



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Estudo comparativo de sistemas de classificação de percursos pedestres

Bruno Miguel Sousa Oliveira

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Rui Miguel Marques Brás

Covilhã, outubro de 2016

Agradecimentos

Agradeço, antes de mais, aos meus pais e irmã, porque apesar de todas as dificuldades nunca me “barraram” o caminho e sempre me apoiaram em todas as minhas decisões e sem eles e seus esforços nada disto seria possível.

Gostaria, também, de agradecer ao Professor Doutor Rui Brás por, além de ter aceite ser meu orientador neste trabalho, se mostrar sempre disponível a ajudar apesar da distância que nos separava (São Miguel-Covilhã).

Pelo seu apoio, constante e incessante, à minha namorada Mariana por me “aturar” diariamente, pelo seu companheirismo, pela sua amizade infinita e por toda a ajuda necessária.

Não menos importante, um obrigado muito especial aos meus amigos, principalmente à Priscila, ao David, à Simas, ao Diogo, ao Pinheiro e ao Francisco por me proporcionarem um ambiente onde me senti sempre em casa, por me fazerem sentir especial, acarinhado e apoiado.

Um obrigado especial à Dr.^a Cristina Estrela e à Dr.^a Mafalda Oliveira que me apoiaram ao longo da elaboração do trabalho.

Por fim, um obrigado a todas as pessoas que participaram na recolha de dados para este estudo, visto que, sem eles não teria sido possível.

Resumo

O pedestrianismo tem-se afirmado nos últimos anos como uma das atividades mais populares no âmbito da promoção da atividade física e bem-estar. A dificuldade de cada percurso pedestre é um parâmetro importante aquando da decisão da realização e promoção do mesmo, existindo vários sistemas de classificação de percursos pedestres. Em Portugal já começam a surgir percursos pedestres homologados recorrendo ao sistema MIDE (*Método de Información de Excursiones*). Este sistema classifica os percursos pedestres tendo em consideração vários aspetos agrupados em quatro itens: adversidade do meio natural, a dificuldade de orientação no itinerário, o tipo de piso/dificuldade de deslocação e a quantidade de esforço físico necessário. Porém não são claras as evidências das vantagens práticas da utilização deste sistema na realização e promoção de percursos pedestres.

Assim, o objetivo principal deste trabalho foi comparar o nível de informação percecionado por pedestrianistas usando 2 sistemas de classificação de percursos pedestres: o antigo sistema da Federação Aragonesa de Montanhismo (FAM), usado presentemente na Região Autónoma dos Açores e o MIDE.

A amostra foi constituída por 142 indivíduos que realizaram 7 trilhos de S. Miguel (Açores), 3 de nível fácil, 3 de nível médio e 1 de nível difícil, de acordo com o sistema em vigor. A amostra foi selecionada de forma aleatória simples, e dividida no Grupo 1 que realizou os trilhos usando o sistema FAM e no Grupo 2 que realizou os trilhos usando o sistema MIDE. Foi desenvolvido um questionário de avaliação da objetividade e da fiabilidade da informação dos sistemas preenchido antes e após a realização dos trilhos. Na comparação dos resultados entre grupos foi usado o teste *Mann Whitney*, com intervalo de confiança 95%.

A clareza e objetividade de informação do sistema MIDE foi avaliado de forma positiva ou muito positiva na maior parte dos itens, observando-se frequências relativas superiores a 80%. A avaliação do Grupo 2- MIDE foi superior à obtida pelo Grupo 1-FAM, nomeadamente na “Duração do percurso” ($p=0.016$), “Tipo de percurso” ($p=0.000$), “Desnível” ($p=0.000$), “Altimetria” ($p=0.000$), “Esforço físico necessário” ($p=0.000$) e “Tipo de terreno” ($p=0.002$), contudo o “Grau de dificuldade” foi melhor percecionado pelo Grupo 1-FAM ($p=0.000$). Em termos de fiabilidade e rigor da informação dos itens “Esforço físico necessário” e “Tipo de terreno”, o Grupo 2-MIDE apresentou taxas de resposta superiores (80% e 86%) às obtidas pelo grupo 1-FAM (57% e 66%) de forma significativa ($p=0.001$).

Os resultados deste trabalho sugerem que a informação disponibilizada pelo sistema MIDE é percecionada de forma clara e com fiabilidade, sendo, no entanto, necessário proceder a ajustamentos de algumas informações de modo a otimizar e clarificar a escolha dos percursos por parte dos seus utilizadores.

Palavras-chave

Pedestrianismo, Percursos pedestres, Sistemas de classificação, Informação, Atividade física.

Abstract

In last years the hiking has been stated as one of the most popular activities regarding the promotion of physical activity and well-being. The difficulty level of each footpath is an important factor when selecting the right walking path. There are several classification systems of hiking trails. In Portugal started to emerge homologated footpaths using the MIDE system (Método de Información de Excursiones). This system classifies walking routes taking into account various aspects grouped into four items: adversity of the natural environment, the orientation of difficulty, the land type and the amount of physical effort required. However there is no clear evidence of the advantages of using this type of system by walkers

The difficulty of each footpath is an important factor When looking choose the right trail.

The main goal of this study was to compare the level of information perceived by walkers using 2 footpaths classification systems: the old system of the Aragonese Mountaineering Federation (FAM), currently used in the Azores and MIDE.

142 subjects performed 7 tracks of S. Miguel (Azores), 3 easy level, 3 mid-level and 1 difficult level, according to the current system. The sample was selected by simple random sampling and divided in Group 1 has used the FAM system and in Group 2 that has used the MIDE system. A survey was developed to evaluate the objectivity and reliability of the information systems filled before and after the track achievement. The Mann Whitney test was used to compare groups results, with a confidence interval 95%.

The clarity and objectivity of the information of MIDE system has been reported in a positive or very positive in most of the items with frequencies higher than 80%. Evaluation of Group 2-MIDE was higher than that obtained by Group 1-FAM, in the "Duration " ($p=0.016$), "Route type" ($p=0.000$), "Unevenness" ($p=0.000$) "Altimetry" ($p=0.000$), "Required physical effort" ($p=0.000$) and "Land type" ($p=0.002$), but the "Degree of difficulty" was better perceived by Group 1-FAM ($p=0.000$). In terms of reliability and accuracy of the information items "Required physical effort" and "Type land", Group 2-MIDE showed higher response rates (80% and 86%) to those obtained by the group 1-FAM (57% and 66%) ($p=0.001$).

The results of this study suggest that the information provided by the MIDE system is perceived clearly and with reliability. However, some information items may need adjustments in order to optimize and clarify the choice of routes from its users.

Keywords

Hiking, Walking routes, Classification systems, Information, Physical activity.

Índice

1.Introdução	1
2.Revisão de Literatura	3
2.1. Pedestrianismo	3
2.2. Percursos Pedestres	4
2.3. Problema de Investigação e Hipóteses	12
3.Metodologia	15
3.1. Amostra.....	15
3.2. Métodos.....	15
3.3. Procedimentos	17
3.4. Análise Estatística	17
4.Apresentação e Discussão de Resultados.....	19
4.1. Informações Gerais	19
4.2. Realização dos Percursos Pedestres	20
4.3. Classificação dos Percursos Pedestres	25
5.Conclusões.....	35
6.Bibliografia	39
Anexos	41
Anexo A- Folheto Original VS Folheto MIDE	41
Anexo B- Informação para a obtenção da classificação MIDE.....	43
Anexo C- Questionário	45
Anexo D- Apresentação de resultados da parte A do questionário	48
Anexo E- Apresentação de resultados da parte B do questionário.....	50
Anexo F- Apresentação de resultados da parte C do questionário.....	54

1.Introdução

Na realização das atividades desportivas podem associar-se diferentes objetivos relacionados com o próprio indivíduo, tais como, o prazer, a satisfação, o bem-estar e a saúde. Neste âmbito surgem as atividades de contacto com a natureza como necessidade de compensação de um sistema de vida sedentário centrado na vida urbana e como procura de novos desafios, normalmente privilegiando o contexto dos espaços naturais, podendo assim enquadrar-se as caminhadas em percursos pedestres, ou seja, o pedestrianismo (Carvalhinho, Sequeira, Serôdio-Fernandes, & Rodrigues, 2010).

A atividade do pedestrianismo foi alvo de um importante desenvolvimento nos últimos anos, decorrendo de importantes mudanças sociais e culturais, em adição com a promoção da atividade física e bem-estar, bem como de um conjunto alargado de intervenções territoriais no que diz respeito aos processos de renovação, reabilitação, revitalização e requalificação. Através de diversos instrumentos de gestão territorial, foram criados mais e melhores condições ao nível de espaços e equipamentos de sociabilidade e lazer (Carvalho, 2009). Apesar de todas estas melhorias, o que tem vindo a facilitar a promoção do pedestrianismo, nem sempre a informação disponibilizada sobre a dificuldade do percurso é suficiente para a correta decisão sobre a realização do mesmo. A dificuldade varia de pessoa para pessoa aquando da realização de um percurso, dependendo da sua condição física, daí ser por vezes muito subjetiva a classificação do nível de dificuldade habitualmente usada nos percursos (Braga, 2007). Este autor refere-se a classificações como a antiga da Federação Aragonesa de Montanhismo (FAM) ou até pela Federação Francesa de Montanhismo que utilizam classificações hierárquicas como, o grau fácil, médio ou difícil.

Alguns fatores, como a extensão, o tipo de terreno, o desnível e a climatologia devem ser tidos também em conta, fatores estes que, por exemplo, são contemplados no sistema MIDE (*Método de Información de Excursiones*), desenvolvido por Roche (2002). Este sistema visa classificar e expressar as exigências técnicas e físicas dos percursos, sendo concebida como uma ferramenta de prevenção de acidentes em meio natural, de modo a permitir aos praticantes uma melhor decisão. A classificação MIDE de um percurso corresponde a uma época do ano específica, bem como às condições do terreno, compreendendo 4 índices distintos (meio, itinerário, deslocação e esforço físico), cada um com uma classificação entre 1 e 5 pontos (Roche, 2002).

Em Portugal, de modo a proporcionar uma melhor escolha e segurança de acordo com a capacidade dos seus praticantes, começaram já a surgir alguns percursos pedestres, como os das aldeias do Xisto, com a classificação MIDE, sendo esta uma classificação mais detalhada de acordo com as características dos percursos. Na Região Autónoma dos Açores a

classificação adotada utiliza o sistema antigo da Federação Aragonesa de Montanhismo (FAM), em que os percursos são classificados em fácil, médio ou difícil, tendo em conta três diferentes parâmetros, o grau de dificuldade, o grau de perigosidade e a existência de obstáculos, sendo obtida a classificação final através da ponderação destes.

Assim, o presente trabalho tem como principal objetivo avaliar e comparar a informação percebida por pedestrianistas usando 2 sistemas de classificação de percursos pedestres, o FAM, usado atualmente na Região Autónoma dos Açores, e o MIDE, de modo a perceber se os percursos dos Açores poderiam ser otimizados, sob o ponto de vista de promoção de utilização, com a mudança do sistema de classificação.

De acordo com o proposto, este documento está organizado em 3 partes principais.

A primeira será referente à revisão bibliográfica onde, será apresentado um resumo teórico sobre o estado da arte relativo ao pedestrianismo, nomeadamente a sua crescente relevância, bem como os tipos de classificação existentes dos percursos pedestres. Na sequência será identificado e justificado o problema central de investigação e respetivas hipóteses de investigação.

Na segunda parte, será apresentada a metodologia. Serão descritos todos os aspetos metodológicos subjacentes ao trabalho experimental desenvolvido, nomeadamente a amostra, os instrumentos de avaliação utilizados, os procedimentos experimentais e ainda o tratamento estatístico aplicado.

Na terceira parte serão apresentados e discutidos os resultados recolhidos da investigação, sendo retiradas as devidas conclusões do trabalho. No final do documento serão ainda apresentadas as fontes bibliográficas consultadas para a realização desta tese, bem como os anexos respetivos.

2.Revisão de Literatura

O ato de caminhar está presente na história da humanidade. Desde sempre o Homem atravessou territórios a procurar alimento, a conduzir rebanhos, a conquistar terras e povos, a estabelecer e aniquilar impérios. Na Idade Média e no Renascimento, existiam deslocações que duravam anos, realizadas sobretudo por comerciantes e peregrinos, estando estes à procura de novos mercados e à descoberta de novos mundos (Bietolini, 2007).

Caminhar, através de caminhos ou trilhos existentes, por prazer, pelo convívio, por forma de escapatória à rotina, por razões de saúde ou ainda pelo bem-estar físico e emocional, é uma atividade a que se dá o nome de pedestrianismo (Kouchner & Lyard, 2001; Tovar & Carvalho, 2009). A procura de um certo bem-estar físico está sempre presente nos caminhantes, onde o passeio pedestre permite um esforço suave ou moderado, sem espírito de competição e sem procura de resultados, principalmente nas mulheres e idosos (Kouchner & Lyard, 2001; Tovar, 2010).

2.1. Pedestrianismo

O pedestrianismo, segundo a Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP), é definido como o desporto dos que andam a pé, procurando caminhos tradicionais, no meio rural e nas cidades, no interior e no litoral. Para facilitar a sua prática foram criados percursos pedestres sinalizados que têm por finalidade conduzir os praticantes que os percorrem¹. Segundo a legislação portuguesa, o pedestrianismo é a atividade de percorrer distâncias a pé, na natureza, em que intervêm aspetos turísticos, culturais e ambientais, desenvolvendo-se normalmente por caminhos bem definidos, sinalizados com marcas e códigos internacionalmente aceites (Braga, 2007).

Expressões, em português, como caminhar, andar a pé, praticar pedestrianismo, ou em inglês como *walking*, *hiking* ou *rambling* (Reino Unido), são encontradas na literatura e referem-se todas à atividade de andar a pé, em trilhos sinalizados ou promovidos para esse fim (Bietolini, 2007; Tovar & Carvalho, 2009). A palavra *trekking*, também associada à mesma atividade, utiliza-se para designar as deslocações a pé, de alguns dias, em grande parte através de carreiros ou trilhos, em áreas montanhosas sem ligação a outras vias de comunicação (Tovar & Carvalho, 2009).

A prática de andar a pé em trilhos sinalizados, o pedestrianismo, é uma atividade que tem vindo a ganhar um número crescente de praticantes na nossa sociedade (Tovar & Carvalho, 2009)¹. Apesar de não ser fácil encontrar dados concretos sobre o número de praticantes de

¹ FCMP: Pedestrianismo. Retirado a 24/9/2015 de <http://www.fcmpportugal.com/Pedestrianismo.aspx>

pedestrianismo, a nível europeu, é notória a dimensão desta atividade, devido ao elevado número de grupos organizados ligados à prática do pedestrianismo. A *European Ramblers Association* (ERA), fundada em 1969 na Alemanha, com a finalidade de estabelecer e melhorar condições para a prática do pedestrianismo, integra mais de 50 organizações, num total de cerca de 5 milhões de membros (Tovar, 2010). Kouchner e Lyard (2001) na publicação sobre “A valorização do turismo de passeio pedestre nos territórios rurais”, referem que não existe um perfil típico de caminhante, visto que esta atividade abrange todo o tipo de população. Contudo na França e na Alemanha, 50 % dos caminhantes são mulheres. Além disso é comum ser realizada em família e por pessoas com mais de 50 anos, sendo que estes praticantes pertencem a classes sociais médias/altas.

O pedestrianismo terá maior expressão em territórios com maior quantidade de percursos pedestres disponíveis à população, visto que a proximidade de casa ao recurso necessário para realizar a atividade está fortemente relacionada com a prevalência da prática da mesma (Tovar, 2010; Troped, 2011; Zoellner, Hill, Zynda, Sample, & Yadrick, 2012). Zoellner et al. (2012) com o objetivo de explorar se as variáveis de medição objetivas e percetíveis são úteis na predição de caminhadas e de atividade física, abordaram dois estudos de revisão em que foi encontrada uma correlação positiva entre a prática de atividade física e a proximidade a pistas, trilhos pedestres e a outras instalações de lazer.

Em Portugal, o desenvolvimento do pedestrianismo e seus percursos é relativamente recente, sendo apontada a década de 90 como o período decisivo para o seu desenvolvimento, surgindo nessa altura e de forma sistemática a divulgação de normas de marcação, sinalização dos primeiros percursos, e as primeiras publicações sobre o tema e o aumento das organizações em torno desta atividade (Tovar & Carvalho, 2011). Esta atividade é ainda mais recente na Região Autónoma dos Açores, visto que o primeiro percurso pedestre sinalizado no arquipélago foi inaugurado em Setembro de 2000 (Braga, 2007).

Em 2009, segundo Tovar e Carvalho (2010) existiam cerca de 3500 quilómetros de trilhos registados na FCMP¹. Já em 2013 os dados apontavam para cerca de 6450 quilómetros, excluindo nestes dados os percursos das regiões Autónomas dos Açores e da Madeira devido à existência de legislação própria nestes locais. Em 2016, os Açores apresentam cerca de 660 quilómetros de percursos pedestres homologados ².

2.2. Percursos Pedestres

Para a atividade do pedestrianismo, a principal infraestrutura são os percursos pedestres ou os trilhos. Estes são caminhos promovidos e divulgados para este propósito, não obedecendo a regras rígidas e uniformes quanto à localização, aos seus utilizadores, à forma, à extensão, à sinalização e à manutenção (Tovar & Carvalho, 2011). Relativamente aos percursos pedestres

² Trilhos dos Açores: Site oficial do turismo, retirado a 20/3/2016, de <http://trilhos.visitazores.com/pt-pt>

sinalizados, em Portugal, estes são promovidos e sinalizados por diversas entidades, como associações articuladas com a FCMP e com as autarquias, sendo posteriormente homologados por esta federação de acordo com as normas da mesma, de modo a garantir a qualidade das instalações para a prática desta atividade, bem como a segurança dos praticantes e a proteção do meio (FCMP, 2010; Tovar & Carvalho, 2009, 2010).

O regulamento de homologação da FCMP vai de encontro à objetividade, transparência, uniformização e rigor dos processos de implementação e manutenção de percursos homologados, necessários para uma implantação correta e para o desenvolvimento do pedestrianismo (FCMP, 2010). Esta homologação contempla o tipo de percurso, a duração do mesmo, a sinalização, a forma, a dificuldade do percurso e a elevação, sendo que a junção de toda esta informação disponibilizada, conduz à classificação de um percurso pedestre.

Uma sinalização correta, clara e de fácil perceção pode ser de grande utilidade para um pedestrianista visto que pode proporcionar-lhe a realização do percurso pedestre em total segurança e sem apoio a mapas e/ou a textos descritivos. Estas marcas são internacionalmente aceites mas não têm um padrão uniforme em todo o mundo (Tovar & Carvalho, 2009)¹. Existem em Portugal quatro sinais diferentes de sinalização: caminho certo, caminho errado, mudar de direção à esquerda e mudar de direção à direita. Cada barra de marcação tem até 12 centímetros de comprimento e 2 centímetros de largura, referindo-se ainda que em percursos de grande rota (GR) os sinais são de cor branca e vermelha e nos de pequena rota (PR) de cor amarela e vermelha.

Os percursos de GR são todos aqueles que excedem os 30 quilómetros de extensão, e os de PR são os inferiores a 30 quilómetros (Tovar, 2010; Tovar & Carvalho, 2010, 2011)¹. Existem ainda percursos locais (PL), sendo estes os que apresentam mais de metade do seu trajeto em ambiente urbano (Braga, 2007). No arquipélago dos Açores são contemplados apenas dois destes tipos de percurso, os de GR e os de PR (Braga, 2007). São ainda referenciados pela FCMP, os percursos de GR transeuropeus que se iniciam ou terminam em Portugal, envolvendo mais de três países¹.

2.2.1. Duração e Tipos de Percursos Pedestres

Os percursos consideram na sua classificação, a duração temporal conforme a sua extensão, existindo vários métodos para a quantificação destes. Uma das formas para cálculo desta mesma duração, segundo Soler (2002), é considerar que uma pessoa de condição física normal, carregando um peso leve, percorre em média 4 a 5 quilómetros numa hora, dependendo do desnível do terreno, sendo que é ainda referido que esta mesma pessoa percorre 300 a 350 metros de desnível numa hora. Num mapa é calculada a distância entre dois pontos e o tempo de percurso (t_1), sem ter em conta o desnível. De seguida é realizada uma análise às curvas de nível e é calculado o desnível médio de altitude entre o ponto de

partida e o ponto de chegada, bem como o tempo para realizar o respetivo desnível (t_2). Assim, o tempo de duração da caminhada (T) é dado pela seguinte expressão:

$$T = t_1 + 0.5t_2 \quad (1)$$

A este tempo é necessário acrescentar 10 a 20% de tempo de pausa, tendo ainda em conta que em descidas, o tempo é um terço menor. Por outro lado, Cotes (2004) afirma que para determinar a duração do percurso deve ter-se em conta o tipo de solo, usando-se 3 km/h para percurso de estrada, 2 km/h para terra batida ou ainda 1 km/h, ou menos, por caminhos fechados/com obstáculos, somando-se 1 hora para cada 500 metros de desnível a subir. Assim, tem-se uma aproximação geral, não contando com descansos prolongados. Em caso de falta de condição física ou mochilas muito pesadas, para determinação do tempo de percurso, deve acrescentar-se meia hora para cada um destes fatores.

Braga (2007), na determinação da duração dos percursos, considera que uma pessoa em terreno plano desloca-se em média 3,5 km/h e em terrenos com desníveis acentuados a cerca de 3 km/h. Este autor afirma que o mais seguro e fiável é realizar o percurso com pessoas com diferentes condições físicas, apresentando sempre o tempo médio de realização do percurso.

Relativamente à forma, os tipos de percurso podem ser classificados em: percurso linear ou fechado e percurso circular ou aberto. O percurso linear é aquele em que o ponto de partida e o ponto de chegada não coincidem, sendo que o percurso circular consiste na coincidência do ponto de partida com o ponto de chegada (Braga, 2007; Tovar, 2010; Tovar & Carvalho, 2010). Braga (2007) refere outras formas de percursos, como por exemplo em oito, em anéis contíguos, em anéis satélites e em labirinto. O percurso em oito apresenta a vantagem de poder aumentar a possibilidade de uso do percurso em áreas pequenas. Os percursos em forma de anéis apresentam diversas hipóteses de percurso, de acordo com a capacidade física ou motivações dos seus utilizadores. Por último, o percurso em labirinto explora uma região ao máximo, apresentando elevada variedade de opções, requerendo, no entanto, uma melhor sinalização do que os anteriores.

2.2.2. Classificação dos Percursos Pedestres

São diversas as classificações existentes pelo globo terrestre, pelo que Alencão, Rosa, Moreira, Santos, and Gabriel (2010), de modo a perceberem quais as classificações mais completas e eficazes na informação disponibilizada aos pedestrianistas, analisaram as classificações de diversos países com maior expressão no pedestrianismo, observando os seus pontos fortes e os fracos.

Na África do Sul, Hugo (1999) propôs um método de classificação com base na quantidade de energia necessária para realizar um percurso, partindo do pressuposto de que uma maior

necessidade energética na realização do percurso estaria associada a uma maior dificuldade do mesmo. Nesta sugestão foi proposta uma fórmula para o cálculo do gasto energético, com base em leis da física e investigação com alpinistas em passarelas rolantes, através de diferentes declives, que relacionava a utilização de energia, os declives e a velocidade de caminhada. Para este cálculo era necessário unicamente o perfil em detalhe dos declives ao longo do percurso, sendo que este devia ser subdividido em segmentos com o mesmo tipo de declive. Assim, a altitude de cada segmento e comprimento do mesmo eram guardados e de seguida um algoritmo matemático, como base nesta informação, calculava o declive de cada segmento, a taxa de consumo energético e a quantidade necessária de energia para completar cada segmento (multiplicar a taxa com a duração), determinando-se no final a quantidade de energia total necessária para completar o percurso. Com base nesta informação o autor propôs uma classificação com 7 níveis: do muito fácil até ao extremo (Quadro 1).

Quadro 1: Classificação dos percursos pedestres com base no dispêndio energético (Hugo, 1999)

Designação numérica	Equivalente a percurso horizontal (Km)	Tempo de Caminhada a 3 Km/h	Energia Necessária (kJ)	Classificação do Percurso
A1	<5	1.7	<2500	Muito fácil
A2	5-10	1.7-3.3	2500-5000	Fácil
B1	10-15	3.3-5	5000-7500	Agradável
B2	15-20	5-6.7	7500-10000	Moderado
C1	20-25	6.7-8.3	10000-12500	Difícil
C2	25-30	8.3-10	12500-15000	Severo
D	>30	10+	>15000	Extremo

Alencão et al. (2010) afirmam que apesar de este ser um sistema muito apelativo apresenta algumas lacunas, nomeadamente o cálculo para uma velocidade padronizada, visto que, diferentes pessoas apresentam diferentes condições físicas. Além disso o sistema não considera pequenas variações de declive, o que pode no final influenciar os valores obtidos para o percurso em questão.

Por sua vez, Arias (2007) aborda a lei “*Australian Standard 2156*”, elaborada e homologada pelo governo Australiano que classifica os percursos em 6 níveis com informações distintas para cada item: descrição, condições de percurso, declive, marcações, infraestruturas, terreno e clima. Por exemplo no Quadro 2 pode observar-se a diferença de informações entre o nível 1 e o nível 6. Entre estes dois níveis existem outros 4 níveis em que quanto mais alto for o nível mais difícil será a execução do percurso, isto é, em cada um dos níveis intercalados haverá um acréscimo de alguma dificuldade.

Quadro 2: Diferenças entre o nível 1 e 6 do sistema de classificação Australiano apresentado por Arias (2007)

Nível	Itens	Informação
1	Descrição	- Encontros regulares com outros visitantes. - Caminhada para grande número de visitantes, incluindo pessoas com mobilidade reduzida. - Elevado nível das instalações e inúmeras oportunidades de educação ambiental (com o uso de sinais interpretativos e brochuras).
	Condições do Percurso	Caminho amplo com superfície dura (apto para cadeira de rodas). Largura mínima do caminho de 1.2 metros Boa manutenção e distúrbios mínimos.
	Declive	As etapas são compatíveis com as series AS 1428. As escadas apenas existem quando as rampas não estão disponíveis.
	Marcações	Uso frequente de sinais para interpretação e gestão dos percursos. Intersecções devem ter setas de marcação padronizada.
	Infraestruturas	Os percursos podem ter plataformas de observação, vigias e barreiras laterais. Não é permitido acampar.
	Terreno	Não há necessidade de experiencia anterior para o praticante (cuidados normais relacionados com a prática de atividade física)
	Clima	Não há referência
6	Descrição	- Oportunidades para caminhantes experientes explorarem áreas naturais. - Longos períodos de solidão, sendo reduzido o cruzamento com outros caminhantes.
	Condições do Percurso	Ambiente natural não modificado.
	Declive	Secções inclinadas e superfícies não modificadas.
	Marcações	Normalmente não fornecidas.
	Infraestruturas	Normalmente não fornecidas.
	Terreno	Requer experiência anterior em montanha. Alta necessidade de técnicas especializadas, nomeadamente navegação. Mapas e equipamentos de navegação necessários para completar o percurso. Os caminhantes devem capazes de atuar em casos de emergência, primeiros socorros e alterações climatéricas.
	Clima	Tempestades e tempo severo podem afetar a segurança e orientação dos caminhantes.

Apesar de toda esta informação apresentada ser considerada completa no planeamento e gestão dos percursos pedestres, quando se considera a dificuldade real física do percurso, e de acordo com Alencão et al. (2010), esta classificação não tem grande significado, uma vez que não apresenta informação detalhada sobre os declives, tempo de execução e até a duração do mesmo.

No Reino Unido existe uma abordagem muito simplista, não fornecendo informações relevantes como a duração do percurso, a distância, o tipo de terreno, o esforço físico necessário para a realização do mesmo e ainda nenhuma referência a qualquer necessidade de utilização de equipamento (Alencão et al., 2010). O sistema usado possui 6 graus de classificação: acesso fácil, fácil, agradável, moderado, extenuante e técnico. O grau de acesso fácil significa que todos podem realizar o percurso incluindo pessoas com mobilidade reduzida, ou carrinhos de bebé e crianças, e se em algumas secções as pessoas necessitarem de alguma ajuda, ao darem informação da intenção em realizar o percurso poderão ter o auxílio necessário. No extremo da classificação, existe o grau técnico, em que é suposto os

pedestrianistas serem experientes, com boa condição física e aptos em utilizar diverso material de escalada como cordas, grampos ou martelos de gelo. Neste caso os utilizadores são “quase obrigados” a contactar previamente a entidade organizadora de moda a receberem mais informações³.

Os Estados Unidos da América apresentam 3 simples níveis de classificação com elevado teor empírico: o fácil, o mais difícil e o muito difícil. O nível fácil não exige grande condição física, apresentando um desafio limitado. Por outro lado, o muito difícil requer um elevado grau de condição física, apresentando o percurso um grande desafio para o pedestrianista (Alençã et al., 2010).

Com mais 1 nível de classificação do que os anteriores, existe o sistema adotado pela Federação Francesa de Montanhismo, que adota quatro graus de dificuldade: muito fácil, fácil, médio ou difícil (Braga, 2007). Muito fácil é o grau de dificuldade de um percurso pedestre realizado em menos de 2 horas, com boa sinalização. O fácil é o grau de dificuldade de uma caminhada com menos de 3 horas de duração em caminhos com algumas passagens menos fáceis. O médio é o grau de dificuldade de um percurso com menos de 4 horas de duração, destinado a pessoas habituadas a caminhar, estando presente alguns desníveis. Finalmente, o difícil é o grau de dificuldade de uma caminhada com mais de 4 horas de marcha, com um percurso longo e/ou desnivelado com passagens difíceis.

Em Espanha, existe ainda o sistema de classificação MIDE, *Método de Información de Excursiones* (Roche, 2002). Este surgiu em 2002 numa iniciativa que começou em 1999, pela Federação Aragonesa de Montanhismo e pelo governo de Aragão, tendo como objetivo a prevenção de acidentes em meio natural, adotando a designação inicial de “montanhas para viver seguro”. Em 2005 e até 2011, esta mesma iniciativa passou a chamar-se “montanhas seguras: objetivo 0 acidentes”. Atualmente esta iniciativa é designada por “montanha segura” e mantém o objetivo central de prevenir acidentes no meio natural, mas também procura informar e educar diretamente pedestrianistas, praticantes de canoagem e montanhistas, e ainda colaborar com grupos ou organizações de atividades que forneçam informações sobre diversas atividades para os seus visitantes, de modo a criar estratégias para diminuir o risco destas atividades. Outro objetivo é chegar a todos os praticantes de atividades em meio natural, antes de iniciarem a sua atividade, com a finalidade de promover condutas responsáveis.

O sistema de classificação MIDE possui diferentes tópicos relativos ao percurso pedestre, sendo que este não classifica o mesmo de forma geral (por exemplo: fácil, médio ou difícil), mas sim apresenta uma pontuação de 1 a 5 para quatro diferentes tópicos, apresentando outras informações relevantes para a realização do percurso, como por exemplo, a duração

³ Grading of Walks Explained. (2016), retirado a 28/6/2016 de <http://www.ramblers.org.uk/go-walking/group-finder/areas/dorset/groups/dorset-4050-walkers/grading-of-walks-explained.aspx>

do percurso, o tipo de percurso, o desnível positivo e negativo e ainda a distância horizontal do percurso. Os quatro tópicos relativos a um percurso são a adversidade do meio natural, a dificuldade de orientação no itinerário, o tipo de piso/dificuldade de deslocação e a quantidade de esforço físico necessário.

Quando se apresenta informação relativa à adversidade do meio natural, esta é disponibilizada através da caracterização do percurso de acordo com os fatores de risco, isto é, se a pontuação do percurso neste tópico for de valor 1 significa que o meio não está isento de riscos, sendo que, para a apresentação deste valor, é contabilizado um fator de risco de uma lista de dezoito fatores. Com a pontuação máxima, isto é, valor 5, significa que o meio apresenta muitos fatores de risco, o que se traduz numa contabilização mínima de onze fatores de risco (Quadro 3).

Relativamente à dificuldade de orientação do itinerário, este apresenta novamente uma pontuação de 1 a 5, em que 1 significa que os caminhos e os cruzamentos estão bem definidos e marcados com sinais claros, não existe dificuldade em identificar o traçado do caminho, podendo mesmo seguir-se uma linha marcada por alguma característica geográfica (praia ou costa de um lago). A pontuação 5 indica que as linhas naturais do percurso são interrompidas por obstáculos que têm que ser contornados (Quadro 3).

A pontuação do terceiro fator da classificação MIDE, tipo de piso ou dificuldade de deslocamento no percurso, pode significar que existem caminhos e pistas para veículos, independentemente da inclinação, escadas de piso regular e praias de areia ou cascalho (pontuação de valor um). Por outro lado, a pontuação máxima pode significar que existem passos de escalada, com a necessidade de elementos artificiais para a progressão, e ainda de informação explícita e técnica a ser mencionada (Quadro 3).

Em último lugar é disponibilizada a pontuação relativa à quantidade de esforço físico para o percurso. Neste item surgem valores até 1 hora de marcha efetiva (pontuação 1), 1-3 horas de marcha efetiva (pontuação 2), 3-6 horas de marcha efetiva (pontuação 3), 6-10 horas de marcha efetiva (pontuação 4) e por último mais de 10 horas de marcha efetiva (pontuação 5). No Quadro 3 está apresentado de forma resumida a informação de acordo com a pontuação do sistema MIDE.

Quadro 3: Resumo da classificação MIDE apresentada por Roche (2002)

Parâmetros da classificação	Descrição dos itens de pontuação
Meio Adversidade do meio natural	1-O meio não está isento de riscos
	2-Existe mais do que um fator de risco
	3-Existem vários fatores de risco
	4-Existem bastantes fatores de risco
	5-Existem muitos fatores de risco
Itinerário Dificuldade de orientação no itinerário	1-Caminhos e cruzamentos bem definidos
	2-Marcas de sinalização que indicam a continuidade do percurso
	3-Exige a identificação precisa de acidentes geográficos e pontos cardiais
	4-Exige técnicas de orientação e de navegação fora do trilho
	5-A navegação é interrompida por obstáculos que é necessário contornar
Deslocamento Tipo de Piso/Dificuldade de deslocamento	1-Caminhada em superfície lisa
	2-Caminhada em terra batida
	3-Caminhada por trilhos irregulares
	4-É necessário o uso das mãos para manter o equilíbrio
	5-Requer passos de escalada para a progressão
Esforço Quantidade de esforço físico necessário	1- Até 1 hora de marcha efetiva
	2- 1-3 horas de marcha efetiva
	3- 3-6 horas de marcha efetiva
	4- 6-10 horas de marcha efetiva
	5- Mais de 10 horas de marcha efetiva

Em Portugal continental, a FCMP (2010) classifica os seus trilhos em 5 níveis: o muito fácil, o fácil, o algo difícil, o difícil e o muito difícil. É importante referir que na informação para a criação de um trilho é obrigatório uma ficha técnica que refira os seguintes pontos: o nome do percurso, a localização e respetiva região, acessos e estradas que conduzem aos pontos de partida e chegada, os tipos de percurso (GR, PR, PL ou linear ou circular), pontos de partida e chegada, distância em quilómetros, desníveis acumulados em metros, altitude máxima e mínima em metros, duração em horas ou em dias, grau de dificuldade do percurso (classificação referida anteriormente), época aconselhada e cartografia.

Na Região Autónoma dos Açores, a classificação adotada é o sistema antigo da Federação Aragonesa de Montanhismo (FAM), como já referido anteriormente, e que compreende 3 níveis de classificação, o fácil, o médio e o difícil. Os percursos, através da portaria da Região Autónoma dos Açores nº34/2004, são classificados através de uma avaliação global sobre três diferentes parâmetros, sendo estes o grau de dificuldade, o grau de perigosidade e a existência de obstáculos.

Quanto ao grau de dificuldade, os percursos são classificados em plano, ondulado e acidentado. O percurso plano é de superfície plana ou com suaves inclinações, sendo à partida acessível a qualquer pessoa que apresente uma condição física normal. O percurso ondulado é aquele percurso que apesar de ser pouco acentuado ao nível de subidas e

descidas, exige um maior esforço físico, adequado a qualquer pessoa que mantenha uma atividade física regular. Finalmente, acidentado é o percurso com acentuados declives, muitas das vezes de forma sucessiva, que exige um grande esforço físico, só sendo aconselhável a pessoas em boa condição física.

Relativamente à perigosidade do meio, esta é referente aos riscos de acidente no percurso, fundamentalmente à existência de precipícios, irregularidade do piso, piso escorregadio ou queda de pedras. O grau de perigosidade é independente do grau de dificuldade, podendo ser considerado familiar, adultos ou montanhistas. O grau familiar é o percurso que não oferece grandes riscos e que com o devido cuidado pode ser efetuado por qualquer pessoa, incluindo crianças e adolescentes, quando acompanhados por adultos. O grau adultos é aquele que acarreta riscos e que exige algum cuidado por parte dos caminhantes, não devendo ser realizado por crianças, idosos ou pessoas com limitações físicas. Finalmente, o grau montanhistas é o de elevada perigosidade e que só deve ser realizado por pessoas com um mínimo de prática e de conhecimento de montanha.

Finalmente, a existência de obstáculos é caracterizada por três sinais, o de existência de túnel, o de vertigem e o de necessidade de utilizar equipamento adequado. Através da ponderação destes três parâmetros, é então apresentada a classificação global de um trilho: fácil, médio ou difícil. Um percurso é de classificação fácil quando é facilmente exequível e que não obriga a um grande esforço físico, nem oferece riscos acrescidos relativamente aos expectáveis neste tipo de atividade. A classificação média diz respeito a um percurso moderadamente exequível e que obriga a um esforço físico grande e/ou oferece alguma perigosidade. Por fim, difícil é o percurso que só deverá ser efetuado por pessoas experientes, devidamente equipadas e em boa forma física. Diz respeito a um percurso que oferece elevadas dificuldades ao nível do esforço físico e/ou que apresenta elevada perigosidade.

2.3. Problema de Investigação e Hipóteses

Numa vertente de intervenção no pedestrianista, Gabriel, Monteiro, Moreira, e Maia (2008) realizaram um estudo com o objetivo de detetar tendências de comportamento dos valores máximos de pressão plantar durante a caminhada em diferentes tipos de piso, contribuindo ainda para uma melhor metodologia de análise de dificuldade de trilhos. Estes concluíram que em descidas a variação era maior ao nível do joelho e em subidas ou nível do tornozelo.

Com intervenção no pedestrianista, Cotes, Mielke, Cazorla, e Morel (2007) propuseram e testaram um método para classificar um trilho, em contexto de floresta, em leve, moderado ou pesado. Este método foi realizado com base em recolha de dados fisiológicos e biológicos e de parâmetros de esforço físico da amostra. A amostra foi constituída por 72 elementos pertencentes a três faixas etárias (15-30 anos; 31-45 anos; 46-60 anos) e com três níveis de

treino, sedentário (indivíduo que no máximo treinava 1vez/semana), não treinado (indivíduo que treinava 2 vezes/semana) e treinado (indivíduo que treinava 3 ou mais vezes/semana). Depois de testada a metodologia concluíram que o trilho se enquadrava na categoria leve sendo que a mesma devia ser utilizada e testada para trilhos noutra tipo de contexto.

Num outro estudo, de forma a conseguir quantificar a dificuldade de realização de um trilho, para os seus utilizadores, Hugo (1999) teve em consideração as características do ambiente, os tipos de instalações dos percursos (por exemplo: pontes, túneis), as condições e o mais importante a dificuldade do percurso. Este autor afirma que a dificuldade de um percurso resulta da agregação de muitos fatores como a elevação do percurso, distância, o peso que o pedestrianista carrega, entre outros. No entanto, através de mapas topográficos calculou o gasto calórico de percursos pedestres de modo que os seus utilizadores conseguissem escolher os percursos mais adequados para si, afirmando que quanto mais difícil fosse o percurso mais energia seria necessária para a realização do mesmo.

De forma a estudar as condições dos percursos pedestres em Portugal, Brandão (2012) realizou uma avaliação da qualidade dos percursos pedestres em Portugal através da criação de um questionário, concluindo que os percursos pedestres em Portugal apresentam como principais problemas as marcas dos percursos (número, forma e dimensão), existindo situações em que o percurso expõe o pedestrianista a potenciais perigos naturais, tais como atropelamentos ou desorientação devida à falta ou ocultação de marcas.

Todos estes estudos procuram recolher informação útil de forma a facilitar a execução de um percurso e a proporcionar segurança ao pedestrianista. Assim, quando se fala na real dificuldade de realização de um trilho existem poucas referências que se possam consultar e analisar, mas, como Braga (2007) afirma, a dificuldade de realização de um percurso pode variar de pessoa para pessoa, ou seja, um trilho com classificação média pode ter um diferente impacto em duas diferentes pessoas. Cotes et al. (2007) afirmam que quando se caracteriza um percurso em fácil, médio ou difícil, não se sabe para que faixa etária ou para que tipo de população estamos a fazê-lo, sendo esta uma lacuna existente nas classificações existentes. Entretanto, existem classificações que se apresentam mais detalhadas do que outras. Assim, nesta dissertação iremos ter em estudo duas classificações diferentes, o sistema antigo da Federação Aragonesa de Montanhismo em vigor nos percursos da Região Autónoma dos Açores e a classificação MIDE, considerada por Alencão et al. (2010) como uma das classificações mais completas.

Desta forma, o objetivo principal deste estudo é comparar 2 grupos de pedestrianistas sobre a perceção de informação que recolhem da utilização destes 2 sistemas de classificação de percursos pedestres. Em termos específicos, procurar-se-á avaliar e comparar a clareza e objetividade da informação antes de se realizar os percursos, e a fiabilidade e o rigor da mesma após realização dos percursos, considerando diferente graus de dificuldade do

percurso. De acordo com a revisão da literatura são assim constituídas as seguintes hipóteses de investigação:

Hipótese 1:

O sistema MIDE apresenta uma objetividade e clareza de informação percecionada pelos pedestrianistas dos trilhos S. Miguel (Açores) superior ao apresentado pelo sistema FAM.

Hipótese 2:

O sistema MIDE apresenta uma fiabilidade e rigor de informação percecionado pelos aos pedestrianistas dos trilhos S. Miguel (Açores) superior ao apresentado pelo sistema FAM.

3. Metodologia

A metodologia seguida nesta investigação foi de carácter experimental através da recolha de dados qualitativos. Inicialmente foi aplicada a classificação MIDE aos trilhos existentes, seguida da aplicação de um questionário desenvolvido para o efeito antes e após a realização dos trilhos.

3.1. Amostra

A amostra foi constituída por 142 indivíduos que realizaram 7 diferentes trilhos, em São Miguel (Açores). É importante salientar que foi permitido às pessoas pertencentes à amostra realizar mais do que um percurso pedestre, sendo que o único cuidado com as mesmas foi serem pertencentes ao mesmo sistema de classificação, obtendo-se um total de 199 respostas aos questionários. Foram considerados 3 trilhos de nível fácil, 3 de nível médio e 1 de nível difícil, considerando a classificação vigente no arquipélago (FAM). A amostra foi selecionada de forma aleatória simples e dividida em 2 grupos: Grupo 1 realizou os trilhos de acordo com a informação disponibilizada pelo sistema antigo da Federação Aragonesa de Montanha (FAM), e o Grupo 2 que realizou os trilhos de acordo com a informação dada pelo sistema MIDE. Na Tabela 1 é apresentada a caracterização geral da amostra (relativa ao género e idade) considerando os grupos de estudo (n=142). Cada participante foi informado do objetivo da investigação e do desenvolvimento da mesma, tendo sido assegurada total confiança dos dados recolhidos. Todos os participantes autorizaram a recolha dos dados e sua participação no estudo.

Tabela 1: Caracterização da amostra em estudo (valores médios de idade e desvio-padrão)

		Total	Masculino	Feminino
Amostra total	n	142	57 (40.1%)	85 (59.9%)
	idade	43.3±13	42.5±14.8	43.8±11.8
Grupo 1 FAM	n	63	23 (36.5%)	40 (63.5%)
	idade	44.7±13.1	42±16.2	46.23±11
Grupo 2 MIDE	n	79	34 (43%)	45 (57%)
	idade	42.2±12.9	42.9±14.1	41.6±12.2

3.2. Métodos

A realização deste trabalho implicou duas diferentes etapas. Na 1ª etapa foi aplicado a classificação MIDE nos trilhos selecionados e posterior alteração da classificação nos folhetos, tendo sido produzido folhetos específicos com essa informação (Anexo A), garantindo que

toda a informação presente no original foi replicada no folheto alterado, havendo simplesmente uma ligeira diminuição do tamanho do mapa presente. Na 2ª etapa foi feita a aplicação de um questionário desenvolvido para recolha dos dados. Foram considerados 3 trilhos de nível fácil Trilho Caldeiras da Ribeira Grande - Salto do Cabrito; Trilho Rota do Chá; Trilho Rota D'Água - Janela do Inferno, 3 de nível médio Trilho Praia - Lagoa do Fogo; Trilho Fenais da Ajuda - Lomba de São Pedro; Trilho Moinhos da Ribeira Funda e 1 de nível difícil Trilho Pico da Vara, considerando a classificação vigente no arquipélago (FAM).

3.2.1. Aplicação da classificação MIDE

Nesta etapa, foram reunidas informações sobre os 7 trilhos selecionados e posteriormente preenchido o formulário da classificação MIDE (Anexo B) disponibilizado na página oficial⁴ deste sistema de classificação (Roche, 2002). De modo a tornar esta informação o mais fiável possível, esta recolha foi realizada através de dois especialistas em percursos pedestres e conhecedores dos trilhos dos Açores. No final deste processo, o website do MIDE disponibilizou automaticamente uma classificação de 1 a 5, relativos à adversidade do meio natural, a dificuldade de orientação no itinerário, o tipo de piso/dificuldade de deslocação e a quantidade de esforço físico necessário, e ainda as informações de referência como duração do percurso, o tipo de percurso (circular ou travessia), o desnível e distância do percurso.

3.2.2. Questionário

De muitas opções de investigação ou metodológicas em Ciências Sociais e Humanas, o questionário é uma das mais frequentemente utilizadas. O planeamento de um questionário inicia-se muito antes da sua aplicação, sendo que a sua estruturação se inicia com a definição de uma problemática a que a investigação visa responder (Maciel, Nunes, & Claudino, 2014). O objetivo do questionário é a identificação de aspetos/fatores que possibilitem analisar e responder ao problema de investigação definido.

O questionário desenvolvido (Anexo C) teve como princípio o questionário utilizado por Brandão (2012) no seu estudo, que teve como principal objetivo a deteção de situações anormais que pudessem comprometer a segurança e a orientação dos pedestrianistas, pretendendo ser um contributo para a monitorização e avaliação da manutenção da qualidade e segurança dos percursos pedestres homologados. Foi utilizada uma escala de *Likert* (0 a 5, onde 0 correspondeu a muito negativo ou discordo completamente, e 5 a muito positivo ou concordo completamente). O questionário foi ainda revisto por um painel de 2 especialistas na área do montanhismo e pedestrianismo e 1 professor da área da gestão do conhecimento. De modo a garantir a clareza, compreensão e tempo necessário para completar todos os itens do questionário, este foi ainda revisto por 2 especialistas em Desporto e Educação física tendo sido previamente aplicado em 15 adultos pedestrianistas.

⁴ Página oficial MIDE: <http://mide.montanasegura.com/>

O questionário compreendeu 3 diferentes partes:

- Parte A, referente a informações gerais como género, idade, situação profissional, formação e historial de prática de atividade física e desportiva;
- Parte B, relativa à avaliação de aspetos sobre a realização dos percursos pedestres como a frequência de realização de percursos, se os realiza sozinho ou acompanhado, motivações da prática do pedestrianismo e importância de determinados aspetos na decisão de realizar um percurso;
- Parte C, referente à avaliação do sistema de classificação do percurso pedestre, considerando o grau geral da dificuldade do percurso, distância, duração, tipo de percurso, declives positivos e negativos (desnível), altimetria (máximo e mínimo), esforço físico requerido, perigos naturais (precipícios, queda de pedras, presença de animais selvagens) distância a pontos de segurança (estrada, povoações, SOS), dificuldades técnicas do percurso (obstáculos), tipo de terreno (estradas, caminhos, trilhos), património paisagístico e natural e necessidade de ter conhecimento geográficos (orientação).

3.3. Procedimentos

A amostra deste estudo foi selecionada de forma aleatória, através de convites endereçados pela rede social *facebook*. É de referir que foram realizadas recolhas únicas de dados de cada trilho, de modo a garantir as mesmas condições para toda a amostra, para posterior análise. Assim, inicialmente a amostra no local foi dividida de forma aleatória em dois diferentes grupos: Grupo 1 a que foram disponibilizados folhetos com a classificação usada pelo sistema antigo da Federação Aragonesa de Montanhismo (FAM) existente atualmente nos trilhos dos Açores, e o Grupo 2 com folhetos de classificação MIDE. Foi então pedido para responderem às partes A e B ainda à questão 1. da parte C do questionário, tendo posteriormente sido guardado o mesmo por parte da amostra, de forma a preencherem a questão 2 da parte C no final da realização do percurso pedestre.

3.4. Análise Estatística

A análise estatística foi realizada através do software *Statistical Package for the Social Sciences 22* (SPSS, versão 22.0). Inicialmente foi realizada uma análise de frequências simples e relativa para a apresentação de dados da parte A e B do questionário, onde se apresentaram dados relativos a uma única referência por amostra, quer no Grupo 1 (n=63), quer no Grupo 2 (n=79). Depois foram aplicados os testes de comparação entre Grupos (classificação FAM e classificação MIDE) nos diferentes momentos de resposta ao questionário. Foi utilizado o teste de *Mann-Whitney*, assumindo uma confiança de 95%. Devido à dispersão de dados, optou-se em transformar os 5 níveis da escala de *Likert* em 3 níveis, sendo que o 1º

(muito negativo ou discordo completamente) e 2º (negativo ou discordo) parâmetro passaram a pertencer ao 1º (negativo ou discordo), o 3º (normal ou indiferente) passou a pertencer ao 2º (normal ou indiferente) e finalmente o 4º (positivo ou concordo) e 5º (muito positivo ou concordo plenamente) passaram para o 3º parâmetro (positivo ou concordo).

4. Apresentação e Discussão de Resultados

Este capítulo está dividido em 3 partes de acordo com o questionário, sendo a 1ª referente a informações gerais, a 2ª relativa à realização dos percursos pedestres e finalmente, e a 3ª referente à avaliação da informação fornecida pelos sistemas de classificação dos percursos pedestres. Os resultados apresentados na 1ª e 2ª parte são referentes à amostra de forma individual, ou seja, são considerados os dados uma única vez (n=142) e são apresentados por grupo de investigação. Na 3ª parte, serão consideradas as respostas totais aos questionários (n=199).

Na 3ª parte os dados foram tratados de forma global e posteriormente através do agrupamento dos dados por nível de dificuldade dos trilhos (fácil, médio e difícil), mediante a classificação vigente na Região Autónoma dos Açores.

4.1. Informações Gerais

Dos 142 participantes no estudo, 59.9% era do género feminino e 40.1% do género masculino (Tabela 1). Estes dados vão ao encontro dos resultados obtidos por Kouchner e Lyard (2001) que referiam que cerca de 50% dos praticantes de pedestrianismo na Alemanha e França eram do género feminino. Também Tovar e Carvalho (2010) afirmavam que as mulheres têm uma importante representatividade nesta atividade.

Relativamente à idade, obteve-se média de 43.3 anos de forma global (Tabela 1), sendo que o valor mais observado foi de 24 anos (n=11), seguido de 54 (n=10) e 58 anos (n=9), com uma mediana de 45 anos. Estes resultados diferem dos apontados por Kouchner e Lyard (2001) que indicavam que em geral os pedestrianistas têm idade acima dos 50 anos.

Relativamente à situação profissional, a maioria dos participantes encontrava-se empregado à data do estudo (73% Grupo 1-FAM, e 80% Grupo 2-MIDE), não existindo diferenças entre os grupos. A maioria da amostra tinha ainda formação secundária ou superior (82.5% Grupo 1-FAM, e 87.3% Grupo 2-MIDE), observando-se diferenças entre os grupos (($p=0.033$) pois o Grupo 2-MIDE apresenta uma maior percentagem de indivíduos com formação superior (55,7%) relativamente ao Grupo 1-FAM 36,5%.

Estes resultados parecem estar de acordo com Kouchner e Lyard (2001) pois referem que os praticantes de pedestrianismo pertencem a classes sociais médias-altas, associadas a um nível de formação superior. Por outro lado, Tovar e Carvalho (2010) referem um estudo, de Hall e Page (1999), sobre a geografia do turismo e recreação, em que se afirma que o rendimento económico e a disponibilidade financeira não condicionam as atividades de lazer de baixo custo.

Analisando os hábitos de atividade física (Anexo D, Tabela5), a maior parte dos participantes no estudo realiza algum tipo de atividade física ou desportiva (87%), o que parece indicar alguma predisposição para o exercício físico dos pedestrianistas. Na comparação entre grupos foi observado que o Grupo 2-MIDE apresentou valores superiores (92.4%) de prática relativamente ao Grupo1-FAM (81%), com diferenças significativas ($p=0.42$).

A atividade mais praticada pelos participantes é a caminhada/corrida (63%) seguida da frequência de ginásio (58%). A caminhada/corrida apresenta uma média de frequência semanal de cerca de 3 dias, sendo que o tempo médio por sessão nos diferentes grupos é de 84.5 minutos (Grupo 1-FAM) e 93.9 minutos (Grupo 2-MIDE). Esta prevalência da caminhada pode estar relacionada com o baixo custo, flexibilidade de realização da mesma e pouca exigência física (Carvalho, 2009).

4.2. Realização dos Percursos Pedestres

A Parte B do questionário é referente à realização dos percursos pedestres sob o ponto de vista do utilizador, encontrando-se dividida em 5 diferentes questões: a proximidade de percursos pedestres, a frequência, a companhia habitual na realização dos mesmos, motivações para a prática do pedestrianismo e finalmente aspetos importantes para a escolha de um percurso pedestre.

Analisando os resultados relativos à proximidade de percursos pedestres com o local de habitação (Anexo E, Tabela 6) pode afirmar-se que cerca de 56.4% dos participantes têm um percurso próximo da sua residência entre 2 a 8 km de distância, e 20,6% dos participantes têm mesmo algum percurso a menos de 2Km. Não existiram diferenças entre os grupos ($p>0.05$). Estes dados poderão naturalmente ser influenciados pelo facto do estudo ser realizado na ilha S. Miguel, sendo que a maioria dos participantes eram residentes na ilha. Como a ilha tem uma dimensão reduzida e o número de percursos disponíveis têm vindo a crescer a cada ano e com uma menor dispersão geográfica, haverá tendência a surgirem percursos mais próximos.

Ao nível da frequência de realização dos percursos pedestres os resultados (Anexo E, Tabela 7) mostram que cerca de 75% dos participantes realizam percursos semanalmente ou pelo menos 1 vez por mês. Apenas 23% realizam pelo menos 1 vez ao ano. Não houve diferenças significativas entre os 2 grupos ($p>0.05$). Os resultados sugerem que os participantes de ambos os grupos têm o hábito regular de prática de pedestrianismo. Ao contrário dos resultados apresentados por Troped (2011), que indicavam que mais de 50% da população americana raramente utilizava percursos pedestres, embora a taxa de frequência aumentasse com o nível de atividade física da pessoa, apenas 3% dos participantes desta presente investigação relatou nunca realizar percursos. Este perfil pode estar relacionado com os resultados já evidenciados anteriormente relativos à proximidade dos percursos às habitações, pois parece existir relação entre a proximidade de estruturas desportivas às

habitações e a prática de atividade física (Brownson et al., 2000; Tovar & Carvalho, 2010; Zoellner et al., 2012).

Relativamente à questão “com quem realiza os percursos” os participantes podiam optar por mais do que uma opção. Neste sentido são apresentados na Figura 1 os resultados considerando o universo total de respostas.

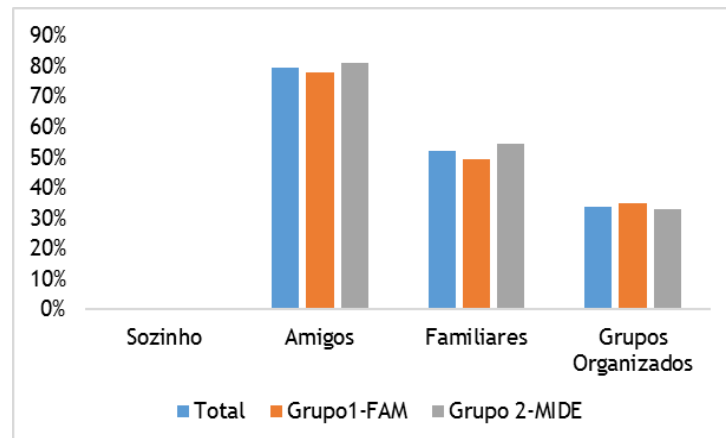


Figura 1: Distribuição da amostra relativa à companhia para a realização de percursos pedestres

Na Figura 1 observa-se que ambos os grupos realizam os percursos com amigos (80%) e com familiares (cerca de 50%). Nenhum dos participantes realiza caminhadas sozinho o que parece confirmar que pessoas não acompanhadas tendem a realizar menos caminhadas, corroborando Brownson et al. (2000). Note-se também que apenas 30% dos participantes realizam os percursos em grupos organizados, fato que pode ser justificado pela eventual autonomia dos praticantes (Kouchner e Lyard, 2001). Esta autonomia pode estar também relacionada com condições dos percursos, pois um percurso bem sinalizado e identificado permite aos seus utilizadores realizarem-no com segurança e autonomia (Tovar, 2010).

Analisando as motivações para a realização de percursos pedestres (Figura 2) pode observar-se que “manter a saúde (prevenção doenças)” é o item mais valorizado como motivação para a realização de percurso pedestres para a maioria dos participantes (84,5%). Isto pode ocorrer devido à utilização da expressão “prevenção de doenças” no item em questão. A caminhada acarreta um conjunto de benefícios para a saúde, como a perda de peso, a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, diminuição da incidência de certos tipos de cancro, a diminuição da pressão arterial, entre outros (Brownson et al. (2000). Além disso as preocupações pela manutenção do estado de saúde estão associadas à faixa etária em que situa a amostra deste estudo (40 a 50 anos) (Santos & Knijnik, 2009). Não se observaram diferenças entre os grupos ($p > 0.05$).

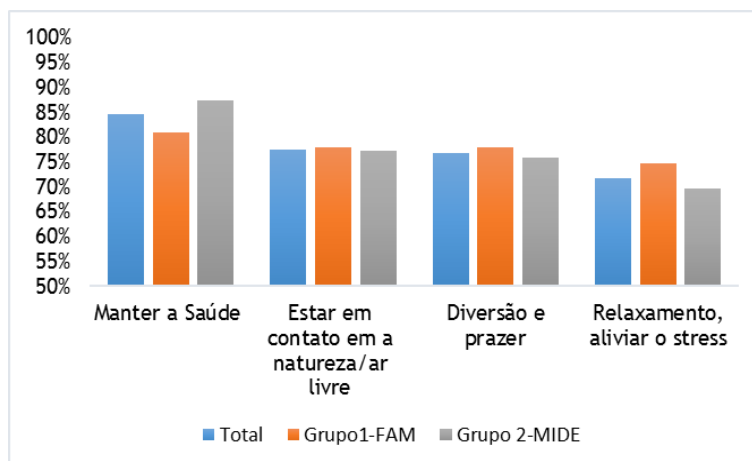


Figura 2: Distribuição da amostra relativa às 4 razões de motivação mais importantes na realização de percursos pedestres

O “estar em contacto com a natureza/ar livre (contexto ambiental)” também foi bastante valorizado pela maior parte da amostra (77,5%). Como afirmam Kouchner e Lyard (2001), as motivações ligadas à natureza estão sempre presentes, e passam por exemplo pela procura de um ambiente considerado intacto, preservado, bem como pela valorização do património paisagístico.

Este espaço natural pode também significar um espaço de liberdade onde é permitido disfrutar da paisagem como um museu real de história natural ao ar livre, podendo originar momentos de prazer e diversão em alguns casos (Gomes, 2010). Deste modo, são também justificadas as elevadas pontuações obtidas nos itens “diversão e prazer” (78%) e “relaxamento, aliviar o stress” (71,8%).

Os itens menos importantes ao nível da motivação para a realização dos percursos foram “desafiar as minhas capacidades” com 35,2% e “conhecer diferentes contextos culturais (gastronomia, artesanato)” com 40,8% (Figura 3). Estes resultados parecem confirmar que o perfil do pedestrianista assenta muito mais na questão da saúde, fitness e contexto ambiental, do que numa perspetiva competitiva ou mesmo turística. Ainda assim, estes dados não corroboram a afirmação apresentada por Kouchner e Lyard (2001), onde a descoberta faz parte do passeio e caminhar é um meio de descobrir uma região e património. Como a maioria dos participantes era residente na ilha de S. Miguel, esse fato pode justificar essa diferença nos resultados para este item motivacional.

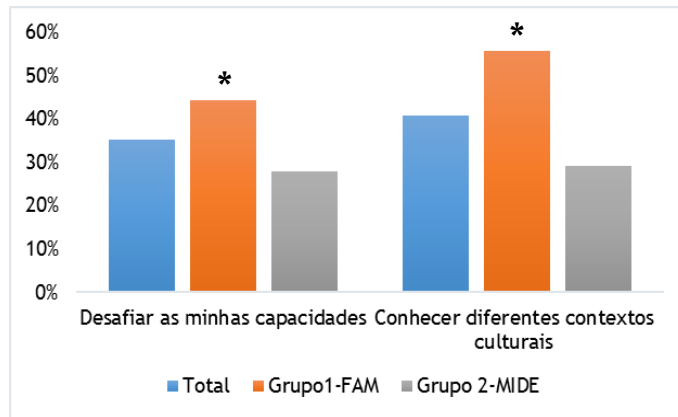


Figura 3: Distribuição da amostra relativa às 2 razões de motivação menos importantes para a realização de percursos pedestres (* $p < 0.05$).

Nestes itens foram observadas diferenças ($p = 0.030$) entre os dois grupos, pois em ambos o Grupo 1-FAM atribuiu maior importância do que o Grupo 2-MIDE.

Finalmente, em relação aos aspetos mais e menos importantes na escolha de um percurso pedestre, os resultados obtidos apresentam-se na Figura 4 e na Figura 5 respetivamente.

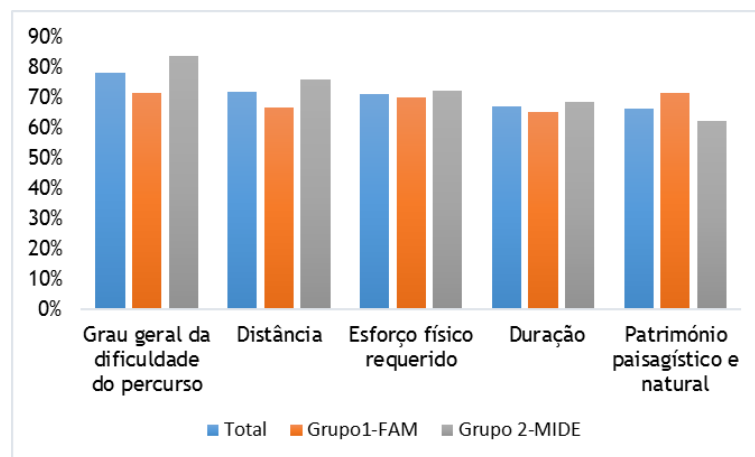


Figura 4: Distribuição da amostra relativa aos aspetos mais importantes para a escolha de um percurso pedestre

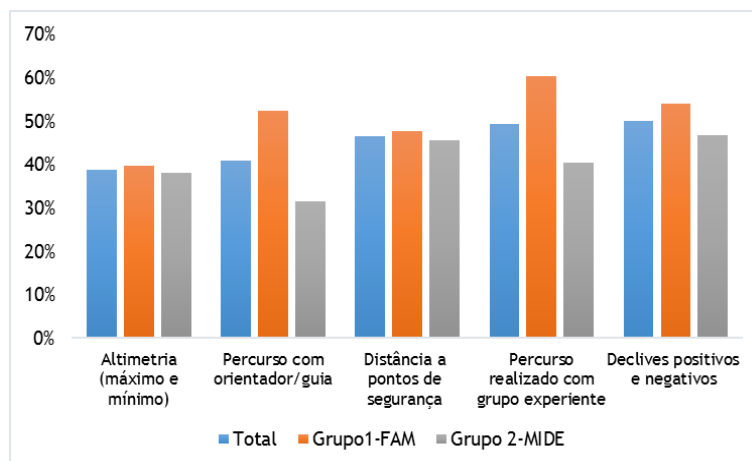


Figura 5: Distribuição da amostra relativa aos aspetos menor importantes para a escolha de um percurso pedestre

A razão mais importante apontada foi o grau geral de dificuldade de um percurso, em que os 2 Grupos deram elevada importância (Grupo 1-FAM 73,4% e Grupo 2-MIDE 83,5%) sem diferenças significativas entre os grupos ($p > 0.05$). Outras duas variáveis que podem estar interligadas com o grau de dificuldade de um percurso pedestre são a duração e a distância, onde através da alteração na variável distância ou duração se poderá obter um percurso mais fácil ou mais difícil, parecendo assim a dificuldade de um percurso ser uma preocupação, na escolha deste. Contrariamente a esta preocupação, Braga (2007), não dá grande ênfase à dificuldade de um percurso, isto porque afirma que não existem caminhadas difíceis, é só ir sempre devagar, sendo que as pessoas é que tornam a mesma caminhada difícil, querendo fazer por exemplo o percurso em menos tempo ou até sem a condição física necessária.

Outra razão importante (Figura 4) para a escolha de percursos pedestres foi o esforço físico requerido (71,7%) para realizar um percurso. Este dado, mais uma vez, pode estar ligado à ponderação da amostra à dificuldade de um percurso, visto que, como Hugo (1999) afirma, quanto mais energia for necessária para realizar um percurso, maior a dificuldade para a realização do mesmo.

Por fim, destaque para o património paisagístico e natural, apresentando uma percentagem de 71,4% no Grupo 1-FAM e de 62% no Grupo 2- MIDE, traduzindo-se numa percentagem global de 66,2%. De acordo com os dados, esta importância pode acontecer devido ao fato da descoberta estar presente no passeio, como afirmado anteriormente por Kouchner e Lyard (2001), observando assim toda a paisagem envolvente. Poderá este património paisagístico e natural estar relacionado com a elevada motivação de “estar em contacto com a natureza/ar livre”, o que também foi bastante valorizado pela maior parte da amostra (77,5%).

Em relação aos aspetos menos importantes (Figura 5), 31% da amostra atribuiu nenhuma ou pouca importância à altimetria. Talvez isto se possa dever pelo fato da ilha de S. Miguel não ter locais de grande altitude, não havendo assim grande importância dada a este fator. Por

outro lado, se este estudo tivesse sido realizado na ilha do Pico, poderia haver a hipótese de serem recolhidos dados diferentes pois o Pico possui a mais alta montanha de Portugal.

A “realização do percurso com guia” e “com um grupo experiente” apresentam percentagens de 40,8% e 49,3% respetivamente, sendo que, de todas as razões apresentadas estas apresentam diferenças significativas entre grupos ($p=0,020$ e $p=0,023$, respetivamente). Nestes dois casos, estas diferenças dão-se devido à maior importância dada pelo Grupo 1-FAM (52,4% e 60,3%) relativamente ao Grupo 2-MIDE (31,6% e 40,5%). De qualquer modo esta pequena importância atribuída em ambos os casos pode dever-se à autonomia dos praticantes, visto que a maioria da amostra realiza percursos pedestres com amigos (79,6%) e familiares (52%). Ainda é importante indicar que 90 a 95% dos praticantes realiza percursos de forma autónoma (Kouchner & Lyard, 2001). Como referido anteriormente esta autonomia pode ser influenciada por uma boa sinalização, visto que, uma boa sinalização permite a realização de um percurso pedestre em total segurança e bem-estar, como referido por Tovar (2010). Por outro lado, um controlo sobre a frequência de realização de percursos repetidos poderia ajudar numa melhor perceção sobre a autonomia.

O 3^a aspeto menos importante foi atribuído à “distância a pontos de segurança” (46,5%), podendo estes dados serem condicionados mais uma vez, pelo fato do estudo ser realizado numa ilha, onde existem locais de habitações e de turismo um pouco por todo o lado, não havendo assim grande necessidade de preocupação.

4.3. Classificação dos Percursos Pedestres

Esta última parte do questionário (Anexo C, parte C), apresenta a recolha de dados relativa a informação percecionada de sistemas de classificação pelos 2 grupos. Existiram dois distintos momentos de recolha: antes da realização do percurso em que se avaliou a clareza e objetividade da informação presente no folheto distribuído às pessoas, e depois da realização do percurso em que se avaliou a fiabilidade e rigor da informação dada pelo folheto.

A apresentação e discussão será realizada para cada item da parte C do questionário.

No item “Grau geral da dificuldade do percurso”, observou-se (Figura 6) que o Grupo 1-FAM avaliou maioritariamente (78%) de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação do FAM. No entanto apenas 55,6% dos participantes do Grupo 2-MIDE atribuiu essa classificação à informação percecionada neste item. As diferenças encontradas entre grupos foram significativas ($p=0.000$) quer analisando os grupos de forma global, quer comparando os grupos por tipo de trilho realizado (fácil, médio e difícil). Este acontecimento pode dever-se ao fato da classificação FAM permitir a observação direta do nível de dificuldade, isto é, é possível ler no folheto se os percursos são considerados fáceis, médios ou difíceis. No sistema MIDE isto não acontece tão diretamente pois apresenta a pontuação de 1 a 5 em diferentes tópicos, não sendo tão claro para o pedestrianista.

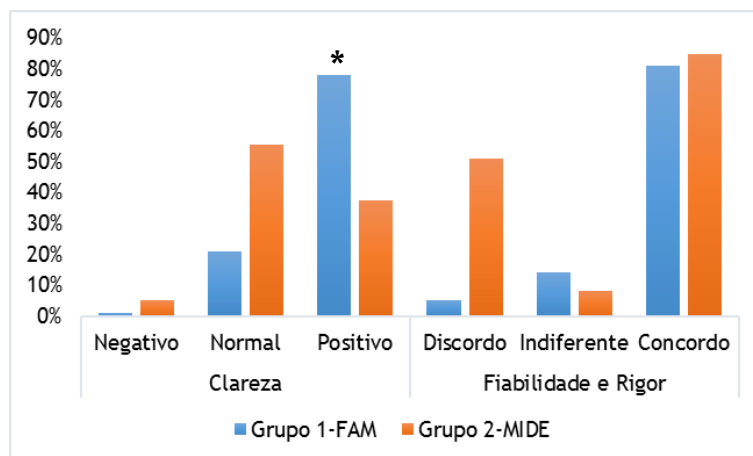


Figura 6: Distribuição da amostra total relativa ao grau de dificuldade geral de um percurso (* $p < 0.05$).

Após a realização do percurso, 81% do Grupo 1-FAM está de acordo ou muito de acordo que a informação apresentada tem fiabilidade e rigor. Também o Grupo 2-MIDE apresenta resultados semelhantes (84%), indicando que apesar de não avaliar de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade, reconhece que o MIDE apresenta fiabilidade e rigor neste item específico do grau geral de dificuldade. É interessante notar que comparando apenas os participantes que realizaram o trilho difícil (Anexo F, Tabela 11 e 11.1), apenas 50% do Grupo 1-FAM está de acordo com a fiabilidade e rigor, enquanto 88,9% do Grupo 2-MIDE tem essa percepção. Não há diferenças significativas ($p=0.072$) entre os grupos, analisando apenas o trilho difícil, pois o tamanho da amostra foi reduzido ($n=17$), contudo os resultados parecem indicar que para percursos de grau de dificuldade maior, o MIDE poderá ter maiores possibilidades de transmitir uma informação mais rigorosa e fiável. Por outro lado, esta percepção pode estar relacionada com a condição física da amostra em estudo, visto que o Grupo 2-MIDE apresenta maior percentagem de prática de atividade física.

No item “distância do percurso” (Anexo F, Tabela 12), os resultados mostram que ambos os grupos avaliaram maioritariamente de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação (83% para o Grupo 1-FAM e 92% para o Grupo 2-MIDE), sem diferenças significativas entre eles ($p=0.056$). Provavelmente a existência, nos folhetos da distância do percurso facilita a deteção desta informação, sendo por isso percebida com clareza.

Também, após a realização do percurso não se verificaram diferenças entre os grupos ($p=0.306$) registando-se taxas de resposta “concordo e concordo completamente” em termos de fiabilidade e rigor da informação na ordem dos 68% para o Grupo 1-FAM e 75% para o Grupo 2-MIDE. São resultados inferiores, comparando com os obtidos sobre a clareza e objetividade antes de realizar o percurso. Mas sendo recolhidos no final do percurso, e considerando ainda que a percepção pessoal da distância pode ser condicionada pela fadiga e tempo de duração, os resultados sugerem que ambas as classificações são fiáveis para os pedestrianistas neste item. Estes resultados podem, no entanto, ter sido influenciados pela

utilização de equipamentos (como GPS) ou aplicações móveis que possam ter sido usados pelos participantes na medição da distância com exatidão.

Relativamente à “duração do percurso”, os resultados (Figura 7) mostram que 89% do Grupo 2-MIDE avaliou de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação, apresentando resultados estatisticamente superiores ($p=0.016$) aos obtidos pelo Grupo 1-FAM, 76% do qual avaliou positiva ou muito positivamente a clareza/objetividade deste item. Na comparação entre grupos por trilho realizado, também foram encontradas diferenças significativas ($p=0.040$) no trilho médio. Estas diferenças podem ser justificadas pelo fato de que a amostra do Grupo1-FAM estar mais familiarizada com esta classificação e seus respectivos folhetos informativos, apresentando assim taxas elevadas no que diz respeito à clareza e objetividade de informação. Por outro lado, os resultados elevados do Grupo 2-MIDE, podem estar relacionados com a disponibilização da informação no folheto MIDE, visto que este apresenta esta informação de forma ligeiramente diferente, surgindo numa pequena tabela com diferentes características do percurso.

Após a realização do percurso não se verificaram diferenças entre os grupos ($p=0.219$) registando-se taxas de resposta “concordo e concordo completamente” em termos de fiabilidade e rigor da informação na ordem dos 65% para o Grupo 1-FAM e 74% para o Grupo 2-MIDE. À semelhança da distância, a percepção da duração do trilho é condicionada por vários fatores, como estados emocionais, fadiga física e contextos naturais (Ramos, 2007). Note-se que são residuais os participantes que discordam com o rigor e a fiabilidade, pelo que os dados parecem mostrar que nestes itens distancia e duração, a informação fornecida pelos sistemas de classificação é fiável.

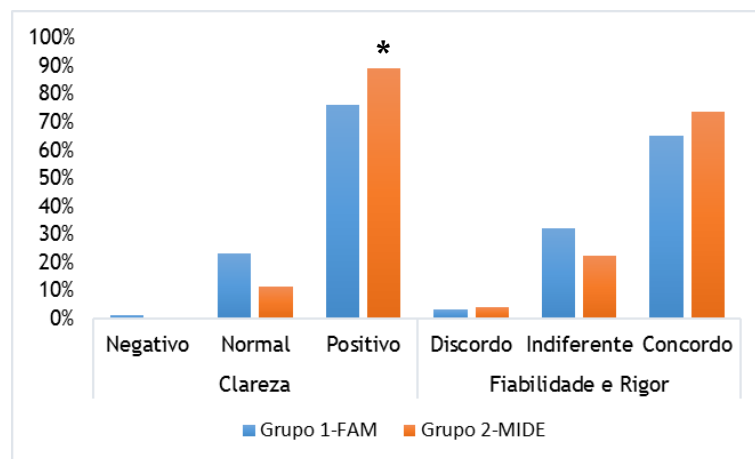


Figura 7: Distribuição da amostra total relativa à duração do percurso (* $p<0.05$).

Analisando os dados relativos ao “tipo de percurso” (Figura 8), 89% do Grupo 2-MIDE avaliou de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação, apresentando resultados estatisticamente superiores ($p=0.000$) aos obtidos pelo Grupo 1-FAM. Apenas 34% deste Grupo 1-FAM avaliou positiva ou muito positivamente a clareza/objetividade deste

item. Este fenómeno pode ser justificado pelo fato do folheto MIDE apresentar um pequeno item, na pequena tabela de características, que diz respeito ao tipo de percurso, isto é, se é linear ou circular, enquanto que a classificação FAM apresenta esta informação subentendida no número de identificação do percurso, sob a forma de “L” (Linear) ou “C” (Circular), através do mapa ou ainda no texto descritivo. Mas em termos de fiabilidade e rigor, os resultados não mostraram diferenças entre grupos ($p=0.100$) mostrando que a maioria do Grupo 1-FAM (71%) e do Grupo 2-MIDE (81%) concorda ou concorda completamente que a informação é fiável e rigorosa.

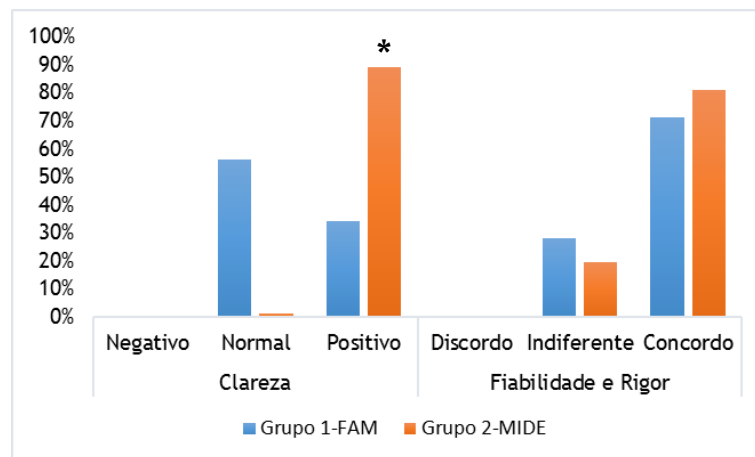


Figura 8: Distribuição da amostra total relativa ao tipo de percurso (* $p<0.05$).

Analisando o item “desnível” (Figura 9), observa-se que 80% do Grupo 2-MIDE avaliou de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação, apresentando resultados estatisticamente superiores ($p=0.000$) aos obtidos pelo Grupo 1-FAM. Apenas 26% do Grupo 1-FAM avaliou positiva ou muito positivamente a clareza/objetividade deste item. O mesmo foi observado para o item “altimetria” (Figura 10), pois 84% do Grupo 2-MIDE avaliou de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação disponibilizada, enquanto apenas 24% do Grupo 1-FAM o fizeram ($p=0.000$). Tal como no item anterior (“Tipo de percurso”), o sistema MIDE apresenta uma referência específica quer para o desnível, quer para a altimetria, e isto representa um acréscimo à informação dada pelo mapa topográfico. No folheto da classificação FAM é simplesmente apresentado o mapa topográfico, o que obriga à sua interpretação e análise, tornando menos clara e objetiva a informação.

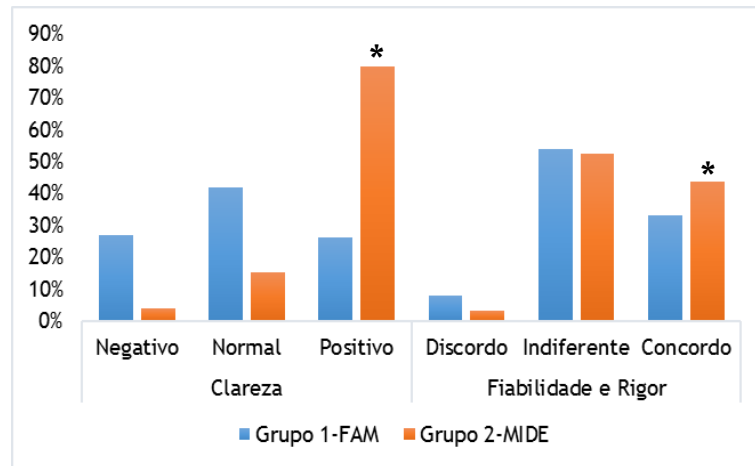


Figura 9: Distribuição da amostra total relativa ao desnível a superar (* $p < 0.05$).

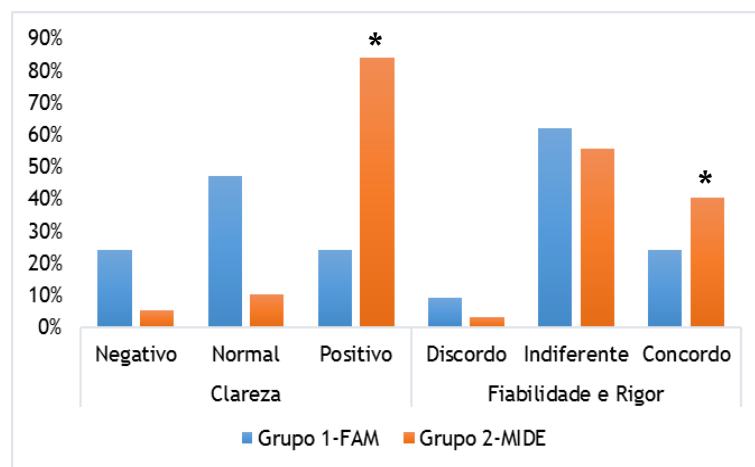


Figura 10: Distribuição da amostra total relativa à altimetria do percurso (* $p < 0.05$).

Depois da realização do percurso, em ambos os grupos de estudo, a maior percentagem de observações relativas à fiabilidade e rigor, de forma geral é encontrada na categoria de indiferente (não concorda nem discorda). Este fato pode dever-se provavelmente à dificuldade de avaliar estas duas variáveis, pois sem instrumentos específicos a sua percepção necessita de um elevado grau de experiência. O Grupo 2-MIDE apresenta, porém, 44% de respostas “concordo e concordo completamente” superior estatisticamente ($p=0.038$) aos 33% observados para o Grupo 1-FAM no item “desnível”, e também apresenta para o item “altimetria” uma taxa de respostas “concordo e concordo completamente” (40%) superior estatisticamente ($p=0.002$) ao resultado obtido pelo Grupo 1-FAM (24%). Essas diferenças entre grupos também foram observadas quando se compararam os participantes de cada grupo que realizaram o trilho difícil ($p=0.028$, em ambos itens). Os dados parecem assim sugerir que o sistema MIDE apresente maior fiabilidade e rigor ao nível do item do desnível e da altimetria.

No item “esforço físico requerido”, observou-se (Figura 11) que o Grupo 2-MIDE avaliou maioritariamente (84%) de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação do MIDE, e apenas 27% dos participantes do Grupo 1-FAM atribuiu essa

classificação à informação percebida neste item. As diferenças encontradas entre grupos foram significativas ($p=0.000$) quer analisando os grupos de forma global, quer comparando os grupos por tipo de trilho realizado (fácil, médio e difícil). O sistema MIDE apresenta uma informação específica relativa ao esforço físico, e mesmo admitindo que alguns dos participantes do Grupo 2-MIDE nunca tivessem tido contacto com este sistema de classificação, é normal que tenham assinalado como claro a indicação do esforço. O sistema FAM não tem informação específica sobre o esforço requerido, e por isso seria expectável haver maior número de respostas que avaliassem negativamente esse item. Contudo apenas se registou uma frequência de 24%. As respostas obtidas pelo Grupo 1-FAM podem ter sido atribuídas pelo fato da amostra associar o grau de esforço físico ao grau de classificação geral do percurso, tendo por base a sua experiência pessoal.

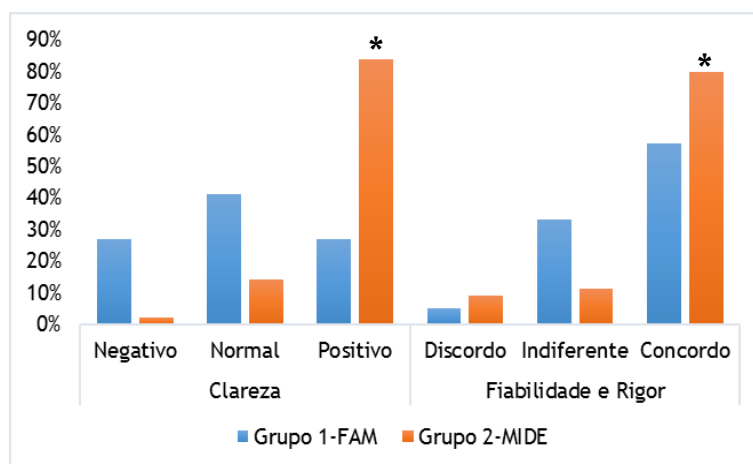


Figura 11: Distribuição da amostra total relativa ao esforço físico necessário para realização do percurso ($*p<0.05$).

Após a realização do percurso, 80% do Grupo 2-MIDE esteve de acordo ou muito de acordo que a informação apresentada para este item apresenta fiabilidade e rigor, e somente 57% do Grupo 1-FAM tinha essa opinião ($p=0.001$). Foram também encontradas diferenças ($p=0.005$) quando se comparou os participantes que realizaram os trilhos médios. Os dados parecem assim indicar que o sistema MIDE apresenta uma taxa de fiabilidade superior no que diz respeito ao tipo de esforço requerido na realização do exercício.

Avaliando a informação obtida pelos participantes ao nível dos perigos naturais (precipícios, queda de pedras) existentes nos percursos pedestres, os resultados (Figura 12) mostram que 40% do Grupo1-FAM e 39% do Grupo2-MIDE avaliaram negativamente a clareza e objetividade da informação disponibilizada pelos sistemas, sem existirem diferenças entre os grupos ($p=0.472$). O sistema FAM não tem qualquer indicação nesse aspeto, mas o sistema MIDE tem um item “adversidade do meio natural” que contempla entre outros estes aspetos relacionados com a segurança do percurso. Mas os resultados indicam que a informação não é suficientemente clara nem perceptível, e talvez a não familiarização com o sistema MIDE ou até da forma como está disposto o item no folheto possam justificar estas observações.

Contudo após a realização dos percursos 62% do Grupo2-MIDE está de acordo ou muito de acordo que a informação apresentada para este item tem fiabilidade e rigor, bem acima do valor observado para o Grupo1-FAM (38%) ($p=0.036$). Esta diferença de resultados poderá eventualmente ser justificada pelo fato da amostra ter ficado com os folhetos informativos, havendo assim a possibilidade de posterior observação do folheto à recolha de dados, com possível influência na percepção ao nível da fiabilidade e rigor.

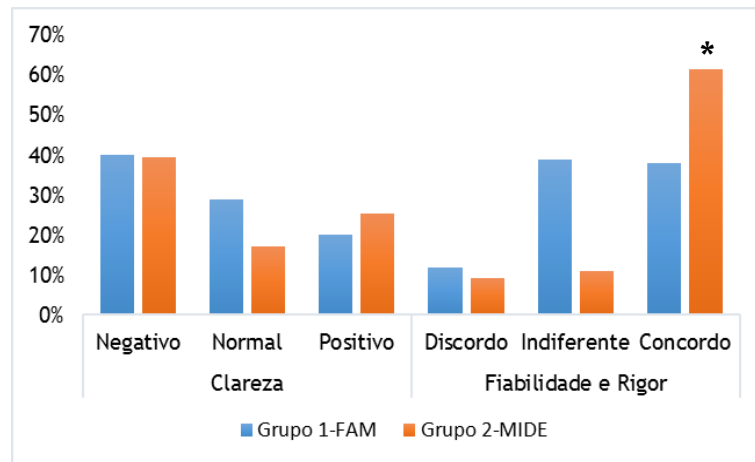


Figura 12: Distribuição da amostra total relativa aos perigos naturais (* $p<0.05$).

Relativamente à presença de animais selvagens (Anexo F, Tabela 19), 66% do Grupo 2-MIDE e 43% do Grupo1-FAM não registaram qualquer opção ao nível da avaliação da clareza e objetividade, por não considerarem que este item estivesse refletido no folheto. Semelhantes resultados foram obtidos para a fiabilidade e rigor após a realização dos percursos.

Em relação à “distância a pontos de segurança”, os resultados (Anexo F, Tabela 20) mostram que 47% do Grupo 1-FAM avaliou de forma negativa ou muito negativa a clareza e objetividade da informação, enquanto que 31% do Grupo 2-MIDE nem identificou esse tipo de informação no folheto. Existiram diferenças entre os grupos ($p=0.011$), mas em qualquer dos casos os resultados parecem indicar que apesar de ambos os folhetos conterem um mapa do percurso com indicação das vias de acesso, e o folheto MIDE ter ainda um indicador “adversidade do meio” onde este parâmetro está incluído, a informação não é clara para a maior parte dos participantes no sentido de identificar pontos de segurança e os riscos associados à sua ausência. Esta informação necessita de uma interpretação do mapa do percurso, o que faz com que a informação não seja objetiva e clara.

Ao nível das “dificuldades técnicas do percurso (obstáculos)” (Anexo F, Tabela 21), apenas 22% do Grupo1-FAM e 21% do Grupo2-MIDE avaliaram de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação, enquanto 29% do Grupo 1-FAM e 38% do Grupo 2-MIDE a avaliaram negativamente. Não foram observadas diferenças entre os grupos ($p=0.072$). Os resultados sugerem que ambos os sistemas não fornecem informação clara e objetiva ao nível da necessidade de ultrapassar obstáculos durante o percurso. Isto pode ser devido à ausência

de qualquer imagem ou item específico referente a estes obstáculos, visto que, quando não existem estes obstáculos, nas duas classificações não é mostrada qualquer informação. O sistema MIDE apresenta também este fator no item “Tipo de piso/dificuldade de deslocação”, mas não o discrimina. Apesar da falta de clareza na informação, existe predominância de concordância ao nível da fiabilidade e rigor quer para o Grupo 1-FAM (56%) quer para o Grupo 2-MIDE (65%). Esta concordância pode surgir devido à falta de clareza na informação, isto é, como não existe referência específica sobre este item algumas pessoas podem pensar que o meio está isento de dificuldades técnicas o que realmente acontece depois de realizado o percurso, havendo assim esta concordância.

No item “Tipo de terreno (estradas, caminhos, trilhos)”, observou-se (Figura 13) que o Grupo 2-MIDE avaliou maioritariamente (52%) de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação do MIDE. No entanto apenas 33% dos participantes do Grupo 1-FAM atribuíram essa classificação à informação percebida neste item. As diferenças encontradas entre grupos foram significativas ($p=0.002$) quer analisando os grupos de forma global, quer comparando os grupos que realizaram trilhos de nível médio. O sistema MIDE, conforme foi referido anteriormente tem um item específico tipo de piso/dificuldade de deslocação, diretamente relacionado com este parâmetro de avaliação. Por outro lado, o próprio texto descritivo dos percursos em ambos os sistemas contém por vezes pequenas referências sobre o tipo de terreno a encontrar, e isso pode ter ajudado na avaliação realizada.

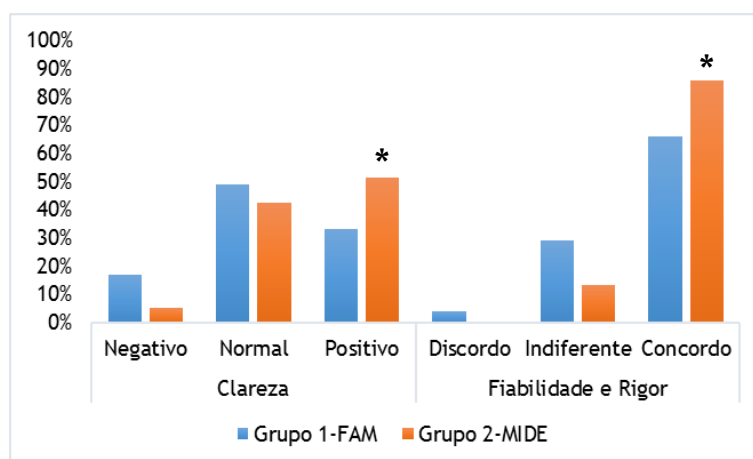


Figura 13: Distribuição da amostra relativa ao tipo de terreno (* $p<0.05$).

Após a realização do percurso (Figura 13), 86% do Grupo 2-MIDE está de acordo ou muito de acordo que a informação apresentada tem fiabilidade e rigor, o que parece mostrar que há uma correspondência entre aquilo que é anunciado no folheto e aquilo que é encontrado no percurso. Apesar de estatisticamente ser inferior ($p=0.001$), 66% do Grupo 1-FAM refere que a informação do FAM também foi rigorosa e fiável. Ainda assim, não avaliando de forma positiva a clareza e objetividade, os dados mostram que o sistema FAM também é percebido como um sistema de informação rigorosa e fiável neste item. Provavelmente a informação advirá da

descrição dos percursos, pois como se sabe não existe no sistema FAM uma referência clara e objetiva a este tipo de parâmetro. No entanto, há que ter em conta a possível influência das condições climáticas, como afirmam Tovar e Carvalho (2010). Neste caso a chuva, por exemplo, pode ter dificultado a realização dos percursos, alterando assim o tipo de terreno normal do percurso, isto é, se um percurso por norma é de terra batida, com chuva poderá tornar-se lamacento, alterando então a normal textura do terreno.

No item “património paisagístico e natural”, observou-se (Figura 14) que o Grupo 2-MIDE avaliou maioritariamente (92%) de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação, e apenas 77% dos participantes do Grupo 1-FAM atribuíram essa classificação à informação percebida neste item. As diferenças encontradas entre grupos foram significativas ($p=0.002$) quer analisando os grupos de forma global, quer comparando os grupos que realizaram trilhos de nível médio. Ambos os folhetos dos sistemas contêm informação a este nível, e talvez os resultados obtidos se possam justificar pela facilidade de encontrar a informação no folheto, não havendo numa primeira análise uma razão concreta para as maiores percentagens do grupo MIDE. No entanto, a apresentação gráfica da mesma informação, sendo diferente nos dois folhetos poderá ter influenciado a diferentes opiniões, isto porque no folheto FAM as imagens são apresentadas de acordo com a identificação no mapa e no folheto MIDE são apresentadas de forma sequencial. Ambos os grupos concordaram de forma maioritária (77% Grupo 1-FAM e 99% Grupo 2-MIDE) com a fiabilidade e rigor de cada um dos sistemas de classificação, respetivamente, embora com diferenças significativas entre eles ($p=0.000$), concluindo assim que ambas as classificações servem o propósito de disponibilizar informação a este nível, mas o sistema MIDE é percebido com maior fiabilidade neste item.

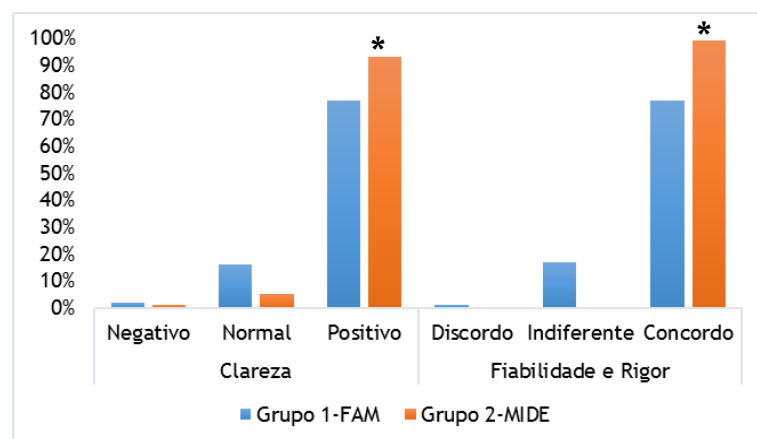


Figura 14: Distribuição da amostra relativa ao património paisagístico e natural (* $p<0.05$).

Finalmente, analisando o item “necessidade de ter conhecimento geográfico/orientação” os dados (Figura 15) mostram que o 65% do Grupo 2-MIDE avaliou de forma positiva ou muito positiva a clareza e objetividade da informação, e apenas 24% dos participantes do Grupo 1-FAM atribuiu essa classificação à informação percebida neste item. As diferenças

encontradas entre grupos foram significativas ($p=0.000$) quer analisando os grupos de forma global, quer comparando os grupos que realizaram trilhos de nível fácil e médio. Dado o reduzido tamanho da mostra que realizou o trilho difícil, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos. A existência de um item, na classificação MIDE para este tópico, nomeadamente “Dificuldade de orientação no itinerário” conduz a uma maior noção da necessidade de ter conhecimentos em termos de orientação.

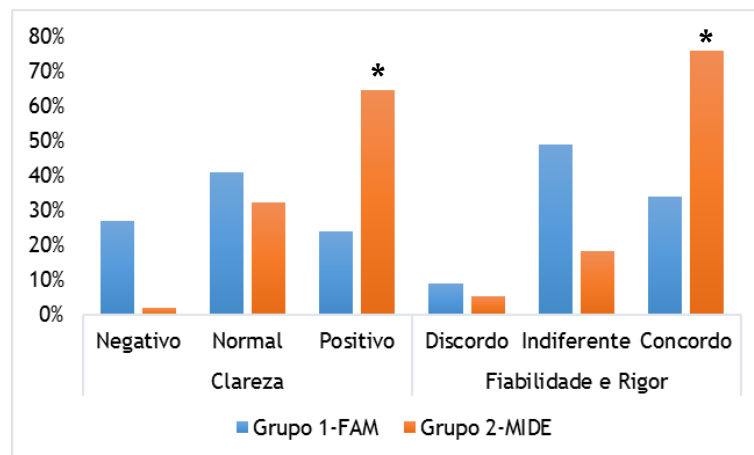


Figura 15: Distribuição da amostra total relativa à necessidade de ter conhecimento geográfico ($*p<0.05$).

No momento depois da realização do percurso (Figura 15), mantiveram-se as diferenças entre grupos, havendo uma coincidência entre a informação dada pelo sistema MIDE ao nível da orientação, com aquilo que foi encontrado no percurso. 76% do Grupo 2-MIDE concordou ou concordou completamente com a fiabilidade e rigor do MIDE neste item.

Em suma, depois de analisados e discutidos todos os resultados obtidos pode afirmar-se que a informação dada pelo sistema MIDE é percebida de uma forma estatisticamente mais clara e objetiva nos itens: “Duração”, “Tipo de percurso”, “Desnível”, “Altimetria”, “Esforço físico”, “Tipo de terreno”, “Património” e “Necessidade de ter conhecimento geográfico”. Apenas no item “Grau geral de dificuldade” é que se observou uma percepção mais clara e objetiva da parte do Grupo 1-FAM o Relativamente à fiabilidade e rigor da informação, o sistema MIDE apresentou estatisticamente melhores resultados nos itens “Desnível”, “Altimetria”, “Esforço Físico”, “Perigos naturais”, “Tipo de terreno e por ainda “Necessidade de ter conhecimento geográfico”.

5. Conclusões

A atividade do pedestrianismo tem vindo a crescer nos últimos anos, ocorrendo uma série de diversas mudanças. São diversos os sistemas de classificação dos percursos pedestres que procuram assegurar a informação necessária para a prática do pedestrianismo em segurança e autonomia. Não existe um sistema internacional de classificação, mas têm vindo a ser desenvolvidos novos sistemas de classificação que incorporam mais e adequada informação. O MIDE é um desses sistemas que pondera um conjunto de fatores de modo a classificar de forma eficaz os percursos. Porém é necessário um conhecimento prévio desse sistema de classificação e proceder à avaliação necessária do impacto que este sistema tem ao nível da perceção, promoção e valorização do pedestrianismo. Neste estudo, foram utilizados dois tipos de sistemas de classificações, o sistema de classificação FAM (utilizado presentemente na Região Autónoma dos Açores) e o sistema classificação MIDE, com o objetivo de se avaliar o grau de perceção da informação destes sistemas para um conjunto de pedestrianistas (n=142) ao nível da objetividade, clareza e fiabilidade e rigor.

As hipóteses conjeturadas realizadas antes da parte empírica do trabalho, consideravam que o estudo mostraria que o sistema MIDE permitisse em geral uma informação percecionada mais clara (Hipótese 1) e mais rigorosa (Hipótese 2), comparando com o sistema FAM.

Os resultados mostraram que sob o ponto de vista de clareza e objetividade, a informação percecionada pelo Grupo 2-MIDE foi na maior parte dos itens avaliados, estatisticamente superior à percecionada pelo Grupo 1-FAM, confirmando assim a Hipótese 1. Essas diferenças foram observadas para os itens “Duração” ($p=0.016$), “Tipo de percurso” ($p=0.000$), “Desnível” ($p=0.000$), “Altimetria” ($p=0.000$), “Tipo de esforço físico” ($p=0.000$), “Tipo de terreno” ($p=0.02$), “Património paisagístico e natural” ($p=0.002$) e “Necessidade de ter conhecimento de orientação” ($p=0.000$). Com exceção do “Tipo de terreno” e “Necessidade de ter conhecimento de orientação”, todos os itens anteriores obtiveram uma taxa de resposta “positiva ou muito positiva” superior a 80%. Naturalmente que a apresentação e a disposição gráfica de alguns elementos (como “Altimetria”, o “Desnível” e a “Duração”) no folheto informativo do MIDE podem justificar a perceção clara dessa informação por parte dos pedestrianistas. Aliás no futuro, será recomendável estudar as estratégias de design necessárias para a construção de folhetos que permitam uma melhor perceção da informação. Contudo o MIDE é um sistema que metodologicamente inclui um largo espectro de parâmetros, que depois de serem explicados, têm alguma facilidade de serem compreendidos e ficarem claros para quem realiza os percursos.

Porém é preciso referir que no parâmetro “Grau de dificuldade” o Grupo 1-FAM avaliou de forma estatisticamente superior ($p=0.000$) a clareza e objetividade relativamente ao Grupo 2-MIDE, que apresentou apenas o valor de 56% (“positivo ou muito positivo”). Ou seja, os dados indicam que apesar do MIDE ser um sistema que fornece várias informações, pode correr o risco dessa informação ser tão complexa que não permite uma perceção clara do grau de dificuldade do percurso, e que constitui em última análise o fim último de qualquer sistema de classificação. Note-se que na avaliação dos fatores mais importantes quando se optava por realizar um percurso pedestre, ambos os grupos apontavam o grau de dificuldade como sendo um dos aspetos mais importantes (71 % para o Grupo 1-FAM e 84% para o Grupo 2-MIDE). Naturalmente que é necessário um tempo de adaptação e de conhecimento dos diferentes itens que compõem o MIDE (adversidade meio, dificuldade orientação, tipo de piso e quantidade de esforço), mas estes resultados sugerem que o MIDE deve apresentar de forma clara o grau de dificuldade do percurso, conjugando naturalmente as pontuações dos diferentes níveis.

Além disto os resultados também indiciam que pode haver melhorias ao nível da informação prestada pelo sistema MIDE, no que diz respeito ao “Perigos naturais” e “Distância a pontos de segurança”. Em ambos os itens foram observadas respostas negativas sobre a respetiva clareza e objetividade (39% e 31% respetivamente). Apesar destes aspetos estarem contemplados no item “adversidade do meio natural”, a sua informação fica difusa pois estão “misturados” com outros, o que torna difícil ao pedestrianista avaliar a objetividade da informação.

A Hipótese 2 de investigação assentava na premissa conjectural de que o sistema MIDE proporcionaria uma informação mais rigorosa e fiável do que o sistema FAM. Os resultados obtidos em termos da perceção do rigor da informação após a realização dos percursos, não são conclusivos relativamente a essa hipótese. Se por um lado se observaram diferenças significativas entre os grupos, no sentido favorável do Grupo 2-MIDE, nos itens “Desnível” ($p=0.000$), “Altimetria” ($p=0.002$), “Tipo de esforço físico” ($p=0.001$), “Perigos Naturais” ($p=0.036$), “Tipo de terreno” ($p=0.001$), e “Necessidade de ter conhecimento de orientação” ($p=0.000$), por outro lado as taxas de resposta “concordo ou concordo completamente” com o rigor e a fiabilidade da informação foram mais baixas do que aquelas que tinham sido observadas, relativamente à objetividade e rigor. São exceção os itens “Tipo de esforço físico” e “Tipo de terreno”, em que se registou 80% e 86% respetivamente. É verdade que também foi registado um valor elevado no item “Grau de dificuldade” (84%) e no “Tipo de percurso” (81%), mas em ambos os casos sem diferenças significativas face ao Grupo 1-FAM. A perceção da informação por parte dos pedestrianistas é afetada por um conjunto de fatores pois a recolha dos dados foi feita após realização dos percursos. E por isso, razões motivacionais, de conhecimento e também de fadiga podem condicionar os resultados (Ramos, 2007). Talvez assim se explique o porquê em geral a perceção da fiabilidade tenha sido inferior (em termos absolutos) à perceção da clareza e objetividade.

De qualquer modo, destaque para a percentagem de respostas “concordo ou concordo completamente” no item “Tipo de esforço físico” (80%), bastante superior ao obtido pelo Grupo 1-FAM (57%) e que pode ser indicador que a avaliação MIDE para este parâmetro está ajustada ao tipo de esforço realizado. Provavelmente com a realização de mais trilhos de nível difícil, o rigor do sistema MIDE pudesse ficar mais saliente face à informação dada pelo sistema FAM.

Este estudo, tal como todas as investigações, apresenta algumas limitações. Uma destas limitações passou não existência de nenhum questionário direcionado para esta área de estudo, tendo assim que ter sido construído um especificamente, não sendo o mesmo validado. Esta elaboração do questionário, levou à falta de informação que poderia levar a um maior rigor no que diz respeito à discussão de dados, por exemplo: à nacionalidade e naturalidade. Estas limitações existem também no tamanho da amostra, nomeadamente no percurso difícil, o que poderá ter influenciado o tratamento estatístico, não obtendo assim resultados fiáveis. Outra limitação surge pelo fato de ter sido permitido às pessoas realizarem mais do que um percurso, podendo assim ter acontecido familiarização com as respetivas classificações, possibilitando mudança de opinião e interpretação dos folhetos e percursos. Outra limitação foi o fato de não sido controlado se a amostra já conhecia o sistema MIDE, pois esse prévio conhecimento pode ter alterado as respostas ao nível da objetividade e clareza.

Numa perspetiva futura, existem algumas linhas de investigação a serem exploradas. Uma dessas possibilidades poderá ser estudar a quantidade de esforço físico para a realização de um percurso, visto que apesar de apresentado na classificação MIDE este é feito com base em distâncias percorridas, declives e tempos. Por exemplo, uma abordagem com a recolha quantitativa do dispêndio energético ou das cargas mecânicas sobre o sistema músculo-esquelético para diferentes tipos de população poderá ajudar a classificar o tipo de esforço realizado e desse modo melhorar a informação que se disponibiliza aos pedestrianistas.

6. Bibliografia

- Alençõo, A., Rosa, E., Moreira, H., Santos, J., & Gabriel, R. (2010). Pedestrianismo. Uma abordagem multidisciplinar: ambiente, aptidão física e saúde: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, sl.
- Arias, A. (2007). Overview of existing walking trail classification systems. *Department of Sustainability and Environment, Melbourne*.
- Bietolini, A. (2007). Manual de caminhada-trekking. *Arte Plural Edições*.
- Braga, T. (2007). Pedestrianismo e percursos pedestres. *Amigos dos Açores, Ribeira Grande*.
- Brandão, B. d. S. (2012). *Avaliação da qualidade dos percursos pedestres homologados em Portugal*. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.
- Brownson, R. C., Housemann, R. A., Brown, D. R., Jackson-Thompson, J., King, A. C., Malone, B. R., & Sallis, J. F. (2000). Promoting physical activity in rural communities: walking trail access, use, and effects. *American journal of preventive medicine*, 18(3), 235-241.
- Carvalhinho, L., Sequeira, P., Serôdio-Fernandes, A., & Rodrigues, J. (2010). A emergência do sector de desporto de natureza e a importância da formação. *EF y Deportes, revista digital*, 14(140), 1-10.
- Carvalho, P. (2009). Pedestrianismo e percursos pedestres. *Cadernos de Geografia*(28/29).
- Cotes, M., Mielke, M. S., Cazorla, I. M., & Morel, M. (2007). Avaliação do nível de dificuldade da trilha interpretativa de ecoparque de UNA (BA): aspectos físicos, biológicos e parâmetros de esforço físico dos visitantes. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 28(3).
- FCMP. (2010). Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres.
- Gabriel, R., Monteiro, M., Moreira, H., & Maia, M. (2008). Contribution of plantar pressure to the prevention and quantification of the muscle-skeletal injury risk in hiking trails-a pilot study. *Acta of bioengineering and biomechanics*, 10(3), 51-54.
- Gomes. (2010). A geodiversidade e os percursos pedestres na promoção da saúde: o exemplo das Arribas do Douro Internacional. *VIII CNG 2010*, 18.
- Gomes. (2013). Percursos Pedestres na Região Autónoma da Madeira-A importância da integração da Gestão do Risco, Ordenamento do Território e Tecnologias da Informação.
- Hugo, M. L. (1999). Energy equivalent as a measure of the difficulty rating of hiking trails. *Tourism Geographies*, 1(3), 358-373.

- Kouchner, F., & Lyard, J. (2001). A valorização do turismo de passeio pedestre nos territórios rurais-Guia pedagógico para a elaboração e execução de um projecto de passeio pedestre. *Inovação em Meio Rural*.
- Maciel, O., Nunes, A., & Claudino, S. (2014). Recurso ao inquérito por questionário na avaliação do papel das Tecnologias de Informação Geográfica no ensino de Geografia. *GOT, Revista de Geografia e Ordenamento do Território*(6), 153-177.
- Ramos. (2007). *A influência dos temporizadores no comportando dos pedestres: um estudo de caso*. Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- Roche. (2002). Método de Información para Excursiones (MIDE).
- Santos, S. C., & Knijnik, J. D. (2009). Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1).
- Soler, J. A. M. (2002). *Manual de Técnicas de Montaña e interpretación de la naturaleza*, (Vol. 67): Editorial Paidotribo.
- Tovar, Z. (2010). *Pedestrianismo, percursos pedestres e turismo de passeio pedestre em Portugal*. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.
- Tovar, Z., & Carvalho, P. (2009). Caminhos do Xisto (Cordilheira Central): um novo destino de turismo de passeio pedestre em Portugal. *Cadernos de Geografia*(28), 131-140.
- Tovar, Z., & Carvalho, P. (2010). *Pedestrianismo e Percursos Pedestres em Portugal: Paisagens, Património e Desenvolvimento*. Paper presented at the Actas do XII Colóquio Ibérico de Geografia, Faculdade de Letras (Universidade do Porto).
- Tovar, Z., & Carvalho, P. (2011). Percursos pedestres e turismo de passeio pedestre em Portugal. *Turismo e Sociedade*, 4(2).
- Troped, P. (2011). *The Power of Trails for Promoting Physical Activity in Communities*
- Zoellner, J., Hill, J., Zynda, K., Sample, A., & Yadrick, K. (2012). Environmental perceptions and objective walking trail audits inform a community-based participatory research walking intervention. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9(6).

Anexos

Anexo A- Folheto Original VS Folheto MIDE

Folheto Original

Esta rota circular ao longo das plantações de Chá - Camélia sinensis, inicia-se na fábrica de Chá Gorreana (foto 1). Cautelosamente atravessa o estrada até às culturas de chá. Siga a sinalética pelo lado esquerdo, num caminho de terra ascendente (foto 2) que vai intercalando a chá com matos de Criptomário (Cryptomeria japonica). Ao passar uma ponte em pedra irá encontrar algumas campos de cultivo e pastagens, casas de apoio à atividade agrícola e as últimas plantações de chá.

This circular route along the tea plantations - *Camellia sinensis*, begins at the Tea Factory Gorreana (photo 1). Carefully, cross the road until the tea bushes. Follow the marks by the left side, on an ascending dirt road (photo 2) that merges tea with woods of Japanese Cedar (*Cryptomeria japonica*). After crossing a stone bridge you will find some *Saxa lanata* and pastures, supporting houses for agricultural activity and the last tea plantations.

Após uma curva apertada à esquerda, o percurso continua a subir, flanqueado por uma mata à esquerda e um pasto à direita. Na bifurcação siga pela esquerda, pelo caminho de terra ascendente que atravessa uma pequena mata de Criptomários, onde na curva, deverá seguir pelo caminho mais à esquerda em direção ao ponto mais elevado do percurso. Atravessa um pasto e chegando à Casa do Mirante (foto 3), uma construção agora em ruínas, aprecie a vista sobre o cabo Norte da ilha, desde o Rico do Varo a Este até à zona da Ribeirinha a Oeste e com as plantações de chá abastecidas.

Upon a right curve on your left, the track continues up, flanked by a wood on the left and a pasture on the right. On the fork, go left on the ascending dirt road that crosses a small Japanese Cedar wood where, on the curve, you should go by the road more on the left towards the highest point of the trail. After crossing the pasture and entering at Casa do Mirante (photo 3), a building now in ruins, profit to enjoy the view about the North Coast, from Rico do Varo on the East until the area of Ribeirinha on the West and the tea plantations below.

Deapo pelo mesmo caminho até à mata de Criptomários, siga pela esquerda, entrando no pasto por um caminho de pá pastoso, junto à mata, com as árvores do seu lado direito até reencontrar o percurso efetuado no subida.

Continue down the same road and upon arriving to the Japanese Cedar wood, follow left coming into a pasture by a land road, near the wood, with trees on your right side until you reencounter the trail on your way up.

Deapo cerca de 500 metros e numa curva à direita siga pelo caminho de terra estreito, à esquerda. Este caminho (foto 4) desce entre as plantações até à Fábrica de Chá onde o percurso termina.

Walk down around 500 m and on a curve at your right, follow the narrow dirt road on your left. This track (photo 4) goes down between the plantations until the Tea Factory, where the trail ends.

Aproveite para descansar no interior da fábrica, observar um chá, aprender mais sobre a cultura do chá na ilha e os diferentes processos envolvidos na sua produção.

Rest and enjoy a cup of tea and learn more about the tea cultivation on the island and the different proceedings for its production.

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA
EMERGENCY CONTACTS

(00 351) 296 470 100 (00 351) 296 472 120

(00 351) 296 308 625

Número Nacional de Emergência
Emergency Call Number **112**

Código de ética e conduta do pedestrianista:

1. Antes de iniciar o caminho, informe sempre alguém de qual o percurso que irá fazer e quando pretenda começar.
2. Certifique-se de que possui o equipamento adequado e os mantimentos necessários.
3. Evite sair de trilho identificado, não utilize atalhos.
4. Feche todos os portões que abrir ao longo do percurso.

Ethic and behaviour code for hikers:

1. Before starting the walk always inform someone about the trail you will take and when you intend to start it.
2. Make sure you have the adequate equipment and enough supplies.
3. Avoid leaving the identified trail and do not take shortcuts.
4. Throughout the course, leave all gates closed.

Restaurante Restaurant	Autocarros Bus
Mercado/mercearia Grocery/Market	Parque Parking
Miradouro Viewpoint	Fábrica de Chá Tea Factory
Plantação de Chá Tea Plantation	

Delegação de Turismo de São Miguel
São Miguel Tourism Board
Avenida Infante D. Henrique - 9500-769 Ponta Delgada
Tel: +351 296 308 625
e-mail: info.turismo@azores.gov.pt

açores percurso pedestre
walking trail

Corre Ponta Delgada São Miguel

PRC 28 SMI Chá Gorreana
6 km - 2h00 Fácil
Easy

AVOZORES CERTIFICADO PELA NATUREZA

Map showing the walking trail route through Gorreana de Cima, São Brás, Junça, Penreiros, Cideira, Terras da Gorreana, Mirante, Mata da Lagoa, Espigão do Cego, Pasto do Alamo, and Arrebitão. Key locations include Fábrica de Chá (Tea Factory), Plantação de Chá (Tea Plantation), Mirante, and Casa do Mirante.

Percurso Pedestre / Walking Trail
Chá Gorreana
Ilha de São Miguel / São Miguel island

PRC 28 SMI

Duração / Duration: 2h00 | Extensão / Length: 6 km

Fácil / Easy | Médio / Medium | Difícil / Hard

Caminho certo / Right way | Caminho errado / Wrong way | Voz à direita / Trail sign | Voz à esquerda / Trail sign

Topografia do Trilho / Trail's topography

Bicicleta / Bicycle | Carrinho / Stroller | Equitação / Equestrian | Caminhada / Hiking | Cães / Dogs | Montanha / Mountain

Folheto MIDE

TRILHO CHÁ DA GORREANA

- Esta rota circular ao longo das plantações de Chá - *Camellia sinensis*, inicia-se na fábrica de Chá Gorreana. Cautelosamente atravesse a estrada até às culturas de chá. Siga a sinalética pelo lado esquerdo, num caminho de terra ascendente que vai intercalando o chá com matas de Criptoméria (*Cryptomeria japonica*). Ao passar uma ponte em pedra irá encontrar alguns campos de cultivo e pastagens, casas de apoio à atividade agrícola e as últimas plantações de chá.
- Após uma curva apertada à esquerda, o percurso continua a subir, flanqueado por uma mata à esquerda e um pasto à direita. Na bifurcação siga pela esquerda, pelo caminho de terra ascendente que atravessa uma pequena mata de Criptomérias onde na curva, deverá seguir pelo caminho mais à esquerda em direção ao ponto mais elevado do percurso. Atravesse o pasto e chegando à Casa do Mirante, uma construção agora em ruínas, aprecie a vista sobre a costa Norte da ilha, desde o Pico da Vara a Este até à zona da Ribeirinha a Oeste e com as plantações de chá abaixo.
- Desça pelo mesmo caminho até à mata de Criptomérias, siga pela esquerda, entrando no pasto por um caminho de pé posto, junto à mata, com as árvores do seu lado direito até reencontrar o percurso efetuado na subida.
- Desça cerca de 500 metros e numa curva à direita siga pelo caminho de terra estreito, à esquerda. Este caminho desce entre as plantações até à Fábrica do Chá onde o percurso termina.
- Aproveite para descansar no interior da fábrica, saborear um chá, aprender mais sobre a cultura do chá na ilha e os diferentes processos envolvidos na sua produção.

- sinalética



- normas de conduta

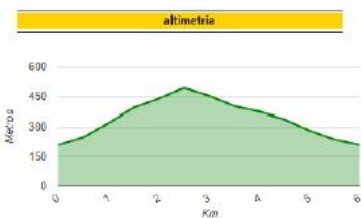
Seguir apenas pelo trilho sinalizado; Evitar fazer ruídos desnecessários;
 Observar a fauna sem perturbá-la; Não danificar a flora;
 Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem; Não fazer fumaça;
 Não recolher amostras de plantas ou rochas;
 Ser afável com as pessoas que encontrar no local



PRC 28 SMI Chá Gorreana



PRC 28 SMI	Distância	Duração	Tipo de percurso	Desnível positivo/ negativo	Altitude máx./min
	6 Km	2h05min	Circular	282 m / 282 m	492 m / 210 m



grau de dificuldade

O grau de dificuldade é representado segundo 4 itens diferentes, sendo cada um deles avaliado numa escala de 1 a 3 (do mais fácil ao mais difícil).



época aconselhada

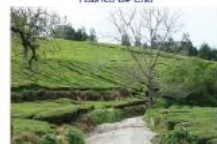
Todo o ano



PRC 28 SMI Chá da Gorreana



Fábrica de Chá



Plantação de Chá



Plantação de Chá



Mirante

Anexo B- Informação para a obtenção da classificação MIDE

Adversidade do meio natural (possibilidade de selecionar mais do que item):

- Exposição no percurso a queda de pedras instantâneas;
- Exposição no percurso a queda de neve ou gelo;
- Exposição no percurso a queda de pedras causada pelo grupo ou pelo próprio;
- Em caso de queda de um caminhante no percurso, este cairá no vazio ou por ladeiras;
- Existência de passos em que será necessária a utilização das mãos;
- Travessias em ribeiras ou rios sem pontes;
- Travessias em glaciares ou pântanos;
- Travessia provável por glaciares ou nevões, independentemente da sua inclinação;
- Alta probabilidade de descida da temperatura a 0°C à noite;
- Alta probabilidade de descida da temperatura a 5°C e humidade relativa supere os 90%;
- Alta probabilidade de descida da temperatura a -5°C à noite;
- Passar por lugares a mais de 1h de caminhada de lugares habitados, telefones e/ou estradas abertas;
- Passar por lugares a mais de 3h de caminhada de lugares habitados, telefones e/ou estradas abertas;
- A diferença entre a duração do dia (época em questão) e a duração do percurso é menor do que 3 horas;
- Em alguma zona do percurso, a ocorrência de alguns fenómenos comuns (vento, neve, chuvas fortes...), aumentaria muito a dificuldade do percurso;
- O percurso, em algum momento, saí fora da sua “rota normal”, para caminhos irregulares e/ou complicados, o que dificultaria a localização das pessoas;
- Exposição a picaduras de cobras e insetos perigosos;
- Em alguma extensão do percurso, existe algum fator de risco, específico que não foi considerado na lista acima;

Dificuldade de orientação no itinerário (selecionar um único item)

- Caminhos principais bem definidos ou marcados com sinais claros. Ficar no percurso não exige esforço para identificar o traçado do percurso. Eventualmente seguir uma linha marcada por uma característica geográfica (praia, costa de um lago, ...);
- Existe sinalização clara para a continuidade do percurso. É necessária atenção para a continuidade e cruzamento com outros percursos, mas sem necessidade de uma interpretação precisa sobre as características do percurso. Esta pontuação aplicar-se-

ia à maioria da sinalização de trilhos existentes, que no mesmo percurso utilizam diferentes tipos de caminho, com muitos cruzamentos;

- Embora que o percurso se desenvolva por trilhos, caminhos marcados por características geográficas (rios, fundo de vales, bordas, cumes...) ou marcas de passos de outras pessoas, a escolha do percurso depende do reconhecimento das características geográficas e dos pontos cardeais;
- Não há nenhum vestígio no local e garantia de marcos no horizonte. A escolha do percurso depende da compreensão do terreno e da disposição de caminhos;
- As linhas naturais do percurso são interrompidas por obstáculos que têm que ser contornados;

Tipo de piso/dificuldade de deslocação

- Caminhos e pistas para veículos, independentemente da inclinação. Escadas de piso regular. Praias de areia ou cascalho;
- Vários caminhos firmes, mas que mantêm a regularidade do piso, não apresentam etapas muito altas e em que permite escolher o comprimento do passo. Terreno apto para cavalos. Travessias por terrenos uniformes como florestas com árvores constantemente enfolhadas ou prados;
- Caminhada através de caminhos ou degraus irregulares de diferentes tamanhos, altura, rugosidade e inclinação. Caminhada fora de caminhos por terrenos irregulares. Travessias em caos de pedras e/ou caminhada por pedreiras irregulares;
- Seções com passos que exigem o uso das mãos até à superação (I);
- Passos de escalada de dificuldade II até III+ na escala da União Internacional de Associações de Alpinismo (UIAA). Existência de elementos artificiais para a progressão por tração (pinos, correntes, entre outros). A existência dessas etapas requer uma informação explícita. Dificuldades técnicas específicas foram mencionadas.

Quantidade de esforço físico necessário

Nesta secção da classificação MIDE, foi selecionado o tipo de percurso, o tipo de terreno e também colocado a distância, desnível positivo e negativo.

Anexo C- Questionário

Este questionário faz parte de uma dissertação de mestrado em Ciências do Desporto da Universidade da Interior que tem como objetivo aplicar o sistema e classificação MIDE em alguns trilhos pedestres dos Açores.

As respostas são completamente confidenciais e utilizadas única e exclusivamente para fins académicos. O seu nunca será mencionado em qualquer trabalho ou informação, pelo que se garante total confidencialidade.

Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pelo que solicitamos o máximo de rigor e honestidade.

A. Informações Gerais

1. Idade _____

2. Género: M F

3. Situação Profissional

Desempregado Reformado Estudante Empregado Profissão _____

4. Formação escolar (completo)

1ºciclo 2ºciclo 3ºciclo Secundário Ensino Superior

5. Tem alguma doença crónica? Não Sim

qual(s): _____

6. Realiza algum tipo de atividade física ou desportiva?

Não Sim (se respondeu não passe para a pergunta 1 do Grupo B)

Desporto coletivo ou individual Não Sim qual(s)? _____

Quantos dias por semana? 1 2 3 4 5 6 7

Quanto tempo por sessão? _____ minutos

6.1 Ginásio Não Sim

Quantos dias por semana? 1 2 3 4 5 6 7

Quanto tempo por sessão? _____ minutos

6.2 Corrida/Caminhada Não Sim

Quantos dias por semana? 1 2 3 4 5 6 7

Quanto tempo por sessão? _____ minutos

6.3 Outro tipo de atividade física/desportiva Não Sim Qual? _____

Quantos dias por semana? 1 2 3 4 5 6 7

Quanto tempo por sessão? _____ minutos

B. Utilizador Percursos Pedestres

1. Tem algum percurso pedestre perto de sua casa?

Não sei

Não

Sim A menos de 2 Km Entre 2 a 4 Km Entre 4 e 8 Km A mais de 8 Km

2. Qual a frequência com que realiza percursos pedestres?

Nunca

Semanalmente 1 dia 2 a 4 dias > 4 dias

Mensalmente 1 dia 2 a 4 dias > 4 dias

Anualmente 1 dia 2 a 4 dias > 4 dias

3. Em geral com quem realiza percursos pedestres? (pode escolher mais do que uma opção)

Sozinho

Amigos

Familiares

Grupos organizados

4.	Classifique de 1 a 5 (1=muito pouco importante; 5=muito importante) cada uma das razões que o motivam para a realização de percursos pedestres	Mt pouco importante					Muito importante				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.1	Melhorar a condição física (fitness)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2	Conhecer novas pessoas/criar laços de amizade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3	Manter a Saúde (prevenção de doenças)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4	Estar em contato em a natureza/ar livre (Contexto ambiental)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5	Diversão e prazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6	Relaxamento, aliviar o stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.7	Desafiar as minhas capacidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.8	Passar tempo com amigos e família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.9	Conhecer diferentes contextos culturais (gastronomia, artesanato)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5.	Classifique de 1 a 5 (em que 1=muito pouco importante; 5=muito importante) a importância de cada aspeto quando decide <u>escolher</u> um percurso pedestre para realizar	Mt pouco importante					Muito importante				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5.1	Grau geral da dificuldade do percurso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2	Distância	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3	Duração	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4	Tipo de percurso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5	Declives positivos e negativos (desnível)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6	Altimetria (máximo e mínimo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.7	Esforço físico requerido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.8	Perigos naturais: precipícios, queda de pedras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.9	Presença de animais selvagens (víboras, insetos, mamíferos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.10	Distância a pontos de segurança (estrada, povoações, SOS)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.11	Dificuldades técnicas do percurso (obstáculos, orientação)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.12	Tipo de Terreno (estradas, caminhos, trilhos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.13	Património paisagístico e natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.14	Percurso com orientador/guia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.15	Percurso realizado com grupo experiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C. Avaliação do Sistema de Classificação Percurso Pedestre

Trilho: _____ Código: _____

Responder antes de realizar o percurso

Utilize a escala 1= Muito negativo; 2= Negativo; 3= Normal; 4=Positivo; 5= Muito positivo. Em caso de não observação de algum critério, deixar o respetivo campo em branco.

1.	Como avalia a clareza e objetividade da informação presente no folheto informativo do percurso relativamente a...	1	2	3	4	5
1.	Grau geral da dificuldade do percurso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Distância	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Duração	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Tipo de percurso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Declives positivos e negativos (desnível)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Altimetria (máximo e mínimo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Esforço físico requerido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Perigos naturais: precipícios, queda de pedras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Presença de animais selvagens (víboras, insetos, mamíferos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Distância a pontos de segurança (estrada, povoações, SOS)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Dificuldades técnicas do percurso (obstáculos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Tipo de Terreno (estradões, caminhos, trilhos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Património paisagístico e natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Necessidade de ter conhecimento geográficos (orientação)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Responder após ter realizado o percurso

Utilize a escala 1=Discordo completamente; 2=Discordo; 3=indiferente; 4=concordo; 5=concordo completamente. Não preencher os critérios não observados anteriormente.

2.	Após a realização do percurso, pode concluir que a informação do folheto informativo apresenta uma elevada fiabilidade e rigor ao nível de:	1	2	3	4	5
1.	Grau geral da dificuldade do percurso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Distância	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Duração	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Tipo de percurso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Declives positivos e negativos (desnível)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Altimetria (máximo e mínimo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Esforço físico requerido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Perigos naturais: precipícios, queda de pedras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Presença de animais selvagens (víboras, insetos, mamíferos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Distância a pontos de segurança (estrada, povoações, SOS)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Dificuldades técnicas do percurso (obstáculos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Tipo de Terreno (estradões, caminhos, trilhos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Património paisagístico e natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Necessidade de ter conhecimento geográficos (orientação)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

Anexo D- Apresentação de resultados da parte A do questionário

Tabela 2: Distribuição da amostra relativa à situação profissional (questão 3)

Situação profissional	Grupo 1 FAM (n=63)		Grupo 2 MIDE (n=79)	
Desempregado	n=5	7.9%	n=7	8.9%
Reformado	n=10	15.9%	n=8	10.1%
Estudante	n=2	3.2%	n=1	1.3%
Empregado	n=46	73%	n=63	79.7%

Tabela 3: Distribuição da amostra relativa à formação escolar (questão 4)

Formação Escolar	Grupo 1 FAM (n=63)		Grupo 2 MIDE (n=79)	
1º ciclo	n=1	1.6%	n=1	1.3%
2º ciclo	n=1	1.6%	n=0	0%
3º ciclo	n=9	14.3%	n=9	11.4%
Secundário	n=29	46%	n=25	31.6%
Ensino Superior	n=23	36.5%	n=44	55.7%

Tabela 4: Distribuição da amostra relativa à posse de doenças crónicas (questão 5)

Doença Crónica	Grupo 1 FAM (n=63)		Grupo 2 MIDE (n=79)	
Sim	n=17	27%	n=20	25.3%
Não	n=46	73%	n=59	74.7%

Tabela 5: Distribuição da amostra relativa aos hábitos de atividade física (questão 6)

Hábitos de Atividades Física		Grupo 1 FAM (n=63)		Grupo 2 MIDE (n=79)	
6. Realiza algum tipo de atividade física ou desportiva	Sim	n=51	81%	n=73	92.4%
	Não	n=12	19%	n=6	7.6%
6.1. Desporto coletivo ou individual	Sim	n=12	19%	n=16	20.3
	Média Dias p/semana	2±0.6		2.6±0.8	
	Média Tempo p/sessão	70.0±14.8		76.9±15.4	
6.2. Ginásio	Sim	n=33	52.4%	n=35	44.3%
	Média Dias p/semana	2.5±0.5		2.9±0.7	
	Média Tempo p/sessão	61.4±17.7		77.7±25.9	
6.3. Corrida/Caminhada	Sim	n=39	61.9%	n=50	63.3%
	Média Dias p/semana	2.97±1.4		2.88±1.3	
	Média Tempo p/sessão	84.5±42.3		93.9±57.6	
6.4. Outro tipo de atividade física/ desportiva	Sim	n=8	12.7%	n=12	15.2%
	Média Dias p/semana	3±2.1		2.1±1.4	
	Média Tempo p/sessão	78.8±31.8		63.8±27.2	

Anexo E- Apresentação de resultados da parte B do questionário

Tabela 6: Distribuição da amostra relativa à proximidade dos percursos pedestres a suas casas

Proximidade a um percurso pedestre	Grupo 1 FAM (n=63)		Grupo 2 MIDE (n=79)	
	n	%	n	%
Não sei	n=8	12.7%	n=9	11.4%
Não tenho	n=6	9.5%	n=2	2.5%
A menos de 2Km	n=13	20.6%	n=14	17.7%
Entre 2-4 Km	n=17	27%	n=25	31.6%
Entre 4-8 Km	n=15	23.8%	n=23	29.1%
Mais de 8 Km	n=4	6.3%	n=6	7.6%

Tabela 7: Distribuição da amostra relativa à frequência de realização de percursos pedestres

Frequência de realização de percursos pedestres	Grupo 1 FAM (n=63)		Grupo 2 MIDE (n=79)	
	n	%	n	%
Nunca	n=2	3.2%	n=2	2.5%
1 dia por semana	n=17	27%	n=19	24.1%
2-4 dias por semana	n=1	1.6%	n=4	5.1%
1 dia por mês	n=19	30.2%	n=23	29.1%
2-4 dias por mês	n=8	12.7%	n=15	19%
1 dia por ano	n=6	9.5%	n=8	10.1%
2-4 dias por ano	n=7	11.1%	n=7	8.9%
Mais de 4 dias por ano	n=3	4.8%	n=1	1.3%

Tabela 8: Distribuição da amostra relativa à companhia para a realização de percursos pedestres

Com quem realiza os percursos pedestres?	Amostra Total (n=142)		Grupo 1 FAM (n=63)		Grupo 2 MIDE (n=79)	
	n	%	n	%	n	%
Sozinho	n=0	0%	n=0	0%	n=0	0%
Amigos	n=113	79.6%	n=49	77.7%	n=64	81%
Familiares	n=74	52%	n=31	49.1%	n=43	54.4%
Grupos organizados	n=48	33.8%	n=22	34.9%	n=26	32.9%

Tabela 9: Distribuição da amostra relativa às razões de motivação para a realização de percursos pedestres

Nível de Importância	Motivações para a realização de percursos pedestres					
	Amostra Total (n=142)		Grupo 1 FAM (n=63)		Grupo 2 MIDE (n=79)	
	4.1. Melhorar a condição física (fitness)					
Pouco importante	n=6	4.2%	n=4	6.3%	n=2	2.5%
+/- importante	n=42	29.6%	n=15	23.8%	n=27	34.2%
Muito importante	n=94	66.2%	n=44	69.8%	n=50	63.3%
	4.2. Conhecer novas pessoas/criar laços de amizade					
Pouco importante	n=20	14.1%	n=6	9.5%	n=14	17.7%
+/- importante	n=50	35.2%	n=20	31.7%	n=30	38%
Muito importante	n=72	50.7%	n=37	58.7%	n=35	44.3%
	4.3 Manter a Saúde (prevenção de doenças)					
Pouco importante	n=2	1.4%	n=1	1.6%	n=1	1.3%
+/- importante	n=20	14.1%	n=11	17.5%	n=9	11.4%
Muito importante	n=120	84.5%	n=51	81%	n=69	87.3%
	4.4. Estar em contato em a natureza/ar livre (Contexto ambiental)					
Pouco importante	n=6	4.2%	n=4	6.3%	n=2	2.5%
+/- importante	n=26	18.3%	n=10	15.9%	n=16	20.3%
Muito importante	n=110	77.5%	n=49	77.8%	n=61	77.2%
	4.5 Diversão e prazer					
Pouco importante	n=3	2.1%	n=2	3.2%	n=1	1.3%
+/- importante	n=30	21.1%	n=12	19%	n=18	22.8%
Muito importante	n=109	76.8%	n=49	77.8%	n=60	75.9%
	4.6. Relaxamento, aliviar o stress					
Pouco importante	n=8	5.6%	n=4	6.3%	n=4	5.1%
+/- importante	n=32	22.5%	n=12	19%	n=20	25.3%
Muito importante	n=102	71.8%	n=47	74.6%	n=55	69.6%
	4.7. Desafiar as minhas capacidades					
Pouco importante	n=47	33.1%	n=16	25.4%	n=31	39.2%
+/- importante	n=45	31.7%	n=19	30.2%	n=26	32.9%
Muito importante	n=50	35.2%	n=28	44.4%	n=22	27.8%
	4.8. Passar tempo com amigos e familiares					
Pouco importante	n=8	5.6%	n=3	4.8%	n=5	6.3%
+/- importante	n=37	26.1%	n=12	19%	n=25	31.6%
Muito importante	n=97	68.3%	n=48	76.2%	n=49	62%
	4.9. Conhecer diferentes contextos culturais (gastronomia, artesanato)					
Pouco importante	n=25	17.6%	n=8	12.7%	n=17	21.5%
+/- importante	n=59	41.5%	n=20	31.7%	n=39	49.4%
Muito importante	n=58	40.8%	n=35	55.6%	n=23	29.1%

Tabela 10: Distribuição da amostra relativa à importância de aspetos para a escolha de um percurso pedestre

Nível de Importância	Aspetos importantes para a escolha de um percurso pedestre					
	Amostra Total (n=142)		Grupo 1 FAM (n=63)		Grupo 2 MIDE (n=79)	
	5.1. Grau geral da dificuldade do percurso					
Pouco importante	n=6	4.2%	n=4	6.3%	n=2	2.5%
+/- importante	n=25	17.6%	n=14	22.2%	n=11	13.9%
Muito importante	n=111	78.2%	n=45	71.4%	n=66	83.5%
	5.2. Distância					
Pouco importante	n=6	4.2%	n=4	6.3%	n=2	2.5%
+/- importante	n=34	23.9%	n=17	27%	n=17	21.5%
Muito importante	n=102	71.8%	n=42	66.7%	n=60	75.9%
	5.3. Duração					
Pouco importante	n=13	9.2%	n=6	9.5%	n=7	8.9%
+/- importante	n=34	23.9%	n=16	25.4%	n=18	22.8%
Muito importante	n=95	66.9%	n=41	65.1%	n=54	68.4%
	5.4. Tipo de percurso					
Pouco importante	n=13	9.2%	n=7	11.1%	n=6	7.6%
+/- importante	n=50	35.2%	n=18	28.6%	n=32	40.5%
Muito importante	n=79	55.6%	n=38	60.3%	n=41	51.9%
	5.5. Declives positivos e negativos (desnível)					
Pouco importante	n=28	19.7%	n=11	17.5%	n=17	21.5%
+/- importante	n=43	30.3%	n=18	28.5%	n=25	31.6%
Muito importante	n=71	50%	n=34	54%	n=37	46.8%
	5.6. Altimetria (máximo e mínimo)					
Pouco importante	n=44	31%	n=18	28.6%	n=26	32.9%
+/- importante	n=43	30.3%	n=20	31.7%	n=23	29.1%
Muito importante	n=55	38.7%	n=25	39.7%	n=30	38%
	5.7. Esforço físico requerido					
Pouco importante	n=9	6.3%	n=5	7.9%	n=4	5.1%
+/- importante	n=32	22.5%	n=14	22.2%	n=18	22.8%
Muito importante	n=101	71.1%	n=44	69.8%	n=57	72.2%
	5.8. Perigos naturais: precipícios, queda de pedras					
Pouco importante	n=12	8.5%	n=7	11.1%	n=5	6.3%
+/- importante	n=39	27.5%	n=13	20.6%	n=26	32.9%
Muito importante	n=91	64.1%	n=43	68.3%	n=48	60.8%
	5.9. Presença de animais selvagens (víboras, insetos, mamíferos)					
Pouco importante	n=27	19%	n=13	20.6%	n=14	17.7%
+/- importante	n=31	21.8%	n=14	22.2%	n=17	21.5%
Muito importante	n=84	59.2%	n=36	57.1%	n=48	60.8%
	5.10. Distância a pontos de segurança (estrada, povoações, SOS)					
Pouco importante	n=40	28.2%	n=18	28.6%	n=22	27.8%
+/- importante	n=36	25.4%	n=15	23.8%	n=21	26.6%
Muito importante	n=66	46.5%	n=30	47.6%	n=36	45.6%
	5.11. Dificuldades técnicas do percurso (obstáculos, orientação)					
Pouco importante	n=15	10.6%	n=7	11.1%	n=8	26.6%
+/- importante	n=48	33.8%	n=20	31.7%	n=28	31.6%
Muito importante	n=79	55.6%	n=36	57.1%	n=43	41.8%
	5.12. Tipo de Terreno (estradões, caminhos, trilhos)					
Pouco importante	n=43	30.3%	n=22	34.9%	n=21	26.6%
+/- importante	n=36	25.4%	n=11	17.5%	n=25	31.6%
Muito importante	n=63	44.4%	n=30	47.6%	n=33	41.6%

5.13. Património paisagístico e natural						
Pouco importante	n=17	12%	n=4	6.3%	n=13	16.5%
+/- importante	n=31	21.8%	n=14	22.2%	n=17	21.5%
Muito importante	n=94	66.2%	n=45	71.4%	n=49	62%
5.14. Percurso com orientador/guia						
Pouco importante	n=43	30.3%	n=15	23.8%	n=28	35.4%
+/- importante	n=41	28.9%	n=15	23.8%	n=26	32.9%
Muito importante	n=58	40.8%	n=33	52.4%	n=25	31.6%
5.15. Percurso realizado com grupo experiente						
Pouco importante	n=27	19%	n=9	14.3%	n=18	22.8%
+/- importante	n=45	31.7%	n=16	25.4%	n=29	36.7%
Muito importante	n=70	49.3%	n=38	60.3%	n=32	40.5%

Anexo F- Apresentação de resultados da parte C do questionário

Tabela 11: Distribuição da amostra relativa ao grau de dificuldade de um percurso

1. Grau geral da dificuldade do percurso					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=0 (0%)	n=2 (2%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=2 (2%)
Negativo	n=1 (1%)	n=5 (5.1%)	Discordo	n=5 (5%)	n=5 (5.1%)
Normal	n=21 (21%)	n=55 (55.6%)	Indiferente	n=14 (14%)	n=8 (8.1%)
Positivo	n=78 (78%)	n=37 (37.4%)	Concordo	n=81 (81%)	n=84 (84.8%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=0 (0%)	n=2 (4.2%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=2 (4.2%)
Negativo	n=0 (0%)	n=2 (4.2%)	Discordo	n=2 (4.1%)	n=1 (2.1%)
Normal	n=10 (20.4%)	n=27 (56.3%)	Indiferente	n=7 (14.3%)	n=7 (14.6%)
Positivo	n=39 (79.6%)	n=17 (35.4%)	Concordo	n=40 (81.6%)	n=38 (79.2%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=1 (2.3%)	n=3 (7.1%)	Discordo	n=1 (2.3%)	n=4 (9.5%)
Normal	n=10 (23.3%)	n=22 (52.4%)	Indiferente	n=5 (11.6%)	n=0 (0%)
Positivo	n=32 (74.4%)	n=17 (40.5%)	Concordo	n=37 (86%)	n=38 (90.5%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Discordo	n=2 (25%)	n=0 (0%)
Normal	n=1 (12.5%)	n=6 (66.7%)	Indiferente	n=2 (25%)	n=1 (11.1%)
Positivo	n=7 (87.5%)	n=3 (33.3%)	Concordo	n=4 (50%)	n=8 (88.9%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 11.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 1

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.000$		$p= 0.556$	
Fácil	$p= 0.000$		$p= 0.719$	
Médio	$p= 0.002$		$p= 0.637$	
Difícil	$p= 0.028$		$p= 0.072$	

Tabela 12: Distribuição da amostra relativa à distância do percurso

2. Distância do Percurso					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=1 (1%)	n=0 (0%)	Discordo	n=2 (2%)	n=2 (2%)
Normal	n=16 (16%)	n=8 (8%)	Indiferente	n=30 (30%)	n=23 (23.2%)
Positivo	n=83 (83%)	n=91 (91.9%)	Concordo	n=68 (68%)	n=74 (74.7%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Discordo	n=1 (2%)	n=1 (2.1%)
Normal	n=8 (16.3%)	n=6 (12.5%)	Indiferente	n=16 (32.7%)	n=18 (37.5%)
Positivo	n=41 (83.7%)	n=42 (87.5%)	Concordo	n=32 (65.3%)	n=29 (60.4%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Discordo	n=1 (2.3%)	n=1 (2.4%)
Normal	n=7 (16.3%)	n=2 (4.8%)	Indiferente	n=11 (25.6%)	n=4 (9.5%)
Positivo	n=36 (83.7%)	n=40 (95.2%)	Concordo	n=31 (72.1%)	n=37 (88.1%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=1 (0%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=1 (0%)	n=0 (0%)	Indiferente	n=3 (37.5%)	n=1 (1.1%)
Positivo	n=6 (0%)	n=9 (100%)	Concordo	n=5 (62.5%)	n=8 (88.9%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 12.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 2

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.056$		$p= 0.306$	
Fácil	$p= 0.594$		$p= 0.628$	
Médio	$p= 0.086$		$p= 0.074$	
Difícil	$p= 0.122$		$p= 0.214$	

Tabela 13: Distribuição da amostra relativa à duração do percurso

3. Duração do Percurso					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=1 (1%)	n=0 (0%)	Discordo	n=3 (3%)	n=4 (4%)
Normal	n=23 (23%)	n=11 (11.2%)	Indiferente	n=32 (32%)	n=22 (22.2%)
Positivo	n=76 (76%)	n=88 (88.8%)	Concordo	n=65 (65%)	n=73 (73.7%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Discordo	n=1 (2%)	n=1 (2.1%)
Normal	n=12 (24.5%)	n=8 (16.7%)	Indiferente	n=18 (36.7%)	n=13 (27.1%)
Positivo	n=37 (75.5%)	n=40 (83.3%)	Concordo	n=30 (61.2%)	n=34 (70.8%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Discordo	n=2 (4.7%)	n=3 (7.1%)
Normal	n=10 (23.3%)	n=3 (7.1%)	Indiferente	n=11 (25.6%)	n=8 (19%)
Positivo	n=33 (76.7%)	n=39 (92.9%)	Concordo	n=30 (69.7%)	n=31 (73.8%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)	Indiferente	n=3 (37.5%)	n=1 (11.1%)
Positivo	n=6 (75%)	n=9 (100%)	Concordo	n=5 (62.5%)	n=8 (88.9%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 13.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 3

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.016$		$p= 0.219$	
Fácil	$p= 0.344$		$p= 0.334$	
Médio	$p= 0.040$		$p= 0.754$	
Difícil	$p= 0.122$		$p= 0.214$	

Tabela 14: Distribuição da amostra relativa ao tipo de percurso

4. Tipo de Percurso					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=10 (10%)	n=0 (0%)	Discordo	n=1 (1%)	n=0 (0%)
Normal	n=56 (56%)	n=11 (11.1%)	Indiferente	n=28 (28%)	n=19 (19.2%)
Positivo	n=34 (34%)	n=88 (88.9%)	Concordo	n=71 (71%)	n=80 (80.8%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=5 (10.2%)	n=0 (0%)	Discordo	n=1 (2%)	n=0 (0%)
Normal	n=27 (55.1%)	n=6 (12.5%)	Indiferente	n=12 (24.5%)	n=8 (16.7%)
Positivo	n=17 (34.7%)	n=42 (87.5%)	Concordo	n=36 (73.5%)	n=40 (83.3%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=5 (11.6%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=24 (55.8%)	n=5 (11.9%)	Indiferente	n=12 (27.9%)	n=10 (23.8%)
Positivo	n=14 (32.6%)	n=37 (88.1%)	Concordo	n=31 (72.1%)	n=32 (76.2%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=5 (62.5%)	n=0 (0%)	Indiferente	n=4 (50%)	n=1 (11.1%)
Positivo	n=3 (37.5%)	n=9 (100%)	Concordo	n=4 (50%)	n=8 (88.9%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 14.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 4

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.000$		$p= 0.100$	
Fácil	$p= 0.000$		$p= 0.225$	
Médio	$p= 0.000$		$p= 0.668$	
Difícil	$p= 0.006$		$p= 0.088$	

Tabela 15: Distribuição da amostra relativa ao desnível a superar

5. Declives positivos e negativos (desnível)					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=5 (5%)	n=1 (1%)	Não obs. Ant.	n=5 (5%)	n=1 (1%)
Negativo	n=27 (27%)	n=4 (4%)	Discordo	n=8 (8%)	n=3 (3%)
Normal	n=42 (42%)	n=15 (15.2%)	Indiferente	n=54 (54%)	n=52 (52.5%)
Positivo	n=26 (26%)	n=79 (79.8%)	Concordo	n=33 (33%)	n=43 (43.5%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=3 (6.1%)	n=1 (2.1%)	Não obs. Ant.	n=3 (6.1%)	n=1 (2.1%)
Negativo	n=11 (22.4%)	n=2 (4.2%)	Discordo	n=3 (6.1%)	n=1 (2.1%)
Normal	n=20 (40.8%)	n=6 (12.5%)	Indiferente	n=23 (46.9%)	n=26 (54.2%)
Positivo	n=15 (30.6%)	n=39 (81.3%)	Concordo	n=20 (40.8%)	n=20 (41.7%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=2 (4.7%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=2 (4.7%)	n=0 (0%)
Negativo	n=13 (30.2%)	n=2 (4.8%)	Discordo	n=5 (11.6%)	n=2 (4.8%)
Normal	n=20 (46.5%)	n=9 (21.4%)	Indiferente	n=24 (55.8%)	n=23 (54.8%)
Positivo	n=8 (18.6%)	n=31 (73.8%)	Concordo	n=12 (27.9%)	n=17 (40.5%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=3 (37.5%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=2 (25%)	n=0 (0%)	Indiferente	n=7 (87.5%)	n=3 (33.3%)
Positivo	n=3 (37.5%)	n=9 (100%)	Concordo	n=1 (12.5%)	n=6 (66.7%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 15.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 5

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.000$		$p= 0.038$	
Fácil	$p= 0.000$		$p= 0.600$	
Médio	$p= 0.000$		$p= 0.089$	
Difícil	$p= 0.007$		$p= 0.028$	

Tabela 16: Distribuição da amostra relativa à altimetria do percurso

6. Altimetria (máximo e mínimo)					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=5 (5%)	n=1 (1%)	Não obs. Ant.	n=5 (5%)	n=1 (1%)
Negativo	n=24 (24%)	n=5 (5.1%)	Discordo	n=9 (9%)	n=3 (3%)
Normal	n=47 (47%)	n=10 (10.1%)	Indiferente	n=62 (62%)	n=55 (55.6%)
Positivo	n=24 (24%)	n=83 (83.8%)	Concordo	n=24 (24%)	n=40 (40.4%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=4 (8.2%)	n=1 (2.1%)	Não obs. Ant.	n=4 (8.2%)	n=1 (2.1%)
Negativo	n=12 (24.5%)	n=2 (4.2%)	Discordo	n=4 (8.2%)	n=1 (2.1%)
Normal	n=25 (51%)	n=5 (10.4%)	Indiferente	n=28 (57.1%)	n=28 (58.3%)
Positivo	n=8 (16.3%)	n=40 (83.3%)	Concordo	n=13 (26.5%)	n=18 (37.5%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=1 (2.3%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=1 (2.3%)	n=0 (0%)
Negativo	n=9 (20.9%)	n=3 (7.1%)	Discordo	n=5 (11.6%)	n=2 (4.8%)
Normal	n=20 (46.5%)	n=5 (11.9%)	Indiferente	n=27 (62.8%)	n=24 (57.1%)
Positivo	n=13 (30.2%)	n=34 (81%)	Concordo	n=10 (23.3%)	n=16 (38.1%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=3 (37.5%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=2 (25%)	n=0 (0%)	Indiferente	n=7 (87.5%)	n=3 (33.3%)
Positivo	n=3 (37.5%)	n=9 (100%)	Concordo	n=1 (12.5%)	n=6 (66.7%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 16.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 6

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p = 0.000$		$p = 0.002$	
Fácil	$p = 0.000$		$p = 0.081$	
Médio	$p = 0.000$		$p = 0.069$	
Difícil	$p = 0.007$		$p = 0.028$	

Tabela 17: Distribuição da amostra relativa ao esforço físico necessário para realização do percurso

7. Esforço físico requerido					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=5 (5%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=5 (5%)	n=0 (0%)
Negativo	n=27 (27%)	n=2 (2%)	Discordo	n=5 (5%)	n=9 (9.1%)
Normal	n=41 (41%)	n=14 (14.1%)	Indiferente	n=33 (33%)	n=11 (11.1%)
Positivo	n=27 (27%)	n=83 (83.8%)	Concordo	n=57 (57%)	n=79 (79.8%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=3 (6.1%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=3 (6.1%)	n=0 (0%)
Negativo	n=14 (28.6%)	n=1 (2.1%)	Discordo	n=0 (0%)	n=2 (4.2%)
Normal	n=20 (40.8%)	n=9 (18.8%)	Indiferente	n=15 (30.6%)	n=8 (16.7%)
Positivo	n=12 (24.5%)	n=38 (79.2%)	Concordo	n=31 (63.3%)	n=38 (79.2%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=2 (4.7%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=2 (4.7%)	n=0 (0%)
Negativo	n=11 (25.6%)	n=1 (2.4%)	Discordo	n=5 (11.6%)	n=5 (11.9%)
Normal	n=18 (41.9%)	n=5 (11.9%)	Indiferente	n=15 (34.9%)	n=3 (7.1%)
Positivo	n=12 (27.9%)	n=36 (85.7%)	Concordo	n=21 (48.8%)	n=34 (81%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=2 (25%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=2 (22.2%)
Normal	n=3 (37.5%)	n=0 (0%)	Indiferente	n=3 (37.5%)	n=0 (0%)
Positivo	n=3 (37.5%)	n=9 (100%)	Concordo	n=5 (62.5%)	n=7 (77.8%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 17.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 7

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.000$		$p= 0.001$	
Fácil	$p= 0.000$		$p= 0.088$	
Médio	$p= 0.000$		$p= 0.005$	
Difícil	$p= 0.007$		$p= 0.764$	

Tabela 18: Distribuição da amostra relativa aos perigos naturais

8. Perigos naturais: precipícios, queda de pedras					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=11 (11%)	n=18 (18.2%)	Não obs. Ant.	n=11 (11%)	n=18 (18.2%)
Negativo	n=40 (40%)	n=39 (39.4%)	Discordo	n=12 (12%)	n=9 (9.1%)
Normal	n=29 (29%)	n=17 (17.2%)	Indiferente	n=39 (39%)	n=11 (11.1%)
Positivo	n=20 (20%)	n=25 (25.3%)	Concordo	n=38 (38%)	n=61 (61.6%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=3 (6.1%)	n=9 (18.8%)	Não obs. Ant.	n=3 (6.1%)	n=9 (18.8%)
Negativo	n=20 (40.8%)	n=23 (47.9%)	Discordo	n=7 (14.3%)	n=7 (14.6%)
Normal	n=19 (38.8%)	n=6 (12.5%)	Indiferente	n=24 (49%)	n=7 (14.6%)
Positivo	n=7 (14.3%)	n=10 (20.8%)	Concordo	n=15 (30.6%)	n=25 (52.1%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=7 (16.3%)	n=7 (16.7%)	Não obs. Ant.	n=7 (16.3%)	n=7 (16.7%)
Negativo	n=16 (37.2%)	n=16 (38.1%)	Discordo	n=4 (9.3%)	n=2 (4.8%)
Normal	n=9 (20.9%)	n=9 (21.4%)	Indiferente	n=13 (30.2%)	n=4 (9.5%)
Positivo	n=11 (25.6%)	n=10 (23.8%)	Concordo	n=19 (44.2%)	n=29 (69%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=1 (12.5%)	n=2 (22.2%)	Não obs. Ant.	n=1 (12.5%)	n=2 (22.2%)
Negativo	n=4 (50%)	n=0 (0%)	Discordo	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)
Normal	n=1 (12.5%)	n=2 (22.2%)	Indiferente	n=2 (25%)	n=0 (0%)
Positivo	n=2 (25%)	n=5 (55.6%)	Concordo	n=4 (50%)	n=7 (77.8%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 18.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 8

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p = 0.472$		$p = 0.036$	
Fácil	$p = 0.102$		$p = 0.569$	
Médio	$p = 0.883$		$p = 0.038$	
Difícil	$p = 0.267$		$p = 0.429$	

Tabela 19: Distribuição da amostra relativa à presença de animais selvagens no percurso

9. Presença de animais selvagens (víboras, insetos, mamíferos)					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=43 (43%)	n=65 (65.7%)	Não obs. Ant.	n=43 (43%)	n=65 (65.7%)
Negativo	n=24 (24%)	n=13 (13.1%)	Discordo	n=15 (15%)	n=6 (6.1%)
Normal	n=17 (17%)	n=13 (13.1%)	Indiferente	n=17 (17%)	n=8 (8.1%)
Positivo	n=16 (16%)	n=8 (8.1%)	Concordo	n=25 (25%)	n=20 (20.2%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=19 (38.8%)	n=31 (64.6%)	Não obs. Ant.	n=19 (38.8%)	n=31 (64.6%)
Negativo	n=12 (24.5%)	n=6 (12.5%)	Discordo	n=6 (12.2%)	n=3 (6.3%)
Normal	n=11 (22.4%)	n=6 (12.5%)	Indiferente	n=11 (22.4%)	n=4 (8.3%)
Positivo	n=7 (14.3%)	n=5 (10.4%)	Concordo	n=13 (26.5%)	n=10 (20.8%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=20 (46.5%)	n=29 (59%)	Não obs. Ant.	n=20 (46.5%)	n=29 (69%)
Negativo	n=10 (23.3%)	n=7 (16.7%)	Discordo	n=8 (18.6%)	n=3 (7.1%)
Normal	n=5 (11.6%)	n=4 (9.5%)	Indiferente	n=4 (9.3%)	n=2 (4.8%)
Positivo	n=8 (18.6%)	n=2 (4.8%)	Concordo	n=11 (25.6%)	n=8 (19%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=4 (50%)	n=5 (55.6%)	Não obs. Ant.	n=4 (50%)	n=5 (55.6%)
Negativo	n=2 (25%)	n=0 (0%)	Discordo	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)
Normal	n=1 (12.5%)	n=3 (33.3%)	Indiferente	n=2 (25%)	n=2 (22.2%)
Positivo	n=1 (12.5%)	n=1 (11.1%)	Concordo	n=1 (12.5%)	n=2 (22.2%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 19.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 9

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.002$		$p= 0.009$	
Fácil	$p= 0.026$		$p= 0.035$	
Médio	$p= 0.024$		$p= 0.074$	
Difícil	$p= 0.916$		$p= 0.916$	

Tabela 20: Distribuição da amostra relativa à distância a pontos de segurança

10. Distância a pontos de segurança (estrada, povoações, SOS)					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=6 (6%)	n=31 (31.3%)	Não obs. Ant.	n=6 (6%)	n=31 (31.3%)
Negativo	n=47 (47%)	n=28 (28.3%)	Discordo	n=22 (22%)	n=8 (8.1%)
Normal	n=26 (26%)	n=23 (23.2%)	Indiferente	n=39 (39%)	n=24 (24.2%)
Positivo	n=21 (21%)	n=17 (17.2%)	Concordo	n=33 (33%)	n=36 (36.4%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=3 (6.1%)	n=18 (37.5%)	Não obs. Ant.	n=3 (6.1%)	n=18 (37.5%)
Negativo	n=23 (46.9%)	n=15 (31.3%)	Discordo	n=8 (16.3%)	n=4 (8.3%)
Normal	n=13 (26.5%)	n=9 (18.8%)	Indiferente	n=23 (46.9%)	n=12 (25%)
Positivo	n=10 (20.4%)	n=6 (12.5%)	Concordo	n=15 (30.6%)	n=14 (29.2%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=3 (7%)	n=10 (23.8%)	Não obs. Ant.	n=3 (7%)	n=10 (23.8%)
Negativo	n=19 (44.2%)	n=13 (31%)	Discordo	n=13 (30.2%)	n=4 (9.5%)
Normal	n=12 (27.9%)	n=10 (23.8%)	Indiferente	n=14 (32.6%)	n=12 (28.6%)
Positivo	n=9 (20.9%)	n=9 (21.4%)	Concordo	n=13 (30.2%)	n=16 (38.1%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=0 (0%)	n=3 (33.3%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=3 (33.3%)
Negativo	n=5 (62.5%)	n=0 (0%)	Discordo	n=1 (25%)	n=0 (0%)
Normal	n=1 (12.5%)	n=4 (44.4%)	Indiferente	n=2 (62.5%)	n=0 (0%)
Positivo	n=2 (25%)	n=2 (22.2%)	Concordo	n=5 (62.5%)	n=6 (66.7%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 20.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 10

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.011$		$p= 0.139$	
Fácil	$p= 0.005$		$p= 0.042$	
Médio	$p= 0.363$		$p= 0.927$	
Difícil	$p= 1$		$p= 0.734$	

Tabela 21: Distribuição da amostra relativa às dificuldades técnicas do percurso

11. Dificuldades técnicas do percurso (obstáculos)					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=4 (4%)	n=10 (10.1%)	Não obs. Ant.	n=4 (4%)	n=10 (10.1%)
Negativo	n=29 (29%)	n=38 (38.4%)	Discordo	n=13 (13%)	n=12 (12.1%)
Normal	n=45 (45%)	n=30 (30.3%)	Indiferente	n=27 (27%)	n=13 (13.1%)
Positivo	n=22 (22%)	n=21 (21.2%)	Concordo	n=56 (56%)	n=64 (64.6%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=1 (2%)	n=4 (8.3%)	Não obs. Ant.	n=1 (2%)	n=4 (8.3%)
Negativo	n=15 (30.6%)	n=20 (41.7%)	Discordo	n=7 (14.3%)	n=8 (16.7%)
Normal	n=26 (53.1%)	n=15 (31.3%)	Indiferente	n=17 (34.7%)	n=9 (18.8%)
Positivo	n=7 (14.3%)	n=9 (18.8%)	Concordo	n=24 (49%)	n=27 (56.3%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=3 (7%)	n=4 (9.5%)	Não obs. Ant.	n=3 (7%)	n=4 (9.5%)
Negativo	n=12 (27.9%)	n=15 (35.7%)	Discordo	n=6 (14%)	n=4 (9.5%)
Normal	n=16 (37.2%)	n=13 (31%)	Indiferente	n=9 (20.9%)	n=4 (9.5%)
Positivo	n=12 (27.9%)	n=10 (23.8%)	Concordo	n=25 (58.1%)	n=30 (71.4%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=0 (0%)	n=2 (22.2%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=2 (0%)
Negativo	n=2 (25%)	n=3 (33.3%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=3 (37.5%)	n=2 (22.2%)	Indiferente	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)
Positivo	n=3 (37.5%)	n=2 (22.2%)	Concordo	n=7 (87.5%)	n=7 (77.8%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 21.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 11

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.072$		$p= 0.574$	
Fácil	$p= 0.218$		$p= 0.940$	
Médio	$p= 0.392$		$p= 0.321$	
Difícil	$p= 0.193$		$p= 0.514$	

Tabela 22: Distribuição da amostra relativa ao tipo de terreno

12. Tipo de Terreno (estradas, caminhos, trilhos)					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=1 (1%)	n=1 (1%)	Não obs. Ant.	n=1 (1%)	n=1 (1%)
Negativo	n=17 (17%)	n=5 (5.1%)	Discordo	n=4 (4%)	n=0 (0%)
Normal	n=49 (49%)	n=42 (42.4%)	Indiferente	n=29 (29%)	n=13 (13.1%)
Positivo	n=33 (33%)	n=51 (51.5%)	Concordo	n=66 (66%)	n=85 (85.9%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=1 (2%)	n=1 (2.1%)	Não obs. Ant.	n=1 (2%)	n=1 (2.1%)
Negativo	n=11 (22.4%)	n=4 (8.3%)	Discordo	n=3 (6.1%)	n=0 (0%)
Normal	n=28 (57.1%)	n=24 (50%)	Indiferente	n=17 (34.7%)	n=9 (18.8%)
Positivo	n=9 (18.4%)	n=19 (39.6%)	Concordo	n=28 (57.1%)	n=38 (79.2%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=4 (9.3%)	n=1 (2.4%)	Discordo	n=1 (2.3%)	n=0 (0%)
Normal	n=18 (41.9%)	n=16 (38.1%)	Indiferente	n=11 (25.6%)	n=4 (9.5%)
Positivo	n=21 (48.8%)	n=25 (59.5%)	Concordo	n=31 (72.1%)	n=38 (90.5%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Negativo	n=2 (25%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=3 (37.5%)	n=2 (22.2%)	Indiferente	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)
Positivo	n=3 (37.5%)	n=7 (77.8%)	Concordo	n=7 (87.5%)	n=9 (100%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 22.2: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 12

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.002$		$p= 0.001$	
Fácil	$p= 0.011$		$p= 0.018$	
Médio	$p= 0.234$		$p= 0.029$	
Difícil	$p= 0.071$		$p= 0.289$	

Tabela 23: Distribuição da amostra relativa ao património paisagístico e natural

13. Património paisagístico e natural					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=5 (5%)	n=1 (1%)	Não obs. Ant.	n=5 (5%)	n=1 (1%)
Negativo	n=2 (2%)	n=1 (1%)	Discordo	n=1 (1%)	n=0 (0%)
Normal	n=16 (16%)	n=5 (5.1%)	Indiferente	n=17 (17%)	n=0 (0%)
Positivo	n=77 (77%)	n=92 (92.9%)	Concordo	n=77 (77%)	n=98 (99%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=0 (0%)	n=1 (2.1%)	Não obs. Ant.	n=0 (0%)	n=1 (2.1%)
Negativo	n=2 (4.1%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=9 (18.4%)	n=4 (8.3%)	Indiferente	n=13 (26.5%)	n=0 (0%)
Positivo	n=38 (77.6%)	n=43 (89.6%)	Concordo	n=36 (73.5%)	n=47 (97.9%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=4 (9.3%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=4 (9.3%)	n=0 (0%)
Negativo	n=0 (0%)	n=1 (2.4%)	Discordo	n=1 (2.3%)	n=0 (0%)
Normal	n=5 (11.6%)	n=1 (2.4%)	Indiferente	n=3 (7%)	n=0 (0%)
Positivo	n=34 (79.1%)	n=40 (95.2%)	Concordo	n=35 (81.4%)	n=42 (100%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)
Negativo	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=2 (25%)	n=0 (0%)	Indiferente	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)
Positivo	n=5 (62.5%)	n=9 (100%)	Concordo	n=6 (75%)	n=9 (100%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 23.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 13

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.002$		$p= 0.000$	
Fácil	$p= 0.117$		$p= 0.001$	
Médio	$p= 0.026$		$p= 0.004$	
Difícil	$p= 0.050$		$p= 0.122$	

Tabela 24: Distribuição da amostra relativa à necessidade de ter conhecimento geográfico

14. Necessidade de ter conhecimento geográfico (orientação)					
Antes de realizar o percurso			Depois de realizar o percurso		
Clareza e objetividade da informação no panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)	Fiabilidade e Rigor da informação do panfleto	Grupo 1 FAM (n=100)	Grupo 2 MIDE (n=99)
Apresentação Global					
Não obs.	n=8 (8%)	n=1 (1%)	Não obs. Ant.	n=8 (8%)	n=1 (1%)
Negativo	n=27 (27%)	n=2 (2%)	Discordo	n=9 (9%)	n=5 (5.1%)
Normal	n=41 (41%)	n=32 (32.4%)	Indiferente	n=49 (49%)	n=18 (18.2%)
Positivo	n=24 (24%)	n=64 (64.6%)	Concordo	n=34 (34%)	n=75 (75.8%)
Apresentação relativa aos trilhos fáceis					
Não obs.	n=3 (6.1%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=3 (6.1%)	n=0 (0%)
Negativo	n=19 (38.8%)	n=0 (0%)	Discordo	n=5 (10.2%)	n=1 (2.1%)
Normal	n=16 (32.7%)	n=21 (43.8%)	Indiferente	n=25 (51%)	n=12 (25%)
Positivo	n=11 (22.4%)	n=27 (56.3%)	Concordo	n=16 (32.7%)	n=35 (72.9%)
Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)	Total	n=49 (100%)	n=48 (100%)
Apresentação relativa aos trilhos médios					
Não obs.	n=4 (9.3%)	n=1 (2.4%)	Não obs. Ant.	n=4 (9.3%)	n=1 (2.4%)
Negativo	n=8 (18.6%)	n=2 (4.8%)	Discordo	n=4 (9.3%)	n=4 (9.5%)
Normal	n=20 (46.5%)	n=8 (19%)	Indiferente	n=20 (46.5%)	n=6 (14.3%)
Positivo	n=11 (25.6%)	n=31 (73.8%)	Concordo	n=15 (34.9%)	n=31 (73.8%)
Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)	Total	n=43 (100%)	n=42 (100%)
Apresentação relativa ao trilho difícil					
Não obs.	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)	Não obs. Ant.	n=1 (12.5%)	n=0 (0%)
Negativo	n=0 (0%)	n=0 (0%)	Discordo	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Normal	n=5 (62.5%)	n=3 (33.3%)	Indiferente	n=4 (50%)	n=0 (0%)
Positivo	n=2 (25%)	n=9 (66.7%)	Concordo	n=3 (37.5%)	n=9 (100%)
Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)	Total	n=8 (100%)	n=9 (100%)

Tabela 24.1: Resultados do teste *Mann-Whitney* entre grupos e momentos, relativos ao item 14

Comparação global e por dificuldades de percursos	Teste de <i>Mann-Whitney</i>			
	Grupo 1 FAM (antes)	Grupo 2 MIDE (antes)	Grupo 1 FAM (depois)	Grupo 2 MIDE (depois)
Global	$p= 0.000$		$p= 0.000$	
Fácil	$p= 0.000$		$p= 0.000$	
Médio	$p= 0.000$		$p= 0.001$	
Difícil	$p= 0.075$		$p= 0.007$	