

Atualmente, o mundo do desporto caracteriza-se por um processo de diferenciação crescente, a que não está alheia uma nova cultura do lazer, na qual, a valorização do indivíduo, em si, constitui um aspeto central. As novas práticas desportivas têm sido difundidas com um carácter pessoal, desinteressado e hedonista. Assim, a prática desportiva não se resume à procura de um objetivo exterior ao indivíduo, bem pelo contrário, tende a dar muita importância aos objetivos inerentes ao próprio indivíduo, como seja, o prazer, a satisfação, o bem-estar e a saúde.

Integrado no plano de desenvolvimento desportivo foi criado o projeto 'Percursos pedestres urbanos' com o objectivo de proporcionar o incentivo à prática de atividade física regular e, assim, criar hábitos de vida saudáveis.

Os percursos têm início no parque Manuel de Castro, são todos circulares, com distâncias diferentes e, todos eles, têm um grau de dificuldade médio baixo.



