



Equilíbrio e conexão com a natureza

Vizinhos compartilham bem estar físico e emocional da prática de atividade física e fortalecem vínculo de amizade com o espírito de equipe do esporte

» EDIS HENRIQUE PERES

As remadas ritmadas rompem a água calma e o Sol poente pinta o céu em tons fortes de laranja e amarelo. Por um instante, os integrantes da canoa havaiana se tornam um só, unidos não somente entre eles, mas conectados também com a natureza, com a brisa fresca do fim da tarde e o avanço constante da canoa nas águas do lago Paranoá. Apaixonada pelos benefícios do esporte, Marcella Jacobson, 47 anos, servidora da Secretaria de Saúde e moradora do Noroeste, não apenas vive essa experiência, como convida vizinhos para experimentar os benefícios desse vínculo.

“Comentei com um colega de trabalho sobre a canoa havaiana, que era bom para o corpo e para a mente e que seria legal para ele e a esposa praticar o esporte. E não somente eles, tem outra vizinha que está na mesma equipe que faço parte, em algumas competições que participamos. No fim, o laço não se restringe à canoagem, a gente combina de sair, de ir comer fora, de fazer programas no fim de semana”, detalha.

Marcella confessa ser uma entusiasta dos benefícios da atividade física há muitos anos. “Desde a infância tive relação com esporte. Já fui atleta militar, mas agora é diferente, não tenho a cobrança de um treinador por resultados que tinha na época, é algo mais comigo mesmo, de superação, do meu foco de não deixar o meu rendimento cair, de treinar em equipe, de darmos o nosso melhor. Por isso a conexão é importante, de todos pensarem igual, remarem juntos. A canoa havaiana é um esporte de todos juntos, porque se um der uma remada errada, isso atrasa a canoa. A intensidade da remada tem que ser a mesma, é uma solidariedade entre os seis membros”, destaca.

O contato com a natureza é outro benefício listado pela servidora. “Não é apenas um momento de todo mundo trabalhar junto, é um contato com a natureza, de ver o pôr do sol, ter o contato com a água, isso vai transformando a nossa vida. Principalmente com a pandemia, em que a gente sofreu tanto com o isolamento. Eu, por exemplo, trabalho na UTI (unidade de terapia intensiva), na área de odontologia, e vi muita gente morrendo. A oportunidade de ser transportada para esse momento de conexão, com a remada, a água, o momento, é muito importante”.

Transformação de vida

O convite de Marcella ao casal de fisioterapeutas, Adriana Rios, 50, e Júlio Carlos Teles, 55, transformou a vida de Adriana. Após passar por uma cirurgia há mais de três anos devido a uma hérnia de Spiegel, Adriana sofria com a perda do fortalecimento do músculo abdominal. “Sentia muita dor, mesmo deitada. Não conseguia fazer nem mesmo caminhadas, porque doía. Quando o Júlio me falou sobre a canoagem, eu não acreditava que iria fazer algum efeito, porque vendo as pessoas praticando o esporte, pensava que só trabalhava a musculatura dos braços, mas ela (Marcella) insistiu para que eu tentasse”, lembra.

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Marcella Jacobson e Adriana Reis (D) os benefícios do esporte para o bem-estar

Arquivo Pessoal



Bárbara (blusa amarela) e Priscilla (camiseta mosaico) treinam para torneio

Quando surgiu a oportunidade de experimentar a canoa havaiana, em setembro de 2020, Adriana descobriu “o único esporte”, até então, que ela conseguia realizar sem sentir dor. “E trabalha o corpo inteiro, ao contrário do que eu pensava, inclusive essa musculatura abdominal, no abdômen baixo. Foi um exercício que eu consegui realizar sem dor alguma e está sendo fantástico. Mudou a minha vida”, garante.

Professor do Remo Brasília e atuante na área há 17 anos, Rodrigo Fernandes do Prado salienta que a prática é considerada um esporte completo. “O remo trabalha o corpo todo, os membros superiores e inferiores, e um grande diferencial é que não tem impacto e nem risco de causar lesão nas articulações.

Por isso, temos várias indicações médicas de pessoas com hérnia de disco, problemas no ombro ou no joelho para praticar o esporte. Como ele trabalha muito o cardiopulmonar, houve uma procura muito grande de pessoas que pegaram covid-19 e queriam normalizar o desempenho respiratório”, conta.

O professor complementa que, “em relação a canoa havaiana, se percebe muito forte a questão do trabalho em equipe, que exige habilidades de sincronia, para que a canoa siga reta e não de lado, e a percepção muito clara de que cada pessoa no banco tem uma função. Isso serve muito para a pessoa levar em ambientes de trabalho, por exemplo. Inclusive, empresas realizam dinâmicas aqui, abordando justamente sobre esse trabalho em equipe”.

Busca pela natureza

Em contato com a atividade há quase oito anos, Bárbara Lobato, 38, moradora do Sudoeste e consultora de comunicação, sempre levou amigos para conhecer o esporte. Para ela, o maior encanto é o contato íntimo com a natureza. “Por motivos profissionais, precisei me afastar por um tempo e somente consegui voltar em 2021, quando convidei de novo outros amigos e vizinhos para praticar comigo. Considero um estímulo de competição e treino essa prática conjunta com outras pessoas. Uma das vizinhas que tenho contato mais próximo é com a Priscilla”, afirma.

Comunicadora em redes, Priscilla Paola Colombo, 37, confessa: “Ela (Bárbara) me influenciou, foi o incentivo dela que me fez fazer a aula experimental. No começo achei que não ia dar muito certo, mas hoje vejo que foi um esporte que mudou a minha vida. Participo das aulas há um ano e meio. A princípio era um lugar para desestressar, mas agora entro em competições até de outros estados. Estou super engajada”.

Priscilla conta que ela e Bárbara viajaram em março para Ilhabela, em São Paulo, em uma competição de canoagem. “Em junho, vamos para Angra dos Reis (RJ). O remo tem sido uma escola de vida. Não é apenas a técnica na atividade, nos campeonatos e na seletiva. São várias etapas em que aprendemos a nos integrar e fazer conexões. É um esporte muito coletivo, em que precisamos entender o outro. Além disso, é um local que eu me enxergo na posteridade, daqui 20 anos, 30 anos. Porque há uma galera com mais de 50, mais de 60, não tem restrição de idade, temos crianças, idosos, e todo mundo se respeita e compreende a limitação do outro”, garante.

Adaptação

Bárbara destaca que a razão por convidar tantos vizinhos e amigos para experimentar a canoa havaiana é devido a conexão com a natureza. “Em primeiro lugar, é uma prática diferente em que a pessoa mexe com toda a musculatura. E depois, ela lida com a diversidade, de remar no frio, na chuva, no calor intenso. Isso estimula a adaptação à adversidade. Além disso, há a conexão entre a gente. No grupo que treinamos às 7h30, combinamos um coletivo do café da manhã, então um leva café, outro salada de fruta, outro torrada, pão, cuscuz. Isso é muito legal, é um estímulo ao coletivo”, pondera.

A relação, segundo ela, é de integração. “Um vai ajudando o outro sobre como melhorar a performance, o ritmo das braçadas, dizendo se o outro tem que inclinar mais o corpo, fazer mais força, isso melhora o nosso desempenho”, salienta. Na conexão com a natureza, Bárbara admite o amor por Brasília. “Nasci aqui e sou apaixonada pela capital. Até no período da seca eu gosto daqui, tenho um vínculo muito forte com a cidade. Principalmente na hora de explorar os locais que possibilitam esse contato com a natureza, como por exemplo, nadar na Água Mineral, ou na minha rotina no Lago Paranoá”, finaliza.

Mais informações: <http://remobrasilia.com.br/>

