

REVISTA GESTÃO DE DESPORTO



Distribuição Gratuita // ANO 2016



**FERNANDO
GOMES**

GESTOR DESPORTIVO
DO ANO 2016

NOVAS FUNÇÕES

DAS CIDADES

CONTEMPORÂNEAS

AS CIDADES COM GINÁSIOS AO AR LIVRE





A cidade é por excelência, o lugar onde o homem pode encontrar a sua mais expressiva dimensão. É o lugar de exponenciais fontes de informação, múltiplas formas de comunicação, absoluta mobilidade, diversidade de culturas e formações, oportunidade de ofertas, infinitas possibilidades de relações sociais. Lugar de encontros, culturas, religiões, mas também memórias, ideias, atitudes, aprendizagens. Em síntese, a cidade que é a polis é o lugar, de excelência, da própria democracia.

trabalho, houve um forte investimento na infra estruturação dos territórios, nomeadamente fruto da construção de novas e melhores vias de comunicação, possibilitando um aumento significativo dos fluxos de pessoas e bens e propiciando uma utilização cada vez mais extensiva do território.

Como corolário deste forte investimento nas infra estruturas viárias de grande capacidade, que possibilitem proporcionar tempos aceitáveis de deslocação destas populações nos constantes trajetos diários, tentando reduzir, ao máximo possível, o impacto que a duração das deslocações têm no quotidiano dos cidadãos, foi-se perdendo a noção de outras necessidades das cidades.

Este culto da velocidade de acesso em detrimento do tempo de permanência, foi, efetivamente, um dos motores que acelerou a degradação dos espaços públicos e a sua quase exclusiva orientação para o automóvel, menosprezando as outras utilizações, não menos importantes e que a cidade deve proporcionar.

A agressividade urbana que se tem vivido nos últimos tempos despoletou a desorganização do espaço público, a falta de imagem e qualidade do espaço urbano, com consequências imediatas no aumento das barreiras urbanísticas e arquitetónicas, que foram expulsando ospeões destes espaços e impedindo o igual acesso de todos os cidadãos. Estes novos paradigmas, resultantes das sociedades contemporâneas em emergência, colocam-nos novos desafios, quer do ponto de vista social, quer do planeamento urbanístico, dos transportes e da comunicação, na construção de uma cidade segura e acessível a Todos, suscetível ser de novo a pólis de todas as atividades recreativas do cidadão.

“ A AGRESSIVIDADE URBANA QUE SE TEM VIVIDO NOS ÚLTIMOS TEMPOS DESPOLETOU A DESORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO PÚBLICO ”

Contudo, estes territórios urbanos de diversidade ilimitada pela complexidade de espaços, edifícios, transportes e movimentos de pessoas a que lhe associam variados e heterogêneos ritmos de vida, nem sempre permitem a participação ativa de todas as pessoas.

Como refere Borja (2003), “a população suburbana é o dobro ou o triplo da população urbana, isto é, da que vive em periferias e não em cidades”. Para este facto, ocorrido nos últimos anos, em muito contribuiu a transferência da residência para os subúrbios, em áreas cada vez mais afastadas do centro, devido à descentralização dos postos de trabalho e ao elevado preço do solo aqui praticado. Por vezes, este último motivo tem sido o fator decisivo na opção das famílias em adquirirem a habitação nos subúrbios em detrimento do centro.

Por outro lado, também devido à dispersão da residência, dos serviços e dos postos de

Assim, a cidade, que cresce todos os dias, tem

“O RUNNING, TEM VINDO A GANHAR ADEPTOS A NÍVEL MUNDIAL”

que ser projetada a diversas velocidades; se por um lado, tem de se adaptar a novos conceitos e estilos de vida, cada vez mais flexíveis e democráticos, através de medidas meramente curativas (como a eliminação de uma simples barreira para permitir um sistema de continuidade), por outro, tem de agilizar os mecanismos de índole preventiva, planeando e projetando a cidade, para que, a nova cidade que se constrói todos os dias, já seja para Todos, e que incida nas diversas necessidades da pessoa.

A prática de atividades desportivas, nomeadamente o running, tem vindo a ganhar adeptos a nível mundial, sendo cada vez mais frequente a frequência de ginásios e a prática de desportos, que permita ao cidadão abstrair-se da rotina e dos problemas associados.

Reforçando esta tendência são, cada vez mais, as recomendações médicas para a prática de atividades que contrariem o elevado sedentarismo da população mundial, sendo um meio para evitar doenças, nomeadamente, cardiovasculares decorrente dos novos estilos de vida altamente stressantes. Fortalecendo ainda esta ideia, grande parte da população mundial é carece de vitamina D e a cada dia que passa vamos percebendo a sua importância na melhoria da saúde e na prevenção de várias doenças.

Tendo em conta que baixos níveis de vitamina D estão associados a: baixa imunidade; aumento do risco de vários tipos de cancro (e a aumentar), aumento do risco de doenças cardíacas, distúrbios neurológicos e psicológicos (incluindo depressão), diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, perda de tecido ósseo, perda de massa e força muscular; e que a melhor maneira de sintetizar vitamina D é através da exposição solar, treinar ao ar livre posiciona-se como uma opção para aumentar os níveis Vitamina D e melhorar a composição corporal.





Os ambientes sobrelotados dos ginásios, o seu preço mensal, bem como a incapacidade de conciliar os horários pessoais, com os horários do seu funcionamento, têm levado à escolha do espaço público das cidades para a prática de atividades desportivas. As vantagens são diversas, não apenas na vertente económica, onde o exercício é gratuito, mas sobretudo pela possibilidade de contactar com a cidade, as suas paisagens, os seus edifícios, as suas rotinas e pessoas, algo que os ginásios não conseguem assegurar.

“A CIDADE BEM PLANEADA AINDA PODERÁ SER UM GINÁSIO AO AR LIVRE”

Assim, o número de pessoas que recorrem à cidade para a prática do seu desporto, como um ginásio ao ar livre, tem aumentado para índices incomparáveis no passado recente. A imagem da pessoa a correr, a andar de bicicleta ou a praticar uma caminhada é, atualmente, indissociável da imagem geral da cidade, dado o número de praticantes.

Face a esta emergência da sociedade, as Cidades têm vindo a implementar soluções para apoiar estas práticas, de forma segura e confortável, integrando percursos dedicados para caminhadas e corridas, ciclovias e equipamento que permita exercitar os músculos. Espaços predominantemente inseridos em ambientes agradáveis, como

parques naturais, jardins municipais, praias, e mais recentemente parques intergeracionais que agregam diversos equipamentos destinados às várias faixas etárias, as cidades têm vindo a promover intervenções que visem o conforto do cidadão.

Contudo, a democratização da cidade ainda não é para Todos.

Verifica-se, em muitas cidades, a presença de diversas barreiras urbanísticas e arquitetónicas que dificultam os percursos, tornando-as inseguras. A falta de planeamento do território, e a introdução deste tipo de soluções não considerando o ambiente envolvente, expõem as cidades e as pessoas para situações de perigo, refletindo a necessidade urgente das cidades assumirem atitudes mais preventivas e planeadas, acessíveis para pessoas com necessidades de mobilidade especiais – pessoas com deficiência, idosos, crianças, famílias com carrinhos de bebé, entre outros - e sobretudo pensadas para a segurança das pessoas durante as suas atividades desportivas ao ar livre.

Em suma assumir este paradigma no planeamento da cidade, integrará diversas vantagens para o território, entregando, de novo, as cidades às pessoas e às suas rotinas, tornando-as mais amigáveis, inclusivas, ecológicas e sustentáveis.

Afinal, a cidade bem planeada e desenhada ainda poderá ser um ginásio ao ar livre. ●