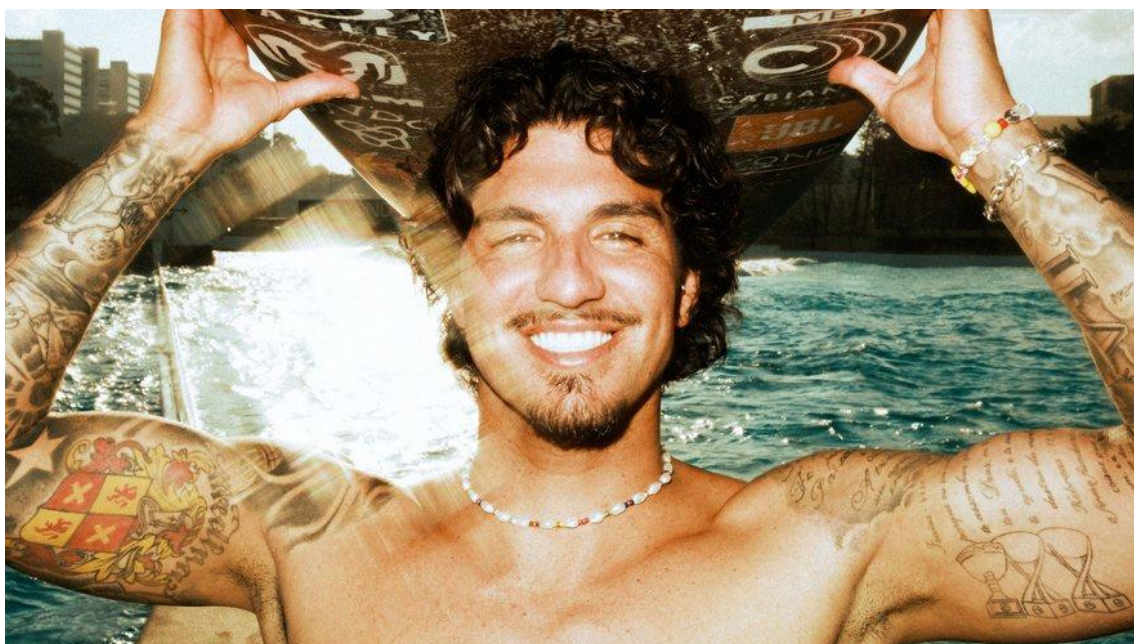


A trilha sonora de Gabriel Medina: quando a música encontra o mar

Em entrevista exclusiva à Rolling Stone Brasil, o tricampeão mundial de surf revela como sua playlist eclética o guia nas competições, viagens e recuperação de lesões



Para **Gabriel Medina**, a música é mais do que um simples pano de fundo, é parte do próprio oceano. Entre o som das ondas e o silêncio concentrado antes de uma manobra decisiva, ela acompanha cada respiração, cada batida do coração do tricampeão mundial de surfe. O mar tem seu ritmo; Medina, sua trilha sonora. Em sua piscina de ondas no meio da cidade de São Paulo, o medalhista olímpico recebeu a **Rolling Stone Brasil** para um encontro exclusivo. Com jeito sereno e descolado e com o barulho das ondulações ao fundo, o surfista abriu o coração e falou sobre sua relação com a sonoridade que ecoa dos fones de ouvido e que o impulsiona dentro e fora das competições.

Antes de entrar na água, ele escolhe o que vai ouvir como quem define o tom do dia. Seja no silêncio introspectivo de um treino solitário ou no calor competitivo de uma final em Teahupo'o, no Taiti, a música o ajuda a encontrar o estado mental ideal. **Thiaguinho**, **Veigh**, **Justin Bieber**, **Charlie Brown Jr.** O gênero importa menos que a vibração que a faixa traz. "A música faz parte da minha vida", resume **Medina**, com a serenidade de quem aprendeu a mergulhar fundo em suas emoções através das canções.

A conexão com o som é quase tão mutável quanto o próprio mar. Dependendo do momento, a música pode acalmar, motivar ou incendiar o espírito. É uma espécie de extensão emocional do atleta: nas vitórias, celebra; nas dificuldades, transforma. *“Se você está num dia ruim, o dia se transforma e fica bom. Direto estou competindo, viajando, fone... A música é muito louca, né?! Te traz memórias também”,* conta.

Medina fala com naturalidade sobre como a música se entrelaça às memórias de sua carreira. Existem faixas que marcaram títulos mundiais, etapas vencidas, viradas improváveis. Para ele, cada playlist carrega uma espécie de mapa emocional. A canção certa, no momento certo, vira ferramenta de foco, concentração e até superação. O som, ali, não é distração: é guia. Ditando o tempo da respiração, o ritmo das rasgadas, a altura dos aéreos, o compasso do corpo com a onda.

Mais do que gosto musical, essa relação tem a ver com identidade. **Gabriel Medina** não se prende a estilos: é eclético como o mar que encara diariamente. *“Teve etapas que ganhei escutando **Thiaguinho**, já ganhei escutando **Veigh**. Já ganhei escutando **Charlie Brown**, varia muito. É muito de momento!”*, diz. Às vezes, até o silêncio ganha espaço, aquele intervalo entre notas que, como o intervalo entre ondas, carrega significado.



A playlist de **Gabriel Medina** não é apenas eclética. Ela funciona quase como um espelho de sua personalidade multifacetada. Entre manobras e vitórias, cada artista que o acompanha nos fones parece traduzir um traço distinto de quem ele é dentro e fora da água. Em Teahupo'o, **Linkin Park** representa a intensidade e a resiliência do tricampeão nas competições mais exigentes. Assim como a banda canaliza emoções profundas em forma de potência sonora, o surfista transforma pressão em energia para manobras precisas.

Com **Jack Johnson**, surge o lado suave e autêntico de **Gabriel**, o espírito leve, praiano, de quem respeita o mar de Fiji e encontra paz nas rotinas silenciosas de treino e meditação. É a trilha ideal para dias em que menos é mais. **Zeca Pagodinho** entra como símbolo de um **Medina** despojado e carismático, que ri fácil, celebra com os amigos em Saquarema e encontra no bom humor uma forma de atravessar até as fases mais tensas do circuito.

Já com **Marcelo D2**, **Gabriel** revela seu lado inovador e combativo nas ondas da Gold Coast, na Austrália. **D2** é mistura e posicionamento, traços que refletem a maneira como o medalhista olímpico desafiou padrões e consolidou seu próprio estilo dentro do esporte. Já **Djavan** toca em uma camada mais sensível e sofisticada do surfista. É na poesia, nas melodias cuidadosas e nas pausas que ele acessa as memórias mais profundas dos títulos, como em Peniche, Portugal.

Com **Charlie Brown Jr.**, pulsa o tesão que marcou os primeiros anos da carreira. O **Gabriel Medina** determinado e autêntico se conecta com a banda que falava direto à juventude inconformada, com a mesma energia de quem desafia os rivais no surfe mundial. Ideal para brilhar na onda de Hossegor, na França.

Queen dá o tom do **Gabriel** grandioso e versátil, capaz de dominar qualquer mar como quem sobe ao palco com uma performance impecável. Assim como fez em Pipeline em 2014, onda havaiana que consagrou o atleta como primeiro campeão mundial brasileiro da história do surfe. Por fim, **O Rappa** traduz um **Medina** reflexivo e engajado nas ondas artificiais do Beyond The Club, clube do qual é sócio na cidade de São Paulo.



Ele vai além do esporte e entende seu papel como voz ativa para novas gerações. Uma força que inspira, mesmo quando o mar está revolto. Entre um som e outro, entre um drop e uma manobra, a música acompanha **Gabriel Medina** não como coadjuvante, mas como fio condutor da jornada. Em cada artista, uma parte dele. Em cada faixa há um motivo para seguir. Quem montou a playlist para cada onda foi o próprio **Gabriel**, a **Rolling Stone Brasil** só apertou o play e deixou a vibe tomar conta.

Essa afinidade com o som também reflete o papel que **Gabriel Medina** entende exercer como referência. Para muitos jovens, ele é mais que um campeão: é uma inspiração. E se a música foi uma aliada para navegar os altos e baixos da carreira, ela pode também servir como bússola para quem está começando. O mar, afinal, não vem com manual, mas talvez venha com trilha sonora.

Surfista e música caminham juntos numa sintonia que é, ao mesmo tempo, pessoal e universal. A cada treino, a cada remada, a cada aéreo completado, há um som, ainda que inaudível, acompanhando **Medina**. Às vezes, é o silêncio após o impacto da onda. Outras, o grito que ecoa entre rochas e pranchas. A música, como o mar, é companheira constante.

No fim das contas, **Gabriel Medina** quer que seu legado vá além dos títulos. O que ele busca deixar é uma mensagem: encontre o que ama com intensidade, deixe que o som te guie nos dias bons e ruins, e lembre-se de que cada nota pode ser uma vela acesa em meio à tempestade.

Afinal, na vida de **Gabriel Medina**, música e mar não se separam. Eles respiram juntos, dançam juntos, vencem juntos.