

Os "selvagens" da bicicleta
Gazeta Mercantil - SP
C 10
Plano Pessoal
2007-05-07

NO SELIM

Os "selvagens" da bicicleta

Empresários e executivos encontram nos pedais uma forma de fazer amigos

REGINA NEVES
SÃO PAULO

Redescobrimo o iluminado e majestoso centro velho de São Paulo à noite, treinando para provas de speedy ou mountain bike, em meio às árvores do Parque do Ibirapuera, percorrendo as alamedas da cidade universitária da USP, disputando campeonatos de spinning nas academias ou simplesmente pedalando a caminho da padaria ou do trabalho, o ciclismo nunca teve tantos e tão fervorosos adeptos na cidade. São pessoas de todas as idades, profissões e classes sociais que, montados em suas bikes — que podem custar entre R\$ 200 e R\$ 20 mil — encontraram no esporte uma forma especial de relaxar e fazer amigos.

Além da rua a bike faz sucesso também nas academias, que vivem a febre do spinning, em que bicicletas adaptadas simulam subidas e descidas. Cada aula queima mais de 700 calorias, contra 126 calorias/hora de um passeio. Para Fernando Sales, professor da Cia Atlético, as vantagens do ciclismo são muitas. "O risco de lesões é mínimo e, além do gasto de calorias, ajuda muito no equilíbrio e na percepção de espaço."

Luiz Bernabeu, 52 anos, um conhecido técnico de corrida, que treina corredores de ponta e, principalmente, grupos de corredores de empresa, é um dos adeptos do night biker — grupo de ciclistas que percorre as ruas de São Paulo à noite —. Ele treina a animada equipe VO2: "De volume de oxigênio, ou seja, de fôlego", explica.

Trata-se de um grupo de cerca de 30 pessoas, que todas às quintas-feiras se encontra numa padaria na Lapa, zona oeste de São Paulo, para pedalar pela cidade durante pelo menos uma hora e meia e, depois, de consciência tranqüila com as calorias queimadas, termina a noite numa pizzaria. "A bicicleta complementa o treinamento da corrida e foi assim que cheguei a ela", diz Bernabeu, um ex-pu-



Luiz Bernabeu (último à esquerda) lidera grupos de corredores que passeiam à noite pela cidade



Elaine, do Pão de Açúcar, adepta há três anos

blicitário que há cerca de 20 anos se casou com sua personal trainer e, como a mulher, foi estudar educação física e mudou definitivamente de profissão.

"Mas o passeio de bicicleta é também uma forma de lazer, de encontrar e fazer amigos. O ritmo não é de treinamento, mas de passeio: paramos nos semáforos e os líderes sempre esperam os retardatários. Aliás, pedalamos no ritmo deles", afirma. Mais que condicionamento físico, o resultado é psicológico, pois ajuda a desestressar", conclui.

O empresário Antonio Carlos Macchione, 52 anos, membro do conselho fiscal da Federação de Triatlo e que tem uma empresa de distribuição de água e gelo para o mundo esportivo, de estádios a academias, adotou o ciclismo depois de um infarto que sofreu quando tinha 40 anos, e é membro ativo do VO2. "Antes do infarto, jogava futebol. Hoje o ciclismo é uma paixão", conta. Ele acrescenta às suas atividades esportivas um "alterocópismo" social e controlado, mesmo em ritmo de treinamento para um triatlo.



A Estação da Luz é um dos pontos de passagem

Aires Ramos, 46 anos, comerciante, é outro adepto do ciclismo e dos passeios da VO2. "Antes jogava futebol, mas hoje pratico o ciclismo, um esporte que é ótimo para o condicionamento físico e não machuca, como uma dividida de bola e nem cria situações de briga e estresse como acontece no futebol", comenta ele, que participa de várias provas de mountain bike.

Rogério Nishizaki, 45 anos,

também membro do VO2, que trabalha com turismo, conta que o ciclismo entrou na sua vida há dois anos e meio "e virou uma saudável doença". No último fim de semana, Nishizaki pedalou os 400 km da prova Audex, parte de uma série de provas, com quilometragem sempre crescente até conquistar o grande prêmio: um brevê para pedalar os famosos 1,2 mil metros da prova de ciclismo da França.

Marcelo de Almeida Jorge, que lidera o grupo Blue Bike, também se dedica integralmente às bicicletas, uma "herança" de família. Dono do bike shop Blue Bike, no Alto da Lapa, zona oeste de São Paulo, e revendedor da brasileira Caloi e da americana Specialized, tem 37

anos, 11 deles dedicados profissionalmente à bicicleta. "O passeio noturno de bike tira todo o estresse de viver numa cidade como São Paulo", resume.

O arquiteto carioca Paulo de Tarso Martins é presidente do Sampa Bikers, que fica na Vila Olímpia, zona sul de São Paulo, e organiza passeios de bike, dos semanais noturnos pela ci-

dade até passeios internacionais. "Temos participantes de 15 a 60 anos", conta. "Sempre organizamos dois grupos, um de iniciantes e outro de avançados", explica. O grupo foi criado por ele e pelo paulistano Reinaldo Ópice, executivo de marketing, que hoje mantém um bem organizado site com os passeios, até internacionais, e provas para o grupo, uma seção com as últimas notícias e até uma loja virtual.

Há também os grupos de ciclistas que preferem manter a bike em treinos mais pesados e por isso preferem vias próprias para o treinamento, mas não abrem mão de um bom passeio nos fins de semana. É o caso de dois executivos do grupo Pão de Açúcar. A USP é o ponto predileto dos

desestressar a cabeça e descarregar energias", conta. Ele prefere a bicicleta de velocidade e treina três dias na semana às 5 h da manhã na USP e ainda pedala "a passeio" nos fins de semana, junto com amigos, esposa e filhos. "Perto de São Paulo há locais encantadores", garante.

Elaine Saldanha, também começou como treinamento para o triatlo. Ela já subiu no pódio em provas importantes e treina duas vezes por semana na USP, além de se dedicar com afinco ao spinning na academia e dá a visão feminina do esporte: "Ajuda a definir o abdome e, principalmente, a coxa e o bumbum".

Comente esta reportagem no portal www.gazetamercantil.com.br



Paulo de Tarso Martins é presidente do Sampa Bikers, que organiza passeios