

Pedal para o corpo e a **mente**

Seja em grupo, seja individualmente, pedalar fortalece músculos, melhora o condicionamento físico, queima calorias e contribui para o bem-estar mental

POR JÚLIA CHRISTINE*

Com diversos benefícios para o corpo e a mente, as atividades praticadas em bicicletas estáticas combinam diversão, flexibilidade e melhora do condicionamento físico. A prática, que simula pedalada ao ar livre, pode ser feita em grupo, no caso do spinning, ou em sessões mais técnicas, como funcionam as aulas de bike indoor, voltadas para o preparo físico e o aumento da força. Ambas as modalidades fortalecem a função cardiorrespiratória, auxiliam na queima de gordura, tonificam pernas e glúteos e reduzem o estresse.

Devido às aulas animadas e lúdicas, o spinning se destaca no engajamento e na experiência coletiva, além de ter se tornado a grande preferência do público esportista e uma das mais procuradas nas academias atualmente. Entre 45 minutos e uma hora, os praticantes se movimentam ao som de playlists personalizadas, luzes coloridas e um ambiente descontraído e cheio de energia.

Larissa Pacheco, personal trainer da Spincycle, explica que, durante as aulas, os participantes vão muito além do gesto de pedalar em uma bicicleta tradicional. Na metodologia da academia, eles desenvolvem movimentos sobre o aparelho enquanto mantêm o foco no ritmo da bicicleta. “Por conta disso, a sessão trabalha não apenas o corpo, mas também a memória, a coordenação, o equilíbrio e a consciência corporal. Os

Freepik



A proposta inclusiva e o clima de comunidade ajudam a quebrar barreiras e tornam o treino acolhedor

frequentadores relatam redução do estresse, melhora no sono, mais foco e autoestima”, conta.

A proprietária e professora da Spinn Move, Taciana dos Santos, afirma que o gasto calórico da prática é alto comparado a outras atividades, principalmente quando a aula é bem conduzida e o participante se dedica. Em 45 minutos, é possível queimar de 400 a 700 calorias, dependendo da intensidade. Além de ser uma atividade completa, que trabalha resistência, força, condicionamento e postura, quem pratica sente prazer, e o tempo passa rápido.

Para além de queimar calorias, os exercícios em bicicletas ergométricas também são aliados do bem-estar mental. Durante a sessão, o corpo libera endorfina, reduzindo a ansiedade e melhorando o humor. De acordo com Taciana, pedalar com música e ritmo cadenciado desacelera pensamentos, combate o estresse e estimula foco, memória e coordenação. Nas aulas coletivas, a interação aumenta o engajamento, a autoestima e a sensação de pertencimento, fortalecendo o equilíbrio emocional.

Ambiente que conecta

A experiência nas aulas de spinning vai além do movimento e envolve a atmosfera da sala, combinando iluminação, trilha sonora e penumbra para tornar cada sessão única. Segundo a personal trai-

ner Larissa, o espaço foi planejado para que cada participante se desconecte do mundo lá fora e se concentre no próprio ritmo.

“A música é a trilha dessa jornada, ditando o tom, o tempo e as emoções. Cada playlist é construída com propósito, para levar o praticante a diferentes estados de energia ou objetivos da sessão. Já as luzes e a penumbra das salas deixam os participantes livres para se movimentarem como quiserem, e a fala dos professores conduz o grupo, criando um momento de força e superação”, explica Larissa.

Essa vivência não passa despercebida pelos frequentadores. A estudante Catharina Soavinski entrou no mundo do bike indoor há três anos com a intenção de incluir cardio na rotina. Quando descobriu que as aulas de spinning eram animadas, com músicas e um ambiente contagiante, não pensou duas vezes em começar e, hoje, treina de segunda a sábado. “O ambiente e a energia vibrante me cativaram. Mesmo quando estou cansada, as músicas me motivam e a atmosfera não me deixa parar. Para mim, é como uma festa”, afirma.

Apesar de apreciar treinar em grupo, Catharina também realiza sessões individuais, visando melhorar distâncias e velocidade, porque pretende competir em triathlon. Ela combina a praticidade da atividade com a flexibilidade de estímulos sonoros. “Quando estou em época de prova, por exemplo, coloco um fone, escuto um podcast e fico pedalando”, explica.