

PARQUES E A ORLA DO LAGO PARANOÁ OFERECEM OPÇÕES GRATUITAS DE ESPORTE E CONTATO COM A NATUREZA NA CAPITAL



Kelly Cristina e Cádmió Caio gostam de ir ao Parque Olhos d'Água para sentir a natureza

BRASÍLIA AO AR LIVRE

» GIOVANNA SFALSIN*

Brasília, conhecida por sua arquitetura monumental e amplos espaços verdes, oferece uma variedade de opções para quem deseja se conectar com a natureza sem gastar nada. Entre os espaços mais procurados, estão o Parque Olhos d'Água, o Parque da Cidade e a orla da Ponte JK, destinos populares que combinam lazer, esporte e tranquilidade, além de serem locais perfeitos para piqueniques, caminhadas ou simplesmente para relaxar e fugir da rotina. Confira o que esses locais têm a oferecer e as experiências de quem os frequenta.

Parque Olhos d'Água

Localizado na Asa Norte, o Parque Olhos d'Água atrai diariamente cerca de mil frequentadores, que encontram no local um refúgio em meio ao ritmo acelerado da capital. O parque conta com uma estrutura que inclui banheiros públicos, coopervia de 2.050 metros, trilhas internas calçadas, parquinho infantil, biblioteca e até viveiros de plantas medicinais, nativas e exóticas. O espaço também dispõe de áreas gramadas e cobertas, chuveiros para banho de sol e equipamentos de ginástica, incluindo um conjunto destinado a idosos. Atividades como yoga, reiki e capoeira são ofertadas, mas a programação para 2025 está sendo definida.

Kelly Cristina Mendes, 24, e Cádmió Caio de Jesus, 27, moradores da Asa Norte, costumam visitar o parque para caminhar e aproveitar o contato com a natureza. "A gente gosta de ficar nessas áreas mais verdes. Na correria da cidade, é ótimo ter um lugar assim. E nós pretendemos conhecer outros parques aqui em Brasília", comentou Kelly.

"Normalmente, quando a gente vem, temos o costume de dar uma volta no parque, fazer uma caminhada. Aqui tem umas trilhas bem legais. No fim, a gente estende um pano aqui na grama, senta, conversa e depois vai embora. Nós não fazemos piquenique ou qualquer outra coisa, só aproveitamos a natureza", acrescentou Cádmió.

Já para Maria de Alcântara, aposentada, o cuidado com o parque é o que mais chama atenção. "Aqui é muito bem cuidado, limpo e seguro. Tem alguns aparelhos que ajudam bastante. É uma academia ao ar livre, nem precisa pagar as particulares", afirmou a moradora da Asa Norte.

Parque da Cidade

Inaugurado em 1978, o Parque da Cidade se tornou um dos principais pontos de encontro dos brasilienses e símbolo da capital. Com 420 hectares, o parque oferece churrasqueiras, quadras esportivas, parques infantis, lagos, Pavilhão de Exposições e o Centro Hípico. A área urbanística, assinada por Lúcio Costa, o paisagismo de Burlle Marx e os

Fotos: Giovanna Sfalsin/CB/D.A Press



Wesley Queiroz e Andrei Paz fazem aulas de futevôlei no Parque da Cidade, pelo menos, duas vezes por semana

Jhessica Rocha (D) trouxe os parentes, Ana Regina e Ítalo Marcos, para aproveitar o dia na Ponte JK



Em meio à correria da cidade, Maria de Alcântara pratica exercícios: "Melhor do que uma academia"

azulejos de Athos Bulcão fazem do parque uma atração não apenas para atividades de lazer, mas também para admiradores da cultura e da arquitetura.

Além disso, o parque dispõe de livre acesso 24 horas por dia, todos os dias da semana, e a entrada é gratuita. Há restaurantes e quiosques para os usuários, com opções gastronômicas, banheiros acessíveis e estrutura adaptada para pessoas com mobilidade reduzida. O espaço recebe em média 14 mil visitantes de segunda a sexta-feira, e 37 mil aos fins de semana. Durante o ano, abriga eventos de

diferentes nichos, como aulas de yoga, dança e ginástica, corridas, maratonas e feiras de artesanato e gastronomia.

O servidor público Wesley Queiroz, 29, morador do Guará, aproveita o local para jogar futevôlei e relaxar. "É o mais próximo de uma praia que temos aqui em Brasília. Venho jogar e aproveitar a natureza, que ajuda muito na saúde mental. A gente treina duas vezes por semana, e nos fins de semana geralmente tem jogo. Então, estou sempre aqui. É um lugar do qual gosto muito", destacou.

Andrei Paz, 39, é apaixonado pelo Parque da Cidade e também transformou sua relação com o espaço em um estilo de vida. Além das aulas de futevôlei, ele faz parte do grupo de percussão Batukenjé e costuma levar os filhos para passear no local. "Eu frequento o parque, pelo menos, quatro vezes por semana. Inclusive, eu me mudei para uma quadra perto daqui para ficar mais perto do meu futevôlei, do meu batuque. Eu trago meus filhos para a Nicolândia algumas vezes, para o foguetinho, para passear, tomar água de coco. Isso aqui virou a nossa vida", contou o morador da Asa Sul.

Orla da Ponte JK

Para quem busca um local com vista privilegiada, a orla da Ponte JK é a escolha certa. Inaugurada em 2002, a ponte é um dos principais cartões-postais da cidade e oferece, além da beleza arquitetônica, uma área que combina esportes, lazer e gastronomia.

Frequentadora assídua da orla, Jhessica Rocha, 28, moradora de São Sebastião, trouxe seus familiares Ana Regina e Ítalo Marcos, que vieram de São Paulo, para curtir a vista. "Eu trago as pessoas que gosto para vir passear aqui comigo, andar de caiaque, tomar uns refrescos ou simplesmente aproveitar o dia de sol", relatou.

Ana Regina, 45, que visita Brasília regularmente, destaca a orla como parada obrigatória em seus passeios. "Estou aqui só de passagem, hoje já viajo de novo. Mas vou aproveitar um pouquinho desse lugar, do qual gosto tanto, antes de ir embora novamente", concluiu.

*Estagiária sob a supervisão de Eduardo Pinho