

## **Criação de espaços ao ar livre para desporto todo o ano com protecção de chuva, vento e sol.**

Proposta de criação de Espaços abertos, amplos, simples e livres em Jardins e Parques para a prática de actividades desportivas ao ar livre sem necessidades específicas.

Desporto suave na natureza - Movimento e respiração

Nos jardins e parques existem:

- Circuitos de manutenção;
- Equipamentos de manutenção física; ginásios ao ar livre;
- Caminhos e percursos para caminhadas, para corridas e para bicicletas;
- Campos de jogos; vedados (alguns fechados) para desportos com bolas;
- Parques de skate; Paredes de escalada, etc.
- Outros: parques infantis, parques de cães; cafés e esplanadas, locais de picnic, etc.

Por incrível que pareça, não existem muitos espaços ao ar livre para práticas de movimento em grupo que acumulem as seguintes características:

- 1 - Espaços abertos e amplos com boa área para grupos de pessoas;
- 2 - Espaços livres de obstáculos (sem nenhum equipamentos, sem bancos e árvores, etc.).
- 3 - Espaços planos e lisos, sem inclinação e com bom pavimento.
- 4 - Espaços não orientados para nenhum desporto específico; sem redes e sem marcações no chão.
- 5 - Espaços com protecção de vento, sol e chuva para a prática durante todo o ano (também na época de chuva).
- 6 - Espaços com iluminação noturna para não se tornarem perigosos e para serem ocupados após o anoitecer nas práticas. Principalmente no inverno, anoitece muito cedo e os dias são curtos e a prática desportiva após o horário de trabalho é feita depois do pôr-do-sol.
- 7 - Espaços preferencialmente não longe dos acessos para a população não ter receio de deslocação e permanência no local (principalmente no inverno ao anoitecer).

Isto vai tornar os parques mais activos e movimentados mais tempo diário.

Estes espaços são ideais para práticas de actividades que preferencialmente são executadas em jardins e estão ligadas à natureza, tal como o Tai Chi Chuan (Tai Ji) e o Chikung (Qigong). Tradicionalmente praticadas ao ar livre em parques.

O único requisito é ter espaço para a movimentação em grupo, ser plano sem inclinação e de preferência ter uma protecção de cobertura opaca, translúcida ou vegetal para criar sombra no verão e protecção de chuva no inverno.

O espaço amplo coberto é para ser deixado unicamente para a prática desportiva. Isto é, sem ter instalação de cafés e esplanadas, sem bancos e mesas, sem utilização para outras actividades.

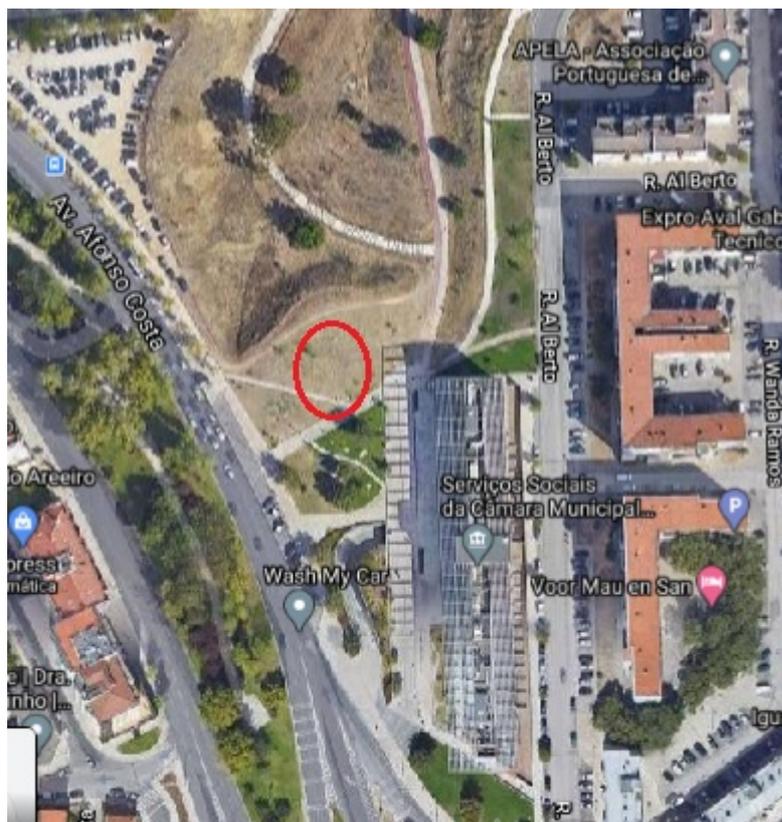


Estes espaços abertos ao público estariam espalhados pela cidade de Lisboa.

#### Algumas propostas de locais:

1 - Ao pé dos serviços sociais da Câmara Municipal de Lisboa, Av. Afonso Costa, Olaias.

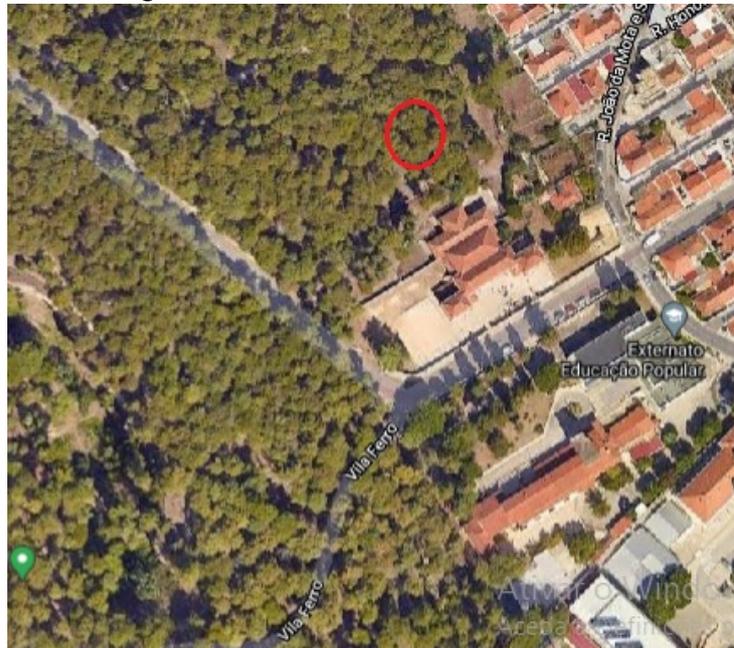
Podendo servir também para a Universidade Sénior desta instituição.



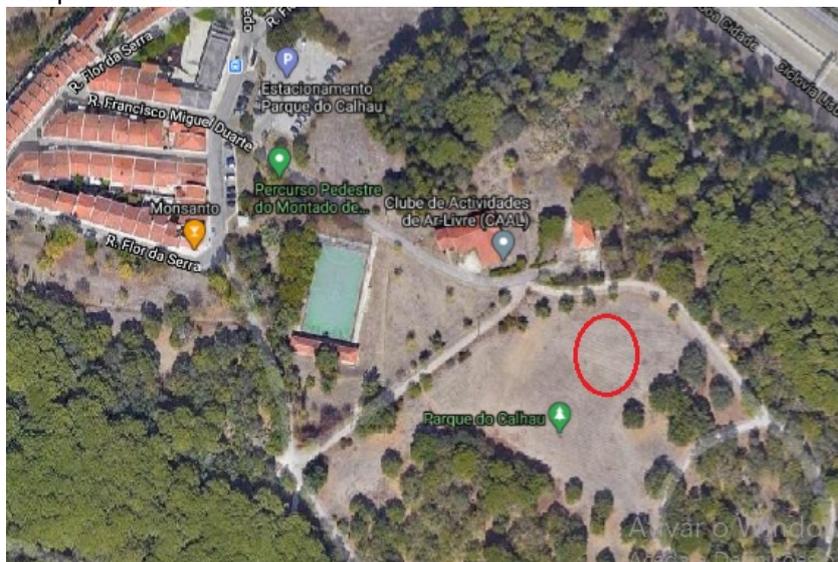
2 – No Topo da Fonte Luminosa, Alameda D.Afonso Henriques



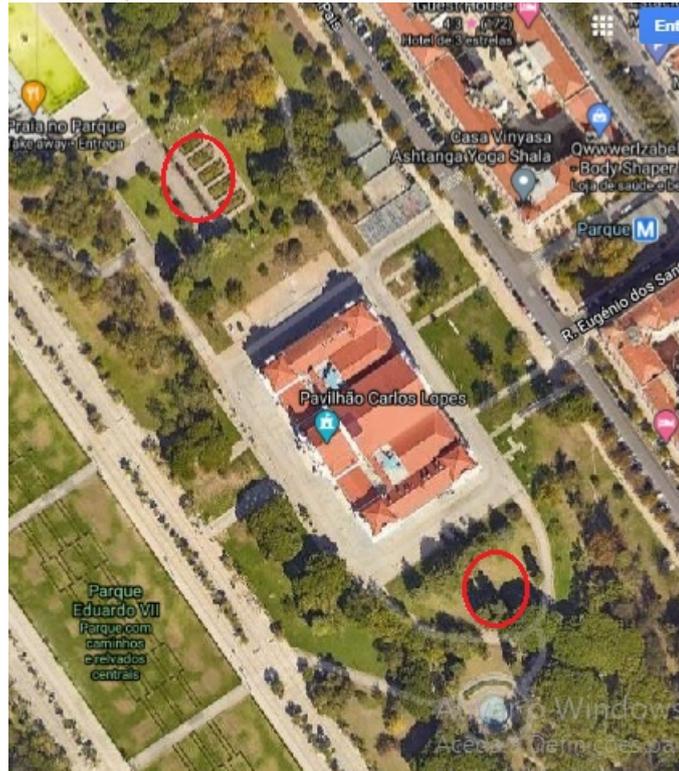
3 – Serafina; Rua Padre Domingos Maurício dos Santos



4 – Monsanto, Parque do Calhau



## 5 – Ao pé do Pavilhão Carlos Lopes



E outros parques como a Quinta das Conchas, os Parques Urbanos Vale da Montanha, da Praça de Espanha, da Quinta Zé Pinto, etc.

Alguns exemplos de coberturas e ideias (imagens compostas, retiradas da internet):

1 - Cobertura com área parcial ou integral



2 - Cobertura vegetal - sombra vegetal e fresca integrada no jardim.



3 – Coberturas opacas





4 - Coberturas leves e translúcidas



5 - Coberturas ambientais

5a - Coberturas que captam a água pluvial para ser aproveitada para rega.

5b - Coberturas com colector solar para ter iluminação à noite sem custo.

