



**Escola de Ciências Sociais e Humanas**

Perceção dos utilizadores dos jardins da Alameda e da Estrela: Associação das características dos jardins no bem-estar e na qualidade de vida

Petra Barbara Viebrantz

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Estudos do Ambiente e da Sustentabilidade

Orientadora: Doutora Maria Fernandes-Jesus, Investigadora Integrada, Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-IUL)  
ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

**Outubro, 2019.**

*“O meio ambiente que é um reflexo da vida interior  
dos seus habitantes – sempre adquire as  
características dos que neles existem”*

(Daisaku Ikeda)

## **Agradecimentos**

Agradeço acima de tudo a minha família, aos meus pais, meus avós e amigos que contribuíram para minha trajetória. Em especial ainda, a Zenaide e ao Rui que me acolheram nesta tão movimentada chegada a Lisboa.

Agradeço também a Professora Maria-Lúisa Lima pela sua atenção e sugestões ao longo do desenvolvimento da investigação, e em especial, a minha orientadora Professora Maria-Fernandes Jesus, pela sua atenção, dedicação e paciência comigo.

Sou muito grata a todos por ter tido esta oportunidade de crescer tanto como aluna quanto como pessoa.

## RESUMO

A população urbana mundial tem vindo a aumentar exponencialmente, o que tem contribuído para um crescimento, muitas vezes, desorganizado das cidades e o aumento dos efeitos da urbanização. Perante este cenário que afecta também a cidade de Lisboa, e tendo em conta a emergência e a iminência das alterações climáticas, torna-se necessário pensar em soluções que visem o desenvolvimento urbano sustentável. Os espaços verdes urbanos têm sido propostos como uma solução para estes problemas, uma vez que ajudam a promover a melhoria da qualidade ambiental, bem como, do bem-estar dos indivíduos. Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo avaliar de que forma as características físicas, estruturais e de acessibilidade de dois espaços verdes urbanos: jardim da Estrela e jardim da Alameda (Dom Afonso Henriques) se associam com a qualidade de vida dos cidadãos. Para tal utilizou-se inquéritos por questionários (com perguntas fechadas e abertas) a fim de avaliar as percepções e atitudes daqueles que os utilizam. No total, o estudo envolveu 188 participantes, sendo 91 no jardim da Estrela e 97 no jardim da Alameda. Em termos de análises realizou-se análises descritivas, correlações e comparação de médias. Como resultados concluiu-se que as características relativas ao jardim da Estrela ser um espaço natural e apropriado para a prática do desporto, parecem estar significativamente associadas com o bem-estar e a QV dos participantes. De maneira geral, a avaliação das características do mesmo foi mais positiva em comparação àquela no jardim da Alameda.

Palavras-chave: urbanização; espaços verdes urbanos; qualidade de vida; pessoa-ambiente.

## ABSTRACT

The world's urban population has been increasing exponentially, which has contributed in many ways to the disorganized growth of the cities. The negative effects of urbanization are turned to be more evident in a way to affect significantly the quality of life of the population. Given this scenario that also affects the city of Lisbon, and in view of the emergence and imminence of climate change, it is necessary to think of solutions aimed at sustainable urban development. Urban green spaces have been proposed as a solution to these problems, as they help to improve the environmental quality as well as the well being of individuals. This study aimed to evaluate how the physical and structural characteristics of two urban green spaces (EVU): Estrela and Alameda (Dom Afonso Henriques) gardens are associated to the citizens' quality of life. For this we used questionnaires surveys (with closed and open questions) in order to evaluate the perceptions and attitudes of those who use them. In total, the study involved 188 participants, 91 in the Estrela garden and 97 in the Alameda garden. In terms of analysis, descriptive analyzes, correlations and comparison of means were performed. As results we conclude that the characteristics of the Estrela garden being a natural and appropriated space for physical activities appear to be significantly associated with the participants' well being and quality of life. In general, the evaluation of its characteristics was more positive compared to those of the Alameda garden.

Key words: urbanization; urban green spaces; quality of life; people-environment.

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I - ESPAÇOS VERDES E O CONTEXTO AMBIENTAL URBANO .....</b>	<b>3</b>
1.1 O CRESCIMENTO DAS CIDADES E OS IMPACTOS DA URBANIZAÇÃO .....	3
1.2 A SUSTENTABILIDADE E OS ESPAÇOS VERDES URBANOS .....	6
1.2.1 <i>As Soluções Baseadas na Natureza</i> .....	8
<b>CAPÍTULO II - ESPAÇOS VERDES URBANOS E QUALIDADE DE VIDA .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO III – CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO .....</b>	<b>17</b>
3.1 OBJETIVOS .....	17
3.1.1 <i>Procedimentos de escolha dos EVU's</i> .....	18
3.2 CONTEXTO DO ESTUDO .....	19
3.2.1 <i>Breve abordagem sobre a qualidade ambiental urbana de Lisboa</i> .....	19
3.2.2 <i>A questão dos EVU's: Conceito e Tipologias</i> .....	20
<b>CAPÍTULO IV - METODOLOGIA .....</b>	<b>27</b>
4.1. PARTICIPANTES .....	27
4.1.1 <i>CrITÉrios de Seleção</i> .....	29
4.2 MATERIAIS UTILIZADOS .....	30
4.3 PROCEDIMENTOS .....	32
<b>CAPÍTULO V –ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>35</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>53</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>63</b>
Anexo A – Questionário .....	63
Anexo B – Jardim da Estrela .....	72
Anexo C – Jardim da Alameda .....	73

## Índice de Quadros

Quadro 5.1. Tempo de residência nas freguesias e em Lisboa por EVU (percentagens estimadas) .....	37
Quadro 5.2. Anova, Média e Desvio-padrão das Características dos jardins .....	41
Quadro 5.3 Correlações: Caracterização do jardim (por item) com QV e Bem-estar .....	43
Quadro 5.4. Média e Desvio-padrão das dimensões de Bem-estar e Qualidade de vida em cada EVU .....	44
Quadro 5.5. Média e Desvio-padrão dos itens correspondentes a dimensão valorização do jardim .....	45
Quadro 5.6. Correlações: Apego ao lugar com QV, Bem-estar e Caracterização do jardim.....	46
Quadro 5.7: Resumo dos Objetivos, Hipóteses e Resultados encontrados .....	49

## Índice de Figuras

Figura 3.1. Área de influência dos espaços verdes existentes (por UIT) .....	20
Figura 3.2. Área de influência dos espaços verdes existentes (Espaços Verdes Locais e Espaços Verdes de Proximidade) .....	22
Figura 3.3. Jardim da Alameda e a Fonte Luminosa .....	23
Figura 3.4. Equipamentos de ginástica no jardim da Alameda .....	23
Figura 3.5. Espaço verde e o Coreto no jardim da Estrela .....	24
Figura 3.6. Lago no jardim da Estrela .....	25
Figura 5.1. Forma de acesso principal (%) aos EVU's .....	36
Figura 5.2. Tempo de deslocamento (%) aos EVU's .....	37
Figura 5.3. Tempo (médio)(%) nos EVU's .....	38
Figura 5.4. Média da frequência dos motivos de uso de cada EVU .....	39

### **Glossário de Siglas**

ONU	Organização das Nações Unidas
OMS	Organização Mundial da Saúde
EVU	Espaço verde urbano
REOT	Relatório de Ordenamento do Território
UIT	Unidade de Intervenção Territorial
PDM	Plano Diretor Municipal
QV	Qualidade de vida
M	Metro
h	Horas
IC	ilha de calor urbano

## INTRODUÇÃO

À medida que se verifica uma intensificação do adensamento populacional e o crescimento das cidades, os impactos decorrentes da urbanização (e.g., poluição do ar e sonora, efeito de “ilha de calor”) têm em muitos casos, afetado significativamente a qualidade de vida (QV) da população. Em Portugal, o processo de ordenamento territorial decorreu de forma mais tardia e/ou desordenada, pelo que os seus efeitos tornaram-se, assim, ainda mais evidentes. Como consequência, os espaços verdes urbanos (EVU's) tem sido muitas vezes desvalorizados, abandonados ou mesmo impermeabilizados, resultando num ambiente urbano artificial e desequilibrado. Ao mesmo tempo, o uso de combustíveis fósseis, o desflorestamento e a atividade pecuária intensiva têm contribuído para o agravamento de alguns desses efeitos e para o aquecimento global do planeta (IPCC, 2013). De maneira geral, o bem-estar e a qualidade de vida da população estão sendo, portanto, afectados ou em risco de vir a ser.

Tendo em conta que a natureza promove o equilíbrio ambiental, purificando o ar atmosférico, regulando a temperatura, permitindo a infiltração de águas pluviais (Sá, 2013) – entre muitos outros fatores, como será apresentado ao longo desta investigação – os espaços verdes urbanos na sua capacidade de servirem como ecossistemas, exercem um papel de grande importância. É sabido que seus benefícios estão relacionados também com o aumento do convívio social, melhoramento das funções cognitivas e redução da fadiga (Sullivan & Kaplan, 2016). Estes espaços são ainda espaços promotores de recreio e lazer, a prática de atividade física, espaços educativos e culturais (Silva, 2014). No âmbito das soluções baseadas na natureza (SbN), os espaços verdes são abordados como componentes indispensáveis, contribuindo também para o “aumento da resiliência local e a promoção de estilos de vida sustentáveis, fomentando tanto a saúde como o bem-estar das populações urbanas” (World Health Organization - WHO, 2017, p. 2).

Assim sendo, procurou-se fazer um estudo de caso comparativo (local) entre os EVU's: jardim da Estrela e jardim da Alameda (Dom Afonso Henriques), com o objetivo de compreender as associações das características físicas e estruturais dos mesmos no bem-estar e na qualidade de vida dos cidadãos. A escolha pelos espaços teve em conta também o contexto urbano (geral) em que estão inseridos, e a sua importância histórica e cultural. Como objetivos secundários buscou-se compreender algumas questões pertinentes aos utilizadores dos jardins referidos, tais como: identificar quais são os principais motivos que levam as pessoas a frequentar o jardim da Estrela e/ou jardim da Alameda; analisar se a

frequência de uso do jardim correlaciona-se com maiores níveis de bem-estar e qualidade de vida (QV); perceber se/de que forma o apego ao lugar se relaciona com as características (físicas, estruturais e de acessibilidade) de cada jardim e com a QV e o bem-estar dos mesmos; e por fim, perceber quais as perceções dos utilizadores em relação a quantidade e qualidade dos demais EVU's em Lisboa e de que forma os mesmos contribuem para a sua QV. Os dados foram recolhidos no jardim da Estrela e no Jardim da Alameda, através de inquéritos por questionário, composto por questões fechadas e abertas.

A estrutura do trabalho está dividida em cinco capítulos, sendo que os dois primeiros apresentam uma revisão de literatura. O capítulo I apresenta a questão do crescimento populacional urbano e as consequências diretas da urbanização na qualidade ambiental das cidades e consequentemente, na saúde dos indivíduos. São também apresentados dados relativos as alterações climáticas (aquecimento global) e a importância do planeamento urbano sustentável. O capítulo II, adentra ao papel e os benefícios gerados pelos espaços verdes (em meio urbano) para a qualidade de vida da população. O capítulo III dedica-se aos objetivos e a apresentação do contexto do estudo investigado. No capítulo IV apresenta-se a metodologia utilizada e, no V, as análises e a discussão dos resultados. Por último, apresentam-se as devidas conclusões, limitações e implicações teóricas e práticas desta investigação.

## **CAPÍTULO I - Espaços Verdes e o Contexto Ambiental Urbano**

### **1.1 O crescimento das cidades e os impactos da urbanização**

Ao longo dos anos, o progresso tecnológico tem contribuído significativamente para o crescimento e desenvolvimento das indústrias, dos bens e dos serviços, o que tem levado constantemente a migração de pessoas para os centros urbanos. Segundo o relatório da Organização das Nações Unidas (ONU, 2019), “cerca de 54 por cento da população mundial vive atualmente em áreas urbanas, sendo esta uma proporção que se espera venha a aumentar para 66 por cento em 2050” (UNRIC, 2019, n.d.). O crescimento da população, como se sabe, acarreta no aumento de transportes, infraestrutura, habitação, entre outros fatores, que, na falta de um planeamento urbano adequado, podem gerar uma configuração espacial urbana não muito favorável para a qualidade de vida da população. Neste contexto, os espaços verdes urbanos tem sido, em muito casos, desvalorizados, abandonados ou mesmo impermeabilizados, resultando num ambiente urbano artificial e desequilibrado (Minaki & Amorim, 2011). Especialmente nos países subdesenvolvidos - onde o processo de industrialização ocorreu de forma mais tardia – em que a cidade adquire (ainda), um forte aspecto de verticalização em função dos edifícios. Sendo estes uns dos aspectos mais comuns quando se trata de alterações no uso do solo causados pela urbanização (Santos & Teixeira, 2001).

Na falta de elementos naturais, tais como árvores e espaços verdes, um dos efeitos mais comuns de ocorrer, neste caso, é o chamado efeito de ilha de calor (IC), que ocorre em função da absorção de radiação solar pelos materiais escuros do centros urbanos, como o betume (asfalto), intensificando o aumento da temperatura no verão. No inverno, no entanto, tem-se o efeito contrário, sendo que, de maneira geral, gera o desconforto térmico para a população. Vale ressaltar que asfalto impede também para a infiltração das águas pluviais, contribuindo para enchentes urbanas as quais já causaram a morte de muitas pessoas. Acrescenta-se ainda que a poluição do ar relacionada aos processos industriais e ao uso dos automóveis, assim como o aquecimento das casas são também fatores que contribuem para o sobreaquecimento das cidades (IPMA, 2019). Além disso, a verticalização e impermeabilização do solo influenciam significativamente nas condições de dispersão do ar, o que faz com que os gases tóxicos (e.g. dióxido de carbono, enxofre e hidrocarbonetos) provenientes dos veículos, principalmente, afectem a saúde da população. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS),<sup>3</sup>nove em cada dez pessoas respiram ar poluído

todos os dias, sendo atualmente o maior desafio para a saúde pública (ONU, 2018). A mesma afirma que “é um fator de risco crítico para doenças não transmissíveis, causando cerca de 24% de mortes por doenças cardiovasculares, 25% por acidente vascular cerebral, 43% por doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) e 29% associadas ao cancro do pulmão” (OMS, 2018, n.d.). Diversas cidades na China e na Índia (inseridas no ranking<sup>1</sup> das 10 cidades mais poluídas do mundo), por exemplo, são conhecidas há anos pelas graves condições de poluição. Inclusivamente é onde ocorre outro fenómeno muito comum de cidades grandes, o smog<sup>2</sup>, resultante, das emissões de gases de veículos motorizados, indústrias e de partículas geradas pela intensa atividade da construção civil, mas, sobretudo, pelo consumo de combustíveis fósseis para fornecimento de energia e da queima de palha para preparar o solo (NEXO, 2017).

Além disso, a exposição ao ruído urbano gerado pelos meios de transporte e pelas atividades industriais é outro problema que tem se intensificado no contexto da urbanização. Beto (2013) esclarece que a nível europeu “estima-se que pelo menos 25% da população da União Europeia sente uma redução da qualidade de vida devido à irritação induzida pelo ruído ambiente, e, entre 5% a 15% da população, sofre de perturbações do sono graves induzidas igualmente pelo ruído” (Belo, 2013, p.1). Neste sentido, o tráfego rodoviário é apontado como a fonte mais comum de “ruído ambiente”<sup>3</sup> (WHO, 2019), tal qual foi comprovado em um estudo feito em Curitiba (PR/Brasil), cidade que contém 1,6 milhões de habitantes. Neste estudo que contou com a aplicação de 1.000 questionários distribuídos aleatoriamente a moradores da cidade, o incômodo gerado pelo tráfego de veículo correspondeu a 73% dos respondentes, sendo gerador de “irritabilidade (58%), baixa concentração (42%), insônia (20%) e dores de cabeça (20%)” (Zannin et al., 2002 citado por Nunes & Ribeiro, 2008, p. 328).

A presença de elementos naturais, seja de árvores e/ou espaços verdes no contexto urbano, exercem, portanto, um papel de grande valoração, visto que são capazes de minimizar os

---

<sup>1</sup>Ver mais em <https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/cidades-mais-poluidas-mundo.htm>. Acesso: 12/06/19.

<sup>2</sup> O smog ocorre em função da inversão térmica, que é um fenómeno atmosférico natural, mas quando os poluentes lançados no ar pelas atividades humanas não se dispersam facilmente, o mesmo pode gerar problemas graves a saúde humana.

<sup>3</sup> O ruído ambiente pode ser definido como o “ruído global observado numa dada circunstância num determinado instante, devido ao conjunto das fontes sonoras que fazem parte da vizinhança próxima ou longínqua do local considerado” (Decreto-Lei<sup>4</sup> N. 9/2007 de 17 de Janeiro).

impactos decorrentes da urbanização (Guzzo, 1999). Os espaços verdes, especialmente, ajudam a atenuar o efeito da poluição e da IC, a infiltração das águas pluviais, a absorção do ruído urbano, entre outros (Sá, 2013), especialmente quando são de grandes dimensões. Sendo que no geral, os espaços verdes urbanos servem ainda como espaços de lazer e recreação, que contribuem para a qualidade de vida da população. Considerando-se o contexto das alterações climáticas no presente século, salienta-se ainda mais o contributo da natureza e nomeadamente dos espaços verdes presentes em meio urbano.

As alterações climáticas, como se sabe, estão relacionadas, sobretudo, com a queima de combustíveis fósseis como o carbono, o petróleo e o gás com fins de produção energética (IPCC, 2018). Atividades estas que tem favorecido com a liberação de dióxido de carbono para a atmosfera, um dos principais gases que contribui para a intensificação do efeito estufa e conseqüentemente para o aumento da temperatura do planeta. Neste sentido, contribuem para o agravamento dos efeitos da urbanização e a ocorrência (ainda) de catástrofes ambientais de maneira geral. Desde a década de 50, em verdade, as mudanças climáticas relacionadas não tiveram o mesmo precedente nas últimas dezenas ou mesmo milhares de anos como esclarecem os cientistas. O ano de 2015, por exemplo, foi registado como sendo o mais quente da história e a média da temperatura do planeta foi a mais alta já registada desde o início da medição das temperaturas na superfície da Terra, em 1880 (FatoAmazonico, 2016). Neste contexto, os cientistas do clima alertam que o aquecimento do planeta não deve exceder os 2°C em relação à temperatura média na era pré-industrial, caso contrário, pode induzir respostas céleres, imprevistas e não-lineares que podem desencadear danos irreversíveis nos ecossistemas terrestres (WWF, 2019).

Para além do uso de combustíveis fósseis como foi abordado, o abate de florestas tropicais e a pecuária “tem sido responsáveis por pelo menos 32 mil milhões de toneladas de dióxido de carbono por ano, ou 51% de todas as emissões de gases de efeito estufa em todo o mundo” (Goodland & Anhang, 2009, p. 11). Para se ter uma ideia desta dimensão em termos de abatimento florestal, segundo os estudos realizados pela World Watch Organization<sup>4</sup> - de acordo com dados do Global Forest Watch - uma ferramenta de monitorização das áreas

---

<sup>4</sup> O Worldwatch Institute é uma organização de pesquisa independente reconhecida por líderes de opinião em todo o mundo por sua análise acessível e baseada em fatos de questões globais críticas. Sua missão é gerar e promover ideias que capacitam os tomadores de decisão a construir uma sociedade ecologicamente sustentável que atenda às necessidades humanas. Disponível em: <https://www.commondreams.org/organization/worldwatch-institute?page=8>.

florestais em tempo real - em 2018, no total, “as florestas tropicais de todo o mundo sofreram uma perda de cobertura vegetal de cerca de 15,8 milhões de hectares, sendo esta uma área que corresponde praticamente a toda cidade do Bangladesh” (Mendes, 2018, n.d.). Vale salientar, no entanto, que suas causas são também relacionadas aos desastres naturais como incêndios e tempestades tropicais, cuja frequência e severidade tem aumentado consideravelmente nos últimos anos, até mesmo em função do próprio aquecimento global, tornando este processo similar a um círculo “vicioso”.

As atividades humanas têm afetado de tal forma o planeta, quer de forma direta quer indireta, que alguns autores, tal como Crutzen e Stormer (2000) propuseram alterar o nome da era geológica atual, Holoceno, para Antropoceno. Diversos autores (Zelezny & Schultz, 2000; Oskamp, 2000; Saldiva, 2018) apontam que a chave para a compreensão dessa problemática está justamente no comportamento dos seres humanos em relação ao meio ambiente. Ou seja, no incentivo a um comportamento a favor do ambiente (pró-ambiental), ou pró-ecológico como abordado por Pato e Tamayo (2006). Segundo os autores, “essa ação pode ser consciente e intencional ou não, podendo ter sido aprendida internalizada e fazer parte do cotidiano das pessoas” (Pato & Tamayo, 2006, p. 290). Assim, tendo em conta que os espaços verdes permitem o contacto das pessoas com a biodiversidade e o ambiente natural, têm um grande potencial para o desenvolvimento de atividades educativas relacionadas ao meio ambiente e conseqüentemente, à valorização da natureza (Maller et al., 2006). Estes espaços possibilitam, por exemplo, o conhecimento de: a sequência dos ritmos das estações e dos ciclos biológicos, o conhecimento da fauna e da flora e de outros fenómenos físicos e biológicos característicos destes espaços. Muitos estudos têm salientado, assim, o papel dos espaços verdes e da ligação a esses espaços na promoção de comportamentos pró-ambientais (e.g., Uzzell, Pol & Badenas, 2002).

## **1.2 A sustentabilidade e os Espaços Verdes Urbanos**

Considerando o contexto de crescimento das cidades e os impactos no meio ambiente causado pelas atividades humanas (alterações climáticas globais), como foi abordado anteriormente, torna-se necessário pensar em soluções que visem um desenvolvimento mais sustentável, de forma a garantir o bem-estar e a qualidade de vida das presentes e futuras gerações. Neste sentido, pensar nas cidades de forma mais integrada e holística torna-se fundamental, sobretudo, àquelas que estão mais susceptíveis aos impactos e danos ambientais (Almeida, 2018); Silva, 2014). Para tal, o conceito de resiliência tem sido amplamente

utilizado de forma a compreender os processos dinâmicos que ocorrem no contexto urbano e sua relação com o meio. Por resiliência, termo oriundo do latim *resiliens*, entende-se a voltar ao estado normal, sendo adaptado ao contexto urbano através da capacidade (da cidade) em absorver choques e imprevistos de tal forma que possa resistir a um eventual colapso. Partindo deste pressuposto, Silva (2014) esclarece que “para desenvolver a sustentabilidade urbana e a qualidade de vida dos habitantes, é necessário potenciar a resiliência das cidades, sendo tal adaptação necessária e orientada pela dinâmica urbana, tanto em seu aspecto urbano, quanto social e socioambiental” (Silva, 2014, n.d.).

Segundo a World Health Organization (WHO, 2017), os espaços verdes contribuem para o aumento da resiliência local e também para a promoção de estilos de vida mais sustentáveis, fomentando saúde e o bem-estar das populações que vivem em contexto urbano urbanas (WHO, 2017). Os parques, parques infantis ou a própria vegetação em espaços públicos e privados constituem um componente principal destas estratégias, que podem ajudar a garantir que:

- os residentes urbanos têm oportunidades adequadas de contato com a natureza;
- a biodiversidade urbana é mantida e protegida;
- os riscos ambientais como a poluição atmosférica ou sonora são minimizados;
- os impactos advindos de eventos climáticos extremos (como ondas de calor, precipitação extrema ou inundações) são mitigados;
- a qualidade da vida urbana é promovida;
- a saúde e o bem-estar dos residentes são fomentados.

Para tal, é de salientar-se o conceito de serviços de ecossistema conhecido como os bens e serviços que os mesmos oferecem às pessoas (MEA, 2003, n.d.). Este conceito tornou-se mais popular depois da publicação do Relatório dos Ecossistemas do Milênio (Millennium Ecosystem Assessment - MEA), desenvolvido pela Organização das Nações Unidas em 2005, que os categorizou fundamentalmente em quatro grupos: de provisão (e.g., alimento, fibras, madeira, água potável), de regulação (e.g., purificação da água, regulação da erosão, regulação climática, polinização), de suporte (e.g., ciclo de nutrientes, produção primária, formação do solo) e culturais (e.g., recreio e lazer, ecoturismo, educação, património, inspiração). Diversos autores apontam que estes serviços estão mais relacionados com áreas grandes florestais ou agrícolas, sendo que no âmbito dos espaços verdes urbanos sofrem outros tipos de influências inerentes ao contexto e as dinâmicas urbanas. No entanto,

cada vez mais estudos tem investigado o potencial dos mesmos de forma a contribuir para a compreensão do melhor potencial dos mesmos dentro do contexto urbano (e.g., Sá, 2013). Ressalta-se, no entanto, que o conteúdo deste relatório veio demonstrar que “há uma acelerada perda de biodiversidade, assim como dos serviços dos ecossistemas, que pode a prazo constituir um risco significativo para a atividade humana” (MEA, 2005, n.d.). Assim, para garantir todo o potencial ecológico, social e económico dos EVU’s é fundamental, portanto, o conhecimento aprofundado dos serviços ecossistêmicos disponibilizados pelos mesmos, assim como, coexistência de espaços com características estruturais diferentes, ou seja, de espaços com diferentes dimensões (tipologias) e agregações (elementos estruturantes) (Alho, 2005). Visto que no âmbito ambiental ou ecológico, por exemplo, é importante que haja a conectividade entre espaços verdes, o que por vezes pode ser difícil em função da influência de barreiras como estradas e ruas na mesma. Neste sentido, Nascimento (2018) esclarece que “as aves, especialmente os passeriformes, são sensíveis ao isolamento que o edificado proporciona, pois não conseguem no geral transpor barreiras superiores a 8 metros de altura. Este facto pode ter implicações na diversidade das comunidades de aves no meio urbano” (Nascimento, 2018, p. xi).

### **1.2.1 As Soluções<sup>5</sup> Baseadas na Natureza**

As Soluções baseadas na Natureza (SbN) andam em conjunto com a economia verde e a busca por atingir os Objetivos para o desenvolvimento sustentável<sup>6</sup>. Definem-se como: “ações para proteger, gerenciar sustentavelmente e restaurar os ecossistemas naturais e modificados para responder a desafios da sociedade de maneira eficiente e adaptativa, provendo bem-estar humano e benefícios à biodiversidade” (IUCN, 2019, n.d.) Resumidamente são soluções inspiradas na natureza que utilizam ou simulam processos naturais para abordar os desafios contemporâneos associados aos impactos no planeta (ONU, 2018). Neste sentido, as SbN tem vindo a fomentar fortemente o papel das infraestruturas verdes nas cidades como uma das alternativas para conter os impactos das mudanças climáticas. Os espaços verdes urbanos constituem um dos componentes das infraestruturas urbanas, sendo estas em geral, aquelas que integram áreas naturais, semi-naturais e

---

<sup>5</sup> Termo cunhado pela União Internacional para Conservação da Natureza (IUCN).

<sup>6</sup> Os objetivos para o desenvolvimento sustentável inserem-se numa agenda de ação até 2030 que pretende criar um novo modelo global para acabar com a pobreza, promover a prosperidade e o bem-estar de todos, proteger o meio ambiente e combater as alterações climáticas. Mais informações em <https://www.unric.org/pt/17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel>

naturalizadas. Esta integração é feita através dos chamados “corredores verdes”, dos quais acabam por constituir uma rede interligada de espaços verdes que são relevantes para o equilíbrio ecológico de um determinado território (Benedict & McMahon, 2006). Os corredores verdes são constituídos por elementos naturais presentes no espaço (e.g., áreas agrícolas ou florestais), como também elementos não naturais que visam conectar, no entanto, a população e a natureza (e.g., ciclovias ou caminhos pedonais)(Correia, 2012). Em contraste com as infraestruturas cinzentas<sup>7</sup> que geralmente desempenham uma única função, tal como a drenagem ou o transporte, as infraestruturas verdes tornam-se, portanto, apelativas pois tem o potencial para desenvolver uma série de serviços e funções para o meio ambiente e às populações (AEA, 2015). Sendo estes aqueles com base nos chamados serviços dos ecossistemas, por exemplo, como foi abordado.

---

<sup>7</sup> As infraestruturas cinzas são as construções baseadas em concreto e aço, como superfícies pavimentadas, estradas, sistemas de esgotos, diques, etc.



## **CAPÍTULO II – Espaços Verdes Urbanos e Qualidade de Vida**

O papel dos espaços verdes urbanos tem variado consideravelmente ao longo dos anos, sendo acompanhado, principalmente, pelas alterações de uso e função do espaço através do ser humano (e.g., dada à execução das classes sociais e domínios políticos, à evolução dos sistemas de transporte, às alterações das condições ambientais em função dos efeitos da urbanização). Por volta do século XVIII, em Lisboa, por exemplo, o primeiro jardim público inserido nos planos de reconstrução da Baixa figurava apenas como um lugar de encontro das classes dominantes (Salgueiro, 2005). Considera-se que nesta altura dava-se menos importância ao seu potencial como espaço natural na promoção do equilíbrio e da qualidade ambiental da cidade. Estudos realizados, sobretudo, nos últimos anos, no entanto, têm demonstrado que os espaços verdes urbanos influem tanto em melhorias da qualidade ambiental como na qualidade de vida das pessoas (Barros et. al, 2017). Vale salientar, que ambos têm influências na saúde dos indivíduos (Santana, Nogueira, Santos, & Costa, 2007). Assim sendo, a proximidade com as áreas de residência dos indivíduos nestes ambientes têm sido, especialmente, enfatizada (Sullivan & Kaplan, 2016).

Analisando o conceito de qualidade de vida na literatura, verifica-se que está associado com a saúde (Calmeiro & Matos, 2004), assim como com outros aspectos da vida, tais como: felicidade e satisfação pessoal, bem-estar e estilo de vida (Praça, 2012; Oliveira, Rabelo & Queroz, 2012). Existe, portanto, uma certa falta de consenso teórico a nível que este conceito não integra-se apenas a uma área de estudo específica, mas do qual pode ser encarado de forma positiva como esclarece Nunes (2018), já que assim, diferentes profissionais e grupos podem trazer contribuições com base nas suas mais variadas áreas de estudo (Nunes, 2008). O autor acrescenta que dentro do contexto urbano este conceito é suposto de ser realmente bastante amplo, visto que “sua natureza, assim como a população, grupos sociais, instituições, atividades, objetivos e metas, requerem que este conceito seja multidimensional” (Nunes, 2008, p. 235). A OMS desenvolveu, no entanto, um conceito genérico que teve justamente como objetivo principal elaborar instrumentos<sup>8</sup> que avaliassem a qualidade de

---

<sup>8</sup> Entre um dos instrumentos de avaliação tem-se o WHO-5 (World Health Organization), que é a versão mais simplificada de avaliação para a qualidade de vida, sendo utilizado nesta investigação (ver capítulo III – Metodologia). Este instrumento tem sido amplamente utilizado em todo o mundo, sendo que Topp et al. (2015) ressalta que sua disseminação tão bem-sucedida, se deve, provavelmente à sua linguagem direta, que apresenta poucos problemas de tradução e ao fato de que as perguntas não

vida em uma perspectiva internacional e transcultural. Por qualidade de vida entende-se “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL, 1995, n.d.). Para a organização, a saúde e o bem-estar andam interligados, sendo que saúde é tido como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (WHO, 1948, p. 1). Assim, embora seja conveniente separar a saúde mental da saúde física, é reconhecida a influência dos fatores biológicos, psicológicos e sociais nas doenças mentais e físicas. Do mesmo modo, sabe-se que a saúde física exerce uma considerável influência sobre a saúde e o bem-estar mental (OMS, 2001), pelo que a saúde mental e o bem-estar são fundamentais para desenvolver a nossa capacidade de interação e desenvolvimento social (NUB, 2019). A qualidade ambiental urbana e qualidade de vida, neste sentido, podem não correlacionar-se entre si, sendo que um indivíduo que dispõem de uma boa qualidade de vida (e.g., boa saúde, sentimentos de bem-estar; rendimento económico (Kothencz & Blaschke, 2017) não necessita necessariamente de boas condições ambientais para tal. Nestes casos, a qualidade do ambiente urbano está especificamente relacionada com o equilíbrio ecológico do meio ambiente, sendo para estes possivelmente apenas um complemento da sua melhoria da qualidade de vida (Barros et al., 2017).

Segundo a Agência Europeia do Ambiente (2019), “a saúde e o bem-estar humanos estão intimamente ligados ao estado do meio ambiente [...] sendo que o acesso a espaços verdes e azuis oferece também importantes oportunidades de lazer e apoia o bem-estar” (AEA, 2019, n.d.). Efetivamente a avaliação de espaços verdes acessíveis e atrativos é uma parte integral da qualidade de vida urbana (Herzele & Wiedemann, 2003). De tal forma que a percepção do espaço verde abandonado ou vandalizado pode ter efeitos negativos no bem-estar das populações, aumentando a ansiedade causada pelo medo do crime (Kuo, Bacaicoa, & Sullivan, 1998). De maneira geral, na literatura encontram-se diversas abordagens (Alho, 2005; Fonseca, Gonçalves & Rodrigues, 2010; Tzoulas et al., 2007) para contextualizar os benefícios dos EVU’s sejam estes diretos ou indiretos na qualidade de vida da população, assim como do meio ambiente e para questões de biodiversidade (fauna e flora). A evolução do conceito de serviços de ecossistema, como abordado anteriormente, têm incorporado de uma forma bastante abrangente e integrada a relação (pessoa versus natureza), assim como a

---

parecem transgredir nenhuma norma cultural nos países individuais (Topp, Østergaard, Søndergaard, & Bech, 2015).

relação interna (intra) e externa (extra) dos espaços verdes em meio urbano. Ou seja, “as relações e trocas que estes espaços estabelecem com o meio exterior em suas múltiplas escalas (urbana, regional) e nos múltiplos domínios (ecológicos, ambientais, psico-sociais, económicos e institucionais)” (Sá, 2013, p. 21–22). Como aponta Sá (2013) a utilização dos EVU depende essencialmente das condições internas do espaço verde e da qualidade dos acessos (rede de transportes; ciclovias) àquele espaço (Sá, 2013). De facto, diversos estudos revelam que a proximidade com EVU’s é associada a um maior uso destes espaços e maiores níveis de atividade social no bairro (Kuo, Sullivan, Coley & Brunson, 1998; Sullivan, Kuo & DePooter, 2004). Do mesmo modo que a existência de espaços verdes próximo do local de residência tende a proporcionar aos residentes um ambiente físico propício à prática regular de atividade física, o que contribui para o seu bem-estar (Santana et al., 2007). Pikora e outros (2003) e Humpel e outros (2004) evidenciam esta associação que permanece mesmo considerando factores demográficos (sexo e idade) e socioeconómicos (escolaridade/instrução) cujo papel na atividade física tem sido claramente demonstrado (Pikora, Giles-Corti, Bull, Jamrozik & Donovan, 2003; Humpel, Owen, Iverson, Leslie & Bauman, 2004). Para tal vale ressaltar aspectos relacionados à caracterização física dos EVU’s, como exemplo a morfologia do terreno, relacionada a variedade de área plana ou com declive. Neste sentido, espaços verdes com relevo muito acidentado, como também de difícil acesso tornam-se, neste caso, menos atrativos às pessoas.

Importa salientar que a qualidade de vida é associada com hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, praticar atividade física, entre outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem. No entanto, existem múltiplos fatores que podem influenciar o contexto pessoal de um indivíduo. Por exemplo, as pressões socioeconómicas contínuas são reconhecidas como riscos para a saúde mental de indivíduos e comunidades, sobretudo, atreladas à condições de pobreza incluindo baixos índices de escolaridade (NUB, 2019). Buscando avaliar este cenário com o uso dos espaços verdes, um estudo realizado nos Estados Unidos concluiu que o mesmo estaria associado à crianças saindo da pobreza, sendo esta associação presente nos setores mais húmidos, frios, menos densos e mais favorecidos (Browning & Rigolon, 2019). O facto é que normalmente existe um baixo índice ou até mesmo a inexistência destes ambientes em áreas onde vivem populações com baixos índices socioeconómicos (e.g., Milwaukee, USA: Heynen et al., 2006; Delhi, India: Gupta et al., 2012), visto que isto resultaria, entre outros aspectos, no aumento dos preços das moradias (Wolch et al., 2014). Em Lisboa, ocorre algo similar nas

zonas do Martim Moniz e Intendente, inicialmente ocupadas por imigrantes com baixas condições socioeconómicas, sendo que grande parte desta região ainda é carente de espaços verdes (CML, 2015). Outro estudo realizado no Porto (Portugal), comprovou que a distância aos EVU's aumentou com a privação do bairro. Sendo que a pequena existência dos mesmos naqueles bairros mais carenciados, geravam significativamente (ainda) mais preocupações relacionadas à questões como: a falta de segurança, sinais de danos, falta de equipamentos para atividades de lazer ativas e muito menos amenidades, como assentos, banheiros, cafés. Concluindo que estas populações carecem não só de recursos individuais como também, comunitários, que no caso, são promovidos pelos espaços verdes (Hoffmann, Barros & Ribeiro, 2017).

Considerando os exemplos citados anteriormente, um estudo recente concluiu que uma maior frequência de utilização dos participantes em relação ao EVU, apresentou maiores índices de bem-estar e satisfação dos mesmos (Ma, Zhou, Lei, Wen, & Htun, 2018). Assim como, os índices de longevidade quando levados em conta outros aspectos (e.g., pessoas casadas tendem a viver mais), apresentam-se maiores quando o acesso aos mesmos torna-se mais fácil (Sullivan, 1998). São abordados estudos que apontam ainda a diminuição da agressividade e da violência atribuída aos mesmos (e.g., Kuo & Sullivan, 2001; Doyle, Kelly-Schwartz, Schollossberg & Stockard, 2006), influenciando na capacidade de relacionamento com os vizinhos e os sentimentos de pertença a um lugar (bairro, cidade) (e.g., Kim & Kaplan, 2004). Por sentimento pertença, reconhece-se que é um conceito multifacetado que caracteriza o vínculo entre as pessoas e seus lugares particulares (Smaldone, 2006). Tuan (1977) sugere essa relação quando discute sobre o apego ao lugar, como o acúmulo de memórias e experiências existentes, esclarecendo que o mesmo também pode ser relacionado com casos recentes (Tuan, 1997). Manzo (2005) argumenta que nossas experiências e memórias criam significado de lugar, esclarecendo que não são apenas os lugares em si que são significativos, mas o que pode ser chamado de 'experiência no local' que cria significado (Manzo, 2005). Em relação aos espaços verdes como locais de apego é reconhecido a forte tendência das pessoas a se conectarem com a natureza (e.g., estudos sobre biofilia (Kellert, 1993)), parecendo apropriado distinguir o apego aos espaços verdes como uma forma especial de apego ao lugar. De facto, pesquisas anteriores sugerem que o apego a lugares naturais é um preditor mais poderoso de resultados positivos, como comportamentos pró-ambientais, do que o apego aos elementos sociais e cívicos de um lugar (Scannell & Gifford, 2010).

Adentrando a aspectos físico-estruturais dos EVU's, vale salientar que a concentração de elementos verdes presentes influenciam na condição de bem-estar dos indivíduos, de forma que, quanto maior o nível de vegetação, maior a redução de stress (Alvarsson, Wiens & Nilsson, 2010; Beil & Hanes, 2013). Além disso, segundo Sullivan & Kaplan (2016) o contacto com ambientes naturais promove a recuperação da fadiga, melhorando as funções cognitivas do indivíduo. Sendo reconhecido também o facto de que apenas olhar para um ambiente natural teria efeitos minimamente similares, tal como tem sido estudado em casos de pacientes de hospital, por exemplo, promovendo melhorias na saúde e no bem-estar dos mesmos (Sullivan & Kaplan, 2016). Em relação a estrutura e às amenidades disponibilizadas nos mesmos, tais como: bancos, casas de banho, área de recreação infantil, café, entre outros, tem-se em conta que atribuem mais valor aos EVU's (Caporusso & Matias, 2008 cit. por Silva, 2014). Sendo que outros atributos que incorporados nestes ambientes, como exemplo: uma fonte de água, podem também contribuir significativamente para a qualidade estética, ambiental (através da promoção do equilíbrio da temperatura local, sobretudo, em estação de verão ou em climas mais quentes), como no bem-estar das pessoas (SbN). Adicionalmente, importa notar que a perceção do ambiente é distinta para cada indivíduo. Por exemplo, o ruído da água pode provocar relaxamento para alguns indivíduos enquanto para outros não tem qualquer efeito. Como esclarece Tarcísio (2008), “o conceito de perceção está relacionado à interação entre o espaço e o usuário, exclusivamente, através dos sentidos básicos (visão, olfato, audição, tato e paladar) (por exemplo, Weber, 1995); e de outros fatores tais como memória, personalidade, cultura e tipo de transmissão (por exemplo, Gibson, 1966)” (Tarcísio, 2008, p. 22).



## **CAPÍTULO III – CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO**

### **3.1 Objetivos**

Esta investigação baseia-se na importância dos espaços verdes urbanos para o bem-estar e a qualidade de vida da população. Neste sentido, optou-se por fazer um caso de estudo comparativo baseado no jardim da Estrela (UIT Centro-histórico) e no jardim da Alameda Dom Afonso Henriques (UIT Centro), em Lisboa, com o objetivo principal de compreender de que forma as características físicas, estruturais e de acessibilidade dos jardins se associam com a qualidade de vida e com o bem-estar dos mesmos. Em relação aos seus utilizadores, como objetivos secundários, pretendeu-se ainda:

- Perceber a importância ou o sentido de valorização dos jardins;
- Identificar quais são os principais motivos que os levam a frequentar o jardim da Estrela e/ou jardim da Alameda;
- Analisar se a frequência de uso do jardim correlaciona-se com maiores níveis de qualidade de vida (QV) e bem-estar;
- Perceber de que forma o apego ao jardim está relacionado com: as características (físicas, estruturais e de acessibilidade) dos jardins assim como, com a QV e o bem-estar dos mesmos;
- e por fim, perceber quais as suas perceções em relação a quantidade e qualidade dos demais EVU's em Lisboa e de que forma os mesmos contribuem para a sua QV.

Tendo em conta os objetivos referidos, em termos de resultados, espera-se que as características do jardim da Estrela promovam uma melhor QV e bem-estar (geral) para os seus utilizadores, devido à maior variedade e concentração de elementos naturais (especificamente pelas árvores e o lago) presentes (Beil & Hanes, 2013) e também à maior distância dos arruamentos e do ruído proveniente dos veículos (Alvarsson, Wiens & Nilsson, 2010; Miyazaki, 2009; Ma et al., 2018). Além disso, espera-se que as características estruturais do jardim da Estrela sejam mais adequadas para o usufruo de populações de diferentes faixas etárias (jovens, adultos, idosos e famílias) e interesses (e.g., leitura, descanso, recreação infantil) ao promoverem diferentes espaços de lazer e recreação (Caporusso & Matias, 2008 cit. por Silva, 2014).

Em relação ao sentido de valorização dos jardins, espera-se que seja mais significativo para àquele jardim em que suas características<sup>17</sup>(físicas, estruturais e de acessibilidade)

tenham sido melhor avaliadas (Kothencz & Blaschke, 2017).

Tendo em conta a caracterização dos jardins, espera-se que os motivos de interesse sejam variados entre os mesmos e possivelmente mais adaptados àqueles que frequentam o jardim da Estrela em função da sua estrutura (especialmente), sendo associados à questões como: passeio, descanso, convívio, recreação infantil e a paisagem (Kim & Kaplan, 2004; Hoffmann, Barros & Ribeiro, 2017). Espera-se ainda que este jardim admita possivelmente um maior apego ao lugar devido aos fatores referidos (Kellert, 1993; Scannell & Gifford, 2010).

De maneira geral, espera-se que utilizadores que vivem mais próximos ou que usufruem do jardim com mais frequência, devem apresentar um maior bem-estar geral associado ao mesmo e conseqüentemente, um melhor índice de QV (Kuo, Sullivan, Coley & Brunson, 1998; Santana et.al, 2007). Supõem-se que facilidade do acesso ao mesmo, neste caso, tenha grande influência (Sullivan, 1998) e quanto mais fácil de aceder ao jardim, maior a QV dos seus utilizadores (Herzele & Wiedemann, 2003).

### **3.1.1 Procedimentos de escolha dos EVU's**

A escolha pelos EVU's baseou-se primeiramente na sua localização geográfica (dentro da cidade), sendo que ambas UIT's nas quais se inserem são relativamente populosas, caracterizadas pela presença de um elevado tráfego de veículos e com ausência ou carência de espaços verdes em sua totalidade (CML, 2015). Posteriormente, utilizou-se dos dados disponibilizados pelo site da Câmara Municipal de Lisboa (CML) para identificar, especialmente os elementos estruturais e as amenidades existentes nos mesmos, sendo que a caracterização física, foi analisada especialmente através de imagens de satélite pelo Google Earth (Ver Anexos B e C), assim como *in locu*. Como tal, buscou-se perceber especialmente a diferenciação relacionada aos aspectos/elementos naturais nos dois jardins. Vale ressaltar (ainda) que através das imagens é possível visualizar a proximidade e interação com o contexto circundante dos mesmos, especialmente em relação a proximidade com as ruas, o que sugere resultar em mais ou menos influências em relação a presença de ruído nos mesmos, por exemplo. Em relação aos aspectos relacionados a acessibilidade dos jardins, não se deu tanto ênfase, apesar de serem relativamente distintos como será apresentado ao longo deste capítulo.

### **3.2 Contexto do Estudo**

### 3.2.1 Breve abordagem sobre a qualidade ambiental urbana de Lisboa

A qualidade do ambiente urbano de Lisboa vem sendo estudada por diversos autores que apontam problemas relacionados tanto com as características físicas, estruturais e geográficas da cidade. Lopes (2003) aponta que o progressivo aumento da rugosidade aerodinâmica tem levado a uma diminuição da velocidade do vento na cidade na ordem dos 30% (Lopes, 2003). Fator este que contribui para uma má circulação dos gases tóxicos provenientes, sobretudo, dos veículos no centro urbano. A Avenida da Liberdade tem sido considerada, neste sentido, a zona mais poluída da cidade ao longo dos últimos anos. Ressaltando que a mesma já fora antes mais verde do que é atualmente. Segundo um estudo da associação ambientalista Zero, a poluição atmosférica provocada pelos automóveis afeta, no entanto, principalmente, o Parque das Nações, a Segunda Circular na zona de Telheiras e a Avenida Ribeira das Naus, no Cais do Sodré. Apesar ainda de alguns estudos indicarem que o sistema de brisas do estuário do Tejo é um dos elementos de ventilação que vem a contribuir para a melhoria das condições de conforto na cidade, Alcoforado e colegas (2005), no entanto, apontam que não. Segundo os autores, “durante alguns dias de verão, em ocasiões muito frequentes de ventos de Norte, a zona da Baixa e os bairros ribeirinhos, mais abrigados, por exemplo, apresentam as temperaturas do ar mais altas da cidade” (Alcoforado, Lopes, Andrade & Vasconcelos, 2005, p. 33-34). Neste contexto, surgem portanto os efeitos de IC's, tendo estes também sido amplamente evidenciados, tanto nos períodos da noite quanto de dia por estes autores. Nos estudos realizados por Joaquim (2011) em uma série temporal de 2000-2008, os bairros de Alvalade, Benfica, Baixa e Estrela representaram valores médios superiores para temperaturas máximas e médias na cidade (Joaquim, 2011). A questão do ruído urbano também foi evidenciada na cidade, sendo que no Plano de Ação de Ruído de Lisboa, concluiu-se que aproximadamente 23% da população residente está exposta a níveis superiores de ruído  $L_n$ <sup>9</sup> e 18% ao  $L_{den}$  (CML, 2015). Os dados apresentados acima trazem uma breve percepção das condições ambientais da cidade de Lisboa e salientam, portanto, a importância da inserção dos espaços verdes no município de forma a contribuir com a qualidade ambiental e consequentemente com a qualidade de vida da população.

---

<sup>9</sup>  $L_n$  e  $L_{den}$  são indicadores de ruído estabelecidos pela legislação nacional (Portugal), sendo que  $L_n$  representa o ruído médio durante o período noturno (das 23h00 as 7h00) e o indicador  $L_{den}$  representa uma média ponderada das 24 horas do dia, sendo cada classe de ruído, expressa em dB(A) (CML).

### 3.2.2 A questão dos EVU's: Conceito e Tipologias

Segundo o Plano Diretor Municipal de Lisboa, em vigor, no Art. 14º, os espaços verdes são definidos como “espaços que integram a estrutura ecológica integrada e cujas características naturais, culturais, paisagísticas e urbanísticas devem ser preservadas e valorizadas, a fim de assegurar um conjunto de funções de equilíbrio ecológico no meio urbano e o apoio a atividades de recreio e lazer da população” (PDM, 2012). Considerando uma população de 552.700 habitantes, “a área de Espaços Verdes Consolidados delimitada no PDM em 2012 (19.980.122 m<sup>2</sup>) corresponde uma capitação para a cidade de Lisboa de 36,15 m<sup>2</sup>/habitante, valor que se aproxima dos padrões referenciados pela DGT de 40 m<sup>2</sup>/habitante (CML, 2015, p. 39). A concentração de espaços verdes urbanos, no entanto, não é uniforme ao longo do território como pode-se ver na Figura 3.1.

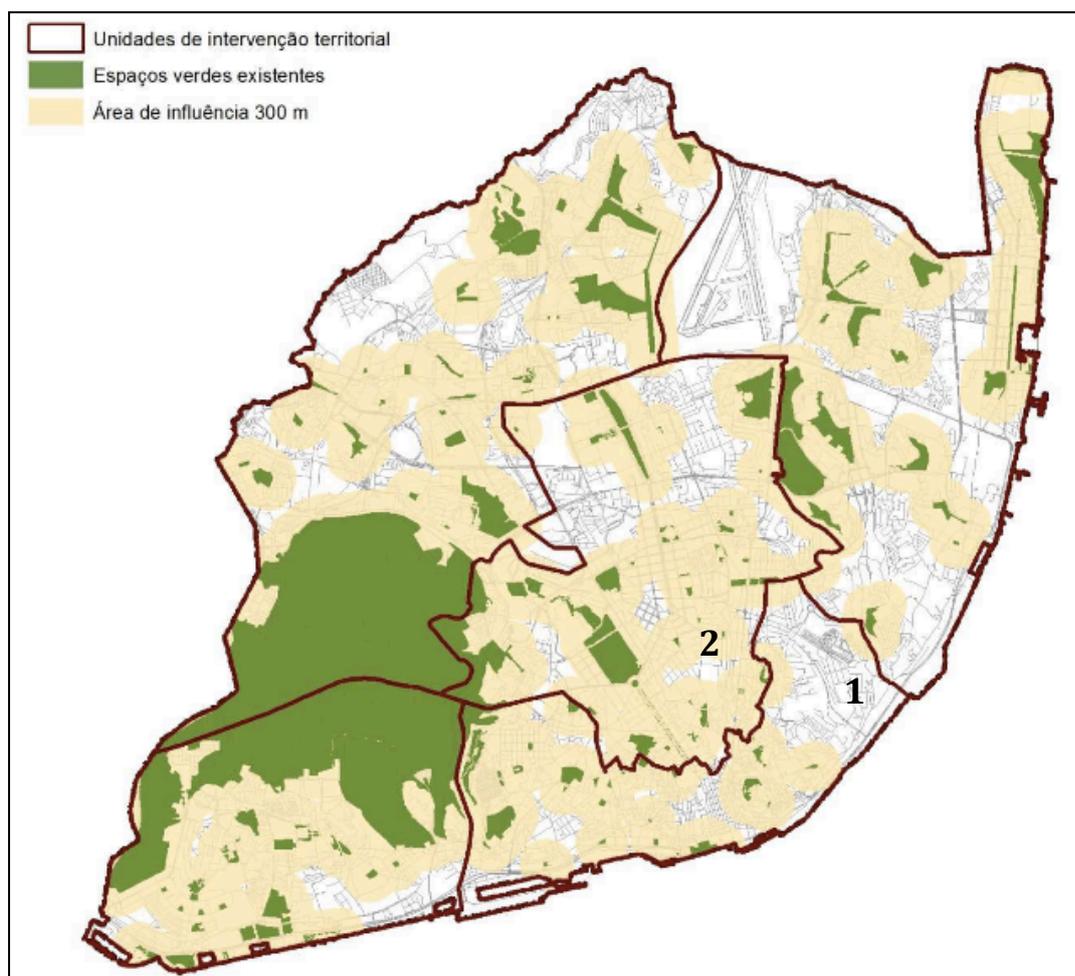


Figura 3.1. Área de influência dos espaços verdes existentes (por UIT). Fonte: CML (2015, p. 44), com adaptação.

Os espaços verdes urbanos (EVU's) na figura 3.1 são representados com um raio de influência de 300 metros (m). Segundo o Relatório de Ordenamento do Território –

REOT esta é a classificação mínima de raio de influência que é dada para os espaços verdes de proximidade, sendo que os espaços verdes de enquadramento à áreas edificadas ou de infraestruturas, apresentam um raio de influência, variável conforme sua dimensão (CML, 2015). De maneira geral, EVU's com dimensões maiores apresentam um raio de influência maior e assim por diante. Em Lisboa, o Parque Florestal de Monsanto - que contém aproximadamente 900 hectares -, abrange a classificação mais alta, tendo uma área de influência representativa de 7.000 m. Cabe considerar que a facilidade de acesso a esses espaços é um fator determinante, o qual nem sempre corresponde ao potencial que é assumido na classificação dos raios de influências dos mesmos. Como exemplo, o relatório aponta que “nos espaços verdes de proximidade - tais quais o jardim do Príncipe Real ou o jardim da Parada – 47% população é servida, que se deve, principalmente, ao facto destes espaços se situarem, maioritariamente, na zona central onde as malhas são apertadas e a topografia mais acidentada” (CML, 2015). As numerações “1” e “2” indicadas representam as Unidades de Intervenção Territorial - UIT's Centro-Histórico e Centro, respectivamente, onde estão inseridos os EVU's do presente estudo de caso. Segundo o REOT, os jardins da Alameda Dom Afonso Henriques (3,3 hectares) e da Estrela (4,5 hectares) caracterizam-se como espaços verdes locais e a sua localização, assim como a área de influência (500 m) é representada na Figura 3.2.

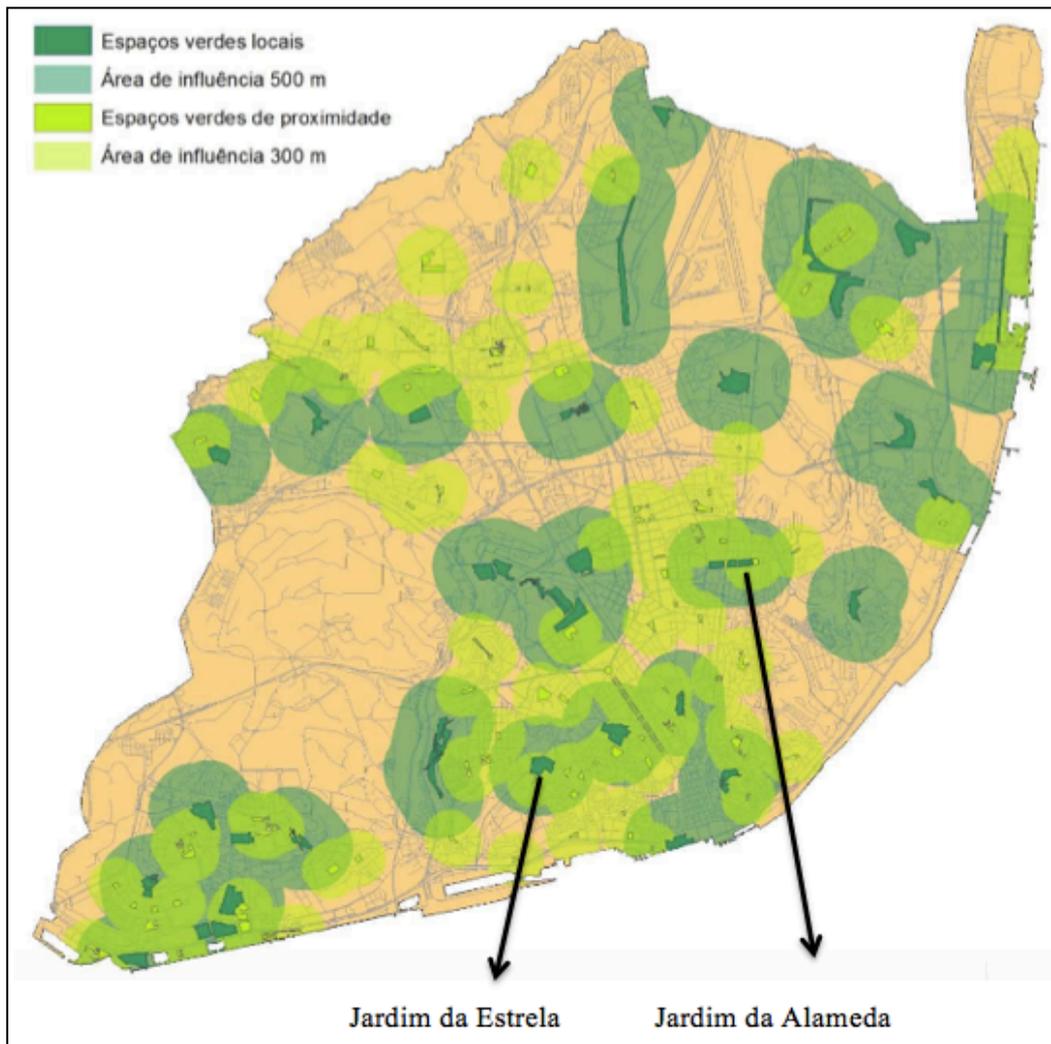


Figura 3.2. Área de influência dos espaços verdes existentes (*Espaços Verdes Locais e Espaços Verdes de Proximidade*). Fonte: REOT, 2015, p. 42. Adaptação própria.

O jardim da Alameda integra-se a freguesia do Areeiro e faz limite com as freguesias de Arroios e Penha de França, sendo servido por diversos transportes de acesso direto, tais como autocarros e uma estação de metro própria. Este jardim foi construído em meados do século XX, em homenagem ao primeiro rei de Portugal, Dom Afonso Henriques. É caracterizado por uma área grande e aberta (relvado), dividida pela Avenida Almirante Reis, a presença de algumas árvores nas vias laterais e um pequeno jardim no topo oriental. No topo ocidental está situado o Instituto Superior Técnico. A separar o jardim dos tabuleiros relvados está a Fonte Luminosa, uma das maiores obras monumentais do Estado Novo (CML, 2019). O seu grande relvado permite na sua área mais plana o desenvolvimento, sobretudo, de atividades desportivas e recreativas, tais como: a prática de futebol, uso da área como descanso e lazer, assim como, para entretenimento com os cães. É notável que não há uma separação do espaço

Perceção dos utilizadores dos jardins e associações na qualidade de vida e no bem-estar específica para as atividades (recreação) desenvolvidas. Ainda sobre a Fonte Luminosa, existe, no entanto, um miradouro e um lago enquadrados por arvoredo, o qual proporciona sombras agradáveis, vindo a proporcionar um espaço de maior tranquilidade e descanso por assim dizer. Além disso, este jardim possui um parque infantil, um quiosque com esplanada, bancos e equipamento de fitness. Vale ressaltar que este espaço não apresenta muita sombra, a não ser em duas vias laterais, onde também se encontram os bancos e as únicas árvores presentes. Em baixo seguem algumas imagens do jardim (Figura 3.3. Jardim da Alameda e a Fonte Luminosa; Figura 3.4. Equipamentos de ginástica no jardim da Alameda).

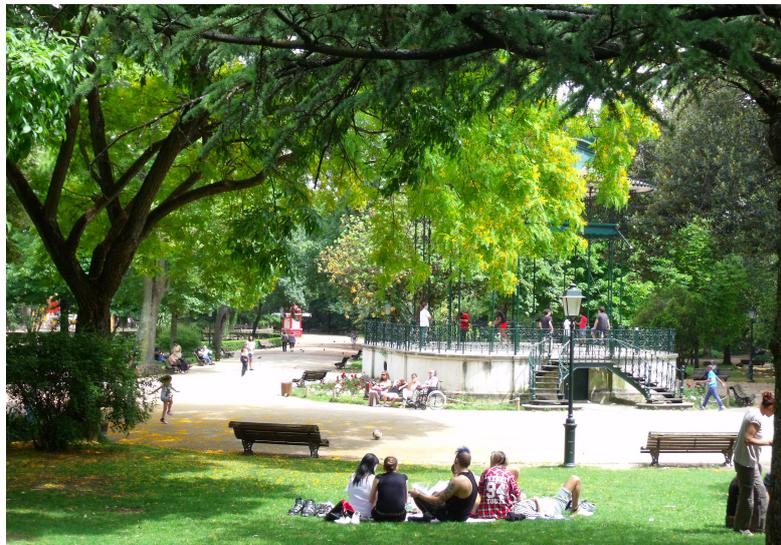


*Figura 3.3. Jardim da Alameda e a Fonte Luminosa. Fonte: Google imagens.*



*Figura 3.4. Equipamentos de ginástica no jardim da Alameda. Fonte: Google imagens.*

O Jardim da Estrela (Guerra Junqueiro) está localizado na freguesia da Estrela, sendo apanhado também por diversos transportes de acesso direto, especialmente, autocarros e elétricos. É considerado um dos jardins mais antigos de Lisboa, sendo construído no século XIX, em 1842 por iniciativa do estadista Bernardo da Costa Cabral, Marquês de Tomar. Segundo a CML (2019) “é um jardim naturalista de concepção romântica, inspirado nas linhas do “parque à inglesa” e cercado por um gradeamento” (CML, 2019, n.d.). Possui uma vegetação frondosa, um lago com peixes e aves aquáticas, uma estatuária, um parque infantil, um parque juvenil, bancos, equipamentos de fitness, quiosque com esplanada, restaurante e um coreto. Próximo ao jardim, encontra-se a Basílica da Estrela, classificada como Monumento Nacional. Em baixo seguem algumas imagens do jardim (Figura 3.5. Espaço verde e o Coreto no jardim da Estrela; Figura 3.6. Lago no jardim da Estrela).



*Figura 3.5. Área verde e o coreto no jardim da Estrela. Fonte: Google imagens.*



*Figura 3.6. Lago no jardim da Estrela. Fonte: Google imagens.*



## **CAPÍTULO IV - METODOLOGIA**

A metodologia utilizada recorreu à aplicação de inquéritos por questionários, com a adição de três perguntas abertas (qualitativas). Foram utilizados duas versões do questionário, um na língua portuguesa e outro na língua inglesa, a fim de atender as perceções da maior parte da população presente. As fontes originais para o desenvolvimento do mesmo tiveram como base diferentes artigos científicos e trabalhos académicos anteriores. O questionário foi aplicado presencialmente nos dois jardins em horários variados consoante o clima e as condições de utilização dos mesmos. Aquando a aplicação, foi perguntado ao utilizador se residia em Lisboa ou em cidades vizinhas e se a frequência de uso do jardim (em específico) ocorria pelo menos 1 vez por mês. Apenas pessoas residentes em Lisboa ou cidades vizinhas e que frequentassem o jardim pelo menos 1 vez por mês poderiam participar no estudo. A recolha dos questionários durou aproximadamente 1 mês (2 semanas em cada jardim), sendo realizada entre os meses de julho e agosto (estação do verão).

### **4.1. Participantes**

O jardim da Alameda (jardim A) contou com 97 participantes, sendo aproximadamente (aprox.) 53% do sexo feminino. O jardim da Estrela (jardim E) contou com 91 participantes, sendo que aprox. 55% eram do sexo feminino, representando o sexo mais frequente em ambos os jardins. A variação por faixas etárias concentrou-se em aproximadamente 62% nos intervalos entre 20-30 anos para o jardim A e, em 42% para o jardim E. Havendo ainda 22% e 27%, respectivamente, entre o intervalo de 30-40 anos. O restante manteve-se distribuído de maneira aleatória, havendo uma concentração maior de pessoas pertencentes à faixa etária dos 41-59 anos no jardim E (20%) comparativamente com o jardim A (6%). A média das idades foi igual a 31.13 anos (DP=11.57) no jardim A e 34.46 (DP=12.67) no jardim E.

Quanto a nacionalidade dos participantes, de maneira geral, a variação foi bastante similar. Considera-se as percentagens são estimadas, sendo que aproximadamente 50% é proveniente de Portugal, seguidos de 22.5% do Brasil. Posteriormente, no jardim A teve-se uma concentração maior advinda dos países da Itália, França e Espanha, equivalente (este grupo) a 14%. Já no jardim E, houve uma maior concentração em relação aos países dos EUA, Itália, França e Espanha, equivalente (este grupo) a 17%. Em menor concentração houveram ainda nacionalidades advindas do restante da Europa (Holanda, Alemanha, Reino Unido, Letônia), América do Norte (EUA), América Central (Peru, Colômbia), América do Sul

(Argentina), Ásia (Nepal, Ucrânia), África (Moçambique e São Tomé) e Oriente Médio (Israel) em ambos os jardins.

Quanto as freguesias/conselho (localidade) de residência dos mesmos, vale ressaltar que alguns dos participantes responderam o nome dado às antigas freguesias. Para tal, procurou-se adaptar (todas) a nova configuração de freguesias estabelecidas na Lei n.º 56/2012<sup>10</sup>, de 8 de novembro, com exceção de Olaias, visto que esta se subdivide em outras três freguesias atualmente, impossibilitando a identificação da sua real localização. Assim, cada jardim contou com residentes de aproximadamente 25 localidades diferentes, sendo a maioria proveniente das freguesias limítrofes dos jardins em estudo. No jardim da A, teve-se uma percentagem maior de residentes pertencentes a: Arroios (32%), Areeiro (12%) e Penha de França (10%), totalizando mais da metade da população (54%). Outras localidades mais comuns, foram: Benfica (6%), Alvalade (5%), Olaias (4%), provavelmente em função da facilidade dos meios de transportes de acesso para o mesmo, sendo o restante proveniente maioritariamente de toda a Lisboa. No Jardim da Estrela houve uma maior percentagem de residentes provenientes das freguesias (limítrofes) da Estrela (20%) e Campo de Ourique (20%), totalizando 40%. Sendo o restante proveniente, sobretudo, de: Arroios (8%), Santo António (7%), Avenidas Novas (5.5%), Santa Maria Maior (4%) e Areeiro (4%). Ressalva-se que algumas delas são limítrofes com o outro jardim. Houve ainda uma população advinda de localidades mais distantes, tal qual da cidade de Sintra (1%) e Loures (5%) no jardim A e de Cascais (3%) no jardim E.

Relativamente a outros dados demográficos aferidos, verificou-se uma maior concentração de habitações por tipo de casa própria no jardim E (25%) comparativamente ao jardim A (12%).

Quanto ao rendimento familiar/individual, este também foi maior para os participantes do jardim E comparativamente com os participantes do jardim A. Nesse, cerca de 15% apresentou rendimentos acima de 2.000 mil euros, e 21% entre 1.500-2.000 euros. Sendo que no jardim A, este valor equivaleu apenas a 1% e 7% respectivamente. Para o jardim A, a maior concentração deu-se entre os intervalos de 500-1000 euros (50.5%) e 1000-1500 euros (aprox. 22%). De maneira geral, houve alguns casos não respondidos, cerca de 13% no

---

<sup>10</sup> Desde a entrada em vigor da Lei n.º 56/2012, de 8 de novembro, a cidade de Lisboa está dividida em 24 freguesias agrupadas, para efeitos administrativos, em cinco Zonas de gestão ou Unidades de Intervenção Territorial (UIT). Anteriormente, a cidade dividia-se em 53 freguesias agrupadas em quatro Bairros Administrativos. Fonte: REOT, 2013.

jardim A e 5% no jardim E. Além disso, aproximadamente 61% dos participantes residem sozinhos no jardim A, comparado a 50% jardim E.

Quanto ao estado civil, a percentagem daqueles que são casados e divorciados apresentou-se um pouco mais elevada no jardim E (20% casados; 13% divorciados), do que no jardim A (9% casados, e 3% divorciados). Neste, há justamente uma percentagem maior de pessoas solteiras (21%), provavelmente em função da maior quantidade de participantes jovens verificado.

Com relação ao grau de escolaridade, cerca de 44% dos participantes no jardim E apresentam (ao menos) o grau de mestrado, comparado a 19% no jardim A, visto que aprox. 45% apresentam neste, o grau de licenciatura. No jardim A houve uma maior percentagem de participantes com formação apenas até o nível secundário, atingindo aprox. 35%, comparado a 22% no jardim E. Ainda, aproximadamente 57% dos participantes em ambos os jardins trabalham em período integral (full-time), seguido de 7% (jardim A) e 11% (jardim E) a meio-período (part-time). O restante, aprox. 16% (jardim A) e 22% (jardim E) são estudantes. A maior diferença entre ambos se deu quanto ao número de desempregados, equivalendo a 13% no jardim A e 5% no jardim E, sendo que aos reformados deu-se aproximadamente por igual (4%).

#### **4.1.1 Critérios de Seleção**

A amostra contou inicialmente apenas com o fator de limite de faixa etária, sendo este acima de 18 anos, tendo em conta uma perceção mais assídua daqueles que já tem um certo tempo de vivência, seja com relação aos EVU's (de estudo) ou a cidade de Lisboa (em geral). Entretanto, consoante a aplicação dos primeiros questionários realizados no jardim da Alameda, percebeu-se a necessidade de redefini-los e acrescentar mais critérios e condições específicas a fim de integrar de maneira mais eficaz a população. Sendo assim, visto que havia muitos jovens a frequentar o jardim, considerou-se oportuno diminuir o intervalo da faixa etária para 16 anos. No caso da escolha por populações residentes, o qual baseou fundamentalmente em responder ao objetivo geral da investigação, que é (sinteticamente) avaliar o impacto dos EVU's na qualidade de vida das pessoas, buscou-se definir um tempo mínimo considerável de residência. Assim, tendo em conta que havia uma grande quantidade de residentes a utilizar do jardim “diariamente” (1<sup>a</sup> opção de resposta relacionada a frequência do utilizador em relação ao EVU, conforme pode ser visto no Anexo A –

Questionário), considerou-se suficiente adaptar o tempo mínimo de residência para estes casos como sendo igual a 1 mês. Já para àqueles que usufruem entre “1 a 3 vezes por mês” (3<sup>a</sup> opção de resposta) considerou-se oportuno que o tempo mínimo de residência fosse acima de 3 meses. Neste último foi, portanto, considerado suficiente o facto de que o utilizador estivesse a frequentar o jardim apenas pela 3<sup>a</sup> vez. Ainda, consoante a grande quantidade de estrangeiros a viver em Lisboa e a usufruir dos espaços verdes (como foi percebido), foram aplicados questionários na língua inglesa, valorizando a visão e experiências em relação ao contexto dos EVU's nos seus locais de origem, bem como a sua perceção para aqueles na presente investigação. Já o local de residência foi redefinido como sendo em Lisboa ou em cidades vizinhas limítrofes, na condição de que a frequência mínima ao EVU (em específico), fosse também ao menos “1 a 3 vezes por mês”. De maneira geral, cada questionário foi, portanto, previamente analisado conforme estas características.

#### **4.2 Materiais Utilizados**

O questionário utilizado foi composto por oito dimensões/variáveis principais que podem ser compreendidas através das seguintes caracterizações: socioeconómica e demográfica do utilizador; uso, acessibilidade e bem-estar geral em relação ao EVU; motivos de uso; caracterização geral do EVU (físico e estrutural); valorização do jardim; apego ao lugar; qualidade de vida e o comportamento pró-ecológico<sup>11</sup>. Os itens utilizados em cada variável foram baseados em estudos anteriores, sendo que algumas delas foram traduzidas e adaptadas e outras já estavam validadas ao contexto português, conforme é descrito a seguir:

Questões socioeconómicas e demográficas – Comportou os itens: sexo, idade, nacionalidade, nível de escolaridade, ocupação, número de elementos do agregado familiar, rendimento familiar/individual mensal, estado civil, freguesia em que reside, tempo de residência nesta freguesia e em Lisboa e o tipo de habitação.

Uso e Acessibilidade – Comportou as variáveis relativas a forma como o utilizador costuma chegar ao EVU, quanto tempo demora a deslocar-se, com quem costuma frequentar, com que frequência costuma ir e quanto tempo (em média) costuma ficar. O conjunto destas variáveis foi baseado em diferentes trabalhos académicos relacionados aos estudos de EVU's com base

---

<sup>11</sup> Também se mediu o comportamento pró-ecológico, no entanto, optou-se por não avaliar esta dimensão nesta investigação.

Perceção dos utilizadores dos jardins e associações na qualidade de vida e no bem-estar na população (Sá, 2013; Silva, 2016). Estes itens foram simplesmente traduzidos e adaptados ao contexto local presente.

Bem-estar (Cronbach's  $\alpha = .709$ ) - Para avaliar o bem-estar dos indivíduos utilizou-se como base os três indicadores de bem-estar (geral): mental, social e físico. Estes indicadores têm sido utilizados em várias pesquisas para avaliar os impactos dos espaços verdes urbanos no bem-estar dos residentes (Ma, Zhou, Lei, Wen, & Htun, 2018,). Diferente deste estudo, que avaliou o bem-estar de forma geral, para fins desta investigação, procurou-se adaptar as questões associando-as diretamente ao EVU em questão (e.g. “Em que medida este jardim contribui para o seu bem-estar: social; mental; físico”). Nesta dimensão, os participantes respondiam portanto, a três questões, utilizando uma escala de 1 a 5, sendo que 1 era nada e 5 muito. Para as análises considerou-se o bem-estar de forma geral (que agrega os três tipos de bem-estar), mas também os itens individuais.

Motivos de Uso - A dimensão motivos de uso (jardim), contou com 12 itens (Silva, 2016): passear, descansar, praticar desporto, apreciar a natureza, convívio, ler/estudar, assistir à eventos culturais, atividade de recreio com as crianças, paisagem agradável, travessia, acesso, proximidade. Para além disso, deu-se oportunidade aos participantes de acrescentarem uma nova variável tida por “outro”, caso o utilizador frequentasse o jardim por outro motivo não representado na lista anterior. Para cada um dos itens os participantes tinham que assinalar consoante o grau de atratividade em relação a (cada um) dos mesmos. A escala de resposta para esta dimensão variou entre 1-5, sendo que 1 significava – Pouco atrativo e 5 – Muito atrativo dos itens apresentados.

Caraterização do jardim ( $\alpha = .851$ ) - A caraterização geral do EVU foi baseada nos indicadores espaciais utilizados anteriormente por Kothencz e Blaschke (2017), ainda que alguns itens tenham sido adaptados com base em versões portuguesas (Silva, 2016; Santana, et. al, 2007). Neste estudo, a perceção das características (subjetivas) do ambiente foram avaliadas através de 15 itens, representativos de 3 subdimensões: Impressão do ambiente verde, saudável e recreativo ( $\alpha = .805$ ) composto por 10 itens (e.g., “Este jardim é um espaço natural”); Impressão do estado (conservação) do jardim ( $\alpha = .704$ ) composto por 4 itens (e.g. “Há bancos suficientes neste jardim”); e, Avaliação da acessibilidade ao jardim por transportes público/privado, composto por 1 item (e.g. “Este jardim é bem acessível”). A escala de resposta para cada item deu-se através de num nível de concordância variando de 1-5, sendo que 1 significava - Discordo totalmente e 5 - Concordo totalmente.

Perceção dos utilizadores dos jardins e associações na qualidade de vida e no bem-estar

Valorização do jardim - Para avaliar o nível de importância que o jardim tem para as pessoas, criou-se três itens (e.g. “Eu gosto deste jardim”), ainda baseados no estudo de Kothencz e Blaschke (2017). De forma geral, a escala de resposta para cada item variou de 1-5, sendo que 1 era – Discordo totalmente e 5 – Concordo totalmente.

Apego ao lugar – O apego ao lugar foi avaliado com base no estudo de Devine-Wright e Batel (2017) utilizando diferentes dimensões de lugar. Como tal, introduziu-se uma questão com cinco itens correspondendo a uma escala de micro à macro, sendo estes relativos: ao EVU (jardim) em questão, ao bairro/comunidade em que o utilizador reside, a cidade de Lisboa, a Portugal e ao mundo. Consideraram-se os itens individualmente, dando-se particular atenção ao apego ao jardim, ao bairro e a Lisboa. A escala de resposta para cada item variou num grau de intensidade de 1-5, sendo que 1 era – nenhum e 5 – muito.

Qualidade de vida ( $\alpha = .805$ ) - A dimensão qualidade de vida foi medida através de um conjunto de variáveis baseadas no Índice de Bem-Estar proposto pela Organização Mundial da Saúde (World Health Organization - WHO) “WHO-5”, que mede o bem-estar subjetivo do sujeito relativa às últimas duas semanas (WHO, 1998). Originalmente a escala contava com seis itens que são calculados de forma bruta através da soma de valores, no entanto, buscou-se transformar as mesmas em variáveis métricas utilizando uma escala de resposta de 1-5, em que 1 significava - Em nenhum momento e 5- Todo o tempo. Para melhor compreender estas questões, foi introduzida uma pergunta de forma aberta (carácter geral): “De que forma os espaços verdes contribuem para a sua qualidade de vida e bem-estar?”.

Perceção sobre os espaços verdes urbanos (Lisboa) - Por fim, introduziu-se algumas questões abertas no questionário. Estas tiveram como objetivo principal trazer um contributo das perceções dos utilizadores em relação aos espaços verdes urbanos no contexto geral de Lisboa, visando perceber sua satisfação com relação a qualidade e a quantidade (atualmente) existente (e.g. De maneira geral, qual seu grau de satisfação em relação a *quantidade* de espaços verdes na cidade de Lisboa?).

### 4.3 Procedimentos

A aplicação dos questionários no jardim da Alameda foi feita num período que variou de 15-18 dias (praticamente) seguidos, realizados nas duas últimas semanas do mês de julho. Sendo realizados entre 4-5 dias no período da manhã, entre às 09 horas – 13 horas (h) e o restante no período da tarde, entre as 17:30h – 20:30h. O período da manhã foi caracterizado por

haver uma maior facilidade de interação com as pessoas idosas e com alguns pais e/ou “cuidadoras” (“baby-sitter”) que levavam as crianças para brincar no local. Era, de maneira geral, um período mais calmo e menos movimentado. Após o horário do almoço - até por volta das 16h - o jardim encontrava-se maioritariamente com poucas pessoas, possivelmente em função das elevadas temperaturas, o que levou a não realização de inquéritos. Os demais inquéritos foram realizados então no período da tarde, quando o jardim era frequentado por mais pessoas a realizarem inúmeras atividades (e.g. exercício físico, leitura). O método de recolha das respostas para tal variou, sendo que com alguns participantes o entrevistador colocou as questões e anotou as respostas, sobretudo, para aqueles que se encontravam a frequentar o EVU sozinhos. No entanto, na maioria dos casos os próprios participantes preencheram o questionário de maneira autónoma. Para os participantes mais idosos, sobretudo, acima de 65 anos de idade, foi sempre necessário que o entrevistador aplicasse o questionário. Vale ressaltar que em alguns casos não foi possível recolher todas as respostas devido a grande extensão do questionário, sobretudo, em função do envolvimento com outros aspectos não tão específicos, tal qual a questão que se refere ao comportamento pró-ecológico. De forma geral, no entanto, a grande maioria da população idosa abordada no jardim não apresentou interesse em participar no estudo, especialmente aqueles que vinham frequentar o jardim para jogar/convívio, mas também, os que vinham para repousar ou relaxar.

Já no jardim da Estrela, a aplicação dos questionários foi realizada posteriormente a recolha no jardim da Alameda, com exceção de apenas um dia em que nesse estava por ocorrer um evento cultural. Cabe ressaltar que os participantes daquele dia eram maioritariamente jovens e adultos, com faixas etárias que variaram entre os 20 a 40 anos de idade. De maneira geral, porém, a recolha variou relativamente mais devido à distância de residência do entrevistador, sendo que nem sempre ocorreram em dias consecutivos. Neste jardim, a recolha foi mais intensa na primeira e última semana do mês de agosto. Para o mesmo, as condições climáticas locais eram favoráveis ao longo de todo o dia, sendo realizadas no período da manhã, entre às 09h – 13h e no período da tarde, entre às 15h – 20h. Vale ressaltar, no entanto, que houve mais recolhas de questionário por parte do entrevistador neste jardim comparado ao outro, especialmente em função do contato com a população mais idosa, que neste caso, ocorreu de forma mais fácil e espontânea. Neste sentido, os participantes partilham diversas informações a respeito da história do jardim e a sua qualidade.

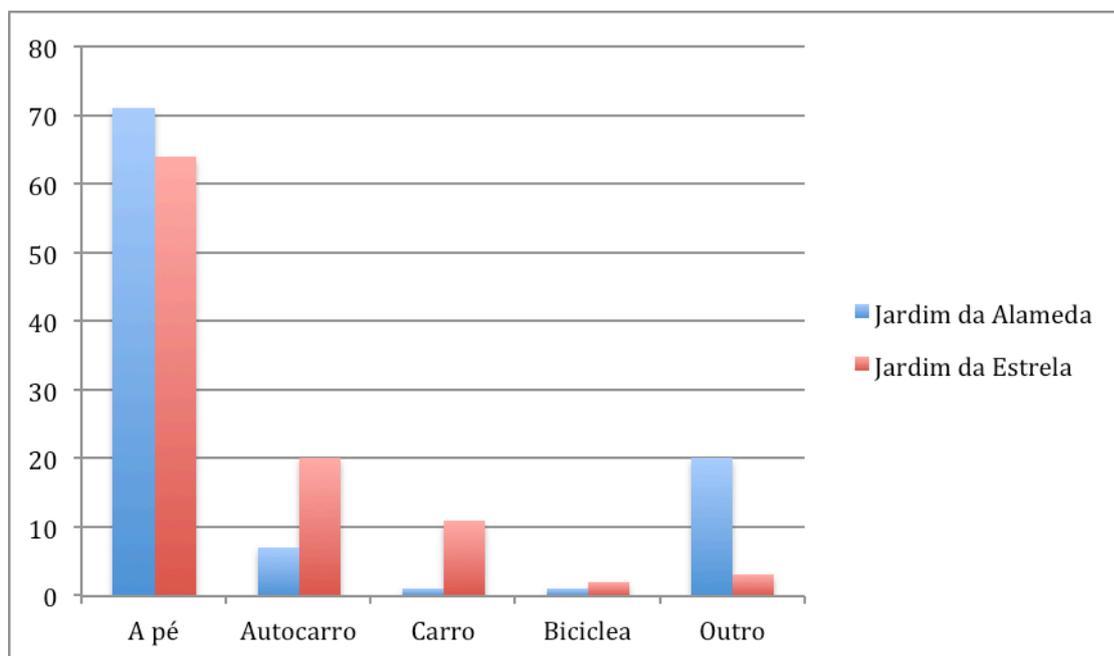


## **CAPÍTULO V –ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Os resultados do inquérito realizados nos jardins da Alameda (A) e da Estrela (E) foram introduzidos no *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 24), através do qual se procedeu à análise dos dados das variáveis apresentadas. Para além de análises de frequências e descritivas (médias e desvio padrão), fez-se análise de correlações entre variáveis e comparação de médias entre os participantes dos dois jardins. Em primeiro lugar, apresentam-se os resultados descritivos relativamente ao modo de acesso, ao tempo de deslocação, à frequência de uso e aos motivos de uso. Depois, apresentam-se os resultados relacionados ao objetivo geral, que indicam as correlações da dimensão de Caracterização do jardim com as variáveis de QV e Bem-estar. Em seguida, apresentam-se os resultados relacionados as comparações de médias entre os jardins em relação a cada uma destas duas últimas variáveis. Por fim, apresentam-se os resultados relacionados aos objetivos secundários, que indicam as médias relativas à variável de valorização de cada um dos jardins; as correlações das variáveis de Caracterização do jardim, QV e Bem-estar com a variável de apego ao lugar; e, os principais resultados relacionados às questões abertas.

### Modos, Formas e Motivos de uso

Quanto a forma de acesso aos EVU's, pelo menos 60% da população de ambos os jardins costuma ir a pé, seguido de autocarro e carro, especialmente no jardim E, e outras formas de transporte, especialmente no jardim A, tal como pode-se ver na Figura 5.1.



*Figura 5.1. Forma de acesso principal (%) aos EVU's.*

No caso do jardim A, a segunda forma de acesso mais comum foi o uso do metro, correspondendo a 19% neste e 7% no jardim E. O uso do autocarro, no entanto, deu-se pela mesma percentagem em ambos os jardins (aprox. 6,5%). Já no jardim E, o carro foi tido novamente como a segunda variável mais frequente correspondendo a 9%. Não havendo nenhum caso para o jardim em relação a este item.

Em relação ao tempo de deslocamento (ver Figura 5.2), a maioria costuma levar entre “5-15 minutos (min)” para deslocar-se ao jardim E (41% dos participantes) e ao Jardim A (35% dos participantes). No entanto, os participantes que frequentam o jardim E, costumam, comparativamente, a levar mais tempo a deslocar-se até ao jardim.

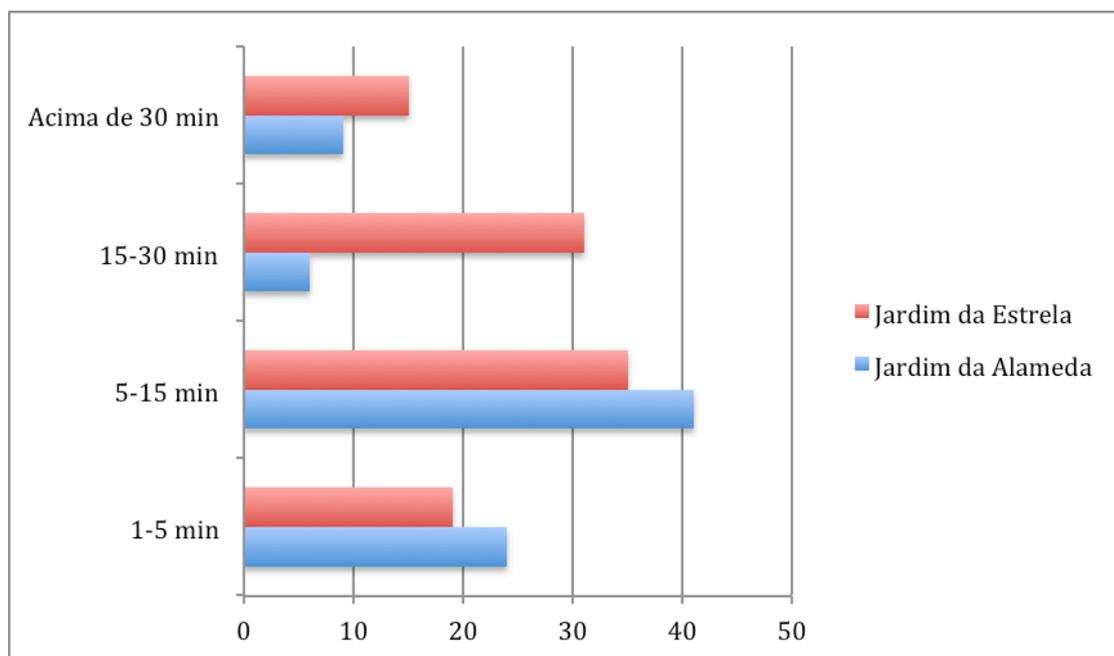


Figura 5.2. Tempo de deslocamento (%) aos EVU's.

O tempo de residência dos participantes pode ser melhor compreendido através do Quadro 5.1 em baixo. De forma geral, pode-se concluir, que o tempo de residência dos participantes nas suas devidas freguesias e em Lisboa foram maiores no jardim E comparativamente ao jardim A. Houve, no entanto, uma percentagem relativamente alta daqueles a residir entre “4 – 12 meses”, ainda que maiores no jardim A. Já as menores percentagens apresentadas foram bastante similares para ambos os jardins, sendo à volta de 10% (jardim A) e 4% (jardim E) para o tempo de “1 - 3 meses” e à volta de 12% (jardim A) e 10% (jardim E) para o tempo de “3.1 - 5 anos”.

Quadro 5.1. Tempo de residência nas freguesias e em Lisboa por EVU.

	Variável de Tempo	Tempo residência por Freguesia (%)	Tempo residência em Lisboa (%)
Jardim “A”	4 - 12 meses	35	29
	1.1 - 3 anos	22	22
	+ 5 anos	21	30
Jardim da “E”	1.1 - 3 anos	13	17
	+ 5 anos	36	50

## Percepção dos utilizadores dos jardins e associações na qualidade de vida e no bem-estar

Em relação a frequência de uso, no jardim E 60% dos participantes respondem que frequentam o jardim “1-3 vezes por mês”; cerca de 35% frequenta “1 a 3 vezes por semana”. Por sua vez, no Jardim A os níveis de frequência rondam à volta de 40% em duas opções de resposta “1-3 vezes por mês” e “1-3 vezes por semana”. Quanto ao uso dos EVU’s “todos os dias”, esta foi a resposta menos frequente para ambos, pelo que ainda menos frequente no jardim E (6,5%) do que no jardim A (15,5%).

Em relação ao tempo (médio) que os participantes costumam ficar no jardim (ver Figura 5.3), a maior parte referiu que leva “entre 1-2 horas”, equivalendo a 48.5% no jardim A e 61.5% no jardim E. Nota-se que no jardim E, no entanto, a percentagem daqueles que costumam ficar entre “3-4 horas” é ligeiramente maior comparado ao jardim A. Conclui-se que os participantes do jardim A tendem a ficar menos tempo no mesmo, mas tem uma maior frequência de uso.

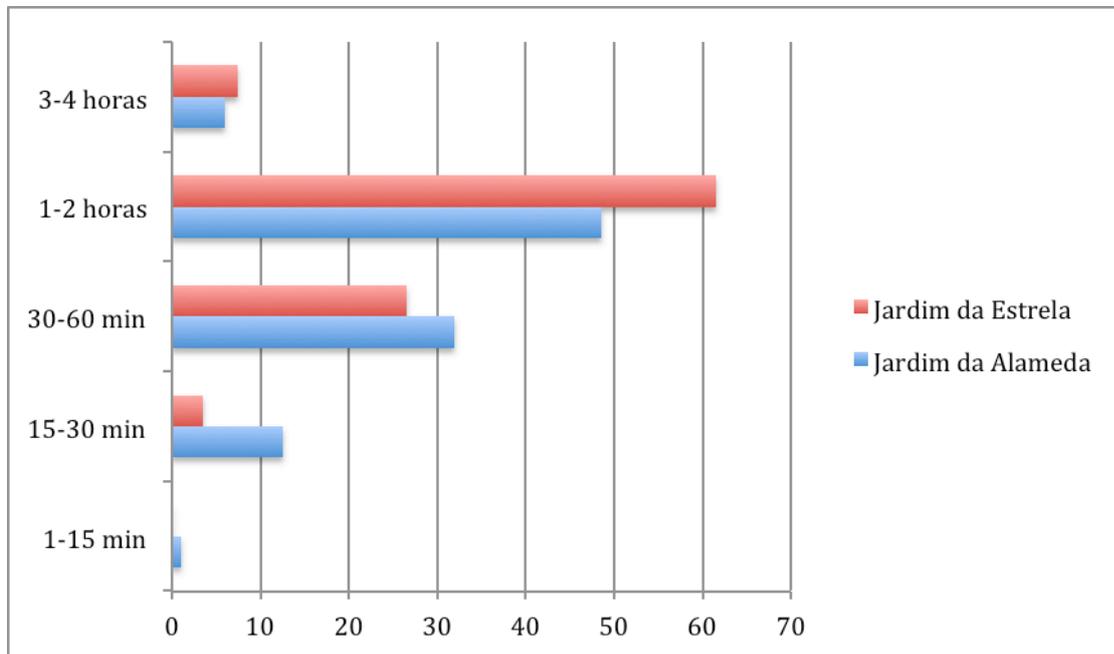


Figura 5.3. Tempo (médio)(%) nos EVU's.

Quanto a companhia, aproximadamente 50% dos participantes referiram que costumam frequentar os jardins acompanhados pelos “amigos”, seguido da opção “sozinho/a” (aprox. 40%). Uma percentagem pequena seleccionou a opção “filho/a(s)” (aprox. 4%) e/ou outro tipo de companhia (aprox. 5%), sendo que de maneira geral os resultados foram bastante similares. Como segunda opção e/ou outro tipo de companhia, viu-se que a concentração de respostas dado para “amigos” manteve-se ainda a mais alta, especialmente para aqueles do Jardim A (36%) comparativamente ao jardim E (24%), seguido da opção “família”

## Percepção dos utilizadores dos jardins e associações na qualidade de vida e no bem-estar

(aprox. 8%) e “cão”(aprox. 3%). Já no Jardim E, teve-se uma percentagem um pouco maior com relação a opção “filho/a(s)” (aprox. 4%). Ressalvam-se ainda outros casos, dado a casais e namorados, correspondendo até aprox. 4% em ambos.

Com relação aos motivos de uso a média e os desvios padrão mais altos e baixos para o jardim A foram, respectivamente: “Proximidade” (M=4.30;DP=.91) e “Atividades com as crianças” (M=2.45;DP=1.56). Já para o jardim E, foram respectivamente: “Paisagem agradável” (M=4.35;DP=.68)/“Descanso” (M=4.35;DP=.87) e “Praticar Desporto” (M=2.63;DP=1.28). Na Figura 5.4 em baixo pode-se ver a relação com os demais motivos.

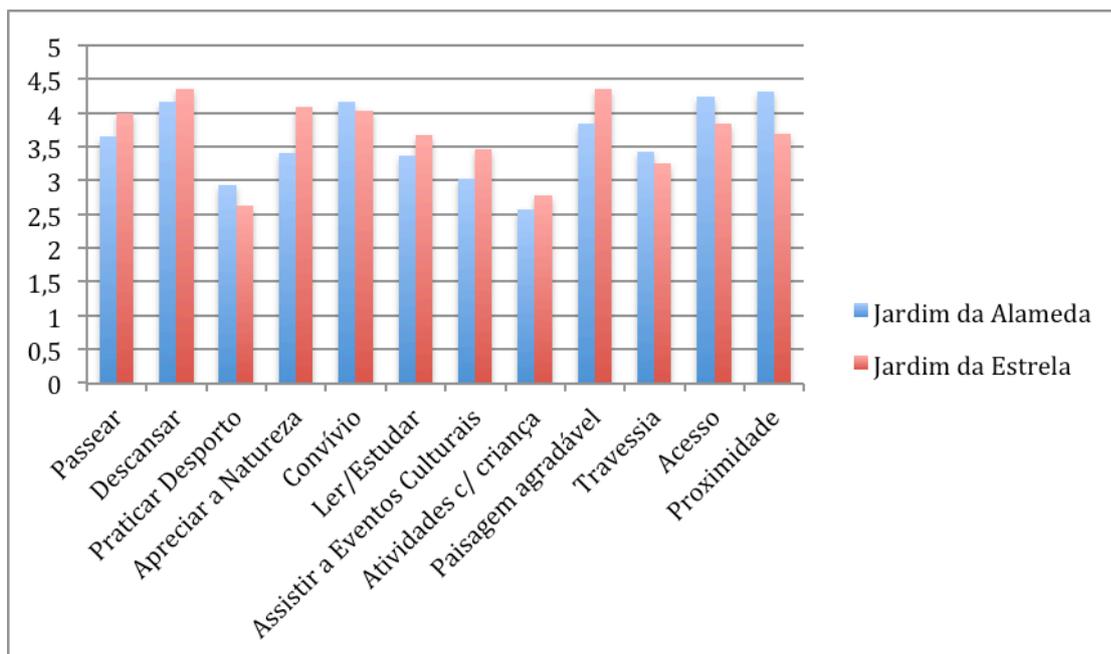


Figura 5.4. Média da frequência dos motivos de uso de cada EVU.

Alguns participantes que acrescentaram “Outro” (motivo de uso), no jardim A, foram: “cão” e “segurança”, com um valor de resposta de atratividade igual a “3” e “5”, respectivamente. E no jardim E: “Quiosque/café”, com um valor de resposta igual a 5. Itens que refletem, ainda que minoritariamente, em três questões que caracterizam estes espaços, no caso, a ver com: companhia de frequência, qualidade do jardim e estrutura (amenidades) do jardim. Caracterizando de alguma forma a importância destes três fatores para os utilizadores. Os motivos menos frequentes de uso apresentados em cada jardim (tal quais: prática de desporto e recreação infantil), são, entretanto atividades bastante comuns de se ver em ambos, mas que em função do pouco e/ou mínimo contacto que se teve com os praticantes (desportistas) enquanto se aplicava os questionários tornou esta questão mais limitada. Sobretudo, em relação aqueles do jardim A, em que esta situação era mais evidente em comparação ao

outro jardim.

#### Caracterização dos jardins com o Bem-estar e Qualidade de Vida

A fim de compreender de que forma cada um dos itens de caracterização dos jardins foram avaliados pelos participantes, fez-se uma comparação de médias univariada (Anova, em que  $p < .05$  é significativo;  $p < .001$  muito significativo), sendo todas significativas com exceção do item: 9- “Este jardim é adequado para a prática de desporto individual”. Através dos resultados apresentados no Quadro 5.2, conclui-se que o jardim E apresentou médias mais altas em relação a todos os itens comparado ao jardim A, com exceção apenas para: 8- “Este jardim é adequado para a prática de desporto coletivo, e 15- Este jardim é bem acessível (transportes públicos, a pé). Sugerindo que os participantes do jardim E avaliam de forma menos positiva estes itens relativos as suas características em comparação àqueles do jardim A. Vale ressaltar que em relação ao item “5- Este jardim apresenta ruído (autocarros, automóveis, serviços)”, os valores atribuídos a escala de resposta tem um sentido contrário aos demais itens, concluindo que os participantes do jardim E avaliam também de forma mais positiva este item em comparação aos do jardim A.

Perceção dos utilizadores dos jardins e associações na qualidade de vida e no bem-estar

Quadro 5.2. Anova, Média e Desvio-padrão das características dos jardins

Variável	Jardim da Estrela		Jardim da Alameda		ANOVA
	M	DP	M	DP	
1- Este jardim é um espaço natural.	3.99	1.00	3.42	1.21	F(1,185)=12.004; p<.001
2- Este jardim gera sombra suficiente.	4.64	0.64	2.71	1.29	F(1,186)=164.488; p<.001
3- Este jardim reduz a poluição do ar.	4.13	0.94	3.10	1.13	F(1,185)=45.328; p<.001
4- Este jardim diminui a sensação térmica de calor na estação do verão.	4.23	0.81	3.20	1.07	F(1,185)=55.537; p<.001
5- Este jardim apresenta ruído (autocarros, automóveis, serviços).	2.89	1.18	3.91	1.07	F(1,186)=38.434 p<.001
6- Este jardim tem áreas verdes suficientes.	4.24	0.88	3.62	1.04	F(1,185)=19.499; p<.001
7- Este jardim tem espaços recreativos suficientes.	3.93	0.94	3.22	1.15	F(1,185)=21.466; p<.001
8- Este jardim é adequado para a prática de desporto coletivo.	2.86	1.28	3.54	1.27	F(1,186)=13.362; p<.001
9- Este jardim é adequado para a prática de desporto individual.	3.80	0.99	3.93	1.03	F(1,186)=0.722; p=.397
10- Há bancos suficientes neste jardim.	4.22	0.83	3.02	1.22	F(1,186)=61.691; p<.001
11- Há presença significativa de árvores neste jardim.	4.53	0.75	3.07	1.27	F(1,185)=89.994; p<.001
12- Este jardim é bem cuidado.	4.32	0.85	3.69	1.01	F(1,185)=21.204; p<.001
13- A qualidade de áreas pavimentadas neste jardim é boa o suficiente.	4.23	0.89	3.66	0.99	F(1,186)=18.496; p<.001
14- Este jardim tem uma boa aparência visual.	4.59	0.60	4.05	0.91	F(1,186)=23.163; p<.001
15- Este jardim é bem acessível (transportes públicos, a pé).	4.42	0.79	4.77	0.47	F(1,186)=14.316; p<.001

Em seguida, através do cálculos de  $r_{41}$  correlação bivariada verificou-se que existem

correlações positivas e significativas ( $p < .001$ ) entre as variáveis de “Caracterização do jardim” e “Qualidade de Vida” ( $r = .270$ ), assim como com as variáveis de “Bem-estar geral” ( $r = .358$ ), e entre cada um dos seus itens: “Bem-estar Social” ( $r = .266$ ); “Bem-estar Mental” ( $r = .383$ ); “Bem-estar Físico” ( $r = .248$ ). Sugerindo que as características dos jardins estão correlacionadas de forma positiva com a QV e o bem-estar dos participantes. Para perceber se existiam diferenças significativas entre os dois jardins relativamente ao modo como caracterizam o espaço, calculou-se uma análise de variância, sendo que os resultados  $F(1,186) = 74.494$ ,  $p = < .001$ , sugerem que existem diferenças significativas entre a avaliação das características realizadas pelos participantes entre os dois jardins. Sendo que no jardim E ( $M = 4.08$ ;  $DP = .59$ ) apresentam uma média significativamente mais elevada comparativamente ao jardim A ( $M = 3.41$ ;  $DP = .46$ ). Sugerindo que os utilizadores do jardim E avaliam de forma mais positiva a caracterização do mesmo em comparação aos utilizadores do jardim A, e que esta avaliação parece estar associada com o Bem-estar e QV.

Neste sentido, afim de perceber de que forma cada um dos itens de caracterização dos jardins foi avaliado, fez-se novas correlações sendo os resultados apresentados no Quadro 5.3. Através dos resultados pode-se concluir que o jardim E apresenta correlações significativas (\*\*:  $p < .001$ ) relacionados tanto ao Bem-estar quanto a QV para três itens: “Este jardim é um espaço natural”; “Este jardim é adequado para a prática de desporto coletivo”, e “Este jardim é adequado para a prática de desporto individual”. Sendo ainda significativo em relação ao Bem-estar para o item: “Este jardim é bem cuidado” e “Este jardim diminui a sensação térmica de calor na estação do verão”. Como para a QV: “A qualidade de áreas pavimentadas neste jardim é boa o suficiente”. Já em relação ao jardim A, teve-se três itens significativos ( $p < .001$ ) e relacionados ao Bem-estar, tal quais: “Este jardim é um espaço natural”, “Este jardim tem áreas verdes suficientes” e “Este jardim tem uma boa aparência visual”.

Quadro 5.3 Correlações da Caracterização do jardim (por item) com QV e Bem-estar.

Jardim da Estrela					
		Este jardim é um espaço natural.	Este jardim gera sombra suficiente.	Este jardim reduz a poluição do ar.	Este jardim diminui a sensação térmica de calor na estação do verão.
Total itens QV	<i>r</i>	0.326**	0.232*	0.127	0.072
Total itens Bem-estar	<i>r</i>	0.294**	0.119	0.166	0.302**
		Este jardim apresenta ruído (autocarros, automóveis, serviços).	Este jardim tem áreas verdes suficientes	Este jardim tem espaços recreativos suficientes.	Este jardim é adequado para a prática de desporto coletivo.
Total itens QV	<i>r</i>	0.008	0.267*	0.237*	0.306**
Total itens Bem-estar	<i>r</i>	-0.022	0.156	0.036	0.289**
		Este jardim é adequado para a prática de desporto individual.	Há bancos suficientes neste jardim.	Há presença significativa de árvores neste jardim.	Este jardim é bem cuidado.
Total itens QV	<i>r</i>	0.325**	0.243*	0.098	0.035
Total itens Bem-estar	<i>r</i>	0.306**	0.063	0.084	0.209**
		A qualidade de áreas pavimentadas neste jardim é boa o suficiente	Este jardim tem uma boa aparência visual.	Este jardim é bem acessível (transportes públicos, a pé).	-
Total itens QV	<i>r</i>	0.278**	0.025	0.150	
Total itens Bem-estar	<i>r</i>	0.141	0.235*	0.244*	
Jardim da Alameda					
		Este jardim é um espaço natural.	Este jardim gera sombra suficiente	Este jardim reduz a poluição do ar.	Este jardim diminui a sensação térmica de calor na estação do verão.
Total itens QV	<i>r</i>	0.105	0.188	0.142	0.217
Total itens Bem-estar	<i>r</i>	0.356**	0.081	0.174	0.257
		Este jardim apresenta ruído (autocarros, automóveis, serviços).	Este jardim tem áreas verdes suficientes.	Este jardim tem espaços recreativos suficientes.	Este jardim é adequado para a prática de desporto coletivo.
Total itens QV	<i>r</i>	-0.195	0.114	0.057	-0.041
Total itens Bem-estar	<i>r</i>	-0.045	0.268**	-0.005	0.310*
		Este jardim é adequado para a prática de desporto individual.	Há bancos suficientes neste jardim.	Há presença significativa de árvores neste jardim.	Este jardim é bem cuidado.
Total itens QV	<i>r</i>	-0.072	0.115	0.248*	0.027
Total itens Bem-estar	<i>r</i>	0.277*	0.095	0.198	0.215*
		A qualidade de áreas pavimentadas neste jardim é boa o suficiente.	Este jardim tem uma boa aparência visual.	Este jardim é bem acessível (transportes públicos, a pé).	-
Total itens QV	<i>r</i>	0.11	0.096	0.062	
Total itens Bem-estar	<i>r</i>	0.220*	0.354**	0.250*	

\*:  $p < .05$ ; \*\*:  $p < .001$ ; *r*: Correlação de Pearson's.

## Bem-estar e Qualidade de Vida

Para perceber se existiam diferenças significativas entre os dois jardins, em termos de bem-estar geral, mas também para cada um dos níveis de bem-estar medidos (físico, social, mental) fez-se uma comparação de médias univariada (Anova, em que  $p < .05$  é significativo). Os resultados sugerem que para o bem-estar geral  $F(1,185) = 2.529$ ;  $p = .113$ , não existem diferenças significativas entre os dois jardins. Quando analisadas individualmente, verificou-se que para o bem-estar social ( $F(1,184) = 1.30$ ;  $p = .256$ ) e bem-estar físico ( $F(1,184) = 0.489$ ;  $p = .485$ ) também não existem diferenças significativas. No entanto, relativamente ao bem-estar mental verificou-se que existem diferenças significativas  $F(1,185) = 4.575$ ;  $p = .034$ . Através da análise das médias (Quadro 5.4), conclui-se que os utilizadores que frequentam o jardim da Estrela tendem a apresentar níveis de bem-estar mental mais elevados do que aqueles que frequentam o jardim da Alameda.

Em relação a variável “Qualidade de Vida” os resultados da Anova sugerem que não existem diferenças significativas entre os dois jardins ( $F(1,184) = 2.48$ ,  $p = .11$ ). Para confirmar o valor das médias ver Quadro 5.4.

*Quadro 5.4. Média e Desvio-padrão das dimensões de Bem-estar e Qualidade de vida em cada EVU.*

	Jardim da Estrela		Jardim da Alameda	
	M	DP	M	DP
Bem-estar Geral	4.27	.65	4.12	.68
Bem-estar Mental	4.56	.58	4.35	.72
Bem-estar Social	4.28	.87	4.14	.82
Bem-estar Físico	3.98	1.04	3.88	.95
Qualidade de Vida	3.50	.57	3.35	.72

De forma geral, nota-se que as médias para o jardim E foram, no entanto, sempre superiores em relação a cada uma das variáveis, apesar de só significativamente diferentes para o bem-estar mental.

### Valorização do jardim

Em relação a esta dimensão, a Anova sugere que existem diferenças significativas para os três itens. Relativamente ao item: “Este jardim é importante na minha vida” ( $F(1,186) = 10.177, p=.002$ ); “A qualidade de vida aqui é boa” ( $F(1,186) = 27.660, p=< .001$ ); e “Eu gosto deste jardim” ( $F(1,185) = 34.929, p=<.001$ ). O valor das médias pode ser visto no Quadro 5.5 em baixo. De forma geral, verifica-se que o jardim E apresentou uma variação de médias mais altas em relação aos três itens, sugerindo que os utilizadores deste jardim tendem a atribuir maior importância, a gostar mais do jardim, e a considerar mais frequentemente que a qualidade de vida proporcionada pelo jardim é boa do que os participantes do jardim da Alameda.

*Quadro 5.5. Média e Desvio-padrão dos itens correspondentes a dimensão “valorização do jardim”*

Itens	Jardim da Estrela		Jardim da Alameda	
	M	DP	M	DP
Este jardim é importante na minha vida.	4.23	.93	3.75	1.10
A qualidade de vida aqui é boa.	4.60	.57	4.05	.83
Eu gosto deste jardim.	4.81	.44	4.27	.76

### Apego ao Lugar

Através dos cálculos de correlação bivariada, confirmou-se que a variável “Apego ao lugar” se correlaciona de forma positiva e significativa com as variáveis: (1) – “Bem-estar geral”, (2) – “Qualidade de vida” e (3) – “Caracterização do jardim”. No caso de (1) em que: bem-estar social (a), mental (b) e físico (c), o apego ao lugar relacionado ao jardim apresentou valores de Pearson’s significativos para todos os itens. Já no caso (2), o apego ao lugar relacionado tanto ao jardim, quanto ao bairro e a cidade de Lisboa, apresentaram valores significativos de Pearson e iguais a .260; .258 e .225, respectivamente para esta variável. Para o caso (3), o apego ao lugar também apresentou valores de Pearson significativos para todos os itens e iguais a .380; .153 e .164, respectivamente. Os resultados das correlações são

representadas no Quadro 5.6 para melhor visualização.

*Quadro 5.6. Correlações: Apego ao lugar com QV, Bem-estar e Caracterização do jardim*

	QV	Bem-estar geral	Bem-estar social	Bem-estar mental	Bem-estar físico	Caracterização do jardim
Apego ao jardim	.260**	.349**	.276**	.291**	.279**	.380**
Apego ao bairro	.258**	.109	.063	.090	.116	.153**
Apego a Lisboa	.225**	.076	.052	.005	.106	.164**

Nota: \*\*  $p < .001$

De seguida, fez-se uma análise de variância de modo a verificar-se se existiam diferenças significativas em termos de apego ao lugar. Os resultados sugerem que não existem diferenças significativas entre os dois jardins no que respeita o apego ao jardim ( $F(1,185)=3.120$ ;  $p=.079$ ), o apego ao bairro ( $F(1,185)=.052$ ;  $p=.820$ ), e o apego a Lisboa ( $F(1,185)=.222$ ;  $p=.638$ ). Os resultados sugerem ainda que as variáveis de Bem-estar, QV e Caracterização do jardim relacionadas ao apego ao jardim são significativamente correlacionadas, concluindo que são variáveis importantes para se desenvolver um maior apego em relação aos mesmos. Ou seja, quanto maior o bem-estar, QV e mais bem avaliadas as características dos jardins pelos seus utilizadores, maiores poderiam ser os níveis de apego em relação aos mesmos.

#### Visões dos participantes sobre os EVU's no contexto municipal de Lisboa

De forma geral pode-se concluir que houve uma quantidade maior de respostas por parte dos participantes que se resumem a uma boa e/ou excelente quantidade e qualidade de espaços verdes urbanos em Lisboa, assim como em relação às influências dos mesmos na sua QV. Neste sentido, optou-se por apontar alguns dos comentários mais pertinentes de forma que possam contribuir com algumas melhorias nos mesmos, por exemplo. Segue em baixo a subdivisão de acordo com cada uma das questões:

1–Grau de satisfação em relação a quantidade de espaços verdes: Alguns

apontaram que: “Acho que os EVU's estão mais concentrados em umas zonas do que outras” (N<sup>12</sup>.109); “Satisfeita, porém há muitos espaços que poderiam ser aproveitados e estão no abandono” (N.98); “Penso que deveria de ter mais EVU's pequenos espalhados pela cidade, por exemplo, a Baixa tem pouca vegetação, e mais alguns parques de média dimensão que isolem o barulho do trânsito”. Acrescentando ainda que “Quanto mais vegetação integrada na cidade, maior é a qualidade de vida” (N.67). Notou-se ainda que alguns participantes advindos de países mais desenvolvidos relataram terem mais EVU's nos seus países do que na cidade de Lisboa, já aqueles que vinham de países menos desenvolvidos relataram, em muitos casos, o contrário, enfatizando, sobretudo ainda, as boas condições de qualidade dos mesmos cá existentes.

2- Grau de satisfação em relação a qualidade de espaços verdes: Percebeu-se que em ambos os jardins houve muitos comentários a respeito da manutenção e do cuidado dos mesmos, mas também, o facto, de que as pessoas que os frequentam, precisam ser mais civilizadas e educadas. Cuidando da sua preservação, tal como: “Alguns (EVU's) não são muito bem conservados, sobretudo em função das pessoas que os frequentam. Tem muitas beatas e lixo na relva” (N.10). Foi apontado também a questão da falta de elementos verdes e biodiversidade por alguns participantes, tal qual: “Deveriam haver mais EVU's com muito mais sombras e variedade de flora” (N.30).

3- De que forma os espaços verdes contribuem com a sua QV e bem-estar: Foi enfatizado a questão destes espaços servirem como ótimos locais de convívio, tal qual (N.02): “Em primeiro lugar, (venho cá) por razões sociais/convívio, que é muito importante para o meu bem-estar. É mesmo como um “refúgio comunitário” a meu ver, onde se conhece gente de diferentes nacionalidades. Em segundo lugar, estão o lazer e o conforto”. Ainda, “A arquitetura do bairro só parece completa com a presença dos EVU's, que são fundamentais para o meu bem-estar” (N.117); “A natureza, o ar mais limpo e o ambiente influenciam totalmente na qualidade de vida” (N.131). Além disso, outros citaram o facto de ser um espaço aberto (público), tal qual: “O jardim é um lugar onde posso escapar para relaxar e é gratuito” (N.69). Bem como em relação a qualidade ambiental da cidade: “(Os EVU's) são muito importantes, visto que especialmente em Lisboa o trânsito e a poluição sonora são bastante altas” (N.123); “Preciso da natureza para descansar e evitar o stress no dia a dia. O Tejo e os jardins me ajudam nisso” (N.128).

---

<sup>12</sup>N = Número do Inquirido. Sendo que N.1 - N.97 pertencem ao jardim da Alameda e N.98 - N.188, ao jardim da Estrela.

Além disso, apesar das questões terem sido de caráter geral, alguns participantes fizeram questão de mencionar certos aspectos relacionados aos jardins de estudo, sendo que no jardim A, fora mencionado (em parte) o interesse às melhorias estruturais do mesmo, tal como: “Deveria ter mais atividades e estruturas para as crianças” (N.22); “Deveria haver áreas infantis mais equipadas e conservadas” (N.38); “As pessoas podiam cuidar mais, ter mais caixote de lixo também e WC” (N.81). Comentários parecidos surgiram também no jardim E, mas muitos em parte também relacionados aos aspectos de conservação ambiental do mesmo, tal como: “Faltam mais flores, mais cuidado. Podiam-se fazer mais atividades ligadas a natureza no jardim (da Estrela). Ter mais recolha de lixo” (N.131).

Quadro 5.7: Resumo dos Objetivos, Hipóteses e Resultados encontrados

Objetivos	Hipóteses	Resultados
<p>Geral: Correlação da caracterização dos jardins com o BE e QV</p>	<p>Mais significativa no jardim da Estrela (JE) devido à maior variedade e concentração de elementos naturais (especificamente pelas árvores e o lago) presentes (Beil &amp; Hanes, 2013) e também à maior distância dos arruamentos e do ruído proveniente dos veículos (Alvarsson, Wiens &amp; Nilsson, 2010; Miyazaki, 2009; Ma et al., 2018). As características estruturais são mais adequadas para o usufruo de populações de diferentes faixas etárias e interesses ao promoverem diferentes espaços de lazer e recreação (Caporusso &amp; Matias, 2008 cit. por Silva, 2014).</p>	<p>JE apresenta mais correlações signif. com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- BE e QV para (itens): Ambiente natural; Desporto coletivo e Individual;</li> <li>- BE/QV: para os demais itens, exceto: “Ruído” (não signif.) e o BE: “Acesso”.</li> </ul> <p>*Na avaliação individualizada (por itens) o item: “Desporto individual” não apresentou ANOVA signif. e as médias para: “Desporto coletivo” (M=3.54;DP=1.27) e “Acesso” (M=4.77;DP=4.42) foram maiores no jardim da Alameda (JA) (JE: M=2.86;DP=1.28/ M=4.42;DP=.79). As demais, foram todas melhores no JE.</p> <p>*Média etária dos utilizadores: JA - 31.13 anos (DP=11.57) JE - 34.46 anos (DP=12.67)</p>

Sentido de valorização dos jardins	É mais significativo para àquele jardim em que suas características tenham sido melhor avaliadas (Kothencz & Blaschke, 2017).	O jardim da Estrela apresentou valores de ANOVA significativos para as 3 variáveis de valorização do jardim.
Objetivos	Hipóteses	Resultados
Principais Motivos de Uso	Variados para ambos os jardins e possivelmente mais adaptados àqueles que frequentam o jardim da Estrela em função da sua estrutura (especialmente), sendo associados à questões como: passeio, descanso, convívio e recreação infantil (Kim & Kaplan, 2004; Hoffmann, Barros & Ribeiro, 2017).	JA - Média mais alta: “Proximidade” (M=4.30;DP=.91); Média mais baixa: “Atividades com as crianças” (M=2.45;DP=1.56)  JE - Média mais alta: “Paisagem agradável” (M=4.35;DP=.68) / “Descanso” (M=4.35;DP=.87); Média mais baixa: “Praticar Desporto” (M=2.63;DP=1.28)
Correlação do apego ao jardim com as Caract. dos jardins e as variáveis de BE e QV	O JE admite um maior apego ao lugar devido a maior caract. de elementos naturais (Kellert, 1993; Scannell & Gifford, 2010).	Não houve correlações significativas entre os jardins. No entanto, esta variável correlaciona-se significativamente com as variáveis de BE e QV.

Avaliação das  
percepções em  
relação a  
quantidade e  
qualidade dos  
demais EVU's em  
Lisboa e devidas  
contribuições para a  
sua QV.

Sobretudo positivas em relação a  
quantidade e qualidade dos  
mesmos. No entanto, apontou-se  
fortemente a questão da falta de  
civismo da população e a carência  
e qualidade dos espaços  
recreativos no jardim da Alameda,  
especialmente.



## CONCLUSÃO

Considerando o contexto de crescimento populacional urbano e os impactos na qualidade do ambiente (urbano) como consequência dos processos de urbanização, conclui-se que é importante pensar em soluções que visem a melhoria da qualidade de vida da população, assim como do planeta. Visto que as atividades humanas tem influenciado fortemente em seu equilíbrio “natural” como um todo. As soluções baseadas na natureza servem como alternativas para combater estas e “outras questões” capazes de melhorar o bem-estar e a qualidade de vida da população, tal qual a promoção dos EVU’s e/ou das infraestruturas verdes urbanas como foi abordado (WHO, 2017; AEA, 2015). De facto, a literatura apresentou uma série de benefícios relacionados aos espaços verdes tanto de forma direta como indireta na QV (Alho, 2005; Fonseca et al., 2010; Tzoulas et al., 2007). Assim, a fim de integrá-los de forma mais eficiente nas políticas de planeamento urbano, considera-se que somente através do verdadeiro conhecimento do potencial destes espaços nas mais variadas esferas: ambiente urbano, meio ambiente e QV, poderá criar-se condições para que estes espaços possam ser valorizados.

Com relação a presente investigação concluiu-se, portanto, que as características do jardim da Estrela foram avaliadas de forma mais positiva pelos participantes em relação àqueles do jardim da Alameda. Além de que, tanto a QV e o Bem-estar, ou apenas uma destas variáveis foram significativamente correlacionadas com grande parte das características desse jardim. Assim, tendo em conta que o item referente a “este jardim é um espaço natural” apresentou-se fortemente correlacionado com ambas as variáveis no jardim da Estrela, sugere-se que, esta associação está relacionada com o facto deste jardim apresentar um lago e a concentração de elementos verdes - sobretudo árvores - como pode-se ver nas imagens de satélite do Google Earth - maiores que no outro jardim. Segundo Alvarsson e colegas (2010), Beil e Hanes (2013), estas características se associam com o bem-estar e a QV das pessoas. Além disso, a proximidade com o contexto circundante do jardim da Estrela, mostrou-se ser de facto menos impactante em comparação ao jardim da Alameda, tendo em conta que o item “5- Este jardim apresenta ruído (autocarros, automóveis, serviços)” tenha sido melhor avaliado pelos participantes desse jardim. Sendo este um outro aspecto que parece se associar com o bem-estar e na QV das pessoas (Ma et al., 2018). Além disso como se observou, o bem-estar mental dos participantes do jardim da Estrela é significativamente mais elevado que àqueles do jardim da Alameda. E apesar do motivo de interesse relacionados ao

desporto tenha sido o menos frequente pelos participantes neste jardim, concluiu-se que o desporto tanto individual e coletivo têm influências significativas com o bem-estar e a QV dos participantes do jardim da Estrela. Sendo assim, se este factor em particular pode ser de alguma forma valorizado, o mesmo pode gerar associações ainda maiores com relação a estas variáveis (Santana et al., 2007). Com relação aos aspectos ainda citados anteriormente, concluiu-se que o jardim da Alameda também apresentou uma correlação significativa relacionado ao primeiro item (espaço natural) com o Bem-estar geral, o qual pode estar associado ao facto deste ter uma fonte natural que pode proporcionar também certo conforto para os seus utilizadores (Tarcísio, 2008).

Com base nos motivos de interesse (uso) mais frequentes apontados no jardim da Estrela: “paisagem agradável” e “descanso”, conclui-se que este jardim seja possivelmente mais tranquilo e convidativo como se esperou nas hipóteses. Considerando os estudos de Kuo, Sullivan, Coley e Brunson (1998) e Santana e colegas (2007), a variável de frequência de uso no entanto, não apresentou correlações significativas com os mesmos, mas do qual não veio a interferir significativamente nos resultados relacionados ao bem-estar e a qualidade de vida como se pode ver. Com relação a qualidade do acesso, viu-se no entanto, que o item “15- Este jardim é bem acessível (transportes públicos, a pé)”, relacionado ao resultado individual de caracterização dos jardins, apresentou um média inferior no jardim da Estrela comparado ao jardim da Alameda. Conclui-se, portanto, que o mesmo não possui uma facilidade de acesso tão fácil quanto o outro e que esses resultados possam ter influenciado nos níveis de QV dos seus utilizadores, visto que quanto mais fácil de aceder maior a QV (Herzele & Wiedemann, 2003). Vale ressaltar que através da análise (individualizada) do tempo de deslocamento com o local de residência dos participantes, foi visto que, em alguns casos, este valor não correspondia a distância relativa dos mesmos, agregando-se a possibilidade de que o tempo de deslocamento esteja vinculado a outros lugares, como por exemplo, locais de trabalho. Entretanto, considerando que a maioria dos participantes dos dois jardins costuma deslocar-se a pé aos mesmos, supõem-se que em parte vivam ou trabalham próximos dos mesmos. Sugere-se, portanto, a criação de uma questão mais específica (e.g., De qual local costuma deslocar-se para o jardim) a fim de perceber a relação com o a residência, visto que muitos autores associam este tempo de deslocamento/proximidade dos EVU's a um maior uso destes espaços e maiores níveis de atividade social no bairro (Kuo, Sullivan, Coley & Brunson, 1998; Sullivan et al. 2004).

De notar, que os participantes do jardim da Estrela apresentam um maior rendimento e tem melhores índices de escolaridade, que são fatores que contribuem para uma boa qualidade de vida (Kothencz & Blaschke, 2017). Além disso, vale ressaltar que os resultados relativos a faixa etária dos participantes do jardim da Estrela apresentaram uma variação mais uniforme comparadas aqueles do jardim da Alameda, sugerindo a possibilidade deste ser mais adaptado para diferentes faixas etárias do que o outro (Caporusso & Matias, 2008 cit. por Silva, 2014).

Com relação ao apego ao lugar, concluiu-se que quando relacionado ao jardim é significativo e que se associa com a QV e o bem-estar dos participantes, apesar de não ter apresentado diferenças significativas entre os dois jardins. Já no que diz respeito à variável de valorização do jardim, a qual agrega questões de apego relacionado a este conceito (Scannell & Gifford, 2010), viu-se que esta relação foi significativa comparada àqueles do jardim da Estrela.

As questões abertas ajudaram a perceber com mais clareza alguns aspectos inerentes aos próprios EVU's, assim como sua visão em relação ao contexto de Lisboa, o que era o objetivo principal destas questões. Além disso, ao longo das aplicações dos questionários, em alguns casos o contacto com o utilizador se estendeu, justamente para um diálogo aberto em relação a este tema. Vindo a agregar bastante informações, sugestões e questionamentos que podem ser muito úteis para fins de gestão, assim como, de criação de outros EVU's. Neste sentido, torna-se interessante desenvolver outros estudos de forma qualitativa com entrevistas e/ou grupos de discussão, por exemplo, que possam reunir e discutir todas estas informações. Ainda que estes espaços tem adquirido mais valor dentro das questões de planeamento urbano da cidade, o que sugere uma perspectiva positiva mas que, pode ser melhorada, como os próprios participantes apontaram.

Esta investigação apresenta, no entanto, algumas limitações que precisam de ser consideradas, tais como em relação aos resultados relacionados ao bem-estar físico. Vale ressaltar que ao longo da aplicação dos questionários, houveram poucos casos em que se teve contacto diretamente com as pessoas que estavam a praticar desporto (em ambos os jardins). Apesar de que a prática de caminhada também tem influências no bem-estar físico das pessoas (Santana et al., 2007), considera-se que a presente amostra tenha sido limitada enquanto perceber de facto a relação dos jardins com o bem-estar físico dos seus utilizadores. Neste sentido, sugere-se que futuras pesquisas focadas na relação do desporto com os espaços verdes, como esclarecem também Santana e colegas (2007) poderiam, neste caso serem aprofundadas. Visto que podem servir como um incentivo para melhores condições de

saúde da população, assim como, a própria promoção destes espaços (Santana et al, 2007). Além disso, tendo em conta que os utilizadores do jardim da Estrela apresentaram resultados mais elevados com relação aos níveis de rendimento socioeconómico e o grau de escolaridade em comparação aos utilizadores do jardim da Alameda, deve-se considerar que os resultados relativos ao bem-estar mental possam ter sido influenciados (Kothencz & Blaschke, 2017).

Para concluir, considerando uma pesquisa realizada com os visitantes do Parque Nacional Dandenong Ranges, na Austrália, viu-se que os visitantes com um alto apego ao parque mostraram uma maior intenção de se envolver em comportamentos pró-ambientais do que os visitantes com pouco apego ao parque (Ramkissoon, Weiler & Smith, 2012). Neste sentido, sugere-se o desenvolvimento de futuras pesquisas para avaliar se os utilizadores que tem um maior apego ao lugar mostram uma maior intenção de desenvolver comportamentos pró-ecológicos, seja numa perspectiva comparativa entre dois espaços verdes, tal qual, ou em relação a espaços verdes e não-verdes (espaços públicos) urbanos. Ainda, de forma a desenvolver uma abordagem mais ampla e rica sobre o caso de estudo, futuras investigações baseadas nas funções estéticas e educativas dos mesmos, por exemplo, poderiam ser aprofundadas de forma a ajudar a promover melhor estes espaços.

## REFERÊNCIAS

- Agência Europeia do Ambiente (2019). Meio ambiente e saúde. Modificado em 23/09/2019. Disponível em: <https://www.eea.europa.eu/pt/themes/human/intro> Acesso: 23/08/19.
- Agência Europeia do Ambiente (2015). Infraestrutura verde: viver melhor graças a soluções baseadas na natureza. Publicado por Dige, G. em 14/12/2015. Modificado em 24/05/2018. Disponível em: <https://www.eea.europa.eu/pt/articles/infraestrutura-verde-viver-melhor-gracas> Acesso: 20/08/19.
- Alcoforado, M., Lopes, A., Andrade, H. & Vasconcelos, J. (2005). Orientações climáticas para o ordenamento em Lisboa. Universidade de Lisboa. Centro de Estudos Geográficos. Relatório 4, 1-83.
- Alho, A. (2005) Critérios e Indicadores de espaços verdes urbanos: Aplicação do modelo URGE a espaços verdes em Portugal. Lisboa: Projetos e Construção, Lda.
- Barros, S. P. A., Azevedo, A. C. J. de, Dias, E. R. S. & Oliveira, H. M. P. (2017). Planejamento urbano, áreas verdes e qualidade de vida: Uma análise comparativa entre os bairros Terra Firme e cidade Velha – Belém/PA, 68–85.
- Beil, K. & Hanes, D. (2013). The influence of urban natural and built environments on physiological and psychological measures of stress e a pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 1250 e 1267. <http://doi.org/10.3390/ijerph10041250>.
- Belo, H. M. S. (2013). O ruído e o ordenamento do território – caso de estudo: o Concelho de Cascais. 138 p. Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Engenharia do Ambiente, perfil de Ordenamento do Território e Impactes Ambientais. Disponível em: [https://run.unl.pt/bitstream/10362/10397/1/Belo\\_2013.pdf](https://run.unl.pt/bitstream/10362/10397/1/Belo_2013.pdf) Acesso: 07/07/19.
- Benedict, M. & McMahon, E. (2006). Green Infrastructure: Linking Landscapes and Communities. Washington [etc.]: Island Press.
- Browning, H. E. M. M. & Rigolin, A. (2019). Could nature help children rise out of poverty? Green space and future earnings from a cohort in ten U.S. cities. Volume 176. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935119302257> Acesso: 19/08/19.
- Calmeiro, L. & Matos, M. (2004), Psicologia: Exercícios e saúde, pp.197, Lisboa.
- Câmara Municipal de Lisboa (2015). *Relatório de Ordenamento do Território (Reot)*.
- Correia, I. (2012). Das Estruturas Ecológicas Municipais às Infraestruturas verdes - Visões, discursos e prática Municipal. *Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Engenharia do Ambiente*. Instituto Superior Técnico. Universidade Técnica de Lisboa.
- Crutzen, P. J. & Stoermer, E. F. (2000). The “Anthropocene.” *Global Change Newsletter* (41): 17–18.
- Decreto Lei N. 9/2007 de 17 de Janeiro. Procuradoria Geral Distrital de Lisboa. Disponível em: [http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei\\_mostra\\_articulado.php?nid=1210&tabela=leis](http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=1210&tabela=leis) Acesso: 21/07/19.
- Dewine-Wright, P. & Batel, S. (2017). My neighbourhood, my country or my planet? The influence of multiple place attachments and climate change concern on

- social acceptance of energy infrastructure. *Global Environmental Change*, Volume 47, 110-120. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.08.003>
- Doyle, S., Kelly-Schwartz, A., Schollossberg, M. & Stockard, J. (2006). Active Community, Environments and Health. The Relationship of Walkable and Safe Communities to Individual Health. *Journal of the American Planning Association*, 72-1, 19-31. <http://doi.org/10.1080/01944360608976721>
- FatoAmazonico (2016). Nasa declara 2015 o ano mais quente da história desde o início da medição das temperaturas na superfície da Terra. Publicado em 20 de janeiro de 2016. Disponível em: <https://www.fatoamazonico.com/nasa-declara-2015-o-ano-mais-quente-da-historia-desde-o-inicio-da-medicao-das-temperaturas-na-superficie-da-terra/> Acesso: 07/05/19.
- Fonseca, F., Gonçalves, A. & Rodrigues, O. (2010). Comportamentos e percepções sobre os espaços verdes da cidade de Bragança. *Finisterra*, 89, 119-139.
- Goodland, R. & Anhang, J. (2009). Livestock and Climate Change: What if the key actors in climate change were pigs, chickens and cows? *World Watch Magazine*, 22(6), 10–19. Disponível em <http://www.worldwatch.org/node/6294>. Acesso: 13/08/19.
- Guzzo, P. (1999). Estudos dos espaços livres de uso público e da cobertura vegetal em área urbana da cidade de Ribeirão Preto. SP.21999. 106f. *Dissertação submetida ao mestrado em Geociências*. Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro. 1999.
- Herzele, A. & Wiedemann, T. (2003). A monitoring tool for provision of accessible and attractive urban green spaces. *Landscape and Urban Planning*. 63, pp. 109-126. [http://doi.org/10.1016/S0169-2046\(02\)00192-5](http://doi.org/10.1016/S0169-2046(02)00192-5)
- Hoffmann, E., Barros, H. & Ribeiro, A. (2017). Socioeconomic Inequalities in Green Space Quality and Accessibility - Evidence from a Southern European City. *Int. Journal Environment Res. Public Health*. 2017 Aug; 14(8): 916. Published online 2017 Aug 15. <http://doi.org/10.3390/ijerph14080916>
- Humpel, N., Owen, N., Iverson, D., Leslie, E. & Bauman, A. (2004). Perceived environment attributes, residential location, and walking for particular purposes. *American Journal of Preventive Medicine*, 26-2, 119-125. <http://doi.org/10.1016/j.amepre.2003.10.005>.
- Instituto Português do Mar e da Atmosfera (2019). Área educativa: clima urbano. Disponível em: <https://www.ipma.pt/pt/educativa/tempo.clima/index.jsp?page=clima.urbano.xml> Acesso: 12/08/19.
- União Internacional de Conservação da Natureza (2019). Disponível em: <https://www.iucn.org/commissions/commission-ecosystem-management/our-work/nature-based-solutions> Acesso: 23/07/19.
- Joaquim, F. G. (2011). Efeito ilha de calor na cidade de Lisboa – proposta de medidas de mitigação. Dissertação apresentada na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa para a obtenção do grau de Mestre em Engenharia do Ambiente, perfil Engenharia Ecológica. 234.
- Kellert, S. R. (1993). “The biological basis for human values of nature”, in Kellert, S.R. & Wilson, E. O. (eds.). *The Biophilia Hypothesis* (Island Press, Washington DC), 42–69.
- Kim, J. & Kaplan, R. (2004). Physical and psychological factors in sense of community:

- New urbanist Kentlands and nearby Orchard Village. *Environment and Behavior*, 36-3, 313-340. <http://doi.org/10.1177/0013916503260236>.
- Kothencz, G. & Blaschke, T. (2017). Urban parks: visitor's perceptions versus spatial indicators. Department of Geoinformatics. Áustria. V. 64. 233-244. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264837716306445> Acesso: 12/06/19.
- Kuo, F. E., Bacaicoa, M. & Sullivan, W. C. (1998). Transforming inner-city landscapes: Trees, sense of safety, and preference. *In Environment and Behavior*, V. 30. <https://doi.org/10.1177/0013916598301002>
- Kuo, F. F., Sullivan, W. C., Coley, R. L., & Brunson, L. (1998). Fertile ground for community: Inner-city neighborhood common spaces. *American Journal of Community Psychology*, 26(6), 823-851.
- Ma, B., Zhou, T., Lei, S., Wen, Y. & Htun, T. T. (2018). Effects of urban green spaces on residents' well-being. *Environment, Development and Sustainability*, (April), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10668-018-0161-8>.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & Lawrence, L. (2006). Healthy nature healthy people: Contact with nature as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45–54.
- Manzo, L. C. (2005). For better or worse: Exploring multiple dimensions of place meaning. *Journal of Environmental Psychology*, V. 25, N. 1: 67–86. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.01.002>
- Mendes, F. A. (2018). As florestas tropicais perderam 40 campos de futebol de árvores por minuto em 2017. Publicado em 27/06/18. Disponível em: <https://www.publico.pt/2018/06/27/ciencia/noticia/as-florestas-tropicais-perderam-o-equivalente-a-40-campos-de-futebol-de-arvores-por-minuto-em-2017-1836154> Acesso: 21/07/19.
- Millennium Ecosystem Assessment (2003). Ecosystems and Human Well-Being. A Framework for Assessment. Island Press, Washington.
- Minaki, C. & Amorim, M. (2011). Espaços Urbanos E Qualidade Ambiental – Um Enfoque Da Paisagem. *Formação (Online)*, 1(14), 67–82.
- Nações Unidas do Brasil (2019). OMS define 10 prioridades de saúde para 2019. Publicado em 16/01/2019. Atualizado em 16/01/2019. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-define-10-prioridades-de-saude-para-2019/> Acesso: 07/07/19.
- Nascimento, M. R. (2018). Conectividade das áreas verdes na cidade de Lisboa para a fauna. *Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Engenharia do Ambiente, Perfil de Engenharia de Sistemas Ambientais*, 1-82. Disponível em: [https://run.unl.pt/bitstream/10362/42366/1/Nascimento\\_2018.pdf](https://run.unl.pt/bitstream/10362/42366/1/Nascimento_2018.pdf). Acesso: 29/08/19.
- NEXO Expresso. Como a capital da Índia se tornou o local mais poluído da Terra. Publicado por Rocha, C. 28/11/2017. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2017/11/28/Como-a-capital-da-%C3%8Dndia-se-tornou-o-local-mais-polu%C3%ADdo-da-Terra> Acesso: 07/07/19.
- Nunes, M. & Ribeiro, H. (2008). 59 Interferências do ruído do tráfego urbano na

- qualidade de vida: zona residencial de Brasília/DF. *Cadernos Metropole*, 1(19), 319–338. <https://doi.org/10.1590/8721>
- Oliveira, L. S., Rabelo, D. F. & Queroz, N. C. (2012). Life style, perceived control and quality of life: a study with the aged population of Patos de Minas-MG. *Estudos e Pesquisas Em Psicologia*, 12(2), 416–430.
- Oskamp, S. (2000). A sustainable future for humanity? How can psychology help? *American Psychologist*, 55(5), 496-508.
- Pato, C. M. L. et al (2006). A escala de comportamento ecológico: desenvolvimento e medição de um instrumento de medida. Pg. 289-296. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v11n3/06.pdf>. Acesso: 26/06/19.
- Pikora, T., Giles-Corti, B., Bull, F., Jamrozik, K. & Donovan, R. (2003). Developing a framework for assement of the environmental determinants of walking and cycling. *Social Science & Medicine*, 56-8, 1693-1703. doi:10.1016/S0277-9536(02)00163-6
- Painel Intergovernamental de Mudanças Climáticas (IPCC, 2013). Adaptações climáticas: a base científica. *Parte da Contribuição do Grupo de Trabalho I para o Quinto Relatório de Avaliação do Painel Intergovernamental sobre Alterações Climáticas*, 1-210. Disponível em: [https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/03/ar5\\_wg1\\_spmportuguese.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/03/ar5_wg1_spmportuguese.pdf) Acesso: 14/07/19.
- Praça, M. I. F. (2012). “Qualidade de vida relacionada com a saúde: a perspectiva dos utentes que frequentam os Centros de Saúde do ACES Trás-os-Montes I Nordeste”. *Dissertação apresentado no âmbito do mestrado Gestão das Organizações Ramo da Saúde*, 1-170. Instituto Politécnico de Bragança.
- World Health Organization (1998). WHO-5 Questionnaires. Psychiatric Research Unit. Mental Health Centre New Zealand. Disponível em: <https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/who-5-questionnaires/Pages/default.aspx> Acesso: 28/07/19.
- Ramkissoon, H., Weiler, B. & Smith, L. D. G. (2012). Place attachment and pro-environmental behaviour in national parks: the development of a conceptual framework. 257-276. <http://doi.org/10.1080/09669582.2011.602194>
- Ramos, C., Lopes, J. & Silva, M. (n.d.). Levantamento de informação sobre os efeitos na saúde humana associados à exposição a ruído ambiente. *Agência Portuguesa Do Ambiente*, 1–60.
- Sá, J. F. F. de (2013). Espaços verdes em meio urbano: uma abordagem metodológica com base em serviços de ecossistema. *Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Urbanismo e Ordenamento do Território*, 1-105. Disponível em: <https://fenix.tecnico.ulisboa.pt/downloadFile/395146020451/DISSERTA%C3%87%C3%83O%20OUT%202013%20JOANA%20DE%20S%C3%81.pdf>. Acesso: 21/05/19.
- Saldiva, P. (2018). Vida urbana e saúde: Os desafios dos habitantes das metrópoles. São Paulo. Contexto, 2018. 128.
- Santana, P., Nogueira, H., Santos, R. & Costa, C. (2007). Avaliação da qualidade ambiental dos espaços verdes urbanos no bem-estar e na saúde. *A Cidade e a Saúde*, (January 2015), 147–154.
- Santos, N. R. Z. & Teixeira, I. F. (2001). 60Arborização de Vias Públicas: Ambiente x

- Vegetação. 1-135. Santa Cruz do Sul: Instituto Souza Cruz.
- Scannell, L. & Gifford, R. (2010). The relations between natural and civic place attachment and pro-environmental behavior. V. 30, Issue 3, September 2010, 289-297. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.01.010>
- Seidl, E. M. F. & Zannon, C. M. L. da C. (2004). Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cadernos de Saúde Pública*, 20(2), 580–588.
- Silva, G. C. (2016). Avaliação da disponibilidade de espaços verdes públicos no contexto urbano e a sua relação com a percepção dos residentes: Um estudo para a cidade de Bragança. *Dissertação apresentada à Escola Superior Agrária de Bragança para obtenção do Grau de Mestre em Tecnologia Ambiental*, 1-164. Instituto Politécnico de Bragança. Escola Superior Agrária. Disponível em: [https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/13293/1/ADEV\\_P\\_GCS.pdf](https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/13293/1/ADEV_P_GCS.pdf) Acesso: 29/05/19.
- Silva, E. O. (2014). Cidades resilientes: novos rumos para uma cidade do futuro. JUSBrasil. Artigos. Disponível em: <https://evanderoliveira.jusbrasil.com.br/artigos/152036518/cidades-resilientes-novos-rumos-para-uma-cidade-do-futuro>. Acesso: 21/06/19.
- Silva, J. F. D. (2014). Contributo dos espaços verdes para o bem-estar das populações: estudo de caso em Vila Real. *Dissertação de Mestrado em Geografia Humana*, 133. Universidade de Coimbra. Disponível em: [https://www.uc.pt/fluc/depgeotur/arquivo/Arq\\_Mest/Teses\\_mestrado\\_PDF/Humana/20140724\\_Tese\\_Mestrado\\_Joana\\_Silva](https://www.uc.pt/fluc/depgeotur/arquivo/Arq_Mest/Teses_mestrado_PDF/Humana/20140724_Tese_Mestrado_Joana_Silva). Acesso: 18/12/19.
- Smaldone, D. (2006). The role of time in place attachment. Northeastern Recreation Research Symposium. (14), 47-51. Disponível em: [http://www.nrs.fs.fed.us/pubs/gtr/gtr\\_nrs-p-14/7-smaldone-p-14.pdf](http://www.nrs.fs.fed.us/pubs/gtr/gtr_nrs-p-14/7-smaldone-p-14.pdf) Acesso: 11/07/19.
- Sullivan, W. C. (1998). *N 4264*. (1996), 4264–4269.
- Sullivan, W. C. & Kaplan, R. (2016). Nature! Small steps that can make a big difference. *Health Environments Research and Design Journal*, 9(2), 6–10. <https://doi.org/10.1177/1937586715623664>.
- Sullivan, W. C. & Kuo, F. E. (2001). Environment and Crime in the inner city: Does vegetation reduce crime? *Environment and Behavior*; 33, 343-367.
- Sullivan, W. C., Kuo, F. E. & DePooter, S. F. (2004). The Fruit of Urban Nature Vital Neighborhood Spaces. *Environment and Behavior*. 36(5):678-700. <http://doi.org/10.1177/0193841X04264945>
- Tarcísio, A. (2008). Avaliação da qualidade de projetos - uma abordagem perceptiva e cognitiva. *Ambiente Construído*, 6(3), 21–34.
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S. & Bech, P. (2015). The WHO-5 well-being index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Tuan, Y.-F. (1997). Space and place: The perspective of experience. University of Minnesota Press, Minneapolis, MN.
- Tzoulas, K., Korpela, K., Venn, S., Yli-Pelkonen, V., Kazmierczak, A., Niemelä, J. & James, P. (2007). Promoting ecosystem and human health in urban areas using green

- infrastructure: a literature review. *Landscape Urban Plann.* 81, 167-178.
- United Nations Regional Information Centre for Western Europe (2019). Relatório da ONU mostra população mundial cada vez mais urbanizada, mais de metade vive em zonas urbanizadas ao que se podem juntar 2,5 mil milhões em 2050. Publicado em Nova Iorque, 10 de Julho – DESA, Traduzido e editado por UNRIC. Disponível em: <https://www.unric.org/pt/actualidade/31537-relatorio-da-onu-mostra-populacao-mundial-cada-vez-mais-urbanizada-mais-de-metade-vive-em-zonas-urbanizadas-ao-que-se-podem-juntar-25-mil-milhoes-em-2050> Acesso: 11/09/19.
- Uzzell, D., Pol, E. & Badenas, D. (2002). Place identification, social cohesion, and environmental sustainability. *Environment and Behavior*, 34(1), 26-53.
- Wolch, J. R., Byrne, J. & Newell, J. P. (2014). Urban green space, public health, and environmental justice: The challenge of making cities ‘just green enough’. *Landscape Urban Plan.* 125, 234–244.
- World Health Organization (1948). *Constituição Da Organização Mundial Da Saúde (OMS/WHO)*, 1–18. <https://doi.org/10.1108/13527600110797254>
- WHOQOL (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine* <http://doi.org/10:1403-1409>.
- World Health Organization (2019). Transport. Health impacts: Noise. Disponível em: <https://www.who.int/sustainable-development/transport/health-risks/noise/en/> Acesso: 03/07/19.
- World Health Organization (2017). Espaços verdes urbanos: um manual para a ação. Edições Universidade Fernando Pessoa. 24.
- Zelezny, L. C. & Schultz, P. W. (2000). Promoting environmentalism. *Journal of Social Issues*, 56(3), 365-371.

## ANEXOS

### **Anexo A – Questionário:**

#### **Questionário**

O presente questionário, elaborado no âmbito de uma investigação a decorrer no ISCTE-IUL, tem como objetivo perceber as perceções e características do utilizador deste espaço verde urbano (jardim) específico, bem como o seu nível de bem-estar pessoal e preocupações ambientais.

Neste sentido, solicitamos que responda a algumas questões relacionadas a acessibilidade e caracterização da utilização deste jardim, bem como o seu nível de satisfação com o mesmo, e com os espaços verdes existentes em Lisboa (de forma geral). Temos também algumas perguntas com vista a uma caracterização sociodemográfica e avaliação do seu nível de bem-estar geral.

Este questionário é de carácter anónimo e confidencial. Não existem respostas certas nem erradas, pelo que pedimos que responda de forma espontânea e sincera. O questionário tem a duração de aproximadamente 10-15 minutos.

Se concorda em participar, por favor passe para a próxima página.

Muito obrigada pela sua colaboração!

Para mais informações sobre este estudo contactar: [pvzae@iscte-iul.pt](mailto:pvzae@iscte-iul.pt)

**Sexo:** Feminino  <sub>1</sub> Masculino  <sub>2</sub> Outro \_\_\_\_\_  <sub>3</sub>

Idade \_\_\_\_\_

Nacionalidade \_\_\_\_\_

### **Nível de Escolaridade**

2º Ciclo ou inferior (até 6º ano)  <sub>1</sub> 3º ciclo (até 9º ano)  <sub>2</sub> Secundário (até 12º ano)  <sub>3</sub>

Licenciatura  <sub>4</sub> Mestrado ou níveis superiores  <sub>5</sub>

### **Ocupação**

Empregado(a) a tempo integral  <sub>1</sub> Empregado(a) a meio-período  <sub>2</sub> Reformado(a)  <sub>3</sub>

Desempregado(a)  <sub>4</sub> Estudante  <sub>5</sub>

Número de elementos do agregado familiar: \_\_\_\_\_

### **Rendimento familiar mensal (considere “Individual” apenas caso viver por conta própria)**

Até 500€  <sub>1</sub> Entre 500€ e 1000€  <sub>2</sub> Entre 1000€ e 1500€  <sub>3</sub>

Entre 1500€ e 2000€  <sub>4</sub> Acima de 2000€  <sub>5</sub>

### **Estado Civil**

Casado(a)  <sub>1</sub> Divorciado(a)  <sub>2</sub> Solteiro(a)  <sub>3</sub> Viúvo(a)  <sub>4</sub>

Freguesia em que reside \_\_\_\_\_

Tempo de residência nesta freguesia \_\_\_\_\_

Tempo de residência em Lisboa \_\_\_\_\_

### **Tipo de Habitação**

Casa alugada  <sub>1</sub> Casa própria  <sub>2</sub>

Como costuma chegar ao jardim?

A pé <sub>1</sub>    Autocarro <sub>2</sub>    Carro <sub>3</sub>    Bicicleta <sub>4</sub>    Outro \_\_\_\_\_ <sub>5</sub>

Quanto tempo demora a deslocar-se até este jardim?

1-5 min <sub>1</sub>    5-15 min <sub>2</sub>    15-30 min <sub>3</sub>    Mais de 30 min <sub>4</sub>

Com quem costuma frequentar? (Fique à vontade em escolher até 2 opções)

Sozinho(a) <sub>1</sub>    Amigos <sub>2</sub>    Filho/a(s) <sub>3</sub>    Outro \_\_\_\_\_ <sub>4</sub>

Com que frequência costuma vir aqui?

Todos os dias <sub>1</sub>    1-3 vezes na semana <sub>2</sub>    1-3 vezes ao mês <sub>3</sub>

Em média, quanto tempo costuma ficar?

15 min <sub>1</sub>    15-30 min <sub>2</sub>    30-60 min <sub>3</sub>    1-2 horas <sub>4</sub>    Outro \_\_\_\_\_ <sub>5</sub>

Considere a tabela abaixo. Utilize a escala de 1 (nada) a 5 (muito) e assinale, por favor, em que medida este jardim contribui para o seu bem-estar.

	Nada					Muito
Bem-estar social	1	2	3	4	5	
Bem-estar mental	1	2	3	4	5	
Bem-estar físico	1	2	3	4	5	

A seguir, pense nos motivos que o levam a frequentar este jardim e classifique-os de acordo com o seu interesse. Tendo em conta que “1” – pouco atrativo e “5” – muito atrativo. (É favor assinalar uma opção para cada um dos itens apresentados).

	Pouco atrativo			Muito atrativo	
Passear	1	2	3	4	5
Descansar	1	2	3	4	5
Praticar desporto	1	2	3	4	5
Apreciar a natureza	1	2	3	4	5
Convívio	1	2	3	4	5
Ler/estudar	1	2	3	4	5
Assistir à eventos Culturais	1	2	3	4	5
Atividade de recreio com as crianças	1	2	3	4	5
Paisagem agradável	1	2	3	4	5
Travessia	1	2	3	4	5
Acesso	1	2	3	4	5
Proximidade	1	2	3	4	5
Outro. Qual? _____	1	2	3	4	5



Na tabela abaixo, classifique por favor em que medida concorda com cada uma das seguintes afirmações. Utilize a escala de resposta, em que: “1” - Discordo totalmente e “5”- Concordo totalmente.

	1				5			
1- Este jardim é um espaço natural.								
2- Este jardim gera sombra suficiente.								
3- Este jardim reduz a poluição do ar local.								
4- Este jardim diminui a sensação térmica do calor na estação de verão.								
5- Este jardim apresenta ruído (autocarros, automóveis, semáforos).								
6- Este jardim tem áreas verdes suficientes.								
7- Este jardim tem espaços recreativos suficientes.								
8- Este jardim é adequado para a prática de desporto coletivo.								
9- Este jardim é adequado para a prática de desporto individual.								
10- Há presença significativa de árvores neste jardim.								
11- Há bancos suficientes neste jardim.								
12- Este jardim é bem cuidado.								
13- A qualidade das áreas pavimentadas neste jardim é boa o suficiente.								
14- Este jardim tem uma boa aparência visual.								
15- Este jardim é bem acessível.								
16- Eu gosto deste jardim.								
17- A qualidade de vida aqui é boa.								
18- Este jardim é importante na minha vida.								

**“Apego ao Lugar e Qualidade de Vida”**

Considerando que 1 significa "nenhum" e 5 "muito", indique em que medida sente um baixo ou forte apego ao lugar às seguintes áreas.

	Nenhum			Muito	
Ao jardim da Estrela.	1	2	3	4	5
Ao bairro/comunidade onde vivo.	1	2	3	4	5
A cidade de Lisboa.	1	2	3	4	5
A Portugal.	1	2	3	4	5
A Terra/O mundo inteiro.	1	2	3	4	5

Na tabela abaixo indique, por favor, para cada uma das cinco afirmações, a que se aproxima mais do modo como se tem sentido nas últimas duas semanas. Note que os números maiores indicam maior bem-estar. *(Relembramos que os dados são confidenciais e anónimos).*

<i>Durante as últimas duas semanas...</i>	Em nenhum momento	Pouca parte do tempo	Em parte sim/não	Grand e parte do tempo	Todo o tempo
... senti-me alegre e bem disposto/a.					
... senti-me calmo/a e tranquilo/a.					
... senti-me activo/a e energético/a.					
... acordei a sentir-me fresco/a e repousado/a.					
... o meu dia a dia tem sido preenchido com coisas que me interessam.					

**“Pegada Ecológica”**

Da seguinte lista, por favor assinale (entre a escala de 1 a 5), aquilo que mais representa as suas atitudes e/ou pensamentos em relação a cada um dos itens apresentados.

	Diz pouco sobre mim			Diz muito sobre mim	
1- Evito comprar produtos que são feitos de plástico.	1	2	3	4	5
2- Evito comer alimentos que contenham produtos químicos (conservantes ou agrotóxicos).	1	2	3	4	5
3- Mobilizo as pessoas para os cuidados necessários de conservação dos espaços públicos.	1	2	3	4	5
4- Evito comprar produtos fabricados por uma empresa quando sei que esta está a poluir o meio ambiente.	1	2	3	4	5
5- Quando estou em casa, evito deixar as luzes ligadas em ambientes que não estão a ser utilizados.	1	2	3	4	5
6- Sempre que possível, poupo água.	1	2	3	4	5
7- Guardo restos de papel/plástico que não quero mais no bolso, quando não encontro um caixote do lixo adequado por perto.	1	2	3	4	5
8- Colaboro com a preservação da cidade onde vivo.	1	2	3	4	5
9- Faço reciclagem em casa.	1	2	3	4	5

Percepção dos EVU's e os impactos na qualidade de vida e no bem-estar

Levando em conta que os espaços verdes urbanos (EVUs) tem um papel fundamental no sentido de promover o equilíbrio ambiental na cidade e garantir o bem-estar da população, para concluir, por favor responda (de forma geral) como avalia esta condição em relação a cidade de Lisboa.

1) De forma geral, qual o seu grau de satisfação em relação a *quantidade* de espaços verdes na cidade de Lisboa?

---

---

---

2) Qual o seu grau de satisfação em relação a *qualidade* dos espaços verdes na cidade de Lisboa?

---

---

---

3) De que forma os espaços verdes contribuem para a sua qualidade de vida e bem-estar?

---

---

---

4) Gostava de partilhar alguma outra mensagem?

---

---

***OBRIGADA!!***

Gostava de receber um relatório com os resultados deste projeto de investigação? <sub>1</sub> Sim

<sub>2</sub> Não

Se sim, por favor introduza o seu email:

---

**Anexo B – Jardim da Estrela:**



**Anexo C – Jardim da Alameda:**

