



Saúde e Bem-Estar

Mobilidade das famílias

Um estudo encomendado pela Sonae Distribuição e realizado pela APEME, no âmbito do projecto Um Modelo de Parque, conclui que, num universo de 1203 famílias entrevistadas, 94% dos portugueses querem passar mais tempo com a família e que 69% consideram que as cidades não têm condições que permitam e fomentem a prática de exercício físico e actividades ao ar livre.

Este estudo entregue pela Associação Portuguesa de Famílias Numerosas à Associação Nacional de Municípios no arranque do projecto piloto em 2008 visa sensibilizar as autarquias para a criação de espaços que permitam a mobilidade em família. Para Fernando Castro, Presidente da Associação Portuguesa de Famílias Numerosas, **“uma família precisa de condições para se fortalecer, momentos de encontro, descontração, alegria e cumplicidade. Um parque pode alterar muito os hábitos quotidianos das pessoas: pode fazê-las sair de casa, andar e fazer exercício e criar a oportunidade dos pais passarem mais tempo com os filhos, potenciar momentos de encontro entre famílias da mesma comunidade e combater a solidão”**.

Principais Conclusões

O estudo, realizado a 1203 casais, residentes em Portugal e ilhas, com idades entre os 25 e os 45 anos, com filhos, pretendeu perceber se os portugueses praticam exercício em família, em que locais o fazem e entender a razão pela qual as famílias não praticarem exercício físico em família ao ar livre.

➤ A maioria dos casais inquiridos (94%) consideram que gostariam de passar mais tempo com a fami-



lia, sendo que 83% afirmam que se tivessem um espaço ao ar livre por perto teriam a certeza que tenderiam a praticar mais actividades ao ar livre com a família, passando mais tempo com esta (72%).

➤ 69% afirmam que a sua cidade/zona não está dotada de equipamentos desportivos ao ar livre, como parques e jardins, que permitam a prática de exercício físico e actividades ao ar livre em família, atribuindo a responsabilidade às autarquias (90%).

A grande maioria dos entrevistados (90%) dizem que para mudar menta-

lidades e levar as pessoas a praticar exercício ao ar livre em família, passando mais tempo com esta, é necessário, em primeiro lugar, que se criem condições para tal.

➤ 85% dos casais entrevistados consideram os parques infantis como as estruturas mais importantes nos espaços ao ar livre e, em seguida, (84%) os circuitos de manutenção para seniores.

➤ 49% dos inquiridos afirmam que se existissem mais parques com equipamentos desportivos e de lazer para adultos e crianças, toda a família conseguiria tirar partido do espaço.