

**Projetos visam a potencialização das academias ao ar livre**

# Projetos visam a potencialização das academias ao ar livre

Grande ABC conta com 250 equipamentos deste tipo, muitos deles subutilizados; educador físico sugere parcerias com profissionais da área

**DÉREK BITTENCOURT**  
derekbittencourt@dgabc.com.br

Esporte e saúde caminham lado a lado no que diz respeito à qualidade de vida. Por vezes, entretanto, essa união carece de elementos que podem torná-la mais eficiente. As cidades da região, por exemplo, disponibilizam aos municípios dezenas de academias ao ar livre – levantamento do *Diário* aponta pelo menos 250 no Grande ABC; em 2017, eram 184 –, as quais recebem usuários diariamente, mas, em sua

maioria, estas áreas são subutilizadas ou até mesmo usadas de maneira equivocada.

Uma alternativa para fazer com que mais pessoas se sintam atraídas em fazer uso dessas aparelhagens seria recorrer a parcerias, que mudassem até mesmo a forma como estes locais são vistos – comumente ligados à terceira idade, na verdade, não têm qualquer restrição de utilização.

Um exemplo bem-sucedido disso foi idealizado e colocado em prática pelo educador físico andreense Felipe Zacarias,

28 anos, que tentou equalizar essa situação a partir do Programa Academia Inclusiva na Praça. A ideia foi justamente unir os equipamentos públicos a profissionais da educação física com a finalidade de fazer com que cada vez mais pessoas fizessem uso dos aparelhos ou dos espaços, agregando, inclusive, unidades básicas de saúde próximas, levando pacientes para realizar atividades de reabilitação.

“Sempre me questionei sobre o motivo das praças estarem ali, à disposição da popula-

ção, e não ter uso frequente desses espaços, que são muito importante para que as pessoas pratiquem exercícios físicos. Porém, vejo importância de ter uma orientação, porque a maioria das pessoas não tem ideia do que é o exercício físico, do objetivo de cada exercício. Cada movimento executado pode trazer de benefício ao corpo”, explica Felipe Zacarias. “Os espaços já estão lá. Ter um profissional orientando é potencializar e direcionar o público para o objetivo. Vejo que é ferramenta muito impor-

tante, pouco explorada, com potencial de retorno muito grande para o município, porque pessoas saudáveis vão menos ao médico, usam menos medicamento, trabalham melhor, vivem mais felizes”, emendou.

O programa – rebatizado como *Praticando Saúde* – aos poucos foi ganhando notoriedade e, consequentemente, adeptos. “O público-alvo era terceira idade e pessoas com deficiência, por estarem mais à margem, precisarem de atenção. Mas quando colocamos

em prática, percebemos que dava para atender todas as pessoas que frequentavam as academias ao ar livre, como jovens, adultos saudáveis, pessoas com algum tipo de doença crônica, com mobilidade reduzida, e isso foi muito importante, porque a gente conseguiu acompanhar melhora dessas pessoas.”

Segundo o governo do Estado, as academias ao ar livre passaram a ser instaladas a partir de 2012 em áreas a partir de 150 m<sup>2</sup> equipadas com, no mínimo, dez aparelhos.



**OPORTUNIDADE.** Felipe Zacarias questiona baixa frequência na utilização das academias ao ar livre

**Veículo:** Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Grande ABC

**Seção:** Esportes **Página:** 6