



O IMPACTO DOS ESPAÇOS VERDES NA QUALIDADE DE VIDA

CASO DE ESTUDO: CIDADE DE TORRES VEDRAS*

Claudia Maria dos Santos Gigante
claudiagigante2@gmail.com

* Artigo publicado originalmente na edição de 2026 desta Revista, volume 11, número 1.

Link: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/politicaspublicas/article/view/269640>

Resumo

O artigo analisa o impacto dos Espaços Verdes Urbanos (EVU) na qualidade de vida das pessoas nas cidades, com base num estudo de caso em Torres Vedras. Através de metodologias qualitativa e quantitativa — incluindo a Escala de Recuperação Psicológica Percebida (PRS-11), observação direta e inquéritos — foram avaliados três EVU: Parque da Várzea, Parque do Choupal e Jardim da Graça. Os resultados demonstram que estes espaços contribuem significativamente para o bem-estar físico e psicológico dos utilizadores, promovendo relaxamento, interação social e atividade física. Apesar de limitações como a escassez de casas de banho e bebedouros, os EVU destacam-se pela sua boa manutenção, acessibilidade e função social. O estudo evidencia a importância dos EVU para todas as faixas etárias e reforça o papel dos arquitetos paisagistas no planeamento urbano sustentável. Conclui-se que os EVU são cruciais para a coesão social, saúde pública e promoção de cidades mais inclusivas, alinhando-se com os Objetivos da Agenda 2030.

Palavras-chave: Arquitetura paisagista, Planeamento urbano, Jardins e parques, Saúde e bem-estar, Torres Vedras.

THE IMPACT OF GREEN SPACES ON QUALITY OF LIFE CASE STUDY: CITY OF TORRES VEDRAS

Abstract

The article examines the impact of Urban Green Spaces (UGS) on quality of life of the people in the cities through a case study in Torres Vedras. Using both qualitative and quantitative methods — including the Perceived Restorativeness Scale (PRS-11), direct observation, and surveys — three UGS were evaluated: Várzea Park, Choupal Park, and Graça Garden. The results show that these spaces significantly contribute to users' physical and psychological well-being, promoting relaxation, social interaction, and physical activity. Despite limitations such as a lack of restrooms and drinking fountains, the UGS stand out for their good maintenance, accessibility, and social function. The study emphasizes the relevance of UGS across age groups and highlights the crucial role of landscape architects in sustainable urban planning. It concludes that UGS are vital for social cohesion, public health, and the development of more inclusive cities, in line with the UN 2030 Agenda Goals.

Keywords: Landscape Architecture, Urban Planning, Gardens and Parks, Health and Well-being, Torres Vedras.

L'IMPACT DES ESPACES VERTS SUR LA QUALITÉ DE VIE ÉTUDE DE CAS : VILLE DE TORRES VEDRAS

Résumé

Cet article explore l'impact des Espaces Verts Urbains (EVU) sur la qualité de vie des personnes en ville, à partir d'une étude de cas menée à Torres Vedras. À l'aide de méthodes qualitatives et quantitatives — incluant l'Échelle de Restauration Psychologique Perçue (PRS-11), l'observation directe et des enquêtes — trois EVU ont été évalués : le Parc de la Várzea, le Parc du Choupal et le Jardin da Graça. Les résultats montrent que ces espaces contribuent significativement au bien-être physique et psychologique des utilisateurs, en favorisant la détente, l'interaction sociale et l'activité physique. Malgré certaines limites comme l'absence de toilettes et de fontaines à eau, les EVU se distinguent par leur bon entretien, leur accessibilité et leur rôle social. L'étude souligne leur importance pour toutes les tranches d'âge et met en avant le rôle essentiel des architectes paysagistes dans la planification urbaine durable. En conclusion, les EVU sont essentiels à la cohésion sociale, à la santé publique et à la promotion de villes plus inclusives, conformément aux objectifs de l'Agenda 2030.

Mots-clés: Architecture Paysagère, Aménagement Urbain, Jardins et Parcs, Santé et Bien-être, Torres Vedras.

1 Introdução

Os espaços verdes das cidades têm muitos papéis no dia a dia das pessoas. Esses espaços permitem fazer exercícios, descansar, se divertir e ainda ajudam quem quer ficar mais perto da natureza. Cada vez mais pessoas percebem como esses espaços são importantes para a saúde de todos. Os pesquisadores desses lugares vão além de mostrar os benefícios para cada um; eles explicam também como esses espaços ajudam a manter o equilíbrio na natureza, contribuem para enfrentar as mudanças do clima e trazem mais diversidade de vida.

A maioria dos espaços públicos nas cidades não foi pensada para cuidar da saúde das pessoas. Mesmo assim, os EVU podem ajudar muito nisso. Quando as cidades crescem, os espaços verdes geralmente diminuem. Os espaços verdes só se mantêm grandes quando alguém se esforça para cuidar e procura jeitos de aumentar as áreas verdes. Diversos estudos demonstram que a proximidade e o acesso a EVU estão associados a benefícios para a saúde, incluindo melhor autoavaliação da saúde, menor stresse, maior resiliência e satisfação com a vida. Esses efeitos têm um impacto importante em comunidades mais carentes, pois quando essas comunidades têm acesso a áreas com mais verde, a saúde de quem mora ali pode melhorar muito.

Neste contexto, a dissertação “Importância dos Jardins e Parques no Bem-estar das Populações - Estudo de Caso: Cidade de Torres Vedras” (Gigante, 2021) teve como propósito analisar o papel dos EVU no bem-estar e na saúde da população, com base em estudos existentes e num estudo de caso. O estudo quis entender como são os espaços verdes, saber por que as pessoas vão até esses lugares, ver como os espaços verdes ajudam no bem-estar das pessoas e sugerir formas de deixar esses espaços ainda mais importantes para a saúde das cidades.

A metodologia adotada baseou-se num estudo de caso, com observação direta e aplicação de questionários aos utilizadores dos EVU. O estudo dos dados procurou entender como esses espaços conseguem melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas que moram nesses lugares. O estudo também quis mostrar de que jeito os dados podem ajudar a criar políticas urbanas mais eficientes e sustentáveis.

Antes de se apresentarem as conclusões, expõe-se o enquadramento teórico sobre os EVU, o estudo de caso e os resultados obtidos. No final, estão as conclusões, algumas ideias de intervenção, as limitações deste trabalho e também algumas sugestões para pesquisas futuras.

Este artigo fala sobre esses temas para ajudar quem quer entender e melhorar as cidades, deixando os lugares mais saudáveis e para todo mundo. O texto mostra ainda como os EVU são importantes nessa história. Esse tema é importante porque mostra que precisamos fazer alguma coisa para resolver os problemas causados pela urbanização. Uma maneira de ajudar é apostar em cidades e comunidades que sejam sustentáveis, como diz a Agenda 2030 das Nações Unidas.

2 Posicionamento conceptual

No estudo “Importância dos Jardins e Parques no Bem-estar das Populações – Estudo de Caso: Cidade de Torres Vedras” (Gigante, 2021), o autor fala sobre três assuntos principais: os espaços verdes nas cidades, como esses espaços ajudam na saúde das pessoas e o papel do arquiteto paisagista. Esses elementos se relacionam entre si. É importante entender o papel de cada um e como eles se conectam para criar EVU que ajudem a melhorar a saúde e a qualidade de vida nas cidades.

2.1 Espaços Verdes Urbanos

O conceito de EVU está ligado à forma como a paisagem das cidades muda. O valor e a forma do EVU vão mudando conforme as ideias e os planos urbanos vão se transformando com o tempo. Desde os séculos XVII e XVIII na Europa, com jardins e parques reais, até ao século XIX, quando deixaram de ser exclusivos das elites para se tornarem essenciais à qualidade ambiental das cidades populosas (Salgueiro, 2005). O Central Park fica em Nova Iorque e foi criado no final do século XIX por Fredrick Law Olmsted. O Central Park marcou um momento importante para a ideia dos EVU como espaços acessíveis para todos, segundo Magalhães (1992) e Fábos (2004).

No século XIX, as pessoas passaram a olhar mais para esse conceito. Naquela época, ele deixou de ser apenas uma questão de beleza e também ganhou importância nos cuidados com o meio ambiente e com a saúde nas cidades que estavam ficando mais industriais (Jim, 2004). Modelos como a Cidade Jardim de Ebenezer Howard emergiram na Europa, procurando reintegrar a natureza na cidade (Magalhães, 1992). No século XX, novas ideias de urbanismo começaram a priorizar a separação do tráfego das áreas residenciais por meio de áreas verdes (Portas et al., 1992). Depois, o desenvolvimento sustentável começou a orientar os projetos urbanos e mostrou como a natureza se conecta com a cidade (Jom e Chen, 2003).

Com o passar do tempo, os conceitos de EVU foram mudando e, por isso, surgiram tipos diferentes (Lima et al., 1994). Segundo Fadigas (1993), os EVU são áreas abertas que podem ter vegetação organizada ou não. O principal objetivo é proteger o meio ambiente e também servir como espaço de lazer. Essas atividades ajudam as pessoas a se divertir, a fazer amigos e a relaxar. Elas também fazem bem para o corpo e para a cabeça, além de melhorarem o bem-estar (Mascaró, 2005). Cavalheiro et al. (1999) afirmam que a vegetação é o elemento central dos EVU, com três funções principais: ambiental, estética e de lazer.

Hoje em dia, muitas pessoas chamam de espaço verde um local público, onde todos podem entrar e que tem bastante plantas e árvores (Schipperijin et al., 2010). Fadigas (1993) destaca como ela é importante para o bem-estar e diz que ela deve fazer parte dos centros urbanos. Para classificar os EVU, as pessoas analisam o tamanho, que pode ir de espaços pequenos até grandes, cada um com suas próprias características (Silva, 2012). Estas incluem "pulmões de oxigênio", corredores verdes, parques urbanos, jardins, pequenos espaços verdes e praças arborizadas, proporcionando experiências distintas aos utilizadores. O mais importante não é o tipo, mas sim que atendam às necessidades das pessoas e que fique claro por que as pessoas usam (Costa & Colesanti, 2011). Em Portugal, os EVU ligados à habitação integram a "estrutura verde secundária", enquanto os maiores, nos centros urbanos, formam a "estrutura verde principal" (DGOT, 1992).

2.2 Benefícios do Espaços Verdes Urbanos para a Saúde

As áreas verdes fazem muita diferença para a vida de quem mora na cidade. As áreas verdes deixam a saúde melhor e também ajudam quem vive em lugares cheios de gente e poluição a se sentir bem. Com a crescente urbanização, tornam-se ainda mais essenciais, ao proporcionarem lazer, saúde, relaxamento e beleza. O contacto com a natureza promove comportamentos saudáveis, físicos e mentais, favorecendo também encontros sociais que reforçam relações interpessoais e melhoram o humor (Public Health England, 2020). Para as crianças e os jovens, esses lugares ajudam no crescimento do corpo e da mente. Também fazem com que o rendimento melhore quando eles fazem atividades ao ar livre.

Há diversas opções de EVU, como parques, jardins, campos verdes, passadiços e pequenas florestas integradas ao meio urbano. Diversos estudos comprovam que esses

ambientes protegem a saúde de várias formas, incluindo no tratamento de doenças e na promoção do bem-estar (James et al.,2015). Segundo Hartig et al. (Em 2014, já havia muitas pesquisas científicas provando que ficar em contato com a natureza faz bem. Isso aparecia tanto nos testes feitos em laboratório quanto em estudos com bastante gente. Mas a maior parte dessas evidências fala mais sobre efeitos no meio do caminho, como o quanto a pessoa faz de atividade física, como as pessoas se relacionam e as mudanças no corpo e nas emoções, do que sobre sinais claros de doença ou risco de morte.

Fatores como qualidade do ar, prática de atividade física, laços sociais e menos stresse se relacionam diretamente com a saúde (Hartig et al.,2014). Em Portugal, especialmente nas maiores cidades, estudos realçam os benefícios dos espaços verdes para a saúde e o bem-estar, sublinhando a sua relevância individual e familiar (Madureira et al.,2014).

Quando a gente fala de saúde física, quem vive em bairros com mais áreas verdes geralmente tem uma saúde melhor. Pessoas que vão nesses lugares também costumam ter exames com resultados melhores e adoecem menos vezes (Gobbi, 1997; PHE, 2020). Para a saúde mental, os EVU proporcionam melhoria do humor, autoestima e redução do stresse (Barton, Pretty, 2010; Van den Berg et al.,2015). Ficar perto da natureza ajuda a prevenir e enfrentar problemas emocionais. Estar em lugares com plantas faz a pessoa se sentir melhor, dá mais força para lidar com as coisas e faz a pessoa se sentir parte de algo maior. Aproveitar um tempo na natureza relaxa e ajuda a renovar as energias (Hartig, 2004; Ulrich, 1981).

A presença de áreas verdes ajuda bastante no desenvolvimento do sistema imunológico das crianças e também no aprendizado delas. Dadvand et al. (Em 2015, alguns pesquisadores descobriram que as escolas com mais áreas verdes ajudam as crianças a desenvolver melhor as habilidades motoras e também a aprender mais. Fiennes et al. (2015) observaram melhores resultados comportamentais e de atenção, e Browning et al. (2019) verificaram melhor desempenho acadêmico em ambientes naturais. Muitos estudos dizem que esse contato faz o sistema imunológico das crianças ficar mais forte.

Além de incentivar a atividade física, os EVU ajudam a reduzir a poluição atmosférica, o ruído e a temperatura, apoiam a biodiversidade e fortalecem a ligação com a natureza (Fálcon, 2007). Esses espaços também deixam a cidade mais bonita e ajudam as pessoas a terem sensações agradáveis no dia a dia. O esporte faz parte do dia a dia de muita gente. O esporte não só ajuda a cuidar da saúde, mas também aproxima as pessoas e faz com que todo mundo se sinta parte de um grupo. O esporte também faz parte da cultura de vários lugares.

No final, a qualidade dos espaços verdes nas cidades tem a ver com questões ambientais, ecológicas, sociais e também de cuidado. Tudo isso faz diferença para que esses espaços sirvam para o que as pessoas precisam e tragam mais saúde e bem-estar para quem mora na cidade.

2.2.1 Teorias sobre o Efeito Restaurativo da Natureza

O efeito restaurativo da natureza tem sido amplamente estudado e reconhecido na Psicologia Ambiental desde a década de 1960. No início, os estudos olhavam apenas para as características físicas do ambiente. Com o tempo, os pesquisadores começaram a prestar atenção também na relação entre o comportamento das pessoas e o ambiente. Isso ficou bem evidente nos hospitais psiquiátricos, onde a natureza passou a ser vista como algo importante para ajudar e trazer mais bem-estar, de acordo com Gifford (2007).

Kuhnen (2009) sublinha a interligação entre aspetos psicológicos e ambientais na influência do comportamento humano. Gifford (1997) identifica efeitos restaurativos como liberdade cognitiva, escape, experiência da natureza, ligação ao ecossistema, crescimento pessoal, desafio, responsabilidade social, saúde e autocontrolo.

As ideias sobre como a natureza pode ajudar a restaurar as pessoas se dividem em dois grupos. Uma diz que os benefícios não vêm da natureza em si, mas de coisas que também existem em outros lugares. O Modelo de Avaliação Afetiva do Ambiente de Mehrabian e Russell, por exemplo, considera que a natureza induz emoções positivas independentemente do cenário.

Outra parte defende que a natureza tem um poder de restaurar por si só. A Teoria Psico-Evolutiva de Ulrich afirma que a natureza faz as pessoas sentirem mais bem-estar, ajuda a afastar pensamentos ruins e também diminui os sinais de estresse no corpo. Já a Teoria Restaurativa da Atenção de Kaplan propõe que a natureza estimula a atenção involuntária, permitindo ao cérebro descansar da atenção dirigida — essencial à restauração cognitiva (Gigante, 2021).

A natureza faz diferença na vida das pessoas. A natureza ajuda no corpo, no emocional e também faz bem para a mente. Entender esses efeitos que ajudam a restaurar o bem-estar pode ajudar a planejar espaços que fazem bem para a mente e o corpo, ainda mais nas cidades, onde o estresse só aumenta.

2.3 Contributo do Arquiteto Paisagista

Os espaços verdes nas cidades ajudam as pessoas a terem lugares para relaxar e fazer exercícios ao ar livre. Isso diminui o estresse e faz bem para a saúde (Silva, 2014). Quanto mais densas forem as cidades, maior a necessidade desses espaços (DGOT, 1992), facilitando o acesso a locais de desporto e lazer (Silva, 2014). Os espaços verdes são bons para a saúde e também ajudam o meio ambiente, a economia e a sociedade. Os espaços verdes preservam a natureza, colaboram com o crescimento urbano sustentável e deixam a vida das pessoas melhor (Burgess et al.). 1988).

Em Portugal, o desenvolvimento da arquitetura paisagista ainda tem margem de crescimento (Cabral, 2003). O arquiteto paisagista entende como juntar bem a topografia, a água e a vegetação. O trabalho do arquiteto paisagista ajuda a criar áreas verdes que duram, funcionam bem e são bonitas (Colvin, 1970; Cabral, 2003). Esses profissionais trabalham em parques e jardins. Além disso, esses profissionais ajudam no urbanismo e organizam o espaço das cidades (Cabral, 2003).

Existem três tipos de projeto: ecológico, social e estético. No projeto ecológico, o objetivo é minimizar danos ambientais e melhorar o meio urbano, como reduzir a ilha de calor, melhorar a qualidade do ar e proteger a biodiversidade (Burgess et al., 1988). No projeto social, os espaços verdes ajudam na diversão, melhoram a saúde física e mental das pessoas e também servem como lugar para aprender sobre meio ambiente (Carvalho e Gonçalves, 2008).

O projeto estético visa criar paisagens belas e funcionais, com base em saberes de botânica, ecologia, arquitetura e agricultura (Barbosa, 2000), gerando também benefícios económicos e turísticos.

Quando os arquitetos paisagistas falam de EVU, eles precisam buscar formas de diminuir as barreiras físicas e também as barreiras psicológicas que dificultam o acesso (Lovell et al.). 2020). O design inclusivo e as diferentes experiências sensoriais ajudam a garantir que todas as pessoas possam usar os espaços, como Bell (2016) aponta. Isso faz com que todas as pessoas tenham o mesmo direito de acessar e aproveitar esses lugares, como disse a WHO (2016).

O arquiteto paisagista tem um papel importante na criação de espaços verdes urbanos que ajudam a promover saúde, bem-estar e lazer, sempre pensando em sustentabilidade e deixando o ambiente esteticamente apelativo.

3 Metodologia

A dissertação “Importância dos Jardins e Parques no Bem-estar das Populações - Estudo de Caso: Cidade de Torres Vedras” (Gigante, 2021) teve como objetivo analisar o papel dos espaços verdes no bem-estar e saúde da população, com base em estudos existentes e num estudo de caso. A pesquisa trabalhou com dados qualitativos e quantitativos. Tudo começou com a escolha do tema, a definição dos objetivos e das perguntas para a pesquisa. Depois disso, veio a revisão da literatura, a coleta dos dados e, por fim, a análise dos resultados.

A investigação começou com a definição do tema, objetivos e questões. Foi feita uma revisão de literatura usando dados primários, como a observação direta e o estudo de caso, e dados secundários, como pesquisa em livros e bases estatísticas.

O trabalho usou uma metodologia mais voltada para o lado qualitativo. O objetivo foi mostrar como os espaços analisados influenciam nas diferentes partes da Restauração da Atenção (ART). A escolha pelo estudo de caso, segundo Yin (1994), aconteceu porque medir de forma direta os efeitos dos espaços verdes na saúde é algo difícil. Este incluiu a análise de características físicas, motivos de uso, vantagens da integração dos EVU nas cidades e seu papel nos fatores restaurativos. Os objetivos específicos foram os seguintes:

- Caracterizar os espaços verdes quanto a utilização, acessibilidade, infraestruturas, manutenção e segurança;
- Veja se o local está pronto para quem vai usar.
- Enumerar os principais motivos de utilização;
- Entender quais vantagens aparecem quando a cidade começa a usar os EVU;
- Analisar a influência dos espaços verdes nos fatores restaurativos com impacto na saúde dos utilizadores.

A recolha de dados incluiu observação direta com base na Natural Environment Scoring Tool (NEST) (Gidlow, 2012; Gidlow, 2017), que avalia sete domínios para uma leitura objetiva dos EVU. Também foi aplicado um questionário aos utilizadores, recolhendo dados socioeconómicos e utilizando a versão abreviada da Escala de Recuperação Psicológica Percebida (PRS-11), focada nos quatro domínios da ART, para maior praticabilidade em contextos com limitações de tempo.

Os dados coletados com os dois instrumentos foram analisados de forma qualitativa e quantitativa, usando um olhar mais atento para o método. A amostra foi ajustada devido às restrições da pandemia, incluindo cerca de 15 indivíduos por cada escalão etário (18–40, 41–65 e > 65 anos), com os questionários aplicados entre as 10h e as 18h a utilizadores regulares e transeuntes.

4 Estudo de Caso: Espaços Verdes da Cidade de Torres Novas

Torres Vedras, situada na região centro de Portugal, é um concelho da Estremadura, no distrito de Lisboa, com cerca de 78.530 habitantes e 407,15 km² de área. A sua economia, maioritariamente rural, destaca-se pela agricultura, nomeadamente fruticultura, horticultura e viticultura, favorecida por boas condições edafo-climáticas (Airo, 2002). O turismo é importante, pois cresce com o património histórico e cultural, além das paisagens naturais.

A mobilidade é assegurada por transportes públicos como comboios, autocarros e bicicletas, com destaque para o sistema “Agostinhas”, em funcionamento desde 2013 (CMTV, 2020). A cidade aumentou a quantidade de ciclovias para ajudar na mobilidade urbana e

tornar o dia a dia mais sustentável (CMTV, 2020). A ideia de colocar o centro histórico no projeto de expansão urbana quer manter as pessoas próximas e ajudar a preservar o que faz parte da história da cidade (CMTV, 2009).

Nesse contexto, o Parque Verde (2004) e a requalificação do Choupal mostram como os investimentos fizeram diferença para valorizar as áreas verdes e também para dar mais qualidade de vida para as pessoas (CMTV, 2020). Mesmo assim, quando a cidade fica maior, é preciso fazer mais áreas verdes para acompanhar o crescimento da população.

4.1 Caracterização dos EVU em Estudo

O desenvolvimento da cidade de Torres Vedras trouxe consigo a necessidade de requalificação dos espaços verdes urbanos, reconhecidos pela sua importância na amenização climática, qualidade do ar e permeabilidade do solo, além do impacto social. Neste estudo de caso, foram escolhidas três áreas verdes principais. O Jardim da Graça, o Parque Verde da Várzea e o Parque do Choupal.

O Jardim da Graça, situado no centro da cidade, foi reabilitado em 2016, com limpeza, arranjo das áreas verdes e renovação do mobiliário urbano. Este jardim retangular, delimitado por uma igreja e uma estrada, apresenta estrutura geométrica simples, com canteiros, caminhos e área central com elementos de água e homenagens históricas.

O Parque Verde da Várzea foi aberto em 2004. O parque surgiu de um projeto feito por arquitetos paisagistas e aumentou uma área verde que já existia. No Parque Verde da Várzea, as pessoas podem praticar esportes, passear, comer, usar o estacionamento e visitar o centro de interpretação ambiental.

O Parque do Choupal tem uma história importante e já passou por muitas mudanças ao longo dos anos. A sua mais recente requalificação, em 2015, foi distinguida com o Prémio Nuno Teotónio Pereira pelo Instituto da Habitação e Reabilitação Urbana I.P. A intervenção incluiu modelação do terreno, zonas de lazer, percursos ciclo-pedonais, café/bar, iluminação LED e sistema de rega sustentável.

Em 2020, a reabilitação paisagística da encosta do Choupal terminou. Com isso, a encosta passou a fazer parte do parque e melhorou a mobilidade e a acessibilidade entre os diferentes níveis. Foram feitas áreas de lazer, hortas urbanas, um pequeno anfiteatro e espaços verdes que não precisam de muita manutenção. Essas ações seguem ideias de desenvolvimento urbano sustentável.

Estas intervenções melhoraram a qualidade dos espaços verdes em Torres Vedras e contribuíram para a revitalização urbana e a promoção da sustentabilidade, em consonância com as prioridades do Portugal2020 e com estratégias de desenvolvimento urbano nacional e europeu.

5 Análise e Discussão de Resultados

Apresenta-se, de seguida, a análise e discussão dos resultados obtidos a partir da observação direta dos EVU, bem como dos dados recolhidos através dos inquéritos aplicados aos utilizadores desses espaços.

5.1 Análise da Observação Direta dos EVU

O estudo conduzido por Gigante (2021) objetivou compreender o impacto dos EVU no bem-estar e na saúde da população, através da observação direta e questionários aplicados aos frequentadores desses locais. A análise minuciosa desses espaços, incluindo acessibilidade,

infraestrutura e atividades realizadas, permite compreender melhor como esses ambientes influenciam a vida das pessoas.

Relativamente à tipologia e design dos EVU estudados — Parque Verde da Várzea, Parque do Choupal e Jardim da Graça — estes abrangem 134 253 m². O Parque da Várzea (92 838 m²) e o Parque do Choupal (38 665 m²) são classificados como Parques Urbanos, enquanto o Jardim da Graça (2 750 m²) é um Jardim de Praceta. O Parque da Várzea atrai mais visitantes, embora todos apresentem design contemporâneo.

Os EVU são acessíveis por diversos meios: a pé, transporte público ou veículo próprio. A boa localização e o estacionamento nas proximidades são vantagens, mas a presença de vias movimentadas representa um desafio. Todos os locais têm passarelas próximas. Os parques urbanos têm trilhas e são acessíveis a bicicletas; o Jardim da Graça, no centro da cidade, não dispõe dessa infraestrutura. Quanto ao estacionamento, os parques urbanos oferecem melhores condições face ao Jardim da Graça, que tem menos lugares. Apesar de algumas limitações, os três EVU apresentam boa acessibilidade dentro das suas tipologias.

No que se refere às instalações recreativas, o Parque da Várzea destaca-se com parque infantil, campos desportivos, rampas de skate e equipamentos de ginástica ao ar livre. O Parque do Choupal tem apenas uma rede infantil e espaço para jogos informais. O Jardim da Graça não possui infraestruturas recreativas, conforme a sua tipologia. Apesar do destaque da Várzea, os EVU de Torres Vedras apresentam boa estrutura recreativa, mas há margem de melhoria, sobretudo em parques infantis e campos desportivos.

Ainda que o Parque da Várzea ofereça mais infraestruturas, também apresenta limitações, enquanto o Parque do Choupal é mais carente nesse aspeto, sendo o Jardim da Graça não aplicável.

Todos os EVU possuem mobiliário urbano adequado, como bancos e lixeiras. O Parque da Várzea destaca-se com área para banho de cães, mas nenhum dos espaços tem casas de banho públicas funcionais. Nos parques urbanos, as casas de banho são dos cafés existentes; no Jardim da Graça, encontram-se encerradas.

Há cafés nos dois parques urbanos e, no Jardim da Graça, nas imediações. Não existem sombras artificiais, sendo apenas fornecidas por árvores. A Várzea tem menos sombra devido à escassa arborização. Nenhum EVU tem área de churrasco; apenas o Parque do Choupal tem mesas de piquenique. Os bebedouros são escassos ou inoperacionais.

Nenhum dos EVU está próximo de praias, grandes rios ou lagos. O Parque do Choupal está junto a um pequeno rio, e a Várzea, a um ribeiro. O Choupal possui ainda uma vala com água tratada, recuperada por arquitetos paisagistas em 2014. Nenhum espaço oferece vistas panorâmicas. O Parque do Choupal e o Jardim da Graça têm mais de 50% de área arborizada; na Várzea, a cobertura varia entre 25% e 50%.

Embora as superfícies estejam bem tratadas, não se verifica presença significativa de vida selvagem ou biodiversidade, dadas as suas tipologias urbanas. O Jardim da Graça possui mais canteiros floridos que a Várzea; o Choupal não tem. Assim, a estética natural é limitada, embora as superfícies bem cuidadas proporcionem ambientes acolhedores e agradáveis.

Quanto à estética não natural, há poucas estruturas. A Várzea possui uma fonte contemporânea com jatos de água e o Jardim da Graça um obelisco dedicado à Guerra Peninsular.

Não se observou vandalismo, lixo, consumo de álcool, resíduos de animais ou drogas. Os grafites estão confinados às rampas de skate. Não foram detetados odores desagradáveis. A iluminação noturna limita-se às vias de circulação. O ruído do trânsito é audível em todos os espaços. A visibilidade de estradas e edifícios é clara nos três. No geral, os EVU estão bem conservados, com ambiente limpo e seguro, sendo a segurança essencial para atrair e manter visitantes.

Quanto à utilização, o Parque da Várzea é adequado à maioria das atividades, exceto desportos náuticos ou pesca. O Parque do Choupal é menos propício para várias práticas, e o Jardim da Graça é limitado a momentos de relaxamento e convívio.

Em suma, os três EVU apresentam características que incentivam a sua frequência e promovem a saúde dos utilizadores, oferecendo lazer, contacto com a natureza e condições de bem-estar, como sombras, bancos e cafés nas imediações.

5.2 Análise do Resultado dos Inquéritos

Dos 142 participantes no estudo de Gigante (2021), a maioria era do sexo feminino (77), com média de idade de 48,09 anos, variando entre 18 e 77. Verificou-se uma predominância feminina nos Parques Urbanos face ao Jardim da Graça, embora a diferença entre géneros não seja significativa. Os EVU são frequentados sobretudo por jovens, possivelmente devido ao maior tempo livre. As faixas etárias predefinidas (18-40, 41-64 e mais de 65 anos) foram representadas nos três espaços, refletindo diversidade etária.

Quanto à nacionalidade, a maioria dos utilizadores é portuguesa, seguida por brasileiros. Outras nacionalidades — angolanos, ingleses e australianos — estão marginalmente representadas. A presença portuguesa é quase total entre os maiores de 65 anos, o que revela uma demografia local mais acentuada nessa faixa.

A análise da escolaridade mostra variedade de níveis, com predominância do Ensino Secundário entre os 18-40 anos e maior diversidade entre o 3.º Ciclo e o 12.º ano nos 41-64 anos. De forma geral, os utilizadores têm formação no Ensino Secundário, 3.º e 1.º Ciclos, sendo menos comuns graus como Mestrado ou Doutoramento.

Relativamente à frequência acompanhada, observa-se uma preferência por visitar os espaços em grupo, sobretudo no Parque da Várzea e no Parque do Choupal. O Jardim da Graça é mais procurado por visitantes solitários. As atividades mais frequentes nos EVU são lazer e passeio, com destaque para relaxamento e convívio. Os parques urbanos são valorizados para redução de stresse e descanso; o Parque da Várzea destaca-se também pela prática de exercício físico.

No que toca às perceções dos utilizadores, registaram-se avaliações positivas nas dimensões de Fascinação, Afastamento, Compatibilidade e Extensão. Embora todos os espaços sejam bem avaliados, há diferenças relevantes — sobretudo na Extensão, em que o Jardim da Graça é perçecionado como oferecendo menor imersão ambiental face aos parques urbanos.

Por fim, os EVU analisados revelam pontos fortes e fracos distintos. São elogiados pela acessibilidade, variedade de atividades, manutenção e presença de natureza, mas enfrentam limitações como a falta de sanitários e de proteção adequada. Em suma, os EVU assumem um papel vital como locais de lazer, relaxamento e interação social, proporcionando uma experiência positiva aos seus utilizadores.

5.3 Síntese da Discussão dos Dados

Retomando o posicionamento conceptual, diversos autores destacam a importância dos EVU para a qualidade ambiental e de vida nas cidades. França (2005), Salgueiro (2005) e Magalhães (1992) analisam como os EVU deixaram de ser exclusivos das elites para se tornarem essenciais à saúde pública e ao bem-estar geral. Destacam-se ainda os benefícios dos EVU na promoção de comportamentos saudáveis, interação social e redução do stresse (Public Health England, 2020).

A análise dos dados de observação direta e inquéritos realizados por Gigante (2021) complementa esta perspectiva, fornecendo um retrato detalhado dos EVU estudados e das percepções e comportamentos dos seus utilizadores. Em Torres Vedras, os espaços verdes analisados — Parque Verde da Várzea, Parque do Choupal e Jardim da Graça — apresentam diferentes tipologias e cobrem um total de 134 253 m². São acessíveis por vários meios, embora enfrentem desafios como o ruído do tráfego. O Parque da Várzea destaca-se pela variedade de equipamentos recreativos; o Choupal tem menos opções e o Jardim da Graça carece dessas infraestruturas. Apesar de todos possuírem mobiliário urbano adequado, a ausência de casas de banho públicas e bebedouros funcionais é uma limitação comum.

Não se observa presença significativa de vida selvagem, mas a manutenção é elogiada, garantindo um ambiente limpo e seguro. Os utilizadores percebem os EVU de forma positiva, embora existam diferenças na dimensão de Extensão, sendo o Jardim da Graça o menos imersivo em comparação com os parques urbanos.

Em síntese, os EVU de Torres Vedras oferecem atividades recreativas e acessibilidade, mas enfrentam carências em infraestruturas e instalações sanitárias. A diversidade dos utilizadores — em género, idade, nacionalidade e escolaridade — reforça a relevância desses espaços para vários perfis. Ainda que positivamente avaliados no geral, as percepções diferem entre os espaços, evidenciando a necessidade de melhorias específicas.

Conforme a revisão bibliográfica, os EVU têm um papel vital como locais de lazer e interação social, mas é necessário investir em infraestruturas e gestão para garantir uma experiência mais completa e satisfatória para os utilizadores.

6 Conclusão

A conclusão do estudo “Importância dos Jardins e Parques no Bem-estar das Populações – Estudo de Caso: Cidade de Torres Vedras” (Gigante, 2021) revela uma visão positiva e abrangente dos EVU, destacando a sua importância para o bem-estar e qualidade de vida das populações.

Foram comparados três espaços verdes urbanos em Torres Vedras — Jardim da Graça, Parque da Várzea e Parque do Choupal. Apesar das diferenças, como as limitações de espaço e infraestrutura do Jardim da Graça, estas não são consideradas significativas no estudo.

Os resultados, com base na Escala PRS-11, revelam uma percepção globalmente positiva dos utilizadores, sugerindo que os EVU contribuem para a qualidade de vida. A crescente atenção ao planeamento urbano reforça a urgência de criar ambientes saudáveis que respondam às necessidades sociais.

A utilização dos EVU abrange várias faixas etárias, sendo procurados para lazer e relaxamento. A acessibilidade e a tranquilidade (associada a baixos níveis de ruído) reforçam a sua atratividade. Características como a extensão influenciam a experiência restauradora e a atratividade dos espaços. A capacidade dos EVU em promover recuperação física e mental é reconhecida, embora se identifiquem oportunidades de melhoria, nomeadamente ao nível das infraestruturas para idosos e pessoas com mobilidade reduzida.

Em síntese, os EVU têm um papel fundamental como locais de encontro, lazer e relaxamento, promovendo coesão social e melhores condições de vida. Apesar das limitações, como o tamanho da amostra, recomenda-se que estudos futuros aprofundem os benefícios diretos dos espaços verdes para a saúde, contribuindo para um planeamento urbano mais inclusivo e sustentável.

Referências

- Barton, J., Pretty, J. (2010). *What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis*. Environ. Sci. Technol.
- Bell, SL. LR.; Maclean I.; Curtis R.; Collings-Costello N.; & Wheeler BW. (2016). Green space, human health and biodiversity: four evidence cards to inform public open space policy making in Cornwall Council. Economic and Social Research Council Impact Acceleration Account-funded project between Cornwall Council and University of Exeter. Disponível em: <https://beyondgreenspace.net/>
- Browning, Matthew; & Rigolon, Alessandro. (2019). School green space and its impact on academic performance: A systematic literature review. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 429. DOI: 10.3390/ijerph16030429.
- Burgess, J.; Marrison, C.; Limb, M.; (1988). People, Parks and the Urban Green: A Study of Popular Meanings and Values for Open Spaces in the City. *Urban Studies*, 25(6), 455-473. DOI: [10.1080/00420988820080](https://doi.org/10.1080/00420988820080).
- Cabral, F. (2003). *Fundamentos da arquitetura paisagista*. (2 ed.) Instituto da Conservação da Natureza.
- Carvalho, A.; Gonçalves, A. (2008). *Espaços verdes de Bragança*. Câmara Municipal de Bragança.
- Cavalleiro, Felisberto. (1999). Proposição de terminologia para o verde urbano. Boletim Informativo Sociedade Brasileira de Arborização Urbana, Rio de Janeiro: SBAU, ano VII, n.3, p.7, jul./ago./set. Disponível em: [http://www.geografia.ufpr.br/laboratorios/labs/arquivos/CAVALHEIRO%20et%20al%20\(1999\).pdf](http://www.geografia.ufpr.br/laboratorios/labs/arquivos/CAVALHEIRO%20et%20al%20(1999).pdf)
- Colvin, B. (1970). *Land and Landscape: evolution, design and control*. (2nd Edition), J. Murray.
- Costa, R. G. S.; Colesanti, M. M. (2011). A Contribuição da Percepção Ambiental nos Estudos das Áreas Verdes. RA'EGA . Curitiba: UFPR, 22, 238-251. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/raega/article/view/21774>
- Dadvand, P. et al. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *PNAS*, 12(26), 7937-42. DOI: 10.1073/pnas.1503402112
- Dgot (1992). *Espaços verdes urbanos*. Lisboa.
- Fábos, J. G. (2004). Greenway planning in the United States: its origins and recent case studies. *Landscape and Urban Planning*, 68, 321-342. DOI: [10.1016/j.landurbplan.2003.07.003](https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2003.07.003)
- Fadigas, L. S. (1993). *A Natureza na Cidade. Uma Perspetiva para a sua Integração no Tecido Urbano*. [Tese de Doutoramento]. Faculdade de Arquitectura de Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa.
- Falcon, A. (2007). *Espacios verdes para una ciudad sostenible. Planificación, proyecto, mantenimiento y gestión*. Editorial Gustavo Gili.
- Fiennes, C.; Oliver, E.; Dickson, K.; Escobar, D.; Romans, A.; & Oliver, S. (2015). The existing evidence-base about the effectiveness of outdoor learning (pp. 1–73). Disponível em: <https://givingevidence.files.wordpress.com/2015/03/the-existing-evidence-base-about-the-effectiveness-of-outdoor-learning-executive-summary-nov-2015.pdf>
- Gidlow, C.; Smith, G.; Cirach, M.; Swart, W.; Dèdelé, A.; van Kempen, E. (2017). *Development of the Natural Environment Scoring Tool (NEST)*. United Kingdom.
- Gidlow, C. J.; Ellis, N. J.; Bostock, S. (2012). Corrigendum to “Development of the Neighbourhood Green Space Tool (NGST)” *Landscape Urban Plan*. 106, 347–358. DOI:10.1016/j.landurbplan.2012.10.001.

- Gifford, R. (2007). *Environmental Psychology: Principles and Practice* (4th ed.). Optimal Books.
- Gifford, R. (1997). *Environmental Psychology*. Allyn and Bacon.
- Gobbi, S. (1997) Atividade Física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas/RS*, 2(2), 41- 49. DOI: 10.12820/rbafs.v.2n2p41-49.
- Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H. (2014). *Nature and Health*. Annual Review of Public Health.
- Hartig, T. (2004) Restorative Environments. In: Spielberger, C., Ed., *Encyclopedia of Applied Psychology*, Academic Press, San Diego, 273-279. DOI: [10.1016/B0-12-657410-3/00821-7](https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00821-7).
- James, P.; Banay, R. F.; Hart, J. E.; Laden, F. (2015). A review of the health benefits of greenness. *Current Epidemiology Reports*, 2, 131-42. DOI: 10.1007/s40471-015-0043-7.
- Jim, C.Y. (2004). Characteristics of urban park trees in Hong Kong in relation to greenspace planning and development. *International Conference on Urban Horticulture*, 643, 123-128. DOI: 10.17660/ActaHortic.2004.643.14.
- Jom, C.; Chen, W. (2003). Comprehensive greenspace planning based on landscape ecology principles in compact Nanjing city, China. *Landscape and Urban Planning*, 65, 95-116. DOI: DOI:10.1016/S0169-2046(02)00244-X.
- Kuhnen, A. (2009), Meio ambiente e vulnerabilidade a percepção ambiental de risco e o comportamento humano. *Geografia (Londrina)* 18 (2), 37-52. DOI: 10.5433/2447-1747.2009v18n2p37
- Lima, A. M. L. P., Cavalheiro, F., Nucci, J. C., Sousa, M. A. L. B., Fialho, N. D. O., & Del Picchia, P. C. D. (1994). Problemas de utilização na conceituação de termos como espaços livres, áreas verdes e correlatos. In *Congresso Brasileiro sobre Arborização Urbana*. 2, 539-550. Disponível em: <https://www.erambiental.com.br/var/userfiles/arquivos69/documentos/12925/LimaEtAl-AreasVerdes-1994.pdf>
- Lovell, R.; White, M.P.; Wheeler, B.; Taylor, T.; Elliott, L. (2020). *A rapid scoping review of health and wellbeing evidence for the Green Infrastructure Standards* European Centre for Environment and Human Health, University of Exeter Medical School. Natural England, Department for the Environment, Food and Rural Affairs, Public Health England, and Ministry for Housing, Communities and Local Government.
- Madureira, H., Nunes, F., Oliveira, J.V., Madureira, T. e Cormier; L. (2014). Benefícios atribuídos aos espaços verdes urbanos pela população: resultados de um inquérito conduzido em Lisboa e no Porto, In *PLURIS14 (Re) inventar a cidade em tempos de mudança: livro de actas*, 2311-2321. Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.11960/3528>
- Magalhães, M. R. (1992). *A evolução do conceito de espaço verde público*. Revista AGROS, 2, Instituto Superior de Agronomia, Universidade Técnica de Lisboa.
- Mascaró, L.; Mascaró, J. (2005). *Vegetação Urbana*. (2º ed.). Editores: L e J Mascaró.
- CMTV, Câmara Municipal de Torres Vedras, (2009). Plano de Pormenor de Reabilitação do Centro Histórico de Torres Vedras.
- Pellegrino, P.; Guedes, P.; Pirillo, F. E.; Fernandes, S. (2006). *A paisagem da borda: uma estratégia para a condução das águas, da biodiversidade e das pessoas*. In Costa, L. (Org.). Rios e paisagens urbanas em cidades 89 brasileiras. Viana & Mosley Editora PROURB, p. 57-75. Disponível em: https://biosphera21.net.br/APOIO/PAISAGEM-PLANEJAMENTO/2003-preview_livrorios200306_leve%5B1%5D-pellegrino.pdf
- Public Health England. (2020). *Improving access to greenspace - a new review*. PHE publications. Disponível em:

- https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5f202e0de90e071a5a924316/Improving_access_to Greenspace_2020_review.pdf
- Salgueiro, T. B. (2005). *Transformação Urbana in Carlos Alberto Medeiros (Direção), Geografia de Portugal, tomo 90 2 – Sociedade, Paisagens e Cidades, parte IV – Paisagens Urbanas*. Círculo de Leitores.
- Silva, R. F. L. G. (2012). *Espaços verdes urbanos*, Universidade Católica Portuguesa, Centro Regional das Beiras. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.14/10588>
- Silva, J. (2014). *Contributo dos espaços verdes para o bem-estar das populações: Estudo de caso em Vila Real*. Coimbra. [Dissertação de Mestrado]. Universidade de Coimbra. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/26581>.
- Schipperijn, J.; Ekholm, O.; Stigsdotter, U. K.; Toftager, M.; Bentsen, P.; Kamper-Jorgensen, F.; & Ranrup, T. B. (2010). Factors influencing the use of green space: results from a Danish national representative survey. *Landscape Urban Plan.*, 95 (3), 130-137. DOI: 10.1016/j.landurbplan.2009.12.010.
- Tillmann, S.; Tobin, D.; Avison, W.; Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review. *Journal of epidemiology and community health*, 72(10), 958-966. DOI: 10.1136/jech-2018-210436.
- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224. DOI: 10.1126/science.6143402.
- Ulrich, R. S. (1981). Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior*, 13(5), 523–556. DOI: [10.1177/0013916581135001](https://doi.org/10.1177/0013916581135001).
- Van den Berg, M.; Wendel-Vos, W.; van Poppel, M.; Kemper, H.; van Mechelen, W.; Maas, J. (2015). *Health Benefits of Green Spaces in the Living Environment: A Systematic Review of Epidemiological Studies*. Urban Forestry & Urban Greening. DOI: 10.1016/j.ufug.2015.07.008.
- Who. (2016). Urban greenspaces and health, In: wen, D., Mick, L. Scott, M. (2017). *Green space benefits for health and well-being: A life-course approach for urban planning, design and management*. School of Architecture. University College Dublin. Disponível em: https://www.opr.ie/wp-content/uploads/2019/11/Green_space_benefits_for_health_and_well-being_A_life-course_approach.pdf
- Yin, R. (1994). *Case Study Research: Design and Methods*. (2^a ed.). SAGE Publications.