

Cada vez mais pessoas trocam festas tradicionais por treinos, corridas e aulas especiais no dia do aniversário, uma tendência que une bem-estar, diversão e novas formas de celebrar

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Velas, parabéns e... agachamento? A cena pode parecer inusitada, mas traduz um comportamento que vem crescendo entre quem decidiu comemorar a chegada de um novo ciclo de um jeito mais saudável. Aniversários ativos, marcados por treinos funcionais, corridas, trilhas ou aulas coletivas, estão conquistando adeptos que buscam mais energia, bem-estar e propósito na data. Essa mudança, que combina atividade física, afeto e celebração, revela uma relação mais leve com o exercício: menos obrigação e mais experiência positiva.

Comemorar o aniversário se exercitando deixou de ser coisa de atleta e passou a fazer parte da rotina de quem busca uma vida mais equilibrada. Para a nutricionista e educadora física Isabela Milagres, essa escolha traduz uma tendência clara: "Há uma valorização maior do bem-estar e da saúde, e as pessoas querem marcar a data com algo que gere propósito e energia positiva", explica.

Além da intenção de celebrar de um jeito diferente, o corpo também agradece. Segundo Isabela, atividades como caminhadas, treinos leves ou corridas liberam hormônios ligados ao prazer — endorfina, dopamina e serotonina — que elevam a alegria, reduzem o estresse e criam uma sensação de renovação. "A pessoa inicia um novo ciclo fortalecendo autoestima, confiança e vitalidade", destaca.

A comemoração ativa também favorece vínculos sociais. Quando o exercício é vivido em grupo, surge cooperação, incentivo e pertencimento. "Amigos riem juntos, superam desafios e criam memórias afetivas que aproximam ainda mais", diz Isabela. Por isso, modalidades coletivas têm sido as preferidas nos aniversários: caminhadas, trilhas, ioga ao ar livre, funcionais e até aulas de dança.

Mas, apesar do clima festivo, a especialista reforça que há cuidados importantes. Entre eles, evitar treinos acima do habitual, não misturar álcool com exercício e priorizar hidratação e descanso, principalmente em dias quentes. "A intenção não é testar limites, mas, sim, vivenciar algo prazeroso e seguro", orienta.

Quem liderou na prática uma comemoração assim foi o educador físico Gabriel Pimentel, responsável por um treino funcional comemorativo no Parque da

Aniversário em movimento



Adriene montou pódio para os três primeiros colocados em sua corrida

Cidade. "Queria algo divertido, mas que ainda fosse um treino de verdade", lembra. Ele montou uma sequência com seis exercícios básicos: agachamento, flexão e corrida estacionária em pequenos grupos, com ciclos de 30 segundos de execução e 30 de descanso.

Antes de começar, Gabriel avaliou rapidamente o nível dos participantes durante o aquecimento e ajustou a aula em tempo real. "A ideia era incluir todo mundo, independentemente de já treinar ou não." A estratégia funcionou: o treino terminou com um desafio de prancha que animou os convidados e reforçou o clima de superação coletiva.

Experiência coletiva

A aniversariante daquela manhã era Raphaela Bahia, 38 anos, que decidiu transformar a data em um marco da sua mudança de vida. "Esse ano decidi emagrecer e sair do sedentarismo. O treino funcional casou perfeitamente com a ideia de incentivar quem está ao meu redor", conta. Para a corretora imobiliária, começar o dia do aniversário se movimentando foi "incrível", e o clima se estendeu com um café da manhã e até um vinho branco ao final.