



## IDADE NÃO É DOCUMENTO

# Sedentarismo dá lugar a muita atividade física

Letícia Zakia

Hoje em dia, ficar em casa sentindo dor e não fazer nada para melhorar a condição física, “porque já não tem mais idade para isso”, não serve mais como desculpa. Diversos programas gratuitos de exercícios para idosos são desenvolvidos em Campinas, sendo alguns na região do Taquaral.

Um deles é o projeto “Caminhar para a Saúde”, das Secretarias de Esportes e Lazer e Saúde, que vem auxiliando idosos na prática de atividade física há cerca de um ano. Aqui na região, dois centros de saúde – Taquaral e São Quirino – desenvolvem o programa, que em janeiro recebeu um prêmio do Ministério da Saúde como reconhecimento aos trabalhos prestados à população.

O Centro de Saúde do Taquaral (R. Henrique Schoeder, 300) realiza as caminhadas às 2as, 4as e 6as feiras. Em frente ao portão 8 da Lagoa do Taquaral, os 14 inscritos, duas agentes de saúde e uma professora de educação física tem um encontro marcado das 7h30 às 8h30. As atividades incluem uma volta por dentro da Lagoa do Taquaral e alongamento.

A agente de saúde Marlene Messias e Silva conta que o retorno é visível na saúde dos idosos. “Muitos reduzem as medicações e comentam que sentem menos dores”. Os integrantes do grupo são cadastrados e tem suas especificações de saúde monitoradas, além de passarem por avaliações periódicas de peso e pressão arterial. “Todos podem participar. Quem já é paciente do centro de saúde deve trazer o prontuário e aqueles que não são, precisam apresentar uma avaliação médica”, explica Marlene.

O grupo do Parque São Quirino (Av. Diogo Alvares,



Campeonato de Bocha ainda empolga

1450) tem 12 idosos cadastrados e realiza ascaminhadas às 3as e 5as feiras no mesmo local e horário na Lagoa. “É muito gratificante ver que o nosso trabalho está ajudando a melhorar a saúde dessas pessoas”, destaca Ana Paula de Moraes, auxiliar de enfermagem.

### CENTRO DO IDOSO

No portão 4 da Lagoa do Taquaral, um Centro de Vivência dos Idosos reúne cerca de 60 pessoas por dia em aulas matinais de ginástica, com acompanhamento de uma professora de educação física da prefeitura. A auxiliar administrativa Márcia Moraes reconhece o trabalho da prefeitura, mas diz que ainda há

muito a ser feito. “Temos espaço, mas faltam atividades e incentivos”, aponta.

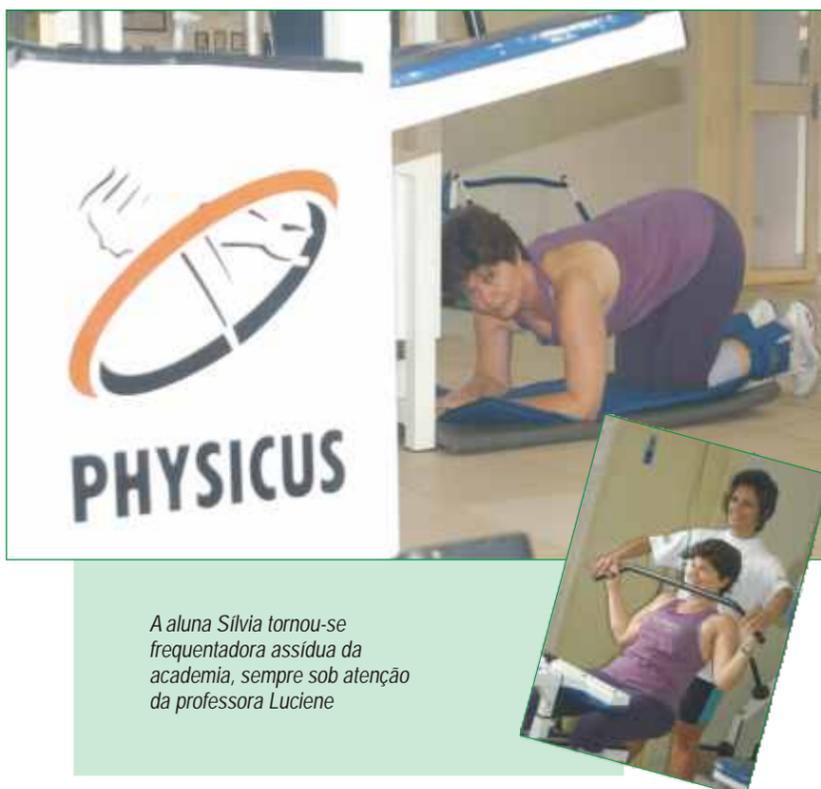
Por iniciativa própria, Márcia conseguiu um podólogo e um cabeleireiro para realizar serviços voluntários uma vez por mês no Centro. E às 4as, cerca de 80 idosos participam do Coral. “Se tivéssemos mais atividades além do concorrido Campeonato de Bocha que faz a alegria de muitos idosos e um pouco mais de cuidado por parte da Secretaria de Esportes e Lazer, este seria um espaço modelo”, conclui.

NO COSTA E SILVA

## A importância do exercício

Realizar atividades físicas é fundamental para garantir o bem-estar corporal e mental, independente da idade. “Porém, a partir dos 30 anos, a pessoa naturalmente passa a perder massa muscular, sobrecarregando os ossos e articulações”, aponta a educadora física, Luciene Lopes de Sales.

Além disso, é natural que os idosos sofram de artrose, doença decorrente do desgaste nas cartilagens. Por esse motivo, a professora destaca a importância do exercício de fortalecimento muscular e exemplifica a eficácia do exercício para uma aluna idosa, Sílvia



A aluna Sílvia tornou-se frequentadora assídua da academia, sempre sob atenção da professora Luciene

Maria de Souza, que tinha artrose na cervical e começou a fazer exercícios com um bastão de PVC. “Hoje, ela carrega peso de 14 kg e o seu treino é semelhante ao de um jovem”, conta.

A artrose é uma doença que não tem cura, mas no caso de Sílvia, passou a ser assintomática. “O importante ao trabalhar com idosos é saber adaptar o exercício aos sintomas que cada um apresenta, desenvolvendo um trabalho bastante individualizado”, finaliza Luciene. Ela atua como professora da academia do CPP (Centro do Professorado Paulista) e *personal trainer* especializada em idosos.

Muito antes do projeto “Caminhar para a Saúde”, o Centro de Saúde do Costa e Silva (R. Joaquim Manoel de Macedo s/n) já desenvolvia programas de caminhadas com os idosos. Profissionais de saúde acompanham os grupos às 4as feiras na Praça Primavera às 7h e às 3as e 5as às 17 horas.

O Centro também oferece atividades de ginástica Lian Gong, hidroginástica e movimento corporal, além de coral, viagens e passeios. “Nossa agente de saúde chega a atender até 150 idosos em todas essas atividades”, aponta a coordenadora Márcia Camargo.

Os interessados devem ir ao Centro de Saúde. Todas as atividades são gratuitas e contam com acompanhamento de profissionais.