

Revista  
Municipal  
Trimestral

Número 33

Setembro 2021

GRATUITA

# Lisboa

CAPITAL

EUROPEIA

*do*

DESPORTO



# # LISBOA INSPIRA

Qualquer caminhada na cidade das sete colinas é por si só um teste à nossa condição física. Mas Lisboa é cada vez mais vivida por gente que se quer sentir em forma, em modo suave ou radical, caminhando, pedalando, vencendo obstáculos, usando a cidade como um grande recinto desportivo. Nos jardins, nos parques, nas áreas verdes junto ao rio e até no próprio Tejo, onde o desporto náutico atrai atenções e adeptos.

No ano em que Lisboa exhibe o galardão de Cidade Europeia do Desporto, pretende-se sobretudo “inspirar” mais lisboetas a mudarem os seus estilos de vida: a trocarem o sedentarismo pela atividade física, a solidão do sofá pelo convívio lúdico-desportivo, a mobilidade poluente pela mobilidade ambientalmente responsável.

Para melhorar e democratizar o acesso à oferta de atividade física regular, torna-se imprescindível reforçar o papel dos clubes e das associações do setor; dotar as estruturas de proximidade – como escolas e juntas de freguesia – de condições favoráveis para a promoção da prática desportiva; e tornar o espaço público e a paisagem indutores de comportamentos mais dinâmicos, saudáveis e solidários.

Esta revista mostra essa Lisboa ativa, formal e informal, eclética e inspiradora; dá a conhecer os lisboetas que não ficam em casa e se organizam para correr e caminhar em grupo, os cidadãos que se juntam para criar associações onde os filhos podem praticar as modalidades de eleição, os que mantêm as centenárias coletividades e os jogos tradicionais, e todos os que, motivados pela rede de ciclovias, circuitos de caminhadas, campos de jogos, ginásios ao ar livre e outros equipamentos em espaços verdes, foram alterando as suas rotinas, conectando-se cada vez mais consigo próprios e com a sua cidade.

**Esta revista  
mostra essa Lisboa  
desportista, formal  
e informal, eclética  
e inspiradora.**

Filomena Costa

DIRETORA

# Sumário

Revista Municipal Trimestral • Número 33 • Setembro 2021



Taça do Mundo de Triatlo, que decorreu em Lisboa a 22 e 23 de Maio, no âmbito da Capital Europeia do Desporto.

## LISBOA, CAPITAL EUROPEIA DO DESPORTO

É um título que dá responsabilidade. Foi atribuído a Lisboa entre várias cidades candidatas. No momento da candidatura, o programa para este ano era ambicioso, mas em matéria de eventos, a pandemia, como sabemos, trocou-nos as voltas; os encontros desportivos internacionais bem como as iniciativas de grande escala tiveram de ser recalendarizados ou adaptados às normas de segurança.

No entanto, um programa de grandes eventos é “pouco importante” quando comparado com a ambição de fundo de tornar Lisboa uma cidade virada para o desporto e para atividade física. A cultura desportiva, o envelhecimento ativo e a promoção da saúde e bem-estar dos lisboetas foi o grande desiderato assumido com este galardão.

### EDITORIAL

Lisboa Inspira ..... 1

FOTO DE CAPA E CONTRACAPA: AMÉRICO SIMAS

## LISBOA, CAPITAL EUROPEIA DO DESPORTO

<b>Entrevista</b>	
Nuno Delgado .....	8
<b>Números</b>	
Instalações desportivas em funcionamento .....	10
Desporto ‘militante’ .....	12
Campeões no dia a dia .....	20
Embaixadores que valem ouro .....	46

## HISTÓRIA

<b>Tejo, um rio para nadar, remar e velejar</b>	
Desporto no rio .....	30
Desporto em Lisboa .....	30
Atravessar o Tejo a correr e a caminhar .....	42

## DESPORTO COM ARTE

Polidesportivo do Campo Mártires da Pátria / Campos de minibasquete na Ameixoeira / Campo de Jogos do Calhariz .....	50
--	----

## REGISTOS

<b>História</b>	
Monsanto nem sempre existiu .....	58
<b>Atividade Física</b>	
Encontrados (mas não perdidos) na floresta .....	65
<b>Infografia</b>	
Monsanto Inspira .....	74
Cultura, Desporto, Jardinagem, Economia circular, Cidadania .....	76
<b>Entrevista</b>	
Lika, do Cazaquistão para Lisboa, com amor .....	78
Ficha técnica .....	79
<b>Marcas d'Água</b>	
André Carrilho .....	80

# Lisboa

# Capital Europeia do Desporto



Em 2021, Lisboa é Capital Europeia do Desporto. Este novo galardão (depois de, no ano passado, ter sido distinguida como Capital Verde Europeia) foi atribuído pela ACES Europe – European Capitals and Cities of Sport Federation.

*Lisboa Inspira* é o mote, e as áreas de investimento e programação valorizam tanto o desporto formal, quanto a atividade física informal.

TEXTO  
LÚCIA  
VINHEIRAS  
ALVES

**SEJA AO AR LIVRE**, nos espaços verdes ou na rede de equipamentos municipais, nas juntas de freguesia ou nas coletividades, nos clubes de *fitness* ou em associações desportivas, não faltam soluções para os lisboetas, de todas as idades, cuidarem do seu bem-estar físico e mental.

Campeonato da Europa de Judo, Karate 1 – Premier League Lisboa 2021, Taça do Mundo de Triatlo, são apenas alguns dos sonantes eventos desportivos que Lisboa já recebeu este ano. Apesar da sua importância, são poucos comparativamente com os que a cidade estava preparada para acolher: centenas de iniciativas, desde os mais pequenos, aos grandes e internacionais campeonatos e competições, encontros e conferências. A pandemia assim não o permitiu.

Mesmo assim, a Capital Europeia do Desporto continua a entender o desporto, e

a atividade física no sentido mais lato, como elemento agregador da população, prática democrática de saúde e bem-estar, sentido de *fair-play*, instrumento de inclusão, integração territorial e educação para a cidadania - os objetivos com que se candidatou em 2016.

Ao longo dos últimos anos, Lisboa entrou no *ranking* internacional das cidades desportivas ao acolher importantes eventos mundiais nas várias modalidades. Mas um dos fatores que mais contribuiu para esta distinção foi a aposta nas parcerias com os agentes desportivos, movimento associativo, rede escolar e Juntas de Freguesia, além de vários programas municipais dirigidos a segmentos específicos da população. Ao todo, a atividade desportiva do concelho é dinamizada por um conjunto diversificado de mais de 900 instituições públicas e privadas.

# Nuno Delgado é Chefe de Equipa de Missão da Lisboa Capital Europeia do Desporto. Revela que o seu grande desafio é fazer de Lisboa uma cidade vocacionada para a formação desportiva, e quer que a atividade física passe a integrar o quotidiano dos lisboetas.

**LISBOA** O que levou Lisboa a ser distinguida como Capital Europeia do Desporto?

**NUNO DELGADO** Aquilo que fez a diferença foi a mobilização dos agentes desportivos. Estamos a falar dos clubes da cidade, das Juntas de Freguesia, dos Agrupamentos de Escola. É aqui que a cidade tem o motor da sua atividade desportiva. Também não nos podemos esquecer da participação dos nossos parceiros privados, como os ginásios de *fitness* e os promotores de eventos desportivos.

**LISBOA** Quais são os principais compromissos da Lisboa Capital Europeia do Desporto 2021?

**NUNO DELGADO** O principal compromisso é “inspirar” os nossos munícipes para uma vida mais ativa, mais saudável e mais solidária, e também mais comprometida com a cidade do ponto de vista

ambiental. Em concreto, temos sete eixos de intervenção, que já acompanhavam o próprio movimento da Capital Verde (em 2020) e que prosseguem agora com a Capital do Desporto: sustentabilidade, mobilidade urbana, educação, cultura, saúde e bem-estar, solidariedade, e também o conceito de transcendência, no sentido da superação e da melhoria contínua. É aquilo que o movimento desportivo pode trazer para a cidade. O desporto atravessa todos esses eixos de que falei, e contribui para o exercício de uma cidadania ativa.

**LISBOA** Lisboa lidera o consórcio europeu Roadmap 2024 para o desporto. No que consiste e qual o grande objetivo?

**NUNO DELGADO** Lisboa desafiou as três próximas capitais europeias do desporto, Haia, Glasgow e Génova, para criarem um grupo de trabalho que, ao longo dos seus mandatos, mais do que promover um quadro de eventos desportivos, tivesse a preocupação de liderar a definição de uma estratégia europeia clara a nível desportivo. A nossa preocupação é: quais são os fatores comuns a todas as cidades que devem ser desenvolvidos no âmbito do quadro comunitário da União Europeia.

**LISBOA** E vão apresentar um Manifesto. O objetivo é contribuir para a criação de um Programa-quadro europeu de financiamento apenas para o Desporto, ao contrário do que se verifica até à data?

**NUNO DELGADO** Sem dúvida. Para além das três cidades que eu identifiquei, temos ainda neste consórcio Paris, que é Cidade Olímpica em 2024, a Cidade Mundial do Desporto 2022, que é Madrid, e finalmente Sófia, que é a capital do país de origem da Comissão Europeia que tem a tutela do Desporto. O manifesto está focado naquelas que são as grandes temáticas da Europa: problemas de inclusão, desafios da digitalização, da mobilidade urbana, problemas e fatores de risco decorrentes de uma população envelhecida e sedentária. Identificámos essas temáticas como globais e que podem ter soluções transversais locais que vão ser propostas por cada uma destas sete cidades e que passam pelo desporto. O manifesto vai ser apresentado em outubro.

“O principal compromisso é ‘inspirar’ os nossos munícipes para uma vida mais ativa, mais saudável e mais solidária ... e também comprometida com a cidade do ponto de vista ambiental.”

— NUNO DELGADO

**LISBOA** Lisboa é Capital do Desporto em 2021. Mas pretende-se que este título se mantenha para lá deste ano. De que forma?

**NUNO DELGADO** Esse é o meu grande desafio. Foi essa a função que me foi principalmente atribuída, ou seja, a de deixar esta marca: que Lisboa passe a ser uma cidade mais desportiva. Aquilo que se pretende é que Lisboa consiga aproximar-se do modelo da cidade dos 15 minutos, ou seja, podermos estar a menos de 15 minutos do local de trabalho, das escolas, dos locais de abastecimento e lazer, dos equipamentos desportivos... de forma a que o munícipe consiga deslocar-se a pé ou fazer esses percursos de forma sustentável e saudável, de bicicleta, por exemplo. Também estamos a investir na via digital, através das aplicações que estamos a desenvolver, das nossas plataformas de ligação com o munícipe. Por exemplo, se a pessoa quiser ir fazer uma caminhada, conseguir associar-se a um grupo de caminhadas imediatamente; ter um diagnóstico médico para controlar os seus fatores de risco digitalmente; ter alguma assessoria em termos de planos de treino para os fazer em segurança. Em suma, que através das vias digitais possa ter acesso à prática desportiva em segurança, e de preferência ao ar livre. As ciclovias já estão em funcionamento e estão todos os dias a ser melhoradas. E vamos agora ver as pessoas a fazerem caiaque, *stand-up paddle* e outros desportos náuticos nas nossas aquavias. E, finalmente, os programas das suas juntas de freguesia e das escolas também vão ter um reforço da atividade física. ● LVA



QUEM É?

## Nuno Delgado

Trouxe a primeira Medalha Olímpica de Judo para Portugal, em 2000. Entre outros palmarés obteve o título de campeão da Europa, em 1999, e o de vice-campeão europeu em 2003. Licenciado em Ciências do Desporto, desempenhou vários cargos no âmbito da modalidade, mas é a sua atividade pedagógica que, atualmente, o distingue. A escola que fundou, e que tem o seu nome, tem colaborado com instituições de ensino e associações para atrair e formar crianças para a prática do judo. Foi premiado pela União Europeia de Judo com o prémio “Inclusão Social”. Em 2015, foi agraciado com o grau de Comendador da Ordem do Infante D. Henrique. ●

# INSTALAÇÕES DESPORTIVAS EM FUNCIONAMENTO\*

*Números*

17

*instalações de  
desportos equestres*

116

*campos de  
ténis*

821

*salas de desporto*

71

*grandes campos de jogos  
(3 estádios de futebol  
+ 40 de futebol de onze  
+ 21 de futebol de sete +  
6 de rugby + 1 de hóquei)*

12

*estruturas  
artificiais de  
escalada*

11

*estruturas em terra de  
apoio aos desportos náuticos  
+ 4 marinas de recreio*

3

*instalações  
de tiro com  
arco*

327

*campos polidesportivos*

55

*piscinas com 31  
tanques + 1 tanque  
de atividades  
subaquáticas*

2

*campos de  
golfe*

98

*campos de  
padel*

19

*espaços  
simplificados  
de atletismo*

75

*pavilhões desportivos*

5

*pistas regulamentares  
de atletismo + 4 não  
regulamentares*

3

*pistas de ciclismo (1  
de B.M&L + 2 de B.M&L  
Freestyle)*

## GRANDES ESPAÇOS VERDES EQUIPADOS COM INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

LISBOA NORTE / LISBOA  
OCIDENTAL / LISBOA CENTRO / LISBOA  
CENTRO HISTÓRICO  
Parque Florestal de Monsanto

LISBOA OCIDENTAL  
Parque Urbano do Rio Seco

LISBOA NORTE  
Quinta das Conchas  
Parque Urbano do Vale  
da Ameixoeira

LISBOA CENTRO  
Parque Eduardo VII / Jardim  
Amália Rodrigues  
Jardim do Campo Grande  
Parque José Gomes Ferreira  
/ Mata de Alvalade  
Quinta do Narigão

LISBOA ORIENTAL  
Parque Tejo  
Parque do Vale Grande  
Parque do Vale do Silêncio  
Alameda da Encarnação  
Corredor Verde Ribeirinho  
Parque da Belavista  
Parque Urbano do Vale de Chelas  
Parque Urbano do Vale Fundão  
+  
160 Km de ciclovias

## OUTROS ESPAÇOS DESPORTIVOS DE LIVRE ACESSO E UTILIZAÇÃO AO AR LIVRE\*

79 minicampos  
78 ginásios com 413 aparelhos  
13 percursos de corrida

9 locais com mesas de ténis,  
33 no total

7 parques de skate + 3 locais com  
estruturas de skate

3 áreas de jogos tradicionais –  
petanca e chinquilha

\* Estes dados reportam-se a dezembro de 2020  
Colaboração: Departamento da Atividade Física e Desporto /  
Divisão de Gestão da Oferta Desportiva

*Associações*

# Desporto 'militante'



O desporto na cidade também vive de voluntarismo e militância. Associações que não desistem e pais que se organizam.

TEXTO  
JOSÉ MANUEL MARQUES

FOTOS  
AMÉRICO SIMAS



Associação Jorge Pina

## Desporto para um mundo melhor

*Jorge Pina tem uma longa história de superação. Foi campeão nacional de boxe por vários anos e preparava-se para lutar pelo título mundial quando uma fatalidade lhe roubou praticamente a visão.*

Praticou várias modalidades mas fixou-se no boxe. Quando o acidente se deu, não baixou os braços, dedicou-se ao atletismo, participou em várias edições dos Jogos Paralímpicos e, em 2011, fundou a Associação Jorge Pina, onde começou por promover o ensino do boxe a miúdos dos bairros desfavorecidos.

Fomos conversar com ele junto às instalações da futura sede da associação, no Bairro do Armador, em Marvila, num espaço cedido pela Câmara de Lisboa, onde já decorrem obras de adaptação.

Jorge Pina assume o desejo de lutar por um mundo melhor a partir dos valores do desporto. É o que nos diz na página do Facebook da associação. Quisemos saber como: “É possível, se conseguirmos incorporar os valores que o desporto nos dá, a cooperação, o trabalho de equipa e o respeito pelas regras, que podemos catapultar para a vida. Depois, o desporto é um desafio de superação, de querermos ir mais longe, e dá-nos uma bagagem para sermos mais resilientes face aos obstáculos.” Mais, adianta Jorge: “se tivermos um bom treinador, um bom mestre, um bom professor, ele consegue transmitir-nos esses valores, ajudar na construção pessoal, lições que podemos passar para a vida e para os outros.” A Associação é um instrumento para este desafio.

O atleta não esconde um passado “de delinquência”, antes o carregava de forma cirúrgica para os seus propósitos. “Venho de um bairro social, tive alguns problemas com álcool e drogas, foi o desporto que me salvou e me deu uma visão diferente da vida. O que tento é mostrar aos outros o caminho que eles podem traçar para terem uma vida melhor. Porque não é o bairro que nos faz, somos nós que nos fazemos.

Mas Jorge tem mais a dizer, muito mais, nomeadamente sobre a tolerância, que também é fundamental. “Temos de aceitar o que nos acontece,



Rafaella, 16 anos, vive no bairro municipal da Pontinha e aprende boxe com Jorge Pina, “o desporto ajuda-me a estar mais focada e o Jorge motiva as pessoas.”

aceitar os outros, não julgar, não condenar, não ter preconceitos. Todos somos diferentes, todos somos iguais, é preciso combater os vários estigmas e aceitar os outros como são.”

Promover a saúde, a ética, o bem-estar físico e mental é o objetivo da associação, que, entretanto, criou também uma escola de atletismo adaptado para crianças com todo o tipo de deficiência, seja intelectual, visual ou motora, e promove um projeto de *goalball* para crianças e jovens (jogo de equipa com bola para pessoas com deficiência visual).

A nova sede é agora o grande projeto que permitirá criar uma academia virada para jogos de combate e treino físico, onde Jorge Pina quer que sejam recebidos “jovens e crianças a qualquer hora”. Está ainda em obras, mas o atleta pensa que lá para finais de agosto poderá abrir portas. Trata-se de um espaço com 1700 metros quadrados que albergará cinco estúdios – um com um saco de boxe e miniringue, outro para desportos de combate de chão, equipado com tatami, um estúdio livre para aulas de aeróbica e *fitness*, uma box de *crossfit* e, finalmente, um estúdio para treino de força e musculação. Terá ainda uma pista de tartan com duas linhas de 60 metros e um espaço para treino de cardio.

Não poderia ficar por aqui – já percebemos o que persegue Jorge – e por isso a academia contará ainda com uma sala de estudo e formação, um espaço de tempos livres para os miúdos e, qual cereja no topo do bolo, “porque o corpo não pode estar desligado da mente, do espírito e da alma”, um espaço



“Não é o bairro que nos faz, somos nós que nos fazemos.”

— JORGE PINA



“Com treinos à distância, as miúdas nunca pararam e mantiveram exercícios estáticos de manutenção e elasticidade”

NELSON TEIXEIRA  
E BRUNO CHARRUA

multicultural para meditação onde todas as religiões estarão representadas.

Nas várias vertentes, incluindo o atletismo, a associação tem cerca de 150 jovens praticantes e mantém vários projetos nas escolas. A acompanhar Jorge, vinha Rafaela, uma aprendiz de boxe com 16 anos que vive num bairro municipal da Pontinha. “Conheci-o através de um primo, interessei-me e comecei a treinar. Gosto de boxe desde pequena.”

A escola não a tem deixado praticar muito nos últimos tempos, mas agora vai dedicar-se mais; ainda não faz combates. “O desporto ajuda-me a estar mais focada, e o Jorge motiva as pessoas”, diz, para adiantar que para além do boxe pretende praticar outros desportos como *muay thai* ou judo, que já fez quando era mais nova.

**Patinagem Artística do Clube Futebol Benfica**

## Os pais que não desistiram

*A secção de Patinagem Artística do Clube Futebol Benfica (não confundir com o Benfica!) não é uma realidade recente, mas nos últimos anos é uma verdadeira história de carolice e dedicação.*

Nelson Teixeira e Bruno Charrua são, em concomitância, delegados do clube para a secção de patinagem artística e pais de atletas. A história, são eles quem a conta.

“Fiéis seguidores” das filhas enquanto praticantes da modalidade, em 2019 viram-se a braços com a saída da equipa técnica, que “deixou a secção um pouco à deriva”. Juntaram um grupo de sete pais, todos eles delegados, falaram com o clube, propuseram “dar o corpo e a alma ao projeto”, formaram uma nova equipa técnica com um treinador, e ainda hoje assumem as funções.

Com a pandemia não baixaram os braços e procuraram adaptar-se a todas as limitações para manter os treinos. A solução caiu no digital, explicam. “Com treinos à distância, as miúdas nunca pararam e mantiveram exercícios estáticos de manutenção e elasticidade, ganhámos asas em maio de 2020, fizemos o nosso primeiro treino pós-confinamento, nunca perdemos a força e a união.”

O grupo de pais fez crescer a equipa “com passinhos pequenos”. Dividiram tarefas entre eles: técnicas, financeiras, comunicação, logísticas; e avançam agora para a contratação de mais dois treinadores. Começaram com 12 atletas e agora têm 27.

O pavilhão-mãe na Junta de Freguesia de Benfica está em obras desde 2020 e por isso treinam em vários locais, particularmente na Escola Secundária José Gomes Ferreira, o que constitui mais uma dificuldade, e nada pequena.

“Amizade e amor ao desporto” são os dois valores que fortalecem o elo de toda a equipa e nunca os deixou desistir, “em prol dos nossos filhos e da modalidade”. O grupo cresceu, a união fortaleceu laços, uniu atletas e pais.

A manutenção do equipamento é toda feita pelos pais, que suportam a totalidade dos custos - os fatos, as botas, as rodas e os travões, que, com regularidade, precisam de ser trocados, as deslocações para as provas e as estadias - à exceção de “um pequeno valor” com que o clube contribui anualmente para a inscrição das atletas.

E o futuro, perguntamos: “voltar para o nosso pavilhão, ter uma estrutura e horários regulares, não nos preocuparmos com a meteorologia [alguns treinos são feitos a céu aberto], fazer crescer o grupo, apostar nas mais pequenas porque elas representam mais capacidade competitiva.”

As filhas deixarão de ser atletas por volta dos 23 anos, será que encaram a possibilidade de



## Associações

continuarem a acompanhar a secção? Dúvidas... nunca pensaram nisso, mas uma certeza têm: o ambiente que se criou é marcante no grupo, “trabalhamos há um ano e meio em conjunto, tem funcionado, não é fácil, mas conseguimos manter a equipa.”

Associação Desportiva do Parque das Nações

## Quando o querer tem força

*Durante uma semana, cerca de cem ginastas treinaram na relva do Parque das Nações, enquanto procuravam novas instalações.*

Criada há menos de quatro anos, a Associação Desportiva Parque das Nações andou praticamente “com a casa às costas” à procura de um espaço onde a sua classe de Ginástica Acrobática pudesse treinar em condições dignas. Não tem sido fácil, e só a persistência e abnegação permitiram levar o barco a bom porto.

Em finais de setembro de 2017 um grupo de pais, treinadores e atletas saíram do espaço que utilizavam na Escola Vasco da Gama, por sentirem necessidade de um treino mais vocacionado para a modalidade, e, à falta de melhor, passaram a encontrar-se e a treinar no relvado do Parque das Nações. Mas o grupo pensou rapidamente na necessidade de constituir um novo clube e deitaram mãos à obra. Em novembro desse ano, nasceu oficialmente a Associação Desportiva Parque das Nações – ADCPN.

Entretanto, tinham treinado durante um mês no Centro Paroquial da Igreja de Nossa Senhora dos Navegantes, graças ao empréstimo, pela Câmara Municipal, de algum equipamento, particularmente os rolos de praticável que são imprescindíveis.

Dali passaram para o Grupo Recreativo Centieirense, um clube antigo da freguesia que lhes alugou o salão de festas. O espaço estava degradado e não tinha as melhores condições para a prática da modalidade, mas os pais não desistiram e deitaram mãos à obra num largo conjunto de reparações, em que muitos foram voluntários.

Ali ficaram cerca de uma época, onde ainda conseguiram alguns resultados, até que no verão de 2018 encontraram uns armazéns junto ao ISEL. Novamente, pais e treinadores arregaçaram as mangas e assegura-



ram as obras necessárias à transformação do espaço. Importa salientar que a ginástica acrobática exige locais com características especiais, particularmente a altura, pois é necessário um pé direito com o mínimo de seis metros, e uma estrutura fixa no chão com uma área de 14 por 14 metros, onde é instalado o praticável, que não pode estar sempre a ser desmontado.

“As obras duraram cerca de três meses” e em novembro mudaram-se. Mas não ficaram por aqui. Quem nos conta esta história de “nomadismo”, dedicação e união é Luisa Pereira, presidente da associação, Luis Silva, vice-presidente, e Mariana Vieira, vogal, treinadora e responsável técnica, numa interessante conversa que decorreu no pavilhão do Centro de Cultura e Desporto Olivais Sul, onde atualmente se instalam.

“Pensámos que estávamos arrumados com obras, até que viemos ver este espaço, a medo, mas percebemos que tínhamos de mudar outra vez.” Isto passou-se em maio de 2019, não fizeram obras estruturais, mas foi necessário levar a cabo algumas intervenções, entre pintura do ginásio, melhoramentos na casa de banho, instalação de equipamentos de segurança, montagem do praticável, compra de espaldares e espelho... “Mudámos em agosto e pensámos: isto agora é um ginásio.” Conseguiram os apuramentos para a seleção nacional para os campeonatos do Mundo e da Europa. Mas fundamental mesmo é normalizar e fazer crescer o clube, que conta atualmente com cerca de 110 atletas.

A mobilização e a união de pais e treinadores tem sido fundamental, uma vez que, como dizem, o clube ainda não teve um ano normal. Esperam que a época 2021/2022 “seja finalmente de estabilização e é claro que o grande sonho é voltar para o Parque das Nações.” Essencial mesmo, é “defender sempre os interesses dos ginastas.”



“Defender sempre os interesses dos ginastas.”

— LUÍSA PEREIRA



# Campeões no dia a dia



Quer seja em clubes de *fitness*, coletividades, juntas de freguesia, ou a céu aberto; quer seja em turmas, em família, com grupo de amigos ou sozinhos, os lisboetas, de qualquer idade, não têm desculpa para ficar no sofá.

TEXTOS  
JOSÉ MANUEL MARQUES  
RITA DUARTE BARBOSA  
SARA INÁCIO



Muitos quando chegam ao trabalho já levam uma hora de ginásio, pilates, *warrior*, zumba... ou aproveitam a hora de almoço e é vê-los de saco ao ombro numa pressa determinada. A oferta dos ginásios em Lisboa é ampla, nos preços, nas modalidades e nos horários - pelo menos quando a pandemia não se impõe. Mas os utilizadores de ginásios, representando a maioria dos “desportistas” informais, não são os únicos campeões do dia-a-dia na cidade. São cada vez mais os praticantes de corrida ao ar livre, os que fazem exercício aproveitando os aparelhos de ginástica espalhados pelos espaços verdes (ou estações de *street workout*, para os mais exigentes), os grupos de caminhantes, amadores de escalada, ciclistas, basquetebolistas de ocasião... Apresentamos seis histórias que inspiram. Pessoas que mudaram de estilo de vida, que se superam ou que formaram uma rede de ajuda e amizade associada à prática de atividade física. São alguns dos lisboetas que fazem do seu dia a dia um campeonato de saúde, integração e bem-estar.



Branca, Ana Júlia e Maria Luísa são três das 18 “rainhas”. Um grupo de amigas e conhecidas que combinam caminhadas, convivem e, enquanto descobrem novas formas de viver, descobrem a cidade.

### As rainhas das caminhadas

Num ido Dia de Reis, um grupo de amigas fez um jantar onde só estavam rainhas. A partir dessa altura o batismo estava feito, eram as “Rainhas”. Com grupo no Whatsapp partilham eventos culturais, gastronomia, momentos de vida, reflexões e marcam os encontros de caminhada.

Têm entre 50 e 60 anos e as mais variadas profissões, arquitetas, empresárias, professoras... As rainhas já são dezoito, e vão aparecendo quando têm oportunidade.

FOTO: NUNO CORREIA; PÁGINAS ANTERIORES: ANA SÓFIA SERRA

### “Estamos a passar à tua porta, desce!”

Rapidamente Branca Neves vem para a rua ao convite lançado hoje pela Ana Júlia, Noémia e Maria Luísa.

O grupo promove caminhadas ao fim da tarde, três vezes por semana, pelas ruas e azinhagas de Carnide, passando pelas hortas urbanas, até ao Estádio Universitário, Campo Grande e zonas envolventes ao Colombo. O principal objetivo é o de se encontrarem, estarem juntas e partilharem umas belas gargalhadas. “E andar, andar, espairecer; durmo até muito mais tranquila”, diz Maria Luísa, bem-disposta. Ana Júlia acrescenta, “mantemo-nos saudáveis e este convívio é uma excelente terapia. Nunca vi tanta gente na cidade em atividade física, como agora. Dantes, o jardim do Campo Grande era muito mal frequentado e de há cinco anos para cá mudou radicalmente. Tudo melhorado e muita gente em exercício físico, famílias inteiras”.

Para Noémia Soares “fazer estas caminhadas é uma paz de espírito - todo o dia no escritório, computador, papéis e mais papéis. E confidencia: “Vivo sozinha, com uma gata, enviei há pouco tempo, e esta foi a forma de quebrar o stress e cuidar de mim”.

Branca confirma, “é uma maneira de manter a forma física, tão necessária agora que temos passado tanto tempo em confinamento, de respirar fundo e desanuviar a cabeça, para além de reforçarmos a relação de amizade entre nós”. **SI**

### Luenia “descobriu” os cavalos

Quando, no apoio escolar, lhe foi dada a escolher uma atividade desportiva, lá estava a equitação. E foi assim que, agarrando uma oportunidade imprevista, Luenia descobriu a sua paixão por cavalos.

A *Todos a Galope* é uma associação sem fins lucrativos criada em 2014 e tem como uma das suas missões promover a inclusão social através da atividade equestre. É também parceira do projeto

FOTO: CARLOS MORAIS DA SILVA



Luenia Gaspar tem 17 anos, nasceu em Angola, vive em Benfica e frequenta o 10.º ano da área de Línguas e Humanidades. Iniciou a prática de equitação em 2016, no Centro Equestre de Monsanto, graças a um protocolo entre a associação *Todos a Galope* e a autarquia.

Riding Together - Solidarity on Horseback, apoiado pela União Europeia. Tem aulas de equitação, programas de terapia assistida e pratica a equitação etológica, método que promove uma relação de respeito mútuo e confiança entre humanos e cavalos, contribuindo para o bem-estar de ambos, criação de laços e sentido de compromisso.

### “Aqui não aprendo só a montar”

Foi através do programa de inclusão social que Luenia iniciou as aulas de equitação, já lá vão quase três anos. E diz estar a adorar, “porque os cavalos são animais muito inteligentes; aqui não aprendo só a montar, mas também a interagir com eles, tratar, limpar, escovar, aparelhar, ver os cascos...”

Esta jovem de discurso eloquente e sorriso aberto já tem um porte elegante e altivo em cima da sela. Com expressão feliz e a afagar a sua égua branca, chamada Xátia, confidencia-nos ter outro sonho para além da equitação: “Um dia gostaria de seguir a área do Direito, ser Procuradora-Geral da República, porque o meu avô era escrivão no Tribunal de Setúbal”. **SI**

[todosagalope.pt/index.php/pt/instalacoes-2/](https://todosagalope.pt/index.php/pt/instalacoes-2/)

## A família que vendeu o carro

De um lado, sente-se o cheiro dos pastéis de Belém e, do outro, o ar fresco do rio Tejo. É nesta zona, ligada às “descobertas”, que encontramos esta família de pequenos e grandes ciclistas: a Cristina, o André e os seus dois filhos: a Luísa e o Diogo. As bicicletas são as suas fiéis companheiras. Faça chuva ou faça sol, atravessam a cidade sobre duas rodas. No entanto, nem sempre foi assim.

Em 2019, conduziam os dois carros, todos os dias, em direções opostas. Nessa altura, o André já trabalhava no aeroporto de Lisboa, e a Cristina em Cascais. Mas não se sentia realizada até que um dia acabou mesmo por se despedir. Esta mudança levou a alguns reajustes: «Nós tínhamos dois carros a pagar seguros, custos, manutenção. A certa altura, o André chegou a casa e disse: ‘Vamos vender um carro. Vamos apostar noutra coisa.’», revela-nos Cristina.

### «Agora vivemos alinhados connosco próprios»

Esta outra coisa - claro está - eram as bicicletas que hoje ocupam a entrada lá de casa. Em vez de um aparador e de um despeja-bolsos, estão três bicicletas e a cadeirinha da mais nova. Todas as manhãs, saem enfileirados para as escolas e não vão sozinhos. Juntamente com os vizinhos, formam verdadeiros comboios de bicicletas. O movimento, inicialmente criado pelos pais, associou-se ao projeto da autarquia ‘Lisboa sem rodinhas’. Depois de os deixarem na escola, a Cristina fica a trabalhar a partir de casa e o André segue para o aeroporto de bicicleta. Diariamente, pedala, no mínimo, 30 km, e as melhorias na saúde, conta-nos, são evidentes. A azáfama para estacionar e os parquímetros acabaram. Quanto ao único carro que mantém é apenas usado para viagens longas.

Andar de bicicleta é uma forma de explorar a cidade e de conhecer caminhos menos percorridos. Para quem não vai a pedalar, é um excelente embalho. A Luísa que o diga, que até adormece confortavelmente na cadeirinha. Na casa desta família tudo é pensado para que não haja desperdício (não fosse a Cristina uma das fundadoras da Zero Waste Lab): encheram o pequeno terraço de plantas e até impro-

Esta família de quatro decidiu mudar as suas rotinas. Deixaram de andar de carro na cidade e tornaram-se ciclistas. É agora de bicicleta que organizam o seu quotidiano. E dizem-se mais saudáveis e mais felizes.

FOTO: ANA SOFIA SERRA



FOTO: ARMINDO RIBEIRO

Miguel Carvalho, 50 anos, é técnico de manutenção de aeronaves. Através do remo conhece o Tejo como ninguém. Mora no Parque das Nações e tem sugestões para o desenvolvimento da modalidade na parte oriental da cidade.

visaram um compostor para garantir que os resíduos orgânicos são aproveitados. «Agora vivemos alinhados connosco próprios», revelam. **RDB**

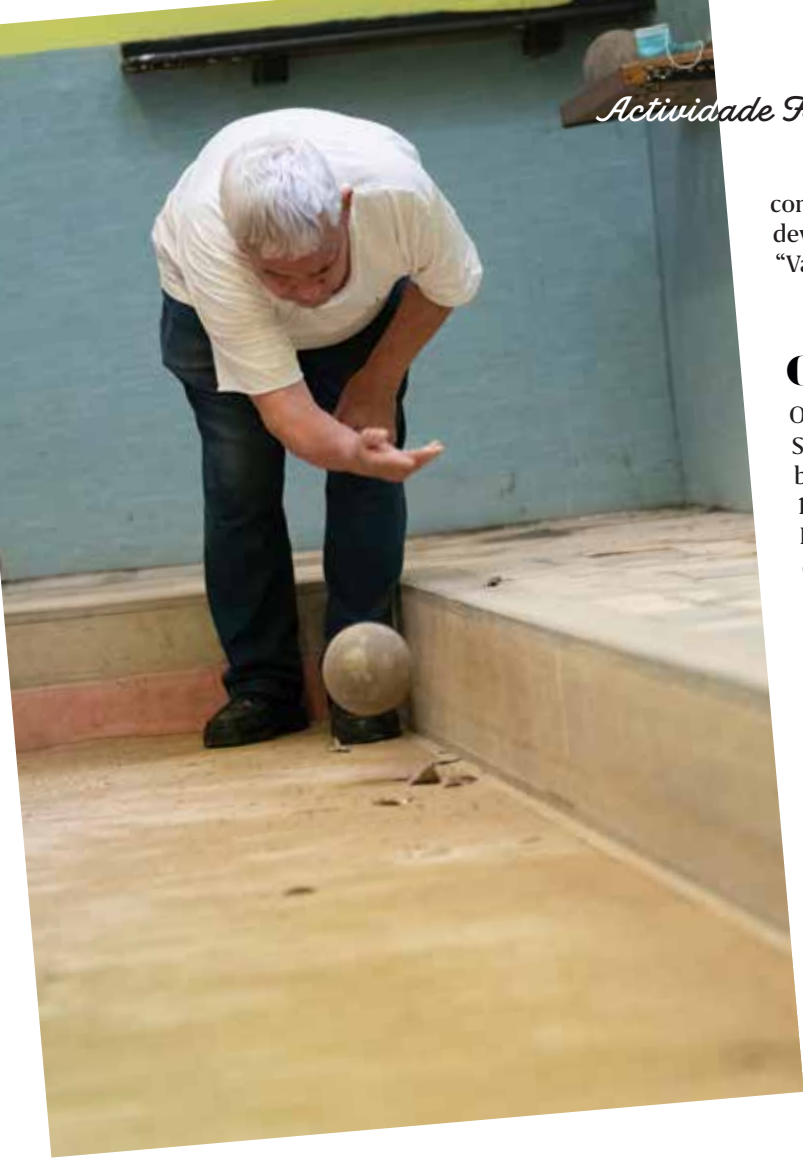
[lisboa.pt/cidade/mobilidade/escolar/comboios-de-bicicleta](https://lisboa.pt/cidade/mobilidade/escolar/comboios-de-bicicleta)

## O remador “independente”

“É uma pena que seja apenas eu e mais um ou dois amigos os únicos praticantes de remo numa zona com tanta população, de todas as idades, e que poderia usufruir do rio Tejo através de uma das formas mais saudáveis que conheço”, diz Miguel, que pratica remo desde os 14 anos. Começou no Clube Ferroviário de Portugal, onde apanhou a paixão que o iria acompanhar ao longo da vida. Passou pela Associação Naval de Lisboa como remador veterano e, ultimamente, é remador independente, dentro da modalidade “Coastal Rowing”, que está para o remo olímpico (feito em embarcações dedicadas a planos de água lisa) como o BTT (Bicicletas Todo-o-Terreno) está para o ciclismo de estrada.

### “Há um enorme potencial na zona oriental para desportos náuticos”

“A requalificação da frente ribeirinha, com o novo jardim Oriente, que liga agora o Parque das Nações à doca do Poço do Bispo (onde existem todas as condições, como ciclovias para acesso e com o melhor plano inclinado de Lisboa) poderia ser aproveitada como marina de recreio, e os armazéns anexos para instalações desportivas em protocolos com os clubes de remo de Lisboa, integrados aqui



Zé Maria (em cima) e o irmão Ernesto são peritos no jogo da Laranjinha e dirigentes do Grupo Excursionista 31 de Santo Amaro, em Alcântara. Conhecem as regras, formam equipas, e entre petiscos e convívio, lá vão tentando acertar na laranjinha. Esperam ansiosos o fim da pandemia e o retomar das atividades.

num *cluster* de desportos náuticos. Não existe este tipo de oferta para as freguesias orientais de Lisboa”, acrescenta Miguel Carvalho.

Defende que a “população alvo” para este projeto é enorme. Trata-se da freguesia mais jovem e populosa do país, com novos investimentos a surgir e inúmeras empresas que poderiam desfrutar destas águas, igualmente adequadas para o desporto escolar ou para o remo adaptado (com excelentes acessos). Também sonha com um evento internacional de remo de mar, visto existirem tão boas condições, desde a proximidade do aeroporto, hotéis, zonas

comerciais e de lazer, numa concentração que não deve existir em nenhum outro lado do mundo. “Vamos ver o que nos traz o futuro!” **SI**

## Os guardiões da tradição

O nome correto é “Grupo Excursionista 31 de Santo Amaro”, mas na freguesia de Alcântara, berço do quase centenário clube criado em 1929, são conhecidos pelos “31 de Santo Amaro”. Espaço de petiscos e de encontros, o peculiar campo de Laranjinha, jogo tradicional que se tornou muito popular na primeira metade do séc. XX, constitui uma das marcas dos 31, como também muitos lhe chamam.

“Vinha gente de Caneças, de Almada, de Sintra e de outros locais, alguns nem almoçavam com a ânsia de jogar. Comiam uma ou duas sandes e bastava”, diz com saudade Zé Maria, um dos dirigentes do clube.

### “Isto, ao fim de semana, era uma loucura”

Zé Maria lamenta que a pandemia tenha levado ao encerramento. “Vou regando o campo para não se estragar”, explica, enquanto nos mostra as instalações, onde vários armários carregados de troféus e taças lembram os muitos torneios em que já participaram.

Entretanto chega Ernesto, irmão do Zé, e também um dos dirigentes dos 31. Com

os dois fomos percebendo como se joga. O campo é comprido, retangular e cavado no chão, para onde se atira uma pequena bola, a laranjinha, que os jogadores procuram atingir com bolas de maior dimensão, de madeira. Em regra, seis jogadores formam duas equipas de três, e as bolas podem ser atiradas diretamente à laranjinha ou a bater nas laterais (as tabelas), que são construídas em madeira e divididas no meio por uma peça metálica de cada lado, o “polícia” - nome que lhe advém da função, explica Ernesto, pois se o jogador optar por lançar à tabela é obrigatório que a bola bata antes do “polícia”, e se fizer segunda tabela, depois deste.

Os topos do campo são de cortiça e o piso é liso e duro, feito com uma mistura de areia e caliça, que se não for molhada com frequência se desfaz. Há espaço para assistência e num dos topos estão os marcadores que assinalam as “bolas” e os “tentos” conquistados

por cada equipa (cinco bolas dão um tento). Vence a que mais tentos conquistar ao fim de uma hora. Cada jogador tem a sua própria bola, que guarda num dos cacifos disponíveis, fechados a cadeado.

A antropóloga Graça Cordeiro escreveu na sua dissertação “Jogo, sociabilidade, cultura: o ritual da Laranjinha em Lisboa” (1989) que se trata de um jogo de mestria exclusivamente masculino, e “a taberna, muitas vezes associada à carvoaria, era o seu espaço preferencial.”

Zé Maria e Ernesto também referem essa ligação entre carvoaria e Laranjinha, como as próprias instalações do clube denunciam. Um amplo bar/cozinha com mesas e cadeiras, uma adega com lagar e cheia de velhas pipas onde todos os anos é produzida uma excelente água-pé caseira a partir de uvas compradas na zona do Poceirão, assadores no exterior, mesas corridas no exterior e, não menos importante, um enorme forno de lenha para a confeção das iguarias.

A pandemia “fechou” por enquanto os 31 de Santo Amaro, mas Zé Maria e Ernesto têm esperança que brevemente se voltará a jogar a Laranjinha naquele campo, que os pés voltarão a pisar a uva e as pipas se hão-de encher de novo, que os assadores voltarão a fumar, que o velho forno assará ainda mais e melhores repastos.

Mas, sobretudo, que aquele espaço voltará a sentir o pulsar das gentes, alguns seguramente sem tempo para almoçar, porque primeiro é preciso acertar na malandra da bolinha que dá o nome ao jogo, que, segundo alguns relatos, tem origem em Portugal, e nos séculos XV e XVI era jogado apenas entre muros palacianos. **JMM**

## Descansar a mente, controlar o movimento

Foi no jardim da nova Biblioteca de Alcântara que encontramos a turma de Tai Chi de Maria Guilhermina. Os graciosos movimentos e os corpos em sintonia no meio da relva encantam os nossos olhos, o grupo transmite paz e harmonia.

Cristina Castro, a treinadora, diz que o Tai Chi é uma modalidade muito aconselhada para seniores, mas pode ser praticada por qualquer idade. Como é uma atividade considerada de baixo impacto,



Maria Guilhermina Fouto tem 70 anos, está reformada e pratica Tai Chi “há uns anos largos” através da Junta de Freguesia. Além do Tai Chi, Guilhermina ainda faz caminhadas, teatro, ginástica e natação; e está inscrita na Universidade Sénior onde aprende inglês.

suave, está recomendada para todas idades, “até aos cem anos,” remata, “mas o ideal seria mesmo começar mais cedo”. Está regulamentada pelo Instituto Português do Desporto e é gerida através da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas. É uma arte marcial por tradição, usada na modelação do corpo para combate, mas que, com o tempo, deu mostras de ter também um efeito terapêutico.

### “Precisamos de estar muito concentrados”

“O Tai Chi são movimentos que exigem um certo foco e atenção, por isso provoca o relaxamento. É meditação em movimento”, afirma a treinadora. Basicamente consiste na aliança do exercício físico com a meditação. Força, resistência, flexibilidade e coordenação são algumas das vantagens a nível físico, aliadas à diminuição do stresse.

Maria Guilhermina dá-se muito bem: “É ótimo e faz-nos sair de casa, manter este convívio; ativa todos os órgãos e também faz descansar a mente, mas precisamos de estar muito concentrados.”

Além do Tai Chi, a Junta de Freguesia de Alcântara promove várias outras atividades. É uma das muitas juntas que têm uma oferta particularmente dirigida às pessoas mais velhas, e não são raros os casos em que têm dificuldade em “acolher” os muitos fregueses interessados. **JMM**

# O Tejo

## Um rio para nadar, remar e velejar



Com uma ampla frente ribeirinha, a cidade desenvolveu com as águas do rio uma ligação amorosa, mas nem sempre pacífica. Espaço natural para o estabelecimento de atividades económicas constituiu também área privilegiada para a fruição dos momentos de lazer, divertimento e desporto.

TEXTO  
LUÍS MIGUEL  
CARNEIRO



## O sportman do remo e da vela

A prática do remo ou da vela como atividades de lazer ou de protodesporto eram, de meados de oitocentos até à dobragem para o século XX, privilégio da aristocracia (ou seja, os resquícios sobreviventes da velha nobreza do Antigo Regime e a burguesia abastada que se ia nobilitando por decreto ou estratégia matrimonial). Para o povo trabalhador, remar ou velejar significavam as canseiras da labuta na faina fluvial. Aquela dimensão lúdica do uso dos tempos livres também não era

## Antes do Desporto – do Jogo ao Exercício Físico

“A excelência do clima e a doçura da vida tornam os portugueses mandriões e ociosos”, escreveu no seu livro de viagens um francês anónimo, em 1730. Mas só era verdadeiramente ocioso quem podia gozar da luxúria aristocrática e entregar-se aos prazeres cortesãos da caça, do toureio, das cavalgadas e volteios, das reconstituições de torneios, das artes da guerra e dos bailes e jogos de salão. Os demais estavam sujeitos à vigilância atenta de moralistas, alimentados pelos valores puritanos de uma burguesia devota ao trabalho, e à repressão das autoridades, zelosas em extirpar tudo o que apresentasse conotações com a sexualidade imanente dos corpos em movimento ou com a perdição vertiginosa dos jogos de azar e de taberna. Feiras, festas, autos-de-fé e o tempo profano que se seguia às procissões eram os momentos em que era permitido ao povo “brincar e jogar”, com algum desregramento.

Só os jogos infantis pareciam escapar ao tradicionalismo arreigado a superstições e fanatismos religiosos. Para impedir que “as crianças morram quase todas no berço”, Francisco Manuel Franco publica em 1740 um Tratado de educação física dos meninos, para uso da Nação Portuguesa, onde procura conciliar os benefícios da prática de antigos jogos tradicionais (como o do pau ou o da péla, com bola), com os hábitos higiénicos divulgadas nos novos manuais de civilidade (dietas, ventilação, vestuário, banhos). Prática – é a palavra-chave desta dimensão humana. ●

partilhada pelas classes médias: o tempo era para consumir com trabalho.

Todavia, os avisos de médicos e higienistas alertando para a “degeneração da raça” decorrente do sedentarismo citadino levam a que, progressivamente, o remo e a vela fossem adquirindo uma componente de exercício físico sistemático, com base no ensino militar, mais próxima do que virá a ser a atividade desportiva moderna. Importado de Inglaterra, o modelo de *sportman* – o cavalheiro que pode e sabe aliar o carácter recreativo do jogo aos benefícios da atividade física – é, inicialmente, um homem que se dedica a variadas práticas lúdico-desportivas, mas simultaneamente saudáveis, constantes nos manuais de civilidade da época. O remo e a vela foram sendo adotados por gente desta condição, igualmente capaz de atirar ao alvo, esgrimir, pedalar, pontapear ou bater bolas com raquete, fazer acrobacias, montar a cavalo ou pegar touros. Verdadeiramente, estes hábitos marcavam uma distinção social.

Há notícia de uma regata de vela no Tejo, em 1852, e de uma de remo, em 1853 (para a qual foi escrito um “Regulamento das Regatas do Tejo”),



Treino de remo [entre 1918 e 1922] João José Penha Lopes, AML - Fotográfico (em cima); Sessão de ginástica sueca [s/d], [autor não identificado] AML - Fotográfico (ao lado)



passando outras a acontecer com regularidade nos anos seguintes. Em 1855 é fundada a Real Associação Naval de Lisboa, no Arsenal da Marinha, sendo sócios destacados aristocratas e membros das colónias alemã e inglesa. Esta última colónia promove, no ano seguinte, as primeiras regatas de vela. Pouco depois, em 1862, nasce o Club de Remeiros Lusitano, seguido do similar Tagus Rowing Club - clubes que, em 1892, se irão fundir no Real Clube Naval de Lisboa, uma versão um pouco menos aristocrática do que a Real Associação. Curiosamente, passados três anos, encontramos pela primeira vez uma mulher (a inglesa Eleanor

## Ginástica Acrobática versus Ginástica Educativa

Em 1835, a Casa Pia de Lisboa constrói um ginásio, considerado o primeiro equipamento de educação física no país, com aparelhos para ginástica acrobática. Será necessário esperar até 1862 para que surja outro, no Instituto Industrial e Comercial. Três anos depois, o Colégio Militar introduz a ginástica no seu programa de ensino.

O Real Ginásio Clube Português (RGCP), fundado em 1875, dedica-se inicialmente à ginástica acrobática, sob influência das práticas circenses do Teatro-Circo Price. Este tipo de ginástica “aristocrática” (combinadas com outras modalidades de cunho tradicional adotadas pelo RGCP, como a esgrima, o tiro e a equitação) prevaleceu sobre a ginástica “educativa” até muito tarde, em Portugal.

Em 1878 surge *O Gymnasta*, primeiro jornal desportivo do país, fundado por Paulo Lauret, professor da Casa Pia, que também criou cursos de ginástica feminina – um dos poucos exemplos da ginástica racional e educativa nesta época, pois a ginástica era sobretudo militar ou acrobática até final do século XIX. Em 1891 surge a obra “Melhoramento da Raça pelo Exercício Phísico”, uma apologia da ginástica educativa pelo pedagogo Carlos Alberto Lima. Este tipo de ginástica só em 1909 ganharia fôlego, com a fundação da Sociedade Promotora da Educação Física Nacional.

Marcando o interesse popular pela atividade física e pelo desporto, em 1918 aparece o Lisboa Ginásio Clube, iniciativa de um grupo de pequenos burgueses da zona dos Anjos e contraponto ao tradicionalista Ginásio Clube Português (que deixou cair a palavra “Real” logo em 1911). Terá a ginástica como elemento aglutinador mas integra outras modalidades, servindo de exemplo à organização de vários clubes.

Os exercícios de ginástica sueca e alemã seriam uma componente importante da educação física escolar e instrumento da militarização durante o Estado Novo, através da ação da Mocidade Portuguesa, avessa à componente desportiva. A aproximação entre as ginásticas acrobática e a racional e educativa resultariam na ginástica desportiva moderna. ●

## A Tradição Aristocrática do Sportman - Hipismo e Esgrima

Depois de uma estadia em Inglaterra e na Alemanha, em 1882 regressa a Portugal um jovem burguês abastado, Guilherme Pinto Basto, trazendo consigo o entusiasmo pelas práticas desportivas: com os seus irmãos, introduz o ténis e o futebol e torna-se também praticante de hipismo, tauromaquia, ciclismo, tiro, críquete, golfe, vela, remo, patinagem, hóquei no gelo e automobilismo. Exemplo do *sportman* aristocrático, será fundador do Club Internacional de Foot-ball e primeiro presidente da Federação Portuguesa de Ténis, fundada em 1925.

O Turf Club, conotado com tendências monárquicas e conservadoras, organizou as duas primeiras edições do Concurso Hípico Internacional de Lisboa, em 1909 e 1910. Contudo, com o advento da República, será a novel Sociedade Hípica Portuguesa a organizar esta importante prova, que ainda hoje se mantém (com o nome de Concurso de Saltos Internacional Oficial). A Sociedade passa a gerir o Hipódromo de Palhavã até 1918, mudando-se para o do Campo Grande, do antigo Jockey Club, em 1930). A Federação Equestre Portuguesa surgirá em 1927.

Outras modalidades houve que mantiveram ainda durante décadas a sua matriz elitista, apesar da concorrência mais democrática das fileiras do exército e das escolas castrenses, como o Colégio Militar: a esgrima (que teve o primeiro Campeonato Nacional de Espada em 1908, ganho por um atirador do Real Ginásio), o *lawn-ténis* (com Federação em 1925, presidida por Pinto Basto), o remo e a vela, o tiro (agrupando-se na sua componente não-militar nas União dos Atiradores Civis, em 1898, e Federação do Tiro Nacional Português, em 1916). Curiosamente, com a proteção das autoridades civis e militares do Estado Novo, será nestas modalidades mais “elitistas” (esgrima, tiro, hipismo e vela) que Portugal conquistará as suas medalhas olímpicas nesse período. 📍



Exercícios de esgrima [ant. 1908], Alberto Carlos Lima, AML - Fotográfico (em cima); Prova de ciclismo na inauguração do velódromo de Palhavã, 1914 [autor não identificado], AML - Fotográfico (ao lado).



## Ciclismo, a primeira modalidade popular

Em 1878, Herbert Dagge trouxe uma bicicleta do estrangeiro, no que foi seguido, uns anos depois, pelo *sportman* José Diogo D'Orey, que irá promover no Real Ginásio a velocipedia (ciclismo), a par de outros desportos. Em 1885, a modalidade evoluiu das corridas informais para a competição, com uma prova no Hipódromo de Belém. A partir de 1891, o Clube Velocipedista de Portugal irá promover diversas competições. Surgem a revista

quinzenal *A Bicycleta* e os jornais *Sport Velo* e *O Campeão* – onde se promove o cicloturismo para mulheres, “à amazona, com vestuário adequado”. Na inauguração do Velódromo D. Carlos, em Algés, em 1896, a família D'Orey vence várias provas, pelo Real Ginásio. Três anos depois, é criada a União Velocipédica de Portugal (origem da Federação).

A partir de 1905, as principais provas decorrerão no novo Velódromo / Hipódromo de Palhavã, já com a participação de ciclistas de origem popular. Em 1910, realiza-se a primeira Subida à Glória que, três anos depois, é uma prova cronometrada para atletas populares. Em 1923, na Volta a Lisboa, surge uma mulher, Oceana Zarco. A popularidade da modalidade reforça-se com a primeira edição da Volta a Portugal, em 1927.

A década de 1930 assiste à rivalidade amiga entre os ídolos Alfredo Trindade, do Sporting, e José Maria Nicolau, do Benfica. Também o torreense Joaquim Agostinho, que ingressara no Sporting em 1968, conquistaria as graças do público ao vencer três edições da Volta a Portugal e impressionar no Tour de França. 📍

distâncias, de que é exemplo, pela sua enormidade, a travessia do Tejo. A primeira destas travessias ocorreu em 1877, pela braçada de Bento Araújo Assis – que repetiria a proeza duas vezes no ano seguinte e outras mais nos anos posteriores (num total de 34), agora acompanhado de outros nadadores.

Bucknall) a participar numa regata de vela, ao leme do seu próprio barco.

Estas regatas oitocentistas ainda estão longe de constituírem exemplos de acontecimentos desportivos na aceção moderna, carecendo da racionalidade do treino específico e metódico. Por outro lado, o império da Regra inerente ao desporto moderno, para prevenir a violência do contacto físico e estimular a competição controlada, ainda estava ausente: não havia distinção entre especialidades técnicas ou tipos de embarcação, os regulamentos eram muito curtos e genéricos, cada clube tinha os seus procedimentos próprios, não havendo uniformidade de critérios comuns, as distâncias a percorrer em cada regata eram estabelecidas aleatoriamente para o momento, as decisões arbitrais eram tomadas por juizes de ocasião.

Sobre a universalidade de práticas que se pretendiam “regeneradoras da raça”, predominava ainda a civilidade própria de gente dotada de estatuto social considerado superior. As regatas eram, sobretudo, uma oportunidade para os participantes exibirem a sua distinção, e espetáculo para os demais - apesar de o Clube Naval, nos seus estatutos, já considerar o remo aspeto “importantíssimo da educação física”. Em 1898, realiza-se, todavia, a primeira regata de vela da Taça Vasco da Gama, que inovadoramente apresenta um regulamento mais completo e estabilizado.

## O Tejo, cenário de espetáculo

Com a natação aconteceu algo de semelhante ao processo de consolidação do remo e da vela enquanto atividades desportivas. Em 1809, Lord Byron, de passagem por Lisboa, escrevia numa carta que nadava “ao longo do Tejo”. Nadar era moda recente em Inglaterra, entre jovens aristocratas dados à atividade física; em Portugal, poucos eram os que o sabiam fazer, mesmo entre a gente do mar. Em finais de oitocentos, a natação surge dotada de elementos do desporto em pequenas corridas e jogos como o da “caça ao pato”, entre banhistas nas praias. Eram ainda muito poucos os que dominavam as técnicas que permitiam nadar. São os clubes navais que organizam as primeiras corridas formais, que acontecem paralelamente às regatas de remo e vela, com regras flutuantes de prova para prova. Nos primeiros tempos, a natação contou com o exemplo dos elementos da colónia inglesa do Porto, que se lançavam à água na Foz do Douro. Em Lisboa, são também as figuras de *sportman*, incluindo estrangeiros, que lideram o processo. Progressivamente, a natação, por não carecer de embarcação, tem concorrência mais democrática, atraindo nadadores de diversos estratos sociais.

As grandes provas de natação que então se organizam em Lisboa visam o espetáculo da realização de façanhas, como a cobertura de grandes



Prova de atletismo [c. 1950], Armando Maia Seródio  
AML - Fotográfico

## História

A partir de 1900, o nadador Henrique José dos Santos baterá vários recordes de distância e tempo na água, atraindo multidões aos novos cais da cidade para assistir ao prodígio (chegou a nadar de pés atados ou totalmente vestido, incluindo chapéu e charuto na boca). No ambiente mais democrático da República, uma iniciativa municipal no âmbito das Festas da Cidade de 1913 oferece ao público lisboeta diversas regatas de remo e vela, bem como de lanchas a gasolina – no que poderá ter sido a primeira prova remotamente semelhante a motonáutica realizada no país.

Tal como no remo e na vela, a natação carecia dos atributos que caracterizam o desporto moderno. O mesmo acontecia, aliás, com as outras práticas desportivas, privilegiando o espetáculo proporcionado por pessoas que, mais do que qualidades físicas inatas ou trabalho de exercício corporal específico, dispunham de tempo e meios para a elas se dedicarem.

## Os Desportos da República – Boxe e Atletismo

Em 1909, nas vésperas da República, realiza-se o primeiro espetáculo de boxe (modalidade em clubes como os Ginásio Clube Português, Clube Arte e Sport e Clube Português de Recreio e Desporto). Juntamente com a luta greco-romana, a natação, o atletismo, o ciclismo e o futebol, o boxe deixara de ser uma modalidade das elites para ser apropriado por praticantes com o emblema de modestos clubes de bairro. O pugilista casapiano Alberto da Fonseca seria o campeão de meios pesados em 1921. A seguir, pontuou o campeão de pesos pesados José Santa Camarão, o “gigante” de origens humildes. Em 1964, o cineasta Fernando Lopes perpetuou a vida de um engraxador e pugilista da Mouraria, Belarmino Fragoso.

Também em 1909, o atletismo mobilizou centenas de participantes na “Corrida da Maratona” e noutra de duas voltas ao Campo Grande (6 km), organizada pelo Sport Grupo Progresso e pelo Grupo Sportivo Ginasta “Os Democratas”. A modalidade terá a sua primeira competição oficial no ano seguinte. Nos Jogos Olímpicos de Estocolmo, em 1912 (ano da fundação do Comité Olímpico Português), morre durante a prova o maratonista e operário lisboeta Francisco Lázaro, logo apresentado como “herói nacional e exemplo de republicano”. Em 1914, é criada a Federação Portuguesa dos Sports (origem da Federação Portuguesa de Atletismo). ●

## A revitalização dos corpos para a “regeneração da raça

A mudança vai acontecer nos inícios do século XX (e com mais consistência depois do fim da Primeira Guerra Mundial), sob a batuta dos valores republicanos da instrução pública (introdução da educação física), da saúde da sociedade (os bairros operários da cidade apresentavam condições de salubridade deploráveis) e do revigoramento, físico e mental, da nação. Logo em 1902, o jornal *Tiro Civil* promove a fundação da Escola Nacional de Natação, visando, através de cursos de natação, a “regeneração da raça portuguesa” e a saúde, contrariando a prática dos banhistas que eram colocados na água pelos banheiros nas suas barcas, sem que aqueles fizessem qualquer movimento natatório (a maioria dos banhistas não sabia nadar). No ano seguinte, também o Real Ginásio Clube Português inicia cursos de natação, a partir de batelões frente à praia da Trafaria.

A par da promoção da educação física por via da natação, também um corpo de regulamentos para a modalidade vai sendo fixado e as competições parecem melhor ordenadas. O mesmo acontece com os desportos náuticos: em 1904, o Tejo

é palco da primeira regata Taça Lisboa em remo, já perfeitamente enquadrada em termos regulamentares (é hoje a prova desportiva mais antiga ainda em uso no país). No mesmo ano, realiza-se na praia a primeira competição de polo aquático segundo um regulamento (ainda que improvisado).

O Real Ginásio irá, em 1906, organizar o primeiro Campeonato de Portugal de Natação, aberto a todos os clubes que tivessem a modalidade, tendo o vencedor (A. Rumsey, da colónia inglesa do Porto, com fações nas águas do Douro) ganho a Taça d’El Rei D. Carlos. No ano seguinte, é criada a Liga da Natação, integrando os clubes navais e outros clubes e instituições de ensino, que irá organizar provas de natação em águas abertas, em várias distâncias e especialidades (agulha, braços e *over arm*), com os nadadores a lançarem-se de batelões. Em 1908, acontece a primeira corrida de natação com travessia do Tejo – a competição desportiva sucede ao espetáculo de ostentação. Em 1914, é instituída a Taça Silva Carvalho de travessia do rio por equipas de seis nadadores, organizada pelo Clube Naval de Lisboa (CNL). Na década seguinte é criada uma nova modalidade náutica desportiva: a canoagem.

## Os clubes populares e o desenvolvimento da natação desportiva

O papel dos clubes foi um fator importante na afirmação da natação como desporto, sobretudo a partir da Implantação da República, com bases no anterior movimento do associativismo laboral e solidário. O aparecimento do Lisboa Ginásio Clube, em 1918, como rival popular do ainda elitista Ginásio Clube Português, oferecendo também a disciplina de natação, e, sobretudo, no ano seguinte, do Clube Nacional de Natação (CNN), fundado por dissidentes do Clube Naval, são marcos desta fase de transição. Com sede na Doca de Alcântara, que usa como piscina, este último oferece, além do basquetebol, aulas de natação e de salvamento na água e condições para a prática desportiva da natação e do polo aquático.

Alguns anos depois, em 1926, constata-se uma proliferação de clubes populares a usufruir

## O Nascimento do Futebol

Em 1888, realiza-se uma partida de futebol no Campo Pequeno entre equipas portuguesa e inglesa – uma modalidade regulamentada em Inglaterra em 1863, depois de um processo de “disciplinação” com fins educativos dos antigos jogos de bola, por vezes violentos. No ano seguinte, observando pescadores que se entregavam ao antigo jogo da bola, que exige “rijeza de músculo”, Alberto Pimentel conclui que para a generalidade da população, “depauperada de forças físicas, seria incomportável o jogo da bola”. Não obstante, de forma informal, realizam-se partidas de futebol nos terrenos das Terras do Desembargador (Belém) entre equipas que estarão na origem das futuras Sport Lisboa (depois Benfica), Belenenses e Casa Pia. Só em 1893 aparece formalmente uma equipa da Real Casa Pia, defrontando a dos ingleses do Carcavelos Club, considerados os introdutores da modalidade. No ano seguinte disputa-se a primeira partida oficial de futebol entre o Clube Lisbonense e um congénere do Porto, com a presença do rei D. Carlos e o novel jornal *O Sport* a dar destaque ao evento. ●



Clube de Futebol “Os Belenenses” [década de 1930]  
Ferreira da Cunha, AML - Fotográfico

das docas portuárias como recintos de natação ou polo aquático: na de Alcântara, além do CNN, também aparecem o Sporting Clube de Portugal e o Sport Lisboa e Benfica; na de Santo Amaro, o

## Primeiros Clubes de Futebol

Funda-se em 1895 o primeiro clube lisboeta vocacionado para o futebol: o Clube de Futebol Benfica, conhecido por “Fofó” (que também teria natação e atletismo e, depois da reorganização de 1933, hóquei em patins e hóquei em campo, entre outras modalidades). Em 1902, aparece o Club Internacional de Foot-ball, fundado por Guilherme Pinto Basto e seus irmãos (e que também tinha campo de ténis).

Em 1904, futebolistas de Belém fundam o Sport Lisboa que, por fusão com Grupo Sport Benfica (nascido em 1906, com campo na Quinta da Feiteira), dará origem ao Sport Lisboa e Benfica, em 1908, e onde se destacará o jogador Cosme Damião, futuro presidente do clube. Entretanto, em 1906, em virtude de uma cisão no Campo Grande Football Club, surge o Sporting Clube de Portugal, obra dos irmãos Gavazzo e dos irmãos Stromp, com primeiro campo na Quinta das Mouras, propriedade do visconde (José) de Alvalade, avó de José Roquete, futebolista e jogador de ténis e críquete no clube (este complexo desportivo terá também pista de atletismo, pavilhão de ginástica e *courts* de ténis).

Durante o primeiro dérbi entre Sporting e (Grupo Sport) Benfica, em 1907 — que havia sido adiado por acordo para que jogadores leoninos doentes pudessem recuperar —, os sportinguistas foram abrigar-se da chuva, mas foram obrigados a regressar pelo árbitro, acabando por derrotar os encarnados por 2-1. A partir de 1908, os clubes lisboetas de futebol participam em torneios regulares, sendo a maioria das partidas disputadas no campo das Laranjeiras, do Clube Internacional de Futebol, e no campo de Palhavã, do Sport Club Império. 🍷

Carcavelinhos e o União Lisboa; na do Jardim do Tabaco, o Sport Clube Adicense, o 21 de Março e a Sociedade Boa União; na de Belém, o Belenenses e o Pedrouços. Neste ano e nesta última doca, realiza-se uma partida de polo aquático entre Portugal e Espanha, demonstração da maturidade da atividade dos clubes e da consolidação da prática da modalidade.

Paralelamente, começa a surgir o interesse pela utilização de recintos com superfícies de água



Jogo entre o Clube Internacional de Foot-ball e o Sport Lisboa e Benfica, no campo de Sete Rios, 1909, [autor não identificado] AML - Fotográfico

da esfera laboral e profissional, sujeitos a violenta repressão e à extinção do movimento sindical independente, os clubes conseguiram manter uma relativa autonomia e a normalidade democrática das eleições dos seus órgãos e realização das

suas assembleias de sócios.

É neste contexto que o Estado Novo vem recuperar a questão da “regeneração da raça” cara às propostas dos pedagogos em torno de 1900, em detrimento do que considera ser a vertigem do jogo, os malefícios da competição e os excessos e violência das massas nos espetáculos desportivos. O modelo do desportista já não é o do *sportman* mas outro tipo de cavalheiro: o chefe de família, que contribui para a “boa ordem social” e para a glorificação da “raça portuguesa”. Desde logo, vai-se procurar contrariar a tendência de existência de atletas profissionais, instituindo sub-repticiamente a obrigatoriedade do modelo amador. Na perspetiva oficial, o exercício físico como fator de “apuramento da raça” deve suplantar os perigos da competição desportiva. A preocupação das autoridades ditatoriais era, sobretudo, controlar a atividade desportiva pelo que de ameaçador pressentia nas tendências que advogavam a libertação dos corpos e na força coletiva dos desportos que arrastavam massas, como o futebol.

Como corolário da política desportiva deste período são fundados, em 1940, o Instituto Nacional de Educação Física — que tem a “missão cooperadora do Estado com a família, e no plano da educação integral (...), o revigoramento físico da população portuguesa” — e, em 1942, a Direção Geral de Educação Física, Desportos e Saúde Escolar. O Pavilhão dos Desportos, instalado no Parque Eduardo VII em 1932 e adaptado ao espetáculo desportivo em 1946, e a construção do Estádio Nacional, no Jamor, em 1944, irão servir os propósitos de tentar enquadrar os maiores eventos

## Clubes de Futebol sob a República e o Estado Novo

Com a República, o futebol foi adquirindo cada vez maior adesão popular. Em 1913, as Festas da Cidade incluem no seu programa um torneio de futebol e a modalidade ganha a sua Federação um ano depois. Na década seguinte já atrai multidões aos campos onde se disputam as partidas. Depois de anos de competições regionais organizadas por associações, em 1922 realiza-se o primeiro Campeonato de Portugal (antecessor da Taça de Portugal), sob a chancela da União Portuguesa de Futebol.

Neste período, assistiu-se à formação na cidade de diversos clubes desportivos que sobreviveram até aos dias de hoje: Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide (1912); Clube de Futebol “Os Belenenses”; Casa Pia Atlético Clube, a agremiação que em 1920 recuperou a tradição futebolística da Real Casa Pia, vinda desde 1893 com o campo do Restelo, e que teve entre os fundadores Cândido de Oliveira (depois jogador do Benfica e selecionador nacional).

Já no período do Estado Novo, assistiu-se à fusão de diversos clubes ditos “operários”. Assim, o Atlético Clube de Portugal resulta da fusão, em 1942, do Carcavelinhos Football Club e do União Football Lisboa, erguendo um estádio onde fora o seu Campo da Tapadinha, em 1945, e tendo no operariado de Alcântara e da Ajuda o grosso da sua massa associativa; e o Clube Oriental de Lisboa, considerado a oriente o contraponto ao Atlético, resultado da fusão, em 1946, de três clubes de matriz operária - O Chelas Futebol Clube, o Marvilense Futebol Clube e o Grupo Desportivo “Os Fósforos”.

Mas, partir da década de 1930, são os grandes clubes que, com os relatos radiofónicos, impõem os grandes ídolos ao público: nos finais da década de 1940 revela-se o talento dos “Cinco Violinos” do Sporting (Jesus Correia, que também se destacou no hóquei em patins, Peyroteo, Vasques, Travassos e Albano); os irmãos Matateu e Vicente grangearam a mesma euforia, com as cores azuis do Belenenses, no final da década de 1950; e, na década seguinte, foi a vez do benfiquista Eusébio brilhar no firmamento futebolístico internacional quando a equipa alcançou duas vitórias consecutivas no Campeonato Europeu de Clubes. Mas ídolos há muitos, pois cada um elege os que entende. 🍷



Inauguração do Estádio Nacional, com a presença da Mocidade Portuguesa, 1944. António Passaporte, AML - Fotográfico.

dos dois grandes desportos de massas da época (hóquei em patins e futebol, respetivamente). A escola pública, através do exercício físico controlado, baseado em antiquados modelos de ginástica, vai procurar enquadrar os jovens, mal disfarçado o propósito de os subtrair aos clubes e ao desporto.

Confrontados com a nova realidade, muitos clubes vão encontrar dificuldades em subsistir, nomeadamente os que promovem a natação e os desportos náuticos. Com exceção dos grandes clubes, que serão dotados de piscinas próprias, os pequenos, asfixiados financeiramente por falta de apoios e intolerância oficial, vão defrontar-se

## Os Grandes Estádios da década de 1950

Se o primeiro campo desportivo em Lisboa que podia ser apelidado de estádio foi o Campo das Salésias, do Clube de Futebol “Os Belenenses”, o primeiro grande estádio seria erguido nos arredores, em 1944: o Estádio Nacional, no Jamor.

Na década seguinte seriam construídos: em 1954, o Estádio Pina Manique, no Alto da Boavista, do Casa Pia Atlético Clube, e o Estádio da Luz, do Sport Lisboa e Benfica (o anterior campo, aquele onde permaneceu mais tempo, fora na Quinta das Amoreiras, entre 1925 e 1940); em 1956, seria a vez do Sporting Clube de Portugal inaugurar o seu Estádio José de Alvalade, no Lumiar (foi o seu sexto complexo desportivo, próximo do local original na Quinta das Mouras), do Belenenses erguer o Estádio do Restelo, não muito longe do Campo das Salésias, que tivera de abandonar, e de o Estádio Universitário abrir ao público.

Para o Euro 2004, seriam integralmente reconstruídos os estádios do Benfica e do Sporting, nos mesmos locais (nas primeiras décadas de existência, os dois clubes mudaram várias vezes de sítio). Os grandes estádios caracterizam-se por integrarem complexos desportivos, com pavilhões polidesportivos, ginásios, pistas de atletismo / ciclismo, piscinas, campos de treino e instalações administrativas. Estes clubes mantiveram, desde a sua origem, múltiplas modalidades, quer individuais, quer coletivas. 🟩

## Culto do corpo, desportos na água e ideologia

Para desgosto dos clubes de natação e dos quase centenários Clube Naval e Associação Naval, a braços com dificuldades financeiras, a Mocidade Portuguesa mantém um Centro de Remo e procura monopolizar as iniciativas e os meios para a prática da natação e do remo (foi menos eficaz no que respeita à vela). Entre as iniciativas mais grandiosas da Mocidade Portuguesa constam os acampamentos “arqueológicos”, os desfiles em parada de milhares de alunos arrebanhados e as grandes regatas de remo de 1944. Em termos reais, pretende-se que o “exercício físico ordenado” suplante quer as atividades naturistas

## História

“desordenadas”, quer a atividade desportiva “perigosa” para as massas. O polo aquático praticamente desaparece da oferta desportiva.

## O ressurgimento dos desportos náuticos

O final da II Guerra Mundial, com a derrota das potências fascistas, provocou alterações profundas na vivência do lazer e na prática dos desportos aquáticos. Ainda durante os anos do conflito bélico, a chegada de dezenas de milhares de refugiados europeus, de hábitos mais cosmopolitas e democráticos, teve profundo impacto na forma de “saber estar”, isto é, do modo como se apresenta e vivencia o corpo – nomeadamente, o feminino. De pouco serviu a legislação dos anos da década de 1940 e a ação de cabos do mar para fazer valer os normativos sobre as medidas dos fatos de banho (o fato de banho masculino devia incluir uma parte superior que cobrisse os mamilos e o feminino ser composto com um pequeno saio de um palmo), impondo pesadas multas aos banhistas prevaricadores. O mundo estava diferente, em mudança imparável, e não havia como sustentar a população de reivindicar o direito aos tempos livres, de se apropriar das praias e de afluir aos eventos desportivos, como praticante ou assistente.

Em 1948, Associação Naval de Lisboa, depois de anos de decadência, obtém a medalha de bronze em vela nos jogos olímpicos, feito repetido em 1952 e ampliado com a medalha de prata em 1960, motivos para as modalidades náuticas retomarem a sua popularidade (o clube chegará a ter mais de 1200 atletas, entre remadores e velejadores). Paralelamente, a influência da Mocidade Portuguesa e da Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho (FNAT) não pára de decrescer. Em contrapartida, nos clubes populares dos bairros, tal como nas coletividades de cultura e recreio (incluindo as que promovem campismo e excursionismo), cresce a presença dos sentimentos democráticos, quando não declaradamente oposicionistas.

Baptista Pereira, um operário e nadador de Alhandra, habitual vencedor de provas em Lisboa (incluindo a clássica travessia do Tejo), recordista em todas as distâncias nas especialidades “livres”, bate o recorde da travessia de Gibraltar em 1953 e, no ano seguinte, a do canal da Mancha, trazendo novo fôlego à natação em águas abertas e simpatia para com os clubes populares. A infância deste desportista,

assumido opositor do regime, inspirou a personagem “Ginete” do livro *Esteiros*, de Soeiro Pereira Gomes. Também José de Freitas, outro nadador operário com fortes ligações à resistência à ditadura, conseguirá notáveis proezas com o emblema do Grupo Sportivo Adicense, da sua Alfama, e com o do Belenenses (onde viria a ser treinador), depois de anos a nadar na Doca do Jardim do Tabaco. Em 1962 fez a travessia do Estreito de Gibraltar em tempo recorde, o que lhe valeu o epíteto de “Golfinho de Gibraltar”. Cândido de Oliveira, que fora futebolista (ao serviço, entre outros, do Benfica e do Casa Pia), treinador do Sporting e selecionador nacional, ele próprio antigo prisioneiro no campo de concentração do Tarrafal, não deixará de dar conta de tudo isto no jornal desportivo *A Bola*, de que era fundador e diretor, apesar da censura. Os clubes de mar, como também eram conhecidos, voltavam a brilhar.

## Democratização dos desportos na água

Não obstante a repressão, que por vezes conhecia momentos de grande violência, a ditadura não conseguiu encontrar forças para sustentar a democratização de muitos aspetos da vida social e desportiva. A concessão do direito às férias, que as lutas laborais foram almejando, e o acesso ao ensino universitário por contingentes cada vez maiores de jovens oriundos das classes laboriosas provocam um crescendo exponencial de procura das práticas de lazer (viagens, praia) e desportivas.

O ressurgimento do interesse pela natação leva à ampliação da piscina do velho Clube Nacional de Natação, que passa a piscina semiolímpica de 25 metros, em 1956. Inaugurado no mesmo ano, também o Estádio Universitário disporá de um complexo de piscinas, tal como o recém construído (1960) Parque de Campismo de Monsanto. Segue-se a construção das piscinas municipais do Campo Grande (1964, de 25 metros e que será usada pelo Sporting), do Areeiro (1966, a primeira semiolímpica coberta e com água aquecida) e dos Olivais (1967, a primeira olímpica, de 50 metros). Alguns pequenos clubes conseguem dotar-se de tanques de natação ou aceder às piscinas municipais para as suas atividades, juntando-se aos grandes clubes com piscinas desportivas próprias, como o Benfica ou o Belenenses, na sequência da construção dos grandes estádios, na década de 1950.



Regata de vela na classe cruzeiro, Expo98  
António Marques. AML - Fotográfico

## Regresso ao Tejo

Entre as muitas consequências da Revolução de 25 de Abril de 1974 vingaram o alargamento dos direitos relativos a férias, o desenvolvimento do desporto escolar e o reforço do associativismo dos clubes e dos organismos das modalidades. A diversificação dos interesses pelas atividades físicas, de lazer ou desportivas é uma nova realidade. A aproximação da cidade às praias marítimas em termos de distância-tempo e distância-custo trouxe também a muitos lisboetas a possibilidade de se aventurarem na prática de novas atividades, como as subaquáticas (o Centro Português de Atividades Subaquáticas, criado em 1953, viu duplicar a adesão) e o *surf* (nova modalidade olímpica).

Por iniciativa municipal, multiplicam-se as inaugurações de piscinas de bairro, como as de Campo de Ourique, do Rego, da Penha de França, do Alvito, do Casal Vistoso, da Ameixoeira, do Oriente ou do Bairro da Boavista. Algumas destas piscinas passaram para a gestão das juntas de freguesia ou foram concessionadas a clubes ou centros de ginástica e natação privados. Com apoio municipal, também alguns clubes se viram dotados de piscinas (por exemplo, o CNN pôde voltar às suas instalações de S. Bento, agora com piscina coberta de 25 metros e polidesportivo). Mais recentemente, proliferaram piscinas de centros ginásticos privados e de hotéis, abertas ao público. A natação é, desde há alguns anos, disciplina extracur-

ricular das escolas municipais.

Também os desportos náuticos, como a vela e o remo, passaram recentemente a contar com alunos das escolas públicas da cidade. O remo, particularmente, viu alargar o seu alcance com o primeiro Campeonato Nacional de Remo Indoor, em 1992, e a canoagem conta com crescente adesão. As condições naturais do magnífico estuário do Tejo e o impacto da Expo 98 passaram a atrair grandes eventos, como as regatas de Grandes Veleiros ou a Ocean Race, a maior regata do mundo de veleiros de alta *performance*, que teve escala em Lisboa desde 2011, durante três edições sucessivas. Com a ativação da Doca dos Olivais para desportos aquáticos, surgiram novos clubes e, pela mão da Associação Naval, a nova modalidade de caiaque polo.

Em 2016 seria retomada a tradição de uma competição de natação em águas abertas na frente ribeirinha de Lisboa: é a José de Freitas Águas Abertas – Prova do Tejo, possível após as obras de saneamento no Terreiro do Paço e consequente despoluição do Tejo. Quando os golfinhos também anunciaram o seu regresso ao rio que namora com a cidade, é tempo de todos pensarmos como podemos usufruir desta riqueza única, bordejada por uma renovada frente ribeirinha, oferecendo amplos espaços onde é possível passear, fazer atividades físicas, praticar desporto e, sobretudo, respirar à vontade e em segurança. ☺



## **Atravessar o Tejo a correr e a caminhar**

Há quem se prepare todo o ano, e há quem “só” lá vá para caminhar e ver as vistas. As provas de atletismo que atravessam as pontes sobre o Tejo são um sucesso e esgotam as inscrições. A Meia Maratona de Lisboa – EDP atravessa a Ponte 25 de Abril e acaba junto ao Mosteiro dos Jerónimos. É considerada “o maior evento de atletismo em Portugal”. Os números falam por si: mais de 35 mil participantes nas últimas edições, incluindo milhares de atletas estrangeiros – um recorde mundial de participação.

Esta prova deteve o recorde do mundo desta distância de 21,1 km até 2018 (alcançado pelo queniano Z. Tadese, em 2010). Além dos atletas fundistas da elite mundial, dezenas de milhares de lisboetas e de visitantes participam no evento — a maioria para completar a popular prova

paralela da Minimaratona (10 km), com tempo cronometrado, mas que também proporciona a oportunidade única de se atravessar a pé a Ponte 25 de Abril, desfrutando da panorâmica sobre o estuário do Tejo.

Este ano, na sua 30ª edição, a prova que habitualmente se realiza em março foi adiada para o dia 21 de novembro, devido à situação pandémica (motivo pelo qual não se realizou no ano passado). Também a Luso Meia Maratona se tem afirmado como uma das mais populares provas de Portugal. O seu percurso de 21 Km tem início na Ponte Vasco da Gama e termina na Praça do Comércio.

As provas são organizadas pelo Maratona Clube de Portugal, igualmente responsável pela realização da Maratona de Lisboa (de percurso inteiramente ribeirinho, entre Cascais e Lisboa), pela Corrida da Mulher e pelo Grande Prémio do Natal.



## Patrícia Mamona

n. 1988 — Atletismo

Campeã da Europa em 2016 no triplo-salto, e atual recordista nacional. Medalha de prata em 2012 no Campeonato da Europa. Ouro (2021) e prata (2017) nos campeonatos europeus *indoor*. Representa o Sporting Clube de Portugal. Pelos seus feitos desportivos, foi condecorada com o grau de Comendadora da Ordem de Mérito.

Este ano, nos Jogos Olímpicos de Tóquio, Patrícia Mamona obteve o segundo lugar no triplo salto e estabeleceu um novo recorde nacional.

# Embaixadores que valem ouro

Entre muitos atletas e treinadores que prestigiaram Portugal em campeonatos internacionais e Jogos Olímpicos, há alguns que chegaram ao topo. A atleta Patrícia Mamona (triplo salto), o treinador de futebol Fernando Santos e o atleta surdolímpico Hugo Passos (luta greco-romana) são três dos Embaixadores de Lisboa, Capital Europeia do Desporto.

quarenta e seis



TEXTO  
SUSANA PINA

FOTOS  
HUMBERTO MOUCO

quarenta e sete

A portrait of Fernando Santos, a middle-aged man with grey hair, wearing a dark blue suit, white shirt, and dark tie. He is standing against a plain white background.

## Fernando Santos

n. 1954 — Treinador de futebol

Nascido e criado em Lisboa, na freguesia da Penha de França, Fernando Santos é atualmente o treinador da Seleção Nacional de Futebol, com a qual conquistou o Campeonato da Europa em 2016 e o Campeonato da Liga das Nações da UEFA em 2019.

Em 2016 foi eleito pelos Globe Soccer Awards como o Melhor Seleccionador do Mundo; em 2017 a FIFA considerou-o um dos três melhores treinadores do mundo; e em 2019 foi eleito pela Federação Internacional de História e Estatísticas do Futebol (IFFHS) o Melhor Seleccionador do Mundo. Foi condecorado como Grande-Oficial da Ordem do Mérito.

A portrait of Hugo Passos, a man with a beard and short hair, wearing a black and white athletic jacket with a Nike logo on the chest. He is standing against a plain white background.

## Hugo Passos

n. 1979 — Luta greco-romana

Vice-campeão do mundo na luta greco-romana para surdos e primeiro atleta surdo a representar Portugal nos Jogos Olímpicos. Quatro medalhas de ouro na sua categoria no Deaflympics (2001, 2005, 2009 e 2013). Representa o Casa Pia Atlético Clube. Foi distinguido como Comendador da Ordem do Infante.







# Desporto e Arte



## AkaCorleone

O Polidesportivo do Campo Mártires da Pátria é agora uma galeria com entrada livre. O artista AkaCorleone conta que depois de ter visto uma intervenção semelhante na cidade de Nova Iorque ficou fascinado, e achou que poderia avançar para um projeto deste tipo. Depois de estabelecer os contactos com os parceiros, como a CML, começou a dar forma e cor ao campo de basquetebol, uma obra de arte que recebeu o nome de Balance. «A ideia partiu de haver um desporto de competição entre equipas, rivalidade, dualidade entre dois lados opostos. Este campo pode ser visto dos dois lados, um pouco como uma carta de um baralho, para que exista este equilíbrio entre opostos. Também achei interessante esta ideia da dualidade num sentido mais literal, em que existe um lado que é o masculino, e outro que é o feminino», explica. Com trabalhos na área do graffiti, ilustração, muralismo, entre outros, em Portugal e além-fronteiras, AkaCorleone não se limita à arte urbana. «Considero-me um artista multidisciplinar. (...) O que define o meu trabalho e a minha inspiração é esta vontade de não ficar parado e procurar sempre algo que me desafie».

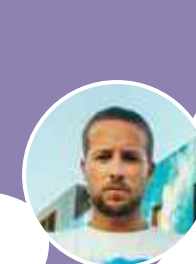
TEXTO **LÚCIA VINHEIRAS ALVES**



## Los Pepes

Onde era só um campo de cimento num descampado, surgiram nos últimos meses dois campos de minibasquete pintados ao lado da piscina municipal de Santa Clara, na Ameixoeira. A intervenção realizada pela equipa de artistas Los Pepes tem as crianças como destinatários. «Tentamos ter um desenho mais geométrico e que não desse apenas para ver de drone. Queríamos que as crianças enquanto estivessem a brincar pudessem relacionar-se e jogámo-nos com a geometria, o desenho mais abstrato porque havia a ideia de acrescentar uma funcionalidade, se dessemos formas geométricas às crianças para brincar, elas iriam fazer muitos outros jogos diferentes», explicam. Não por acaso, a obra chama-se Funtástico. Los Pepes já pintaram uma fachada num prédio em França e outros murais, mas dizem que este campo foi o maior desafio. Através dos traços que os distinguem, como o uso de sequências de cores, de padrões, e a fusão dos estilos de ambos, os artistas não têm dúvida de que o campo foi entregue a quem de direito, «No dia em que acabámos o campo e tirámos as fitas, eram uns sete ou oito miúdos que nem uma bola de basquetebol tinham, e com uma bola de futebol começaram a jogar basquete. Houve um menino que nos disse que alguém tinha feito alguma coisa por eles... a pensar neles».

TEXTO **LÚCIA VINHEIRAS ALVES**



## Edis One e Pariz One

Cara ou Coroa. É no arremesso da moeda que se adivinha quem começa a jogar. Este foi o ponto de partida para a criação da mais recente obra de arte urbana no Campo de Jogos do Calhariz, em Benfica. Em apenas três semanas, a dupla de artistas portugueses Edis One e Pariz One passou de rabiscos e ideias soltas para a mensagem que queriam passar: igualdade de género e *fair-play*.

Inspirados nos baralhos de cartas, nasceram as figuras do rei e da rainha de copas. Estas duas figuras ocupam o mesmo espaço e têm o mesmo tipo de adereços, precisamente para que ambas sejam vistas de igual forma e com o mesmo poder. Nas mãos, seguram as duas modalidades que aqui se praticam: a rainha, na bola de futebol e o rei na bola de basquete. Também não lhes foram indiferentes expressões do mundo desportivo como “desporto rei” ou “prova rainha”.

No processo de criação, os artistas fazem questão de falar com os moradores e jogadores do campo: «Quem vai olhar para aquela pintura todos os dias é quem lá vive. Esse é o nosso propósito, que agrade a quem lá vive.», revela Pariz One. Outro grande objetivo é fazerem obras que levem a comunidade a refletir. E mais do que explicar a obra, o melhor é desfrutá-la e adivinhar-lhe outros significados escondidos.

TEXTO **RITA DUARTE BARBOSA**

Quem joga basquete ou futebol nestes campos, salta e corre sobre telas gigantes de arte urbana. Aqui, não há dúvida de que a arte é mesmo para usufruir.



Polidesportivo do Campo Mártires da Pátria

Freguesia de Arroios

Fotografia Rui Gaiola



Campos de minibasquete na Ameixoeira

Freguesia de Santa Clara

Fotografia Nuno Correia



Campo de Jogos do Calhariz

Freguesia de Benfica

Fotografia Nuno Correia

Restaurante Panorâmico  
de Monsanto, 1967  
João Brito Geraldès  
AML - Fotográfico



*Registos*

HISTÓRIA

# MONSANTO NEM SEMPRE EXISTIU

*Quem chega de avião ou atravessa a ponte 25 de Abril vê uma imensa mancha verde que ocupa um décimo da superfície da capital portuguesa. E quem vive em Lisboa habituou-se a olhar Monsanto como uma floresta que sempre existiu, sem tempo e sem memória. No entanto, no início do século XX, a serra não tinha árvores.*

TEXTO DE  
PAULA CEREJEIRO

### A floresta original desapareceu antes do século XX

A história de Monsanto começa num tempo anterior à espécie humana, quando erupções vulcânicas aqui deixaram um manto de basalto com um núcleo de calcário. Descobertas arqueológicas revelam que, mais tarde, uma vegetação densa com cursos de água atraiu civilizações ao longo dos tempos.

A atividade agrícola foi-se instalando, com campos de pastagem e uma paisagem polvilhada de moinhos associada ao cultivo de cereais. Por outro lado, coutos de caça privados, como a Mata de São Domingos de Benfica, a Mata do Palácio dos Marquês da Fronteira ou a Tapada da Ajuda, constituíam anexos de grandes quintas rústicas “devido à fecundidade dos campos”, como regista Damião de Góis no século XVI na sua Descrição da Cidade de Lisboa.

Outras atividades tornaram-se entretanto muito rentáveis, como a exploração de pedreiras a céu aberto, cuja matéria-prima, o lioz, serviu para reconstruir Lisboa após o terramoto de 1755 e para construir grandes edifícios como o Palácio Nacional da Ajuda, o Teatro de São Carlos ou a Basílica da Estrela. A agricultura intensiva, as pastagens, as atividades de caça da classe endinheirada e as pedreiras foram responsáveis pela desflorestação, desgaste e empobrecimento dos solos da serra de Monsanto.

### Era preciso arborizar

Na Europa do século XIX, ganhavam importância preocupações ambientalistas



Monsanto em 1962 (vista para o rio)  
Armando Maia Seródio  
AML - Fotográfico

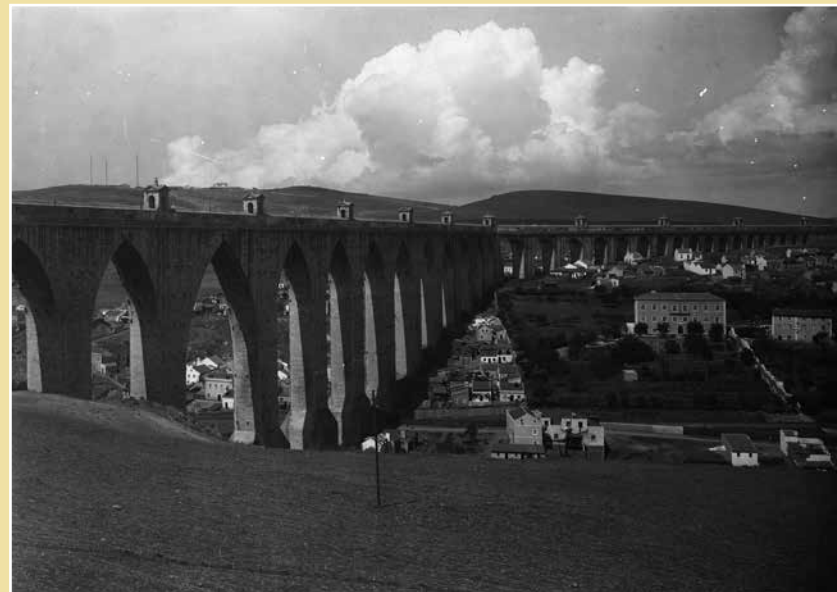
sustentadas por uma nova classe profissional, os engenheiros silvicultores. Os green belts, cinturas florestais em redor das cidades, tinham como função atenuar a poluição e conter o crescimento urbano desordenado.

Portugal não ficou indiferente a este movimento e, no âmbito de um plano geral de arborização do país, discutiu-se a possibilidade de fazer o mesmo em Monsanto. Na década de 1860, o engenheiro silvicultor José Maria de Magalhães e os geólogos Carlos Ribeiro e Nery Delgado apresentaram um projeto para arborizar a serra destinado a abastecer a capital de lenha e madeira e, ao mesmo tempo, amenizar a aridez em que se encontrava Monsanto. O projeto não saiu do papel, e Lisboa teve de esperar mais de meio século para ver nascer o seu pulmão, mas a semente da ideia não morreu.

### Não se pretendia construir uma floresta urbana, mas sim um parque urbano, destinado ao recreio de todas as classes sociais.

### Militares e prisioneiros ajudaram a plantar Monsanto

A equipa de peritos reunida por Duarte Pacheco levou a cabo uma empreitada sem precedentes que iria alterar definitivamente a fisionomia de Lisboa. O “superior interesse público” facilitou as expropriações, que se fizeram, sem apelo nem agravo, em tempo recorde. No entanto, só em 1938 começou a plantação de árvores, já com Duarte Pacheco como presidente da Câmara Municipal



Vista para a serra “despida”, com Aqueduto das Águas Livres [s/d]  
Paulo Guedes, AML - Fotográfico



Engenheiro Duarte Pacheco “inaugura” as plantações de Monsanto [década de 1930]  
Estúdio Mário Novais  
AML - Fotográfico



Alto dos Sete Moinhos, fronteiro à serra de Monsanto, 1940-09  
Eduardo Portugal  
AML - Fotográfico

de Lisboa. A mão-de-obra era constituída, na sua maioria, por jardineiros da Câmara, prisioneiros da cadeia de Monsanto e militares. Fotografias da época também mostram o contributo da Mocidade Portuguesa, mas há quem suspeite que se trata de uma encenação, ao jeito da propaganda do Estado Novo.

Dado o desejo de mostrar obra feita, optou-se por espécies de crescimento rápido, como o pinheiro manso, o eucalipto e a acácia, embora os silvicultores defendessem a plantação de espécies autóctones, de crescimento mais lento mas mais sustentável. Na década de 1980, as árvores de crescimento rápido foram-se

tornando menos dominantes, enquanto o sobreiro, a azinheira e o carvalho foram ganhando a força que a natureza lhes permitia.

### Um parque é uma floresta para pessoas

Não se pretendia construir uma floresta urbana, mas sim um parque urbano, destinado ao recreio de todas as classes sociais. Por isso, o arquiteto Keil do Amaral visitou durante largos meses os bosques urbanos europeus, que o inspiraram na conceção arquitetónica de zonas de lazer, miradouros, parques infantis e áreas para práticas desportivas.

Da sua obra original, que não foi totalmente concluída, chegaram-nos os miradouros dos Moinhos do Mocho, Moinho do Alferes, Pedreira do Penedo, Luneta dos Quartéis, Parque Infantil do Alvitto, Casa de Chá de Montes Claros e o Clube de Ténis de Lisboa.



### Da frequência chique à frequência marginal

Monsanto estava na moda. Uma classe média piquenicava no parque e usufruía dos seus equipamentos. A elite do Estado Novo, por seu turno, realizava inúmeras refeições, galas, passagens de modelos, jantares e réveillons na casa de Chá de Montes Claros e no Restaurante Panorâmico, que durante décadas recebeu altas figuras do Estado e muita gente famosa.

Entretanto, muitas intervenções vieram desvirtuar o propósito ecológico do parque, sobretudo a partir da década de 1940. A construção de bairros municipais de habitação dentro do seu perímetro, como o Caramão da Ajuda ou Caselas, e ainda o Clube Português de Tiro a Chumbo, o centro emissor da RTP e o quartel da Força Aérea são exemplos da pressão urbana a que Monsanto esteve sujeito.

No final dos anos 60 e início de 70, a saída dos cidadãos para os subúrbios, a falta de transportes públicos e a construção de vias rápidas vieram afastar as pessoas de Monsanto. Dado o seu isolamento relativo à cidade, o parque atraiu então práticas marginais, como a prostituição.

### Monsanto resiste

É neste cenário híbrido e frágil que chega o 25 de abril de 1974, e com ele um decreto-lei para defender o uso florestal de Monsanto. Gonçalo Ribeiro Telles encabeçava um movimento que tinha como objetivo devolver aos lisboetas o contacto com a natureza e a possibilidade de práticas saudáveis de desporto e recreio. Ainda assim, foram precisos mais uns anos para se assistir à recuperação de Monsanto.



Montes Claros, Monsanto [c. 1952]  
[autor não identificado]  
(em cima)

Circuito de Monsanto, 1953  
Claudino Madeira  
(ao lado)



Com o Plano de Ordenamento e Revitalização de Monsanto, lançado em 1991, a Câmara Municipal de Lisboa pretendia tornar o pulmão de Lisboa mais amigo das pessoas e do ambiente. Fechou-se ao trânsito a Alameda Keil do Amaral, construiu-se o anfiteatro

com o mesmo nome, inaugurou-se o Parque da Serafina e reabilitou-se o Parque do Alvito e o Parque do Calhau. Nesta nova fase da vida de Monsanto, também foram criados o Centro de Interpretação de Monsanto e o Espaço Biodiversidade. ☺

### CURIOSIDADES

#### A calçada portuguesa, em Lisboa, vem do calcário da serra.

As pedreiras do vale de Alcântara e da Ajuda já existiam antes do terramoto de 1755. Localizadas também na zona de Campolide, a sua matéria-prima serviu para reconstruir Lisboa e, mais tarde, para calçar os passeios da cidade.

#### As grutas de Monsanto foram usadas como habitação no século XX.

Estas cavidades naturais e artificiais (antigas pedreiras), conhecidas como “furnas”, serviram de abrigo ocasional ou permanente. As primeiras ocupações terão sido de migrantes rurais que vinham trabalhar nas fábricas da zona de Alcântara. Famílias inteiras habitaram estas galerias, enquanto outros fizeram das furnas esconderijo. Há mesmo quem diga que terá sido nas grutas do Vale de Alcântara que o anarcossindicalista Emídio Santana fabricou a bomba para o atentado contra Salazar, em 1937. Ainda no mesmo período, o caricaturista Stuart de Carvalhais foi notícia por ter apadrinhado uma criança nascida numa furna de Monsanto (ver imagem).



Casebres habitados em Monsanto, 1961  
Augusto de Jesus Fernandes  
AML - Fotográfico



#### A Fórmula 1 também chegou a Monsanto.

Designado como o circuito de Montes Claros, Monsanto recebeu três edições da Fórmula 1 na década de 50. Oferecia excelentes condições para a realização da prova, como o isolamento relativamente à cidade e 10 km de estradas tortuosas.

**Em 1961 foi inaugurado o Parque de Campismo de Monsanto.** Permitia receber os escassos turistas estrangeiros e ajudava uma população de classe média a desfrutar da serra. A sua piscina era um dos pontos de atração.

**Mais de 200 espécies diferentes de árvores e arbustos foram testadas na plantação**

**de Monsanto.** Depois, foi a vez de a natureza fazer a sua parte. As aves que começaram a habitar no Parque, assim como alguns roedores, ao espalharem sementes, foram os grandes obreiros desta evolução, a par do vento. Lentamente surgiram os pilriteiros, os zambujeiros, sanguinhos-das-sebes, lódãos, sabinas-das-praias e as exóticas árvores-de-incenso.

**Há águias a sobrevoar a floresta.** Em meados do século XX, os predadores de topo

que sobrevoavam a serra eram apenas os peneireiros, que se alimentam de roedores, pássaros ou répteis de pequeno porte. Essa diferença diz tudo. A fauna que habita Monsanto é hoje mais rica e complexa.

**O parque tem, pelo menos, 23 espécies de orquídeas selvagens e 257 espécies de cogumelos.** Esta é alguma da flora que já está identificada, mas sabe-se que há mais por descobrir.

**Em Monsanto produz-se mel.** Em média entre 1500 e 2000 Kg por ano.

*Para saber mais: Exposição “9 Décadas do Parque Florestal de Monsanto”, no Centro de Interpretação de Monsanto.*

## Encontrados (mas não perdidos) na floresta

Em matéria de atividade física, Monsanto tem tudo para todos os gostos. Dos enérgicos aos contemplativos, das famílias aos grupos organizados, dos netos aos avós. Com a ajuda de personagens ficcionadas, abrimos o leque das possibilidades.

TEXTO DE  
RITA PINTO COELHO

### Os irmãos radicais

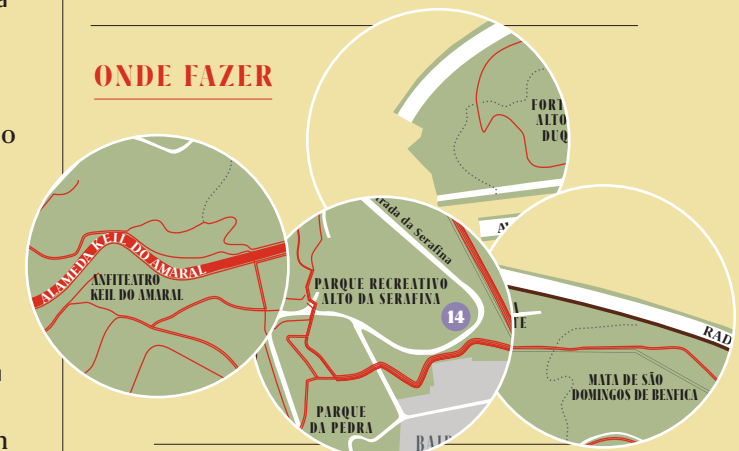
PATRÍCIA TEM 26 ANOS e mora em Carnide. Quando não está a estudar (frequenta o Instituto Superior de Agronomia), gosta de explorar as suas capacidades atléticas, e prefere o ao ar livre ao ginásio. Com a sua bicicleta todo o terreno (BTT), que comprou há três anos, costuma fazer percursos em Monsanto ❶. Normalmente vai com o namorado e mais dois ou três amigos. Um deles falou-lhe no circuito de *dirt jump*, a zona todo-o-terreno para truques e acrobacias ❷. É aí que se vão encontrar no próximo fim de semana.

O gosto pelos desportos mais radicais tem outros adeptos na família. Às vezes, o irmão mais novo acompanha-a de bicicleta, mas leva o skate na mochila. Patrícia deixa-o no skate park da Alameda Keil do Amaral ❸, e depois passa a buscá-lo. Munido de capacete, é ali que o Rui tem feito novos amigos, melhorando a sua performance apenas com alguns arranhões. A irmã também já combinou com ele irem experimentar as paredes de escalada ❹ (existe uma na Mata de S. Domingos de Benfica e outra no Parque da Pedra), e fazerem o pequeno circuito de arborismo (a ser transferido para perto do Centro Hípico, na Quinta da Fonte) ❺, com obstáculos (pontes suspensas, cordas, redes, túneis...) que exigem destreza física e espírito de aventura. ❻



Parque de skate da Alameda Keil do Amaral.

#### ONDE FAZER



VER MAPA COMPLETO NA PÁGINA 74

Pistas de skate, circuitos BTT, espaço de *dirt jump*, paredes de escalada são alguns atrativos para os que preferem atividades mais exigentes.

## A família polidesportista

A FAMÍLIA OLIVEIRA gosta de aproveitar a sua cidade. Almoçar fora e visitar museus são programas comuns para esta família de quatro, que mora em Alcântara. Muitas vezes vão até ao Parque Florestal de Monsanto. Mas aí é difícil articular os interesses. Enquanto o pai se entretém a encestar umas bolas com o cunhado e o filho num dos campos de basquete de Monsanto, junto à estrada do Penedo 6, a mãe e a filha batem umas bolas de ténis contra a parede no clube de ténis de Monsanto 7. Ultimamente o Pedro, o filho mais velho, começou a interessar-se por radiomodelismo 8 por influência do primo, e muitas vezes propõem aos pais uma visita à pista para experimentarem os modelos.



Espaço de volteio. Há picadeiros e espaços de volteio em Montes Claros e Quinta da Fonte.

### ONDE FAZER



VER MAPA COMPLETO NA PÁGINA 74

**Em Monsanto, a família une-se para ajudar Lisboa através do voluntariado ambiental: já participou na iniciativa “Conservar, Reparar e Limpar: um compromisso com a cidade.”**

o respeito pelo ambiente. Em Monsanto, a família une-se para ajudar Lisboa através do voluntariado ambiental: já participou na iniciativa “Conservar, Reparar e Limpar: um compromisso com a cidade”, ajudando a remover infestantes, limpar a mata e as linhas de água; e, sempre que possível, participa nas ações de plantação de árvores, semeando rebentos que vão crescer juntamente com a sua cidade. 4

Mas, a Maria, com 13 anos, e que faz um certo frete para acompanhar a mãe no ténis, já encontrou a sua vocação: está inscrita na escola de equitação do picadeiro dos Montes Claros 9.

Cada um tem a sua preferência desportiva, mas em comum têm



Com escola de equitação, clube de ténis, campos de basquete ou mesas de “ping-pong”, não é difícil encontrar a atividade preferida.

ILUSTRAÇÃO: TERESA FERNANDES; INFOGRAFIA: JOÃO FERREIRA; FOTO: ANA SOFIA SERRA



Com companhia é mais fácil manter o ritmo da passada. Uns “puxam” pelos outros. de caminho, não faltam aparelhos de manutenção.

Quando não tem programas de passeio com o grupo da Junta, Ercília vem muitas vezes com o marido a Monsanto.

ILUSTRAÇÃO: TERESA FERNANDES, INFOGRAFIA: JOÃO FERREIRA, FOTO: AMÉRICO SIMAS

## A avó ativa que gosta de fazer caminhadas

ERCÍLIA NÃO FALHA OS PASSEIOS com o grupo de caminhada da Junta de Freguesia dos Olivais. Em percursos variados no Parque Florestal de Monsanto, vai palmilhando o “pulmão de Lisboa” enquanto conhece os vizinhos do bairro.

A sua primeira visita a Monsanto deu-se em família: a nora marcou uma manhã para completarem o Circuito Acessível 10, enquanto iam reconhecendo as árvores e alguns dos animais que habitam este enorme parque.

Hoje em dia, este tornou-se o espaço verde preferido de Ercília. Quando não tem programas de passeio com o grupo da Junta, vem muitas vezes com o marido a Monsanto. Deixam o carro no parque de estacionamento do Moinho do Penedo e vão fazer exercício nos aparelhos de fitness da Alameda Keil do Amaral 11. Terminado o programa de manutenção, ficam a merendar e a ver o pôr-do-sol no anfiteatro, com a sua vista emoldurada para a Ponte 25 de Abril. ☺



Um dos 15 percursos pedestres em Monsanto.

### ONDE FAZER



VER MAPA COMPLETO NA PÁGINA 74

## O amigo contemplativo que descobre o parque sem pressas

MIGUEL TEM 43 ANOS, viaja muito e mora na Penha de França. Quando os amigos o visitam, além dos locais “turísticos”, não hesita em recomendar um passeio ao Parque de Monsanto. É o único parque florestal urbano na Europa com certificação de Boa Gestão Florestal da Forest Stewardship Council.

Em grupo ou acompanhado pelo cão, gosta de explorar os vários percursos assinalados no parque, depois de pedir indicações no Centro de Interpretação de Monsanto. A estreia foi no “Montado de Monsanto” <sup>12</sup>, um percurso pedestre de 3,5 km, que se inicia no bairro do Calhau. Esta caminhada levou-o a paisagens alentejanas e mediterrânicas. Mais recentemente, decidiu fazer a “Rota da Água” <sup>13</sup>, um percurso de 7,5 km com o traçado do Aqueduto das Águas Livres a acompanhar parte da rota.

Além dos percursos pedestres, o que o Miguel não deixa de recomendar são os banhos de floresta, um método de *mindfulness* de conexão com a natureza. Orientado por um guia certificado, o objetivo é desacelerar, dar atenção ao presente e ao que nos rodeia, mobilizando todos os sentidos. 🍃

**Além dos percursos pedestres, o que o Miguel não deixa de recomendar são os banhos de floresta, um método de *mindfulness* de conexão com a natureza.**



Banhos de floresta, um método de conexão com a natureza.

### ONDE FAZER



VER MAPA COMPLETO NA PÁGINA 74



Aprender a respirar e a “sentir” a natureza também contribui para o bem-estar. Os “segredos” do parque deixam-se descobrir por quem os respeita.

## O miúdo curioso



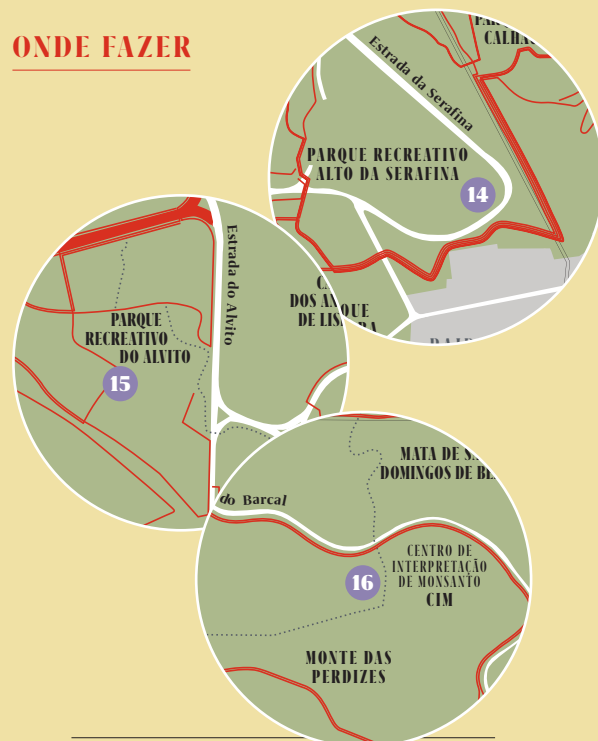
Parque infantil. Além de várias estruturas disseminadas pelo Parque, Monsanto oferece aos mais pequenos dois grandes parques de aventura e diversão.

AFONSO DESCOBRIU MONSANTO durante a pandemia. Com vontade de dar a conhecer a cidade para além dos jardins da zona do Lumiar, onde moram, os seus pais levaram-no pela primeira vez ao parque florestal após o confinamento.

Os grandes parques infantis, como o da Serafina <sup>14</sup> ou do Alvito <sup>15</sup>, conquistaram imediatamente o Afonso, que passou a ter programas regulares em Monsanto. São inesquecíveis os fins-de-semana em que os pais o levam a atividades oferecidas pelos programas pedagógicos do Parque <sup>16</sup>, como sentir e cheirar Monsanto, descobrir o “reino” das árvores num jogo de pistas ou participar num *fotopaper* sobre o planeta.

O aniversário do Afonso aproxima-se e os convites para a festa já foram enviados para alguns amigos da escola (Afonso passou para o 4.º ano). Naturalmente, a celebração será num dos parques de merendas do Parque Florestal de Monsanto. 🍷

### ONDE FAZER



VER MAPA COMPLETO NA PÁGINA 74

ILUSTRAÇÃO: TERESA FERNANDES; INFOGRAFIA: JOÃO FERREIRA; FOTO: ANA SOFIA SERRA



Para os momentos de “hiperatividade” há sempre os parques infantis, com muitos desafios. E para aprender coisas curiosas sobre animais, plantas e biodiversidade, há programas com monitores.



Monsanto

# Monsanto inspira

EM MONSANTO, enquanto caminha, corre ou anda de bicicleta, pode deparar-se com áreas de paisagem natural, flora rica e diversificada, até mesmo alguns exemplares exclusivos, ecossistemas protegidos e várias espécies de animais que fizeram deste Parque o seu *habitat*. Há também um património geológico e arquitetónico para descobrir, como antigas pedreiras e grutas,

moinhos de vento centenários, e, claro, o Aqueduto das Águas Livres.

Nada como começar pelo Centro de Interpretação de Monsanto (CIM) para saber tudo o que este Parque tem para oferecer.

Neste mapa, alguns pontos de referência para se aventurar na floresta. SP

INFOGRAFIA  
JOÃO FERREIRA

CONTRIBUTO DA  
DIREÇÃO MUNICIPAL DO AMBIENTE,  
ESTRUTURA VERDE, CLIMA  
E ENERGIA

## LEGENDA

Centro de Interpretação de Monsanto - CIM

Paragens de autocarro

Parques de estacionamento de bicicletas

Parques de estacionamento automóvel

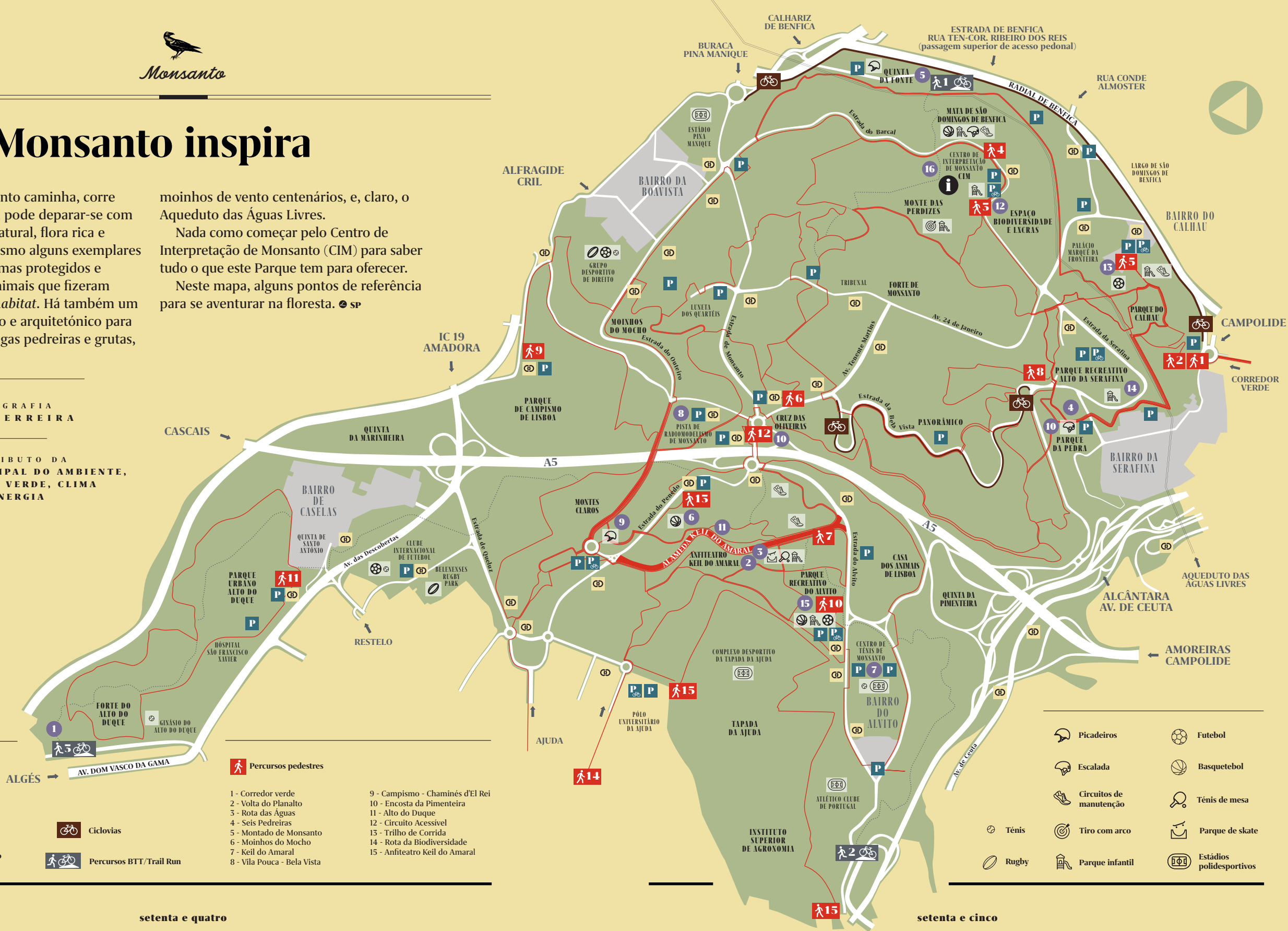
Ciclovias

Percursos BTT/Trail Run

Percursos pedestres

- 1 - Corredor verde
- 2 - Volta do Planalto
- 3 - Rota das Águas
- 4 - Seis Pedreiras
- 5 - Montado de Monsanto
- 6 - Moinhos do Mocho
- 7 - Keil do Amaral
- 8 - Vila Pouca - Bela Vista

- 9 - Campismo - Chaminés d'El Rei
- 10 - Encosta da Pimenteira
- 11 - Alto do Duque
- 12 - Circuito Acessível
- 13 - Trilho de Corrida
- 14 - Rota da Biodiversidade
- 15 - Anfiteatro Keil do Amaral



- Picadeiros
- Escalada
- Circuitos de manutenção
- Ténis
- Rugby
- Futebol
- Basquetebol
- Ténis de mesa
- Parque de skate
- Estádios polidesportivos



**CULTURA**

**Cultura à “porta de casa”**

Coletividades, palacetes, livrarias ou outros espaços mais improváveis serão adaptados para proporcionar uma oferta cultural de proximidade. São novos “lugares de cultura” que dinamizam a vida do bairro e que ajudam a promover diálogos, ativar memórias e sentidos de pertença, fortalecendo a(s) comunidade(s) em tempo de pós-pandemia.

O primeiro Lugar de Cultura (assim se designa este programa municipal) nasceu no piso inferior da Livraria Barata, na freguesia de Areeiro. Está vocacionado para a realização de debates, lançamentos de livros, exposições, concertos entre outras atividades.

O segundo espaço a integrar esta rede é o palácio da Quinta Alegre, na freguesia de Santa Clara. Foi cedido pela Santa Casa da

Misericórdia de Lisboa à Câmara Municipal. Este novo equipamento destina-se a agregar e a dinamizar as iniciativas socioculturais que têm vindo a ser desenvolvidas naquele território.

**Lisboa Criola mistura gente e cultura**

Sucedem-se as iniciativas do Lisboa Criola, programa iniciado em julho e com atividades até ao final do ano. Conhecer e aproximar pessoas de comunidades e culturas de origens diversas é o objetivo. A música e a gastronomia de matriz crioula acompanham ações de artes visuais e performativas, com a participação de mais de uma dezena de artistas.

Mensalmente existe um tema escolhido, a partir do qual um poeta / escritor cria um poema dedicado à crioulidade, uma jornalista residente escreve uma crónica, e um pequeno documentário apresenta os dois artistas convidados a produzir uma obra. Estas criações são depois apresentadas numa sessão digital, participada e interativa, onde também se assinalam as experiências territoriais num mapa da Lisboa crioula. *Mais informação em [www.lisboacriola.pt](http://www.lisboacriola.pt)*

**Calçada Portuguesa é Património Cultural**

A inscrição da Calçada Portuguesa no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial é já uma realidade, após a publicação da sua aprovação em Diário da República, no mês de julho.

O processo resultou da candidatura “Arte e Saber-Fazer da Calçada Portuguesa” – que pretende ser um primeiro passo na preparação da candidatura a Património da Humanidade na lista da UNESCO. A candidatura contou com a participação da Associação da Calçada Portuguesa, criada em 2017, para valorizar esse “fator da identidade de Lisboa”, cidade onde nasceu esta forma de pavimento.

**ECONOMIA E INOVAÇÃO**

**Night Stories – Um novo mercado**

O primeiro mercado noturno de Lisboa, inaugurou no dia 2 de setembro, na Doca da Marinha, entre a Estação Sul e Sueste e o Terminal de Cruzeiros. Realiza-se todas as quintas-feiras, das 17h às 01h30. Novos negócios e talentos, marcas de roupa sustentáveis, convivem com música ao vivo e *roulottes* de *street food*,

numa área com cerca de 1600 metros quadrados, 600 lugares sentados e capacidade para a circulação de duas mil pessoas em segurança.

Este é mais um local para matar as saudades de estar na rua, numa cidade com uma das maiores frentes ribeirinhas da Europa, mas porque o tempo de chuva também existe, esta primeira edição do Night Stories Market termina a 28 de outubro.



**DESPORTO**

**Campeonato do Mundo de Judo de Veteranos e de Katas 2021**

Os melhores atletas de judo da categoria Veteranos estarão em Lisboa para mostrar os seus melhores golpes, de 21 a 24 de outubro. Na semana seguinte (26 e 27 de outubro) é a vez de nos surpreendermos com o Kata, arte marcial também conhecida como o “balé da morte”.

ILUSTRAÇÕES: JOSÉ CARRAPATOSO

**ECONOMIA CIRCULAR**



**Oficina Ripas reutiliza mobiliário**

O lixo não tem de ser o fim de vida das peças de mobiliário que já não queremos ou que deixamos estragar. A cidade conta com uma oficina – Ripas – empenhada na reutilização e recuperação de mobiliário. Com o reaproveitamento dos materiais, um novo *design* ou uma simples reparação, cadeirões, estantes, mesas, e o que mais for, ficam prontos para “outra”.

Esta oficina (instalada na Calçada da Boa Hora, 155, à Ajuda) é um projeto piloto que quer estabelecer uma rede de proximidade e vizinhança, onde todos podem fazer pequenas reparações das suas peças ou participar em ações de formação. A iniciativa tem a colaboração da Oficina Monstros – Associação de Artes e Ofícios e da Junta de Freguesia da Ajuda, e conta já com muita matéria-prima, nomeadamente os chamados “monstros”, ou “monos”, recolhidos pelos serviços camarários.

colaborar numa resposta concertada, logística e financeira, de apoio a estes refugiados. Essa decisão já foi comunicada ao Governo e ao Presidente do Conselho de Representantes da Rede Internacional de Cidades Refúgio.

**SAÚDE**

**Unidade de Saúde da Alta de Lisboa**

A Unidade de Saúde Familiar (USF) da Alta de Lisboa, construída num edifício de raiz, já está preparada para integrar meios de diagnóstico, saúde oral, serviços de apoio psicológico e serviço social, terapia da fala e nutrição, além dos gabinetes médicos, de enfermagem e tratamentos. Serve uma população de cerca de 30 mil utentes das freguesias do Lumiar e Santa Clara. No Areeiro também já existe uma USF de “segunda geração”. Este programa de modernização dos equipamentos de cuidados de saúde primários envolve a colaboração da autarquia com a Administração Regional de Saúde, e beneficia de fundos da União Europeia.

A esta Unidade de Saúde juntar-se-á a do Alto dos Moinhos e, até final do ano, mais quatro: Ajuda, Restelo, Beato e Marvila.



## Lika, do Cazaquistão para Lisboa, com amor

Hoje, é lisboeta. Mas nasceu em Almaty, a maior cidade do Cazaquistão, em 1990. Os tios tocavam guitarra e, aos 11 anos, pediu a um deles que lhe ensinasse alguns acordes. E assim aprendeu um Fá sustenido maior. Hoje ensina guitarra, compõe e canta em português, inglês, russo e cazaque.



Compositora, guitarrista e cantora, o seu primeiro álbum, "Back to Zero", já lhe garantiu uma multidão de fãs online.

**LISBOA** Qual foi a primeira música que te saiu da guitarra?

**LIKA** Foi "Fool on the Hill", início do meu amor pela música dos Beatles. Ouvia muito rock dos anos 60 e 70, e decidi que a música iria ser a minha vida.

**LISBOA** Mas foste fazer uma licenciatura em Economia...

**LIKA** Acabei os meus estudos de Economia, para ter o diploma, mas nunca deixei de tocar: aos catorze anos já tinha as minhas bandas, escrevia canções, fazia concertos onde tocava e cantava.

**LISBOA** Como é que acabaste por vir para Portugal?

**LIKA** Depois de estudar música clássica no Instituto Tchaikovsky, durante quatro anos, decidi fazer uma viagem de duas semanas. Escolhi Portugal por acaso, porque fica no fim do mapa da Europa. Só conhecia umas coisas das aulas, sobre a época da Expansão Portuguesa. Mas Portugal tinha algo de misterioso, que eu queria descobrir.

**LISBOA** Porque é que acabaste por ficar?

**LIKA** Fui ao Cabo da Roca, onde experimentei uma sensação de liberdade única, que solta a alma. Em Lisboa apaixonei-me pelos jacarandás. E as pessoas fizeram-me sentir como em casa.

**LISBOA** Como foi iniciar uma vida aqui?

**LIKA** Indo a todos os concertos que podia, conheci músicos e descobri que havia uma escola de jazz, no Hot Club. Pareceu-me boa ideia ir estudar jazz. O meu professor de guitarra

FOTO: CARLOS MORAIS DA SILVA

no Hot é hoje o guitarrista da minha banda.

**LISBOA** A primeira vez que te vi atuar foi no circuito dos bares.

**LIKA** A minha arte precisa sempre de uma saída. Tenho prazer em dar a minha música. Apesar da pandemia, continuei a fazer concertos diários online para quem estava em casa, lançando o movimento Stay at Home with Lika.

**LISBOA** É estranho dar concertos online, sem o público à frente?

**LIKA** É. Vemos os likes, mas não vemos as pessoas. Estou muito satisfeita por amanhã ir dar um concerto depois de tanto tempo. Dar e receber no momento.

**LISBOA** Lanças o teu primeiro álbum e logo a seguir veio o confinamento. É preciso ter azar!

**LIKA** Um azar incrível! Ainda fizemos muitos concertos, mas houve muitos que foram cancelados ou adiados. Teve o lado positivo

de me permitir tranquilidade para criar novas músicas. E dar aulas de guitarra, presenciais ou não; nunca perdi o contacto com os alunos. Também aproveitei para tirar um curso com o fantástico músico e compositor Gimba, de escrita de canções em português.

**LISBOA** O que é a Lika World Academy?

**LIKA** Basicamente, é uma escola virtual de guitarra, onde tenho alunos de todo o mundo: Europa, Japão, Austrália...

**LISBOA** Também deste aulas em Los Angeles?

**LIKA** Fui professora convidada, por duas vezes, pela California State University Channel Islands. Conheci lá gente de Hollywood na área da música, que me convidaram para fazer a mistura e masterização do meu primeiro álbum naqueles que são dos melhores estúdios do mundo, que trabalharam

com os Beatles, a Beyoncé...

**LISBOA** E agora, o que se segue?

**LIKA** Continuo a estar presente em todas as plataformas digitais, como Spotify ou Apple Music, no site [www.likaworld.com](http://www.likaworld.com) e nas redes sociais, como Facebook, Instagram e Youtube. Estamos agora a criar mais canções, a ensaiar e a gravar. Temos alguns concertos agendados, mas quero tocar por todo o país e nos grandes palcos em Lisboa, porque a minha paixão por esta cidade é imensa. A música que acabei de lançar agora é uma declaração de amor a Lisboa, e o videoclip foi filmado em toda a cidade.

**LISBOA** De onde vem esse amor por esta cidade?

**LIKA** Os sorrisos na rua. O sentimento de paz. O imprevisto. A energia que o mar nos dá. As ruas de Alfama para nos perdermos. A mágica mistura de culturas, que dá tanta beleza ao mundo. **LMC**

EDIÇÃO  
Câmara Municipal de Lisboa  
Departamento de Marca e Comunicação

DIRETORA  
Filomena Costa

DIRETOR-ADJUNTO  
Luís Miguel Carneiro

DIRETOR CRIATIVO  
Vasco Ferreira

EDITORA  
Susana Pina

REDAÇÃO  
José Manuel Marques, Lúcia Vinheiras Alves, Paula Cerejeiro,  
Rita Duarte Barbosa, Rita Pinto Coelho, Sara Inácio.

DESIGN, ILUSTRAÇÃO  
E PAGINAÇÃO  
Filipa Palet, João Ferreira, José Carrapatoso,  
Teresa Fernandes.

Colaborou nesta edição: André Carrilho

Lisboa

FOTOGRAFIA  
Nuno Correia (editor), Ana Sofia Serra, Américo Simas,  
Armindo Ribeiro, Carlos Morais da Silva,  
Manuel Rodrigues Levita

RELAÇÕES EXTERNAS E PRODUÇÃO  
Paula Cerejeiro, Raquel Antunes

ARQUIVO DMC  
Ana Cosme

VERSÃO BRAILLE  
Gabinete de Referência Cultural – Imprensa Municipal

ESTATUTO EDITORIAL  
<http://www.cm-lisboa.pt/publicações-digitais/ultimas>

IMPRESSÃO  
Lidergraf – Artes Gráficas, SA

TIRAGEM  
300.000 exemplares

DEPÓSITO LEGAL  
341672 / 12

ISSN  
2182-5556

INSCRIÇÃO NA ERC  
Anotada

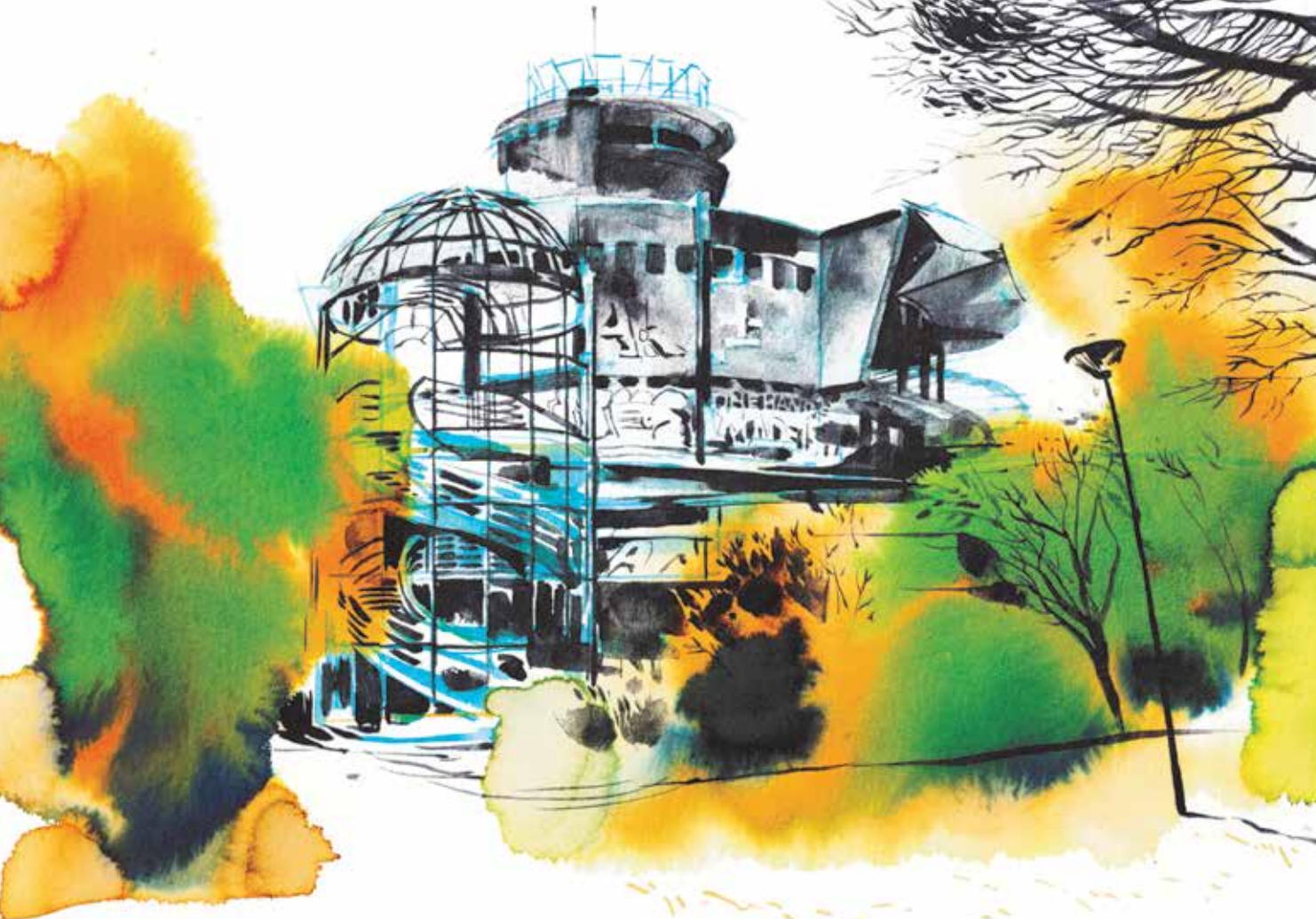
PERIODICIDADE  
Trimestral

DISTRIBUIÇÃO  
Gratuita

EDIÇÃO E REDAÇÃO (SEDE):  
Rua Nova do Almada, 53, 1.º, 1200-288 Lisboa  
Proprietário: CML – DMC / NIPC 500051070

CONTACTOS  
[revistalisboa@cm-lisboa.pt](mailto:revistalisboa@cm-lisboa.pt)  
Telefone: 218 172 500  
Rua Nova do Almada, 53, 1.º, 1200-288 Lisboa.

LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL



### *Marcas d'Água*

**N**ão é surpreendente que, ao longo da sua história conturbada, o Panorâmico de Monsanto tenha sido apelidado de OVNI. A designação deriva da sua forma circular, empoleirada, de onde se abarca de um fôlego de 270° a malha urbana que se estende do estuário do Tejo ao Oceano Atlântico. Mas o apelido revela também a falta de consenso dos lisboetas, ao longo de cinco décadas, acerca da sua função. Mais do que redondo, um OVNI é algo que não se sabe bem o que é. O Panorâmico já quis ser restaurante, sala de eventos de gala, escritório camarário, hotel, ou galeria de Arte Urbana, mas acima de tudo foi sempre uma promessa. O tempo descarnou-o dos materiais de luxo que o chegaram a adornar quando foi concluído em 1967, e serve agora de miradouro, talvez o melhor de

TEXTO E ILUSTRAÇÃO  
ANDRÉ CARRILHO

Lisboa, aberto ao público, repleto de graffitis e de algumas instalações misteriosas, incluindo trabalhos de Vhils, AKA Corleone, Wasted Rita e MaisMenos. No seu estado cru, parece à beira de ser reclamado pela vegetação circundante, e seríamos perdoados por ver aqui uma metáfora da tensão entre natureza e ocupação humana. Até nos lembrarmos que o OVNI é somente a cereja ambígua no topo de uma obra também humana, o Parque de Monsanto, o essencial pulmão de Lisboa, começada escassos trinta anos antes.

Talvez por enquanto não nos reste mais nada senão deixá-lo como está. Aqui podemos sempre olhar para a cidade, a sua história e o seu presente, de passagem aprendendo algo sobre nós próprios. Afinal, não é para isso que servem os miradouros? ☺



DA CIDADE PARA OS LISBOETAS

INFOMAIL  
BARBERSHOP