

“Foi um momento definidor para eu voltar a pedalar. Consegui trocar de equipamento e migrei do cross country para a modalidade enduro, que é mais radical”, conta.

Os nomes se referem às categorias do mountain bike. O cross country combina subidas e descidas de longo percurso com muita aventura. O enduro, que vem de *endurance*, resistência em inglês, soma adrenalina. Nesse modo, justamente por causa do trajeto mais agressivo, o equipamento precisa ser aprimorado. Por isso, Tatiana investiu em uma bike mais reforçada para sustentar pancadas e conseguir realizar descidas com mais precisão.

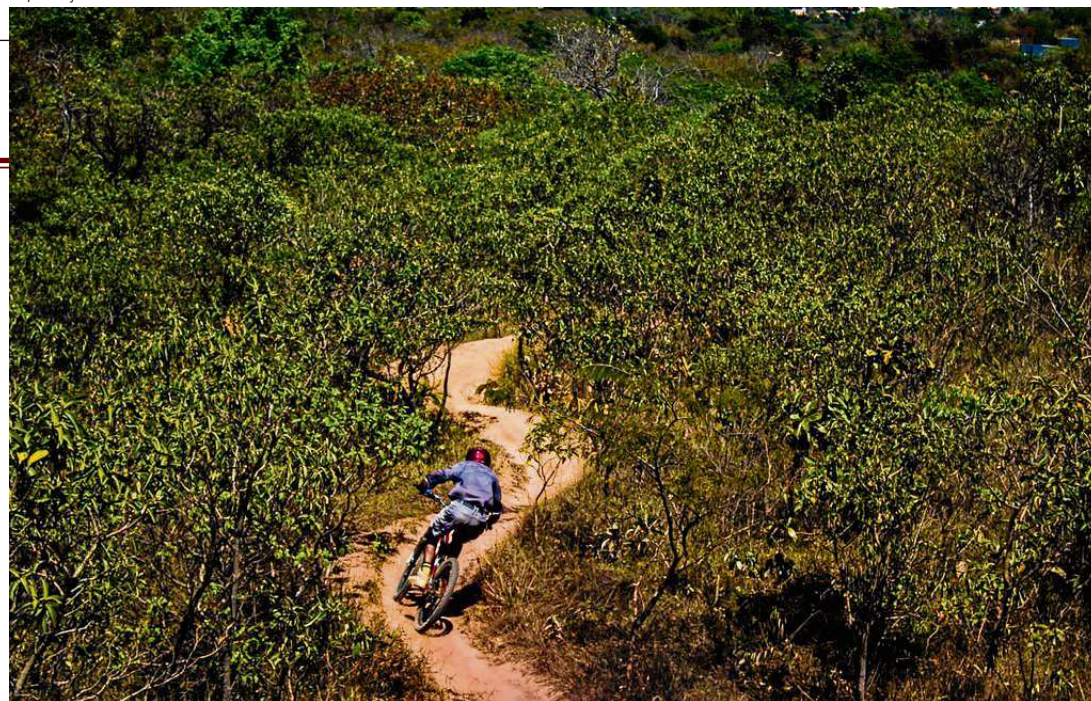
“Tenho visto que o mínimo que se pode fazer com a bike é pedalar. Vai muito além disso, a gente se propõe a evoluir uma técnica”, diz. Tatiana treina de três a quatro vezes na semana e espera participar da primeira competição dela na categoria enduro ainda este ano, que deve ser realizada em Pirenópolis.

Benefícios e cuidados

O professor de educação física Renato André, treinador de ciclismo, destaca o poder da prática para o bem-estar mental e social: “Pedalar aproxima as pessoas umas com as outras, com elas mesmas e cria um vínculo com o próprio equipamento.” Entre subidas e descidas, quem pedala é forçado a tomar decisões, desenvolve novas habilidades e se vê superando dificuldades, o que rende inúmeros benefícios neurológicos, como melhora da memória, segundo ele.

“No exercício outdoor, alcançamos lugares que não iríamos a pé ou de carro, isso apura nosso conhecimento histórico e regional, a sensibilidade com o ambiente e o senso de responsabilidade com os caminhos percorridos”, completa. Mas o clima quente e seco, típico do Centro-Oeste nesta época do ano, pede hidratação. A orientação de Renato é não deixar a garganta seca, que é um indicativo de que o esôfago já está desidratado. Ainda assim, a baixa umidade permite troca de calor com o ambiente, ao contrário do clima muito úmido.

A personal trainer Luciana Gusmão elenca alguns outros benefícios do ciclismo: ajuda a regular o metabolismo, melhora a capacidade pulmonar, diminui o colesterol ruim e refina a glicemia. Mas, segundo a personal, quem não está habituado a se exercitar pode sentir a coluna, o joelho e o tornozelo — é preciso força nas articulações, além de preparo para lidar com os obstáculos do caminho.



A Trilha das Abelhas fica no Altiplano Leste a apenas 20 minutos de Brasília

Mapeando a área

Em nome da Komtrilhas, o coordenador Anselmo Ferraz ajudou a Revista a selecionar alguns circuitos pelo Distrito Federal. Olha só:

● **Floresta Nacional de Brasília (Flona)**
Percurso: 44 km, mas com opções de circuitos menores, de 5, 10, 20 e 30 quilômetros.

Onde? Taguatinga

● **Setor de Embaixadas Sul**
Para todos os níveis!
Onde? Setor de Embaixadas Sul, próximo à Embaixada do México.
Aos sábados à tarde, a Komtrilhas organiza programação para toda a família: o Movimento Sunset. Tem circuito fechado para treinamento de curva, equilíbrio e salto, piscina para crianças e food trucks.

● **Trilha das Abelhas e Trilha da Ferroada**
Onde? Altiplano Leste, a 20 minutos de Brasília

Luciana explica que o exercício ao ar livre por si só já tem mais impacto, deixando o corpo mais propenso a lesões. Por isso, a recomendação dela é mesclar o pedal com um treino de musculação, que garante fortalecimento dos músculos do core, quadríceps e glúteos. Para a especialista, a musculação é melhor que o cross-fit e o treino funcional, nesse caso. E complementa: “Além disso, uma bike adequada, altura de banco adaptada e a escolha da roupa dão uma sensação mais agradável durante o percurso. E, sentindo-se melhor, a pessoa tende a persistir na prática.”

Celebrando a região

Anselmo Ferraz é coordenador da Komtrilhas (@komtrilhas), uma associação que constrói e mantém trilhas para ciclismo em locais públicos e privados de Brasília. Sabia que a capital é referência em mountain bike? Anselmo explica que, mesmo considerados planos, os percursos da região podem ser bem desafiadores e já formaram vários ciclistas profissionais, que competem mundo afora.

A procura pelo ciclismo ao ar livre cresceu muito durante a pandemia, segundo o coordenador. Atualmente, a equipe da Komtrilhas se mobiliza todos os dias para fazer a manutenção dos locais de passeio e competição, porque os caminhos de terra ficam desgastados com o tempo. O trabalho envolve também sinalizar os obstáculos e educar sobre a preservação das áreas. O grupo depende de doações e vaquinhas, mas quem deseja também pode se voluntariar para ajudar nos projetos e eventos.