

Onde praticar atividades ao ar livre na Cidade de São Paulo

Capital oferece diversos lugares para se exercitar, andar de bicicleta, fazer yoga, correr ou caminhar

O orçamento está curto para pagar uma academia? Em uma cidade como São Paulo, não é preciso gastar dinheiro para praticar algumas horas de atividade física. A metrópole reúne uma série de parques e áreas verdes com infraestrutura para a prática de esportes, além de praças com equipamentos para alongamento e ciclovias.

Fazer exercícios ao ar livre permite vivenciar a cidade com um olhar diferente da correria diária e pode ser incorporada a rotina de cada um. Caminhar, por exemplo, é uma excelente opção para corpo, mente e alma.

O Parque do Ibirapuera atrai todo tipo de público pelas opções de lazer que tem disponível. Foto: José Cordeiro/SPTuris.

Recentemente uma pesquisa realizada pela universidade da Escócia avaliou os efeitos positivos da caminhada e constatou-se que o principal deles é o combate a depressão. De acordo com o estudo publicado na revista científica *Mental Health and Physical Activity* "caminhar é uma forma de intervenção efetiva contra a depressão" e tem resultados similares aos de formas mais vigorosas de exercício.

Outra opção é pedalar. Além das ciclofaixas de lazer aos domingos, que ligam muitos parques da cidade, São Paulo tem uma rede extensa de ciclovias, que deve chegar aos 400 quilômetros até o fim do ano. É uma boa opção para se locomover na cidade, seja no dia a dia ou no período de lazer.

Morar em São Paulo não é desculpa para ser sedentário. Confira uma lista de lugares espalhados pela cidade que atendem diferentes gostos e que vão fazer qualquer um sair do sofá:

Parque do Ibirapuera: O maior e mais importante parque da cidade atrai todo tipo de público pelas opções de lazer que tem disponível. Para os atletas de plantão, as opções são muitas. Pistas de cooper, bicicletário com aluguel de bicicletas, quadras, campos de futebol, entre outros.

Parque da Aclimação: Com quadras para vários esportes, campos de futebol, bicicletas, pessoas correndo e pistas de caminhada, o Parque da Aclimação oferece um refúgio natural no meio da cidade para quem quiser praticar esportes ao ar livre. Os visitantes também podem praticar yoga.

Parque do Carmo: Localizado na zona Leste, o Parque do Carmo é outra boa opção para os fãs de parques. Com a mesma infraestrutura esportiva dos outros parques, o diferencial fica para as churrasqueiras que podem ser utilizadas depois de uma manhã de muita atividade física.

Parque da Juventude: Localizado onde ficava antes o presídio do Carandiru, o Parque da Juventude conta com oito quadras poliesportivas e duas de tênis, com aulas de tênis e taekwondo gratuitas e um vasto espaço utilizado por skatistas.

Parque do Trabalhador: Localizado na zona Leste, o parque conta com ótima estrutura esportiva e tem parceria com o Clube Escola, que dá aulas de diversos esportes, como futebol, basquete, rúgbi e karatê.

Parque Villa-Lobos: Um dos parques mais famosos da cidade, conta com diversas quadras e áreas para quem quiser pedalar ou andar de patins ou skate.

Parque Zilda Natel: Localizado na zona Oeste, o parque é reduto de quem gosta de andar de skate ou patins. Com três pistas específicas para a prática do esporte, o parque segue uma linha mais urbana, mas sem deixar a natureza de lado.

Praça Victor Civita: A praça, localizada em Pinheiros, conta com muitos atrativos. Além da extensa agenda

cultural, ela possui uma programação gratuita voltada aos esportes, como, por exemplo, pilates e yoga.

[WEBVENTURE \(20/07/2015\)](#)