

## Proposta para instalação de um « Streetwork - Ginásio de Exterior »

Esta é uma iniciativa que tem como objetivo criar um espaço de recreio activo ao ar livre e levar o desporto para a vida das pessoas.

### Apresentação

Neste caso trata-se de um projecto destinado à criação de um espaço polivalente onde quem queira usufruir do mesmo possa encontrar por um lado um espaço lúdico e desportivo e por outro lado uma zona de descanso e lazer.

Vale destacar que este tipo de instalações ao ar livre conquistam adeptos onde quer que sejam instaladas, e os praticantes de exercícios físicos só têm a ganhar, pois esses espaços fazem bem para o corpo e a mente.



(Imagem ilustrativa) Cada vez mais, o desporto é considerado uma peça fundamental na vida de cada um e contribui para o desenvolvimento psicológico, emocional e físico, tanto de adultos como para idosos.

### O objetivo deste projeto

O principal objetivo é o de atrair pessoas e, principalmente, crianças e adolescentes para conhecerem novos desportos e preencherem seu tempo livre com hábitos saudáveis.

No caso das crianças e adolescentes, iniciativas assim têm enorme validade e acabam mudando a realidade de muitos jovens a baixo ou nenhum custo quando são sociais e os incentivam a adoptar a prática de determinado desporto como um novo hobby ou como profissão.



(Imagem ilustrativa) Vantagens principais que se destacam :

- Interação e inclusão social;
- Melhora do condicionamento físico e a motricidade ;
- Aumento da qualidade e expectativa de vida ;
- Promove o envelhecimento activo.

### Onde pode ser instalado

Tendo em conta que no Centro de Saúde de Segura se encontra já uma pequena zona de lazer para as crianças a ideia de criar igualmente um “Streetwork” de Ginásio de Exterior com pavimento em borracha pode ser uma forma de dar mais vida ao recinto.

O mesmo pode ou não ser instalado ao lado do parque infantil (uma area disponível de cerca de 55m<sup>2</sup>) ou no outro lado oposto (uma área também disponível de mais de 100m<sup>2</sup> mas com parte da mesma em declive acentuado).



Se por um lado já existe o espaço infantil devidamente equipado estaremos aqui a criar um outro espaço para o desenvolvimento psicomotor e inter-social para todas as gerações.

### **Que material será necessário**

Os aparelhos disponíveis no mercado são variados mas normalmente os mais usados são 5 :



✓ « Cardio Walker » (pode ser single ou duplo), serve para exercitar os músculos das partes inferiores, articulações dos quadris, joelhos e músculos da cintura ajudando a melhorar a função cardiovascular e o equilíbrio ;

✓ « Rotador em Pé » ou « Rodas de apoio de Ombro » , serve para aumentar a mobilidade dos ombros e braços e ajuda a tonificar o torax e as costas ;

✓ O « Lat Pull Down » aumenta a força nos braços, ombros e costas ;

✓ Máquina para a extensão das pernas serve para trabalhar os músculos das pernas e os abdominais e aumenta a resistência muscular ;

✓ « Massageador para Cintura e Costas »

✓ Existe igualmente a possibilidade de instalar uma estrutura « Multi Ginástica » com diferentes actividades .

Este tipo de instalações é apelativa não só a jovens como menos jovens além de ser um investimento ecológico uma vez que a sua manutenção é mínima e a maior parte dos mesmos pode ser reciclada.

Maria M.da Costa c/o Maria Rosa Mendonça Lucas

14 de Outubro de 2024