

Andar de patins por lazer e dedicar-se a uma modalidade de velocidade ou dança sobre rodas faz bem à saúde. Brasília tem bons lugares para a prática e, profissionalmente, vem formando atletas talentosos

Os irmãos Pedro Henrique Soares Sampaio e Maria Luíza Soares Maynarde iniciaram no esporte em 2016 e já competiram em eventos nacionais e internacionais

# Vamos patinar?



POR GIOVANNA FISCHBORN

Quem frequenta o Parque da Cidade provavelmente já os viu. No Estacionamento 3, cones, música e muita gente patinando. A educadora física Fátima Figueirêdo (@patinabrasilia), professora de patinação há 28 anos, é quem coordena as aulas por lá.

Apesar de a atividade estar muito associada ao público infantil, ela conta que a maioria dos alunos são adultos que não conseguiram andar de patins na infância ou deixaram o hábito para trás com o tempo. “Hoje, eles provam que nunca é tarde para começar algo novo, é um barato de ver”, afirma.

Adulto ou criança, com foco e determinação, patinar não tem limites de perfil, vai quem quer. E os benefícios são muitos. Fortalecimento de ossos, músculos, tendões e ligamentos, ganho de flexibilidade, equilíbrio, agilidade, resistência e melhora da coordenação motora e condicionamento respiratório. E, para quem busca controlar o peso, saiba que, em uma hora de aula, o aluno pode queimar até 600 calorias.

Mas a professora lembra que para conseguir resultados em termos de redução de peso e definição, é preciso ter bons movimentos: “Só assim, tem-se máximo proveito do empurre e deslize dos patins”. É que, mesmo sendo democrática e divertida, a patinação é técnica.

### Paixão compartilhada

Hoje, dá para dizer que o casal de servidores públicos Anamélia Taglianetti, 39 anos, e Sergio Simão Dias, 49, e os filhos deles Bárbara, de 7 anos, e Danilo, de 5, deslizam pelas pistas do Parque da Cidade. Juntos, os quatro frequentaram as aulas da professora Fátima até pegarem o jeito na patinação inline — aquela em que os patins têm quatro rodas, uma atrás da outra.

Era um programa para a família toda. Na época, o pequeno Danilo não tinha nem 4 anos. Anamélia chegou a pensar que ele não acompanharia o ritmo, mas as crianças, mais audaciosas, aprendem rápido. “Para a nossa surpresa, com dois meses de aulas, todos já conseguimos dar nossos primeiros metros sozinhos, inclusive Danilo”, lembra.

Quando mais nova, Anamélia tinha o sonho de aprender a patinar. No entanto, a infância de privações não dava muito espaço para a prática. Quando a vida se estabilizou, aos 32, ela comprou um par de patins, mas aí engravidou. O que parecia ter acabado com um sonho, na verdade, só adiou a vontade para o momento perfeito.

A turma fez aulas por um ano, uma vez na semana. Aos sábados e domingos, treinavam por conta própria. Atualmente, as crianças continuam tendo aulas, o que Anamélia acredita ser um incentivo à prática de esporte. O marido, Sérgio, se apaixonou tanto que, além de patinar com a família nos finais de semana, anda quase 30km por dia de patins. Ele diz que se sente um garoto,