

Bichos

Giovanna Stecanela e o grupo Canicross Bsb (@canicrossbsb) ao final de uma prática do esporte.



Canicross: união e harmonia na natureza

O esporte se populariza no país e tem como principais bases o equilíbrio entre os praticantes e respeito ao ritmo do animal

POR CAROLINA MARCUSSE*

Praticar atividades físicas é um dos pilares essenciais para uma vida saudável — e o mesmo vale para os animais de estimação. Uma opção interessante e divertida para se movimentar é o canicross, esporte criado na Europa e que tem ganhado cada vez mais destaque no Brasil, com inúmeras vantagens para o tutor e para o animal.

Segundo a médica veterinária Giovanna Stecanela, o canicross é um esporte de corrida onde o cachorro corre à frente do tutor, geralmente em trilhas em meio à natureza. Nele, o humano veste um cinto conectado à guia elástica atrelada ao arnês, um colete próprio para a prática que permite a tração do animal.

Segundo a especialista, que também realiza a prática com seus cachorros, o objetivo da modalidade é criar diversão e harmonia para o tutor e o animal, já que os dois se movimentam com intensidade na atividade.

A origem documentada do esporte, de acordo com Giovanna, é de por volta de 1990, na

Europa, como um modo de treinamento para cães, que eram preparados para puxar trenós no inverno e acabavam perdendo o condicionamento físico no verão, pelo declínio de atividades físicas. A fim de solucionar o problema, os tutores realizavam corridas com os animais durante a estação mais quente. A veterinária explica que ter esse momento de exercício fazia com que os tutores criassem uma maior ligação com os cães, além de também se exercitarem.

Entre as vantagens citadas pela profissional acerca do esporte, ela destaca: “Promove bem-estar completo, tanto físico quanto psicológico. Melhora o condicionamento, a saúde, a conexão com o animal, a harmonia e estimula a conhecer lugares incríveis em contato com a natureza. Além de incentivar a criar memórias de qualidade com os nossos cães e oferecer uma vida ativa e cheia de diversão”.

Com relação aos locais para prática, são selecionadas, geralmente, trilhas em meio à natureza. Giovanna Stecanela sugere buscar alternativas com bastante sombra, mas afirma que também

pode ser realizado na cidade, em parques, por exemplo. Segundo ela, a dificuldade do local varia de acordo com a própria prática do esporte, se a pessoa é iniciante, se tem condicionamento físico para longas distâncias, entre outras variáveis.

Para ela, o mais importante é ter vontade de praticar, não é necessário ser um corredor ou ter histórico de exercícios, basta ter interesse e começar aos poucos, nem que seja somente caminhando. O canicross entrou recentemente na vida da veterinária, quando buscava por alguma atividade para fazer junto com a cadela que tem muita energia. Nessa procura, ela encontrou o perfil @canicrossbsb, com quem pôde conversar e receber orientações sobre como funciona a modalidade na capital.

Giovanna relata que percebeu a evolução em sua cadela e como o exercício foi peça fundamental em auxiliar a pequena a se tornar mais tranquila e sociável. “Tivemos experiências únicas que se não fosse pelo canicross, talvez nunca teríamos. E o melhor de tudo: levando minha cadela para se divertir comigo! É um esporte muito saudável, indico para todos que queiram ter esses benefícios na vida”, conta.