

lhe proporciona mais vantagens. Ainda assim, a segurança e o preparo devem estar em primeiro lugar, já que muitos lugares exigem um alto grau de atenção, sobretudo pelas dificuldades de algumas trilhas.

Encarar terrenos acidentados exige atenção dobrada para evitar acidentes e sobrecarga nas articulações. Joelhos, tornozelos e quadris são as áreas mais impactadas pelas mudanças bruscas de relevo. Segundo Lucas Bayer, personal trainer e dono do Studio Bayer, um dos erros mais frequentes entre os iniciantes é tentar encarar travessias complexas sem uma preparação prévia ou errar na mecânica do movimento.

“Um erro muito comum é dar passadas muito grandes, principalmente nas descidas. A pessoa tenta ‘frear’ o corpo e acaba aumentando bastante a sobrecarga nos joelhos”, alerta o treinador. “O ideal é dar passos menores, olhar alguns metros à frente para identificar o terreno e não tentar manter uma velocidade constante a qualquer custo”, ensina. Para quem deseja migrar da rotina de academia para as trilhas sem sustos, a recomendação é investir em um treino de fortalecimento específico pelo menos duas vezes por semana.

Estratégia e resultado

O praticante Leuson Oliveira Rodrigues, 27 anos, que começou nas trilhas de bicicleta antes de migrar para as caminhadas e escaladas, encontrou na atividade uma dinâmica diferente da lógica de trabalho tradicional. “Eu me sentia bem no silêncio da mata fechada, me renova pelo simples fato de viver longe da grande correria da cidade, dos ônibus lotados, do trânsito caótico”, relata Leuson. “Diferente do desafio urbano, em que você corre dia após dia para receber uma recompensa no final do mês, o desafio da trilha me dava um retorno mais agradável e rápido”, compara.

Para ele, há sempre um tesouro no fim desse mapa. Uma vista ou uma cachoeira que seja ajuda nos perrengues positivos dessas tantas caminhadas que Leuson já fez. Até hoje, a experiência mais marcante foi a subida da Pedra da Gávea, no Rio de Janeiro, com mais de 840 metros de altitude, onde enfrentou desgaste físico pela pressão e temperatura e o desafio mental ao cruzar o trecho íngreme conhecido como Carrasqueira.

“A exaustão corporal encontra a preocupação mental, os dois se unem e é o momento de maior decisão sobre continuar ou não. Mas a decisão de continuar foi acertada, porque mais uma vez a recompensa imediata vem por meio da linda vista que o pico oferece”, acrescenta Leuson. E outro fato que, claro, contribui bastante nesses momentos, são os equipamentos de segurança necessários para as trilhas.

Em percursos com lama, pedras soltas ou grandes inclinações, o uso de calçados adequados e equipamentos de apoio deixa de ser mera preferência estética e passa a ser fundamental para a integridade física do praticante. “O calçado, para mim, é um dos

PLANEJAMENTO NUTRICIONAL

O desgaste térmico e a desidratação são fatores que podem comprometer a performance e a saúde do praticante ao longo do trajeto. Eliz Vessoni recomenda o consumo fracionado durante a caminhada. “A recomendação é consumir entre 500ml e 750ml de água por hora, distribuídos em pequenos goles ao longo do percurso. Em trilhas com duração

superior a uma hora e meia ou realizadas em condições de calor, podem ser utilizados sais ou eletrólitos para ajudar a evitar câibras e desidratação grave”, explica. Para a reposição energética, ela sugere o consumo de 30g a 60g de carboidratos por hora, intercalando opções como géis, paçocas, mariolas ou biscoitos salgados para não enjoar o paladar.

TRILHAS PARA CONHECER

Cachoeira Poço Azul

- Situada na região de Brazlândia, essa opção une trekking e banho de cachoeira em meio a um relevo acidentado.

Salto do Itiquira

- Localizado no município de Formosa (GO), a cerca de 115km do Plano Piloto, abriga uma das maiores quedas d’água acessíveis do país (168 metros).

Chapada Indaiá I Parque Ecológico em Formosa

- Também na região de Formosa, é bastante procurada por praticantes de trekking que buscam caminhadas de maior duração.

Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros

- Para quem deseja um final de semana completo de ecoturismo no entorno do DF, em Alto Paraíso e São Jorge (GO).

Fotos: Arquivo pessoal



Leuson é fã de aventuras e começou nas trilhas para “relaxar”

principais itens de segurança da trilha. Não é simplesmente colocar um tênis confortável. Ele precisa ser adequado ao terreno, ter boa aderência e oferecer estabilidade para o pé e o tornozelo”, alerta Bayer. “Um calçado inadequado pode aumentar bastante o risco de escorregar ou torcer o tornozelo.”

Já no caso dos bastões de caminhada, o uso pode aliviar significativamente a sobrecarga articular e auxiliar no equilíbrio. Eliz Vessoni lembra

que eles chegam a reduzir o impacto muscular nas articulações inferiores. “Os bastões de caminhada podem retirar até 30% da carga sobre os joelhos durante as descidas e também auxiliam na propulsão durante as subidas. Eles deixam de ser apenas um acessório e passam a representar um recurso de segurança principalmente em descidas íngremes, terrenos escorregadios ou quando o praticante está carregando uma mochila pesada.”