

A The Corre é um dos principais grupos de corrida de Brasília

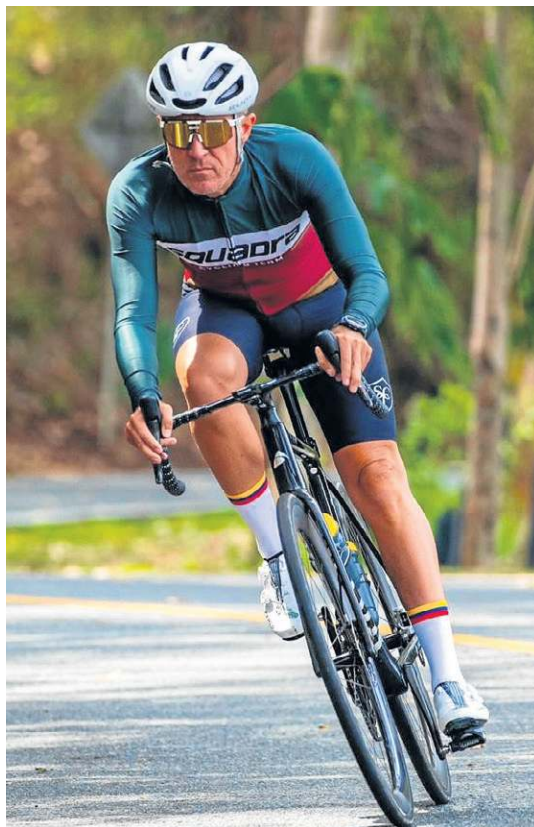


inspiração. No grupo, a corrida deixa de ser só sobre performance e passa a ser sobre amizade e momentos de superação que, de maneira solitária, talvez não tivessem o mesmo significado”, relata.

E é na rua, na companhia de tantas pessoas, que ela encontrou a força necessária para continuar trilhando esse caminho esportivo. Integrante da The Corre desde março, comunidade de corredores em Brasília, Ana vive a felicidade de praticar atividade física perto de amigos e desconhecidos. Mais do que isso, hoje carrega uma outra perspectiva sobre a rotina de atividade física.

“Pra que correr sozinho se você pode correr com a galera que você gosta? Essa é uma das frases que gosto de usar”, brinca a jovem. Fundador do projeto The Corre (@thecorre.running), Adriano Lira, 37, com o sócio Samuel Kaminski, percebeu que Brasília carecia dessa “pegada social” já comum na Europa e no eixo Rio-São Paulo. “Começamos pequenos, com apenas seis pessoas. Ajustamos o horário, colocamos música e trabalhamos na internet. Já tivemos eventos noturnos com quase 300 pessoas em dia de semana”, ressalta Lira.

O sucesso do modelo — que une gratuidade, música e socialização — já projeta novos horizontes. Adriano revela que o projeto, que expandiu para São Paulo com encontros quinzenais, deve evoluir para o suporte técnico. “Nossos planos são aumentar a comunidade e, logo, logo, levar nossa vibe também para o lado da performance, criando uma assessoria



Fabricio é o fundador do coletivo de ciclismo Esquadra

que conecte a leveza do grupo com treinos estruturados para quem quer evoluir”, projeta o idealizador.

## Comunidade que abraça

Na avaliação de Luiza Cruz, psicóloga e diretora da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), muitas pessoas começam uma atividade física por orientação médica, estética ou desejo de melhorar a saúde, mas permanecem quando encontram vínculo, acolhimento e sentido. “Ou seja, o suporte emocional para a continuidade da prática é um dos fatores mais relevantes, pois transforma o objetivo individual em uma experiência compartilhada com incentivo mútuo”, detalha.

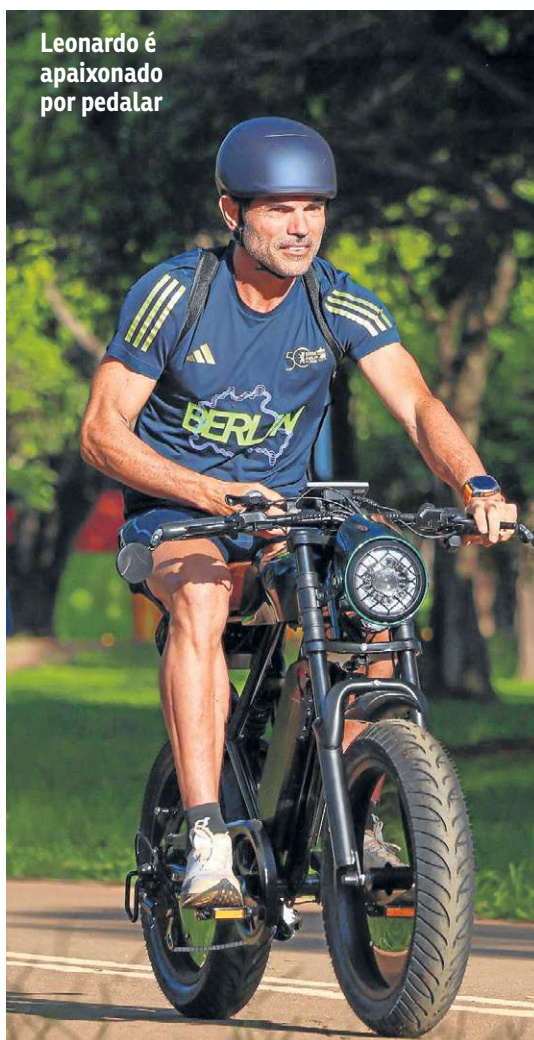
O coletivo oferece, segundo a profissional, um ambiente favorável, em que pequenas conquistas são reconhecidas. Esse reconhecimento ajuda a sustentar a motivação e manter os amantes do esporte por perto. “Estudos sobre apoio social e atividade física apontam que suporte, vínculo e pertencimento estão associados à manutenção da adesão e do comportamento ativo”, acrescenta a especialista.

Fundador do Clube Squadra (@clubesquadra), Fabricio Lino, 48, é uma testemunha ocular da história da bicicleta em Brasília. Com mais de 30 anos de pedal, ele recorda uma época em que sapatilhas e capacetes eram raridades na cidade. No entanto, foi a bagagem de duas décadas de viagens de ciclismo pela Europa — especialmente pela França e Itália — que plantou a semente para a criação do grupo.

“Comecei a enxergar coisas lá fora que queria muito trazer para o Brasil”, detalha Lino. “Fundar o Squadra foi mostrar para as pessoas que pedalar de maneira coletiva é algo que vale muito a pena”, completa. Para o líder do projeto, a escolha entre pedalar sozinho ou em grupo não deve ser excludente, mas, sim, equilibrada. Se o pedal solitário favorece o autoconhecimento e a técnica individual, o pedal em grupo oferece um elemento crucial para o ciclista urbano: a segurança.

“Um pedal coletivo é muito mais visto nas ruas, nós nos protegemos. É muito mais fácil um motorista enxergar 20 ciclistas do que um sozinho”, afirma Fabricio Lino. Além da visibilidade, o grupo funciona como uma rede de apoio logístico (para troca de pneus e hidratação) e técnica, em que os mais experientes orientam os novatos na manutenção do ritmo e da disciplina. E, assim, centenas de ciclistas fazem parte da comunidade.

Leonardo Carvalho, 52, atleta e um dos pilares do projeto, reforça que a iniciativa vai muito além do cronômetro. Para ele, o clube nasceu da vontade de conectar pessoas e valorizar as paisagens do Cerrado. “Percebemos que pedalar em grupo é amizade, parceria e aquele momento de desligar da correria”, destaca Carvalho. O ambiente acolhedor tem sido o “empurrão” que faltava para muitos brasilienses saírem da inércia. “Muita gente começou a pedalar por causa do projeto e isso é muito gratificante”, finaliza.



Leonardo é apaixonado por pedalar