



Estilo brasiliense

O ciclismo é fonte de lazer, saúde e atividade diletta dos moradores do DF. De forma democrática, o pedal acolhe diferentes pessoas e garante muitas histórias

» ISABELA BERROGAIN

O ciclismo é uma preferência para muitos moradores da capital federal. Ao passar por locais como o Parque da Cidade, a Ermida Dom Bosco ou pelas principais trilhas da cidade, é fácil encontrar praticantes do pedal, com diferentes perfis e idades. Uma adesão que é celebrada no Dia Nacional do Ciclista, 19 de agosto. Por ocasião da data, o **Correio** ouviu histórias de quem teve a vida mudada pelo ciclismo.

Para o servidor público Evandro Torezan, 46 anos, a bike é companheira de longa data e o possibilitou desbravar diferentes cidades. O primeiro contato foi na infância, no interior do Paraná, quando Torezan ajudava o pai, dono de mercado, a fazer entregas aos clientes. Aos 15 anos, acompanhado por amigos, o ciclista começou a utilizar a bicicleta para visitar cidades vizinhas e a zona rural.

Na fase adulta, peregrinando pelos estados, explorava as cidades e redondezas de bicicleta. Porém, foi como concurseiro que o ciclismo realmente mudou a vida de Torezan. Transportado por ela, o servidor passou em oito concursos públicos, história contada por ele no livro *De catedral a catedral*. "A bicicleta foi um importante instrumento de preparação na minha jornada concurseira. Pedalar confere ao estudante características

fundamentais para o sucesso em concursos, como resistência, resiliência, persistência, força de vontade, velocidade de raciocínio e poder de concentração", acredita.

Para ele, a endorfina liberada após as pedaladas o ajudava a lidar com o estresse. "A bike me ajudava a acordar cedo todos os dias, para pedalar ou estudar. Nos momentos em que pedalava, minha mente viajava nas matérias, fixando e aprofundando os conteúdos. Eu podia pensar nas provas que fiz e nas que faria, raciocinando sobre o que havia errado e me preparando para não errar novamente", relata.

Durante a preparação para as provas, Torezan fez uma promessa: se fosse aprovado, iria pedalando de Brasília até Aparecida, em São Paulo. "Em dois meses, passei no primeiro concurso. Como estava num bom ritmo de preparação, continuei. Passei 18 meses estudando e, nesse período, fui aprovado em oito concursos públicos", orgulha-se. Cumprindo a promessa, o servidor público viajou da Catedral Metropolitana de Nossa Senhora Aparecida até a Catedral Basílica Santuário Nacional de Nossa Senhora da Conceição Aparecida, percorrendo quase 2 mil km, passando por lugares como a Serra da Canastra e a Serra da Mantiqueira. "Chegar à Catedral de Aparecida, depois de pedalar tanto, foi uma das maiores emoções da minha vida", afirma.

Após percorrer 100 mil km de bicicleta, Patrick Barchini, 28 anos, diz que é possível melhorar a cidade para os ciclistas

Cenário ideal

O estudante de educação física Helton Soares, 28 anos, acredita que unir lazer e utilidade é o grande atrativo do ciclismo. Ele conta que a paixão pelo pedal também começou na infância, com o incentivo da família, como brincadeira infantil. "Ela pode ser utilizada como forma de lazer, como esporte, como meio de transporte. A bicicleta não te limita em nada", ressalta o estudante, que aproveita o veículo para explorar melhor as belezas de pontos turísticos. "O grande benefício da bicicleta é poder ir a lugares como o Poço Azul, tomar um banho de cachoeira e recarregar as energias. É um privilégio poder conhecer infinitos lugares por meio da bike", declara.

Apesar de já ter realizado ciclovagens para diversos locais, como o Jalapão, no Tocantins, o ciclista exalta Brasília como um bom lugar para a prática. "Aqui é o centro de tudo. A gente tem a Chapada dos Veadeiros, Pirenópolis, além de percursos legais que dão para fazer, como o desenho do avião do Plano Piloto ou perto do Memorial JK. São áreas que os moradores daqui deveriam apreciar mais", aconselha.

O comunicólogo Patrick Barchini, 28 anos, compartilha a visão do potencial ciclístico da capital federal.

"Brasília é um excelente lugar para o pedal", garante o ciclista, que pratica a atividade há quase oito anos e já pedalou cerca de 100 mil km. "Comparada a outras cidades grandes do Brasil, se a gente considerar que Brasília é a terceira maior, aqui é mais organizado, o que favorece a prática", avalia.

Mesmo reconhecendo as qualidades, Barchini defende que ainda são necessárias melhorias em prol dos ciclistas. "Na minha opinião, a relação entre carro e bike ainda é um pouco conflituosa. Eu acho que o código de trânsito é bem claro ao falar que você sempre tem que proteger o mais fraco no tráfego, mas eu acho que, muitas vezes, as pessoas confundem isso com uma relação de poder. Acaba se tornando uma disputa totalmente desproporcional, porque um carro pesa uma tonelada e um ciclista em uma bicicleta muitas vezes não dá nem 100kg", protesta.

Benefícios para a saúde

Segundo o nutricionista Bruno Redondo, o ciclismo é uma ótima alternativa para quem procura mudar os hábitos de vida. "Além da perda de gordura, os praticantes têm uma melhora significativa no sistema cardiovascular,

Fotos: Ed Alves/CB/D.A Press



Companheira de explorações turísticas, a bike é meio de lazer e transporte para o universitário Helton Soares, 28 anos



Arquivo pessoal

Cuidados

- » Sempre use capacete, luvas e óculos
- » Roupas coloridas são importantes para que você destaque-se no trânsito e seja visto pelos motoristas
- » Tome cuidado com shorts e calças largas, pois podem enroscar em alguma parte da bicicleta
- » Estude o Código de Trânsito
- » Sinalize com suas mãos, apontando as mudanças de direção
- » Respeite placas e sinais de trânsito
- » Proteja o pedestre
- » Se for pedalar à noite, use roupas refletivas, faróis e luzes estroboscópicas

Origem da data

O Dia Nacional do Ciclista é comemorado em 19 de agosto em memória ao ciclista brasiliense Pedro Davison, que, aos 25 anos, foi vítima de um atropelamento no Eixo Sul, em 2006. Davison foi atropelado por um motorista bêbado que fugiu sem prestar socorro. A data foi instituída pela Lei nº 13.508, sancionada em 2017.

respiratório e sanguíneo e também na pressão arterial e frequência cardíaca", explica. "A prática do ciclismo é um primeiro passo para quem quer realmente mudar de vida e pode ser considerado uma atividade muito mais dinâmica do que corrida ou caminhada, por exemplo", opina o profissional.

A prática do ciclismo também é uma forma de se proteger de doenças neurológicas. "Já existem alguns estudos que falam sobre a importância do exercício físico a longo prazo, impedindo a progressão de doenças como Parkinson ou Alzheimer. Essas pesquisas mostram que, cada vez mais, pessoas sedentárias tendem a desenvolver esses tipos de condições", afirma.

Michelle Martins e Alessandro Anes em:

CASAR PRA QUÊ?

UM AMOR DE COMÉDIA

Clube de Assinantes
DESCONTOS ESPECIAIS PARA ASSINANTES

Mão recomendada para menores de 14 anos

Direção: Eri Johnson

TEATRO ROYAL TULIP
27 e 28 de AGO - Sáb às 21h e Dom às 20h
antecipados: bilheteriadigital.com