



GRUPO MUNICIPAL



## Recomendação

### Criação do Circuito e do Cartão Municipal “Lisboa Ativa”

Na candidatura de Lisboa a Capital Europeia do Desporto 2021, a autarquia assume como missão “Ter uma cidade de Lisboa que promova e incentive a população residente e trabalhadora a ter um estilo de vida saudável, fisicamente ativa e com baixos níveis de sedentarismo, contribuindo assim para o bem-estar das pessoas e ajudando as mesmas a ter uma vida duradoura e saudável.”

Desta forma, a distinção conquistada pela capital portuguesa vem reforçar a responsabilidade da Câmara Municipal de Lisboa na concretização das responsabilidades que são atribuídas às autarquias em matéria de desporto, nomeadamente na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (LBAFD) – Lei n.º 5 de 2007, de 16 de janeiro.

Os dados em Portugal não são animadores: segundo o Inquérito Nacional de Saúde<sup>1</sup>, realizado em 2019, 65% da população portuguesa com 15 anos de idade ou mais indica nunca praticar qualquer tipo de exercício físico e com o aumento da idade aumenta igualmente o número de pessoas sedentárias, facto que é preocupante tendo em conta a elevada taxa de envelhecimento da população portuguesa, sendo ainda o 3.º país da União Europeia com maior quota de habitantes com mais de 65 anos<sup>2</sup>. Esta realidade do nosso país representa um desafio acrescido para as políticas públicas, que devem refletir o devido investimento para um estilo de vida ativo e saudável.

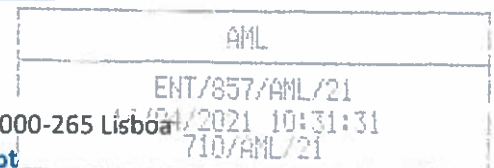
Salienta-se ainda que, em Portugal, cerca de um terço de todas as mortes se devem a fatores de risco comportamentais, entre eles a falta de atividade física<sup>3</sup>. Contudo, o investimento na prevenção de doenças continua aquém do desejado, pois, segundo a Organização Mundial de Saúde, para um país de 10 milhões de

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Estatística - Inquérito Nacional de Saúde 2019

<sup>2</sup> Eurostat - <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn-20210316-1>

<sup>3</sup> State of Health in the EU - Perfil de saúde do país 2019

Pessoas – Animais - Natureza  
Assembleia Municipal de Lisboa, Av. De Roma n.º 14P, 3º, 1000-265 Lisboa  
Tel: 218 171 789 E-mail: [aml.pan@am-lisboa.pt](mailto:aml.pan@am-lisboa.pt)  
Site AML: <http://pan.com.pt/na/amlisboa/>



RL

habitantes, onde metade da população é fisicamente inativa. Ademais, o custo indireto anual da inatividade física estima-se que ascende a cerca de 900 milhões de euros.

A par da saúde física, importa ainda destacar que o desporto desempenha um papel fundamental na saúde mental, questão que, perante uma pandemia, sucessivos confinamentos e uma grave crise económica e social, mais do que nunca tem de ser tida em conta. Em 2019, 8% da população residente com 15 e mais anos (716 mil pessoas) apresentava sintomas depressivos, número que se estima ter aumentado consideravelmente no decorrer da crise provocada pela COVID-19.

Mesmo perante uma pandemia a nível mundial, a importância da atividade física foi reconhecida quando a Organização Mundial de Saúde recomendou que as pessoas pudessem sair de suas casas para a realização de desporto ao ar livre, por ser essencial para o bem-estar físico e psicológico da população. O aparecimento da COVID-19 demonstrou igualmente a importância de as cidades terem locais ao ar livre preparados para a prática da atividade física, que possam ser acedidos por todas as pessoas.

Em Lisboa, conforme demonstrou um estudo encomendado pela Câmara Municipal de Lisboa ao ISCTE-IUL, em 2017, a “gestão do tempo” é a maior condicionante para a prática de exercício físico, sendo no que diz respeito às condicionantes do meio envolvente, o “tempo de deslocação até às instalações” é a principal limitação.

Estes dados tornam claro que, se queremos aliar a prática de exercício físico com as dinâmicas da cidade, torna-se imperativo democratizar e facilitar o acesso a equipamentos e espaços desportivos para todas e todos, facilitando a vida de quem quer praticar exercício, incentivando quem tem menos apetência para a atividade física e apoiando todas as pessoas que, por razão da sua idade, grau de incapacidade ou deficiência, falta de meios ou por se sentirem excluídas, não praticam desporto.

Para tal, o PAN defende a criação do circuito “Lisboa Ativa”, que ofereça uma densa rede de possibilidades de atividade física e se adegue às diversas dinâmicas diárias da população. Para a concretização deste circuito, deverão ser criados caminhos pedonais e ciclovias que liguem os diversos espaços e equipamentos desportivos

da cidade, com ligações aos transportes públicos e disponibilização de pontos de água, balneários e quiosques com alimentos saudáveis ao longo do percurso. Desta forma, será possível que num dia de trabalho se concilie o uso de uma bicicleta da rede partilhada até ao local de emprego, que se possa correr no circuito de um jardim à hora do almoço, encontrar refeições leves e saudáveis, utilizar transportes públicos até à escola dos/as filhos/a e terminar o dia em família num centro desportivo, com atividades adequadas a todas as idades ou até atividades em família.

Lisboa tem o potencial para ser também uma cidade onde se pode treinar para o triatlo, começando em Belém e acabando, por exemplo, no Parque das Nações, iniciando-se numa das várias piscinas municipais, passando por corredores verdes e por pontos de abastecimento de água. Tal será possível com um cartão municipal que dê acesso aos distintos equipamentos desportivos - o Cartão Municipal "Lisboa Ativa" -, permitindo que mediante o pagamento de uma taxa variável a/os lisboetas usufruam de todo o potencial que a cidade tem para a prática de exercício físico. Assim, de forma cómoda, será possível fazer exercício físico em qualquer ponto da cidade.

Face ao acima exposto, o Grupo Municipal do PAN vem propor que a Assembleia Municipal de Lisboa, na sua Sessão Ordinária de 20 de abril de 2021, delibere recomendar à Câmara Municipal de Lisboa que diligencie o seguinte:

1. Realização de um estudo com vista à criação do Circuito "Lisboa Ativa" com consulta à academia, às distintas organizações desportivas e coletividades, bem como a auscultação da população, de forma a garantir a participação de todos os atores e parceiros na sua elaboração;
2. Implementação de um circuito "Lisboa Ativa", que poderá, entre outras soluções incluir:
  - a. Criação de uma rede de caminhos pedonais e de ciclovias que liguem equipamentos desportivos ao ar livre e indoor, designadamente complexos desportivos, equipamentos de fitness, ginásios, pavilhões desportivos, piscinas e pistas de atletismo, bem como parques e jardins, com sinalética informativa desenhada para o efeito, dando preferência a circuitos implementados sempre que possível em corredores e espaços verdes;

- b. Instalação nesses percursos de pontos de abastecimento de água a cada 5km e de instalações sanitárias a cada 10km;
  - c. Promoção de quiosques de alimentação saudável e biológica nos parques e jardins, com apresentação do valor nutricional dos menus disponibilizados, permitindo escolhas alimentares mais informadas;
  - d. Atribuição, por concurso, de algumas estruturas já construídas, como quiosques em jardins ou casas de função em Monsanto, a empresas ou associações promotoras de atividades desportivas, fomentando a atividade física e o desporto ao ar livre e ligados à natureza;
3. Criação de um Cartão de Utilizador “Lisboa Ativa” que permita, mediante o pagamento de uma taxa variável e adaptada aos diferentes escalões de rendimento:
- a) O acesso a todos os equipamentos municipais e às atividades que neles se desenvolvem;
  - b) A utilização dos balneários e dos cacifos já existentes, de forma a facilitar a prática de corrida, de ciclismo e de outros desportos praticados no exterior;
  - c) Acesso à rede de bicicletas partilhadas;
  - d) Produção de uma aplicação com a oferta desportiva existente e que paralelamente tenha uma área reservada a utentes com o Cartão, para que este possa gerir as suas atividades e os carregamentos do cartão online. Esta aplicação não deve substituir a possibilidade de se obter informações, fazer inscrições, reservas e carregamentos em balcões físicos nos equipamentos já existentes;
  - e) Estudo da possibilidade de utilização do Cartão “Lisboa Ativa” na Carris, Metropolitano de Lisboa e EMEL, facilitando a utilização de transportes públicos e a utilização dos parques de estacionamento periféricos da cidade;
  - f) Promoção do Cartão junto de outros parceiros, nomeadamente associações e clubes desportivos privados, para adesão à rede, mediante a prática de tabelas de preços concertadas com a autarquia;
  - g) Possibilidade de empresas e entidades ligadas às áreas de saúde, desporto, alimentação



GRUPO MUNICIPAL



saudável, e outros, serem também parceiras, criando uma rede de descontos associada ao Cartão;

- h) Promoção e divulgação mediática do Cartão, bem como de uma agenda desportiva ligada ao mesmo, inspirando as pessoas a valorizarem a rede de equipamentos desportivos da cidade, entendendo-os como uma referência de qualidade.

Lisboa, 14 de abril de 2021

**O Grupo Municipal do  
Pessoas - Animais – Natureza,**

Miguel Santos

Inês de Sousa Real

**Pessoas – Animais - Natureza**  
Assembleia Municipal de Lisboa, Av. De Roma n.º 14P, 3º, 1000-265 Lisboa  
Tel: 218 171 789 E-mail: [aml.pan@am-lisboa.pt](mailto:aml.pan@am-lisboa.pt)  
Site AML: <http://pan.com.pt/na/amlisboa/>