Gabriela Cidade/C.B/D.A Press



Para Francisco Carvalheira, pedalar é como uma meditação

Gabriela Cidade/D.B/D.A Press



O casal Ana Júlia e Samuel não costuma andar de bicicleta, mas gosta da experiência

Ricardo Daehn/CB/DA Press



Glaete dos Santos, 52 anos, babá; o marido, Iranildo Arruda, 54, e o vizinho, o bancário Fábio Andrade, 34 anos

Lazer EM DUAS rodas

Atletas, famílias e ciclistas de ocasião fazem do Parque da Cidade o principal ponto de encontro do pedal no Distrito Federal

» RICARDO DAEHN » GABRIELA CIDADE* » BRUNNA RAMOS*

Semanalmente, cerca de 900 pessoas vão ao Parque da Cidade para andar de bicicleta. Sejam atletas, apreciadores do ciclismo ou famílias em busca de lazer, existe em comum o desejo de estar na rua em movimento. O servidor público Francisco Carvalheira, de 39 anos, pedalava no Parque em uma tarde de sexta-feira. Para ele, a beleza do ciclismo, prática para a qual retornou há três anos, é quase meditativa. "Gosto de pedalar ouvindo música. Para mim, é uma sensação de liberdade e contemplação", conta o carioca, que se mudou para Brasília há quatro anos.

O professor de educação física e personal trainer Victor Fleury explica que o ciclismo tem um fator lúdico maior do que outras modalidades, como a caminhada e a corrida, que também trabalham a musculatura das pernas. Por essa razão, muitos podem encontrar no pedal um diferencial significativo.

"Quando pensamos em uma aderência de longo prazo de exercícios na rotina, encontrar uma atividade física que dê prazer é muito importante", comenta Fleury. Ele compara a prática do ciclismo no parque, na rua, com a possibilidade de fazê-la em uma bicicleta de uso interno, dentro de academias, por exemplo. O contato com a natureza pode fortalecer a conexão com o momento presente, reduzindo o estresse e a ansiedade. "Isso pode tornar a experiência mais agradável. Mas não significa que treinar em uma academia fechada seja ruim ou menos válido. São possibilidades complementares", pontua o professor.

Apesar disso, em ambientes externos, há a necessidade de realizar curvas e passar por outros obstáculos que trabalham com o equilíbrio do ciclista, o que pode enriquecer a atividade, a depender do objetivo de cada pessoa.

O casal Ana Júlia Duarte, 19, e Samuel Silva, 20, contou ao **Correio** que não tem o costume de frequentar o Parque da Cidade, mas decidiu cair em uma nova aventura. Moradora de São Sebastião, a estudante aponta a baixa frequência com que anda de bicicleta, porém, afirma que adora "sentir o vento no rosto, o passeio ao ar livre". Já o empresário gosta da facilidade na locomoção que a bike proporciona. "Ao invés de ir a pé, ir pedalando. É mais rápido e melhor", avalia.

"Uma terapia total". É assim que a babá Glaete dos Santos, moradora de Ceilândia, descreve os momentos das pedaladas ao lado do marido Iranildo Arruda, técnico de veículos, no Parque da Cidade. "Nos rende o preparo físico e ainda nos rende muita saúde, começamos tudo por causa da pandemia, com o fechamento das academias de musculação. Passamos a pedalar", relembra Iranildo. "Andar de bicicleta traz uma das melhores sensações do mundo — é sinônimo de liberdade. Um reflexo dos benefícios está nas minhas taxas, antes, deficientes, relacionadas à presença de vitamina D. Depois dos passeios, as marcações aumentaram muito", comemora Glaete.

Em uma linha mais profissional, adepto da bike para passeios que rendem diárias de até 80 km de circuito total, o amigo e vizinho do casal Fábio Andrade, bancário, vive nos somatórios de percurso: ainda ontem, no Parque, idealizava a soma dos 25 km até o retorno ao Setor P.Sul, num total de 75 km de pedalada no domingo. "Pedalo há mais de 15 anos. Faço circuitos na Flona (Floresta Nacional de Brasília) e ainda na Água Mineral. Comecei a pedalar, de verdade, mais sozinho, diante de muitas descobretas. Descobri e sigo na expectativa de conhecer lugares e ambientes novos, por causa dos desbravamentos que acontecem com a prática do ciclismo", comenta.

Atividade física

O Parque da Cidade é o destino de muitos brasilienses que buscam lazer e atividade física. Famílias, atletas, grupos de amigos buscam o local, especialmente nos feriados e nos fins de semana. De acordo com a administração, existem três pontos de aluguel de bike no espaço. Mensalmente, cerca de 1,2 mil pessoas utilizam esse serviço.

O fundador do grupo Squadra Cycling, Fabrício Lino, 40, costuma pedalar no parque há pelo menos 10 anos, três vezes por semana. O ciclista vê a prática não só como esporte, mas como um caminho apaixonado para a transformação.

"O ciclismo é a minha maneira de praticar um esporte maravilhoso ao ar livre. A sensação de liberdade e de poder desbravar o mundo é o que me move", celebra o atleta. No pedal desde a adolescência, Fabrício começou porque achou o veículo de duas rodas um instrumento de liberdade. "Comecei por lazer, transformou-se em paixão e virou profissão."

O local é base também para aproximadamente 20 grupos, entre assessorias e clubes de ciclistas, que se reúnem para treinar juntos. Entre eles, estão: Squadra Cycling, Evolua, Ciclomaníacos, AC/BC, Giro Master, Monkey Bike, Bike Mania, Lazzareti, entre outros. Ao todo, mais de 500 pessoas integram os coletivos de treinamento. Para fazer parte, é necessário entrar em contato com a liderança de cada grupo individualmente.

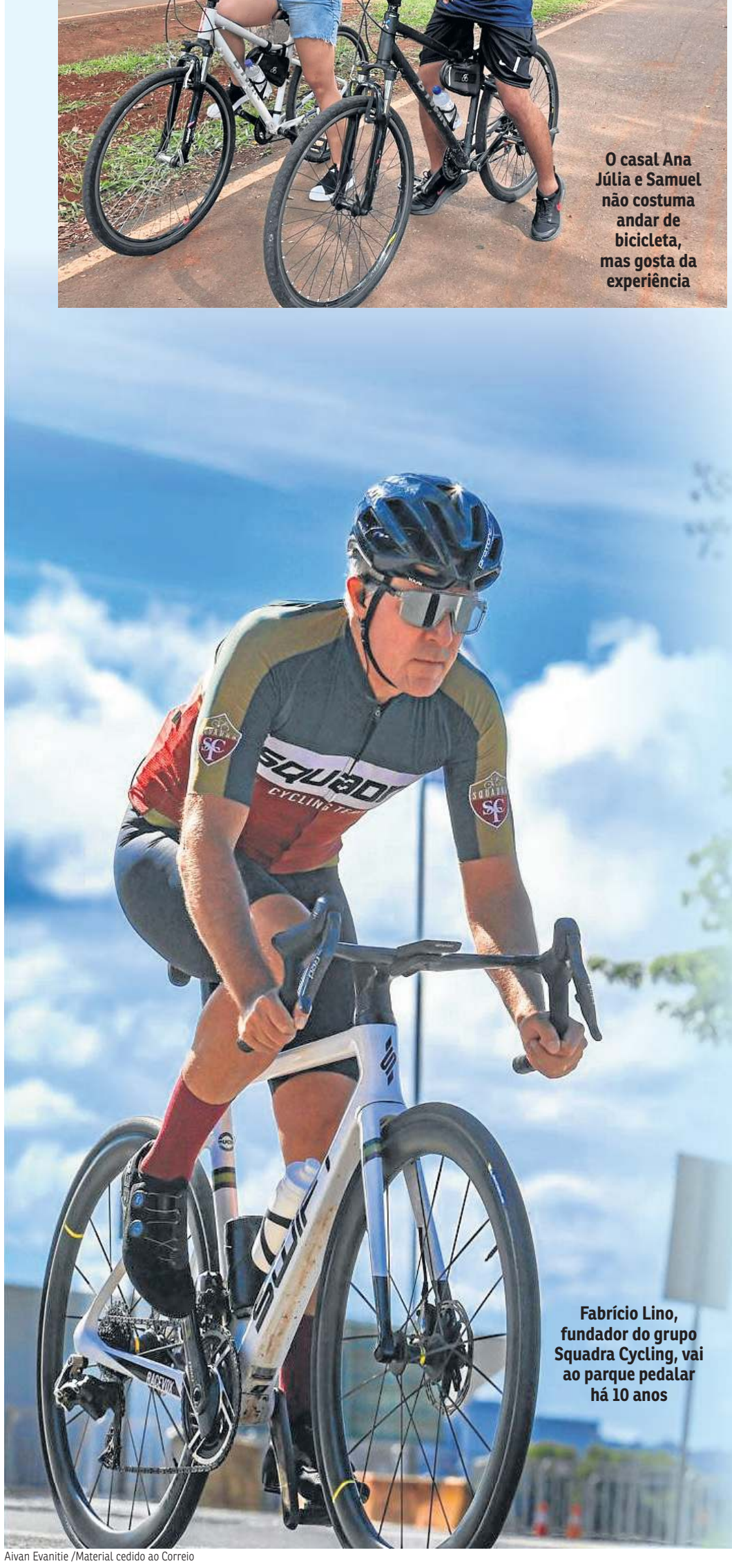
Incentivo ao esporte

Para o secretário de Esporte e Lazer do DF, Renato Junqueira, espaços como o Parque da Cidade são fundamentais para democratizar o acesso ao esporte. "Esses ambientes incentivam hábitos saudáveis, promovem a convivência social e proporcionam oportunidades gratuitas para a prática esportiva", afirma. Segundo ele, o espaço — um dos maiores de lazer da capital — recebe diariamente frequentadores de todas as idades para caminhar, correr e patinar, além de pedalar.

Junqueira destaca que a pasta tem investido na melhoria da estrutura do local, com a implantação da pista de velocidade, legado dos Jogos da Juventude 2025, e intervenções em quadras poliesportivas e de tênis.

Para quem leva o pedal a sério, há também políticas de apoio que contemplam o ciclismo. O Compete Brasília custeia o deslocamento de atletas e equipes para competições nacionais e internacionais, e o Bolsa Atleta DF oferece auxílio financeiro a quem atende aos critérios do programa, ajudando na continuidade dos treinos. "O objetivo é garantir que o esporte seja cada vez mais acessível, desde a prática recreativa até o alto rendimento", resume o secretário.

***Estagiárias sob supervisão de Malcia Afonso**



Fabrício Lino, fundador do grupo Squadra Cycling, vai ao parque pedalar há 10 anos

Aivan Evanitie /Material cedido ao Correio