

Em diversos pontos da capital, brasilienses caminham e contam como a atividade auxilia na quebra do sedentarismo e na conquista de um estilo de vida mais saudável

Fotos: Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Márcia Martins, 51, com o marido Rogério Faria, 51, a filha Maria Alice, 10, e o cachorro Dudu são adeptos da caminhada no parque de Águas Claras

» PEDRO MARRA

Sair do sedentarismo, buscar uma atividade física durante a pandemia de covid-19, ter a companhia de uma amizade ou estar junto da família e, ao mesmo tempo, em contato com a natureza. Os brasilienses têm vários motivos para fazer uma caminhada ao ar livre e garantir um estilo de vida saudável. O **Correio** passou por diversos pontos pelo Distrito Federal onde jovens, adultos, idosos e até crianças fazem uma escolha pela qualidade de vida.

Desde que Maria Alice, de 10 anos, era recém-nascida, o casal Márcia Martins e Rogério Faria, ambos de 51, caminha com a filha no carrinho de bebê pelo Parque de Águas Claras. Em todo esse tempo, o hábito continuou, agora com a companhia de Dudu, um maltês de 8 anos. Rogério acredita que o momento serve para influenciar a filha a ficar longe do uso viciante de aparelhos eletrônicos. “A prática esportiva é sempre benéfica porque a geração dela fica muito no videogame e na televisão. Essas atividades físicas são eficazes para evitar o sedentarismo”, avalia o servidor público.

Para garantir esses cuidados, Márcia sempre leva uma mochila com protetor solar, garrafa de água e bonê, hábito que ela tem desde que se casou, há 16 anos. “Sempre moramos aqui perto para facilitar (a ida ao parque). É uma higiene mental desestressante porque a gente consegue espalhar e pegar vitamina D. É um momento que promove a interação familiar em meio à correria do dia para ver o verde e ter uma visão mais ampla, além da tela do celular”, comenta a dentista.

Aos 68 anos, Pedro Botelho caminha no Parque de Águas Claras e faz musculação há um ano por recomendação médica. O morador da região brinca que o local é dopamina pura. “Quando não venho, me sinto mal. Me sinto bem quando tenho que fazer um exercício físico”, afirma ele, que, com a meta de caminhar 150 minutos por semana, mantém uma alimentação regrada. “Como sou psicólogo, a tendência é que eu fique em uma sala ouvindo as pessoas. Então, esse escape é muito bom”, avalia.

Na visão do professor de educação física do Centro Universitário de

No compasso do bem-estar



Os amigos Ana Carolina Garcia, 48, e Rodrigo Ribeiro, 54, caminham juntos há três anos no Parque da Cidade

Brasília (Ceub) Tácio Santos, ter uma caminhada na rotina para manter o bem-estar é essencial para um público que não consegue fazer outras atividades aeróbicas, como andar de bicicleta, nadar ou correr. Ele recomenda que a pessoa se exercite em uma velocidade moderada. “É um ritmo em que a pessoa consegue falar e conversar, mas não consegue cantar. No calor ou no frio, é pensar em uma roupa e calçado confortáveis. Para pessoas fisicamente ativas, tenham a ingestão de, pelo menos, 35 ml de água para cada kg do peso corporal”, orienta o educador.

No caso do comerciante Felipe Jorge de Araújo, 27, o incentivo foi sair do sedentarismo há cerca de dois meses. Três vezes por semana, ele sai de casa, no Pistão Sul, e vai para o Taguaparque, onde caminha e faz musculação nas estações de aparelhos. “Acho que o estresse é menor na rotina quando

faço uma caminhada. É bem melhor ficar ao livre porque vejo passarinho e crianças, o que é mais legal do que a esteira da academia”, opina.

Amizade

Há três anos que a caminhada virou sinônimo de descontração para os amigos Rodrigo Ribeiro, 54, e Ana Carolina Garcia, 48. Eles costumam bater papo e tentam se esquecer dos problemas do dia a dia e se concentrar no ambiente calmo do Parque da Cidade. “Comecei na pandemia porque precisei fazer um exercício físico quando estava acima do peso”, conta o dentista.

A arborização serve como incentivo para Ana caminhar com o amigo. “É quase que como você estivesse fazendo uma sessão de terapia”, opina a profissional de relações públicas. Ela considera muito melhor percorrer

o Parque da Cidade três vezes por semana do que em uma esteira de academia. “Aquele ambiente, para mim, é ruim. E, ao ar livre, favorece. É bem mais agradável”, finaliza a moradora do Jardim Botânico.

Há quem tente influenciar até os amigos do trabalho, como fez o médico Cláudio Germano, 32, que é praticante da caminhada há quatro anos. Ele incentivou a amiga, Bruna Caricati, 35, que começou a acompanhá-lo, na segunda-feira passada, no Parque Olhos D’água. Quatro vezes por semana, ele está de pé por volta das 6h30 para dar os primeiros passos na calçada, rotina que ele considera importante para aguentar o ritmo do trabalho em uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI). “Para a gente, que é da área da saúde, é muito importante ter a prática de uma atividade. É fundamental para a parte mental do dia a dia”, analisa.

Bruna ponderou que não praticava nenhum esporte. “Passei por uma cirurgia (retirada de um tumor benigno na coluna) e fiquei sem fazer a atividade física. Percebi que eu precisava cuidar de mim um pouco, melhorar a minha qualidade de vida e não viver só com preocupações do dia a dia e envelhecer bem”, reconhece a fisioterapeuta.

A cardiologista do Instituto do Coração de Taguatinga (ICTCor) Edna Oliveira explica que a caminhada libera substâncias, como endorfinas, que ajudam a controlar a ansiedade e no tratamento da depressão. “A caminhada ajuda no controle dos fatores de riscos para doenças como o infarto agudo do miocárdio e o acidente vascular cerebral, pois auxilia no controle da hipertensão arterial, do diabetes, da obesidade, como também no controle da frequência cardíaca”, detalha.

De acordo com a especialista, o contato com a natureza é outro fator que conserva os mesmos benefícios que uma caminhada feita em academias e garante ganhos para a saúde: diminuição dos hormônios do estresse, favorecimento da socialização, aumento da absorção da vitamina D, melhora na concentração e maior relaxamento. “Os cuidados básicos para caminhar em lugares abertos são utilizar protetor solar, roupas confortáveis e muita hidratação. Fazer alongamento antes e depois, procurar caminhar em locais planos, manter o tronco reto e respirar”, acrescenta a cardiologista.

Profissional de tecnologia da informação, o morador do Noroeste Homero Martins, 55, tem o hábito de caminhar há cerca de 20 anos e costuma escolher o Parque da Cidade em vez do Parque Olhos D’água, na Asa Norte, principalmente pelo conselho de Edna: andar em um local mais plano e evitar problemas com articulações. Às 8h, ele chega ao local para começar a atividade física.

“Muda tudo na minha rotina, desde a qualidade do sono até a disposição para o dia. Ao ar livre faz diferença, porque tem o vento e o sol. Muda da água para o vinho”, reitera. Da caminhada, Homero vai para o trabalho, de manhã, quando sente mais disposição para cumprir as tarefas do dia a dia. “Aqui, você vê a natureza e a vida”, resume Homero.



Praticante há quatro anos, Cláudio Germano, 32, levou a amiga Bruna Caricati, 35, para o Parque Olhos D’água, na Asa Norte



Por questões ligadas à saúde, Homero Martins, 55, tem o hábito de caminhar de manhã cedo no Parque da Cidade



Morador do Pistão Sul, Felipe de Araújo, 27, vai a pé até o Taguaparque para caminhar e fazer musculação