

A corrida de Adriene contou com mais de 40 pessoas, tendo também a comemoração pré e pós-treino



Fotos: Arquivo pessoal



Realizado no Parque da Cidade, a comemoração de Gabriel contou com cerca de 50 pessoas



A aniversariante Raphaela ofereceu um café da manhã para seus convidados

Raphaela reuniu cerca de 50 pessoas, entre adultos e crianças, e se surpreendeu com a animação geral — apesar do horário. “Ninguém acreditou quando falei que seria às 8h30 da manhã do feriado. Mas, no fim, todo mundo curtiu muito.” A experiência marcou tanto que ela já planeja repetir a ideia com outra modalidade no próximo ano.

Outra que entrou na onda foi Adriene Vieira, 29 anos, que decidiu organizar uma corrida de aniversário. A ideia surgiu para fugir da festa tradicional e envolver amigos que não tinham o hábito de treinar. “Eu já gostava de correr, então fez sentido. Só não imaginava o trabalho”, brinca.

Em apenas 30 dias, ela precisou montar percurso, solicitar liberação dos órgãos públicos, conseguir patrocínio, organizar kits, ponto de hidratação e café da manhã — quase uma minicorrída oficial. Cerca de 45 pessoas foram convidadas e, segundo ela, a adesão a surpreendeu. “Mostra que essa geração está mais aberta a uma vida equilibrada.”

O percurso foi de 5km e contou com uma equipe de amigos dando apoio. Mesmo quem não correu participou de alguma forma no local da chegada. “Sempre amei comemorar meu aniversário em bar,

com cervejinha. Mas essa experiência me marcou demais e quero repetir”, diz Adriene a autônoma.

Apesar do entusiasmo, ela admite que enfrentou resistência inicial da turma. “Muitos acharam estranho. Mas no fim abraçaram a ideia.” Seu conselho para quem quer tentar é simples: “Não escute críticas. Escolha a atividade que faz sentido pra você — pode ser crossfit, beach tennis, natação... O importante é que te faça bem.”

Para a nutricionista e educadora física Isabela Milagres, essa é justamente a força dos aniversários ativos: quando a celebração é positiva, cria-se uma memória emocional que estimula a continuidade do hábito. “A pessoa passa a associar exercício à alegria e pertencimento, não apenas a esforço”, afirma.

E para quem pensa em adotar esse estilo, o recado final da especialista é claro: hidratação antes, durante e depois; alimentação leve; roupas confortáveis; evitar o sol forte; e, acima de tudo, respeitar os limites. Assim, a comemoração se torna não apenas marcante — mas também transformadora.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**