

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional



**Designação do projeto** | Trails4Health: caracterização biofísica de percursos pedestres como ferramenta de fomento regional e promoção da saúde

**Código do projeto** | POCI-01-0145-FEDER-023604

**Objetivo principal** | Reforçar a investigação, o desenvolvimento tecnológico e a inovação

**Região de intervenção** | NORTE e CENTRO

**Entidade beneficiária** | Instituto Politécnico da Guarda

**Entidades parceiras** | Instituto Politécnico de Bragança e Associação Geopark Estrela

**Data de aprovação** | 07-09-2017

**Data de início** | 05-10-2017

**Data de conclusão** | 05-04-2019

**Custo total elegível** | 87.312,13 €

**Apoio financeiro da União Europeia** | FEDER - 74.215,31 €

O projeto Trails4Health surge como uma oportunidade de utilizar a região da Serra da Estrela, para potenciar uma prática desportiva saudável em contacto com a natureza e catapultar a atratividade regional para outro patamar. Pretende-se uma ação científica no terreno, por aproximação das instituições de ensino superior ao meio envolvente (action research), assente numa intervenção localizada no sistema territorial (reflective practice) de modo a gerar resultados que suportem práticas saudáveis e rentáveis (problem based learning). Em consequência do desafio já lançado pela Associação Geoparque Estrela e pelo Parque Natural da Serra da Estrela, objetiva-se caracterizar o esforço de pedestrianismo, ao longo de uma grande rota, que no futuro seja sustentada por indicadores técnicos, físicos e digitais.

Serão criadas sinergias entre o Instituto Politécnico da Guarda e entidades nacionais, regionais e locais, procurando a viabilidade de modificação e homologação de percursos pedestres a serem congregados numa grande rota. Espera-se que os especialistas na área das Ciências Geográficas criem/ajustem uma rota que, na sua versão final, atravesse a Serra na totalidade.

Posteriormente será realizada uma abordagem científica objetivando perceber o impacto das exigências da rota a nível físico dos seus praticantes. Serão avaliados indicadores fisiológicos (esforço cardíaco e gasto energético) e biomecânicos (impacto articular e muscular) discriminadores do esforço requerido para completar cada etapa. Poderão assim identificar-se qual ou quais serão as etapas mais adequadas para cada utente, de acordo com a sua idade e/ou nível de aptidão física.

Finalmente, objetiva-se desenhar uma plataforma informática que congregue as diferentes dimensões caracterizadoras da rota, como produto vendível para desenvolvimento regional.

Do nosso conhecimento parecem não existir ofertas de turismo ativo que envolvam a atividade de pedestrianismo e que estejam sustentadas cientificamente por indicadores de esforço físico. Mais ainda, a região da Serra da Estrela, carece de uma atração sazonal organizada que não a exclusiva prática de desportos de inverno. Assim, o presente projeto apresenta-se como uma mais-valia pelo conforto e paisagem que poderá proporcionar, pela segurança no esforço exigido aos praticantes e pelo desenvolvimento económico paralelo.

#### Resultados Esperados

Indicadores	Valor
Nº de aplicações inovadoras testadas com sucesso na resposta a desafios sociais no âmbito do projeto	2
Nº de colaborações entre entidades referidas no ponto 3.1 do AAC	2
Nº de colaborações entre entidades referidas no ponto 3.1 com entidades referidas nos pontos 3.2 e/ou 3.3 do AAC	3
Publicações científicas	6
Livros	1
Artigos em revistas internacionais	3
Artigos em revistas nacionais	2
Relatórios	1