

ESPORTE

# Uma jornada na natureza

As caminhadas em trilhas aliam a boa forma ao contato intenso com a fauna e a flora

**Fabiana Caso**

Cada vez mais mulheres, que buscam o contato com a natureza e não se conformam com o confinamento das academias, estão partindo para o trekking - pequenas ou grandes caminhadas entrecortadas por obstáculos naturais, como rios,

montanhas, cachoeiras. A palavra vem dos tempos em que andar era uma das únicas maneiras de locomoção. No século 19, os chamados vortrekkers - primeiro grupo de trabalhadores holandeses que colonizaram a África do Sul - usavam o verbo trekken como sinônimo de migrar de um local a outro. A ex-

pressão carregava algo de sofrimento e resistência física.

Hoje, a conotação é outra: com o boom do ecoturismo, pessoas de todas as idades aderiram à prática. A engenheira de alimentos Paula Fujinaga, de 33 anos, mais do que praticante, é uma agitadora de viagens de trekking. Foi há cerca de no-

ve anos que descobriu o esporte: a primeira travessia foi na Cachoeira da Fumaça, na Chapada Diamantina, durante três dias. "Foi mágico, a natureza do cerrado é diferente."

A partir de então, não parou mais e foi agregando novos amigos em cada caminhada. Já fez as travessias da Serra Fina

(MG, três dias), Serra dos Órgãos (RJ, dois dias) e muitas trilhas em Ubatuba e Ilhabela. "A sensação de conquista é ótima. Você caminha um dia inteiro, mas chega em uma cachoeira com água limpíssima, que poucas pessoas tiveram a oportunidade de ver." Seu grupo sempre escolhe roteiros pouco

explorados. Ela já teve o prazer de topiar com um bicho-preguiça, tamanduás e até pingüins... e as nem tão desejáveis cobras.

A travessia mais longa que Paula já fez foi no Monte Roraima, na fronteira da Venezuela com o Brasil. Foram seis dias andando, com mochila nas costas para fazer o acampamento. E o cansaço? "Ah, quase não tem. Você chega em uma cachoeira maravilhosa e aquilo te domina. Aí você entra na água geladinha e leva aquela hidromassagem." Mas, nessa viagem, ela quase entrou em apuros, quando ficou sozinha em uma cachoeira para ver um pôr-do-sol.

- Meu ponto de referência era uma pedra em forma de sapo. Mas anoiteceu, começou a chover, e eu perdi meus óculos. Molhada e com frio, andava e não conseguia mais enxergar a pedra. Perdi a direção. Então comecei a gritar socorro em todas as línguas, porque, no grupo, havia muitos estrangeiros. Depois de uma hora e meia, uma pessoa me resgatou.

O trekking também proporciona o contato com a cultura nativa. Quando se passa vários dias na mata, acampa-se ou pausa-se na casa dos nativos da região, conhecendo-se, de perto, os hábitos locais. Conforto não é algo que se espera... Prepare-se para tomar uma chuva geladinha, ainda que em pleno inverno. E, mulheres: deixem a vaidade em casa, senão ela pode pesar muito na mochila que você mesma vai carregar por longos trajetos. "Passamos o último réveillon na Chapada Diamantina. Todas as meninas queriam levar uma saínda, mas eu consegui convencê-las de que seria um peso a mais. Na noite da virada, estávamos todas de chinelo e roupa de trilha", conta Paula.

**NOVA VIDA AO AR LIVRE**

A contadora Ana Maria Xavier de Assis, de 45 anos, que vive no Rio de Janeiro, também encontrou uma nova vida com o trekking e o montanhismo. Ela sempre gostou de atividades ao ar livre, mas foi quando conseguiu mais tempo para si mesma que investiu em caminhadas e escaladas. Em 1998, procurou agências de ecoturismo e ficou até sócia do Centro Excursionista Brasileiro, um dos principais clubes de montanhismo do Rio.

Desde então, fez diversas travessias, como Petrópolis - Teresópolis (RJ); Serra Fina (MG) e Baependi - Aiuruoca (MG). Pelo menos duas vezes por mês, ela faz trekkings menores. "Quando você caminha, o tempo é outro, dá para aproveitar tudo." Também conquistou boas ami-

**Quem pratica o trekking costuma desenvolver mais a musculatura**

zades com a prática. "Você precisa dos outros. Então, se cria um espírito de companheirismo."

A psicóloga Vaidira Nunes Valadares, de 47 anos, sempre apreciou longas caminhadas, como a da trilha que leva a Machu Picchu, no Peru, ou a da mata da Juréia, em São Paulo, para onde costuma ir com os netos e sempre na companhia do marido. "Não gostamos de ir para os lugares que todo mundo vai."

Foi há cinco anos que descobriram, pela internet, o Rally a Pé: uma modalidade que costuma durar de três a quatro horas. Como rota, são usadas trilhas na Serra da Cantareira, Serra do Mar, Jaraguá, entre outras. Pelo menos uma vez por mês, Vaidira participa dos ralis com sua



**RALLY A PÉ** - A psicóloga Vaidira Valadares e o marido Antonio Ruzza

equipe de seis pessoas - os Guardiães da Montanha - integrada também pelo marido e um dos netos, de 9 anos. "Na menopausa, fase que estou vivendo, é uma maravilha, pois ativa todo o metabolismo e reduz os fatores de estresse. Também melhora a auto-estima."

O Enduro a Pé é outra modalidade que envolve o trekking e pode ter provas de até 12 horas. O presidente da Confederação Brasileira de Enduro a Pé e Trekking, Esdras Martins, diz

que, nas equipes, há 40% de mulheres. Ele alerta que o esporte é indicado para qualquer idade, desde que a prática seja moderada no começo. "É importante também fazer sempre uma avaliação médica."

O treinador da assessoria esportiva 4any1, Aulus Sellmer, acrescenta: "O ideal é começar caminhando em parques que tenham subidas e fazer um mix com exercícios de fortalecimento muscular, seja na academia ou com pesos em casa." ●

● **Parque Estadual do Jaraguá:** A antiga área de mineração tem diversas trilhas que levam ao pico de 1.135 m, o ponto mais alto da região metropolitana. Lagos, nascentes e animais silvestres podem ser vistos pelo caminho.

● **Serra da Cantareira:** A apenas 20 km do centro da capital, é uma boa alternativa para iniciantes. Há três núcleos: o da Pedra Grande, com trilhas de cerca de uma hora; o Núcleo Engordador, com trilhas de até 6,5 km, e o Núcleo Aguas Claras.

● **Campos do Jordão:** Além do charme da cidade, que está a 167 km da capital, a região reserva boas opções de trekking, como as trilhas do Parque Estadual do Alto do Capivari.

**de Cristina Kirchner voltar é 'mais importante' que a Venezuela A10**

**Leopoldo López diz que se reuniu com militares na prisão; regime ordena nova detenção A12**

**Governo pode ceder em lei de combate a fraudes no INSS**

A equipe econômica negocia com o Congresso alterações na medida provisória que passa um pente-fino nas contas do INSS. O governo pode ceder em relação à obrigação de idosos carentes abrirem mão do sigilo bancário ao pedir benefício. Mercado A16

**MEC confirma que avaliação de ensino será por amostra**

Depois de suspender a avaliação de alfabetização e recuar da decisão, o governo Bolsonaro confirmou que aplicação da prova do Saeb (exame da educação básica) será feita por amostragem neste ano, conforme antecipou a Folha em abril. Cotidiano B3