

## Alguns parques para você frequentar



Os parques urbanos são áreas verdes que podem trazer qualidade de vida para a população, pois proporcionam contato com a natureza e suas estruturas e qualidade ambiental, quando adequadas e atrativas, são determinantes para a realização de atividades físicas e de lazer. Estas atividades trazem diferentes benefícios psicológicos, sociais e físicos à saúde dos indivíduos, como, por exemplo, a redução do sedentarismo e amenizam o estresse do cotidiano urbano. Assim, o planejamento correto e a conservação de parques públicos se revelam como significativa estratégia para uma política efetiva do projeto urbano e da saúde pública. O objetivo deste artigo, por meio de uma revisão não sistemática, foi identificar os fatores sociais e ambientais dos parques que os tornam mais atrativos para a atividade física. Constatou-se que a beleza da paisagem e a proximidade de um parque ao local de moradia dos usuários são os principais fatores que incentivam uma utilização frequente para a atividade física e o lazer.

Para provar que você pode – e deve – aproveitar os tons de verde daqui, confira a seguir alguns parques selecionados.

### **Parque Villa-Lobos**

O Parque Villa-Lobos é ainda um adolescente – foi inaugurado há apenas 17 anos. Suas árvores mais velhas já estão grandes e frondosas, mas amplos gramados expostos ao sol ainda dominam a paisagem. Trilhas de concreto para jogging e bicicleta circundam campos de futebol, quadras e equipamentos para ginástica. Alugue uma bicicleta, um skate ou patins e aproveite tudo sobre rodas.

*Avenida Professor Fonseca Rodrigues 1655, Alto de Pinheiros, zona oeste, (11) 3023 0316, 6h-18h, [www.ambiente.sp.gov.br/parquevillalobos](http://www.ambiente.sp.gov.br/parquevillalobos).*

### **Parque Ecológico Cândido Portinari**

Possui várias quadras poliesportivas, campo de futebol, pista de skate e uma ciclovia de 1,3 mil metros, que é interligada à ciclovia do Parque Villa-Lobos. Cerca de 1,4 mil árvores, como Ipê e Pau Ferro foram plantadas há cerca de 4 meses. A Estação Ciência, que ficava na Lapa, funcionará no novo parque. Possui 670 vagas de estacionamento, mas ainda não conta com restaurante ou lanchonete.

*Avenida Queirós Filho, 114, ao lado do Parque Villa-Lobos, das 6h às 20h (horário de verão) e das 6h às 19h (fora do horário de verão).*

### **Parque Estadual da Cantareira**

Tombado pela UNESCO, é uma das maiores áreas de mata nativa dentro de uma região metropolitana. São 8 mil hectares de área – aproximadamente oito mil campos de futebol, de remanescentes da Mata Atlântica. O espaço é formado por quatro núcleos abertos à visitação: Pedra Grande, Engordador, Cabuçu e Águas Claras, além de 14 trilhas.

*Rua do Horto, 1799, Horto Florestal, zona norte, (11) 6232-5049, R\$ 2,00 - grátis para menores de 10 e maiores de 60, sáb - dom, 8h-16h.*

### **Parque do Ibirapuera**

São Paulo merece o Parque do Ibirapuera, um oásis de calma em meio ao caos urbano. Seus dois quilômetros quadrados têm muito a oferecer: duas pistas de jogging por entre as árvores; aluguel de bicicleta e ciclovias; aula gratuita de yoga ou capoeira. Ou ainda, saborear uma água de coco gelada, sentar e aproveitar e apenas relaxar ouvindo o canto das mais de 120 espécies de pássaros que vivem por ali.

*Av. Pedro Álvares Cabral, Moema, zona sul, metrô 2, Brigadeiro, (11) 5574-5177, [www.parqueibirapuera.org](http://www.parqueibirapuera.org), seg - dom - 8h - 18h.*

### **Parque Trianon**

Denso, exuberante e deliciosamente sombreado, o Parque Trianon é uma surpresa agradável em meio ao agitado centro empresarial da Avenida Paulista. Única reserva da Mata Atlântica da região, sua infraestrutura conta com a Trilha do Fauno, de 600 metros e 11 estações, além de aparelhos de ginástica e playgrounds.

*Rua Peixoto Gomide 949, Jardim Paulista, metrô 2, Trianon, (11) 3289 2160, diariamente, 6h - 18h.*

### **Parque Doutor Fernando Costa**

Conhecido como **Parque da Água Branca**, é um ótimo lugar para fazer uma caminhada, um passeio a dois, ler um livro, espairecer, fazer um piquenique, ou para tomar um café típico do interior ao som de moda de viola. Inaugurado em 1929, o parque, que funciona diariamente, das 6h às 22h, possui várias opções de atividades para as crianças, com **brinquedoteca** e **espaço de leitura** infantil – em alguns dias ainda conta com a presença de contadores de história. Abriga um **parque de diversão** permanente com balões pular-pular infláveis, carrosséis de carrinhos e **parquinhos** com balanços, gangorras e diversos brinquedos que ficam espalhados pelo parque. Ao longo do ano também há uma ampla grade de programação voltada ao público infantil.

Professor Tarcísio Carrara

Segmentos II e III