

Hoje, são mais de 1200 praticantes na Asa Sul e quase 100 alunos em Águas Claras e no Jardim Botânico. E pelo que parece, essa demanda não deve diminuir. No espaço, engana-se quem pensa que só crianças estão praticando. Tem até atleta de 50 anos querendo saber um pouco de ginástica, conforme descreve o educador físico. Isso, claro, é motivo de muito orgulho para o profissional, que espera revelar grandes nomes para o esporte em um futuro próximo.

Sonho para o futuro!

Um desses tantos talentos presentes na academia de Guigo tem apenas 10 anos e muitos sonhos pela frente. Alice Blankenburg Ferreira está na ginástica desde 2020. Por influência de uma colega da escola, decidiu que queria praticar o esporte porque não sabia fazer estrellinha. Assim, aprendeu um pouco mais do que somente isso. Dos sete torneios que disputou, a pequena já subiu no pódio seis vezes.

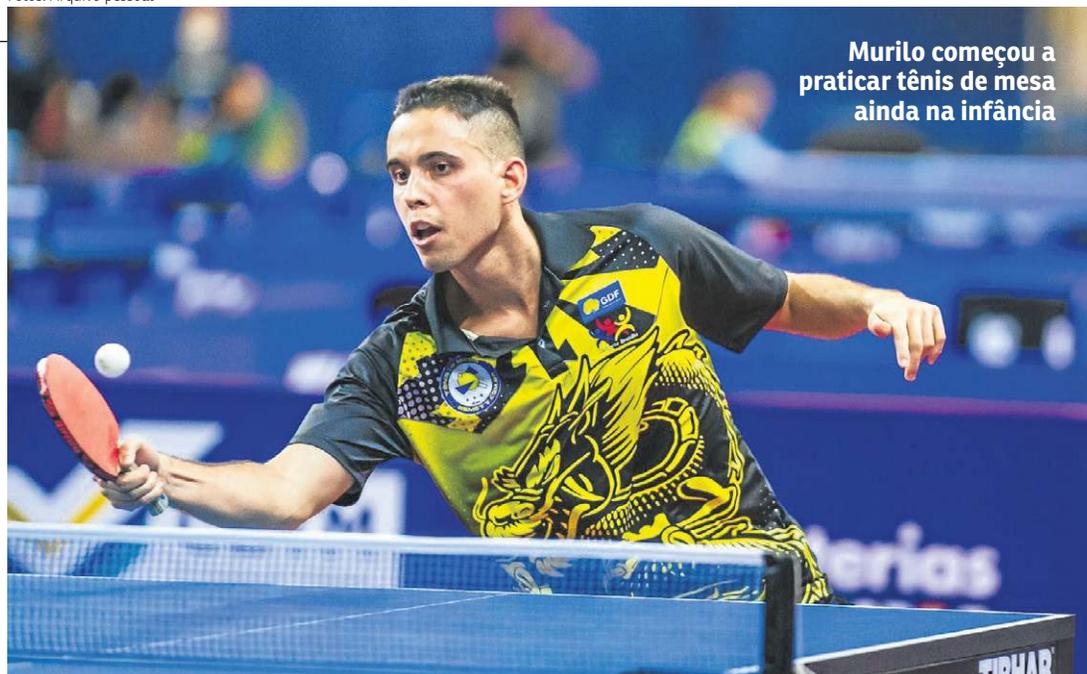
“Tenho muito sonhos e vontades. Me inspiro na Simone Biles e na Rebeca Andrade. Meu principal objetivo é conseguir ir para uma Olimpíada”, destaca Alice. Agora, ela se prepara para competir no campeonato brasileiro, que acontece na próxima semana, e no torneio nacional, previsto para o fim do ano. A mãe dela, Cristina Blankenburg, 44, é uma das maiores incentivadoras da filha. Apaixonada por esportes, vê o quanto a prática, ainda na infância, é fundamental no decorrer da vida.

Além disso, acredita que as atividades são essenciais no enfrentamento de frustrações, desenvolvimento de empatia e senso de equipe. “Os ensinamentos do esporte e de competições é muito grande. Ver minha filha crescendo, vencendo desafios, vencendo medos e ficando cada vez mais independente, me enche de orgulho. É uma grande oportunidade para mim, como mãe, poder estar perto de todos esses desafios”, finaliza.

Mais que diversão

Nas aulas de educação física, durante os recreios na escola, todo mundo sempre gostou de se divertir com o tênis de mesa. Nos Jogos Olímpicos de Paris, vários corações se encheram de orgulho com a participação do atleta Hugo Calderano na competição. Em Brasília, a Associação dos Mesatenistas (Asmett) proporciona um ambiente acolhedor e divertido para quem deseja conhecer um pouco mais do esporte.

O centro de treinamento, localizado em Samambaia, conta com público de todas as idades. Segundo o representante da associação, Darlan Lima, 43, o espaço também está voltado para projetos sociais, sobretudo com estudantes de escolas públicas. “No início das Olimpíadas a procura do esporte cresceu muito. As pessoas



Murilo começou a praticar tênis de mesa ainda na infância

COMO A GINÁSTICA PODE BENEFICIAR CRIANÇAS?

De acordo com o professor de educação física Guigo Lopes, a ginástica na infância pode ser considerada um esporte completo, que trabalha diversas habilidades motoras, das mais simples às mais complexas, dando uma base motora para prática de qualquer modalidade esportiva depois. Além das capacidades físicas, força, velocidade, agilidade, equilíbrio, a ginástica trabalha habilidades para a vida, como persistência, coragem, cair e levantar, e muito mais.

querem praticar esporte como sua atividade física principal. A divulgação das mídias mostrando as competições abriu uma curiosidade muito grande sobre as modalidades e fez com que a procura aumentasse”, destaca.

Entretanto, são muitos os desafios para garantir que o tênis de mesa continue alcançando mais pessoas. A falta de investimento, na visão de Darlan, ainda é um dos grandes problemas. Dessa forma, desenvolver crianças e adolescentes para se tornarem grandes atletas é outro obstáculo. “Atualmente, temos o Compete, que ajuda nossos atletas federados e confederados a viajar nos eventos oficiais nacionais, representando Brasília. Essa ajuda é muito bem-vinda, tendo em vista que muitos mal possuem passagem para ir treinar”, finaliza Darlan.

Paixão de infância

Desde o dia que conheceu o tênis de mesa, Murilo Silva, 31, apaixonou-se pela modalidade.

Em casa, brincava com o pai e o irmão. A diversão, segundo ele, era sempre garantida. Em 2004, duas décadas atrás, conheceu, por meio de um amigo da escola, a Asmett. Dessa data em diante, decidiu que não largaria mais o esporte. Até aqui, a caminhada tem sido bonita, apesar dos desafios que aparecem durante sua jornada.

São mais de 500 campeonatos disputados e mal sabe dizer quantos venceu. “O mais especial foi o campeonato brasileiro, em 2013, na categoria sub 21. Aprendi tanta coisa que não seria possível descrever. Acredito verdadeiramente que o esporte muda e salva vidas. Desde cedo aprendi o sabor amargo de uma derrota e como eu a utilizava para me motivar nos treinamentos. Aprendi que a disciplina e o esforço recompensam. Aprendi a respeitar os adversários e fiz amizade com a maioria deles. Aprendi a cuidar melhor do meu corpo e da minha saúde”, ressalta.

Antes, a rotina do atleta era desgastante. Murilo chegou a morar em São Paulo para praticar a modalidade em alto rendimento, onde treinava cerca de seis horas por dia. Hoje, porém, essa realidade é um pouco diferente. “Costumo treinar três a cinco vezes na semana, entre duas e três horas por dia, na medida do possível”, relata. Mas, de acordo com ele, essa média aumenta quando um torneio aparece. Assim, para melhorar o desempenho, precisa de todo o treino necessário.

Na visão de Murilo, o tênis de mesa tem crescido no Brasil, principalmente pelos grandes resultados do Hugo Calderano, que é o melhor atleta do país de todos os tempos. “Ele tem trazido muita publicidade para nosso esporte e, com isso, aumentado significativamente o número de praticantes. O maior desafio é a falta de investimentos. Já vi muita gente talentosa que desistiu de seguir a carreira esportiva por falta de apoio. É um caminho bem difícil a seguir aqui no Brasil, e os melhores atletas costumam ir para outros países para viver do esporte.”