



# FAPCOM 20 ANOS





# Quadras e sonhos: o futuro do basquete

## Jovens atletas encontram no Ibirapuera conforto para praticar o esporte

Tradicionalmente chamadas de “Meca do Basquete” por quem as frequenta, as quadras do Ibirapuera sintetizam o espírito coletivo que o basquete brasileiro tem construído como objetivo. Junto de um ambiente acolhedor, localização estratégica, se destaca como espaço de crescimento e pertencimento para jovens atletas.

No coração de São Paulo, com mais de setenta anos de existência, o Ibirapuera é um espaço já estabelecido como o principal ponto de lazer e cultura da capital paulista. A construção histórica do parque é marcada pela realização de grandes eventos e competições do mais alto nível, mas, sobretudo, pelas condições oferecidas a todo tipo de público, que para além de um lugar turístico que recebe milhares de visitantes diariamente, há jovens que buscam um salto maior que a quadra.

O jogador da seleção sub-17 do Centro Olímpico, André Luiz, comenta sobre seu processo de desenvolvimento e como a estrutura ajuda em sua trajetória. “O meu desenvolvimento depende mais de mim, só que as estruturas que estão ao redor ajudam muito”.

Além disso, o contraste entre a realidade anterior, em que não havia acesso a espaços com essa condição, e o momento atual reforça o quanto o reconhecimento das oportunidades pode fortalecer a motivação. Ao valorizar o que tem hoje, André traduz um sentimento comum entre os jovens que frequentam o Ibirapuera: o de enxergar ali não apenas um local para praticar esportes, mas um terreno fértil para cultivar sonhos mais altos.

“Pela quantidade e qualidade das quadras, não costuma ficar lotado. Isso é muito bom pra quem quer treinar. Sair

de um lugar onde eu nunca vi estruturas como esta me ajudou a valorizar mais onde estou”, explica o atleta.

Apesar de reconhecer a qualidade e a quantidade das quadras como um diferencial, André aponta para um aspecto importante que poderia ser melhorado: o piso. “Eu melhoraria apenas o piso das quadras, são muito escorregadias e acabam machucando pessoas que querem só se divertir ou evoluir o jogo.”

A estrutura oferecida pelo local é referência no que diz respeito ao basquete brasileiro. Além da modernidade e qualidade, o parque oferece também toda uma ambientação simbólica, sendo um palco relevante para a história do basquete nacional.

Com esses aspectos somados, temos um local no coração da Zona Sul de São Paulo que acolhe e potencializa o surgimento e desenvolvimento de novos atletas. O fisioterapeuta esportivo Eduardo Santos destaca a estrutura proporcionada, juntamente da importância do acolhimento ao ambiente. “Um parque que proporciona uma estrutura com alta qualidade transmite confiança por meio de maior segurança local, realiza um vínculo entre atleta e o ambiente, valorizando o sentimento de ‘casa’, onde vai cuidar e proteger para que continue ali sua evolução.”

O local, que já sediou eventos de alto nível como a Copa Intercontinental (2015), Mundiais de Basquete Feminino (1971), Jogos Pan-Americanos (1963) e o retorno do Jogo das Estrelas do NBB em 2024, proporciona ao praticante da modalidade algo que vai além da possibilidade de evolução física.

**REPORTAGEM E DIAGRAMAÇÃO:**  
CAIO CESAR, IVAN GABRIEL, LUCAS BITENCOURT



**QUADRAS CHEIAS:** Parque oferece estrutura completa para atletas em diferentes níveis  
FOTO: IVAN GABRIEL

## Ibira é ginásio a céu aberto para qualquer modalidade

Muito além das quadras de basquete que movimentam a juventude paulistana, o Parque Ibirapuera se consolida como um dos principais destinos de lazer da América Latina. Fundado em 1954, recebeu cerca de 16,5 milhões de visitas em 2023, segundo a administração. Com fácil acesso e localizado na Vila Mariana, o parque combina estrutura, cultura e natureza, atraindo públicos diversos.

São mais de 3 km de pistas para caminhada e

corrida, além de uma ciclovia de cerca de 3,5 km que conecta diferentes áreas do parque. As práticas mais comuns no espaço são a corrida e o ciclismo. Felipe, 31 anos, frequenta o local de três a quatro vezes por semana e pratica ambas modalidades. Ele destaca que o contato com a natureza e as variações do clima tornam a atividade mais agradável. Felipe elogiou a estrutura do parque, afirmando que “a pista, banheiros e vestiários têm um bom funcionamento”. Além dos benefícios físicos, ele ressalta a importância da atividade para sua saúde mental, como

uma forma de terapia: “Me ajudam nessa ‘limpeza mental’, no alívio de estresse e ansiedade.”

Desde 2020, o Parque Ibirapuera, embora ainda público, é administrado pela empresa Urbia por meio de concessão da Prefeitura de São Paulo. A nova gestão implementou melhorias, principalmente em infraestrutura esportiva e acessibilidade. Entre as ações, destacam-se a reforma de quadras, a criação de uma nova ciclovia e a revitalização de espaços esportivos.

A prática de exercícios traz benefícios além da saúde física para todas as idades, essa relação entre corpo e mente é cada vez mais reconhecida por evidências científicas. Essa prática regular é essencial para a saúde mental, promovendo benefícios físicos e mentais significativos, como a prevenção da depressão e ansiedade, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde).

Bruno Modesto, mestre em ciências pela USP e idealizador do projeto “Exercício e Coração”, destacou os efeitos positivos da atividade física na saúde pública. Segundo ele,

a ação contribui diretamente para a saúde mental da população, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade. Ele afirmou que “Além do benefício a longo prazo, existe também um benefício a curto prazo, com melhora na autoestima, disposição, força, etc.”

Durante a pandemia, Bruno observou uma queda significativa nos níveis de atividade física, com muitas pessoas passando entre 6 a 8 horas inativas por dia, sem alcançar os 150 minutos semanais recomendados pela OMS. Com a reabertura dos espaços públicos, parques e ambientes ao ar livre se tornaram essenciais para que ele pudesse retomar os hábitos no final de 2021.

Ele acrescenta que o padrão de busca por atividades ao ar livre se manteve, especialmente com a popularização da musculação e da corrida, “muito impulsionados pelas redes sociais”. Ainda destaca que “muitas pessoas escolhem esses ambientes ao ar livre por serem mais inclusivos e convidativos”, e que fatores como o sol e o contato com a natureza contribuem para o engajamento contínuo.

Atualmente, o Ibirapuera também abriga eventos recorrentes, como corridas de rua, caminhadas organizadas, festivais de bem-estar e ações patrocinadas por grandes marcas, incluindo a própria Nike. Iniciativas sociais e privadas, como a Arena Centauro —

inaugurada em 2023 —, oferecem aulas e treinos gratuitos, ampliando o acesso à atividade física para diferentes públicos. Influenciadores também impulsionam as atividades no Parque Ibirapuera. Alfredo Neto, com mais de 700 mil seguidores, lidera o grupo de corrida Naturals Running Club, que se reúne todos os sábados às 7h para percursos de 5 a 8 km.

A valorização do estilo de vida fitness fez do Parque um ponto de encontro para quem prioriza a saúde, bem-estar e socialização, independentemente da modalidade esportiva. As redes sociais influenciam diretamente a promoção de hábitos saudáveis, com influenciadores compartilhando conteúdos sobre musculação, corrida e exercícios que geram grande engajamento no TikTok e no Instagram. Além disso, a gestão da Urbia também estabeleceu parcerias estratégicas com grandes marcas esportivas, como Nike, Centauro e PUG Skatepark, para o lançamento de produtos e a realização de eventos esportivos. Essas colaborações não só atraíram mais público, mas também ajudaram a transformar o local em um dos principais centros de práticas ao ar livre do Brasil.

**REPORTAGEM E DIAGRAMAÇÃO:**  
LUCAS GUINTEH E VINÍCIUS AMERICANO



**DIFERENCIAL:** Contato com a natureza ajuda a superar limites  
FOTO: LUCAS GUINTEH