De academia na praia a bailes ao ar livre: Almanaque Carioquice 2026 destaca espaços de bem-estar no Rio; veja top 10

Publicação será lançada nesta quinta-feira (26), em Copacabana, e propõe roteiro que conecta saúde, cultura e convivência na cidade.

Por Raoni Alves, g1 Rio

25/03/2026 05h00 · Atualizado há 4 semanas

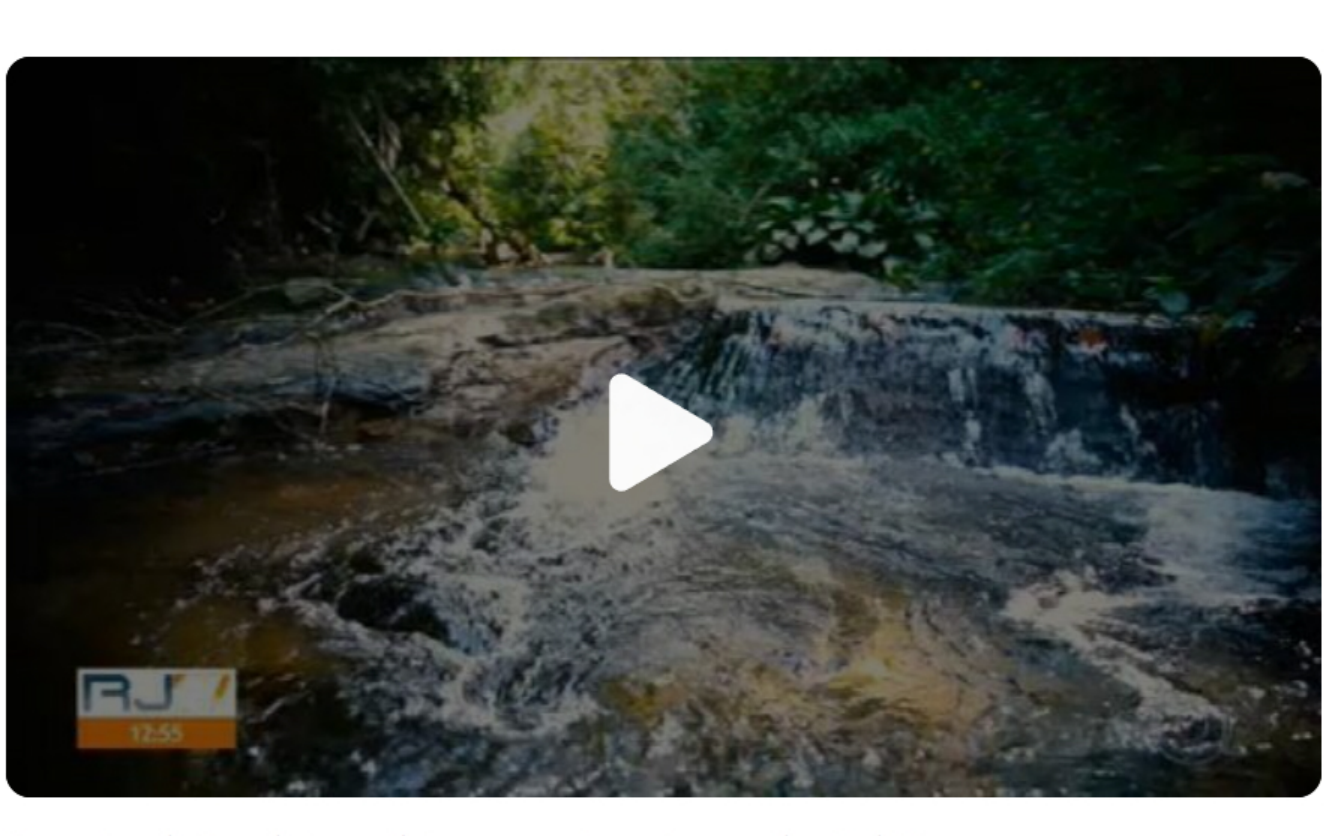
Ver resumo

Almanaque Carioquice 2026 destaca espaços de bem-estar no Rio — Foto: Divulgação

O Almanaque Carioquice 2026, que será lançado na próxima quinta-feira (26), **aposta no bem-estar como fio condutor para apresentar um novo olhar sobre a cidade.** A publicação batizada de "Rio Capital do Bem-Estar' reúne experiências que vão de **atividades físicas ao ar livre a espaços de convivência, cultura e alimentação saudável**, refletindo uma cidade que busca equilibrar corpo, mente e vida urbana.

- 📱 **Baixe o app do g1 para ver notícias do RJ em tempo real e de graça**

Em sua nona edição, o almanaque, produzido pelo Instituto Cultural Cravo Albin (ICCA) em parceria com a Insight Comunicação, convida cariocas e turistas a explorar diferentes regiões da cidade a partir de práticas que estimulam qualidade de vida, socialização e contato com a natureza.



Temperatura do Rio poderia ser até cinco graus mais quente sem a Floresta da Tijuca

O **g1** reuniu **10 destaques da edição de 2026**. Entre eles estão iniciativas que traduzem esse novo estilo de vida carioca:

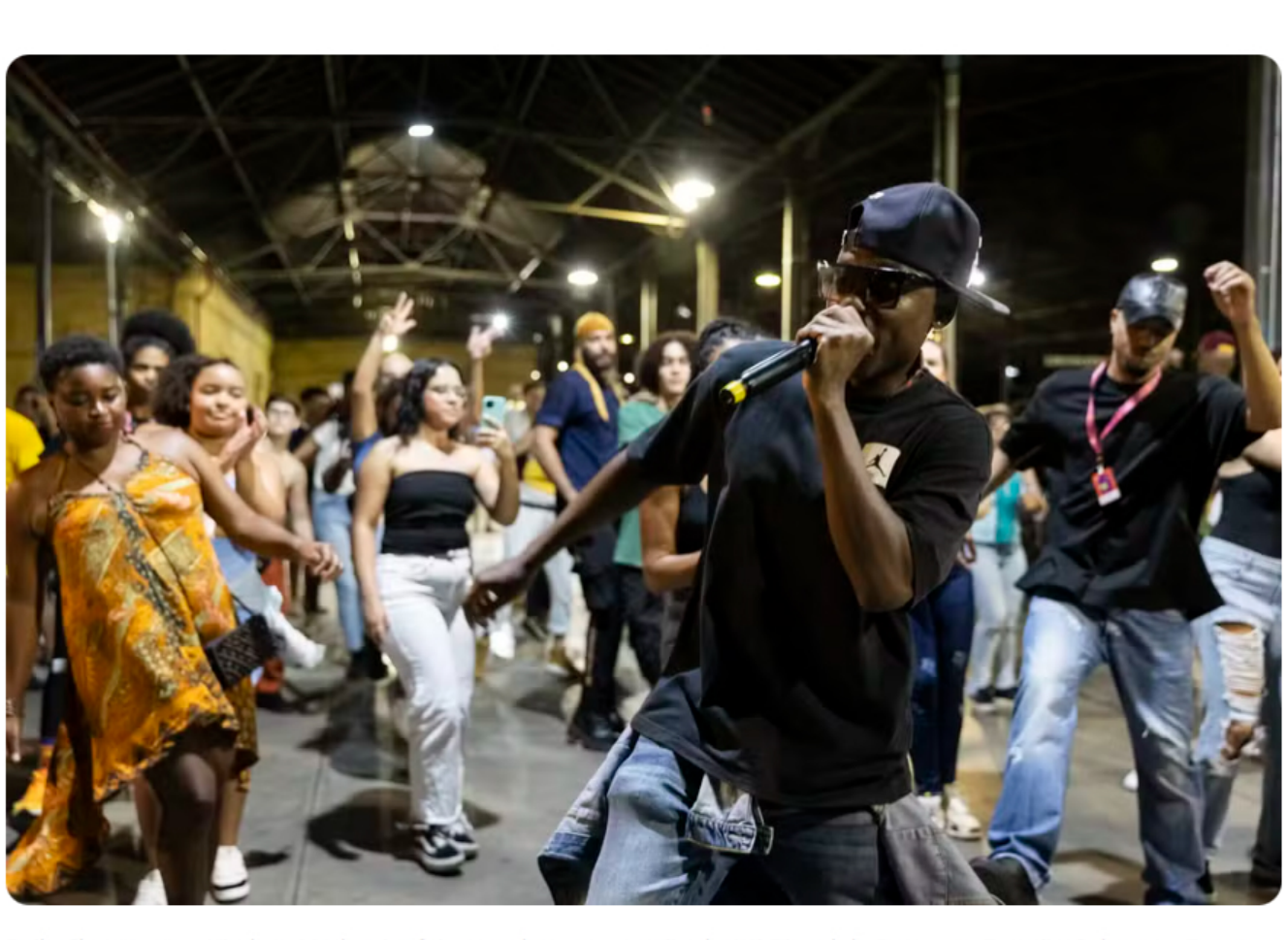
- **Beach Cycle**, em Ipanema, que transforma a areia em academia ao ar livre;
- o **Rio Charme Social**, em Madureira, que reúne dança e convivência sob o viaduto;
- as **cachoeiras do Parque Nacional da Tijuca**, refúgios naturais dentro da cidade;
- e os **clubes de corrida**, que vêm se espalhando por diferentes regiões e criando redes de apoio entre praticantes.

A lista inclui ainda experiências como a **Acãodemia Carioca**, voltada ao bem-estar de pets e tutores, e espaços culturais como a **Cidade das Artes**, na Barra da Tijuca.

O Almanaque Carioquice 2026 vai estar disponível no site **carioquice.insightnet.com.br** a partir de quinta-feira (26). O conteúdo também será divulgado nas redes sociais.

💃 Rio Charme Social (Madureira)

Patrimônio imaterial do Rio, o charme é mais do que um estilo musical: é identidade, resistência e bem-estar.



Baile Charme com Viaduto Madureira foi parte da programação da 14ª Bienal de Dança na Estação Cultura — Foto: Juliana Hilal

No Viaduto de Madureira, o projeto Rio Charme Social oferece aulas gratuitas de dança que atraem pessoas de diferentes idades, de iniciantes a frequentadores assíduos dos bailes.

As atividades trabalham coordenação motora, memória e condicionamento físico, além de promover inclusão e pertencimento. Criado pelo DJ Michel, o projeto já atendeu dezenas de milhares de pessoas e se consolidou como referência cultural e social na Zona Norte.

- 👉 **Serviço**
- 📍 Estrada do Portela, 329 – Madureira
- 📱 Instagram: @riocharmesocial

🌳 Cachoeiras do Parque Nacional da Tijuca

Em meio à maior floresta urbana do mundo, as cachoeiras do Parque Nacional da Tijuca são um dos refúgios mais procurados nos dias de calor. Trilhas acessíveis levam a quedas d'água liberadas para banho, como a Cachoeira das Almas, localizada no setor Floresta do parque.

Além do contato direto com a natureza, o passeio carrega valor histórico, algumas áreas eram utilizadas por escravizados para práticas religiosas.

Nas cachoeiras do Parque Nacional da Tijuca banho é permitido, desde que não se use produtos de higiene pessoal, como xampu e protetor solar — Foto: Reprodução/TV Globo

Para aproveitar com segurança, a recomendação é usar calçados antiderrapantes e evitar produtos químicos na água.

- 👉 **Serviço**
- 📍 Estrada da Cascatinha, 850 – Alto da Boa Vista
- 📞 (21) 2492-2250
- 📱 Instagram: @cachoeirasdafloresta

🏃 Clubes de corrida (Aterro e outros pontos)

Os **clubes de corrida se espalharam pelo Rio** e transformaram a prática esportiva em um fenômeno coletivo. Presentes em diferentes regiões da cidade, com destaque para áreas como o Aterro do Flamengo e a orla, esses grupos reúnem desde iniciantes até atletas experientes, criando verdadeiras comunidades movidas a disciplina, incentivo e troca de experiências.

- **Conheça os grupos de corrida que reúnem centenas na Zona Norte e na Baixada e transformam vidas**

Mais do que melhorar o condicionamento físico, os treinos coletivos ajudam a manter a regularidade e funcionam como rede de apoio.

RJ
CORRIDA DE RUA
Moradores se reúnem semanalmente para desenvolver o gosto pelo esporte

Moradores da Ilha se reúnem semanalmente para desenvolver o gosto pela corrida

A atividade também contribui para a saúde mental, ao estimular o convívio social e a sensação de pertencimento. Em muitos casos, os encontros acontecem em horários fixos ao longo da semana, com acompanhamento de treinadores e metas progressivas.

🐶 Acãodemia Carioca

Criada pela Prefeitura do Rio em 2023, a Acãodemia Carioca é a primeira iniciativa pública do país voltada ao bem-estar de cães e seus tutores. O projeto oferece aulas de agility — circuitos com obstáculos como túneis e cones — acompanhadas por veterinários e adestradores, com foco no desenvolvimento cognitivo e sensorial dos animais.

Mais do que exercício físico, a proposta também estimula a convivência entre tutores, criando uma rede de socialização em espaços públicos.

Acãodemia Carioca é a primeira iniciativa pública do país voltada ao bem-estar de cães e seus tutores — Foto: Divulgação

Para participar, é necessário apresentar **comprovante de vacinação do animal**. A iniciativa começou no Parcão da Lagoa e vem sendo expandida para outras regiões da cidade, como Ilha do Governador, Parque Madureira e Barra da Tijuca.

- 👉 **Serviço**
- 📍 ParCão da Lagoa Rodrigo de Freitas (e outras unidades na cidade)
- 💻 Informações: Prefeitura do Rio / Secretaria de Proteção e Defesa dos Animais

🎭 Cidade das Artes (Barra da Tijuca)

Um dos maiores complexos culturais da América Latina, a Cidade das Artes reúne em um só espaço **salas de concerto, teatros, cinemas, galerias, biblioteca e áreas abertas para eventos**. Inaugurado em 2013, o equipamento foi projetado para concentrar diferentes linguagens artísticas e ampliar o acesso à cultura.

Cidade das Artes, no Rio — Foto: Alexandre Macieira/Riotur

Além da programação variada, o espaço também oferece **atividades gratuitas, como saraus, encontros literários e visitas guiadas.** A arquitetura monumental e os ambientes integrados fazem do local uma experiência cultural completa e também um espaço de convivência.

- 👉 **Serviço**
- 📍 Av. das Américas, 5300 – Barra da Tijuca
- 📞 (21) 3325-0591
- 📱 Instagram: @cidadedasartes

🏊 Natação no mar

A natação em mar aberto tem ganhado cada vez mais adeptos no Rio, unindo exercício físico e conexão com a natureza. Diferente da piscina, o ambiente exige adaptação a fatores como correnteza, temperatura e navegação, o que torna a prática mais desafiadora e completa.

Natação em alto mar tem desafios como correntes fortes e a temperatura da água — Foto: Julia Sampaio/Arquivo Pessoal

Além dos benefícios físicos, como melhora da capacidade respiratória e do condicionamento cardiovascular, praticantes relatam impactos positivos na saúde mental. A atividade é vista como uma experiência de concentração e autoconhecimento, em contato direto com o mar.

- 👉 **Serviço**
- 📍 Praia de Copacabana – Posto 5 (altura do nº 3772)
- 📱 Instagram: @jubarte_swim_tri

🕺 Circuito Sesc RJ de Dança de Salão

Os bailes e aulas do Circuito Sesc RJ de Dança de Salão são um exemplo de como cultura e saúde caminham juntas. A atividade ajuda a combater o sedentarismo, melhora o equilíbrio, fortalece a memória e estimula a convivência social, especialmente entre o público mais velho

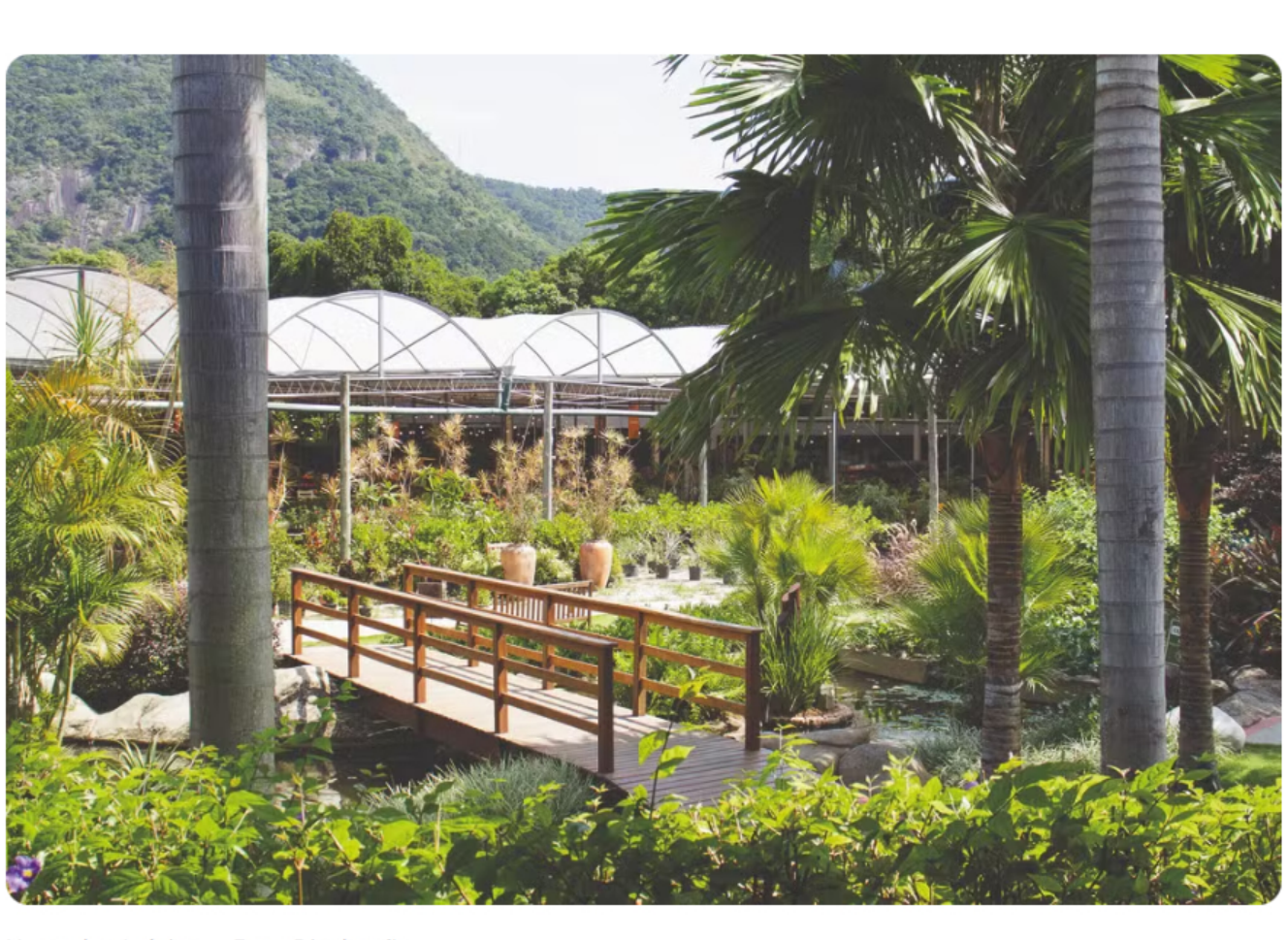
Com música ao vivo e aulas regulares, o circuito reúne participantes de diferentes idades e níveis de experiência, promovendo integração e bem-estar por meio da dança.

Circuito Sesc RJ de Dança de Salão — Foto: Divulgação

- 👉 **Serviço**
- 📍 Unidades do Sesc RJ (programação itinerante)
- 🌐 www.sescrio.org.br

🌿 Horto das Acácias

Com cerca de 5 mil metros quadrados, o Horto das Acácias é o maior *garden center* do Rio e um verdadeiro refúgio verde na Zona Oeste. O espaço reúne **mais de mil espécies de plantas**, além de vasos, insumos e serviços especializados em jardinagem.



Horto das Acácias — Foto: Divulgação

Mais do que uma loja, o local foi pensado como experiência de bem-estar. Lá há áreas de convivência, café, restaurante e até programação de eventos. A proposta é promover o contato com a natureza como forma de desacelerar a rotina e melhorar a qualidade de vida.

- 👉 **Serviço**
- 📍 Estrada de Camorim, 378 – Jacarepaguá
- 📞 (21) 99011-9102
- 📱 Instagram: @hortodasacacias

🥗 Naturalie Bistrô

O Naturalie Bistrô aposta na culinária vegetariana como estilo de vida. O restaurante oferece um cardápio variado, com pratos que vão de receitas tradicionais adaptadas, como feijoada sem carne, a opções internacionais e sobremesas elaboradas

O ambiente acolhedor convida tanto para encontros quanto para pausas individuais. Outro diferencial é o pequeno sebo dentro do espaço, onde clientes podem trocar livros, reforçando a proposta de bem-estar que vai além da alimentação.

Naturalie Bistrô — Foto: Reprodução redes sociais

- 👉 **Serviço**
- 📍 Rua Visconde de Caravelas, 5 – Botafogo
- 📞 (21) 2537-7443
- 📱 Instagram: @onaturalie

🏖️ Beach Cycle (Ipanema)

O Beach Cycle leva o conceito de academia para um dos cenários mais emblemáticos do Rio: a areia da praia. Considerado o primeiro estúdio de bike outdoor do Brasil, o projeto combina o spinning tradicional com a experiência sensorial do ambiente natural, com som das ondas, brisa do mar e vista para o litoral.

As aulas duram cerca de 45 minutos e misturam exercícios cardiovasculares intensos com momentos de contemplação. A proposta vai além do treino. A ideia é uma prática que dialoga diretamente com o estilo de vida carioca, unindo saúde, natureza e socialização.

Beach Cycle (Ipanema) — Foto: Divulgação

- 👉 **Serviço**
- 📍 Praia de Ipanema – Av. Vieira Souto, 390 (Posto 9)
- 🌐 www.beachcycle.com.br
- 📱 Instagram: @beach.cycle

Além dos destaques, o almanaque reúne iniciativas que vão de academias ao ar livre e práticas esportivas a projetos culturais e experiências gastronômicas.

A edição reforça a ideia de que o **Rio de Janeiro** não é apenas cenário, mas também um espaço ativo de convivência — onde saúde, lazer e cultura se cruzam no cotidiano.

O conteúdo completo estará disponível no site **carioquice.insightnet.com.br**. O almanaque também será divulgado nas redes sociais.