

"Aqui, o fator financeiro não impede o idoso de participar do curso"

RICARDO PEREIRA, PROFESSOR



esportes

Exercício físico traz benefícios a idosos

Centro de Práticas Esportivas da USP oferece atividades físicas para terceira idade

Mariana Giovinazzo

Fazer esportes melhora a qualidade de vida. Para os idosos, as vantagens são muitas: desde o controle e prevenção de doenças até a maior integração social.

Realizar exercícios físicos regularmente ajuda a controlar doenças

comuns em pessoas mais velhas, como diabetes, hipertensão, colesterol, osteoporose e depressão.

Na prática

Ricardo Linares Pereira dá aulas para pessoas da terceira idade na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo (USP). Ele afirma

que os exercícios ajudam a realizar tarefas do cotidiano (como subir escadas e pegar ônibus) com mais facilidade.

"A pessoa adquire maior resistência, força e equilíbrio, além de se sentir mais segura para enfrentar as situações do dia a dia", diz Ricardo. Praticando esportes, os idosos redescobrem sua capacidade, ficam mais confiantes e independentes.

A moradora da São Remo, Maria de Souza Nascimento, de 72 anos, frequenta aulas na Raia Olímpica de terça e quinta-feira, uma hora por dia. Segundo Maria, esse tempo já faz muita diferença: "quando eu estou fazendo eu não sinto quase nada, quando estou parada sinto cansaço, dor e fraqueza nas pernas".

Meio de socialização

Praticar atividades físicas é mais divertido quando feito em grupo. Maria conta que, no recesso das aulas, quase não faz exercícios em casa. A professora Ana Cristina Álvares Mutarelli também dá aulas para terceira idade, no Centro de Práticas Esportivas (Cepe) da USP. Ela diz que às vezes os alunos vêm mais por causa dos amigos do que pela ginástica.

Não existe atividade física proibida. Todas os exercícios são recomendados, se os limites de cada um forem respeitados. É importante sempre consultar um médico antes de começar um exercício.

Mais informações no Cepe:
Tel.: (11) 3091-3361
www.cepe.usp.br



Idosos se alongam em aula de ginástica no Cepe da USP

Circuito de Corrida chega ao Butantã

Com ajuda da Secretaria Municipal de Esportes, modalidade chega a bairros populares

Vinícius de Oliveira

Acontecerá no domingo 15 de maio às 8h, a etapa Butantã do Circuito Popular de Corrida de Rua da Cidade de São Paulo. A prova irá percorrer a Av. Politécnica, entre a Praça César Washington Alves de Proença e a Av. Engº Billings, como mostra o mapa ao lado.

O evento, que agora está na sua quarta edição, foi criado em 2008 para promover, gratuitamente, provas de corrida em áreas da cidade que não costumavam recebê-las. Serão 25 etapas realizadas em diferentes regiões da cidade,

entre os meses de março e outubro, sempre aos domingos. Serão percursos de 5 km de corrida ou 2,5 km de caminhada.

As inscrições podem ser feitas nas subprefeituras ou no site do evento. Para a etapa do Butantã, os participantes devem se inscrever pelo site, entre os dias 9 e 11 de maio, uma vez que as inscrições na subprefeitura foram encerradas no dia 6. As vagas são limitadas a 2 mil participantes, que recebem, no dia da prova, um kit com camiseta, lanche e chip de cronometragem, mediante entrega de 1kg de alimento não-perecível.

