

CONEXÃO POR MEIO DA

Grupo The Corre reunido no Parque Asa Delta no Lago Sul, ponto de encontro da galera para as corridas



Corrida

O hábito de praticar o esporte na companhia de outras pessoas tem crescido significativamente no Brasil. Em Brasília, grupos informais ganham as ruas, com foco no bem-estar e na socialização

» MARIA EDUARDA LAVOCAT

Em 2024, o Relatório Anual sobre Tendências de Esportes do Strava, aplicativo e rede social voltado ao monitoramento de atividades físicas, revelou um crescimento expressivo na prática da corrida. Segundo o documento, essa modalidade foi a mais popular no ano passado, tanto no cenário global quanto no Brasil. A análise também mostrou que, atualmente, o público brasileiro tem preferido praticar o esporte em companhia, com um aumento de 109% no número de clubes de corrida no país, quase o dobro do resultado global, que foi de 59%.

Além disso, a participação em corridas em grupos com mais de 10 pessoas cresceu 30% no Brasil, enquanto globalmente o aumento foi de 18%. A pesquisa afirma que atividades em grupo tendem a ser mais longas e proporcionam maior interação social, com 58% dos entrevistados relatando terem feito novos amigos por meio de grupos de atividades físicas. Na capital, essa realidade não é diferente. A profissional de educação física e proprietária, há 13 anos da assessoria de corrida Meu Ritmo Runners, Márcia Rosa, afirma que é nítido o crescimento do esporte na cidade.

“A corrida virou uma tendência forte por aqui. No Distrito Federal, os eventos nos finais de semana vêm aumentando cada vez mais. Em 2024, tivemos mais de 40 provas”, comemora a profissional. “Esse crescimento ocorre tanto nas assessorias quanto nos grupos informais, como os clubes de corrida”, completa.

Seguindo a tendência, surgiu o clube The Corre Running. Criado pelos pessoais Adriano Lira e Samuel Kaminski, o grupo é composto por cerca de 30 a 40 pessoas que se reúnem aos sábados no Parque da Asa Delta, no Lago Sul, para corridas leves de 3 a 5 km. “A ideia é que seja algo leve, acolhedor e acessível para todo mundo: quem já corre, quem está começando, quem prefere caminhar. Não tem restrição”, explica Adriano.

De acordo com ele, o clube surgiu a partir da percepção de que a corrida pode ser uma poderosa ferramenta de socialização. “Percebi um movimento forte lá fora, na Europa e nos Estados Unidos, de run clubs que focam muito mais em relacionamentos do que em resultados. A ideia é se conectar com outras pessoas por meio da corrida”, relata.

Adriano compartilhou o projeto com seu colega Samuel, e a partir daí, os dois iniciaram um grupo que a cada dia atrai mais participantes. “Brasília sempre teve muitas assessorias de corrida voltadas para performance, e os clubes de corrida

Site Foco Radical



Nabil Sami entrou no clube The Corre pela socialização: “Conhecer gente nova”

Arquivo pessoal



Bruno Turini voltou para a faculdade impulsionado pela paixão pela corrida

com esse foco mais leve e social têm surgido cada vez mais. Nos últimos meses, temos visto pelo menos uns três ou quatro clubes novos aparecendo. A cidade respira atividade física e tem espaço para todo mundo”, declaram os fundadores.

O assessor de comunicação Nabil Sami, 33 anos, entrou no clube justamente pela socialização. Ele começou a correr aos 14 anos, por lazer. “Corria todo dia: depois da escola, depois da faculdade,

Maria Eduarda Lavocat



Clube de corrida formado no Ceub se reúne duas vezes por semana no Parque da Cidade

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Adriano Lira e Samuel Kaminski fundaram o The Corre, acessível a todos

depois do trabalho... sempre como um momento de relaxamento, pra desestressar após um dia mais pesado”, relembra.

Ele descobriu o The Corre há três semanas, por meio do Instagram. “O que mais me chamou atenção foi justamente esse aspecto social. Trabalho 100% remoto, meu escritório fica nos Estados Unidos, então passo praticamente o dia inteiro em casa, sem contato com outras pessoas. Participar do clube foi uma forma

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Danilo Monteiro alerta os iniciantes sobre o preparo necessário para evitar lesões

de criar uma rotina mais saudável e sair de casa pelo menos uma vez na semana, encontrar gente nova e conhecer pessoas com interesses parecidos”, explica.

O profissional de Educação Física e treinador de corrida Danilo Monteiro, 27 anos, também é responsável por um clube da modalidade, que reúne alunos do Centro Universitário de Brasília (Ceub). Danilo corre há cerca de três anos e, junto ao Núcleo de Esportes da universidade, ini-

ciou o grupo que atualmente conta com 6 a 10 pessoas, reunindo-se duas vezes por semana, às 7h30 da manhã.

“Além de todos os benefícios físicos do esporte, o clube é muito legal porque a gente se sente mais motivado a participar. Acaba criando uma conexão, fazendo amizades... Dá uma motivação a mais pra quem está querendo começar ou evoluir no esporte. Principalmente nesses horários que são muito cedo ou em dias frios. Estar com mais gente ajuda muito a manter a motivação”, compartilha Danilo.

Danilo chama atenção para o fato de que, atualmente, as redes sociais e os influenciadores têm atraído um número crescente de jovens para a prática da corrida. No entanto, ele alerta que, embora o esporte não exija grande estrutura ou equipamentos complexos, ainda assim é necessário ter cautela ao iniciar. “O interesse pela corrida tem crescido muito, com provas e eventos todo fim de semana. Isso é ótimo, mas muitos iniciantes se inscrevem sem o preparo necessário, o que pode levar a lesões”, diz

Bruno Turini, 44 anos, é um dos participantes do grupo. Formado em engenharia agrônoma, ele voltou para a faculdade para cursar educação física e fisioterapia, impulsionado pela paixão pela corrida. “Corro há 27 anos. Comecei porque não tinha muita aptidão para outros esportes, e fui evoluindo aos poucos: comecei com 5 km, depois passei para 10, em seguida vieram as meias maratonas e maratonas, o triatlo e, por fim, as ultramaratonas. Já cheguei a completar provas de 120 km”, relembra.

Ele compartilha que optou por entrar no clube por ser uma forma de estar em contato com outros estudantes, aprendendo coisas novas e fazendo networking. “Sempre tem algo novo para aprender: alguma técnica, algum cuidado”, afirma. Além disso, ele também aproveita o momento para socializar com os colegas.

Denilson Ferreira, 26 anos, assistente técnico do Ceub e estudante de Educação Física, também participa do clube. Ele compartilha que sempre foi apaixonado por esportes e, por isso, começou a correr aos 15 anos. Após um tempo parado, decidiu se juntar ao grupo para retomar os treinos e compartilhar conhecimento com outras pessoas.

“Na corrida eu descobri meus limites, enfrentei desafios psicológicos e físicos. É um esporte que te faz trabalhar o corpo, mas também a mente e a superação. Esse conhecimento e essa experiência podem ser importantes para motivar outros estudantes. Por isso quis estar junto com o Núcleo de Esportes, no Clube de Corrida”, conta.