esperança Média de Vida à Nascimento [Internet]. Pordata. 2018 [cited 2018 Jul 23]. Available from: <https://www.pordata.pt/DB/Portugal/Ambiente+de+Consulta/Tabela>
2. Costa; H, Solla; J, Temporão; JG, Júnior; JB da S. Inquérito Domiciliar sobre Comportamentos de Risco e Morbidade referida de Doenças e Agravos não Transmissíveis: Brasil (15 capitais de distrito e capital federal) 2002-2003 [Internet]. Instituto. Coordenação de Prevenção e Vigilância, editor. Ministério da Saúde; Instituto Nacional de Cancer. Rio de Janeiro: Instituto Nacional de Cancer; 2004. 186 p. Available from: <http://www.inca.gov.br/inquerito/docs/completa.pdf>
3. Polisseni ML de C, Ribeiro LC. Exercício Físico como Fator de Proteção para a Saúde em Servidores Públicos. Rev Bras Med do Esporte [Internet]. 2014;20(5):340–4. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00340.pdf>
4. Siedentop D. Physical Education: Introductory Analysis (Second Edition). 2ª. Dubuque, Iowa: William C. Brown Publishers; 1977.
5. Borges MMF da C. Diretrizes para Projetos de Parques Infantis Públicos [Internet]. Universidade Federal de Santa Catarina; 2008. Available from: <file:///C:/Users/USER/Downloads/256267.pdf>
6. Pinto MT. Definição de uma Rede de Parques Geriátricos- Vila Real. Universidade de Trás- os- Montes e Alto Douro; 2014.
7. TOPGIM- Material Desportivo e Lazer. Equipamento Fitness para Pessoas com Mobilidade Reduzida, Fitness, Outdoor Fitness [Internet]. TOPGIM. 2018 [cited 2018 Jul 23]. Available from: <https://topgim.com/>
8. Ministério da Economia. Decreto-Lei n.º 203/2015 de 17 de setembro. Diário da República [Internet]. 2015;Nº182(1ª Série). Available from: <https://dre.pt/application/conteudo/70300350>
9. Soınca. Equipamento Desportivo- Equipamentos Sénior e Parques Infantis [Internet]. 2018 [cited 2018 Jul 23]. Available from: <https://www.soinca.pt/>
10. DGT. Natureza e Missão [Internet]. Direção Geral do Território. 2018 [cited 2018 Jul 24]. Available from: [http://www.dgterritorio.pt/a\\_dgt/natureza\\_e\\_missao/](http://www.dgterritorio.pt/a_dgt/natureza_e_missao/)
11. Câmara Municipal de Leiria. Programação de Equipamentos Coletivos para a Cidade de Leiria- Espaços Exteriores Urbanos [Internet]. 2009. Available from: [http://www.academia.edu/12093142/Programação\\_de\\_Equipamentos\\_Coletivos\\_Para\\_A\\_Cidade\\_de\\_Leiria\\_Espaços\\_Exteriores\\_Urbanos](http://www.academia.edu/12093142/Programação_de_Equipamentos_Coletivos_Para_A_Cidade_de_Leiria_Espaços_Exteriores_Urbanos)
12. INE; PORDATA. Densidade Populacional por Municípios [Internet]. PORDATA. 2018 [cited 2018 Jul 25]. Available from: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine\\_main&xpid=INE&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE&xlang=pt)



Este trabalho foi elaborado por Liliana Cruz, para a Junta de Freguesia de Ouca.

