

SMART/CITIES

CIDADES SUSTENTÁVEIS

#16

www.smart-cities.pt

Jul/Ago/Set 2017

5€



FÉRIAS DE BICICLETA

Conheça a Rede Nacional de Cicloturismo.

FELICIDADE NA CIDADE

É o momento de repensar a inteligência urbana.

O FUTURO DA ÁGUA

Notas para uma Agenda Urbana para a Água.



Onde treinas?

Dos ginásios privados ao espaço público, há cada vez mais por onde escolher. As cidades estão empenhadas em pôr os seus cidadãos a mexer.

Novas funções das cidades contemporâneas: as cidades como 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 formações, oportunidade de ofertas, infinitas possibilidades de relações sociais.



PAULA TELES

Mpt© - mobilidade e planeamento do território

Lugar de encontros, culturas, religiões, mas também memórias, ideias, atitudes, aprendizagens. A cidade que é a Polis é o lugar, de excelência, da própria democracia.

Contudo, estes territórios urbanos de diversidade ilimitada pela complexidade de espaços, edifícios, transportes e movimentos de pessoas a que se lhe associam variados 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 em muito contribuiu a transferência da residência para os subúrbios, em áreas afastadas do centro, devido à descentralização dos postos de trabalho e ao elevado preço do solo ali praticado. Por vezes, este último motivo tem sido o fator decisivo na opção das famílias em adquirir a habitação no subúrbio em detrimento do centro.

Por outro lado, também devido à dispersão da residência, dos serviços e dos postos de trabalho, houve um forte investimento na infraestruturação dos territórios, nomeadamente fruto da construção de novas e melhores vias de comunicação, possibilitando um aumento dos fluxos de pessoas e bens e propiciando uma utilização cada vez mais extensiva do território.

O forte investimento nas infraestruturas viárias de grande capacidade que possibilitem tempos aceitáveis de deslocação destas populações nos constantes trajetos diários, tentando reduzir, ao máximo possível, o impacto que a sua duração tem no quotidiano dos cidadãos, levou à perda

da noção de outras necessidades das cidades.

Este culto da velocidade de acesso em detrimento do tempo de permanência, muito desenvolvido por Paul Virilio, foi, efetivamente, um dos motores da 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 desencadeou a desorganização do espaço público, a falta de imagem e qualidade do espaço urbano, com consequências no aumento das barreiras urbanísticas e arquitetónicas, que foram expulsando os peões e impedindo a igualdade de acesso à cidade por todos os cidadãos. Aliás, verifica-se, em muitas cidades, a presença de diversas barreiras que dificultam os percursos, tornando-os inseguros.

A ausência de planeamento do território e da mobilidade urbana e a introdução intrusiva deste tipo de soluções expõem as cidades e as pessoas a situações de perigo. Daí a urgência das administrações assumirem atitudes mais preventivas e planeadas, tornando-as acessíveis para pessoas com mobilidade condicionada – 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.

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 de ser, de novo, a Polis de todas as atividades recreativas do cidadão.

Assim, a cidade que cresce todos os dias tem de 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 pedonal), por outro, tem de agilizar os mecanismos de índole preventiva, ao planear e projetar a nova cidade que se constrói, idealizando-a já para todos.

A prática de atividades desportivas, nomeadamente o running, tem vindo a ganhar adeptos a nível mundial, sendo cada vez mais frequente a utilização de ginásios e a prática de desportos que permitam, 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 as cardiovasculares, a diabetes ou até problemas musculares decorrentes dos novos estilos de vida altamente stressantes.

Fortalecendo ainda esta ideia, grande parte da população mundial carece de vitamina D e a melhor forma de sintetizar esta vitamina para combater doenças como as cardíacas, os distúrbios neurológicos e psicológicos (incluindo depressão), a diabetes, a hipertensão, os AVC, a perda de tecido ósseo, a perda de massa e força

muscular, entre outras, é através da exposição solar. Portanto treinar-se ao ar livre pode ser uma solução.

Os ambientes sobrelotados dos ginásios, o seu preço e a incapacidade de conciliações horárias têm levado à escolha do espaço público das cidades para a prática de atividades desportivas permitindo sobretudo a possibilidade de um contacto com vivência e o pulsar da cidade.

Assim, o número de pessoas que recorrem à cidade para a prática desportiva, utilizando-as como um ginásio ao ar livre, tem vindo a aumentar. A imagem da pessoa a correr, a andar de bicicleta ou a efetuar uma caminhada é, atualmente, indissociável da imagem geral da cidade.

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 permitam a prática de exercício físico. Espaços predominantemente inseridos em ambientes agradáveis, como parques naturais, jardins municipais, praias e mais recentemente parques intergeracionais, que congregam equipamentos

destinados a várias faixas etárias, são soluções que as cidades têm vindo a promover, tornando-as, simultaneamente, mais humanizadas.

Este paradigma da cidade contemporânea exige, assim, novas atitudes por parte de quem planeia e desenha a cidade. Portugal vive, neste momento, uma oportunidade que não se pode perder. Saber aplicar devidamente os financiamentos do Portugal 2020, evitando medidas avulsas e, definitivamente, planeando a mobilidade de forma assertiva é um desígnio de todas as entidades envolvidas no processo.

Desenvolver Planos de Mobilidade Urbana Sustentável (PMUS), integrando o desenvolvimento do território, é um fator decisivo para o futuro das cidades.

Em suma, assumir o planeamento da cidade e a mobilidade urbana de forma holística, integrará diversas vantagens para o território. Humanizar as cidades é devolvê-las às pessoas e às suas rotinas, tornando-as mais amigáveis, inclusivas, ecológicas e sustentáveis. Afinal, a cidade bem planeada e desenhada poderá ainda constituir-se como um ginásio ao ar livre. **sc**



© FG+SG