

Ginástica para o corpo e a alma

Confira exemplo de grupo de professoras que aposta na prática de exercícios e dicas para manter a forma depois dos 50 anos

LUÍSA MEDEIROS

Alegria, simpatia e muita disposição integram a rotina de um grupo de professoras aposentadas do Moinhos. Diariamente, as amigas se reúnem em uma academia em frente ao Parcão para malhar. O encontro também é uma ginástica para a cabeça, uma espécie de terapia em grupo, como elas descrevem.

– Conversamos sobre tudo, da política à moda. Viagens e, é claro, uma fofocinha – diverte-se Maria Eliane Dellamora Ramos, 59 anos, mentora do grupo.

A disposição chamou atenção do blogueiro do ZH Moinhos Paulo Renato Rodrigues e o inspirou a escrever um post para o blog (zerohora.com/zhmoinhos). O texto foi motivo de orgulho para a turma que se exercita desde o fim de 2010.

– No início, eu tinha de ligar todos os dias (para incentivar as amigas). Hoje, estamos bem mais felizes, com mais ânimo, saúde e disposição – conta Maria.

Os benefícios são inúmeros, e uma das praticantes, Maria Julia Beck, 56 anos, até encontrou motivação para largar o cigarro, vício que manteve durante 43 anos. A rotina de exercícios é geralmente a mesma: aquecimento na esteira, seguido de alguma aula – pode ser ginástica localizada, mat pilates, ioga e dança. Algumas também são adeptas à musculação. A educadora física Viviane Willms destaca a importância de um acompanhamento profissional para orientar os exercícios, em especial a atletas mais velhas. O resultado inclui diminuição das dores, melhora na autoestima e mais disposição para as tarefas diárias.



ARIVALDO CHAVES

Dica ZH Exercite-se com saúde

- > Nunca comece uma atividade física sem o acompanhamento de um profissional qualificado
- > Antes de começar, faça um check-up completo com o seu médico. Ao chegar à academia, relate ao instrutor a sua condição e um histórico de saúde
- > O ideal é fazer, também, uma avaliação física para verificar o condicionamento
- > É importante que se mantenha uma regularidade no exercício: no mínimo três vezes por semana, entre 40 minutos e uma hora cada sessão
- > O ideal é combinar exercícios aeróbicos – para o condicionamento cardíaco – e musculares – para compensar a perda de massa muscular magra
- > Use tênis confortável e roupas que não impeçam o movimento

Fonte: educadora física Viviane Willms

Mexa-se

Os shoppings Total e Moinhos oferecem atividades gratuitas para quem tem mais de 50 anos. Confira:

- > **Total:** nas segundas, nas quartas e nas sextas, das 10h às 11h, há caminhada Indoor com acompanhamento. A concentração é em frente à Parvel e, para começar, basta ir ao local.
- > **Moinhos:** nas terças, das 10h às 11h, e, nas quintas, das 10h às 11h e das 11h ao meio-dia, há alongamento e ioga. A atividade, voltada para idosos, ocorre no GNC Cinemas, no 4º andar. Inscrições pelo telefone 2123-2013.