

BENEFÍCIOS

Incorporar a caminhada à rotina traz uma série de benefícios. A melhora da saúde cardiovascular é um deles. “A caminhada regular ajuda a fortalecer o coração, reduzir a pressão arterial e melhora a circulação sanguínea”, explica o professor de educação física André Araújo.

A prática também contribui para o controle do peso, favorecendo a queima calórica de forma acessível e eficiente. Além disso, os efeitos positivos se estendem à musculatura e aos ossos. O movimento contínuo fortalece os músculos das pernas, melhora a densidade óssea e auxilia na prevenção de doenças como a osteoporose.

A caminhada também traz impactos positivos para a saúde mental. Segundo a psicóloga Thirza Reis, a prática estimula a liberação de neurotransmissores, como endorfina, dopamina e serotonina, substâncias associadas à sensação de prazer e bem-estar. “Esses neurotransmissores estão associados à redução do estresse, ao aumento do humor e à sensação de satisfação”, detalha ela.

Além disso, o movimento pode funcionar como uma forma de meditação ativa, na qual o ritmo do corpo e o foco na caminhada ajudam a aliviar tensões emocionais. “A caminhada pode ser uma excelente ferramenta para lidar com emoções difíceis, oferecendo um espaço para refletir e processar sentimentos enquanto o corpo se mantém ativo”, sugere a psicóloga.

Outros benefícios incluem a melhora da qualidade do sono, o aumento do foco e a estimulação da criatividade. Não é à toa que muitas pessoas consideram a caminhada uma atividade terapêutica e relaxante. Quando realizada ao ar livre, os benefícios são ainda maiores. “Somos expostos a estímulos sensoriais que não experimentamos em ambientes fechados, o que pode potencializar a sensação de bem-estar”, explica Thirza.

Por fim, caminhar em espaços abertos ajuda a desconectar dos estímulos digitais e do estresse cotidiano, facilitando o descanso mental e aumentando o estado de presença. Por tudo isso, a caminhada também se mostra uma aliada na prevenção e na redução dos sintomas de transtornos como ansiedade e depressão.



Ed Alves CB/D

Além da natureza

O grupo de Márcio Nascimento mapeou atrativos na Chapada dos Veadeiros

Desde criança, Márcio Nascimento, 52 anos, teve contato com caminhadas, trilhas e natureza. A influência vem do saudoso pai, que era um grande conhecedor e defensor do Cerrado. “Tenho inúmeras memórias afetivas dessa nossa relação com o meio ambiente”, conta. Mas, na prática, a paixão veio mesmo com o passar do tempo. Isso, sobretudo, na descoberta do trail run — corrida em trilha.

Ultramaratonista, Márcio sempre teve questionamentos sobre a construção das trilhas e como elas eram formadas. Em 2017, a convite de uma amiga, envolveu-se com o voluntariado do Grupo de Caminhadas Brasília (GCB). Em aproximadamente um ano e meio e inúmeras horas de dedicação, construíram os Caminhos da FloNa, um sistema de trilhas para pedestres na Floresta Nacional de Brasília. “A frase ‘não é só caminhar’ se justificou em minha vida”, completa Márcio.

Em Brasília e no Entorno, teve a felicidade de conhecer grande parte das trilhas e dos atrativos naturais, os quais percorreu caminhando, correndo, pedalando, em provas de orientação (mapa e bússola) e até corrida de aventura trekking (travessia). Márcio também é fã de ciclismo, caiaque, técnicas verticais, além de participar como voluntário em estruturação de trilhas, como a do Caminhos do Planalto Central, a qual tem entregue à população diversos aparelhos públicos, servindo para práticas esportivas diversas — algo que cresceu mais ainda no período pós-pandemia.

“No ano de 2023, acompanhado de dois amigos, participei da 1ª Expedição-Piloto de Trekking do Caminho dos Veadeiros, onde percorremos 507km caminhando ao estilo Thru-hiking (percorrer uma trilha de longa distância estabelecida de ponta a ponta, continuamente), durante 19 dias, partindo de Formosa (GO), passando por mais cinco municípios,

até chegar a Cavalcante (GO)”, relembra.

Futuro das trilhas

Apelidado de Zerando Veadeiros, o projeto informal criado pelo grupo de Márcio marcou, em um mapa regional, os atrativos visitados e visualizou os que ainda faltam para serem percorridos. “Para este ano, estou preparando um projeto, juntamente com dois amigos, em que pretendemos percorrer a Trilha Nacional Caminho dos Goyazes, que é a junção de cinco ou seis trilhas regionais, no sistema bike packing (ciclismo autônomo), com aproximadamente 1.200km, partindo da Cidade de Goiás (GO), cruzando o DF e podendo chegar ao estado de Tocantins, através de Cavalcante (GO)”, detalha.

O envolvimento com a prática esportiva outdoor — em ambientes abertos e, principalmente, em meio à natureza —, além da participação nos trabalhos voluntários envolvendo trilhas de um modo geral, deu um novo sentido à vida de Márcio, bem como estreitou a conexão com o Divino. “Costumo dizer que a natureza é a minha igreja; a cachoeira, o altar; e todos os elementos que a compõem são meus irmãos de fé, e lá é o lugar onde reconheço a minha pequenez, agradeço, peço perdão, me emocionno e renovo minhas energias”, confessa.

Estar na natureza é parte integral da rotina de Márcio. E participar dos movimentos em prol dessa prática tão preciosa dá outro significado à sua existência, agrega pertencimento, conhecimento, orgulho e lhe presenteia com várias amizades valiosas. “Na natureza é onde está a cura para todos os males”, completa. Para ele, não existe outra possibilidade senão a de estar andando pelo mundo e conhecendo as belezas que estão perdidas por aí.