

O estilo de vida saudável se fortalece no Distrito Federal com atividades ao ar livre que fazem bem para o corpo e a mente. Confira os benefícios e os cuidados para obter melhores resultados

POR LOANNE GUIMARÃES*

Durante os últimos anos, a preocupação e o interesse por um estilo de vida mais saudável se popularizaram, valorizando ainda mais o esporte ao ar livre, a imunidade e o bem-estar mental, principalmente após a pandemia da covid-19. E a capital é referência nesse quesito de esporte e vida saudável.

Segundo dados levantados por uma pesquisa realizada pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), vinculado ao Ministério da Saúde, 63,1% da população do Distrito Federal é praticante de atividades físicas, superando a média nacional, de 54%. Com esse percentual, a capital do Brasil é considerada a terceira que mais se exercita no país, atrás de Florianópolis (SC) e Vitória (ES).

Brasília conta com diversas opções para satisfazer quem gosta de se exercitar, principalmente ao ar livre. Além das pistas e cicloviárias, o Parque da Cidade Sarah Kubitschek, o maior parque urbano do mundo, oferece quadras poliesportivas e equipamentos de ginástica para manter os treinos em dia. O Lago Paranoá, um dos maiores lagos artificiais do mundo, é o ponto perfeito para a prática de esportes náuticos, como stand up paddle, caiaque e canoagem.

O tradicional Eixão do Lazer, que ocorre todos os domingos e feriados, oferece um amplo espaço para pedestres, corredores, skatistas e ciclistas se exercitarem. Para os amantes de aventura, a capital é rodeada por parques ecológicos ideais para trilhas, como o Parque Nacional de Brasília, mais conhecido como Água Mineral, e o Jardim Botânico de Brasília, por exemplo. Com mais de 600km de cicloviárias espalhadas pela cidade, Brasília é considerada uma das capitais brasileiras mais amigáveis para o ciclismo.

Além desses principais, quadras poliesportivas e outros parques estão espalhados por todo o Quadrado, ideais para atividades funcionais e lúdicas.

Bom para a mente

Que praticar exercícios físicos faz bem para a saúde física todo mundo sabe, e para a saúde mental não é diferente. De acordo com Matheus

Cristiano Carvalho/Caesb



Reprodução/ Arquivo Pessoal



Arly encontrou na corrida uma forma de melhorar sua resistência física

Karounis, doutor em psicologia clínica e professor da PUC-Rio, os principais benefícios observados em pessoas que fazem esportes ao ar livre são: melhora significativa do humor, redução considerável dos níveis de estresse e ansiedade, melhora da cognição e da capacidade de concentração e sono de melhor qualidade.

“Isso acontece porque o contato com a natureza e a prática regular de exercícios físicos liberam endorfinas, os chamados ‘hormônios da felicidade’, que elevam o bem-estar emocional dos indivíduos. O ambiente natural, rico em estímulos sensoriais, parece estimular a mente de maneira saudável, reduzindo a fadiga mental causada por tarefas repetitivas e ambientes fechados. Também, a exposição à luz natural e a atividade física regular melhoram a regulação do ciclo circadiano”, detalha o psicólogo.

Em uma sociedade marcada pelo estresse e pelo uso excessivo da tecnologia, os esportes ao ar livre servem como ferramentas para restaurar o equilíbrio mental. “O contato com a natureza e a prática de exercícios físicos ajudam a reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e