

**“CALMA CLIMA”: A HISTÓRIA POR TRÁS DO MAIOR GRUPO DE CORRIDA INFORMAL DO MUNDO<sup>1</sup>****Recebido em:** 17/05/2024**Aprovado em:** 06/02/2025**Licença:** *Andreza Gonsalez Rodrigues Mota<sup>2</sup>*

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

Belo Horizonte – MG – Brasil

<https://orcid.org/0009-0000-2190-2263>

**RESUMO:** Nascido em 2017, o “Calma Clima”, grupo de corrida informal criado por Bernardo Biagioni em Belo Horizonte, propõe aos indivíduos o reconhecimento e a apropriação do corpo e dos espaços urbanos, ao desbravar e clamar pela ocupação da cidade através da democratização do esporte e do lazer. Com o objetivo de perquirir sobre esse fenômeno, que engaja em sua rede social milhares de seguidores e leva centenas de participantes às ruas da capital mineira semanalmente, buscamos, através da história oral e de fontes online, traçar alguns caminhos que contam a trajetória deste projeto, a fim de instigar novos estudos, ações, possibilidades e reflexões, no que tangem a promoção do lazer, do esporte e do território, por meio de iniciativas vinculadas aos usos das redes sociais virtuais, e os possíveis impactos para a sociedade contemporânea.

**PALAVRAS-CHAVE:** Calma Clima. Grupo de corrida de rua. Instagram.

**“CALMA CLIMA”: THE STORY BEHIND THE LARGEST INFORMAL RUNNING GROUP IN THE WORLD**

**ABSTRACT:** Born in 2017, “Calma Clima”, an informal running group created by Bernardo Biagioni in Belo Horizonte, proposes to individuals the recognition and appropriation of the body and urban spaces, by pioneering and calling for the occupation of the city through the democratization of sport and leisure. With the aim of researching this phenomenon, which engages thousands of followers on its social network and takes hundreds of participants to the streets of the capital of Minas Gerais every week, we seek, through oral history and online sources, to trace some paths that tell the story of this project , in order to instigate new studies, actions, possibilities and

<sup>1</sup> O presente trabalho foi realizado com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG).

<sup>2</sup> Doutoranda (bolsista FAPEMIG) e Mestra (bolsista CAPES) pelo Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer (PPGIEL), na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Especialista em Administração e Marketing Desportivo pelo Instituto Brasileiro de Formação (IBF). Licenciada e Bacharela em Educação Física pelo Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix. Integrante do Grupo de Pesquisa em História do Lazer (HISLA) da UFMG.

reflections, regarding the promotion of leisure, sport and territory, through initiatives linked to the uses of virtual social networks, and the possible impacts on contemporary society.

**KEYWORDS:** Calma Clima. Street running group. Instagram.

## Introdução

O direito à cidade se manifesta como forma superior dos direitos: direito à liberdade, à individualização na socialização, ao habitat e ao habitar. O direito à obra (atividade participante) e o direito à apropriação (bem distinto do direito à propriedade) estão implicados no direito à cidade (Lefebvre, 2001, p.134).

A obra denominada "O direito à cidade" trata da necessidade de utilização e fruição igualitária do espaço urbano, considerando a coexistência da diversidade entre seus habitantes. No entanto, observa-se a diminuição do caráter integrativo da convivência social na cidade em função da intensificação da segregação e da exploração, resultantes da lógica excludente do capitalismo. Ao destacar que a revolução deve ser urbana, no sentido mais amplo do termo, evidencia-se a responsabilidade que cada sujeito deve assumir na construção e reconstrução do processo de urbanização, de modo que:

A questão de que tipo de cidade queremos não pode ser divorciada do tipo de laços sociais, relação com a natureza, estilos de vida, tecnologias e valores estéticos que desejamos. O direito à cidade está muito longe da liberdade individual de acesso a recursos urbanos: é o direito de mudar a nós mesmos pela mudança da cidade. Além disso, é um direito comum antes de individual já que esta transformação depende inevitavelmente do exercício de um poder coletivo de moldar o processo de urbanização. A liberdade de construir e reconstruir a cidade e a nós mesmos é, como procuro argumentar, um dos mais preciosos e negligenciados direitos humanos (Lefebvre, 2001, p.74).

Uma vez que o espaço urbano constitui-se como o principal cenário para as práticas de lazer, o direito ao lazer deve ser compreendido como um elemento fundamental do direito à cidade. Nesse sentido, o lazer não pode ser dissociado das dinâmicas sociais, econômicas e políticas que estruturam a vida cotidiana da população. Os espaços urbanos, enquanto promotores de múltiplas vivências, refletem tanto oportunidades quanto desigualdades, sendo necessário analisar criticamente sua

organização e acessibilidade. O lazer, ao se manifestar no território urbano, não apenas ocupa os espaços, mas também ressignifica e reivindica sua apropriação, contribuindo para o fortalecimento da cidadania e da participação social (Marcellino *et al.*, 2007).

Dessa forma, a compreensão do lazer enquanto resistência evidencia seu papel na crítica ao dia a dia e na construção de novas possibilidades de usufruto dos ambientes citadinos. Ao reconhecer que tais práticas implicam produção de cultura, ao permitirem tanto a reprodução quanto a transformação da sociedade (Gomes, 2011), torna-se essencial considerar a sua articulação com o direito à cidade. As experiências de lazer, vivenciadas de maneira consciente ou inconsciente, podem desafiar estruturas hegemônicas e ampliar a percepção dos sujeitos sobre seus direitos e alternativas de uso da cidade. Assim, a garantia do lazer como direito fundamental está intrinsecamente ligada à democratização dos espaços urbanos e à construção de sociedades mais justas e inclusivas (Rechia, 2003).

Partindo desse pressuposto, torna-se urgente e essencial repensar as relações sociais, sejam elas intrapessoais, interpessoais, com a natureza, com as tecnologias ou com os hábitos cotidianos, a fim de mitigar as desigualdades urbanas e combater as diversas formas de discriminação. Essas transformações são fundamentais para assegurar o direito à cidade para todos, direito este que impacta diretamente a concretização de outros direitos. Diante disso, faz-se necessário fomentar a criação e a implementação de propostas interseccionais que reconheçam e atendam às múltiplas demandas da sociedade, como é o caso do projeto “Calma Clima”, objeto central da presente pesquisa.

Desse modo, a ressignificação do território e a vontade de explorar o potencial do local em que se vive, seja ele o corpo e/ou a sua cidade, foram questões norteadoras

que fizeram com que um jovem belo-horizontino criasse uma espécie de tecnologia social de engajamento com o esporte e o lazer, através da “maior plataforma de corrida coletiva a céu aberto do mundo - pelo menos a gente gosta de acreditar que sim” (Biagioni, 2023b), que vem ganhando proporções inimagináveis na capital mineira, sendo conhecida e reconhecida mundialmente.

Denominado de “Calma Clima”, o grupo de corrida de rua informal, mencionado por alguns como sendo o maior do mundo, pode se apropriar deste título por diversos outros aspectos que extrapolam a referência sobre a quantidade de corredores envolvidos. Ao possibilitar a mobilidade urbana, a ocupação da cidade e a democratização do esporte e do lazer, o projeto coloca em ação e em debate várias temáticas urgentes para a sociedade contemporânea.

Porque correr na cidade é um ato revolucionário. É a manifestação espontânea do corpo e da presença do pedestre em detrimento à cultura automotiva. É a retomada do espaço público, a ressignificação do espaço urbano. Estamos lá fora para dizer que existe uma cidade aqui dentro. E esta cidade é nossa. De todos. Estamos lá fora todas as semanas para fazer lembrar. Correr é ocupar (Calma Clima, 2018a).

Destarte, o presente estudo tem como objetivo perquirir sobre o fenômeno “Calma Clima” através da investigação sobre sua trajetória, tendo como fontes a história oral, por meio da consulta e análise de vídeos e entrevistas feitas por diferentes canais em redes sociais com criador Bernardo Biagioni, disponíveis na plataforma YouTube, como também através de fontes audiovisuais e textuais, através do acesso aos conteúdos compartilhados no perfil do Instagram @calmaclima, durante o período de fevereiro de 2018 a maio de 2024.

Através desta pesquisa, realizada e desenvolvida como parte da tese de Doutorado da autora, no âmbito do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer (PPGIEL), da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), busca-

se diminuir as fronteiras entre academia e vida cotidiana; refletir sobre os usos e as possibilidades dos espaços urbanos e das redes sociais no que tange a promoção do lazer, do esporte e da cidade; assim como incitar novos diálogos sobre ações já existentes, que causam impactos e desdobramentos significativos em nosso contexto histórico, social e cultural, mas que ainda são pouco abordadas no contexto científico, de modo que explorá-las possa vir a ser o passo inicial para pensarmos e repensarmos benfeitorias coletivas.

### **“Mudar A Paisagem Mudou Tudo”: O Despertar Do Projeto**

Antes de tratarmos sobre o projeto “Calma Clima”, por vezes mencionado como o maior grupo de corrida informal do mundo, faz-se fundamental buscarmos esclarecer como o seu fundador, Bernardo Costa de Faria Biagioni, começou a correr e como a corrida trouxe instrumentos para que ele pudesse rever a sua própria cidade. Belo-horizontino, nascido em 28 de junho de 1988, poeta de vocação, jornalista de formação, pós-graduado em Arte Contemporânea, pesquisador, empreendedor, galerista, trilheiro e ultramaratonista (Biagioni, 2023a), Bernardo se considera caminhante e esportista desde a sua infância. Criado pelos avós, em uma família tradicionalmente católica, teve sua criatividade aflorada através da arte desde jovem, que era esboçada na escrita de prosas e poemas (Oliveira; Carvalho, 2014), e no gosto pelo esporte.

Após praticar diversas modalidades, tais como futebol; tênis; ciclismo; natação e *skate*, Bernardo teve sua “reaproximação” com a corrida em janeiro de 2016, termo que ele utiliza em suas entrevistas por considerar o correr como uma habilidade humana pertencente aos indivíduos desde os primórdios, tendo como base fundadora o resgate do correr ancestral. Este foi um momento turbulento da sua vida, em que se sentia

exausto e ausente em seu cotidiano - tanto em suas rotinas quanto em seus interesses - motivado inicialmente pelo realinhamento com seu próprio eu e adesão de um hábito saudável, para atingir uma melhor qualidade de vida. De preconceito a paixão, Bernardo confessa ter estranhado os corredores que comumente via enquanto andava de *skate* pelas ruas do bairro Belvedere em Belo Horizonte (BH), já que, de acordo com a sua concepção da época, o esporte tinha “sempre a ver com essa coisa de performance, de ser mais rápido que os outros, ou sei lá, para emagrecer” (Biagioni, 2019), com direta relação em ter um objeto, tal como a bola para o futebol, a raquete para o tênis e a bicicleta para quem pedala:

[...] Eu ficava vendo os corredores passando por mim, e eu de *skate* e eu falava assim: “nossa eu jamais vou correr”, sabe? [...] Passava alguém correndo por mim, sobretudo dando voltas no quarteirão, eu falava: “Caraca, que loucura, né?” E aí, enfim, acabou que num dado dia de 2016, começo do ano, em busca de hábitos melhores comigo mesmo, eu saí pra dar uma voltinha e me apaixonei [...] (Biagioni, 2023a.).

Ao calçar seus tênis de *skate* e se permitir vivenciar uma experiência inédita, ainda que hesitante quanto à sua adaptação à corrida, Bernardo enfrentou os desafios inerentes à prática, como a falta de fôlego, a busca por ritmo e cadência, além do processo de reconhecimento e integração ao espaço. Apesar das dificuldades, a experiência proporcionou-lhe uma sensação imediata de alívio e uma “reconexão instantânea” (Biagioni, 2019), evidenciando o poder do exercício físico na relação entre corpo, ambiente e subjetividade.

O encantamento de Bernardo pela corrida surgiu acompanhado de duas questões centrais: o motivo exato de sua prática e o destino desejado para suas corridas. Junto ao amigo Bruno, ele repetia percursos pré-determinados pelo bairro Belvedere, em BH, até que, em um determinado dia, decidiram descer uma grande escada urbana que conecta duas avenidas da cidade. Ao se afastarem da rota tradicional, acessaram a Avenida

Nossa Senhora do Carmo, uma via de intenso trânsito e movimento. Ao correrem por diferentes superfícies – calçamento, túnel, escada, trilha e até o acostamento – Bernardo e Bruno retornaram ao ponto de partida e se surpreenderam ao perceber que haviam percorrido a mesma distância do trajeto habitual (Biagioni, 2019; Biagioni, 2023a).

Esse foi o primeiro despertar que, mais tarde, daria origem ao projeto "Calma Clima":

[...] Só que o fato de ter mudado o habitual, aquele caminho de toda semana que a gente ia correr, era a mesma coisa. E aí ter deslocado um pouquinho e ido para um outro lugar, um lugar que a gente não sabia exatamente onde ia dar, quanto que ia dar de quilômetros, acabou dando igual, mas, mudar a paisagem mudou tudo, porque dali em diante eu falei: “Cara, é isso, eu vou correr para outros lugares, pra novos lugares”. Então pra mim assim, esse é o despertar. Eu brinco que essa escadinha, e esse dia que a gente desceu uma escadinha, eu e meu grande amigo Bruno (que a gente começou a correr juntos, ele já corria e eu comecei a correr com ele), e rever a cidade e reimaginar a cidade fez com que hoje existisse esse grupo gigante na cidade [...] (Biagioni, 2023a).

A experiência de respirar “o ar estranho” (Biagioni, 2023a) em meio ao caos da urbanidade provocou em Bernardo uma nova compreensão sobre a corrida, percebendo-a como uma ferramenta capaz de desvelar territórios e de transformar o esporte em um campo de investigação (Biagioni, 2019). Esse momento, ocorrido no primeiro mês de sua prática regular, foi determinante para o desenvolvimento de seu gosto pela modalidade, o que o levou a participar de forma assídua de competições voltadas para a alta performance. A partir de uma reflexão crítica sobre as possibilidades de circuitos e os desafios pessoais de explorar novos bairros, regiões e paisagens, emergiu a ideia de criar o projeto “Calma Clima”, que será explorado com mais detalhes a seguir.

### **Primeiros Passos: “Porque Existe Uma Cidade Para Ser Descortinada. Porque Outros Horizontes São Possíveis”**

Sim, por uma cidade menos utilitarista - e por uma cidade mais lúdica. Encarar menos as ruas e os equipamentos urbanos como áreas de trânsito, mas como espaços de vivências e permanências. O corpo livre e presente na cidade, feito abraçar de volta algo que nunca deve ser abandonado! (Calma Clima, 2020a).

A corrida está presente na história da humanidade desde suas origens, associada às necessidades básicas dos indivíduos e expandindo-se para eventos contemporâneos (Santos *et al.*, 2024). Essencialmente, olhar a cidade por outros ângulos, através de uma alteração no caminho de um recente corredor, foi o ponto de partida para a criação de uma iniciativa significativa de apropriação urbana e democratização do esporte e do lazer. No entanto, a idealização do projeto "Calma Clima" não foi imediata. Além da transformação na percepção do criador, diversos parâmetros, questões, instrumentos e colaborações foram e continuam sendo fundamentais para a materialização e o desenvolvimento contínuo da proposta

Entre 2016 e 2017, após se tornar um praticante assíduo da corrida, Bernardo concentrou-se na melhoria contínua de seu desempenho, participando de diversas competições ao longo de um ano. Surpreendido com seus resultados, obteve o segundo lugar geral em sua primeira prova, a "*Iron Runner*", realizada em julho de 2016, com uma distância de 7 km no Inhotim, em Minas Gerais. Esse êxito inicial foi seguido por uma série de conquistas, com Bernardo integrando o pódio em todas as provas de *trail running*<sup>3</sup> e corridas de asfalto de curta distância nas quais competiu, incluindo a vitória no primeiro lugar geral em uma delas.

Apesar da sensação de vitória, as conquistas de Bernardo também vieram acompanhadas de sentimentos negativos, como angústia, ansiedade e uma constante autocobrança para alcançar melhores resultados. Esse processo de busca incessante por performance gerava noites mal dormidas e a sensação de “correr com o coração na boca”, por não ter se submetido a um treinamento adequado, que fazia com que ele

---

<sup>3</sup> “A corrida de trilha – muito conhecida no termo inglês Trail Running (TR) – é uma competição pedestre, que ocorre em ambiente natural, com o mínimo possível de estradas pavimentadas (< 20%).” (Matos *et al.*, 2023, p. 2).

fosse guiado “pela força da paixão para tentar ganhar as coisas” (Biagioni, 2024; Biagioni, 2023a). Nesse contexto, em determinado momento, Bernardo optou por se afastar das competições e redirecionar sua prática para as margens de Belo Horizonte, retomando a autorreflexão que havia iniciado quando alterou sua rota na primeira experiência de corrida. Ele passou a explorar trilhas mineiras não convencionais para a corrida, territórios que já conhecia do ciclismo, como a Serra do Curral, a Mata do Jambreiro e o entorno de Sabará.

Esse processo gerou uma espécie de descompressão e um reencontro com o que realmente dava sentido e significado à sua prática esportiva. Ao perceber caminhos inexplorados e histórias não contadas, e paralelo à pesquisa que estava conduzindo sobre o conceito de Território, a partir da Arte Urbana, Bernardo se sentiu motivado a explorar esses lugares pessoalmente e a compartilhar suas experiências nas redes sociais. Suas postagens despertaram o interesse de amigos e conhecidos, que passaram a questioná-lo sobre as localizações, os percursos realizados e a manifestarem o desejo de serem convidados para participar das próximas corridas (Biagioni, 2019; Biagioni, 2023a; Biagioni, 2024).

[...] Eu comecei a me sentir tipo egoísta. Eu falei, pô, eu estou descobrindo um tanto de coisa legal aqui próximo da cidade, como que eu sou a única pessoa? [...] Você sobe na Serra do Curral e você olha uma cidade de três milhões de habitantes, e você é a única pessoa ali dentro, você é a única pessoa ali em cima, isso é um absurdo! Isso não deve ser aceito, entendeu? E eu me sentia no dever, numa obrigação moral, ética, de dividir isso com o máximo de pessoas possível. A gente precisa de ter três milhões de pessoas aqui em cima e ninguém lá embaixo. Assim, claro que tem que tomar cuidado com a Serra, que é uma pressão muito grande. Mas assim, é basicamente esse sentimento, que a gente tem que estar nesses lugares[...] (Biagioni, 2023a).

Nesse cenário, alinhado à ideia de que "quando olhamos para os lugares à margem, eles se tornam espaços lúdicos e possíveis dentro de uma cidade utilitarista" (Biagioni, 2019) e sedentária, em setembro de 2017, Bernardo fez uma postagem em

seu perfil pessoal do *Instagram*, em um tom inicialmente despretensioso. Nela, convidava todos os “não atletas” e “desventurados”, assim como aqueles que desejavam “viajar” e “velejar” pelos caminhos urbanos, sugerindo que o dia seguinte já seria uma excelente oportunidade para começar. Os interessados deveriam, então, enviar seu número de telefone para a criação de um grupo no *WhatsApp*, com o objetivo de organizar as corridas (Biagioni, 2023a).

Diante do volume de mensagens e interações enviadas por diversas pessoas, e na urgência de nomear o grupo de *WhatsApp*, surgiu o nome “Calma”, no sentido literal de trazer tranquilidade e apaziguar a confusão gerada naquele momento. Além disso, o medo e a apreensão sobre a corrida começaram a se manifestar, especialmente em relação à distância, à velocidade e à altimetria do percurso. Para tornar a atividade mais acessível e acolhedora, Bernardo optou por estabelecer a caminhada como formato padrão.

**Figura 1:** “Calma Raiz”: Primeira expedição feita em 2017



**Fonte:** Perfil da Calma Clima no *Instagram*, 2018. (Disponível em: <https://www.instagram.com/p/BlgCKUBDzv9/>. Acesso em: 07 mai. 2024).

Assim, de um grupo inicial de 50 a 60 pessoas, apenas 10 se dispuseram a subir, de fato, a Serra do Curral, realizando a primeira expedição juntos (Biagioni, 2019), no dia 27 daquele mês (Calma Clima, 2022).

Caminharam nesse dia e por mais cerca de oito encontros, até dezembro de 2017 (Biagioni, 2019), “em territórios bem curiosos” (Biagioni, 2024). Da Serra do Curral, seguiram para o Morro do Pires, a Serra da Calçada, o Pico Belo Horizonte e a Mata da Baleia. No entanto, ao chegar dezembro, Minas Gerais e outros estados brasileiros enfrentaram um surto de Febre Amarela, o que impediu o grupo de se reunir naquele mês e no seguinte. Como explicaram: “[...] como não parecia seguro estar em parques e trilhas, decidimos nos recolher e esperar. Nada nos parecia mais importante do que a nossa saúde e da nova família que se formava [...]” (Calma Clima, 2020b).

O sentimento compartilhado por aqueles dez desconhecidos na primeira rota foi se expandindo à medida que novos interessados se juntavam aos encontros subsequentes, criando uma comunidade que se consolidou e se manteve intacta durante a pausa. Como ressaltaram: “[...] formar uma comunidade é muito importante, e a gente formou essa comunidade caminhando, se reconhecendo, reconhecendo quem era quem, o porquê que a gente estava ali. E aí éramos 10, na segunda caminhada foram 12, depois foram 16 e tudo mais [...]” (Biagioni, 2023a). Esse processo gradual de formação e fortalecimento da comunidade reflete o poder da experiência coletiva e da construção de laços significativos para a adesão ao esporte e lazer.

Em 2018, Bernardo e seu grupo tiveram contato, por meio de uma reportagem, com a cultura global das *running crews*,<sup>4</sup> como o “*Ghetto Run Crew*” no Rio de Janeiro. Esses grupos, cada um com suas particularidades, compartilham a essência da corrida

---

<sup>4</sup> Para ler e entender mais sobre o termo, acesse: <https://chickenorpasta.com.br/2018/crews-de-corrida>.

livre e coletiva, desvinculada da ênfase na performance, no desempenho físico e na rigidez, sendo mais conectada ao lazer e à celebração. Esse conceito ressoou profundamente com Bernardo, pois se alinhava ao contexto histórico do formato que ele já estava espontaneamente propondo, baseado na ideia de vivenciar e explorar a cidade junto a outras pessoas (Biagioni, 2019; 2024).

Além da formação de uma comunidade, que se valia muito potente pelas discussões e colaborações emergidas por ela, e, consequentemente pela união entre os envolvidos, o segundo elemento crucial para o sucesso do “Calma Clima”, conforme apontado por Bernardo, foi a escolha de caminhos não óbvios. Ele trouxe para os percursos urbanos elementos de sua experiência nas montanhas, incorporando-os aos “corres” – expressão usada pelo grupo para se referir às corridas.

Assim, em vez de evitar as adversidades típicas da cidade, como escadas, túneis, ruas esburacadas e trechos de terra no meio do calçamento, essas dificuldades foram exploradas intencionalmente, com o objetivo de “simular dentro do espaço urbano uma *trail running* (Biagioni, 2023a). Ao levar em consideração a dificuldade de inserção dos habitantes da capital na natureza, por inúmeros e diversos motivos, o “Calma Clima”, assim como o berço de sua criação, não se remete ao plano e sim às subidas, descidas e escaladas (Biagioni, 2023a).

**Figura 2:** Registro do primeiro “Corre Calma” realizado pelas ruas de BH em 2018



**Fonte:** Lucas Cancela, 2018. (Disponível em: [https://www.instagram.com/p/BIZAb6LDpmk/?img\\_index=2](https://www.instagram.com/p/BIZAb6LDpmk/?img_index=2). Acesso em: 07 mai. 2024).

O trajeto contou com 17 corredores que percorreram 5 km (Biagioni, 2019), enfrentando chuva, tráfego e trânsito (Calma Clima, 2018c). Durante o percurso, surgiu o grito de "Calma" e "Clima", que se tornaram parte essencial da dinâmica do grupo: "Quem quer fôlego grita 'Calma' quem quer soltar grita 'Clima'" (Calma Clima, 2018d). O "Calma" passou a ser utilizado para sinalizar a necessidade de pausa, enquanto "Clima" indicava a permissão para retomar o movimento, refletindo a filosofia do grupo. Como explicaram, “[...] O ‘Calma’ tem a ver com a espera. O ‘Clima’ tem a ver com o movimento [...]” (Calma Clima, 2020b). Esse diálogo simbólico entre os dois termos acabou por consolidar o nome do grupo (Motorola Brasil, 2019), que reflete tanto a pausa quanto o impulso para continuar.

Embora o início tenha sido breve, a troca intensa entre a proposta, a cidade e as pessoas levaram à continuidade semanal das atividades. Na segunda semana, a região da Leste de Belo Horizonte foi contemplada, seguida pela região Central na terceira

semana (Biagioni, 2019), com um aumento constante no número de participantes a cada encontro. Essa progressão se manteve ao longo do tempo.

Escadas, pontes e passarelas.  
Subimos montanhas, cortamos asfaltos.  
Cruzamos rios e sonhamos mares.  
Inventamos percursos e desenganamos velocidades.  
Vamos juntos e vamos com CALMA.  
Importante é o caminho, nunca o destino.  
Vem correr com a gente! (Calma Clima, 2018e).

Em 2019, o projeto realizou 150 atividades, envolvendo cerca de 3 mil pessoas diferentes, que percorreram mais de 876 km ao longo do ano. As atividades ocorreram em 8 cidades – Belo Horizonte, Sabará, Nova Lima, Raposos, São Paulo, Ibirité, Brumadinho e Santa Bárbara – e mais de 108 bairros de Belo Horizonte. Esse movimento representou a cobertura de 77% da regional Centro-Sul, 63% da Pampulha, 50% da Leste, 29% da Noroeste e 22% da Nordeste, totalizando 24% do território da capital mineira (Calma Clima, 2019a).

O “Calma Clima” seguiu seu desenvolvimento até 16 de março de 2020, quando, em virtude da pandemia de Covid-19, o grupo anunciou em uma publicação em suas redes sociais que o dia seguinte seria a primeira terça-feira em dois anos sem a realização de um encontro presencial. Convictos de que evitar aglomerações era preciso, como uma decisão assertiva para combate a disseminação do vírus, o “Calma Clima” precisou interromper os seus “corres” e ações presenciais por dois anos. No entanto, nesse período a atuação *online* do grupo seguiu ativa, com postagens no perfil do *Instagram* @calmaclima, *lives* e reuniões remotas. O retorno às ruas aconteceu em 22 de março de 2022, com um número ainda maior de participantes, conforme demonstrado no registro a seguir.

**Figura 3:** Primeiro “corre” do “Calma Clima” pós-pandemia



**Fonte:** Perfil @calmaclima da Calma Clima no *Instagram*, 2022. (Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Cbcfd7Y0mmY/>. Acesso em: 07 mai. 2024.

Assim, o cenário pós-pandêmico provocou uma explosão do fenômeno "Calma Clima", que continuou a se expandir de forma contínua até os dias atuais, alcançando marcos significativos, como o evento com cerca de mil pessoas correndo simultaneamente (Biagioni, 2023a; Calma Clima, 2023a), o que reflete o crescimento geral do grupo, como será detalhado no próximo tópico.

### **“Corredores Livres ontem lá fora! Onde isso vai parar? Não, não vai parar”: Ramificações, Configurações E Perspectivas Atuais**

É uma onda, um corpo único, uma massa de energia cruzando as veias e artérias de uma cidade adoentada. Nos sentimos gigantes lá fora. Estamos aqui, presentes, vasculhando esta cidade em busca dos caminhos que nos foram tomados pelos horários e pelos carros. Estamos desenganando os prognósticos e pragmatismos do esporte. Correr é livre. Correr por todo e qualquer lugar. Correr para imaginar, para reimaginar e para desenhar toda paisagem que há lá fora. Corremos juntos, corremos com calma, corremos no

clima. Este é o nosso corre. Sem linha de chegada. Porque não vamos parar (Calma Clima, 2018g).

Fundado em 2017, o “Calma Clima” passou por modificações e ramificações ao longo de sua trajetória, propondo aos indivíduos o conhecimento e reconhecimento do corpo e dos espaços urbanos. O grupo fomenta experiências que transitam da beleza à rusticidade, dos becos às grandes avenidas, da arte à deterioração, incentivando a ocupação da cidade por meio da democratização do esporte e do lazer. Ao levantar reflexões sobre diversas esferas da sociedade contemporânea, o “Calma Clima” contraria o mito de Belo Horizonte, frequentemente associado ao discurso da falta, uma queixa recorrente desde os primeiros anos da constituição da capital mineira (Mota, 2018), como evidenciam estudos, literatura e obras memorialistas.

Ligado a arte assim como ao esporte, Bernardo é um indivíduo que preza pelo resgate da liberdade e da perseverança por meio da retomada de costumes da infância, como correr e criar, tidos pra ele como naturais, genuínos e espontâneos de todo ser humano. Adepto do livro “Nascido para correr” escrito por Christopher McDougall (2010), tem como lema a premissa de que cada sujeito nasce para estar em movimento, ao possuir um preparo biológico, emocional e espiritual inato para ser ativo e criativo, que está diretamente ligado ao sentimento de felicidade. Há então uma necessidade de rompimento com os mecanismos de economia de energia e entraves que limitam a conexão com nossa própria essência, impostos pela sociedade, educação, formação e cultura mercantil da qual estamos inseridos (Biagioni, 2024), afinal, para ele “[...] nascemos artistas. Nascemos corredores. E correr agora é uma retomada de toda a essência daquilo que somos” (Biagioni, 2018).

Em termos práticos, o “Calma Clima” se configura como um “grupo de corredores livres e calminantes marginais [...]” (Motorola Brasil, 2019). “Corredores

Livres porque corremos no nosso ritmo, no nosso tempo, na nossa cidade e em qualquer lugar. Calminantes Marginais porque semanalmente visitamos uma cidade inquieta que vive às margens lá fora” (Calma Clima, 2018h). Todas as terças-feiras passam pelas ruas da capital mineira, por bairros e regionais diferentes, em distâncias entre 5km e 6km, de forma gratuita e sem restrições em relação a sua aderência, seja em relação ao sexo biológico, gênero, idade, etnia, peso corporal, nível de condicionamento físico, condição econômica e/ou intenção: “Existem algumas fórmulas talvez ali dentro, mas a principal, a base, é o ‘sim’. Sabe? Tem a ver com um fator de ser muito acessível, nesse lugar de ser público, grátis, em diferentes regionais da cidade [...] baseado no sim, você pode!” (Biagioni, 2024).

Assim, a proposta é ser acessível a todos, embora seja recomendada para aqueles que já possuem o hábito de correr, pois isso possibilita um maior aproveitamento da experiência. Ao mesmo tempo, o grupo estimula o desenvolvimento desse hábito, oferecendo não apenas o convite para correr, mas também para redescobrir a cidade.

Em um exercício de continuidade, constância e perseverança, embora a frequência não seja obrigatória para nenhum de seus participantes, o potencial de engajamento cria um forte sentimento de pertencimento. O projeto se concretiza por meio de mecanismos de afetividade e colaboração, configurando-se como uma espécie de “Economia da Dádiva”, onde o compartilhamento e a reciprocidade são fundamentais para a construção e fortalecimento da comunidade:

[...] tem muitas questões urgentes para serem resolvidas a todo tempo. Se a gente for pensar no sentido lógico, faz muito mais sentido não ir do que ir, né? Porque tem isso, tem aquilo, tem filho, tem pai, tem trabalho, tem muitas obrigações que falam com a gente que tipo não dá pra ir. Mas eu não consigo localizar na minha cabeça um dia que eu fui e me arrependi [...] E quantas coisas a gente se arrepende, né? [...] E pra mim a comunidade tem a ver com isso, porque a gente se olha. Quando a gente termina um “Calma” e a gente vê todo mundo batendo palma, emocionado, falando: “Caraca, o que a gente viveu aqui?” Tem a ver com constância, tem a ver com amor, com uma paixão por nós mesmos, pelos desconhecidos, pelos invisíveis. A gente vai se

encontrando, se conhecendo na rua e fala: "Cara, que maluco, olha o lugar que a gente vive! A gente faz amizade ali, a gente faz casos de amor [...]" (Biagioni, 2023a).

A conexão entre as pessoas, muitas vezes desconhecidas, cria uma sensação de "tribo", de acolhimento, tornando a preservação da ideia de comunidade um pilar indispensável para a existência do "*Calma Clima*". O "andar em bando" se torna, assim, uma peça-chave para o crescimento e evolução pessoal. Esse princípio pode ser ilustrado pelo fato de que, salvo durante o período pandêmico, o "*Calma Clima*" manteve sua prática semanal de saídas às ruas, independentemente das condições climáticas.

Bernardo afirma não conceber outro formato eficaz a não ser aquele que envolva outras pessoas (Biagioni, 2023a), e esse engajamento foi, em grande parte, possibilitado pelo uso das redes sociais. O *Instagram*, em especial, foi essencial para divulgar o primeiro chamado ao "corre" coletivo, ainda não urbano, e continua a dar visibilidade às ações do "*Calma Clima*". Com cerca de 86,4 mil seguidores e 479 postagens em seu perfil (@calmaclima)<sup>5</sup>, o movimento se comunica através de fotografias, peças gráficas, vídeos e textos, que registram tanto o passado (em publicações antigas) quanto o presente (por meio de *stories*, que desaparecem após 24 horas), além de anúncios sobre eventos futuros. Assim, o perfil oferece uma narrativa contínua, conectando seguidores com as suas ações, enquanto mantém o movimento vivo e dinâmico.

---

<sup>5</sup> Dados coletados em 13 de maio de 2024. Disponível em: <https://www.instagram.com/calmaclima/>. Acesso em: 07 de maio de 2014.

**Figura 4:** *Stories* com anúncio do “Corre” da semana



**Fonte:** Perfil @calmaclima da Calma Clima no *Instagram* (Disponível em: <https://www.instagram.com/calmaclima/>. Acesso em: 07mai. 2024)

As informações sobre o “corre sagrado da semana”, como a comunidade denomina os encontros das terças-feiras, são divulgadas exclusivamente nos *stories* do *Instagram* (@calmaclima), 24 horas antes do evento, como ilustrado na figura acima. Embora a distância percorra um padrão de 5 a 6 km e o horário se mantenha fixo – concentração às 20h e saída às 20h30 –, a localização exata só é revelada pela rede social. Essa estratégia se configura como uma potente ferramenta de *marketing*, estimulando o engajamento tanto de participantes assíduos quanto de curiosos e admiradores do projeto.

Com uma “dimensão de fato surreal” (Biagioni, 2023a), o fenômeno “Calma Clima” mobiliza milhares de seguidores, tanto virtualmente quanto nas ruas,

consolidando-se como um movimento em constante transformação. Inspirado nas “crews” de corrida globais, Bernardo o descreve como uma comunidade que se reinventa semanalmente por meio de novas rotas e integrantes. Seus membros se alternam entre corredores e criadores, produzindo conteúdos diversos – registros fotográficos, vídeos, legendas, artigos e reportagens – que não apenas documentam o movimento, mas também ampliam sua presença e impacto.

A equipe do “Calma Clima” é composta por seu idealizador e cerca de 14 membros ativos que formam o núcleo organizador, denominado “crew”. Entre fotógrafos, *designers* e outros colaboradores, eles planejam rotas, garantem a segurança dos trajetos e gerenciam as redes sociais. Curiosamente, a maioria não conhecia Bernardo antes do projeto, mas a afinidade nos encontros fortaleceu laços de amizade e confiança que ultrapassam o trabalho. Entre os corredores, há participantes frequentes e outros esporádicos, mas o foco do grupo não é a performance, embora alguns, como o próprio Bernardo, tenham alcançado altos níveis, incluindo a ultramaratona.

O planejamento dos percursos busca diversificar trajetos, permitindo que os participantes “coloram o mapa da cidade através do movimento de seus próprios corpos” (Biagioni, 2023a). No entanto, o crescimento trouxe mudanças e perdas, sendo a “base urbanística da experiência” a primeira delas, ao limitar o contato com certos espaços e equipamentos públicos. Apesar das transformações, Bernardo reforça a necessidade de manter o “Calma Clima” como “um espaço inclusivo, acessível e a base do sim”, evitando restrições que possam afastá-lo de sua essência e aproximá-lo de projetos pautados pelo “‘não’, ‘talvez’, ‘depende’”, que, embora relevantes, seguem uma lógica distinta da proposta do grupo” (Biagioni, 2024).

Atualmente, o principal foco de crescimento do “Calma Clima” está na ramificação do grupo, permitindo sua expansão por meio de propostas específicas com diferentes distâncias, horários, localizações e objetivos, atraindo públicos variados. Além do “corre sagrado da semana”, surgiram novas categorias e eventos, como a “CXM”, considerada a “categoria mais desafiadora do ‘Calma Clima’”, pois “combina longas distâncias com percursos improváveis” (Calma Clima, 2023b). Realizada mensalmente, essa modalidade explora territórios em horários e trajetos “impróprios”, como trilhas em montanhas cerceadas e áreas de mineração, criando caminhos espontâneos na paisagem. Destinada a corredores experientes em busca de aventura, a “CXM” percorre entre 15 km e 20 km e geralmente inicia-se às 4 horas da manhã. Além disso, sua divulgação ocorre de maneira diferenciada, filtrando propositalmente o público e reforçando seu caráter desafiador e exclusivo.

[...] Passar por lugares onde, infelizmente por múltiplos fatores, seja as vezes pela própria prefeitura, as vezes é por iniciativa privada, enfim, a gente não consegue circular. E aí, no “CXM” é um convite pra gente desvelar esses caminhos, olhá-los e falar cara, existe uma cidade acontecendo às margens dos caminhos tradicionais, e a gente precisa pisar. Eu sou adepto de uma frase que fala que: “A cabeça pensa onde os pés pisam”. Então a gente tem que pisar em alguns lugares para refletir sobre a cidade que a gente está vivendo, e se esses lugares estão fechados, eu acho que é mais um convite para que a gente de fato pise para se perguntar por que eles estão fechados. A gente precisa abrir esses caminhos [...] (Biagioni, 2023a).

O “Climanas”, por sua vez, refere-se a um encontro mensal de mulheres que, em uma dada quinta-feira do mês, correm pelas ruas de Belo Horizonte, “com o propósito de reivindicar e celebrar a liberdade do corpo feminino no espaço urbano” (Calma Clima, 2020c). A iniciativa contempla locais frequentemente evitados devido à falta de segurança, especialmente em determinados horários (Motorola Brasil, 2019), promovendo uma ressignificação desses espaços. Publicações no perfil do *Instagram* @calmaclima, como a de 4 de agosto de 2018, registram esses encontros por meio de

fotografias, textos e depoimentos, incluindo reflexões de participantes como Maria Silvia:

Não sabemos ao certo quantas éramos. Talvez 50? Talvez 60? Éramos muitas. Somos muitas. Muitas que saíram juntas, à noite, por caminhos desconhecidos, escuros e desertos em luta pelo que acreditamos e temos direito. E apesar da luta ser de muitas, a certeza é única: não vamos parar (Maria, Calma Clima, 2018i).

Nesse dia, o ponto de partida foi a “Casa Tina Martins”, localizada no bairro Santa Efigênia, em Belo Horizonte, e gerida pelo “Movimento Olga Benário Brasil”. Originada da primeira ocupação de mulheres da América Latina, em 8 de março de 2016, a casa tem como prerrogativa a emancipação feminina e o combate à violência. “[...] Lá recolhemos doações, conversamos e descobrimos mais sobre o movimento, conhecemos umas às outras e saímos juntas, prontas para ocupar agora as ruas. #RESISTETINA” (Calma Clima, 2018i).

Essa iniciativa reflete um esforço de resistência e inclusão, bem como a superação das desigualdades de gênero, especialmente no que tange aos direitos de ir e vir, ao acesso à cidade, ao esporte e ao lazer. A união possibilita não apenas a conexão com uma prática esportiva, mas também a ocupação mais equitativa do espaço urbano. “Ressalta-se que a presença e a circulação de pessoas pelos espaços da cidade trazem consigo, dentre outras vantagens, maior sensação de segurança pela apropriação dos cidadãos” (Ungheri; Medina; Pereira, 2022), evidenciando que “construir um esporte mais inclusivo para mulheres não só aprimora a experiência esportiva feminina, mas beneficia todo o setor esportivo e social, contribuindo para uma sociedade mais justa e igualitária” (Martins; Reis, 2024).

Fato é que a grande proporção que a comunidade tomou consequentemente atraiu os olhares de pequenas, médias e grandes marcas. Nesse sentido, algumas regras foram estipuladas pelo “Calma Clima”, visando fazer com que a missão, visão e valores

do grupo não se percam na lógica mercadológica, dentre elas a prioridade de projetos que nasçam “de dentro pra fora”, por exemplo. Outra normativa seria a condicionante de inclusão das pessoas nas ações, ainda que isso exija um bom planejamento visando a variabilidade e a grande quantidade de envolvidos, já que essa é, segundo Bernardo, “a base do “Calma”: “[...] É aquilo, a gente é talvez o maior grupo de corrida do mundo não é porque são 14 pessoas correndo, não é porque sou eu Bernardo correndo, é porque são todas essas pessoas que saíram de casa numa terça-feira pra poder correr [...]” (Biagioni, 2023a).

Ainda que algumas iniciativas beneficiem mais os organizadores, gerando dilemas sobre sua legitimidade, Bernardo enfatiza a necessidade de fortalecer o projeto para evitar sua dissolução: “ou a gente cresce o ‘Calma’ ou a gente acaba sendo engolido por alguma coisa, sabe, por fatores diversos ao redor” (Biagioni, 2023a). Essas colaborações nem sempre envolvem remuneração, podendo ocorrer por permuta ou simplesmente por afinidade, como no caso de bares locais que, sem contrapartida financeira, tornam-se pontos de destino em alguns “corres” e se beneficiam do aumento nas vendas. Em suma, os parceiros são escolhidos pela conexão de terem propósitos comuns aos do “Calma Clima”, como *Coca-Cola, Strava e Nike*.

Com o suporte do *Strava*, aplicativo amplamente utilizado por atletas amadores e profissionais, o “Grita Calma” é um “laboratório aberto que reúne atletas, artistas, arquitetos, jornalistas e outros criadores para compartilhar ideias sobre esporte, cidade, tecnologia, arte e natureza” (Calma Clima, 2019b). Já realizado em Belo Horizonte e São Paulo, ocorre de forma esporádica e conta com convidados que apresentam suas trajetórias e carreiras, em eventos com vagas gratuitas e limitadas, acessíveis apenas mediante inscrição prévia. A programação inclui também uma corrida aberta ao público,

sem necessidade de inscrição, e se encerra com uma celebração, geralmente em bares da capital mineira.

Já a “Semana do Corre Contemporâneo”, que faz alusão à Semana de Arte Moderna de 1922, teve sua 1<sup>a</sup> edição em 2019, nos dias 11 a 17 de novembro, em Belo Horizonte. Com uma programação diversa com sete dias de atividades, que incluíram a presença do *Guetto Run Crew*, mostra de filmes, exposição, *graffiti*, conversas, festa, cachoeira, caminhada e, é claro, muitos “corres”, “para agitar o calendário anual da cultura da corrida urbana e de trilhas” (Calma Clima, 2019c). Sua 2<sup>a</sup> edição aconteceu em 2023, entre os dias 29 de agosto a 04 de setembro, com “corres” e uma intensa programação cultural, com o propósito de convidar a “um novo olhar para a corrida como instrumento de contato com a cidade, a paisagem, o corpo e as pessoas” (Calma Clima, 2023c), recebendo o apoio da *Nike Running*, considerada a maior marca esportiva da história (Biagioni, 2024).

Ao incentivar novos projetos e apoiar iniciativas existentes, a *Nike Running* oficializou sua parceria com o “Calma Clima” em abril de 2023, renovando-a em 2024. Entre as ações patrocinadas, destacam-se edições do “Calma Campo”, voltado para experiências imersivas em travessias por trilhas, montanhas e praias, promovendo uma conexão essencial com a natureza. Essa categoria se revela especialmente relevante, pois “correr fora da aglomeração urbana permite o contato com a natureza, o que propício à regeneração da força psicofísica e redução do estresse” (Mlodzik; Malchowicz-mo’sko; Prabucki, 2024, tradução nossa). Sobre a formalização desse contrato, Bernardo explica ter considerado algo especial para a capital mineira, para além do grupo, pois, segundo ele: “[...] a gente trazer uma marca global pra olhar pra

cidade, eu acho que só nos coloca em um radar ainda maior, ainda mais especial! [...]” (Biagioni, 2024).

**Figura 6:** De Belo Horizonte para o mundo: Nike Global divulga o “Calma Clima”



**Fonte:** Lucas Cancela, 2023. (Disponível em: [https://www.instagram.com/p/C1AcqfnuH5o/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C1AcqfnuH5o/?img_index=1). Acesso em: 07 mai. 2024)

Considerando que “a corrida ao ar livre é uma das atividades físicas mais populares e recomendadas” (Santos *et al.*, 2024), por seus benefícios à saúde, “acessibilidade e baixo custo financeiro” (Santos *et al.*, 2024), e que “a cidade e suas apropriações constitui-se em elemento midiático estratégico e faz parte de um complexo sistema de comunicação” e “a arte também comunica e persuade” (Ivo, 2007), a parceria do “Calma Clima” com uma marca de alcance global potencializa não apenas o grupo, mas também a cidade, a saúde coletiva, o esporte e o lazer. Essa conexão

evidencia a importância de celebrar o espaço urbano e ressignificar práticas culturais, sociais e políticas, fortalecendo sua dimensão simbólica e comunitária.

Por fim, quanto às perspectivas futuras, Bernardo afirma que o “Calma Clima” sempre será do tamanho que a cidade permitir, enquanto o grupo continuar a inspirar e ser inspirado. Guiado pela filosofia do “coexistir”, o objetivo do grupo não é confrontar o trânsito e o tráfego, e sim dividir o espaço urbano, que é um direito de todos: “[...] A gente vê agentes diferentes do cotidiano aparecendo no projeto e felizes de verem aquilo acontecendo, e pra mim o crescimento tem a ver com isso. Enquanto a gente ainda for saudável pro espectro urbano, a gente vai continuar seguindo” (Biagioni, 2024).

### **Considerações Finais: “A corrida é só um pretexto. O propósito é o encontro. A proposta é a cidade. A inspiração é o caminho. Vem correr com Calma!”**

O grupo de corrida informal “Calma Clima” surgiu com o propósito de reimaginar o corpo, o esporte, o lazer e o espaço urbano. Iniciado por um despertar individual, o movimento se expandiu entre amigos e se disseminou para a sociedade, crescendo de uma ideia simples para uma ação coletiva corajosa. Hoje, considerado por muitos como “o maior grupo de corrida informal do mundo” — embora ainda não reconhecido pelo *Guinness World Records* — o “Calma Clima” atrai milhares de adeptos e entusiastas, tanto nas ruas quanto nas redes sociais.

Perquirir sobre a história do “Calma Clima” nos fez alcançar o objetivo geral deste estudo, de possibilitar um melhor entendimento sobre esse fenômeno, ímpar e múltiplo, que faz com que o acelerar das pernas na corrida vá de encontro ao desacelerar da rotina citadina. Os caminhantes “calminantes” desvelam a cidade, o lazer e a liberdade, ao utilizarem a corrida como meio para alcançarem outros fins, com saídas

noturnas que iluminam as várias possibilidades dos espaços urbanos, ao centralizarem margens, em meio ao caos e a calmaria, em uma experiência de solidão e euforia compartilhada, no coexistir com a rotina da cidade e no repensar dos hábitos, ao nos alertar sobre o quanto urgente é revisitarmos a nossa própria casa, seja ela o nosso corpo, seja ela a nossa cidade, seja ela a natureza que nos cerca, ou o emaranhado de tudo isso.

Desse modo, esperamos que este esforço investigativo se torne uma contribuição para a diminuição das fronteiras entre ciência e vida cotidiana, assim como instigue novos estudos e ações sobre os usos e as possibilidades dos espaços urbanos e das redes sociais, e as potencialidades da ligação entre esses dois eixos, no que tange a promoção do lazer, do esporte e do território, visando benfeitorias coletivas para as várias esferas da sociedade contemporânea.

## REFERÊNCIAS

- BIAGIONI, B. Quando paro pra pensar em porque estou correndo, me pego visitando a infância. Instagram: [@calmaclima], 26 jul. 2018. Instagram: @calmaclima. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Blsy3ksjKYB/>. Acesso em: 08 mai. 2024.
- BIAGIONI, B. Entrevistas #7 | Bernardo Biagioni. Entrevistador: Lipe Canêdo. Entrevistas, 12 set. 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xzNG6SE1dTc&t=1558s>. Acesso em: 05 mai. 2024.
- BIAGIONI, B. Calma Clima e como criar o maior grupo de corrida no mundo. Entrevistador: Roger Darrigrand. **O Ultra Lado com Roger Darrigrand**, 24 mar. 2023a. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ykWZJe04GPU&t=2804s>. Acesso em: 07 mai. 2024.
- BIAGIONI, B. Bernardo Biagioni e suas andanças urbanas: do Quarto Amado ao Calma Clima. Entrevistadores: Claudio Carneiro e Milena Pedrosa. Janela Lateral, 12 dez. 2023b. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=O\\_fhVWb1VTs&t=873s](https://www.youtube.com/watch?v=O_fhVWb1VTs&t=873s). Acesso em: 08 mai. 2024.
- BIAGIONI, B. Correndo com o Calma Clima: a história e os segredos do maior grupo de corrida do mundo. Entrevistadores: André Schetino e Cleber Dias. Educação Física S/A, 02 mai. 2024. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=JwpqjidVTwM&t=1368s>. Acesso em: 07 mai. 2024.

CALMA Clima. Calma Clima + Bloco da Bicicletinha. Instagram: [@calmaclima], 03 set. 2018a. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/BnRWTq4jrkF/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/BnRWTq4jrkF/?img_index=1). Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Porque existe uma cidade para ser descortinada. Instagram: [@calmaclima], 06 jun. 2018b. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/BjtBb2dj0G4/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Sim, por uma cidade menos utilitarista - e por uma cidade mais lúdica. Instagram: [@calmaclima], 29 jul. 2020a. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CDPf0t0FWrg/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. A história do Calma está intimamente ligada à Serra do Curral. Instagram: [@calmaclima], 27 abr. 2022a. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/Cc3LMDQuDZw/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/Cc3LMDQuDZw/?img_index=1). Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Há exatos três anos saímos para a nossa primeira caminhada lá fora. Instagram: [@calmaclima], 27 ago. 2020b. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CEaL1wAFwo-/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Registros do primeiro Corre Calma. Instagram: [@calmaclima], 23 fev. 2018c. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/BfjEsELA5P6/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Quem quer fôlego grita calma quem quer soltar grita clima. Instagram: [@calmaclima], 28 mar. 2018d. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/Bg4SYoyAOmq/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/Bg4SYoyAOmq/?img_index=1). Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Há exatos três anos saímos para a nossa primeira caminhada lá fora. Instagram: [@calmaclima], 27 ago. 2020. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CEaL1wAFwo-/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Escadas, pontes e passarelas. Instagram: [@calmaclima], 02 mar. 2018e. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Bf1BJ2LATEw/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Retrospectiva 2019. Instagram: [@calmaclima], 29 dez. 2019a. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/B6qOCzsFa20/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. O Maior Corre Climático da História? Instagram: [@calmaclima], 01 fev. 2023a. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CoH7Ta3uqbz/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. 2 2 2 Corredores Livres ontem lá fora! Instagram: [@calmaclima], 22 ago. 2018f. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/BmyW9vJjXdY/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. É uma onda, um corpo único, uma massa de energia cruzando as veias e artérias de uma cidade adoentada. Instagram: [@calmaclima], 21 jul. 2018g. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/BlgE\\_jkDpEW/](https://www.instagram.com/p/BlgE_jkDpEW/). Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Corredores livres porque corremos no nosso ritmo, no nosso tempo, na nossa cidade e em qualquer lugar. Instagram: [@calmaclima], 28 nov. 2018h. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/BqvJtPEnq\\_I/](https://www.instagram.com/p/BqvJtPEnq_I/). Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. O que Vida quer da gente é Coragem! Instagram: [@calmaclima], 19 jan. 2023b. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CnnKVMnp5AS/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Climanas. Instagram: [@calmaclima], 07 mai. 2020c. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/B\\_44sO5FNWu/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/B_44sO5FNWu/?img_index=1). Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Calmanas. Instagram: [@calmaclima], 04 ago. 2018i. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/BmEd7EUjZbx/?img\\_index=7/](https://www.instagram.com/p/BmEd7EUjZbx/?img_index=7/). Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Grita Calma. Instagram: [@calmaclima], 27 mar. 2019b. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/BvhErfMn71R/?img\\_index=2](https://www.instagram.com/p/BvhErfMn71R/?img_index=2). Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Os Sete Dias Que Vão Abalar a Corrida. Instagram: [@calmaclima], 07 nov. 2019c. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/B4IX9ArFf4w/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/B4IX9ArFf4w/?img_index=1). Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. Alô, BH, Minas, Brasilsão! Instagram: [@calmaclima], 16 ago. 2023c. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/CwBaW58ukMO/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/CwBaW58ukMO/?img_index=1). Acesso em: 08 mai. 2024.

CALMA Clima. A corrida é só um pretexto. Instagram: [@calmaclima], 11 abr. 2018j. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Bhb2eujDYZY/>. Acesso em: 08 mai. 2024.

GOMES, C. L. Lazer e formação profissional: saberes necessários para qualificar o processo formativo. In: FORTINI, J. L.M.; GOMES, C.L.; ELIZALDE, R. (Org.). **Desafios e perspectivas da educação para o lazer**. Belo Horizonte: SESC/Otium, 2011. p. 34.

GUILLIOD, L. O que são as crews de corrida e porque você deve conhecê-las. **Chicken or pasta?** 17 ago. 2018. Disponível em: <https://chickenorpasta.com.br/2018/crews-de-corrida>. Acesso em: 08 mai. 2024.

HARVEY, D. O direito à cidade. **Lutas Sociais**, [S. l.], n. 29, p. 73–89, 2012. DOI: 10.23925/ls.v0i29.18497. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ls/article/view/18497>. Acesso em: 09 fev. 2024.

IVO, A. B. L. Cidade: mídia e arte de rua. **Caderno CRH**, Salvador, abr. 2007. DOI: 10.1590/S0103-49792007000100009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccrh/a/RkGWSvQbSLMj4FDDx8gkMfq/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 05 mai. 2024.

LEFEBVRE, H. **O direito à cidade**. Tradução: Rubens Eduardo Frias. São Paulo: Centauro, 2001.

McDOUGALL, Christopher. **Nascido para correr**: a experiência de descobrir uma nova vida. Globo Livros, 2010. 384 p.

MARCELLINO, N. C.; BARBOSA, F.S.; MARIANO, S. H.; SILVA, A.; FERNANDES, E.A.O. **Espaços e equipamentos de lazer em região metropolitana**. Curitiba: OPUS, 2007. 121 p.

MARTINS, M. Z.; REIS, H. H. B. dos. Nivelando o Campo de jogo do direito ao esporte e lazer no Brasil? questões de gênero na Lei Geral do Esporte. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 27, n. 1, p. 195–219, 2024. DOI: 10.35699/2447-6218.2024.52162. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/52162>. Acesso em: 13 mai. 2024.

MATOS, J. P.; SOARES, T. I.; GUILHERME, L. Q; SOUZA, H. S. **Sono e a saúde de atletas amadores de TrailRunning na pandemia de COVID-19**. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE VOLTA REDONDA. 2023. p. 1-16. Disponível em: <https://conferenciasunifoa.emnuvens.com.br/congresso-edfisica/article/view/853>. Acesso em: 05 mai. 2024.

MLODZIK, M.; MALCHROWICZ-MO’SKO, E.; PRABUCKI, B. Running in nature as an important element of lifestyle medicine: motivations and environmental attitudes of modern runners and sports tourists. **Olimpianos: Journal of Olympic Studies**, [s. l.], v. 08, 29 abr. 2024. Disponível em: <https://journal.olimpianos.com.br/journal/index.php/Olimpianos/article/view/184>. Acesso em: 12 mai. 2024.

MOTA, A. G. R. **Divirta-se quem puder**: história e lazer em Belo Horizonte através da revista Semana Illustrada, 1927-1928. Dissertação (Mestrado em Estudos do Lazer) – Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, 2018.

MOTOROLA BRASIL. **Calma Clima**: desbravando BH em rotas inusitadas. Belo Horizonte, 05 out. 2019. Youtube: @MotoBRA. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LSXLTt-BH9c>. Acesso em: 05 mai. 2024.

OLIVEIRA, N. de A.; CARVALHO, R. V. de. H. S. Thompson e Bernardo Biagioni: influência e descontinuidade no Jornalismo Gonzo. **Intercom**: Sociedade Brasileira de

Estudos Interdisciplinares da Comunicação. *In: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO NORDESTE*, 16, João Pessoa, mai. 2014. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nordeste2014/resumos/R42-1059-1.pdf>. Acesso em: 05 mai. 2024.

RECHIA, S. **Parques públicos de Curitiba:** a relação cidade – natureza nas experiências de lazer. 2003. 189 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, 2003.

SANTOS, M. S.; ANDRADE, E. M.P. R.; ANDRADE JUNIOR, A. B; FIN, G.; CARVALHO, D. Análise dos fatores psicológicos que influenciam a motivação no treinamento de corredores de assessorias de corrida da cidade de Curitiba. **Revista Foco**, [S. l.], v. 17, n. 4, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n4-116. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4929>. Acesso em: 13 mai. 2024.

SILVIA, Maria. Não sabemos ao certo quantas éramos. Instagram: [@calmaclima], 04 ago. 2018. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/BmEdfIND\\_we/?img\\_index=7](https://www.instagram.com/p/BmEdfIND_we/?img_index=7). Acesso em: 08 mai. 2024.

UNGHERI, B. O.; MEDINA, A. C. R.; PEREIRA, B.A. Mapeamento dos espaços e equipamentos públicos de lazer e esporte Disponíveis em Ouro Preto (MG) e seus Distritos. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 25, n. 3, p. 20–46, 2022. DOI: 10.35699/2447-6218.2022.41622. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/41622>. Acesso em: 13 mai. 2024.

### **Endereço da Autora:**

Andreza Gonzalez Rodrigues Mota  
Endereço eletrônico: [gonzalezandreza@gmail.com](mailto:gonzalezandreza@gmail.com)