

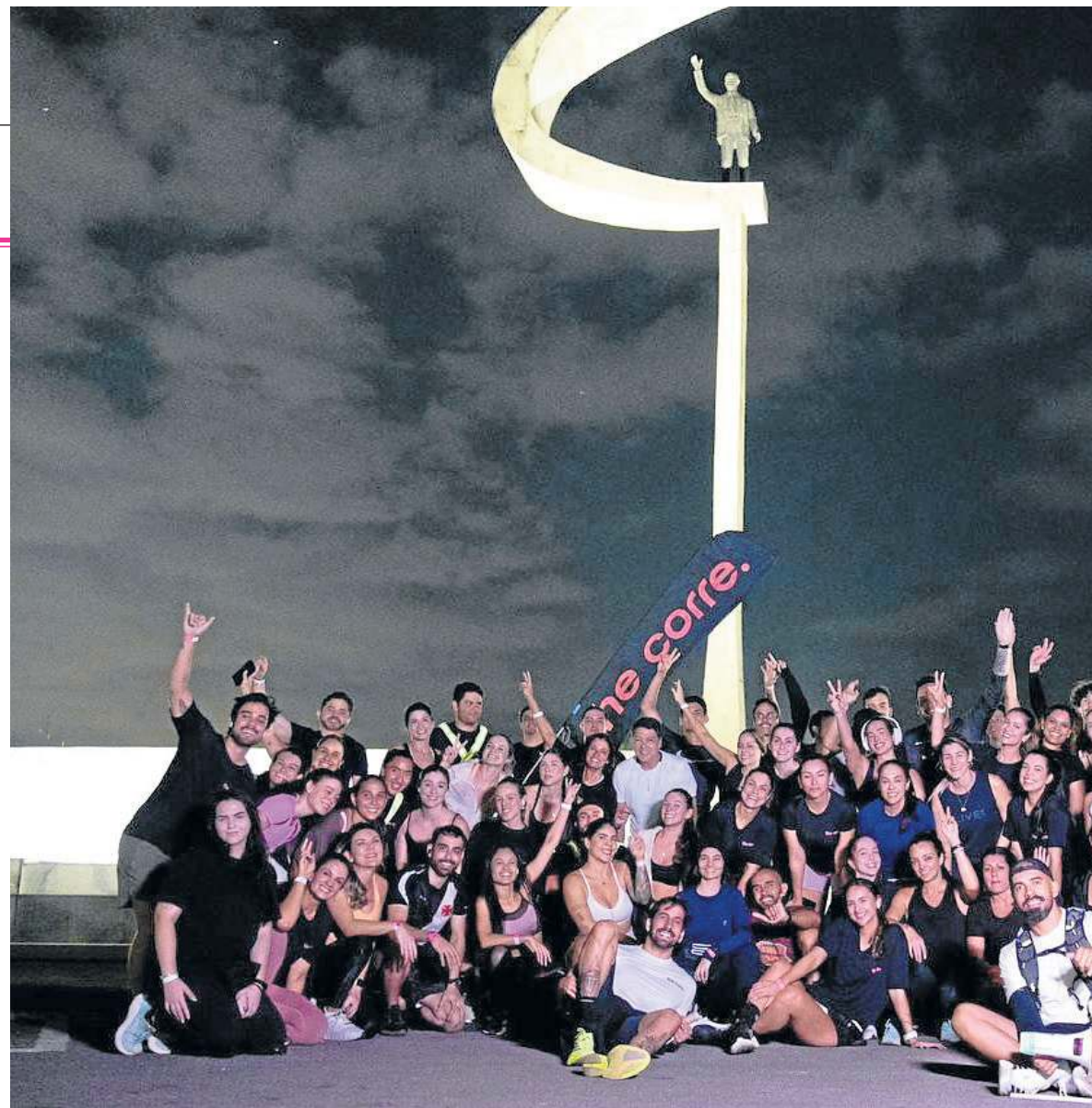
# A força do coletivo

O exercício em comunidade ressignifica a atividade física, combatendo o isolamento e criando laços de amizade que tornam a disciplina esportiva uma prática acolhedora e sustentável

POR EDUARDO FERNANDES

**É** terça-feira, início de semana e muitas tarefas estão empilhadas, prontas para serem terminadas. A cabeça, às vezes cheia, pede um pouco de respiro. E para muitos, a resposta está na rua, especialmente quando compartilhada com outras pessoas. Esse fenômeno psicológico do pertencimento está ressignificando a prática esportiva na capital federal, transformando atividades solitárias em movimentações de ocupação urbana, amizade e superação mental.

O “efeito de grupo” está por toda parte. Não somente no coração de Brasília, como é o caso do Eixão, mas também domina as redes sociais e pode ser encontrado em cada canto do país. Corridas, ciclismo e muitos exercícios, agora, são feitos com centenas de pessoas reunidas. Para o psicólogo esportivo e neurocientista Miguel Avelar, o esporte individual ganha uma dimensão potente quando compartilhado. O especialista explica que a presença de outros indivíduos funciona como um combustível biológico para o cérebro.



Fotos: Arquivo pessoal

“O esporte individual realizado em grupo tem um potencial tremendo em relação à sensação de pertencimento, incentivando o praticante a se expor mais de uma maneira que, sozinho, possivelmente não o faria. A motivação e o sistema dopaminérgico assumem função primordial em se manter engajado apesar do cansaço e das dores”, explica o profissional. Segundo ele, a coletividade atua como um escudo contra a desistência.

Quando a desmotivação chega, muitos encontram no ânimo de quem está ao lado a energia necessária para continuar tentando. “Quando pensamos em uma dinâmica de grupo, existe esse constante incentivo entre os membros para que permaneça no ritmo, buscando impedir que essa motivação e engajamento com a atividade caia. A literatura científica demonstra que a presença de um rival ou competidor aumenta a performance de um atleta de endurance já mentalmente fadigado”, detalha Miguel.

## Do medo à inspiração

A jornada da corredora Ana Ferraz, 18 anos, é a ilustração clara dessa transição. O que começou como um desafio imposto em casa, sozinha, tornou-se uma paixão alimentada pela rede de apoio. “No início, não foi fácil, mas fui pegando gosto. Meus pais foram os maiores responsáveis, eles são minha maior

Ana entrou na The Corre em março deste ano

