

DEVOTOS DA AURORA

Atletas que acordam ainda à noite para treinar nas primeiras horas do dia dividem suas experiências e contam como é a cidade que só eles veem

POR
Marília Kodic

FOTOS
Luiz Maximiano

Grupo de mulheres que pedala nas ciclovias da Universidade de São Paulo (USP) antes dos primeiros raios de sol

Em alguma esquina um amor termina, um ônibus quebra o silêncio, o cheiro do pão invade o ar e os primeiros rosados tingem o horizonte. É nesta hora que eles se levantam para treinar. Os atletas da alvorada – aqueles que escolhem se exercitar antes de o céu clarear – não apenas se beneficiam da quietude de uma cidade ainda dormente, mas também usufruem de distintas vantagens físicas e psíquicas.

“O benefício mental é imensurável”, diz a engenheira Monise Zajakoff, 35 anos, que há quatro acorda às 4h15 quase diariamente para pedalar. “Despertar quando a cidade ainda não acordou faz você ter seu momento de tranquilidade. Não tem mensagem de trabalho, não tem e-mail, não tem telefonema ou aquela aceleração do meio do dia. É um momento só seu, ideal para organizar os pensamentos e espairecer.”

Ela treina nas ciclovias da Universidade de São Paulo (USP) e do rio Pinheiros, na zona Oeste de São Paulo, com um grupo de mulheres que inclui a headhunter Camilla Junqueira, 46, e a executiva do ramo imobiliário Haailih Bittar, 44. “Minha motivação principal é saber que naquele momento eu sou apenas a Camila”, diz Junqueira. “Esqueço o papel de mãe, de executiva, as responsabilidades do dia a dia.” Para ela, os ganhos são maiores do que o “sacrifício” de acordar cedo: “Seu corpo e sua mente funcionam em perfeita harmonia o dia todo”.

Já Bittar, que relata se sentir mais atenta e presente após se exercitar, afirma: “A cidade vazia é mágica. A sensação da calma de uma cidade tão agitada e a beleza de apreciar o sol nascendo: cada

dia um céu, com uma cor e beleza diferente”. A treinadora é Gisele Gasparotto, 43, ciclista profissional e fundadora do LuluFive – dedicado a treinamentos de técnica e performance para mulheres ciclistas –, que também ressalta a importância do comprometimento.

“O hábito é construído por meio da disciplina. As primeiras semanas serão difíceis e você vai querer desistir, mas persista. Enfrente a preguiça. Logo seu corpo estará acostumado e você não pensará mais se quer ou não ir: levantará e o fará inconscientemente, assim como escova os dentes toda manhã”, aconselha. Para ela, os resultados incluem ficar mais calma, concentrada, energizada e feliz. “Amo o esporte. Ele é minha válvula de escape e trouxe para minha vida uma transformação que não dá para elencar, apenas sentir”, conta.

Já Pedro dos Santos, mecânico industrial de 50 anos que há seis corre duas vezes por semana às 5h, relata ter se adaptado aos treinos da madrugada em apenas uma semana. “Gosto muito da disciplina, do treino rigoroso. O estado mental sem dúvidas fica mais fortalecido. Mas o principal fator é a disposição ao longo do dia”, diz ele, que procura garantir de oito a nove horas de sono por dia. “A cidade vazia não me assusta. Gosto de escutar a batida da minha pisada, isso me deixa muito mais concentrado. Para mim, esse silêncio é pura inspiração.”

Skatista há 25 anos, Dwayne Fagundes não tem um local e horário certo para andar de skate, mas geralmente acha o clima da madrugada mais agradável. “Acredito que ter pouca gente na rua melhora a concentração para acertar as manobras”, diz ele, que está sempre acompanhado de mais 2



A turma da madrugada que corre com Pedro dos Santos



Dwayne Fagundes, de vermelho, e João Gabriel Jobim, na praça Roosevelt

ou 3 parceiros. Para Dwayne, quando as ruas estão vazias, silenciosas e calmas, a cidade pode ser assustadora e inspiradora ao mesmo tempo.

Se a qualidade do sono é fundamental para garantir todas as benesses da atividade física, para os atletas do alvorecer isso se torna ainda mais relevante. “Manter uma rotina de sono regular é essencial, pois é o momento em que ocorrem picos de hormônios de crescimento e de formação de sínteses protéicas, que ajudam na recuperação entre as sessões de treino”, diz Henrique Gavini de Freitas, treinador do Comitê Paralímpico Brasileiro, referindo-se à reparação muscular e ao reabastecimento de energia do corpo. Dr. Leandro Gregorut Lima, ortopedista especialista em medicina esportiva e coordenador médico do IronMan Brasil, ressalta também a importância de se estar atento aos sinais do corpo: “Treinar de madrugada pode ter desvantagens para algumas pessoas, como potenciais distúrbios do sono ou a necessidade de ajustar a alimentação e a hidratação. Sempre é aconselhável escutar o próprio corpo e encontrar o horário de treino que melhor se adapte ao seu estilo de vida e às suas necessidades”.

Na fase de adaptação, ele recomenda começar com intensidades mais baixas e aumentar gradualmente. “Caso sinta fadiga, dor ou qualquer desconforto, não force. É melhor diminuir a intensidade ou até mesmo pular um treino se o corpo não estiver se sentindo pronto”, adverte. E dá a dica: “Ao acordar após horas de sono, os músculos podem estar mais rígidos e frios. Dedique mais tempo ao aquecimento para aumentar a circulação e preparar os músculos para o treino”. ●