

Ponto turístico reúne beleza, lazer e saúde para os brasilienses. Praticantes de canoagem e outras modalidades esportivas aquáticas chegam ao nascer do Sol para começarem o dia bem antes de encarar o expediente

ED ALVES/CB/D.A.Press



Amanhecer no Lago Paranoá. Esportistas de canoagem cortam as águas douradas pelo reflexo do nascer do Sol

LAGO PARANOÁ, UM CONVITE À QUALIDADE DE VIDA

» JÚLIA ELEUTÉRIO

Um dos pontos turísticos mais conhecidos de Brasília tem se destacado ainda mais ao amanhecer. O Lago Paranoá tornou-se uma das principais opções dos brasilienses que gostam de conciliar uma atividade física nas primeiras horas do dia com uma rotina de trabalho na capital. A prática de exercícios ao ar livre ganhou força após o início da pandemia do novo coronavírus.

O arquiteto Alan Faria, 28 anos, conta que conheceu a canoagem por meio de um amigo durante a crise sanitária e se encantou pela modalidade. “Os dias em que eu vou remar mudam totalmente o ânimo para o trabalho e para qualquer coisa que for acontecer. Parece que o lago te dá mais energia do que tira. A gente acaba parando para nadar também, o que ajuda a dar uma

refrescada boa. A água sempre está em uma temperatura perfeita. O clima, daqui, deixa o lago quente de manhã. É incrível”, comenta o brasiliense.

Morador da Vila Planalto há 10 anos, Alan ressalta que nunca foi de acordar cedo, mas, com a prática da canoagem, isso mudou. “Ver o sol nascer e estar no meio do lago, além de saudável, traz uma visão linda. Parece que você nunca se acostuma”, destaca. O arquiteto começou a praticar o esporte aquático há 11 meses. “Fui remar a primeira vez de teste e, na segunda, já comecei a ir regularmente e virei mensalista. Não sei se vou conseguir parar”, acrescenta Alan. A prática mais comum é com a canoa havaiana, que possui um flutuador lateral, para dar estabilidade.

Junto ao nascer do Sol, que impressiona com tamanha beleza, os esportistas que procuram o lago pelas manhãs podem ouvir o canto dos pássaros e entrar em contato com a natureza. Recém-chegada à Brasília, a arquiteta Thais Otto, 30 anos, foi apresentada à canoagem pelo colega de trabalho, Alan, e começou a frequentar o corpo d’água nas manhãs. “Ele me convidou para experimentar, e digo que a parte mais difícil foi tomar a decisão de levantar da cama às 5h. Depois disso, tudo pareceu contribuir: o calorzinho de Brasília, o Sol e as companhias! Paramos do outro lado do lago para mergulhar, e confesso que foi a primeira vez que subi em uma mangueira para comer a manga direto no pé”, conta a arquiteta.

Natural de Ponta Grossa (PR), Thais se mudou para a capital do país a trabalho em 2021 e destaca

que sempre gostou de praticar esportes. Por conta da pandemia, priorizou atividades ao ar livre, fazendo até futevôlei. “Desde que conheci a canoagem, tenho feito a atividade quase toda semana, sempre no nascer do Sol. Chegamos, remamos por duas horas, e, de lá, me arrumo e vou trabalhar”, detalha a paranaense. “A tranquilidade e o Sol desse horário são especiais, e a paisagem e o céu surpreendem todas as vezes. O dia parece maior e traz uma sensação de paz, quando estamos no meio do lago, longe de tudo. Recomendando!”, enfatiza a nova moradora de Brasília.

Para todos

Dono da Avalon Canoagem, no Setor de Hotel e Turismo Norte (SHTN), Vagner Maciel, 41, aluga canoas havaianas, ensinando os adeptos da modalidade, como é o caso dos amigos Thais e Alan, sempre sob a proteção de uma imagem de Nossa Senhora da Aparecida. O empresário paulista pratica o esporte há alguns anos e é apaixonado pelo Lago Paranoá. “O diferencial da nossa canoa é que a gente está aberto para o público, não somos um clube fechado. Qualquer pessoa tem acesso aqui. É um esporte de ponta, mas é acessível para qualquer um passear”, avalia Vagner, mais conhecido como Papito pelos amigos e alunos.

Pensando na qualidade de vida e no esporte em si, Papito lembra que todos os dias para atender os alunos. Ele revela que a maioria opta por ir logo cedo, às 6h. Na época da seca no Distrito Federal, a procura aumenta, mas, atualmente, Vagner tem 30 mensalistas. “Você dá um mergulho e molha a cabeça, a gente diz que é pegar o axé. Transforma a energia do corpo”, diz o professor. “Tem gente que mora há 50 anos em Brasília ou que nasceu aqui e nunca entrou no Lago. As pessoas olham para o lago e imaginam que é cheio de bicho, que tem jacaré e cobra, e não se permitem aproveitar. Depois que entra, vêem que não tem esse perigo todo e que dá uma sensação tão boa”, convida o empresário para que todos aproveitem as maravilhas do lago, independente de horário.

Opções variadas

Muitos brasilienses se aventuram nas manhãs no Lago Paranoá para praticar natação, windsurf, kitesurf e stand up paddle (sup), por exemplo. O remo é outra modalidade procurada por quem deseja uma atividade diferente das

Nelson Mota/ Reprodução/ Redes Sociais



O remo é praticado com duas pás. Na canoagem, usa-se uma

Nelson Mota/ Reprodução/ Redes Sociais



Alunos praticam remo no Lago Paranoá nas primeiras horas do dia

ED ALVES/CB/D.A.Press



Os tons dourados da alvorada levam diversas pessoas ao Lago

ED ALVES/CB/D.A.Press



Alan começou a canoagem há 11 meses e já levou uma amiga para praticar o esporte