



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

**ASSOCIAÇÃO DE POLITÉCNICOS DO NORTE (APNOR)
INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA**

**IDENTIFICAÇÃO DE ATIVIDADES *OUTDOOR* PRATICADAS NO NORTE
DE PORTUGAL E MOTIVOS PARA A SUA PRÁTICA**

Maria Isabel Serra Vieira

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Bragança para obtenção do
Grau de Mestre em Gestão das Organizações, Ramo de Gestão de Unidades de
Saúde

Orientada por

Prof. Doutora Alcina Nunes

Prof. Doutora Paula Odete Fernandes

Bragança, dezembro de 2019



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

ASSOCIAÇÃO DE POLITÉCNICOS DO NORTE (APNOR)
INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

**IDENTIFICAÇÃO DE ATIVIDADES *OUTDOOR* PRATICADAS NO NORTE
DE PORTUGAL E MOTIVOS PARA A SUA PRÁTICA**

Maria Isabel Serra Vieira

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Bragança para obtenção do
Grau de Mestre em Gestão das Organizações, Ramo de Gestão de Unidades de
Saúde

Orientada por

Prof. Doutora Alcina Nunes

Prof. Doutora Paula Odete Fernandes

Bragança, dezembro de 2019

Resumo

Ao longo dos anos a definição de turismo sofreu grandes alterações, sendo que o que anteriormente se entendia por turismo é, nas últimas décadas visto de uma perspetiva diferente. Surgiram, por exemplo, novas definições de turismo que incluem, nomeadamente, o aparecimento de tipos de turismo associados a práticas *outdoor* com motivações voltadas para a natureza e para a prática de atividades desafiantes que se constituem como estratégias alternativas de fuga ao dia-a-dia. É nesta temática que se desenvolve todo o trabalho, com o objetivo de identificar as atividades *outdoor* praticadas no Norte de Portugal e os motivos para a sua prática e, também, identificar quais os benefícios que estas atividades *outdoor* trazem para a saúde auto percebida de cada individuo praticante. Para tal, recorreu-se à elaboração de um inquérito por questionário à população residente na Região Norte ou que se encontra de visita à região para praticar atividades *outdoor*. Os dados estatísticos recolhidos após tratamento estatístico permitem dar resposta ao objetivo proposto. Deste modo, o trabalho de investigação que se apresenta, permitiu concluir que o tipo de atividade *outdoor* que os inquiridos mais praticam são as caminhadas, proporcionando a diminuição do stress assim como a melhoria do estado físico e psicológico. Os resultados obtidos reforçam resultados previamente obtidos e consolidam a teoria existente, na medida em que se chegou a conclusões idênticas relativamente ao tipo de atividades praticadas e aos benefícios para a saúde a elas inerentes.

Palavras-chave: Turismo *outdoor*, saúde, qualidade de vida, Região Norte de Portugal.

Abstract

Over the years, the definition of tourism has undergone significant changes, and what was previously meant by tourism is seen from a different perspective in recent decades. For example, new definitions of tourism have emerged which include, among others, the emergence of types of tourism associated with nature-motivated *outdoor* practices and the practice of challenging activities that constitute alternative escape strategies for everyday life. All the work is developed on in this theme to identify the *outdoor* activities practised in the North of Portugal and the reasons for their practice. It also aims to identify the benefits that these *outdoor* activities bring to the self-perceived health of each one. To this end, it has been elaborated a questionnaire survey applied to the population resident in the North Region and to who is visiting the region to practice *outdoor* activities. Statistical data collected, after statistical treatment, allows meeting the proposed objective. Thus, the research that is presented concluded that the type of *outdoor* activity that respondents practice most are walking, providing the reduction of stress as well as the improvement of physical and psychological state. The results here presented reinforce previously obtained results and consolidate the existing theory, as similar conclusions have been reached regarding the type of activities practised and the inherent health benefits.

Keywords: *Outdoor* tourism, health, quality of life, Northern Portugal.

Agradecimentos

A realização deste trabalho não seria possível sem o apoio e acompanhamento de um conjunto de pessoas às quais expresso o meu agradecimento.

Ao projeto "TURNOUT: Desenvolvimento do Turismo Outdoor da Região Norte de Portugal", com referência POCI-01-0145-FEDER-032289, suportado pelo orçamento do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização na sua componente FEDER, através do Programa Operacional Regional do Norte, e pelo orçamento da Fundação para a Ciência e a Tecnologia na sua componente OE, uma vez que o questionário desta dissertação foi elaborado com base num questionário deste projeto, e os primeiros questionários foram obtidos no âmbito de atividades, também, deste projeto.

Quero agradecer às minhas orientadoras, Professora Doutora Alcina Nunes e Professora Doutora Paula Odete Fernandes, pela dedicação, disponibilidade e pelo conhecimento transmitido.

Por último, mas não menos importante, a toda a minha família, ao meu namorado, e em especial à minha mãe e à minha irmã que sempre me apoiaram incondicionalmente em tudo, e estiveram sempre presentes ao longo deste percurso académico. Ao meu pai e ao meu avô que já não presentes na minha vida, mas que continuam a ser a minha fonte de inspiração.

Lista de Abreviaturas e Acrónimos

a.C. - antes de Cristo

BdP - Banco de Portugal

CEE - Comunidade Económica Europeia

CTP - Confederação do Turismo de Portugal

ICNB - Instituto de Conservação da Natureza e da Biodiversidade

ICNF - Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas

INE - Instituto Nacional de Estatística

OMT - Organização Mundial do Turismo

ONU - Organização das Nações Unidas

PIB - Produto Interno Bruto

UE - União Europeia

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

WTTC - *World Travel & Tourism Council*

Índice Geral

Índice de Figuras	xv
Índice de Tabelas.....	xvii
Introdução.....	1
1. Enquadramento Teórico.....	5
1.1 Definição, evolução e relevância do turismo	5
1.2 Evolução do turismo em Portugal	8
1.3 Turismo <i>Outdoor</i>	10
1.3.1 Conceito de turismo <i>outdoor</i>	10
1.3.2 Tipos de turismo <i>outdoor</i>	12
1.4 Turismo de saúde e bem-estar	14
1.4.1 Relação entre o turismo <i>outdoor</i> e a saúde.....	16
1.5 Região Norte.....	16
2. Metodologia	18
2.1 Objetivos e Hipóteses do Estudo	18
2.2 Instrumento de Recolha de Dados.....	19
2.3 Definição da amostra para o Estudo.....	21
2.4 Tratamento Estatístico dos Dados	21
3. Apresentação e análise dos resultados	23
3.1 Caracterização Estatística dos Inquiridos	23
3.2 Caracterização Estatística da Prática de Atividades <i>Outdoor</i> e Consequentes Benefícios para a Saúde	32
3.3 Análise Inferencial da Prática de Atividades <i>Outdoor</i>	60
Conclusões, Limitações e Futuras Linhas de Investigação	63
Referências Bibliográficas.....	67
Anexos	75
Anexo A Questionário	75

Índice de Figuras

Figura 1: Distribuição dos indivíduos que já tinham praticado atividades <i>outdoor</i> na Região Norte.	43
Figura 2: Prática de outras atividades na Região Norte	43

Índice de Tabelas

Tabela 1: Atividades de turismo de natureza baseadas nos elementos terra, água e ar.	14
Tabela 2: Estimação da consistência interna das variáveis de motivação, concordância e probabilidade.	20
Tabela 3: Distribuição da idade dos inquiridos.	24
Tabela 4: Relação entre o sexo e a média de idades dos inquiridos.	24
Tabela 5: Distribuição do estado civil dos inquiridos.	25
Tabela 6: Relação entre o sexo e o estado civil dos inquiridos.	25
Tabela 7: Distribuição do local de residência dos inquiridos.	26
Tabela 8: Distribuição das habilitações literárias dos indivíduos.	27
Tabela 9: Relação entre o sexo e as habilitações literárias dos inquiridos.	27
Tabela 10: Distribuição do rendimento médio mensal do agregado familiar dos inquiridos.	28
Tabela 11: Distribuição estatística do número de filhos por inquirido.	29
Tabela 12: Distribuição da profissão dos inquiridos.	29
Tabela 13: Distribuição da atividade dos inquiridos.	30
Tabela 14: Distribuição da frequência com que os inquiridos praticam atividades <i>outdoor</i>	30
Tabela 15: Relação entre o sexo e a prática de atividades <i>outdoor</i>	31
Tabela 16: Relação entre a idade dos indivíduos e a prática de atividades <i>outdoor</i>	32
Tabela 17: Frequência dos inquiridos que residem na Região Norte.	32
Tabela 18: Motivação para a escolha da Região Norte como destino turístico.	33
Tabela 19: Relação entre o sexo dos inquiridos e as motivações que os levam a escolher a Região Norte.	34
Tabela 20: Distribuição do grau de conhecimento.	35
Tabela 21: Frequência das atividades <i>outdoor</i> praticadas.	35
Tabela 22: Relação entre o sexo e as atividades <i>outdoor</i> praticadas.	36
Tabela 23: Frequência de acompanhantes na prática de atividades <i>outdoor</i>	37
Tabela 24: Relação entre a motivação de visitar a Região Norte dos inquiridos e os acompanhantes.	38
Tabela 25: Frequência do tipo de alojamento.	39
Tabela 26: Frequência do município de alojamento.	40
Tabela 27: Frequência do tempo de permanência na Região Norte.	40

Tabela 28: Frequência do meio de transporte utilizado.	41
Tabela 29: Frequência relativa à fonte de informação na escolha da atividade <i>outdoor</i> praticada.	42
Tabela 30: Frequência da forma como os inquiridos adquiriram as atividades.	42
Tabela 31: Importância das situações na escolha da Região Norte.	44
Tabela 32: Relação entre o sexo dos inquiridos e a importância atribuída às motivações.	46
Tabela 33: Relação entre as habilitações literárias dos inquiridos e a importância atribuída às motivações.	48
Tabela 34: Relação entre o estado civil dos inquiridos e a importância atribuída às motivações.	50
Tabela 35: Concordância relativamente à prática de atividades <i>outdoor</i> , para o benefício da saúde e bem-estar.	51
Tabela 36: Relação entre o sexo e a concordância nos benefícios para a saúde, resultantes da prática de atividades <i>outdoor</i>	52
Tabela 37: Relação entre as habilitações literárias e a concordância nos benefícios para a saúde, resultantes da prática de atividades <i>outdoor</i>	54
Tabela 38: Relação entre o estado civil e a concordância nos benefícios para a saúde, resultantes da prática de atividades <i>outdoor</i>	56
Tabela 39: Opinião dos inquiridos em relação a cada um dos aspetos apresentados.	57
Tabela 40: Relação entre o sexo dos inquiridos e a probabilidade de repetir a atividade <i>outdoor</i>	57
Tabela 41: Relação entre o sexo dos inquiridos e a probabilidade de repetir a atividade <i>outdoor</i>	58
Tabela 42: Relação entre o estado civil dos inquiridos e a probabilidade de repetir a atividade <i>outdoor</i>	59
Tabela 43: Teste t para amostras independentes, para testar a associação do sexo com as motivações na escolha da Região Norte como destino turístico.	60
Tabela 44: Teste t para amostras independentes, para testar a associação do sexo com as motivações na prática de atividades <i>outdoor</i> na Região Norte.	61
Tabela 45: Teste t para amostras independentes, para testar a associação do sexo com os benefícios para a saúde e bem-estar.	62
Tabela 46: Teste t para amostras independentes, para testar a associação do sexo com a probabilidade de praticar atividades <i>outdoor</i>	62

Introdução

Ao longo dos tempos, o turismo tem constituído uma oportunidade de desenvolvimento nacional, regional e local, proporcionando a promoção de áreas desfavorecidas, que preservam o património cultural e paisagístico (Gannon, 1994). Pessoas que dispõem de tempo livre dedicam-se a atividades de turismo, uma vez que este é uma das formas de ocupação dos tempos livres, exercendo um conjunto de atividades de lazer. O lazer, sendo anteriormente compreendido como não fazer nada, começa a ser visto pelas pessoas como forma de ocupar os tempos livres, de distração, evasão, prática de exercício físico, simples divertimento ou de desenvolvimento pessoal (Cunha, 2009, citado por Ferreira, 2011).

Nos últimos anos, o turismo de natureza tem ganho cada vez mais adeptos, sendo uma das tipologias com maior crescimento de ano para ano. Tal facto, deve-se a diversos fatores, entre os quais as atividades *outdoor* (Ribeiro, 2017). O Turismo *outdoor*, caracteriza-se por um conjunto de atividades praticadas ao ar livre, envolvendo a interação com o meio ambiente natural e implicando a deslocação para fora das áreas de residência (Santos, 2018).

A procura por atividades desportivas traduz-se na promoção de estilos de vida mais saudáveis e bem-estar pessoal, sendo uma maneira de contornar o *stress* e o sedentarismo do quotidiano (Silva, 2010). Segundo Silva, Kastenholz e Abrantes (2013), o Turismo de Natureza apresenta um grande desenvolvimento devido às alterações dos estilos de vida, à conseqüente alteração das necessidades dos turistas e à saturação dos destinos turísticos, principalmente sol e mar.

Tendo em conta o crescimento do setor do turismo em Portugal, em especial na Região Norte, e uma vez que o turismo *outdoor* se considera um tema relativamente recente, considerar-se-á relevante perceber o tipo de atividades praticadas nessa mesma Região. Face ao exposto, o presente trabalho, tem como principal objetivo a identificação de atividades *outdoor* praticadas no Norte de Portugal e motivos para a sua prática, e também, identificar quais os benefícios que essas atividades *outdoor* trazem para a saúde auto percebida de cada indivíduo praticante.

Numa parte inicial, a revisão bibliográfica tem como base a literatura sobre turismo, a sua evolução e formas. Numa segunda fase, mais empírica, são utilizados dados primários provenientes de inquéritos por questionário aplicados a pessoas com idade superior a 18 anos, no Norte do país, para alcançar o objetivo identificado uma vez que ainda não existem dados estatísticos relacionados com o tema.

O questionário encontra-se estruturado em dois grupos, sendo que o primeiro diz respeito a questões socio demográficas que caracterizam o inquirido, como por exemplo o sexo, a idade, as habilitações e a profissão, entre outras. O segundo grupo é constituído por questões mais focadas no objetivo do estudo, entre as quais: (i) se está familiarizado com o turismo *outdoor*, (ii) quais os motivos para a sua prática e (iii) quais os benefícios a nível de saúde que a prática das atividades traz. Será escolhida a Região Norte, devido ao facto, de ser composta por regiões com uma grande atividade turística, oferecendo experiências em várias áreas do turismo, relacionadas com a natureza devido à sua vasta área de espaços verdes, montanhas e meios propícios à prática de atividades desportivas (*outdoor*).

Para o tratamento dos dados proceder-se-á à realização de um tratamento estatístico descritivo, através da construção de tabelas de frequências (absolutas e relativas), ao cálculo de medidas de tendência central (média, mediana e moda) e o cálculo de medidas de dispersão (desvio padrão). Uma vez que se pretende conhecer o perfil dos praticantes de atividade turística será ainda realizada uma análise multivariada, nomeadamente, testes paramétricos e não paramétricos como o teste *t-Student* (após aplicação do teste de Levene para estimar a homogeneidade das variáveis) e o teste de *Mann-Whitney*.

Estruturalmente, a presente dissertação encontra-se dividida em duas partes. Numa parte inicial, apresenta-se a revisão bibliográfica sobre os temas a desenvolver como turismo, evolução histórica do turismo, evolução do turismo em Portugal (nomeadamente a evolução de dados estatísticos), turismo *outdoor* e tipos de turismo *outdoor*, turismo de saúde e bem-estar e a relação entre o turismo *outdoor* e a saúde auto percebida pelos praticantes. Numa segunda parte, depois de se descrever

a metodologia de análise, apresentam-se os resultados empíricos obtidos. Pretende-se demonstrar, em termos práticos, a ligação entre os conceitos de turismo *outdoor* e saúde apresentados na discussão teórica da problemática. O trabalho termina com as principais conclusões retiradas, as limitações deste estudo assim como as possibilidades de investigação futuras.

1. Enquadramento Teórico

1.1 Definição, evolução e relevância do turismo

Para toda a comunidade académica, científica e até mesmo para os agentes envolvidos no setor do turismo, a interpretação, em conjunto com a delimitação de uma única definição para o turismo, revela-se um enorme desafio uma vez que a atividade turística engloba diversas relações, áreas e segmentos de atuação, sejam eles de cariz sociocultural, político, económico e ambiental (Torres, 2007).

Numa fase inicial, de acordo com Cunha (2006), a palavra turismo era utilizada para designar aqueles que viajavam por prazer ou para o aumento do próprio conhecimento, excluindo as pessoas que se deslocavam por motivos profissionais, de saúde ou religiosos. No decorrer dos anos, foram muitas as alterações ocorridas no conceito de turismo, surgindo pela primeira vez, pelo autor austríaco Herman Von Schullern Schrattenhoffen em 1910. No entanto, a definição mais estruturada é a apresentada por Valter Hunziker e Kurt Krapf, ambos professores, em 1942, considerando que o turismo é o conjunto das relações e fenómenos originados pela deslocação e permanência de

pessoas fora do seu local habitual de residência, desde que essas deslocações não sejam utilizadas para o exercício de uma atividade lucrativa principal (Oliveira, 2014). Posteriormente, Mathieson e Wall (1982) defenderam que o turismo consiste no movimento temporário de pessoas para destinos fora dos locais normais de trabalho e residência, nas atividades desenvolvidas durante a permanência nesses destinos e nas facilidades criadas para satisfazer as suas necessidades.

Atualmente, compreende-se turismo como a ocupação dos tempos livres com a prática de um conjunto de atividades exercidas por quem dispõe de tempo livre. As pessoas procuram ocupar os tempos livres como forma de distração, evasão, divertimento ou de desenvolvimento pessoal (Félix, 2015). No entanto, a definição que parece reunir mais consenso é a da Organização Mundial do Turismo (OMT), a agência especializada da Organização das Nações Unidas (ONU) dedicada ao turismo e com sede em Madrid. A OMT define turismo como “o conjunto das atividades desenvolvidas por pessoas durante as viagens e estadias em locais situados fora do seu ambiente habitual por um período consecutivo que não ultrapasse um ano, por motivos de lazer, de negócios e outros” (Cunha, 2009, p. 30, citado por Félix, 2015, p. 11). O ambiente habitual do indivíduo compreende uma determinada área em redor do seu local de residência, bem como todos os locais por si visitados de forma frequente. Sendo a definição anterior considerada a que apresenta maior consenso não está isenta de críticas. Por exemplo, critica-se que apenas se considera a procura turística que apresenta mais destaque.

Em Portugal, de acordo com Gomes (2017, p. 19) que utiliza a definição do Instituto Nacional de Estatística, o turismo apresenta-se como as “atividades realizadas pelos visitantes durante as suas viagens e estadas em lugares distintos do seu ambiente habitual, por um período de tempo consecutivo inferior a 12 meses, com fins de lazer, negócios ou outros motivos não relacionados com o exercício de uma atividade remunerada no local visitado”. De acordo com os organismos internacionais e nacionais que estudam a atividade turística, esta atividade vem-se assumindo, globalmente, como um dos principais setores socioeconómicos (Sousa, 2008).

Considera-se que a civilização Suméria é o ponto de partida para iniciar a história do turismo. Esta civilização criou condições propícias para a realização de viagens. Por exemplo, inventaram a moeda, desenvolveram o comércio, criaram a escrita cuneiforme e inventaram a roda. Contudo, foram os romanos os autores da construção de uma extensa rede de estradas (Cunha, 2006). Assim, durante o Império Romano, houve um grande desenvolvimento do turismo, marcado pelo incentivo de viagens, com intuito de valorizar os momentos de descanso. Para tal, criaram-se inúmeras infraestruturas desde termas, recintos desportivos, assim como um vasto conjunto de atividades, destacando-se os espetáculos e os festivais (Ferreira, 2013). Segundo (Fratucci, 2008, citado por Nakashima & Calvente, 2016), foi entre os antigos romanos que as viagens por motivos de lazer tiveram origem, afirmando que houve deslocamento de pessoas que procuravam tratamentos de saúde nas termas e como forma de entretenimento, os espetáculos circenses e lutas. Assim, a origem do turismo remonta à Antiguidade Clássica, sendo considerado bastante importante para a qualidade de vida da população e uma componente integrante do estilo de vida dos gregos (Beato, 2008).

Para Cunha (2006) a *Grand Tour*, que aconteceu entre os séc. XVII e XVIII, é um grande acontecimento na história do turismo. Aqui, diplomatas empresários viajaram para cidades Europeias, mais propriamente França e Itália. Foi com este grande acontecimento que nasceu o conceito de turismo, intitulado-se pela primeira vez as pessoas que viajavam como “turistas”. No século XVIII, a Revolução Industrial possibilitou o aparecimento de uma classe social mais abastada e com tempo livre. Já no século XIX, o aparecimento e a expansão da via-férrea permitiu deslocamentos para maiores distâncias em menores períodos de tempo. Ainda no séc. XIX Thomas Cook foi o responsável pela primeira viagem internacional organizada, possibilitando, através de ideias e aplicações, a entrada do turismo industrial no âmbito comercial (Pires, 2004).

Fenómenos como a I Guerra Mundial, a Grande Depressão e a Guerra Civil de Espanha não impediram o desenvolvimento do turismo tendo esta atividade alcançado uma dimensão significativa até 1939. Apesar de durante a II Guerra Mundial se ter registado uma paragem na atividade turística, foi durante este conflito que se desenvolveu a aviação sendo o transporte aéreo o impulsionador definitivo da indústria do turismo no pós-guerra (Ignarra, 2003; Murphy, 1985). Para além disso, e segundo Silva (2009), com a melhoria dos rendimentos, condições e benefícios das famílias, particularmente de classe média, verificou-se a conseqüente democratização e expansão do turismo. A sociedade sentiu uma grande mudança, nos anos noventa do século passado, em termos comportamentais, com o aumento do rendimento das famílias, o crescimento das economias, as novas tecnologias, o desenvolvimento dos transportes e comunicações. Assim, para os cidadãos comuns as viagens tornam-se acessíveis, levando à sua popularização e com isto tornando-se fácil a deslocação. Viajar é, neste momento, um “bem” adquirido. No entanto, prevalece o turismo “em massas”, permitindo aos turistas a escolha de locais oferecidos como oportunidades a baixo custo.

Desde 1950 que se tem verificado um crescimento e uma diversificação contínua do fenómeno do turismo o que lhe conferiu um estatuto de um dos setores económicos com maior e mais rápida taxa de crescimento em todo o mundo (Matos, 2015). Apresenta-se como um setor cada vez mais consolidado, sendo que o seu crescimento se deve à combinação de diversos fatores e direitos de trabalhadores - que, gradualmente, conquistaram a redução do tempo de trabalho e conseqüentemente o alargamento do tempo de lazer, adquirindo assim, o direito às férias pagas - ao aumento da esperança média de vida, ao desenvolvimento dos sistemas de transporte, ao aumento dos rendimentos disponíveis e à evolução tecnológica verificada em termos de acessibilidades e comunicações (Gomes, 2017). O turismo e o setor de viagens é considerado uma das maiores e mais diversas atividades económicas do mundo, sendo que, o turismo se apresenta como uma das principais indústrias do mundo, atraindo muitos benefícios económicos para as regiões de destino (Webster & Ivanov, 2014). A atividade turística é considerada uma atividade proactiva e é vista, por muitos governos, como uma grande oportunidade para o desenvolvimento económico e uma ferramenta para a construção de uma comunidade mais próspera. Apresenta-se como uma atividade com efeito multiplicador, encontrando-se capacitada para promover o desenvolvimento indireto de outros setores - social, territorial, patrimonial e económico. É considerado por muitas sociedades, como o principal setor de economia, tendo um peso significativo

no Produto Interno Bruto (PIB), tendo-se tornado, em muitos casos, o maior empregador da população ativa nos territórios turísticos (Baptista, Pocinho & Nechita, 2019).

Estima-se que em 2018, o número de chegadas a Portugal, tenha atingido um crescimento de 7,5% face ao ano de 2017, havendo um aumento dos resultados relativos à balança de pagamentos de 9,7% no saldo da rubrica de Viagens e Turismo. A chegada dos turistas, continua em tendência crescente, ainda que menos acentuado que no ano anterior (INE, 2019).

Contudo, e apesar do “turismo de massas”, o turismo tem-se tornado numa atividade que, não descurando as questões económicas, valoriza e engloba novos aspetos como os valores humanos, o fortalecimento da cultura e a preservação do património natural (Aleixo, 2010). Pode-se então falar em novos tipos de turismo, como o turismo de natureza, que pode ter várias denominações, dependendo do facto de estar perante uma perspetiva turística, desportiva ou ambiental. Fala-se em “turismo ativo”, “turismo de aventura” ou “turismo da natureza” (Silva, 2010).

De facto, considerando as preocupações socio ambientais atuais, e a par de outras formas de turismo, vem-se desenvolvendo a prática de turismo de aventura, praticado na natureza através de atividades desafiantes. O turismo de aventura é muito procurado a nível mundial, visto que a ele estão associadas atividades naturais que muitas vezes estão inseridas em ambientes com características bastante distintas das características habituais do quotidiano (Silva, 2014). Já em finais do séc. XX, Andrade (1993) referia que as atividades de aventura se tornavam numa estratégia alternativa de fuga ao dia-a-dia. Ora, atualmente é notório o aumento da procura destas atividades mesmo havendo riscos e dificuldades, por exemplo, por parte de pessoas com deficiência (Lopes, 2017).

Entre o turismo de natureza, uma das áreas que se tem vindo a desenvolver são as atividades *outdoor*, caracterizadas por atividades praticadas na natureza que, devido ao potencial económico que representam, se tornam atrativas (Jiménez & Gómez, 2005).

1.2 Evolução do turismo em Portugal

Ao longo da história, o desenvolvimento do turismo em Portugal foi influenciado por fatores de ordem interna e externa à própria sociedade portuguesa. Assim, segundo Martins (2004), diversos fatores, tanto de natureza endógena como exógena, durante o século XX, influenciaram as alterações associadas ao acesso ao lazer, possibilitando um desenvolvimento turístico na economia portuguesa. Relativamente aos fatores endógenos, os que mais se destacaram foram a própria evolução política e social do país, com a passagem da Monarquia para a República, e as sucessivas melhorias de condições de vida que lhe foram inerentes. Ao longo dos anos, a estrutura política e de gestão do turismo em Portugal tem vindo a evoluir de forma distinta, sendo que a medida mais visível dessa realidade talvez tenha sido a criação do Turismo de Portugal, em 2007 (Amorim, 2013).

Na economia portuguesa, registou-se um crescimento médio anual no setor do turismo, superior ao de outros setores nos últimos dez anos, tornando-se o segundo país com melhor desempenho. Atualmente é um dos destinos turísticos mais sustentáveis, facto que lhe permitiu ascender ao 14º lugar no Índice de Competitividade das Viagens & Turismo 2016 do Fórum Económico Mundial (Turismo de Portugal, 2018). De acordo com o relatório realizado pela *World Travel & Tourism Council* (WTTC), o turismo cresceu 8,1% em 2018, tendo obtido a maior taxa de crescimento do setor na União Europeia (UE), e também uma das mais elevadas entre todos os países europeus. De facto, desde 2014, o turismo tem crescido mais de 10% ao ano, sendo que o seu peso na economia nacional saltou de cerca de 4% do PIB, antes da crise financeira, para mais de 8% em 2018. Prevê-se que em 2021, chegue aos 9,3%, segundo a previsão do Banco de Portugal (BdP). Caso esta previsão se confirme, significa que os gastos de turistas estrangeiros entre os anos de 2009 e 2021 triplicariam (INE, 2018).

Em 2018 registou-se um total de 66,1 milhões de dormidas (46,5 milhões de dormidas de estrangeiros e 19,6 milhões de dormidas de nacionais), sendo que os principais mercados emissores para Portugal foram o Reino Unido (9,1 milhões), Alemanha (6,2 milhões) e a Espanha (4,8 milhões). Refletiu-se também estes aumentos nas receitas, com um crescimento de 9,6 % correspondente a 16,6 mil milhões de euros. O setor do turismo gerou em 2018, 328,5 mil empregos contribuindo em 6,7% na economia nacional, e que em relação ao ano de 2017 representa um aumento de 5,3 mil empregos. É também considerado a maior atividade económica exportadora do país, uma vez que é responsável, em 2018, por 51,5% das exportações de serviços e 18,6% das exportações totais, registando-se um contributo das receitas turísticas, de 8,2% no PIB português (Turismo de Portugal, 2019).

É evidente a importância do crescimento do setor turístico para a economia nacional nos últimos anos, sendo que alguns fatores internos tiveram um grande contributo, como o grande compromisso dos decisores políticos e económicos no desenvolvimento de infraestruturas, bem como a promoção do país no exterior, principalmente as cidades de Lisboa e Porto, bem como os arquipélagos da Madeira e dos Açores, que foram classificadas como alguns dos melhores destinos europeus do turismo (Palrão & Filipe, 2019). Desta forma, Portugal assume o seu lugar como uma escolha competitiva e progressiva em comparação com outros destinos turísticos, devido a uma vasta gama de características, como o clima, uma costa extensa bem como a sua posição geográfica (Palrão & Filipe, 2019).

Ao longo dos últimos anos, Portugal tem vindo a receber vários prémios pela qualidade do turismo que proporciona a quem o visita. Mais concretamente, em 2018 Portugal recebeu um total de dezassete prémios dos *World Travel Awards*, vulgarmente denominados de “Óscares do Turismo”, sendo um deles o prémio de melhor país para destino turístico (Guedes, 2018). Em 2019, Portugal volta a ser considerado o melhor destino turístico da Europa, arrecadando 39 prémios do turismo, o que é uma alavanca da economia portuguesa, visto que, segundo Maltez (2019), em 2018 o setor do turismo originou receitas na ordem dos 16,6 mil milhões de euros.

É certo que o turismo é um setor que em muito contribui para o setor das economias, tendo em conta que contribui para o aumento da empregabilidade, do PIB e as exportações, sendo que os países pequenos com uma boa localização geográfica são os que mais beneficiam com as consequências do crescimento deste setor, como é o caso de Portugal (Costa, Nunes & Castro, 2016). Em 2016 o setor do turismo contribuiu em 26,4 mil milhões de euros para o PIB português e proporcionou cerca de 860,5 mil empregos (Costa et al., 2016). Desta forma pode afirmar-se que o setor do turismo é de grande importância para a riqueza e criação de emprego em Portugal. Segundo dados disponibilizados no Instituto de Planeamento e Desenvolvimento do Turismo (IPDT), o sexo feminino tem uma maior preponderância de empregabilidade no setor e a formação dos trabalhadores da área tem vindo a aumentar, sendo que em 2018 eram cerca de 144 mil empregados no setor do turismo com habilitações ao nível do secundário e superior, pelo que se pode considerar que a valorização das profissões do turismo tem vindo a crescer.

Em Portugal, as praias, principalmente as do Algarve, os centros históricos das cidades e os santuários são consideradas o território turístico de excelência. Os tipos de turismo mais praticados em Portugal são o turismo cultural, balnear, sénior, rural, religioso, ecoturismo, aventura e termal. O turismo cultural diz respeito às atividades que estão relacionadas com a cultura e com o património histórico-cultural; o balnear é o turismo relacionado com o mar, rios e albufeiras; o turismo sénior é aquele que surge como consequência do envelhecimento geográfico; o turismo rural é o tipo de turismo que está relacionado com experiências no meio rural; o religioso, como o próprio nome indica, é o turismo que é proporcionado pelos lugares mais importantes de culto e peregrinação, mais concretamente, os santuários; o ecoturismo é aquele que proporciona experiências de contacto direto com a natureza; o de aventura é o tipo de turismo que está associado a práticas radicais; o turismo termal é o que está associado às experiências em nascentes de águas termais que trazem benefícios para a saúde e bem-estar e, por fim, o turismo de montanha é aquele que está associado aos desportos de inverno, como por exemplo os desportos relacionados com a neve (Monserrate, 2019).

1.3 Turismo *Outdoor*

1.3.1 Conceito de turismo *outdoor*

O termo *outdoor*, na literatura, encontra-se ainda pouco claro, devido à grande diversidade de termos aos quais aparece associado. Nesse sentido, desenvolveu-se uma terminologia deste termo que se encontra associada ao mundo de atividades praticadas na natureza (Martín & Encinas, 2006).

Uma vez que os turistas se apresentam mais pró-ativos e buscam experiências mais autênticas e diversificadas, os destinos veem repensando e reestruturando o que têm para oferecer (Sedmak & Mihalic, 2008; Gale, 2005). Assim, o turismo de natureza recebe atenção por parte dos destinos em

massa como um produto complementar ao sol e à praia, especialmente durante a época mais baixa (Agapito, Valle & Mendes, 2014). De acordo com o Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), o Turismo de Natureza permite conhecer o património natural, as paisagens e as tradições de uma determinada área respeitando valores naturais que nela existem (ICNF, 2019). Baseia-se no contacto com o meio ambiente, sendo considerado pela OMT (2002), um segmento turístico importante, dinâmico e atrativo, conseguindo ser conjugado com outros tipos de turismo como o “Turismo Ativo”, “Turismo Desportivo”, o “Turismo de Negócios”, o “Turismo Cultural” e o “Turismo Rural” (Santos, 2018).

Encontram-se várias definições para turismo de natureza, desenvolvidas por diversos autores citados por Santos (2018) e por várias instituições que regulam a atividade turística. Para Graburn (1983), o turismo de natureza era o turismo praticado principalmente em áreas naturais, podendo ser classificado como turismo ecológico e turismo ambiental. Para Laarman e Durst (1987) é a atividade turística que integra educação, animação e aventura. Para Mckercher (2002, p.17), turismo de natureza inclui o turismo de aventura, o ecoturismo, uma variedade de outros tipos de experiências proporcionadas pelo turismo ao ar livre alternativo e o turismo educacional. Em Portugal, segundo o Decreto-Lei nº 47/99 de 16 de fevereiro (1999), o turismo de natureza é um produto turístico composto por estabelecimentos, atividades e serviços de alojamento e animação turística e ambientais realizados e prestados em zonas integradas na Rede Nacional de Áreas Protegidas, ou noutras áreas com valores naturais, desde que sejam reconhecidas pelo ICNB (atual ICNF, Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas).

Mais recentemente, turismo de natureza define-se como “qualquer tipo de turismo baseado em experiências diretamente relacionadas com atrativos naturais” (Tourism Victoria, 2008, p. 10). Já para Cunha (2009) o turismo de natureza expressa-se de duas formas distintas: (1) turismo ambiental, relacionado com aspetos da terra, do mar e do céu e com o seu estado de pureza; e, (2) turismo ecológico ou ecoturismo que inclui viagens para áreas naturais destinadas à compreensão da natureza e história natural do ambiente, com o cuidado de não alterar a integridade do ecossistema. Segundo Tisdell e Wilson (2012) o turismo de natureza poderá ser visto como turismo para pequenas e médias empresas, caracterizando-se por visitas a montanhas, lagos, observação de espécies de fauna, quedas de água, entre outros.

Face ao exposto, podem distinguir-se dois tipos de turismo de natureza, sendo eles: (1) o turismo de natureza *soft* onde são incluídas atividades mais calmas e de menor risco como por exemplo a visita de áreas protegidas ou de espaços naturais com valor cultural e natural, observação de fauna, percursos pedestres, caminhadas; e (2) turismo de natureza *hard* onde estão incluídas atividades mais radicais e desafiantes, como *rafting*, *birdwatching*, *climbing*, entre outros (Santos, 2018).

Relativamente ao turismo *outdoor*, e em relação às atividades de aventura, estas encontram-se classificadas em: (1) atividades praticadas na terra como, por exemplo, o *rafting*, o *trekking* e o *paintball*, (2) atividades onde os praticantes se encontram suspensos no ar presos por cordas ou cabos de aço, dividindo-se estas, em atividades estruturadas que envolvem baixo risco físico e que geralmente se centram no trabalho em grupo, de interação e confiança, e atividades que envolvem

um nível de risco mais elevado, concentrando-se no crescimento pessoal e autoestima, funcionando a grandes altitudes como, por exemplo, o *rapel* e a escalada (Martín & Encinas, 2006).

1.3.2 Tipos de turismo *outdoor*

De acordo com a Organização Mundial do Turismo (OMT) ao turismo *outdoor* estão associados outros tipos de turismo como: (i) o turismo ativo, (ii) o turismo de montanha, (iii) o turismo desportivo, (iv) o turismo rural, (v) o turismo de aventura e, (vi) o ecoturismo ou turismo ecológico (Santos, 2018).

Para Aspas (2000), o turismo ativo desenrola-se na natureza, sendo fundamental a participação ativa do turista num determinado contexto natural como rios, zonas costeiras aptas para a realização de atividades desportivas (*outdoor*) e zonas de montanha. Por outro lado, Priskin (2001), defende que este tipo de turismo não tem que ser realizado no contexto da natureza, mas deve relacionar-se com um conjunto de diversas designações de mercado como turismo desportivo, turismo de natureza, ecoturismo, turismo rural e roteiros culturais. Apesar de se verificar a relação do turismo ativo com o turismo desportivo, de natureza e sustentável, na opinião de outros autores a definição só fica completa se o conceito de turismo de saúde e desportivo forem associados (Weed, 2005).

Note-se que, embora o desporto e as atividades físicas sejam, em alguns casos, um complemento da oferta turística, em outros casos são a parte principal dessa oferta. É o caso do turismo desportivo que corresponde a viagens cujo foco é o desporto caracterizado por um conjunto de regras, competição e prática lúdica na natureza (Hinch & Higham, 2001). Em contrapartida, o turismo de aventura consiste na deslocação de pessoas para espaços naturais, movidos pelo desconhecido e pelo desejo de encarar desafios físicos e emocionais (Beni, 2003). Compreende modalidades de aventura *hard* e *soft*, conforme a preparação física dos turistas, os riscos associados e a dificuldade da prática desportiva (Hudson, 2003). Em alguns casos, associado ao turismo desportivo, encontra-se o turismo de aventura, apontando para a participação ativa ou passiva de práticas desportivas de recreação, manutenção da condição física ou competição, tendo como principal objetivo para a viagem o desporto (CTP, 2005; Gammon & Robinson, 2003).

O turismo de montanha engloba as atividades de aventura, uma vez que muitas delas se realizam em ambiente de montanha. É apresentado como um turismo exclusivo em zonas montanhosas, integrando um conjunto de elementos culturais, naturais e sociais, estando relacionado com a prática de atividades de aventura ao ar livre (Nepal & Chipeniuk, 2005).

O ecoturismo é normalmente organizado para pequenos grupos e inclui uma componente de educação e interpretação. Assim, os efeitos negativos devem ser limitados e controlados devendo ter um impacto positivo sobre o ambiente natural e cultural (OMT, 2002, p. 110). Segundo Björk (2000), o ecoturismo não é “*turismo de aventura*” ou “*turismo de natureza*”, mas sim “*uma forma mais exigente de turismo*”. O ecoturismo afirmou-se e adquiriu cada vez mais importância, sendo um dos segmentos mais discutidos a nível turístico, político e académico (Blamey, 1997). Para

Fennell (2001, p. 403) as variáveis “*conservação, educação, ética, sustentabilidade e benefícios locais*” são as que melhor representam as definições de ecoturismo. Para Simões (2003, p. 16), o ecoturismo promove a ética ambiental, incentivando comportamentos com base na sustentabilidade e na preservação dos recursos, reduzindo o impacto da atividade turística, estando direcionado para atividades promotoras do acesso a ambientes naturais remotos e espetaculares, bem como a observação da vida selvagem, o contacto com a população nativa ou o acesso à floresta. Os princípios base do ecoturismo, assentam na preservação do meio ambiente, na qualidade e respeito, na cultura local, capaz de oferecer experiências positivas para as pessoas que visitam e para quem os recebe, acarretando benefícios financeiros para a conservação do território e para o desenvolvimento da comunidade local, levando a promoção da melhoria das políticas do meio ambiente das regiões visitadas (Santos, 2017).

Por fim, o turismo rural está associado ao turismo de natureza por ser realizado em ambiente natural. Este tipo de turismo, baseia-se principalmente, nas motivações turísticas associadas à experiência global desse espaço, enquanto espaço natural, cultural, tradicional, promotor de uma vida saudável e aberto a um grande leque de atividades desportivas e de recreio (Silva, 2007; Kastenholtz, Davis, & Paul, 1999). Segundo a Comissão Europeia (2000), o turismo rural está relacionado com viagens cuja principal motivação é desfrutar do campo e atividades campestres e apreciar paisagens rurais, naturais e artificiais. Outra definição, mais recente, apresentada por Kastenholtz e Lima (2012), define que a procura pelo turismo rural está associada ao espaço rural enquanto espaço que proporciona o contacto com a natureza, o contacto com uma vivência saudável, as tradições, sendo possível a prática de atividades desportivas e de recreio. Em 2014, após a publicação do DL n.º 15/2014 de 23 de janeiro, definiu-se que o turismo em espaço rural, compreendia “estabelecimentos que se destinam a prestar, em espaços rurais, serviços de alojamento a turistas, preservando e valorizando o património arquitetónico, histórico, natural e paisagístico dos respetivos locais e regiões onde se situam, através da reconstrução, reabilitação ou ampliação de construções existentes, de modo a ser assegurada a sua integração na envolvente”.

Devido à diversidade de tipos de turismo associados ao turismo de natureza, este integra um conjunto diversificado de atividades praticadas em ambiente natural, podendo acontecer em ambiente terrestre, aquático ou aéreo (Novelli, 2005). Na tabela seguinte (Tabela 1), são apresentadas as diferentes atividades que integram o turismo de natureza, correspondentes aos diferentes ambientes em que ocorrem (Santos, 2018).

Tabela 1: Atividades de turismo de natureza baseadas nos elementos terra, água e ar.

(Água) Aquático	(Terra) Terrestre	(Ar) Aéreo
<i>Surf</i>	Montanhismo	<i>Bungee Jumping</i>
<i>Bodyboard</i>	Hipismo	Paraquedismo
Mergulho	BTT	Parapente
<i>Windsurf</i>	Escalada	Asa delta
Canoagem	Observação da Fauna e Flora	<i>Scad Diving</i>
Remo	Geoturismo	Balão de ar quente
Vela	Ecoturismo	
	<i>Slide</i>	
	Percursos Pedestres	
	<i>Paintball</i>	

Fonte: Adaptado de Santos (2018, p. 13).

1.4 Turismo de saúde e bem-estar

O turismo tem vindo a considerar-se mental e fisicamente como uma busca saudável, verificando-se que tirar férias contribui para o bem-estar subjetivo, uma vez que as pessoas têm mais oportunidade de se afastar do ambiente de trabalho, experimentar coisas novas e controlar o que querem fazer durante as férias (Chen & Petrick, 2013). Fala-se em lazer, devido às diversas atividades ligadas ao tempo livre das pessoas, considerando-o como o tempo de recuperação e, portanto, um espaço de realização humana (Souza, 2007).

A saúde, o bem-estar e o turismo médico, apresentam-se como uma indústria multifacetada, uma vez que envolve outros segmentos como o turismo termal e o turismo holístico e espiritual (Smith & Puzckó, 2015).

Em 1927 surge a primeira tentativa de definir turismo de saúde pela OMT. Esta organização definiu-o como algo que “implica a utilização de equipamentos sanitários que façam uso de recursos naturais, climáticos e termais em particular” (Cunha, 2006, p. 82). Considerando-se que a definição poderia ser bastante delimitada, ao longo dos anos foi sendo reformulada fazendo face às mudanças ocorridas na sociedade. Passou a considerar-se que “programas de turismo e saúde num destino turístico permitem aos turistas elevar o seu nível de saúde e prevenir os diferentes fatores de risco especialmente os ligados ao modo de vida das sociedades modernas” (Cunha, 2006, p. 82).

O turismo de bem-estar está associado ao turismo de saúde, havendo cada vez mais turistas que procuram destinos turísticos que ofereçam experiências exclusivas no âmbito das dimensões espirituais, físicas e emocionais. Apesar de ser um assunto ainda recente, a sua origem remonta a 5.000 anos a.C. com a prática da cultura *ayurveda*, uma terapia de cura que estimula a união espiritual e física, massagens e cuidados de nutrição. A ligação entre *wellbeing* e *fitness* deu origem

ao conceito de *wellness* ou bem-estar, refletindo uma era de novas tendências turísticas e um processo de novas formas de pensamento, de controlo e compreensão do corpo e do espírito, tendo como base a harmonia plena entre o corpo, espírito e mente (Lopes, 2014).

O bem-estar pode ser definido como a combinação de atividades físicas com o relaxamento da mente e estímulos intelectuais; praticamente um tipo de *fitness* do corpo, mente e espírito, incluindo o aspeto holístico (Humpeler, Greie & Schobersberger, 2004). Logo, o turismo de bem-estar caracteriza-se como um produto turístico de elevado potencial. Estão a ele associados diversos fatores, como o envelhecimento da população, o modo de vida das sociedades urbanas e o crescente interesse pelo “culto do corpo”, que salientam oportunidades para os destinos que desenvolvem uma oferta turística baseada neste produto. Na sociedade atual existem cada vez mais motivos para a procura deste tipo de turismo como, por exemplo, a consecutiva procura social de uma maior qualidade de vida, o aumento da esperança média de vida, a procura do bem-estar físico na idade pós-reforma, o aparecimento das doenças da vida moderna - *stress*, ansiedade, depressão, tabagismo – o crescente culto do corpo e o reconhecimento científico das vantagens termais no combate e controlo das doenças crónicas (Pereira, 2014).

Face ao exposto, de facto, o termalismo é um dos elementos fundamentais do turismo em saúde, um pouco por todo o mundo. Caracteriza-se como uma das práticas terapêuticas, procuradas desde a antiguidade para a recuperação, cura e repouso, sendo baseada em recursos hídricos. Provém dos rituais romanos e gregos onde o banho era determinante para a saúde (Medeiros & Cavaco, 2008, p. 25). Ainda que o termalismo não tenha crescido juntamente com a medicina, devido à consciencialização da cura e da prevenção de doenças por parte dos indivíduos, ganhou notoriedade ao longo dos séculos (Vilela, 2011). A prática do termalismo, veio impulsionar o desenvolvimento do turismo de saúde em todo o mundo. A Europa encontra-se entre os principais destinos turísticos, devido às características das águas mineromedicinais e aos serviços a estes alicerçados (Cooper & Cooper, 2009; Mangorrinha, 2002).

Na Europa, segundo Cunha (2006), Portugal é rico em recursos naturais e, no que respeita a recursos hídricos, é rico em quantidade, qualidade e variedade de águas mineromedicinais, levando ao desenvolvimento de zonas termais devido à composição terapêutica. Ainda assim, Portugal não acompanhou o crescimento do termalismo na Europa devido às crises económicas que condicionaram o seu processo de evolução. No entanto, as estâncias encontram-se estrategicamente localizadas, mediante as existências de recursos naturais, tendo presentes três pilares fundamentais - turístico, terapêutico e natural/ambiental (Cunha, 2009). Portugal centra a sua maior oferta de turismo de saúde e bem-estar nas estâncias termais que se encontram localizadas por todo o território português, mas com maior incidência na Região Norte e Centro (cerca de 90% do total) (Gonçalves & Guerra, 2019).

1.4.1 Relação entre o turismo *outdoor* e a saúde

De acordo com vários estudos desenvolvidos pode afirmar-se que a prática de turismo *outdoor* traz grandes benefícios para a saúde. Segundo Goeldner (1989), citado por Quintela, Costa e Correia (2016), o turismo de saúde terá sido classificado em três diferentes categorias, nomeadamente viajar para fora do local de residência, considerar a saúde o motivo mais importante e ser realizado num ambiente de lazer. O turismo de lazer, o turismo *outdoor*, turismo de saúde e bem-estar, turismo de spa e turismo médico, foram considerados, cinco componentes relacionados com a saúde (Hall, 2011).

Um dos aspetos característicos do turismo de saúde e bem-estar é o facto de estar associado a pessoas saudáveis, uma vez que estas pessoas assumem a responsabilidade pelas suas próprias ações com o intuito de alcançar uma melhor qualidade de vida (Mueller & Kaufmann, 2001). Embora a qualidade de vida seja considerada um conceito subjetivo e complexo, a sua procura é uma necessidade humana motivadora de atividade turística, mais concretamente associada à prática de atividades ao ar livre (*outdoor*). Estas atividades promovem o rejuvenescimento e relaxamento de forma a manter o equilíbrio da saúde física e mental (Quintela, Costa & Correia, 2016). Segundo vários autores citados por Ramagosa, Eagles e Lemieux (2015) estudos feitos permitiram concluir que o contacto com o ambiente natural, plantas, animais e paisagens oferece inúmeros benefícios médicos para as pessoas que estão em contacto com este meio incluindo redução e prevenção da hipertensão, desenvolvimento de uma maior capacidade de concentração, satisfação das necessidades emocionais e redução do *stress*.

Com o passar dos anos e com o desenvolvimento da sociedade as atividades físicas foram eliminadas das rotinas diárias da população em geral. Um estudo desenvolvido por Nordh, Vistad, Skar, Wold e Baerum (2017), permitiu concluir que a caminhada é o tipo de atividade *outdoor* mais praticada, visto que é uma atividade que pode ser adaptada a diversas situações quotidianas, o que torna a caminhada uma atividade acessível com grande potencial para aumentar a saúde pública.

1.5 Região Norte

A Região Norte, oferece uma enorme diversidade de recursos, produtos e atividades, devido à sua posição geográfica, uma vez que apresenta grandes contrastes. Inclui zonas de montanha e litorais, satisfazendo as diferentes motivações por parte dos seus visitantes. O turismo de natureza, o *touring* cultural e paisagístico são produtos âncora do destino. Por outro lado, os empresários destacam a importância dos desportos e atividades ao ar livre, seguindo-se do turismo religioso, os *city* e *short-breaks* e a gastronomia e vinhos como recursos e produtos de elevada relevância para a região. A saúde e bem-estar, são também consideradas relevantes na atração de visitantes (Araújo, 2017).

De acordo com o Turismo do Porto e Norte de Portugal (2019a) existem poucos lugares no mundo, tal como a Região Norte de Portugal, onde se possa, no espaço de um dia, experimentar paisagens montanhosas, florestas seculares, rios que marcam a paisagem e a ocupação humana e uma costa

deslumbrante. Esta região possui o único Parque Nacional de Portugal, considerado pela UNESCO como Reserva Mundial da Biosfera - o Parque Natural de Montesinho. Para além deste parque, existem também, mais seis áreas protegidas, dispersas por toda a região: os parques naturais do Douro Internacional, do Alvão e do Litoral Norte, as paisagens protegidas das Lagoas de Bertandos e São Pedro de Arcos, do Corno de Bico e da Albufeira do Azibo bem como o parque natural regional do Vale do Tua. Locais de zonas terrestres, aquáticas interiores e áreas marinhas, onde se encontra uma elevada biodiversidade bem como outras ocorrências naturais de extrema raridade como as Fisgas de Ermelo (uma das maiores quedas de água da Europa). Ainda de acordo com a mesma organização, uma vez que existem todas estas paisagens naturais, a Região Norte apresenta os cenários ideais para atividades ao ar livre, como o ciclismo e as caminhadas, ou atividades em ambiente aquático como o caiaque, a vela ou o mergulho. Para atividades com mais adrenalina, a região dispõe do slide mais longo do mundo situado em Ribeira de Pena. Possui também, um passadiço contruído em madeira com uma extensão de 8 quilómetros que percorre a paisagem natural da margem esquerda do rio Paiva (Turismo do Porto e Norte de Portugal, 2019a).

Nos últimos dez anos, o turismo do Norte de Portugal tem evoluído de forma positiva. Esta evolução é o resultado dos investimentos realizados na região e da forte aposta no setor, tanto no domínio público como no meio privado. No entanto, apesar de uma maior capacidade de atração de visitantes, o desempenho da atividade turística encontra-se concentrada na área do Grande Porto, absorvendo cerca de 61% das dormidas da região (Turismo do Porto e Norte de Portugal, 2019b).

Segundo o último relatório de atividades apresentado pelo Turismo do Porto e Norte de Portugal (Turismo do Porto e Norte de Portugal, 2019c), o ano de 2018 constitui-se como um testemunho muito claro de que o destino Norte de Portugal tem uma capacidade de afirmação e atratividade robustecida junto dos mercados que se reflete nos tradicionais indicadores. Por exemplo, em 2018 o número de dormidas e hóspedes em estabelecimentos hoteleiros aumentou de forma muito expressiva (5,2% e 4,6%, respetivamente).

2. Metodologia

2.1 Objetivos e Hipóteses do Estudo

Segundo Quivy e Campenhoutdt (2008), o início de qualquer pesquisa tem de ter um ponto de partida que conduza toda a investigação. Assim, torna-se importante a enunciação de um projeto de investigação, em forma de pergunta de partida, a partir do qual se expõe o que se procura explicar. Torna-se necessário a definição de metas que se pretendem alcançar, para a delimitação da problemática (Carmo & Ferreira, 2008).

Assim, face ao exposto na secção anterior e nas afirmações anteriores, e uma vez que o turismo em Portugal se encontra em constante crescimento, e cada vez existem mais e novas formas de praticar turismo, acessível a qualquer idade e condição física, o objetivo principal desta investigação é identificar as atividades *outdoor* praticadas no Norte de Portugal e os motivos para a sua prática.

Pretende-se, também, identificar quais os benefícios que estas atividades *outdoor* trazem para a saúde de cada indivíduo praticante.

O sexo dos indivíduos é determinante na saúde auto percebida dos mesmos, logo é relevante perceber se esta variável também é relevante face aos objetivos definidos. Ora, não se tendo encontrado informação (teórica ou empírica) sobre a influência do sexo do praticante destas atividades em termos da sua prática, motivação, seleção e benefícios percebidos, várias hipóteses de investigação são formuladas considerando o sexo dos praticantes. Estas hipóteses (H) enumeram-se de seguida:

H₁: A motivação na escolha da Região Norte como destino turístico está dependente do sexo do praticante;

H₂: A motivação da escolha da Região Norte para a prática de atividades *outdoor* está dependente do sexo do praticante;

H₃: A concordância relativamente aos benefícios que a prática de atividades *outdoor* trazem para a saúde e bem-estar está dependente do sexo do praticante;

H₄: A probabilidade de repetição da prática de atividades *outdoor* está dependente do sexo do praticante.

Todas estas hipóteses foram elaboradas com o intuito de perceber se as motivações que levam os inquiridos a escolher a Região Norte como destino turístico, bem como para a prática de atividades *outdoor*, a concordância nos benefícios para a saúde e bem-estar através da prática de atividades *outdoor* e a probabilidade de repetir práticas *outdoor*, difere entre sexos.

2.2 Instrumento de Recolha de Dados

De forma a recolher os dados estatísticos necessários para a prossecução dos objetivos acima descritos, recorreu-se à elaboração de um inquérito por questionário como instrumento de recolha de dados estatísticos. Este questionário foi aplicado a pessoas, com idades superiores a 18 anos, que praticaram atividades *outdoor* na Região Norte de Portugal, que de forma informada, consentirem em responder ao mesmo. A entrega do questionário, em formato papel, foi realizada pessoalmente durante o período de 4 meses entre julho e outubro do presente ano civil (2019). Apesar da entrega do questionário se ter realizado pessoalmente, garantiu-se o anonimato e a confidencialidade.

O turismo *outdoor* é um tema que ainda não foi amplamente estudado pelo que no momento do presente trabalho ainda não existiam questionários validados que possibilitassem a recolha de dados necessários para realizar esta análise. Por este motivo, foi necessário elaborar um

questionário de raiz, com as questões que consideramos mais pertinentes de forma a dar resposta ao objetivo e hipóteses do estudo.

O questionário que se encontra disponível no Anexo A encontra-se estruturado em dois grupos. O primeiro engloba questões sociodemográficas, direcionadas para a caracterização do inquirido. Aqui encontram-se questões relacionadas com a idade, o sexo, o local de residência, as habilitações literárias, a profissão, o rendimento médio mensal do agregado familiar, o número de filhos e a frequência com que o inquirido pratica atividades *outdoor*. O segundo grupo de questões é constituído por questões mais focadas no objetivo principal do estudo – perceber que atividades *outdoor* são realizadas e como é que estas influenciam a saúde (auto)percebida dos inquiridos. Aqui encontram-se questões sobre o local de residência dos inquiridos, com ênfase na Região Norte de Portugal, sobre o motivo e frequência da visita à Região Norte, tipo de alojamento de hospedagem e forma de deslocação, hábitos de prática de atividades *outdoor*, tipo de atividade *outdoor* praticada, conhecimentos sobre turismo *outdoor*, motivos para a prática de atividades *outdoor* e quais os benefícios inerentes a essa prática. No total, o questionário tem um total de 30 questões, maioritariamente de escolha fechada, mas também de resposta aberta.

Inicialmente realizou-se um pré teste com 18 questionários, onde se verificou a existência de alguns problemas nas respostas a algumas questões. Por exemplo, aquelas que identificavam os residentes e os visitantes na Região Norte e as questões relacionadas com os rendimentos do inquirido. Foi ainda referido que o questionário original era demasiado longo. Detetados os problemas assinalados pelos inquiridos, foi necessário proceder-se à reformulação do questionário para corrigir os erros existentes alterando-se as questões acima mencionadas e encurtando o questionário.

A validação dos questionários baseia-se numa análise de cada pergunta ou avaliação. Uma vez que o questionário é relativamente breve e de perguntas rápidas, é importante obter 100% das respostas para análise. Procedeu-se ao cálculo do α de *Cronbach* para estimar a consistência interna de questões com a mesma escala. Neste caso específico, realizou-se a estimação da consistência interna para as questões relacionadas com motivação, concordância e probabilidade. Os resultados são apresentados na Tabela 2.

Tabela 2: Estimação da consistência interna das variáveis de motivação, concordância e probabilidade.

	Motivação para a escolha da Região Norte como destino Turístico	Motivação na escolha da Região Norte como destino para a prática de atividades <i>outdoor</i>	Concordância relativamente aos benefícios que as atividades <i>outdoor</i> trazem para a saúde e bem-estar	Probabilidade de repetir atividades <i>outdoor</i>
α de <i>Cronbach</i>	0,813	0,749	0,793	0,896

Fonte: Elaboração Própria.

Após a observação da Tabela 2 pode-se concluir que o grau de consistência para o grupo de variáveis da motivação para a escolha da Região Norte como destino turístico e a probabilidade de repetir atividades *outdoor* é boa. Em relação à variável latente motivações na escolha da Região Norte como destino na prática de atividades *outdoor*, e a variável latente concordância relativamente aos benefícios que as atividades *outdoor* trazem para a saúde e bem-estar, observa-se uma consistência interna razoável, uma vez que o α de *Cronbach* se encontra entre 0,7 e 0,8.

2.3 Definição da amostra para o Estudo

O universo inquirido corresponde à população que pratica atividades *outdoor* na Região Norte do país, resultando numa amostra final de 200 indivíduos inquiridos maiores de 18 anos, que sabiam ler e escrever e que se disponibilizaram para participar no estudo. A recolha de dados decorreu durante os meses de julho, agosto, setembro e outubro de 2019 a pessoas de diversas áreas profissionais e estudantes, praticantes autónomos das diversas atividades *outdoor*.

A Região Norte de Portugal é composta por 86 municípios, que se encontram organizados por oito comunidades Intermunicipais (CIM) e que constituem a denominada Nomenclatura de Unidades Territoriais para Fins Estatísticos - NUT III, e 1.426 freguesias. A NUT III é composta por oito regiões, das quais fazem parte o Alto Minho, Cávado, Ave, Área Metropolitana do Porto, Alto Tâmega, Tâmega e Sousa, Douro e Terras de Trás-os-Montes. Estas oito regiões oferecem experiências em várias áreas do turismo, sendo que o Porto e o Minho se destacam pela grande atividade turística, apesar da região do Douro e de Trás-os-Montes também estar a crescer neste aspeto (Lehmann & Monteiro, 2009).

2.4 Tratamento Estatístico dos Dados

Uma vez que o presente estudo se trata de um trabalho exploratório, terá como base uma análise de estatística descritiva exploratória. O questionário aplicado permite a obtenção de dados estatísticos *cross-section*, assim vai proceder-se à construção de tabelas de frequências (absolutas e relativas) e ao cálculo de medidas de tendência central (média) e o cálculo de medidas de dispersão (valores mínimo e máximo e desvio padrão), de forma a caracterizar a distribuição da amostra e, desta forma, a caracterizar a população, as atividades *outdoor* praticadas e os benefícios destas em termos de saúde. Para que este objetivo se complete serão realizados cruzamentos estatísticos entre as variáveis consideradas mais pertinentes, especialmente o sexo dos praticantes que está na base do conjunto de hipóteses já enunciadas.

Uma vez que se pretende conhecer o perfil, em termos de sexo, dos praticantes das atividades turísticas, recorrer-se-á a uma análise inferencial. Serão realizados testes paramétricos e não paramétricos para a comparação das médias, nomeadamente o teste *t-student* para amostras

independentes, seguindo os pressupostos do número de observações da amostra $n \geq 30$ para cada um dos dois grupos estudados e o teste de *Levene* para testar a homogeneidade da população. O teste de *Mann-Whitney* será utilizado quando se verificar a violação de um dos pressupostos referidos anteriormente. Estes testes permitirão a validação, ou não das hipóteses enunciadas.

3. Apresentação e análise dos resultados

3.1 Caracterização Estatística dos Inquiridos

Como explicado na secção anterior, o questionário realizado encontra-se dividido em dois grupos. O primeiro refere-se às variáveis sociodemográficas: sexo, idade, estado civil, local de residência (país e município), habilitações literárias, rendimento médio mensal líquido do agregado familiar, nº de filhos a cargo, profissão, e frequência da prática de atividades *outdoor*. Como referido anteriormente, a amostra é constituída por um total de 200 indivíduos, dos quais 101 são mulheres (50,5%) e 99 são do sexo masculino (49,5%).

Em relação à variável sociodemográfica relativa à idade (ver Tabela 3), a definição dos inquiridos estabeleceu apenas o limite inferior de 18 anos. Assim, decidiu-se que esta seria uma questão de resposta aberta, uma vez que, dada a definição de atividades *outdoor*, acredita-se que não exista um limite superior de idade para a prática de algumas das atividades e assim, também, para

responder ao questionário. Na Tabela 3 que se segue apresenta-se o n.º de respostas válidas (n), e os valores mínimo e máximo para a idade dos inquiridos, assim como a média e desvio padrão.

Tabela 3: Distribuição da idade dos inquiridos.

Idade	Medidas descritivas				
	Observações	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
	n	Anos			
	199	18	78	35,81	12,1

Fonte: Elaboração própria.

Face ao exposto acima, verificou-se que as idades dos praticantes se encontram compreendidas entre os 18 e os 78 anos e que, em média, os inquiridos têm aproximadamente 36 anos, com um desvio padrão de cerca de 12 anos. Note-se que um dos praticantes decidiu não responder a esta questão. Com o intuito de perceber a relação entre a idade e o sexo dos indivíduos, realizou-se o cruzamento das duas variáveis, cujos resultados estão apresentados na Tabela 4 que se segue.

Tabela 4: Relação entre o sexo e a média de idades dos inquiridos.

Sexo	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Masculino	98	18	78	36,50	12,224
Feminino	101	18	70	35,15	12,004

Fonte: Elaboração própria.

Após o cruzamento do sexo com a média de idades de cada inquirido (Tabela 4), é possível concluir que a média de idades para o sexo masculino é de aproximadamente 37 anos, com um desvio padrão 12 anos, onde o mínimo é 18 e o máximo é 78 anos. Em relação às mulheres, a média é de aproximadamente 35 anos, com um desvio padrão de 12 anos, onde o mínimo e o máximo de idades são 18 e 70, respetivamente.

No que diz respeito à variável estado civil, seleccionaram-se quatro parâmetros, sendo eles solteiro(a), casado(a)/união de facto, viúvo(a) e divorciado(a). A distribuição da amostra por cada uma das categorias apresenta-se na Tabela 5.

Tabela 5: Distribuição do estado civil dos inquiridos.

Estado Civil	(n)	(%)
Solteiro(a)	95	47,50
Casado(a)/união de facto	90	45,00
Viúvo(a)	4	2,00
Divorciado(a)	11	5,50
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Assim, após a análise dos resultados apresentados na Tabela 5, pode-se observar que 47,5% da amostra (95 inquiridos) são solteiros, 45% são casados ou vivem uma relação de união de facto (90 inquiridos), 5,5% são divorciados (11 inquiridos) e 2% são viúvos (4 indivíduos na amostra). Com o intuito de perceber a relação entre o sexo dos inquiridos e o seu estado civil elaborou-se a Tabela 6 que a seguir se apresenta.

Tabela 6: Relação entre o sexo e o estado civil dos inquiridos.

Estado civil	Sexo				Total	
	Masculino	(%)	Feminino	(%)	(n)	(%)
Casado(a)/União de facto	49	54,40	41	45,60	90	100,00
Solteiro(a)	47	49,50	48	50,50	95	100,00
Divorciado(a)	3	27,30	8	72,70	11	100,00
Viúvo(a)	0	0,00	4	100,00	4	100,00
Total	99	49,50	101	50,50	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

De acordo com a Tabela 6 podemos concluir que ao cruzar a variável estado civil com o sexo dos inquiridos, verifica-se que no total 95 dos inquiridos são solteiros, onde 47 são homens e 48 mulheres, 90 são casados ou em união de facto onde incide o maior número de pessoas do sexo masculino com 49, e 41 do sexo feminino, 3 homens e 8 mulheres são divorciados e por último, 4 mulheres são viúvas. Em termos gerais, pode concluir-se que a maior parte dos respondentes do sexo masculino são casados e do sexo feminino estão solteiras.

Relativamente à variável local de residência, foi elaborada uma questão de resposta aberta, em que os inquiridos respondiam qual é o seu município de residência e uma outra questão, esta de resposta fechada, para identificar o país de residência dos inquiridos, cujos resultados se apresentam na Tabela 7.

Tabela 7: Distribuição do local de residência dos inquiridos.

Município	Frequência absoluta	Frequência relativa
	(n)	(%)
Marco de Canaveses	113	56,50
Bragança	15	7,50
Baião	13	6,50
Lisboa	11	5,50
Fafe	10	5,00
Penafiel	6	3,00
Amarante	5	2,50
Braga	4	2,00
Matosinhos	3	1,50
Guimarães	2	1,00
Porto	2	1,00
Outros	11	5,50
Omissos	5	2,50
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

A análise à Tabela 7 permite verificar que relativamente às variáveis “Local de Residência” (nomeadamente país e município), todos os inquiridos se encontram a residir em Portugal. Quanto ao município de residência pode verificar-se que, a maioria dos inquiridos, mais concretamente 56,5%, residem no município de Marco de Canaveses (113 inquiridos), seguindo-se os municípios de Bragança com 7,5% (15 inquiridos), Baião com 6,5% (13 inquiridos), Lisboa com 5,5% (11 inquiridos), Amarante com 2,5% (5 inquiridos) e Braga com 2,0% (4 inquiridos).

No seguimento, procurou-se perceber as habilitações literárias dos respondentes, pelo que foram utilizados quatro parâmetros: sem habilitações, profissional, básico, secundário e superior, de forma a, posteriormente, perceber se existe relação entre esta variável e a prática de atividades *outdoor* na Região norte. Os resultados apresentam-se na Tabela 8.

Tabela 8: Distribuição das habilitações literárias dos indivíduos.

Habilitações Literárias	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Superior	76	38,00
Secundário	70	35,00
Básico	28	14,00
Profissional	20	10,00
Sem habilitações	4	2,00
Omisso	2	1,00
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

A Tabela 8 permite-nos verificar que a grande maioria dos inquiridos tem o ensino superior correspondendo 38% da amostra total (76 inquiridos). Os restantes 61% dos respondentes subdividem-se em praticantes com ensino secundário (35%), ensino básico (14%), profissional (10%). Note-se que 2% da amostra (4 inquiridos) correspondem a inquiridos sem habilitações e que 1% das respostas dizem respeito a valores omissos.

Segue-se a análise, com o cruzamento de dados entre o sexo e as habilitações literárias dos inquiridos, de forma a perceber a relação existente entre ambas. Os resultados estão apresentados na Tabela 9.

Tabela 9: Relação entre o sexo e as habilitações literárias dos inquiridos.

Habilitações Literárias	Sexo				Total	
	Masculino	(%)	Feminino	(%)	(n)	(%)
Superior	36	47,40	40	52,60	76	100,00
Secundário	34	48,60	36	51,40	70	100,00
Profissional	13	65,00	7	35,00	20	100,00
Básico	12	42,90	16	57,10	28	100,00
Sem habilitações	2	50,00	2	50,00	4	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Relativamente ao cruzamento entre o sexo e as habilitações literárias, apresentado na Tabela 9, verifica-se que a maioria dos inquiridos tem o ensino superior com um total de 76 respostas, onde 47,4% (36 inquiridos) são homens e 52,6% (40 inquiridos) são mulheres, 70 têm o ensino secundário, predominando o sexo feminino com um total de 36. São portadores do ensino básico 12 homens e 16 mulheres, 20 são profissionais e apenas 2 do sexo feminino e 2 do masculino não possuem habilitações.

De seguida, foram analisadas as questões mais relacionadas com a vida profissional dos inquiridos, de entre elas o rendimento médio mensal do agregado familiar, para a qual se estabeleceu como limite superior e inferior 4.201€ ou mais e 600€, respetivamente. Assim, de modo a hierarquizar os valores, foram elaborados 8 grupos, sendo que o primeiro compreendia pessoas cujo rendimento seria até 600€, o segundo entre 601€ e 1.200€, o terceiro entre 1.201€ e 1.800€, o quarto entre 1.801€ e 2.400€, o quinto entre 2.401€ e 3.000€, o sexto entre 3.001€ e 3.600€, o sétimo entre 3.601€ e 4.200€ e, por último, os indivíduos com um rendimento médio mensal de 4.201€ ou mais. Os resultados obtidos apresentam-se na Tabela 10 que se segue.

Tabela 10: Distribuição do rendimento médio mensal do agregado familiar dos inquiridos.

Rendimento médio mensal do agregado familiar	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
entre 601€ a 1200€	82	41,00
entre 1201€ a 1800€	48	24,00
até 600€	33	16,50
entre 1801€ a 2400€	17	8,50
entre 2401€ a 3000€	8	4,00
entre 3001€ a 3600€	5	2,50
4201€ ou mais	2	1,00
entre 3601€ a 4200€	1	0,50
Omisso	4	2,00
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

A análise da Tabela 10 permite verificar que 41% dos inquiridos (82 indivíduos), têm um rendimento médio mensal entre os 601€ e 1.200€, seguindo-se os inquiridos com rendimentos entre 1.201€ e 1.800€ que representa 24% da amostra (48 inquiridos), 33 inquiridos que recebem até 600€, a percentagem mais baixa corresponde aos inquiridos com um rendimento médio mensal entre os 3.601€ e 4.200€. Por fim, 2% dos inquiridos, ou seja, 4 pessoas não responderam à questão em causa.

Consideramos importante perceber o número de filhos dos inquiridos, para o efeito, calculou-se o mínimo, máximo, média e desvio padrão desta variável, cujos resultados se encontram na Tabela 11 que a seguir se apresenta.

Tabela 11: Distribuição estatística do número de filhos por inquirido.

	(n)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
nº de filhos	194	0	5	0,80	1,004

Fonte: Elaboração própria.

Pela observação da Tabela 11 verifica-se que as respostas à questão do número de filhos a cargo variam entre 0 e 5. Por outras palavras pode dizer-se que os inquiridos não têm filhos ou têm, no máximo, 5 filhos a cargo. Desta forma e tendo em conta que 6 pessoas não responderam a esta questão, pode afirmar-se que a média de filhos a cargo é de aproximadamente 1, com um desvio padrão de 1,004.

O estudo prossegue com a análise à profissão dos inquiridos, para o qual foram selecionados cinco parâmetros, sendo eles, trabalhador por conta de outrem, solicitando-se adicionalmente a resposta a qual o cargo ocupado, profissional liberal/empresário, solicitando-se adicionalmente a resposta a qual a área de atividade, estudante, reformado e desempregado. A distribuição absoluta e relativa das respostas válidas obtidas encontra-se na Tabela 12.

Tabela 12: Distribuição da profissão dos inquiridos.

Profissão	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Trabalhador por conta de outrem	127	63,50
Profissional liberal/empresário	36	18,00
Estudante	24	12,00
Desempregado	9	4,50
Reformado	3	1,50
Omisso	1	0,50
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Depois de analisados os dados e segundo a Tabela 12, verifica-se que 63,5% dos inquiridos (127 indivíduos) trabalha por conta de outrem, 18% são profissionais liberais/empresários (36 indivíduos), 12% são estudantes (24 indivíduos), 4,5% são desempregados e 1,5% são reformados (9 e 3 indivíduos, respetivamente).

Aos inquiridos que trabalham por conta de outrem foi perguntado qual o cargo que ocupam, dos mais diversos cargos apresentados, o que obteve um maior número de respostas foi o cargo de professor com 6%, representando um total de 11 inquiridos, seguindo-se o de assistente operacional correspondente a 5 indivíduos (2,5%) e administrativa, assistente técnico(a), comercial, empregado(a) de balcão, empregado(a) fabril, todos eles correspondentes a uma percentagem de

2%, os restantes, apresentam percentagens entre 0,5% e 1,5%, como por exemplo, ajudante de ação direta, contabilista certificado, enfermeiro(a), farmacêutica e funcionário público.

Ainda dentro da mesma questão, e relativamente aos profissionais liberais/empresários, foi-lhes pedido que indicassem a área de atividade. Os resultados apresentam-se na Tabela 13 e dividem-se em atividades relacionadas com a agricultura, indústria e serviços.

Tabela 13: Distribuição da atividade dos inquiridos.

Atividade 2	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Serviços	19	9,50
Indústria	7	3,50
Agricultura	4	2,00
Total	30	15,00
Omisso	170	85,00
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Mediante os resultados apresentados na Tabela 13, pode verificar-se que a atividade que obteve maior percentagem foram os serviços com 9,5%, seguidamente a indústria com 3,5% e com apenas 2%, correspondendo a um total de 4 indivíduos, a agricultura.

Partindo agora para um aspeto mais relacionado com o tema em estudo (prática de atividades *outdoor*), procurou-se a regularidade com que os inquiridos praticam este tipo de atividades. Para o efeito fizeram-se 6 grupos, sendo eles (todos os dias, 3 a 5 vezes por semana, 1 a 2 vezes por semana, 1 a 3 vezes por mês, ocasionalmente e nenhuma), cujos resultados se apresentam na seguinte Tabela 14.

Tabela 14: Distribuição da frequência com que os inquiridos praticam atividades *outdoor*.

Frequência c/ que pratica atividades <i>outdoor</i>	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Ocasionalmente	78	39,00
1 a 2 vezes por semana	44	22,00
3 a 5 vezes por semana	26	12,00
1 a 3 vezes por mês	25	12,50
Nenhuma	14	7,00
Todos os dias	13	6,50
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Mediante os dados apresentados na Tabela 14, verifica-se que 78 inquiridos (39%) praticam atividades *outdoor* ocasionalmente, 44 praticam 1 a 2 vezes por semana, 26 praticam 3 a 5 vezes por semana, 25 praticam 1 a 3 vezes por mês e 13 praticam todos os dias, e com 7% de percentagem, correspondente a 14 inquiridos não praticam atividades *outdoor*. Com o intuito de perceber a relação entre o sexo dos indivíduos e a frequência com que praticam atividades *outdoor*, realizou-se o cruzamento das duas variáveis, cujos resultados se apresentam na Tabela 15 que se segue.

Tabela 15: Relação entre o sexo e a prática de atividades *outdoor*.

Frequência c/ que pratica atividades outdoor	Sexo				Total	
	Masculino	(%)	Feminino	(%)	Frequência Absoluta (n)	Frequência Relativa (%)
Ocasionalmente	31	39,70	47	60,30	78	100,00
1 a 2 vezes por semana	28	63,60	16	36,40	44	100,00
3 a 5 vezes por semana	16	61,50	10	38,50	26	100,00
1 a 3 vezes por mês	11	44,00	14	56,00	25	100,00
Todos os dias	7	53,80	6	46,20	13	100,00
Nenhuma	6	42,90	8	57,10	14	100,00
Total	99	49,50	101	50,50	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Do cruzamento entre o sexo e a frequência com que cada inquirido pratica atividades *outdoor*, pode concluir-se que a maioria, tanto homens como mulheres apenas praticam ocasionalmente estas atividades. Dos inquiridos, 44 praticam estas atividades uma a duas vezes por semana. Relativamente aos homens, 16 homens praticam estas atividades 3 a 5 vezes por semana e 11 praticam 1 a 3 vezes por mês. Relativamente às mulheres, destas 10 praticam atividades *outdoor* 3 a 5 vezes por semana e 14 uma a três vezes por mês. Apenas 13 inquiridos praticam atividades *outdoor* todos os dias e 14 não praticam regularmente. Assim, pode concluir-se que a esmagadora maioria dos inquiridos apenas pratica atividades *outdoor* ocasionalmente. No entanto, se analisarmos as outras opções de resposta pode verificar-se que os homens praticam mais atividades *outdoor* do que as mulheres.

Neste aspeto, importa também perceber a relação existente entre a idade dos indivíduos e a prática de atividades *outdoor*, cujos resultados do cruzamento destas duas variáveis se apresentam na Tabela 16.

Tabela 16: Relação entre a idade dos indivíduos e a prática de atividades *outdoor*.

Prática de atividades <i>outdoor</i> *média de idades	(n)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Ocasionalmente	78	18	70	35,60	12,20
1 a 2 vezes por semana	44	18	58	35,23	10,84
3 a 5 vezes por semana	26	21	61	35,69	9,86
1 a 3 vezes por mês	25	18	50	34,36	10,70
Todos os dias	13	18	48	33,23	10,71
Nenhuma	13	18	18	44,69	19,88

Fonte: Elaboração própria.

O cruzamento da média de idades de cada inquirido com a frequência com que se pratica atividades *outdoor* (Tabela 16), permitiu perceber que quem pratica atividades *outdoor* todos os dias são pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 48 anos, 44 inquiridos praticam 1 a 2 vezes por semana com uma média de aproximadamente 35 anos e um desvio padrão de 11 anos, pessoas entre os 21 e 61 anos praticam 3 a 5 vezes por semana e os que praticam 1 a 3 vezes por mês apresentam uma média de idade de 34 anos com desvio padrão de 11 anos, por outro lado, 13 pessoas cuja idade é 18 anos não praticam qualquer tipo de atividades *outdoor*.

3.2 Caracterização Estatística da Prática de Atividades *Outdoor* e Consequentes Benefícios para a Saúde

Após a análise das variáveis do primeiro grupo do questionário em questão, segue-se a análise das variáveis do segundo grupo referentes a um conjunto de parâmetros sobre atividades *outdoor*, de modo a tirar ilações sobre as atividades *outdoor* praticadas no Norte de Portugal bem como os motivos para a sua prática e os benefícios que trazem para a saúde de cada inquirido.

Uma vez que o objetivo do trabalho é identificar/estudar as atividades *outdoor* praticadas na Região Norte, consideramos importante saber se os inquiridos residiam nessa mesma região ou se estavam apenas a visitar, cujos resultados se encontram apresentados na Tabela 17.

Tabela 17: Frequência dos inquiridos que residem na Região Norte.

Local de residência	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
É residente da Região Norte	185	92,50
Esta a visitar a Região Norte pela primeira vez	13	6,50
Omisso	2	1,00
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

A análise da Tabela 17 permite concluir que a maioria dos inquiridos residia, à data de resposta ao questionário, na Região Norte, mais concretamente 92,5%, que corresponde a 185 indivíduos e apenas 6,5% (13 indivíduos) se encontrava a visitar a região, o que nos leva a concluir que a esmagadora maioria das pessoas que praticam atividades *outdoor* na Região Norte são habitantes da mesma. Para os inquiridos que estavam apenas de visita à Região Norte, fez-se a questão se seria ou não a primeira vez, e caso não fosse, teriam de indicar o n.º de visitas nos últimos dois anos, tentando perceber com que frequência visitavam a Região Norte, assim, mediante os resultados obtidos, verifica-se que dos 13 inquiridos que estavam apenas a visitar, somente 3 nunca tinham visitado, e os restantes 10, durante os últimos dois anos tinham estado em média 5 vezes na Região Norte.

Para se perceber quais os aspetos mais importantes para cada inquirido, que os levam a escolher a Região Norte como destino turístico em termos de prática de atividades *outdoor*, decidiu-se fazer um conjunto de 14 perguntas sendo atribuída uma escala de *Likert* de 1 a 5, onde 1=Nada importante; 2=Pouco importante; 3=Indiferente; 4=Muito importante; 5=Extremamente importante e os resultados encontram-se na Tabela 16 que a seguir se apresenta.

Tabela 18: Motivação para a escolha da Região Norte como destino turístico.

Motivações	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Gastronomia	13	4	5	4,92	0,28
Natureza/Paisagem	13	4	5	4,85	0,38
Atividades <i>outdoor</i> (atividades na natureza, de aventura, náuticas, etc)	13	4	5	4,77	0,44
Segurança	13	3	5	4,62	0,65
Hospitalidade	13	4	5	4,62	0,51
Atrações Turísticas	13	3	5	4,54	0,66
Viver uma nova experiência	13	4	5	4,54	0,52
Recursos Ambientais	13	4	5	4,46	0,52
História e cultura local/regional	13	4	5	4,38	0,51
Clima	13	3	5	4,23	0,93
Atividade de animação turística	13	3	5	4,23	0,83
Procurar aventura	13	3	5	4,23	0,73
Alojamento	13	3	5	4,15	0,80
Eventos/festas	13	1	5	3,85	1,28

Fonte: Elaboração própria.

Após a análise dos dados apresentados na Tabela 18, verifica-se que o que mais motiva os inquiridos a escolher a Região Norte como destino turístico, é a gastronomia, uma vez que apresenta a média mais alta e desvio padrão mais baixo, (4,92 e 0,277, respetivamente), seguindo-se a natureza e as paisagens, bem como as atividades *outdoor*, de natureza, de aventura e náuticas, não deixando de parte a segurança e a hospitalidade oferecidas. Por outro lado, o que menos motiva os inquiridos são os eventos/festas, sendo o que apresenta média mais baixa (3,85) e um desvio padrão de 1,281. Assim, consideramos importante perceber a relação existente entre o sexo de cada inquirido e as motivações que leva cada um a escolher a Região Norte como destino turístico, na prática de atividades *outdoor*, cujos resultados obtidos se apresentam na Tabela 19.

Tabela 19: Relação entre o sexo dos inquiridos e as motivações que os levam a escolher a Região Norte.

Motivações*Sexo do praticante	Feminino					Masculino				
	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Alojamento	5	3	4	3,60	0,55	8	3	5	4,50	0,76
Gastronomia	5	5	5	5,00	0,00	8	4	5	4,88	0,35
Clima	5	3	5	3,40	0,89	8	4	5	4,75	0,46
Hospitalidade	5	4	5	4,60	0,55	8	4	5	4,63	0,52
Recursos ambientais	5	4	5	4,20	0,45	8	4	5	4,63	0,52
História e cultura local/regional	5	4	5	4,40	0,55	8	4	5	4,38	0,52
Atrações turísticas	5	4	5	4,60	0,55	8	3	5	4,50	0,76
Segurança	5	4	5	4,40	0,55	8	3	5	4,75	0,71
Natureza/Paisagem	5	4	5	4,60	0,55	8	5	5	5,00	0,00
Viver uma nova experiência	5	4	5	4,40	0,55	8	4	5	4,63	0,52
Procurar aventura	5	3	5	4,00	0,71	8	3	5	4,38	0,74
Eventos/festas	5	3	5	4,00	1,00	8	1	5	3,75	1,49
Atividades de animação turística	5	3	5	4,20	0,84	8	3	5	4,25	0,89
Atividades outdoor	5	4	5	4,80	0,45	8	4	5	4,75	0,46

Fonte: Elaboração própria.

Pode verificar-se através da análise da Tabela 19 que, relativamente ao sexo masculino, a motivação a que estes dão mais importância aquando da escolha da Região Norte como destino turístico é a natureza, seguindo-se a gastronomia, as atividades *outdoor*, a segurança, as atrações turísticas e a hospitalidade. Já os eventos/festas são o motivo que menos leva o sexo masculino a escolher esta região. Quanto ao sexo feminino, pode verificar-se que a gastronomia, as atividades *outdoor*, as atrações turísticas, a natureza/paisagens e a hospitalidade são os motivos que mais levam as mulheres a escolher a Região Norte. O que menos motiva o sexo feminino a escolher a região é o alojamento e o clima. Assim, pode concluir-se que, tanto o sexo masculino como o sexo feminino dão importância à gastronomia. A natureza e as atividades *outdoor* são a principal motivação para a escolha da Região Norte como destino turístico para a prática de atividades *outdoor*.

No seguimento do objetivo do trabalho, considera-se importante compreender qual o grau de conhecimento dos inquiridos em relação às atividades *outdoor*. Os resultados encontram-se na Tabela 20.

Tabela 20: Distribuição do grau de conhecimento.

Conhecimento relativamente a atividades <i>outdoor</i>	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Conhecimento médio	105	52,50
Pouco conhecimento	33	16,50
Muito conhecimento	32	16,00
Bastante conhecimento	12	6,00
Sem conhecimento	5	2,50
Omisso	13	6,50
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Mediante os resultados apresentados na Tabela 20, pode concluir-se que de um modo geral os inquiridos têm conhecimento relativamente às atividades *outdoor*, sendo que a grande maioria tem conhecimento médio (52,50%, que corresponde a 105 inquiridos), e apenas 2,5% (5 inquiridos) ainda não têm qualquer tipo de conhecimento sobre estas atividades. De salientar que 13 inquiridos não responderem a esta questão.

Após identificar o grau de conhecimento dos inquiridos, é importante perceber qual o tipo de atividade mais praticada por parte dos mesmos, assim, os resultados encontram-se na Tabela 21.

Tabela 21: Frequência das atividades *outdoor* praticadas.

Atividade praticada	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Caminhadas	88	44,00
Circuitos/rotas turísticas	23	11,50
Corrida (Atletismo)	19	9,50
Passeios de barco	9	4,50
BTT	7	3,50
Observação da fauna e da flora	5	2,50
Canoagem	5	2,50
Montanhismo	4	2,00
<i>Stand Up paddle</i>	3	1,50
Percursos interpretativos	3	1,50
<i>Trail running</i>	3	1,50
Passeios de burro	2	1,00
Outros	8	4,00
Total	179	89,50

Fonte: Elaboração própria.

Observando os dados da Tabela 21, verifica-se que a atividade praticada pela grande maioria dos inquiridos é a caminhada, com um total de 88 respostas, seguindo-se os circuitos/rotas turísticas e a corrida (atletismo), outras atividades como, passeios equestres, surf, *downhill*, cicloturismo, caiaque, escalada e *paintball*, também são opções de alguns inquiridos. Neste seguimento, é importante perceber a relação entre o sexo dos inquiridos e o tipo de atividade que cada um prefere, estando os resultados apresentados na Tabela 22.

Tabela 22: Relação entre o sexo e as atividades *outdoor* praticadas.

Sexo*atividade praticada	Masculino		Feminino		Total	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Caminhadas	34	38,60	54	61,40	88	100,00
Corrida (Atletismo)	12	63,20	7	36,80	19	100,00
Circuitos/rotas turísticas	11	47,80	12	52,20	23	100,00
Passeios de barco	7	77,80	2	22,20	9	100,00
BTT	5	71,40	2	28,60	7	100,00
Observação da fauna e flora	4	80,00	1	20,00	5	100,00
Montanhismo	4	100,00	0	0,00	4	100,00
Percursos interpretativos	3	100,00	0	0,00	3	100,00
<i>Trail running</i>	2	66,70	1	33,30	3	100,00
Canoagem	1	20,00	4	80,00	5	100,00
Passeios de burro	1	50,00	1	50,00	2	100,00
<i>Stand up Paddle</i>	0	0,00	3	100,00	3	100,00
<i>Paintball</i>	0	0,00	1	100,00	1	100,00
Caiaque	0	0,00	1	100,00	1	100,00
Outro	4	80,00	1	20,00	5	100,00
Total	94	51,10	90	48,90	184	100,00

Fonte: Elaboração própria.

A análise da Tabela 22 permite verificar que as caminhadas são a principal escolha para os dois sexos, seguindo-se a corrida (atletismo) para os homens e os circuitos/rotas turísticas para as mulheres. Atividades como passeios equestres, surf, *downhill*, escalada e *canyoning* são da preferência só sexo masculino, já para o sexo feminino, serão atividades como *stand up paddle*, caiaque, canoagem e *paintball*. Contudo, para além das respostas apresentadas, alguns inquiridos escolherem a opção “outro”, indicando para o efeito atividades como o motocross e o ginásio como o tipo de atividade que praticam, sendo que não se deverá considerar o ginásio como um tipo de atividade *outdoor*.

Após saber quais as atividades praticadas pelos inquiridos, importa saber se as praticam sozinhos ou acompanhados, e para isso elaborou-se uma questão com um conjunto de quatro respostas, cujos resultados se apresentam na Tabela 23.

Tabela 23: Frequência de acompanhantes na prática de atividades *outdoor*.

Quem acompanha na atividade	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Família	72	36,00
Amigos/Colegas	66	33,00
Sozinho	45	22,50
Outro	1	0,50
Omisso	16	8,00
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Analisando os dados apresentados na Tabela 23, verifica-se que a grande maioria dos inquiridos é acompanhada pela família, seguindo de amigos ou colegas e que 45 pessoas costumam praticar as atividades *outdoor* sozinhas. Assim, permite concluir, que a esmagadora maioria da população em estudo costuma praticar a atividade acompanhado. Uma vez acompanhados, é importante saber qual o número de acompanhantes, para isso elaborou-se uma questão de resposta aberta, para que os inquiridos que costumam praticar a atividade acompanhados, pudessem referir o número de acompanhantes, ao qual se chegou a conclusão que, em média serão acompanhados por aproximadamente 5 pessoas, e que no mínimo têm 1 e no máximo 80 acompanhantes. Não se obteve especificação à resposta “outro”. Ainda no seguimento, definiu-se que seria importante perceber se os acompanhantes teriam influência nas motivações de cada inquirido para a escolha da Região Norte como destino turístico para a prática de atividades *outdoor*, assim, recorreu-se à elaboração de uma tabela que relaciona os acompanhantes com a importância dada por cada inquirido às motivações que os levam a escolher a Região Norte, cujos resultados se encontram na Tabela 24.

Tabela 24: Relação entre a motivação de visitar a Região Norte dos inquiridos e os acompanhantes.

Motivações * Acompanhantes	Sozinho(a)				Amigos/colegas					Família				
	n	Mínimo	Máximo	Média	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Alojamento	1	4	4	4	6	3	5	4,00	0,894	6	3	5	4,33	0,816
Gastronomia	1	5	5	5	6	5	5	5,00	0,000	6	4	5	4,83	0,408
Clima	1	5	5	5	6	3	5	3,50	0,837	6	4	5	4,83	0,408
Hospitalidade	1	5	5	5	6	4	5	4,67	0,516	6	4	5	4,50	0,548
Recursos ambientais	1	4	4	4	6	4	5	4,17	0,408	6	4	5	4,83	0,408
História e cultura local/regional	1	4	4	4	6	4	5	4,33	0,516	6	4	5	4,50	0,548
Atrações turísticas	1	5	5	5	6	4	5	4,50	0,548	6	3	5	4,50	0,837
Segurança	1	5	5	5	6	4	5	4,50	0,548	6	3	5	4,67	0,816
Natureza/Paisagem	1	5	5	5	6	4	5	4,67	0,516	6	5	5	5,00	0,000
Viver uma nova experiência	1	4	4	4	6	4	5	4,67	0,516	6	4	5	4,50	0,548
Procurar aventura	1	4	4	4	6	3	5	4,17	0,753	6	3	5	4,33	0,816
Eventos/festas	1	3	3	3	6	3	5	3,83	0,983	6	1	5	4,00	1,673
Atividades de animação turística	1	4	4	4	6	3	5	4,33	0,816	6	3	5	4,17	0,983
Atividades outdoor (atividades na natureza, de aventura, náuticas, etc)	1	5	5	5	6	4	5	4,83	0,408	6	4	5	4,67	0,516

Fonte: Elaboração própria.

De acordo com a Tabela 24, pode verificar-se que quem realiza as atividades *outdoor* na Região Norte sozinho tem como motivações a gastronomia, clima, hospitalidade, as atrações turísticas, segurança, natureza/paisagem e as próprias atividades *outdoor*. Por outro lado, quem realiza estas atividades com amigos ou colegas, tem como principal motivação a gastronomia, seguindo-se a as atividades *outdoor*, a hospitalidade, natureza/paisagem e o facto de vivenciarem uma nova experiência. Já quem se desloca em família tem como principal motivação a natureza/paisagem, seguindo-se os recursos ambientais, o clima e a gastronomia. Para os inquiridos que praticam atividades *outdoor* na Região Norte sozinhos ou se fazem acompanhar pela família, o que menos os motiva são os eventos e festas com uma média de 3 e 4, respetivamente, já para os inquiridos que são acompanhados por amigos ou colegas, destaca-se o clima como a motivação de menor interesse.

Uma vez que nem sempre a atividade *outdoor* praticada fica perto do local de residência e por isso se torna necessário o deslocamento para outros destinos, achou-se conveniente perceber em que tipologia de alojamento costumam ficar hospedados, encontrando-se os resultados na Tabela 25.

Tabela 25: Frequência do tipo de alojamento.

Alojamento turístico	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Empreendimento de turismo em espaço rural	5	2,50
Alojamento Local	3	1,50
Casa de familiares/amigos	4	2,00
Resort	1	0,50
Omisso	187	94,00
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

De acordo com a Tabela 25, a preferência dos inquiridos para ficarem hospedados, mediante as respostas obtidas no questionário realizado, é a tipologia de empreendimento de turismo em espaço rural, uma vez que obteve maior número de respostas (5) e consequentemente uma maior percentagem 2,5%, já a tipologia Resort, dos 13 inquiridos que responderam a esta pergunta foi a que obteve uma menor percentagem (0,5%), o parque de campismo e de caravanismo, assim como o empreendedorismo de turismo de habitação não é uma tipologia de preferência para a população em estudo. Uma vez fora do local de residência, o município para o qual se deslocou é um aspeto importante para o estudo, para se perceber qual o tipo de região que preferem (ver Tabela 26).

Tabela 26: Frequência do município de alojamento.

Município	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Baião	2	1,00
Castro Laboreiro	2	1,00
Fafe	2	1,00
Guimarães	2	1,00
Amarante	1	0,50
Marco de Canaveses	1	0,50
Viana do Castelo	1	0,50
Total	11	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Com apenas 1 resposta cada, os três municípios que obtiveram menor percentagem (0,5%) foram Marco de Canaveses, Viana do Castelo e Amarante, relativamente aos restantes 8 inquiridos, as respostas foram distribuídas de igual forma entre os municípios de Baião, Castro Laboreiro, Fafe e Guimarães com uma percentagem de 1%. Desta forma é possível concluir que, de um modo geral, os inquiridos preferem regiões mais rurais e que possuam mais facilidade ao contacto com a natureza, o que vai de encontro com o referido na teoria, que afirma que, o turismo rural está relacionado com o turismo de natureza e a prática de atividades *outdoor*. Importante perceber o tempo de permanência nesses mesmos locais, elaborou-se uma questão em que os inquiridos tinham a opção de responder se permaneciam menos de um dia ou mais que um dia, cujos resultados se encontram na Tabela 27.

Tabela 27: Frequência do tempo de permanência na Região Norte.

Permanência	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Mais de um dia	13	6,50
Omisso	187	93,50
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Após a análise dos resultados apresentados na Tabela 27 verifica-se que todas as repostas indicam que o tempo de permanência na Região Norte é mais que um dia. Permanecendo mais que um dia, é importante perceber de quantos dias é a permanência dos inquiridos na Região Norte, assim, mediante os resultados obtidos, conclui-se que no mínimo permanecem 2 dias e no máximo 15 dias, com uma média de aproximadamente 6 dias e desvio padrão de 4 dias.

De modo a perceber qual o meio de transporte que os inquiridos mais utilizavam para se deslocarem desde o alojamento até ao local da prática da sua atividade, foram criadas diversas opções para que pudessem abranger um maior número para as respostas dos inquiridos. Os resultados encontram-se na Tabela 28 que se segue.

Tabela 28: Frequência do meio de transporte utilizado.

Tipo de Transporte	Frequência Absoluta (n)	Frequência Relativa (%)
Viatura própria	121	60,50
A pé	34	17,00
Bicicleta	8	4,00
Viatura alugada	7	3,50
Transportes públicos	6	3,00
Avião+Viatura alugada	5	2,50
Avião	1	0,50
Autocarro turismo	1	0,50
Comboio	1	0,50
Outro	1	0,50
Auto-caravana	0	0,00
Omisso	15	7,50
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Assim, de acordo com os dados apresentados na Tabela 28, num total de 185 respostas, uma vez que 15 são omissas, depois de analisados os resultados observou-se que maioritariamente a população em estudo se deslocava na sua própria viatura com um total de 121 respostas, seguindo-se pessoas que se deslocavam a pé que obteve uma percentagem de 17% correspondente a 34 respostas, com menor percentagem destaca-se o autocarro turístico, comboio e avião com apenas uma resposta em cada uma das situações indicadas. Para além das opções indicadas poderiam escolher outra que não estivesse referida. Assim, com apenas uma resposta, o meio de transporte utilizado seria de mota.

No seguimento do estudo, consideramos importante perceber como é que os inquiridos têm acesso à informação das atividades *outdoor* praticadas na Região Norte, ou quem os recomenda a realizá-las. Para o efeito foi feita uma questão no questionário entregue aos inquiridos e os resultados apresentam-se na Tabela 29.

Tabela 29: Frequência relativa à fonte de informação na escolha da atividade *outdoor* praticada.

Fonte de informação	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Recomendação de amigos/familiares/colegas	113	56,50
Experiências anteriores	41	20,50
Fontes comerciais (websites e redes sociais)	12	6,00
Associação/Clube	6	3,00
Agências de Viagens/Operadores Turísticos	5	2,50
Experiências/informação partilhada <i>online</i> (redes sociais)	4	2,00
Outra	3	1,50
Omisso	16	8,00
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Segundo a Tabela 29 pode verificar-se que a recomendação de amigos, familiares e colegas é a fonte de informação que para os inquiridos mais importa na escolha da atividade praticada (56,5%), seguindo-se experiências anteriores com um total de 41 respostas, os *websites* e as redes sociais é a fonte escolhida por 12 pessoas com uma percentagem de 6%. Para além destas fontes, das 3 pessoas que escolheram a opção outra fonte de informação, apenas duas referiram qual seriam essas fontes, sendo elas escolha própria e organização.

Após a escolha da atividade *outdoor* praticada, torna-se importante saber o procedimento adotado para a realização dessa atividade, ou seja, junto de quem adquiriu ou se inscreveu na atividade, apresentando-se os dados na Tabela 30.

Tabela 30: Frequência da forma como os inquiridos adquiriram as atividades.

Forma de aquisição	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	(n)	(%)
Não adquirir, realizei de forma autónoma	133	66,50
Associação/clube	28	14,00
Alojamento Turístico	10	5,00
Empresa de Animação Turística	10	5,00
Outro	2	1,00
Omisso	17	8,50
Total	200	100,00

Fonte: Elaboração própria.

Conforma os dados apresentados na Tabela 30, a realização da atividade, para 66,50% (133 inquiridos) foi por iniciativa própria, 14% (28 inquiridos) recorreram a uma associação ou clube, 5% (10 inquiridos) recorreram a uma empresa de animação turística e 5% ao alojamento turístico, os

restantes 1% referentes a 2 inquiridos responderam que se inscreveram ou adquiriram a atividade através de amigos, e da escola. Conclui-se assim que a esmagadora maioria dos inquiridos realiza as atividades *outdoor* de forma autónoma, ou seja, não adquire as atividades.

Depois de respondidas às questões relacionadas com as atividades *outdoor*, anteriormente referidas, é conveniente perceber se é a primeira vez que os inquiridos praticam a atividade na Região Norte, ou se já a teriam praticado, apresentando-se os dados na Figura 1.

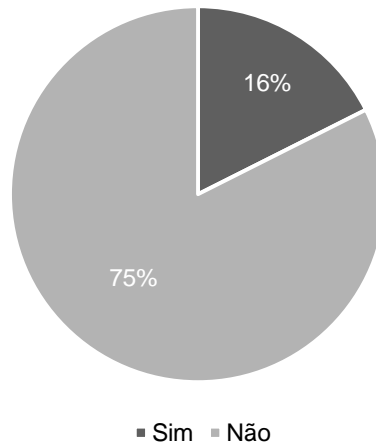


Figura 1: Distribuição dos indivíduos que já tinham praticado atividades *outdoor* na Região Norte.

Fonte: Elaboração própria.

Analisando a Figura 1, chega-se à conclusão que 75% dos inquiridos já tinham praticado a atividade na Região Norte e que apenas 16% estava a praticar pela primeira vez. Para os que já tinham praticado, era importante perceber se apenas tinham praticado a atividade referida anteriormente ou se para além dessa já tinham (ou não) praticado outras (ver Figura 2).

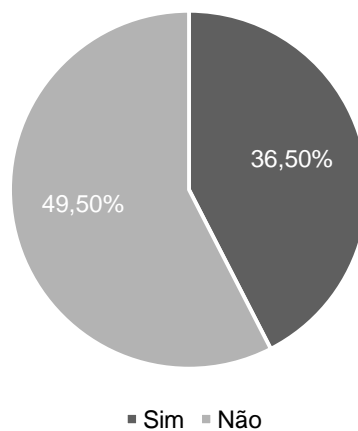


Figura 2: Prática de outras atividades na Região Norte

Fonte: Elaboração própria.

Na Figura 2 observa-se que a maioria dos inquiridos não tinham praticado outro tipo de atividade (49,50%) à data de resposta ao questionário, e que 36,50% que dizem respeito a 73 inquiridos já tinham praticado. Importante será de referir que se obteve um total de 28 respostas nulas. Ainda relacionada com a mesma questão, era pedido aos inquiridos que já tinham praticado outro tipo de atividade *outdoor*, que referissem até duas dessas atividades, assim, após a análise dos dados as atividades que mais se destacaram por parte das respostas dos inquiridos foram, as caminhadas, a corrida (atletismo), *trail running*, canoagem, passeios de barco, BTT e circuitos/rotas turísticas.

Tanto para os inquiridos que estavam a praticar atividades *outdoor* pela primeira vez na Região Norte como para os que já tinham praticado, considerou-se relevante perceber se pensavam repetir essa prática, assim, mediante a análise dos dados, conclui-se que a grande maioria não pensa vir a repetir a prática correspondente a um total de 123 respostas por parte dos inquiridos. Para os que querem repetir, foi solicitado que indicassem até três atividades das que gostavam de repetir, ao que se concluiu que atividades como caminhadas, *trail running*, BTT, passeios de barco, canoagem, slide, circuitos/rotas turísticas, tiro ao alvo, paintball, montanhismo e *rappel* são as atividades de preferência dos inquiridos. Comparando os dados obtidos na questão anterior, em que os inquiridos teriam de indicar as atividades que já tinham praticado, permitiu chegar a conclusão de que as atividades que os inquiridos tencionam praticar no futuro, são praticamente as atividades que já costumam praticar.

Elaborou-se uma questão, com um conjunto de diversos parâmetros que permitem identificar, aquilo a que os inquiridos atribuem mais importância para a escolha da Região Norte como destino turístico na prática de atividades *outdoor* (ver Tabela 31).

Tabela 31: Importância das situações na escolha da Região Norte.

Benefícios para a saúde	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Saúde e bem-estar	191	2	5	4,64	0,59
Eliminação do <i>stress</i>	190	1	5	4,61	0,71
Convívio	190	1	5	4,61	0,67
Beleza/paisagens	190	2	5	4,61	0,59
Descanso	190	2	5	4,49	0,74
Lazer	190	1	5	4,46	0,72
Prática de atividades ao ar livre ou desportivas	190	1	5	4,39	0,78
Aventura	190	1	5	4,33	0,85
Atrações culturais	190	1	5	4,17	0,94
Vida noturna e diversão	189	1	5	3,47	1,31

Fonte: Elaboração própria.

Analisando os dados apresentados na Tabela 31, observa-se que num total de 190 respostas, o que mais importa à população em estudo é a saúde e bem-estar tendo obtido uma maior média, igual a 4,64 e um desvio padrão de 0,59, seguindo-se o convívio, a eliminação do *stress* e a beleza/paisagens com uma média de 4,61 igualmente. O que menos importância tem são as

atrações culturais (média=4,17) e a vida noturna e diversão (média=3,47; desvio padrão=1,307). Contudo, consideramos importante perceber se os fatores referidos na tabela anterior, têm alguma relação com o sexo dos inquiridos, bem como as habilitações literárias e o estado civil, para isso elaboraram-se tabelas que relacionam cada um dos três parâmetros com a importância atribuída aos diversos fatores aquando da escolha da Região Norte como destino turístico para a prática de atividades *outdoor*.

Na Tabela 32 que se segue, encontram-se os resultados obtidos, após a relação entre o sexo dos inquiridos e a importância atribuída às motivações para a escolha da Região Norte como destino turística para a prática de atividades *outdoor*.

Tabela 32: Relação entre o sexo dos inquiridos e a importância atribuída às motivações.

Motivações*Sexo do inquirido	Beleza/Paisagens	Atrações culturais	Prática de atividades ao ar livre ou desportivas	Convívio	Aventura	Lazer	Saúde e bem-estar	Vida noturna e diversão	Descanso	Eliminação do stress	
Feminino	n	95	95	95	95	95	95	95	95	95	
	Mínimo	3	1	1	1	1	2	1	3	1	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Média	4,61	4,02	4,40	4,58	4,35	4,47	4,67	3,45	4,43	4,57
	Desvio Padrão	0,53	1,00	0,82	0,72	0,85	0,81	0,59	1,30	0,74	0,78
Masculino	n	95	95	95	95	95	95	95	95	95	
	Mínimo	2	1	1	2	1	2	1	2	2	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Média	4,60	4,33	4,39	4,63	4,31	4,45	4,61	3,48	4,55	4,65
	Desvio Padrão	0,64	0,84	0,73	0,62	0,85	0,62	0,59	1,32	0,74	0,63

Fonte: Elaboração própria.

Analisando os dados apresentados na Tabela 32, conclui-se que, em relação ao sexo feminino, o mais importante é a saúde e bem-estar seguindo-se a beleza/paisagens, o convívio e a eliminação do *stress*. Já o que menos motiva as mulheres a escolherem a Região Norte para a prática de atividades *outdoor* é a vida noturna, com uma média de 3,45. Por outro lado, para o sexo masculino a eliminação do *stress*, o convívio, a saúde e o bem-estar e as belezas e paisagens são o mais importante, com médias de 4,65, 4,63, 4,61 e 4,60, respetivamente. Tal como acontece com o sexo feminino, também a vida noturna e diversão é o que menos motiva o sexo masculino a praticar atividades *outdoor* na Região Norte. Assim, pode concluir-se que, para ambos os sexos, a saúde e o bem-estar é o motivo mais relevante enquanto a vida noturna e a diversão são o aspeto com menor importância.

No seguimento, relacionou-se as habilitações literárias com a importância atribuída às motivações para a escolha da Região Norte como destino turístico para a prática de atividades *outdoor*, cujos resultados se apresentam na Tabela 33.

Tabela 33: Relação entre as habilitações literárias dos inquiridos e a importância atribuída às motivações.

Motivações * Habilitações literárias do inquirido	Beleza/Paisagens	Atrações culturais	Prática de atividades ao ar livre ou desportivas	Convívio	Aventura	Lazer	Saúde e bem-estar	Vida noturna e diversão	Descanso	Eliminação do stress	
Sem Habilitações	n	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Mínimo	4	4	1	4	4	4	1	3	4	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Média	4,75	4,75	3,50	4,75	4,50	4,50	4,75	3,25	4,25	4,75
	Desvio Padrão	0,50	0,50	1,73	0,50	0,58	0,58	0,50	1,71	0,96	0,50
Profissional	n	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
	Mínimo	3	2	1	1	1	2	1	4	1	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Média	4,65	4,30	4,55	4,55	4,35	4,25	4,55	3,25	4,85	4,50
	Desvio Padrão	0,67	0,92	0,95	0,95	0,99	1,21	0,83	1,48	0,37	1,05
Básico	n	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
	Mínimo	2	1	3	3	2	3	1	2	3	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Média	4,35	4,04	4,31	4,54	4,08	4,46	4,54	3,73	4,23	4,50
	Desvio Padrão	0,75	1,15	0,68	0,58	0,89	0,58	0,58	1,00	0,91	0,65
Secundário	n	65	65	65	65	65	65	65	64	65	
	Mínimo	3	1	2	2	2	3	1	3	3	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Média	4,68	4,22	4,42	4,68	4,46	4,58	4,77	3,59	4,65	4,77
	Desvio Padrão	0,53	0,86	0,73	0,64	0,79	0,61	0,46	1,24	0,60	0,52
Superior	n	74	74	74	74	74	74	74	74	74	
	Mínimo	3	1	2	2	1	2	1	2	2	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Média	4,62	4,12	4,42	4,57	4,30	4,42	4,59	3,31	4,35	4,55
	Desvio Padrão	0,54	0,95	0,72	0,66	0,84	0,68	0,62	1,38	0,80	0,74

Fonte: Elaboração própria.

Mediante os dados apresentados na Tabela 33, observa-se que para as pessoas que não têm habilitações, os fatores que mais têm importância são a beleza/paisagens, atrações culturais, convívio, saúde e bem-estar e eliminação do *stress* apresentando a maior média (4,75) e desvio padrão de 0,5, por outro lado, o que para estas pessoas tem menos importância e portanto é o que menos os motivam a escolher a Região Norte como destino turístico na prática de atividades *outdoor* é a vida noturna e a diversão e prática de atividades ao ar livre ou desportivas, com uma média igual a 3,25 e 3,50 respetivamente. Para os profissionais, terá mais importância o descanso, a beleza/paisagens, seguindo-se a prática de atividades ao ar livre ou desportivas a saúde e bem-estar e o convívio. Para as pessoas com o ensino básico, a saúde e bem-estar, o convívio e a eliminação do *stress*, são as motivações a que dão mais importância, já os inquiridos com ensino secundário dão especial importância à eliminação do stress, à saúde e bem-estar, ao convívio e a beleza/paisagem, por último, as pessoas com ensino superior dão mais importância à beleza/paisagem, à saúde e bem-estar, ao convívio e à eliminação do stress. Comum a todos, o que menos importa é a vida noturna e diversão.

Por último, foi feita a relação entre o estado civil e a importância atribuída às motivações que levam a escolha da Região Norte como destino para a prática de atividades *outdoor*, cujos dados se encontrem na Tabela 34.

Tabela 34: Relação entre o estado civil dos inquiridos e a importância atribuída às motivações.

Motivações * Estado civil do inquirido	Beleza/Paisagens	Atrações culturais	Prática de atividades ao ar livre ou desportivas	Convívio	Aventura	Lazer	Saúde e bem-estar	Vida noturna e diversão	Descanso	Eliminação do stress	
Solteiro(a)	n	92	92	92	92	92	92	91	92	92	
	Mínimo	3	1	1	1	1	2	1	2	1	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Média	4,58	4,22	4,39	4,64	4,32	4,40	4,59	3,69	4,46	4,51
	Desvio Padrão	0,65	0,91	0,78	0,67	0,90	0,80	0,66	1,24	0,78	0,82
Casado(a)/União de facto	n	83	83	83	83	83	83	83	83	83	
	Mínimo	2	1	2	2	2	3	1	2	2	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Média	4,64	4,12	4,39	4,53	4,30	4,49	4,69	3,28	4,52	4,69
	Desvio Padrão	0,55	0,98	0,71	0,69	0,81	0,65	0,49	1,32	0,71	0,58
Víuvo(a)	n	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Mínimo	4	3	4	4	3	3	1	3	4	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	4	5	5	
	Média	4,50	4,00	4,50	4,75	4,25	4,50	4,00	3,25	4,50	4,75
	Desvio Padrão	0,58	0,82	0,58	0,50	0,96	0,58	0,82	1,50	1,00	0,50
Divorciado(a)	n	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
	Mínimo	3	3	1	3	3	4	4	3	3	
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Média	4,64	4,27	4,45	4,82	4,64	4,73	4,91	3,09	4,55	4,82
	Desvio Padrão	0,67	0,91	1,21	0,60	0,67	0,47	0,30	1,51	0,69	0,60

Fonte: Elaboração própria.

Conclui-se que, para as pessoas solteiras o que mais importa é o convívio, a saúde e bem-estar e a beleza/paisagens, sendo os que apresentam maior média (4,64; 4,59; 4,58, respetivamente). Relativamente aos inquiridos casados ou em união de facto, aquilo que mais os motiva é a saúde e bem-estar, a eliminação do *stress*, a beleza e paisagens, o convívio e o descanso, para as pessoas viúvas, tem mais importância a eliminação do *stress*, o convívio, o descanso, a beleza e paisagens e a prática de atividades ao ar livre ou desportivas, já para os inquiridos divorciados o que mais importa é a saúde e bem-estar, assim como a eliminação do *stress*, o convívio, a beleza e paisagens e o lazer. Em concordância com todos os estados civis, o que menos importa é a vida noturna e diversão. Mediante estes resultados, pode-se concluir que independentemente do estado civil, a importância atribuída às motivações para a escolha da Região Norte como destino turístico para a prática de atividades *outdoor*, estão em concordância.

De forma a perceber o benefício da prática de atividades *outdoor*, apresentam-se na Tabela 35 os resultados recolhidos.

Tabela 35: Concordância relativamente à prática de atividades *outdoor*, para o benefício da saúde e bem-estar.

Concordância em relação aos benefícios	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Melhora o estado físico	190	1	5	4,73	0,551
Diminuição do stress	189	1	5	4,72	0,563
Melhora o estado psicológico	188	1	5	4,69	0,63
Autoestima	188	1	5	4,44	0,739
Autoconfiança	189	1	5	4,41	0,698
Afastamento de vícios (Ex: tabaco, bebidas,...)	189	1	5	3,96	1,159
Outra. Qual?	1	5	5	5,00	

Fonte: Elaboração própria.

Após a análise dos dados apresentados (Tabela 35), pode-se observar que maioritariamente melhora o estado físico, o estado psicológico e diminui o *stress*, com uma média menor os inquiridos não estão tão de acordo que a prática de atividades ao ar livre provoquem um afastamento de vícios, como por exemplo, o tabaco e bebidas. Ainda assim, foi referido uma outra opção por parte de um inquirido que seria a oportunidade de conviver com novas pessoas. Para perceber se o sexo dos inquiridos teria relação com a concordância relativamente à prática de atividades *outdoor* para o benefício da saúde e bem-estar, procedeu-se à elaboração do cruzamento entre essa duas variáveis, cujos resultados se encontram na Tabela 36, concluindo-se que a opinião dos inquiridos do sexo feminino e do sexo masculino é semelhante, uma vez que ambos concordam que a prática de atividades *outdoor* melhora o estado psicológico, o estado físico e diminui o *stress*, por outro lado o que estão menos de acordo é relativamente ao afastamento de vícios como o tabaco e as bebidas, uma vez que para os dois sexos, apresenta a menor média, 4,02 para o sexo feminino e 3,91 para o masculino.

Tabela 36: Relação entre o sexo e a concordância nos benefícios para a saúde, resultantes da prática de atividades *outdoor*.

Benefícios para a saúde e bem-estar* Sexo do inquirido	Diminuição do stress	Melhora o estado físico	Melhora o estado psicológico	Afastamento de vícios (ex: tabaco, bebidas,...)	Autoconfiança	Autoestima	
n	94	94	93	94	94	93	
Feminino	Mínimo	3	3	2	1	3	2
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,73	4,69	4,74	4,02	4,48	4,49
	Desvio Padrão	0,49	0,53	0,51	1,14	0,64	0,69
n	95	96	95	95	95	95	
Masculino	Mínimo	1	1	1	1	1	1
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,72	4,77	4,64	3,91	4,34	4,38
	Desvio Padrão	0,63	0,57	0,73	1,19	0,75	0,79

Fonte: Elaboração própria.

Para perceber se as habilitações académicas influenciavam a concordância com os benefícios de saúde e bem-estar inerentes à prática de atividades *outdoor*, realizou-se o cruzamento entre as variáveis respetivas. Os resultados apresentam-se na Tabela 37. Assim, após a análise dos dados relativos às habilitações académicas, pode-se concluir independentemente de ser profissional, ter o ensino superior, básico, secundário ou até mesmo não ter qualquer tipo de habilitações, a concordância nos benefícios que as atividades *outdoor* trazem a saúde e bem-estar de cada inquirido é comum, visto que em todos, os benefícios que apresentam maior média são a melhoria do estado físico e psicológico e a diminuição do stress. Relativamente ao benefício que apresenta menos concordância por parte dos inquiridos é o afastamento de vícios, sendo este, também, comum a todas as habilitações académicas.

Tabela 37: Relação entre as habilitações literárias e a concordância nos benefícios para a saúde, resultantes da prática de atividades *outdoor*.

Benefícios para a saúde e bem-estar * HABILITAÇÕES literárias do inquirido		Diminuição do stress	Melhora o estado físico	Melhora o estado psicológico	Afastamento de vícios (ex: tabaco, bebidas,...)	Autoconfiança	Autoestima
Sem Habilitações	n	4	4	4	4	4	4
	Mínimo	4	4	4	2	4	4
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,75	4,75	4,75	4,00	4,75	4,75
	Desvio Padrão	0,50	0,50	0,50	1,41	0,50	0,50
Profissional	n	20	20	20	20	20	20
	Mínimo	1	1	1	1	1	1
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,60	4,70	4,55	3,75	4,20	4,20
	Desvio Padrão	1,00	0,92	0,95	1,37	1,01	1,01
Básico	n	25	25	25	25	25	25
	Mínimo	4	3	4	1	3	2
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,60	4,52	4,60	4,12	4,40	4,48
	Desvio Padrão	0,50	0,65	0,50	1,24	0,65	0,77
Secundário	n	65	65	64	65	65	64
	Mínimo	3	3	3	1	3	2
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,80	4,77	4,78	4,05	4,52	4,53
	Desvio Padrão	0,44	0,49	0,45	1,11	0,64	0,71
Superior	n	74	74	74	74	74	74
	Mínimo	3	4	1	1	3	3
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,76	4,80	4,69	3,89	4,35	4,39
	Desvio Padrão	0,49	0,41	0,70	1,13	0,67	0,68

Fonte: Elaboração própria.

Depois do sexo e das habilitações literárias é igualmente importante perceber a relação existente entre o estado civil e a concordância relativamente aos benefícios para a saúde e bem-estar inerentes a prática de atividades *outdoor*, cujos dados se encontram na Tabela 38. Mediante os dados apresentados (Tabela 38), verifica-se que para os inquiridos solteiros, bem como, os casados ou em união de facto, os benefícios em que têm maior concordância são a diminuição do *stress*, e melhoria do estado físico e do estado psicológico, e que o afastamento de vícios é o que concordam menos apresentando nos dois estados civis (solteiro, casado/união de facto) uma menor média (3,99 e 3,89 respetivamente), o que se encontra em conformidade com os resultados obtidos nas tabelas anteriores relativamente às relações entre o sexo e as habilitações literárias com a concordância relativamente aos benefícios para a saúde e bem-estar que a prática de atividades *outdoor* proporciona. Por outro lado, os inquiridos que se encontram divorciados, de um modo geral, concordam com tudo, uma vez que apresentam médias muito próximas, sendo que o que mais se salienta é a melhoria do estado psicológico e o que menos concordam igualmente aos outros inquiridos é o afastamento de vícios. Já para as pessoas viúvas, os benefícios com maior concordância, para além dos referidos pelos restantes inquiridos, são a autoconfiança e a autoestima.

Tabela 38: Relação entre o estado civil e a concordância nos benefícios para a saúde, resultantes da prática de atividades *outdoor*.

Benefícios para a saúde e bem-estar		Diminuição do	Melhora o estado	Melhora o estado	Afastamento de vícios	Autoconfiança	Autoestima
* Estado civil do inquirido		stress	físico	psicológico	(ex: tabaco, bebidas,...)		
Solteiro(a)	n	92	93	91	92	92	91
	Mínimo	1	1	1	1	1	1
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,68	4,73	4,65	3,99	4,48	4,49
	Desvio Padrão	0,66	0,57	0,74	1,10	0,70	0,72
Casado(a)/União de facto	n	83	83	83	83	83	83
	Mínimo	4	3	2	1	3	2
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,76	4,73	4,71	3,89	4,27	4,34
	Desvio Padrão	0,43	0,52	0,53	1,22	0,68	0,75
Viúvo(a)	n	3	3	3	3	3	3
	Mínimo	4	3	4	3	4	3
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,67	4,00	4,33	3,67	4,67	4,33
	Desvio Padrão	0,58	1,00	0,58	1,16	0,58	1,16
Divorciado(a)	n	11	11	11	11	11	11
	Mínimo	3	4	5	1	3	3
	Máximo	5	5	5	5	5	5
	Média	4,82	4,91	5,00	4,36	4,82	4,73
	Desvio Padrão	0,60	0,30	0,00	1,21	0,60	0,65

Fonte: Elaboração própria.

Com o intuito de saber qual a opinião de cada inquirido acerca das atividades *outdoor* praticadas, elaborou-se uma tabela com quatro parâmetros, em que teriam de responder em termos de probabilidade utilizando uma escala de 1 a 5 em que 1=Impossível; 2=Pouco provável; 3=Provável; 4=Muito provável; 5=Certo, cujos resultados se apresentam na Tabela 39.

Tabela 39: Opinião dos inquiridos em relação a cada um dos aspetos apresentados.

Probabilidade de repetir atividades <i>outdoor</i>	n	Mínimo	Máximo.	Média	Desvio Padrão
Probabilidade de recomendar a Região Norte para a prática de atividades <i>outdoor</i>	186	1	5	4,56	0,67
Probabilidade de recomendar a atividade <i>outdoor</i> praticada	186	1	5	4,46	0,70
Probabilidade de falar positivamente sobre a atividade <i>outdoor</i>	186	1	5	4,42	0,73
Probabilidade de repetir a prática de atividades <i>outdoor</i>	187	1	5	4,39	0,80

Fonte: Elaboração própria.

Mediante os resultados apresentados na Tabela 39, observa-se que a probabilidade de recomendar a Região Norte para a prática de atividades *outdoor* é de 4,56, por outro lado, a probabilidade de repetir a prática de atividades *outdoor* é a mais baixa uma vez que apresenta uma média de 4,39 e um desvio padrão de 0,798. Em conformidade com o seguimento do trabalho, também para este caso é importante perceber se existe relação entre a probabilidade de repetir a prática de atividades *outdoor*, com o sexo, o estado civil e as habilitações literárias dos inquiridos, na tabela seguinte encontram-se os dados relativamente à variável sexo.

Tabela 40: Relação entre o sexo dos inquiridos e a probabilidade de repetir a atividade *outdoor*.

Probabilidade de repetir* Sexo	Probabilidade de repetir a prática de atividades <i>outdoor</i>	Probabilidade de recomendar a atividade <i>outdoor</i> praticada	Probabilidade de falar positivamente sobre a atividade <i>outdoor</i>	Probabilidade de recomendar a Região Norte para a prática de atividades <i>outdoor</i>
n	91	91	91	91
Mínimo	1	3	1	1
Máximo	5	5	5	5
Média	4,34	4,46	4,37	4,58
Desvio Padrão	0,82	0,62	0,77	0,65
n	96	95	95	95
Mínimo	1	1	1	1
Máximo	5	5	5	5
Média	4,44	4,45	4,47	4,55
Desvio Padrão	0,78	0,77	0,70	0,70

Fonte: Elaboração própria.

Após a análise dos dados, conclui-se que relativamente ao sexo feminino e masculino é certo recomendar a Região Norte para a prática de atividades *outdoor*, por outro lado, a probabilidade de repetir a prática de atividades *outdoor* é a que apresenta menor média para os dois sexos, concluindo-se assim, que a os homens e as mulheres têm igual opinião.

A relação entre as habilitações literárias e a probabilidade de repetir a atividade apresenta-se na Tabela 41.

Tabela 41: Relação entre o sexo dos inquiridos e a probabilidade de repetir a atividade *outdoor*.

Probabilidade de repetir * Habilitações literárias	Probabilidade de repetir a prática de atividades <i>outdoor</i>	Probabilidade de recomendar a atividade <i>outdoor</i> praticada	Probabilidade de falar positivamente sobre a atividade <i>outdoor</i>	Probabilidade de recomendar a Região Norte para a prática de atividades <i>outdoor</i>
	n	4	4	4
Sem Habilitações	Mínimo	1	3	2
	Máximo	5	5	5
	Média	4,00	4,50	4,00
	Desvio Padrão	2,00	1,00	1,41
	n	20	20	20
Profissional	Mínimo	1	1	1
	Máximo	5	5	5
	Média	4,30	4,45	4,25
	Desvio Padrão	0,98	0,95	0,91
	n	24	24	24
Básico	Mínimo	2	3	3
	Máximo	5	5	5
	Média	4,29	4,42	4,46
	Desvio Padrão	0,86	0,65	0,66
	n	63	63	63
Secundário	Mínimo	2	2	3
	Máximo	5	5	5
	Média	4,35	4,41	4,49
	Desvio Padrão	0,77	0,73	0,64
	n	74	74	74
Superior	Mínimo	2	3	1
	Máximo	5	5	5
	Média	4,54	4,53	4,45
	Desvio Padrão	0,62	0,58	0,72

Fonte: Elaboração própria.

Com os dados apresentados na Tabela 41 conclui-se que para a grande maioria das diferentes variáveis de habilitações literárias, é certa a recomendação da Região Norte para a prática de atividades *outdoor*, e a recomendação da atividade praticada, por outro lado, para as pessoas sem habilitações, portadoras do ensino básico e secundário, o que apresenta menor média é a probabilidade de repetir a atividade praticada, o que leva a concluir que não ficaram satisfeitos com essa prática ou então preferem experimentar outro tipo de atividade, já para os profissionais e as pessoas com ensino superior, a probabilidade de falar positivamente sobre a atividade praticada é o que apresenta menor média, o que leva a concluir que, também este grupo de inquiridos não ficaram satisfeitos com a atividade praticada. Na sequência desta análise, é igualmente importante

perceber se a probabilidade de repetir a prática de atividades *outdoor* difere entre os quatro diferentes estados civis, cujos resultados se apresentam na Tabela 42.

Tabela 42: Relação entre o estado civil dos inquiridos e a probabilidade de repetir a atividade *outdoor*.

Probabilidade de repetir *	Estado civil do inquirido	Probabilidade de repetir a prática de atividades	Probabilidade de recomendar a atividade outdoor praticada	Probabilidade de falar positivamente sobre a atividade outdoor	Probabilidade de recomendar a Região Norte para a prática de atividades outdoor
	n	91	90	90	90
Solteiro(a)	Mínimo	1	1	1	1
	Máximo	5	5	5	5
	Média	4,40	4,47	4,43	4,54
	Desvio Padrão	0,80	0,77	0,74	0,71
	n	82	82	82	82
Casado(a)/União de facto	Mínimo	2	3	1	1
	Máximo	5	5	5	5
	Média	4,40	4,43	4,45	4,56
	Desvio Padrão	0,74	0,63	0,69	0,67
	n	3	3	3	3
Viúvo(a)	Mínimo	3	3	3	4
	Máximo	5	5	5	5
	Média	4,00	4,00	4,00	4,33
	Desvio Padrão	1,00	1,00	1,00	0,58
	n	11	11	11	11
Divorciado(a)	Mínimo	1	4	2	4
	Máximo	5	5	5	5
	Média	4,36	4,73	4,27	4,82
	Desvio Padrão	1,21	0,47	1,01	0,41

Fonte: Elaboração própria.

Após a análise dos dados da Tabela 42, verifica-se que para todos os estados civis é certa a probabilidade de recomendar a Região Norte para a prática de atividades *outdoor*, uma vez que é a variável que detém maior média para as pessoas solteiras, casados ou em união de facto, viúvos ou divorciados. Em relação ao que apresenta menor média, para os solteiros e casados é a probabilidade de repetir a atividade praticada, já para os divorciados é a probabilidade de falar positivamente da atividade praticada e para as pessoas viúvas é um pouco inconclusivo aquilo que acham menos provável, visto que para além de se destacar a probabilidade de recomendar a Região Norte com maior média (4,33), todas as outras opções apresentam média igual. Concluindo-se assim que, de um modo geral, a Região Norte é um bom local para a prática de atividades *outdoor*, apesar de a atividade praticada, para os inquiridos em questão, não tenha sido bem conseguida, uma vez que não pretendem repetir nem falar positivamente.

3.3 Análise Inferencial da Prática de Atividades *Outdoor*

Após a caracterização estatística da prática de atividades *outdoor* e os benefícios para a saúde, recorreu-se á análise inferencial, para a comparação de médias de dois grupos, para se perceber se estão associados ou se são independentes. Uma vez que se vai estudar duas amostras independentes, o teste utilizado foi o teste t para amostras independentes, para uma população normal em que $n \geq 30$ para cada um dos dois grupos.

Assim, pretendendo-se saber se existe associação entre as motivações que levam os inquiridos a escolher a Região Norte como destino turístico para a prática de atividades *outdoor* e o sexo, definiu-se a hipótese de investigação que a seguir se testa:

H₁: A motivação na escolha da Região Norte como destino turístico está dependente do sexo do praticante.

Tabela 43: Teste t para amostras independentes, para testar a associação do sexo com as motivações na escolha da Região Norte como destino turístico.

Motivações na escolha da Região Norte	U de Mann Whitney	p-value
Alojamento	7,000	0,042
Gastronomia	17,500	0,429
Clima	5,000	0,015
Hospitalidade	19,500	0,931
Recursos ambientais	11,500	0,151
História e cultura local/regional	19,500	0,931
Atrações turísticas	19,500	0,932
Segurança	12,000	0,149
Natureza/Paisagem	12,000	0,062
Viver uma nova experiência	15,500	0,447
Procurar aventura	14,000	0,340
Eventos/festas	19,000	0,874
Atividades de animação turística	19,000	0,875
Atividades outdoor	19,000	0,841

Fonte: Elaboração própria.

Uma vez que o tamanho da amostra nos dois grupos era inferior a 30, pelo facto de a questão relacionada com a motivação na escolha da Região Norte como destino turístico, apenas responderem pessoas que não fossem residentes na Região Norte, não foi necessário recorrer ao teste de homogeneidade das variâncias. Para um nível de significância de 5%, mediante a elaboração do teste *t-Student* a grande maioria obteve um $p\text{-value} > 0,05$, ainda assim, o alojamento

e o clima, apresentam um $p\text{-value}<0,05$, ou seja, são estatisticamente significativas logo há motivações que dependem do sexo.

Para perceber se a motivação na escolha da Região Norte para a prática de atividades *outdoor* e a variável sexo estão associados apresenta-se a hipótese de investigação, designada por H2 e que se apresenta de seguida.

H₂: A motivação da escolha da Região Norte para a prática de atividades *outdoor* está dependente do sexo do praticante.

Tabela 44: Teste t para amostras independentes, para testar a associação do sexo com as motivações na prática de atividades *outdoor* na Região Norte.

Motivações para a prática de atividades outdoor	Teste de Levene	t-student	gl	p-value
Beleza/Paisagens	0,250	0,123	188	0,902
Atrações culturais	0,822	-2,275	188	0,024
Prática de atividades ao ar livre ou desportivas	0,305	0,093	188	0,926
Convívio	0,339	-0,539	188	0,591
Aventura	0,695	0,342	188	0,733
Lazer	0,117	0,202	188	0,840
Saúde e bem-estar	0,529	0,657	189	0,512
Vida noturna e diversão	0,900	-0,137	187	0,891
Descanso	0,298	-1,079	188	0,282
Eliminação do stress	0,100	-0,817	188	0,415

Fonte: Elaboração própria.

Visto que o tamanho da amostra nos dois grupos era superior a 30, teve de se fazer um teste às variâncias, ou seja, testar se as variâncias populacionais seriam homogêneas. Para o efeito foi realizado o teste de *Levene*. Assumindo um nível de significância de 5%, o $p\text{-value}>\alpha$, logo, não existem evidências estatísticas suficientes para afirmar que as variâncias são significativamente diferentes, ou seja, podemos concluir que variâncias populacionais estimadas a partir das duas amostras são homogêneas. Na grande maioria o valor de $p\text{-value}$ resultante do teste *t-Student*, é superior ao α , podendo-se concluir que não existem evidências estatísticas suficientes para afirmar que a motivação na escolha da Região Norte para a prática de atividades *outdoor* e a variável sexo estão associadas, no entanto, as atrações culturais apresentam um $p\text{-value}<0,5$, concluindo-se assim que existem motivações que dependem do sexo do praticante.

Para testar se existe diferenças entre os sexos relativamente à concordância nos benefícios que a prática de atividades *outdoor* trazem para a saúde e bem-estar, elaborou-se a seguinte hipótese de investigação. Os resultados do teste realizado apresenta-se na Tabela 45.

H₃: A concordância relativamente aos benefícios que a prática de atividades *outdoor* trazem para a saúde e bem-estar está dependente do sexo do praticante.

Tabela 45: Teste t para amostras independentes, para testar a associação do sexo com os benefícios para a saúde e bem-estar.

Benefícios para a saúde e bem-estar	Teste de Levene	t-student	gl	p-value
Diminuição do stress	0,450	-0,222	187	0,824
Melhora o estado físico	0,164	0,993	188	0,322
Melhora o estado psicológico	0,044	-1,088	186	0,278
Afastamento de vícios (ex: tabaco, bebidas,...)	0,272	-0,687	187	0,493
Autoconfiança	0,302	-1,401	187	0,163
Autoestima	0,322	-1,073	186	0,285

Fonte: Elaboração própria.

Analisando os resultados presentes na Tabela 45, verifica-se que o valor de *p-value*, em todas as variáveis é superior ao α (0,05), não havendo assim, evidências estatísticas suficientes para afirmar que o sexo e a concordância relativamente aos benefícios que a prática de atividades *outdoor* trazem para a saúde e bem-estar estejam associados. Relativamente à homogeneidade das variáveis, visto que apresentam um valor de *p-value* superior ao nível de significância, verifica-se a homogeneidade das variáveis, à exceção de uma que apresenta um valor inferior a $\alpha=0,05$.

Relativamente ao facto de testar se existe associação entre a probabilidade de repetição da prática de atividades *outdoor* e o sexo dos praticantes, elaborou-se a hipótese de investigação (H₄). Os resultados apresentam-se na Tabela 46.

H₄: A probabilidade de repetição da prática de atividades *outdoor* está dependente do sexo do praticante.

Tabela 46: Teste t para amostras independentes, para testar a associação do sexo com a probabilidade de praticar atividades *outdoor*.

Probabilidade de repetir a atividade outdoor	Teste de Levene	t-student	gl	p-value
Probabilidade de repetir a prática de atividades <i>outdoor</i>	0,739	0,829	185	0,408
Probabilidade de recomendar a atividade outdoor praticada	0,203	-0,087	184	0,931
Probabilidade de falar positivamente sobre a atividade <i>outdoor</i>	0,436	0,93	184	0,354
Probabilidade de recomendar a Região Norte para a prática da atividades <i>outdoor</i>	0,482	-0,354	184	0,723

Fonte: Elaboração própria.

Uma vez que em todas as situações $p\text{-value} > \alpha$, não se pode afirmar que existe associação entre o sexo dos praticantes e a probabilidade de repetir a atividade *outdoor*. Verifica-se a homogeneidade das variáveis.

Conclusões, Limitações e Futuras Linhas de Investigação

Ao longo dos anos a definição de turismo sofreu grandes alterações, sendo que o que anteriormente se entendia por turismo, nos dias de hoje se encontra diferente, visto que surgiram novas formas de turismo, nomeadamente o aparecimento do turismo através de práticas *outdoor*. Depois de apresentados e analisados, segue-se à interpretação dos mesmos, que, segundo Gil (2002), de um modo geral esta parte da dissertação consiste em estabelecer uma ligação entre os resultados obtidos e outros já existentes, derivados de outras teorias ou de outros estudos realizados.

No âmbito da problemática acima apresentada desenvolveu-se a presente dissertação, com o objetivo de identificar as atividades *outdoor* praticadas no Norte de Portugal e os motivos para a sua prática. A base desta investigação, foi informação obtida em artigos científicos, livros e dissertações de mestrado para a realização da parte teórico, e a análise baseou-se em dados recolhidos através de um questionário tendo em conta a sua disponibilização para a realização do mesmo.

O perfil dos turistas, no que diz respeito ao género, encontra-se equilibrado uma vez que 50,5% são do sexo feminino e 49,5% do sexo masculino. Em relação à idade, os inquiridos estão

compreendidos entre os 18 e os 78 anos. No que diz respeito ao estado civil, os respondentes são, maioritariamente, pessoas solteiras ou casados/união de facto. De salientar que todos os inquiridos residem em Portugal, sendo que o município com maior incidência é Marco de Canaveses. No que diz respeito às habilitações literárias, os praticantes são, na sua maioria, pessoas com o ensino superior e secundário que trabalham por conta de outrem ou são empresários prestadores de serviços. O máximo de filhos que têm a seu cargo é de 5. No entanto, em média, não chegam a ter uma pessoa a cargo, sendo que o rendimento médio mensal do agregado familiar se encontra, maioritariamente, compreendido entre os 601€ e os 1.200€.

De acordo com os resultados obtidos é de salientar que o estudo inclui, maioritariamente, pessoas que residem na Região Norte sendo que uma pequena minoria dos respondentes estava de passagem na região. Relativamente à prática de atividades *outdoor*, a grande maioria pratica-as ocasionalmente. Embora uma pequena minoria dos inquiridos ainda não esteja familiarizado com este tipo de turismo, a grande maioria (uns mais do que outros) conhece este tipo de atividades. Este número tende a aumentar pelo facto de cada vez mais as pessoas procurarem tipos de turismo alternativos para fugirem à rotina do dia-a-dia com o intuito de diminuir o *stress* e as preocupações quotidianas, como referido na revisão de literatura. Em relação às práticas realizadas pela população inquirida, de entre muitas opções a atividade que a grande maioria pratica, comum aos dois sexos, são as caminhadas. Este facto pode estar associado ao facto de que, maioritariamente, quem acompanha os inquiridos é a família. Ora a caminhada é, geralmente, acessível a todas as idades. Estes resultados confirmam os resultados obtidos por Nordh, Vistad, Skar, Wold e Baerum (2017).

Salienta-se a preferência dos inquiridos por regiões mais rurais, uma vez que a tipologia de alojamento que mais procuram é a de empreendimento de turismo rural. Por outro lado, os municípios mais mencionados - Baião, Castro Laboreiro ou Fafe – apresentam características, relacionadas com cultura e natureza. Ora, nota-se que o que mais motiva os inquiridos para visitar a Região Norte, são as paisagens e a natureza, a gastronomia, as atrações turísticas bem como a prática de atividades desportivas ao ar livre. Estes resultados reforçam os resultados de Tisdell e Wilson (2012) mencionados na revisão de literatura.

De um modo geral, os inquiridos praticam a atividade de forma autónoma, após a recomendação de amigos ou família, escolhendo a sua própria viatura como meio de transporte até ao local da prática da atividade *outdoor*. Confirmam-se as conclusões de Sedmak e Mihalic (2008) e Gale (2005) que afirmam que os turistas se apresentam mais pró-ativos na procura de novas experiências, mais autênticas e diversificadas. Por outro lado, neste caso específico e relativamente à população em estudo, verifica-se que a grande maioria dos inquiridos apenas praticou uma atividade *outdoor* na Região Norte e que não pensa vir a praticar outro tipo de atividades. Ainda assim recomendam a Região Norte para a prática de atividades *outdoor*.

Relativamente às motivações para a escolha da Região Norte, as que mais importância têm para os inquiridos, independentemente do sexo, é a saúde e bem-estar, bem como a beleza e paisagens e o convívio. Os inquiridos estão, também, de acordo em relação aos benefícios que a prática de

atividades *outdoor* traz para a saúde. Esses benefícios são a melhoria do estado físico e psicológico e a diminuição do *stress*. Note-se que os inquiridos não concordam que haja um afastamento de vícios como o tabaco e as bebidas. Mais uma vez estes resultados corroboram estudos anteriormente feitos nesta área mencionados anteriormente. São os casos dos estudos de Quintela et. al. (2016) e Ramagosa, Eagles e Lemieux (2015).

Verifica-se a existência de algumas diferenças entre sexos em alguns aspetos particulares. Concluiu-se, nomeadamente, que os homens praticam atividades *outdoor* com mais frequência que as mulheres. Relativamente ao tipo de atividade *outdoor* que cada um prefere nota-se que o sexo masculino prefere atividades como o *surf*, *downhill*, escalada e *canyoning* enquanto as mulheres, preferem, *stand up paddle*, caiaque, canoagem e *paintball*. Na escolha da Região Norte como destino turístico, apesar de ambos os sexos estarem de acordo em alguns aspetos, diferem em outros. As mulheres dão importância à hospitalidade. Os homens dão mais importância à segurança e ao clima.

Os resultados obtidos deste estudo surgem com algumas limitações, nomeadamente, pelo facto de até a data não serem conhecidos dados estatísticos (disponíveis publicamente) para poderem ser realizadas comparações entre os dados obtidos neste trabalho de investigação e os que já estão publicados. Há limitações que decorrem, também, do processo de recolha de dados. Os questionários foram entregues pessoalmente e em papel tendo limitado o número de respostas obtidas. Por outro lado as respostas concentram-se no município de Marco de Canaveses, pelo que podem surgir enviesamentos na análise e limitações à generalização dos resultados para toda a Região Norte.

Estas limitações deixam pistas para a realização de futuros trabalhos de investigação, nomeadamente aqueles que permitam a continuação deste trabalho de investigação e que reúnam uma amostra mais extensa e diversificada e que permita a aplicação de outras técnicas estatísticas de análise, nomeadamente o modelo de regressão logística. Importante também, será estender o estudo a outras regiões para se poderem realizar comparações geográficas.

Referências Bibliográficas

- Agapito, D., Valle, P. & Mendes, J. (2014). The sensory dimension of tourist experiences: Capturing meaningful sensory-based themes in Southwest Portugal. *Tourism Management*, 42(22), 224-237.
- Aleixo, T. (2010). *O arqueoturismo no domínio do património náutico e subaquático*. Dissertação de Mestrado em Turismo. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.
- Amorim, E. (2013). *Planeamento Turístico em Portugal. Abordagem relacional entre a Formação Superior em Turismo e a Efectivação do Planeamento a Nível Local*. Tese de Doutoramento em Geografia e Planeamento Regional. Universidade Nova de Lisboa, Lisboa.
- Andrade, P. (1993). Sociologia da viagem: O quotidiano e os seus inter-trajectos. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 37, 51-77.
- Araújo, S. (2017). *Rotas turísticas e sistemas de recomendação no norte de Portugal: uma análise do perfil do visitante*. Dissertação de Mestrado em Gestão do Turismo. Instituto Politécnico do Porto: Porto.
- Aspas, J. M. (2000). Los deportes de aventura. Consideraciones jurídicas sobre el turismo activo. V *Jornadas Nacionales de Derecho Deportivo*. Zaragoza.
- Baptista, J. M., Pocinho, M., & Nechita, F. (2019). *Tourism and Public Policy. Series V - ECONOMIC SCIENCES*, 12(61)(1), 77-86. <https://doi.org/10.31926/but.es.2019.12.6.1.11>
- Beato, C. (2008). *Planeamento do sector do turismo em centros urbanos*, Tese de Doutoramento em Planeamento e Turismo, Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Beni, M. (2003). *Análise estrutural do turismo*. São Paulo: Senac.
- Björk, P. (2000). Ecotourism from a conceptual perspective, an extended definition of a unique tourism form. *International Journal of Tourism Research*, 2, 189-202.
- Blamey, R. (1997). Ecotourism: The Search for an Operational Definition. *Journal of Sustainable Tourism*, 5(2), 109-130.
- Carmo, H., & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da investigação: Guia de aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Chen, C.-C., & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: a literature review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709-719. <https://doi.org/10.1177/0047287513496477>
- Comissão Europeia (2000). *Para um turismo rural de qualidade – Gestão integrada da qualidade (GIQ) dos destinos turísticos rurais*, Direção-Geral da Empresa Unidade de Turismo, Bruxelas.
- Cooper, P., & Cooper, M. (2009). *Health and wellness tourism: spas and hot springs*. Salisbury: Channel View Publications.
- Costa, V., Nunes, P., & Castro, C. (2016). O impacto do Turismo no crescimento regional português. *População e Sociedade*, 26, 1-10.

- Confederação do Turismo de Portugal. (2005). *Reinventando o turismo em Portugal* (22 ed.). Lisboa: Confederação do Turismo Português.
- Cunha, L. (2006). *Economia e Política do Turismo*, Lisboa: Editora Verbo.
- Cunha, L. (2009). *Introdução ao Turismo*. Lisboa: Editorial Verbo.
- Decreto-lei n.º 47/99, de 16 de fevereiro do Ministério da Economia, Publicado no Diário da República: I. Série Nº47. (1999)
- Decreto-lei n.º15/14, de 23 de janeiro do Ministério da Economia, Publicado no Diário da República: I. Série Nº15 (2014).
- Félix, D. F. (2015). *Turismo desportivo no conselho de Évora*. Dissertação de Mestrado em Direção e Gestão Desportiva. Universidade de Évora, Évora.
- Fennel, D. (2001). A content analysis of ecotourism definitions. *Current Issues in Tourism*, 4(5), 403-421.
- Ferreira, D. (2013). *O turismo e o lazer como estratégias de desenvolvimento urbano- a visabeira turismo e o concelho de viseu*. Relatório de Estágio. Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Ferreira, N. (2011). *Turismo: uma oportunidade para óbidos*. Dissertação de Mestrado em Turismo. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Gale, T. (2005). Modernism, post-modernism and the decline of British seaside resorts as long holiday destinations: A case study of Rhyl, North Wales. *Tourism Geographies*, 7(1), 86-112.
- Gammon, S., & Robinson, T. (2003). Sport and tourism: a conceptual framework. *Journal of Sport & Tourism*, 8(1), 21-26. <https://doi.org/10.1080/14775080306236>
- Gannon, A. (1994). Rural tourism as a factor in rural community economic development for economies in transition. *Journal of Sustainable Tourism*. 2(1-2), 51-60. <https://doi.org/10.1080/09669589409510683>
- Goeldner, C. (1989). 39th Congress AIEST: English Workshop Summary. *Revue de Tourism*. 44 (4). 6-7.
- Gomes, A. (2015). *O turismo rural e o desenvolvimento da região centro*. Dissertação de Mestrado em Direção e Gestão Hoteleira. Universidade do Algarve, Algarve.
- Gomes, T. (2017). *O perfil e as motivações turísticas: Os turistas do concelho de Baião*. Dissertação de Mestrado em Turismo. Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Porto.
- Gonçalves, E., & Guerra, R. (2019). O turismo de saúde e bem-estar como fator de desenvolvimento local: Uma análise à oferta termal portuguesa. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 17(2), 453-472. <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2019.17.030>
- Graburn, N. (1983). The anthropology of tourism. *Annals of Tourism Research*, 10(1), 9-33.

- Hall, C. (2011). *Health and medical tourism: a kill or cure for global public health? Tourism Review*, 66, 4-15.
- Hinch, T., & Higham, J. (2001). *Sport Tourism Development*. Clevedon: Channel View Publications.
- Hudson, S. (2003). *Sport and adventure tourism*. New York: Haworth Press.
- Humpeler, E., Greie, S., & Schobersberger S. (2004). Alpine health tourism: future prospects from a medical perspectives. Em: Weirermark, K., & Mathies, C. (Eds). *The tourism and leisure industry: Shaping the future*. Haworth Hospitality Press, New York, 199-208.
- Ignarra, L. R. (2003), *Fundamentos do Turismo*. São Paulo: Thomson.
- Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas [ICNF] (2019). *Turismo de Natureza*. Acedido a 20 de Setembro de 2019. Disponível em <http://www2.icnf.pt/portal/turnatur>
- Instituto Nacional de Estatística *Estatísticas do Turismo* (2019.^a ed.). (2018). Instituto Nacional de Estatística, I. P.
- IPDT, (2019). *O emprego no setor do turismo em Portugal*. Acedido a 30 de Outubro de 2019. Disponível em <https://www.ipdt.pt/o-emprego-no-setor-do-turismo-em-portugal/>
- Jiménez, P.J., & Gómez, V. (2005). Gestión empresarial del turismo activo: análisis de la oferta. *Apunts: Educación Física Deportes*, (81), 77-82.
- Kastenholz, E., Davis, D., & Paul, G. (1999). Segmenting tourism in rural areas: the case of north and central Portugal. *Journal of Travel Research*, 37, 353-363.
- Kastenholz, E., & Lima, J. (2012). The integral rural tourism experience from the tourist point of view - a qualitative analysis of its nature and meaning. *Tourism & Management Studies*, 7, 62-74.
- Laarman, J. G., & Durst, P. B. (1987). Nature travel in the tropics. *Journal of Forestry*, 85(5), 43-46.
- Lehamann, A., & Monteiro, R. (2009). *Turismo na Região do Norte de Portugal*. Coordenação Técnica e Editorial, 49.
- Lopes, J. (2014). *Turismo holístico e desenvolvimento pessoal: Um estudo sobre as potencialidades do Jardim das Borboletas*. Projeto de Mestrado em Gestão e Planeamento em Turismo. Universidade de Aveiro. Aveiro.
- Lopes, R. (2017). *O Turismo de aventura acessível: Análise da oferta na região centro de Portugal*. Dissertação de Mestrado em Gestão Turística. Instituto Politécnico de Viseu, Viseu.
- Maltez, J. (2019). *Portugal arrebatou 39 "Óscares" do turismo*. Acedido a 9 de Novembro de 2019. Disponível em <https://www.cmjornal.pt/economia/detalhe/portugal-arrebata-39-oscares-do-turismo>
- Mangorrinha, J. (2002). *À volta das Termas: viagens no espaço e no tempo*. Caldas da Rainha: Editora Nova Galáxia.
- Martín, P., & Encinas, V. (2006). Turismo activo y outdoor training. *Revista científica de actividad física y deport.* 5(9), 45-53.

- Martins, L. S. (2004). *Espaços de Lazer e de Turismo no Noroeste de Portugal*. Porto: Edições Afrontamento.
- Mathieson, A., & Wall, G. (1982), *Tourism: economic, physical and social impacts*. London: Longman.
- Matos, M. (2015). *A gestão estratégica de operações no desempenho das unidades hoteleiras de cadeia em Portugal*. Tese de Doutoramento em Turismo. Universidade de Aveiro, Aveiro.
- McKercher, B. (2002). *Turismo de natureza: planeamento e sustentabilidade*. Brasil: Contexto.
- Medeiros, C., & Cavaco, C. (2008) *turismo de saúde e bem-estar: termas, spas termais e talassoterapia*. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.
- Monserate, D. (2019). *Turismo em Portugal*. Acedido a 22 de Outubro de 2019. Disponível em <https://slideplayer.com.br/slide/1247801>
- Moreira, P. (2018). *Quase 10% da riqueza portuguesa virá do turismo*. Acedido a 10 de Outubro de 2019. Disponível em <http://visao.sapo.pt/exame/2018-12-18-Quase-10-da-riqueza-portuguesa-vira-do-turismo>
- Mueller, H., & Kaufmann, E. L. (2001). Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of Vacation Marketing*, 7(1), 5-17.
- Murphy, P. E. (1985). *Tourism: A Community approach* (2ª edição): London: Routledge Library.
- Nakashima, S., & Calvente, M. (2016). *A história do turismo: epítome das mudanças*. *Curitiba*, 9(2), 1-20.
- Nepal, S., & Chipeniuk, R. (2005). Mountain tourism: Toward a conceptual framework. *Tourism Geographies*, 7(3), 313-333. <https://doi.org/10.1080/14616680500164849>
- Nordh, H., Vistad, O. I., Skår, M., Wold, L. C., & Magnus Bærum, K. (2017). Walking as urban outdoor recreation: Public health for everyone. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 20, 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2017.09.005>
- Novelli, M. (2005). *Niche tourism: contemporary issues, trends and cases*. Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Observador (2019). *Portugal é o país com maior crescimento turismo da EU*. Acedido a 20 de Setembro de 2019. Disponível em <https://observador.pt/2019/04/01/portugal-e-o-pais-com-o-maior-crescimento-no-turismo-da-ue/>
- Oliveira, A. P. (2001). *Turismo e desenvolvimento, planeamento e organização*. São Paulo: Editora Atlas S.A.
- Oliveria, M. (2014). *A influência dos eventos na taxa de ocupação hoteleira- study case- Montebelo Viseu Hotel & Spa*. Relatório de Estágio de Mestrado em Turismo. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Organização Mundial do Turismo [OMT] (2002). *Cumbre mundial del ecoturismo: informe final*. Madrid: Organización Mundial del Turismo.

Palrão, T., & Filipe, J. A. (2019). *The importance of experience in participant's motivations in recreational sport tourism events in Portugal*. Em Artal-Tur, A., Kozak, M. & Kozak, N. (Eds.), *Trends in Tourist Behavior* 127-145). https://doi.org/10.1007/978-3-030-11160-1_8

Pereira, J. S. B (2014). *Análise de viabilidade do desenvolvimento de um operador turístico especializado em turismo médico em Portugal*. Dissertação de mestrado em Gestão. Universidade Lusíada de Lisboa.

Pires, E. (2004), *Inter-relações turismo, meio ambiente e cultura*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Priskin, J. (2001). Assessment of natural resources for nature-based tourism: the case of the Central Coast Region of Western Australia. *Tourism Management*, 22, 637-648. [https://doi.org/10.1016/S0261-5177\(01\)00039-5](https://doi.org/10.1016/S0261-5177(01)00039-5)

Publituris (2017). *Opinião: Turismo em Portugal cada vez mais, cada vez melhor*. Acedido a 24 de Setembro de 2019. Disponível em <https://www.publituris.pt/2017/12/29/opiniao-turismo-portugal-vez-vez-melhor/>

Quintela, J. A., Costa, C., & Correia, A. (2016). *Health, wellness and medical tourism- a conceptual approach*. 6(1), 1-18.

Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Ribeiro, V. I. A. (2017). *Turismo Baseado na Natureza: Motivação e escolha de um destino*. O caso de Gullfoss, Islândia. Dissertação de mestrado em Turismo e Ambiente. Instituto Politécnico de Leiria.

Romagosa, F., Eagles, P. F. J., & Lemieux, C. J. (2015). From the inside out to the outside in: Exploring the role of parks and protected areas as providers of human health and well-being. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10, 70–77. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2015.06.009>

Santos, F. (2017). *Ecoturismo - desenvolvimento turístico e sustentabilidade social no parque natural da serra da estrela*. Tese de Doutoramento em Turismo, Lazer e Cultura. Universidade de Coimbra.

Santos, J. M. (2018). *Turismo de natureza: procura turística e imagem dos espaços naturais*. Dissertação de mestrado em Gestão Turística. Instituto Politécnico de Viseu.

Sedmak, G., & Mihalic, T. (2008). Authenticity in mature seaside resorts. *Annals of Tourism Research*, 35(4), 1007-1031 <https://doi.org/10.1016/j.annals.2008.07.004>

Silva, L. (2007). A procura do turismo em espaço rural. *Etnográfica*, 11(1), 141-163.

Silva, J. (2009). *A visão holística do turismo e a sua modelação*. Tese de Doutoramento em Turismo, Universidade de Aveiro, Aveiro.

Silva, C., Kastenholz, E., & Abrantes, J. (2013). *A imagem dos destinos turísticos de montanha: Olhares de turistas e de residentes*. In M. Almeida (Ed.), *Turismo de desporto na natureza* (149-163). Estoril: Associação de Desportos Aventura Desnível e Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Silva, F. (2014). *Turismo de aventura e asa delta: a relevância das emoções na percepção de qualidade da experiência turística*. Relatório Final de Licenciatura em Turismo. Faculdade de Turismo de Hotelaria da Universidade Federal Fluminense, Niterói.

Silva, M. (2010). *Modelos de Formação em Turismo e Desporto de Natureza, Estudo de Caso do Canyoning*. Dissertação de mestrado em Turismo. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, Estoril.

Simões, O., (2003). Turismo em espaços rurais e naturais: um ponto de partida. In Simões, O. & Cristóvão, A. (Org.). *Turismo em espaços rurais e naturais* (pp. 15-25), Coimbra: IPC.

Smith, M., & Puczko, L. (2015). More than a special interest: defining and determining the demand for health tourism. *Tourism Recreation Research*, 40(2), 205-219. <https://doi.org/10.1080/02508281.2015.1045364>

Sousa, M. (2008). *Pode um Hotel ser uma Atracção turística? Discussão Conceptual e Análise Aplicada*, Dissertação de Mestrado Gestão e Desenvolvimento em Turismo, Universidade de Aveiro, Aveiro.

Souza, C. D. F. (2007). *Lazer e turismo na interface da saúde e da educação como meio de promoção de saúde mental do idoso*. Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica. Universidade de São Paulo, São Paulo.

Tisdell, C., & Wilson, C. (2012). *Nature-based Tourism and Conservation-New Economic Insights and Case Studies*. Northampton- EUA: Edward Elgar Publishing.

Torres, N. (2007). *Gestão do Património Histórico e Desenvolvimento Urbano Sustentável: Políticas Públicas para o incremento do Turismo em Curitiba*, Dissertação de Mestrado em Gestão Urbana Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba.

Tourism Victoria. (2008). *Victoria's nature-based tourism strategy*. Victoria: Tourism Victoria, State Government of Victoria.

TSF Rádio Notícias (2018). *Nem um, nem dois, nem três... Portugal recebeu 17 Óscares do Turismo*. Acedido a 9 de Novembro de 2019. Disponível em <https://www.tsf.pt/economia/nem-um-nem-dois-nem-tres-portugal-recebeu-16-oscares-do-turismo-10265710.html>

Turismo de Portugal (2019). *Desempenho turístico*. Acedido a 12 de Outubro de 2019. Disponível em http://business.turismodeportugal.pt/pt/Conhecer/Apresentacao/Desempenho_Turistico/Paginas/default.aspx

Turismo do Porto e Norte de Portugal (2019a). *Turismo de natureza*. Acedido a 23 de dezembro de 2019. Disponível em <http://www.portoenorte.pt/pt/turismo-de-natureza/>

Turismo do Porto e Norte de Portugal (2019b). *Estratégia de marketing turístico do Porto e Norte de Portugal: Horizonte 2015-2020*. Acedido a 23 de dezembro de 2019. Disponível em <http://www.portoenorte.pt/pt/informacao-institucional/plano-estrategico/>

Turismo do Porto e Norte de Portugal (2019c). *Relatório & Contas 2018*. Acedido a 23 de dezembro de 2019. Disponível em http://www.portoenorte.pt/fotos/gca/relatorio_contas_2018_tnpn_assinado_1536065815df6bbc7a3ece.pdf

Vera, J., Palomeque, F., Marchena, M., & Clavé, S. (2013). *Análisis territorial del turismo y planificación de destinos turísticos*. Valencia: Tirant Humanidades.

Vilela, L. (2011). *A oferta de turismo de saúde em lisboa: o segmento bem-estar*. Dissertação de Mestrado em Turismo. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Webster, C., & Ivanov, S. (2014). Transforming competitiveness into economic benefits: Does tourism stimulate economic growth in more competitive destinations?. *Tourism Management*, 40, 137-140. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2013.06.003>

Weed, M. (2005). *Sport & Tourism: A Reader*. Routledge Publications.

Anexos

Anexo A Questionário

Questionário no âmbito da Dissertação de Mestrado em Gestão das Organizações

Este questionário é parte integrante de uma dissertação de mestrado intitulada "*Identificação de atividades outdoor praticadas no Norte de Portugal e motivos para a sua prática*", para a obtenção do grau de Mestre em Gestão das Organizações, ramo de especialização de Gestão de Unidades de Saúde, mestrado ministrado no Instituto Politécnico de Bragança. Pretende-se identificar as atividades *outdoor* praticadas no norte de Portugal e os motivos para a sua prática, avaliando quais os benefícios que essas práticas trazem para a saúde.

O questionário tem como objetivo a recolha de informação que permita caracterizar e analisar a procura turística em relação às atividades *outdoor* praticadas na Região Norte de Portugal.

Os dados serão utilizados unicamente para fins científicos e são de natureza anónima e confidencial.

Muito obrigada pela sua colaboração!

Grupo I - Perfil do praticante

Feminino Masculino **1. Sexo:**

2. Idade: _____ **anos**

3. Estado Civil

Solteiro Casado/União de facto Viúvo Divorciado

4. Local de Residência (País)

Portugal (**avance para a questão 5**) Outro: _____ (**avance para a questão 6**)

5. Local de Residência (Município): _____

6. Habilitações Literárias

Sem habilitações Profissional Básico Secundário Superior

7. Rendimento médio mensal líquido do agregado familiar:

Até 600€ entre 1801€ e 2400€ entre 3601€ e 4200€

entre 601€ e 1200€ entre 2401€ e 3000€ 4201€ ou mais

entre 1201€ e 1800€ entre 3001€ e 3600€

8. N.º de filhos a cargo: _____

9. Profissão

Trabalhador por conta de outrem Que cargo ocupa?

Profissional liberal/empresário Qual a área de atividade?

Estudante Reformado Desempregado

10. Com que frequência pratica atividades *outdoor* no seu local de residência?

(assinale com um X a resposta que mais se adequa ao seu caso).

Todos os dias	
3 a 5 vezes por semana	
1 a 2 vezes por semana	
1 a 3 vezes por mês	
Ocasionalmente	
Nenhuma	

Grupo II - Atividades *outdoor* e benefícios para a saúde

1. Indique qual a situação que melhor se adequa ao seu caso.

Sou residente na Região Norte (avance para a questão 7) Estou a visitar a Região Norte (avance para a questão 2)

2. É a primeira vez que visita a região Norte?

Sim Não Indique o n.º de visitas nos últimos 2 anos _____

3. Indique, por favor, o grau de importância para cada motivação na escolha da Região Norte como destino turístico.

(Utilize a escala de 1 a 5 onde: 1-Nada importante; 2-Pouco importante; 3-Indiferente; 4-Muito importante; 5-Extremamente importante).

Motivação	Importância				
	1	2	3	4	5
Alojamento					
Gastronomia					
Clima					
Hospitalidade					
Recursos ambientais					
História e cultura local/regional					
Atrações turísticas					

Motivação	Importância				
	1	2	3	4	5
Segurança					
Natureza/Paisagem					
Viver uma nova experiência					
Procurar aventura					
Eventos/festas					
Atividades de animação turística					
Atividades Outdoor (atividades na natureza, de aventura, náuticas, etc)					

4. Em que tipologia de alojamento está hospedado(a)?

- Resort Empreendimento de Turismo de Habitação Outro. Qual? _____
- Alojamento Local Empreendimento de Turismo em Espaço Rural _____
- Casa de familiares/amigos Parque de campismo e de caravanismo

5. Indique o nome do município se encontra alojado(a)?

6. Qual o seu tempo de permanência na Região Norte? Menos de um dia Mais de um dia Quantos dias? _____

7. Quem o acompanha nesta atividade?

- Sozinho (avance para a questão 8) Família (avance para a questão 7.1)
- Amigos/Colegas (avance para a questão 7.1) Outro. Qual _____

7.1. Número de acompanhantes: _____

8. Considerando apenas a atividade outdoor realizada hoje responda, por favor, às seguintes questões.

8.1. Indique a atividade realizada:

- Circuitos/rotas turísticas Stand Up Paddle Bodyboard Windsurf Kitesurf
- Passeios de barco Surf Downhill Cicloturismo Montanhismo
- Caminhadas Observação de fauna e flora Asa delta Parapente Canyoning
- Passeios equestres BTT Orientação Caiaque Canoagem
- Passeios de burro Slide Rappel Tiro ao alvo Paintball
- Percursos interpretativos Corrida (Atletismo) Rafting Escalada Trail running
- Outra. Qual? _____

8.2. Indique o seu grau de conhecimento que tem sobre a atividade praticada.

Sem conhecimento Pouco conhecimento Conhecimento médio Muito conhecimento Bastante conhecimento

8.3. Qual a fonte de informação mais importante para a escolha desta atividade?

- Recomendação familiares/amigos/colegas Agências de Viagens/Operadores Turísticos
- Fontes comerciais (websites e redes sociais) Experiências/informação partilhada online (redes sociais)

Experiências anteriores Associação/Clube
 Outra. Qual? _____

8.4. Junto de quem adquiriu ou se inscreveu na sua atividade?

Empresa de Animação Turística Alojamento turístico Associação/Clube

Não adquiri, realizei de forma autônoma Outro. Qual? _____

8.5. Qual o meio de transporte utilizado desde o seu alojamento/residência até ao local onde praticou a atividade.

Viatura própria Transportes públicos Avião + Viatura alugada A pé
 Viatura alugada Comboio Auto-caravana Outro: _____
 Autocarro turismo Avião Bicicleta

8.6. É a primeira vez que pratica esta atividade na Região Norte?

Sim (avance para a questão 9) Não (avance para a questão 8.7)

8.7. Para além da atividade praticada hoje, já praticou outras atividades *outdoor* na região Norte?

Sim Indique as 2 últimas atividades praticadas? _____ Não (avance para a questão 9)

9. Pensa vir a praticar outras atividades *outdoor* na Região Norte?

Sim Indique até 3 atividades _____ Não (avance para a questão 10)

10. Indique o grau de importância atribuído a cada uma das situações listadas abaixo na escolha da Região Norte para a prática de atividades *outdoor*.

(Utilize a escala de 1 a 5 onde: 1-Nada importante; 2-Pouco importante; 3-Indiferente; 4-Muito importante; 5-Extremamente importante).

	Importância				
Beleza/Paisagens	1	2	3	4	5
Atrações culturais	1	2	3	4	5
Prática de atividades ao ar livre ou desportivas	1	2	3	4	5
Convívio	1	2	3	4	5
Aventura	1	2	3	4	5
Lazer	1	2	3	4	5
Saúde e bem-estar	1	2	3	4	5
Vida noturna e diversão	1	2	3	4	5
Descanso	1	2	3	4	5
Eliminação do stress	1	2	3	4	5

11. Indique o seu grau de concordância relativamente à prática de atividades *outdoor*, para benefício da sua saúde e bem estar.

(Utilize a escala de 1 a 5 onde: 1-Discordo totalmente; 2-Discordo; 3-Nem concordo/Nem discordo; 4-Concordo; 5-Concordo totalmente).

	Concordância				
Diminuição do stress	1	2	3	4	5
Melhora o estado físico	1	2	3	4	5
Melhora o estado psicológico	1	2	3	4	5
Afastamento de vícios (ex.: tabaco, bebidas,...)	1	2	3	4	5
Autoconfiança	1	2	3	4	5
Autoestima	1	2	3	4	5
Outra. Qual? _____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5

12. Selecione a opção que mais se adequa à sua opinião para cada um dos aspectos.

(Utilize a escala de 1 a 5 onde: 1-Impossível; 2-Pouco provável; 3-Provável; 4-Muito provável; 5-Certo).

Probabilidade de repetir a prática de atividades <i>outdoor</i>	1	2	3	4	5
Probabilidade de recomendar a atividade <i>outdoor</i> praticada	1	2	3	4	5
Probabilidade de falar positivamente sobre a atividade <i>outdoor</i>	1	2	3	4	5
Probabilidade de recomendar a Região Norte para a prática da atividades <i>outdoor</i>	1	2	3	4	5

Muito obrigado pela colaboração!