

Esforço físico, descanso mental e muita aventura. A beleza das trilhas e a paixão por trás dessa atividade tão desafiadora

POR EDUARDO FERNANDES

O hábito de caminhar ganha contornos e desafios completamente diferentes quando se troca a esteira ou o asfalto pelos caminhos de terra, pedras e mata fechada. Muito além da busca por paisagens e pelo contato direto com o meio ambiente, a prática de trilhas vem se consolidando como um exercício completo, capaz de exigir respostas metabólicas mais complexas do corpo e proporcionar um alívio profundo para o estresse da rotina moderna nos dias atuais.

Diferente do treino em superfícies planas, em que o movimento é mecânico e previsível, a irregularidade do terreno exige que o organismo se adapte a cada passada. Essa dinamicidade reflete-se diretamente no gasto de energia e na musculatura recrutada durante o percurso. “Em comparação com a esteira ou o asfalto, a caminhada em trilha pode gerar um gasto calórico até 30% maior, já que o solo instável exige mais energia do corpo para manter o equilíbrio”, explica a educadora física e personal trainer Eliz Vessoni.

Segundo a profissional, a modalidade aciona uma gama maior de músculos. “A atividade envolve mais grupos musculares, pois exige acelerações, frenagens e ajustes constantes, aumentando a ativação do core, incluindo abdômen e lombar, além dos glúteos e dos músculos estabilizadores do tornozelo. Nas descidas, há ainda um trabalho intenso dos quadríceps, já que a musculatura precisa frear o peso do corpo a cada passo.”

Eliz Vessoni ressalta, ainda, que é importante pensar em pequenos ajustes de postura a fim de evitar lesões comuns, como entorses e dores patelares, especialmente para quem está começando. “Entre os erros mais comuns dos iniciantes estão dar passos muito longos nas descidas e manter os joelhos travados, o que transfere o impacto para a articulação. O ideal é utilizar passos mais curtos e manter os joelhos levemente flexionados. Inclinar excessivamente o tronco para a frente também pode gerar dores no joelho”, destaca.

A fuga da rotina

Para além da resposta muscular e metabólica, o contato contínuo com a natureza atua como um poderoso atenuante contra o estresse mental acumulado. Essa busca por desacelerar a rotina foi o que impulsionou a praticante Ester Rocha, 24 anos, a entrar nesse universo. “Fui fugir um pouco da rotina



Para Ester, estar na natureza é um alívio mental

consativa e repetitiva do dia a dia, acalmar e descansar a mente do imediatismo que a gente vive”, conta. Para ela, enfrentar desafios como a trilha da Dolina dos Maracanãs — que exige um rapel inicial de 70 metros e passagem por grutas estreitas — exige controle psicológico, mas traz um retorno imediato.

“É um desafio mental e físico, mas a recompensa é imediata, não tem vista mais bonita. Renova a gente de uma forma que só quem faz entende”, detalha a jovem. De acordo com ela, além da descarga emocional, o contato e a conexão com a natureza trazem alívios inimagináveis. Conhecer lugares, viver experiências e construir um espírito de camaradagem com outros praticantes são outros fatores que se somam a essa atividade.

No entanto, para além de todos os benefícios, é de extrema importância tentar conter os danos. Por já estar acostumada com a rotina de treinos e ser adepta de outros esportes, o condicionamento físico de Ester

