

TAGUATINGA 64 ANOS

Taguaparque reúne no mesmo espaço a oportunidade de realizar diversas atividades para o bem-estar do corpo e da mente: de zumba ao ciclismo, da caminhada à musculação

» EDIS HENRIQUE PERES

Na entrada principal do Taguaparque, ao lado do parque infantil, o espaço chamado de quadradão ganha música e ritmo ao menos três vezes por semana. Enquanto os raios de sol aquecem o começo da manhã e a brisa que passeia entre as árvores acompanha os movimentos aeróbicos de dança, os alunos de zumba do Projeto Eu Amo Dançar acompanham os movimentos do educador físico Jonathan Santos. A iniciativa começou há cerca de seis anos, inicialmente no período noturno e, hoje, reúne cerca de 60 mulheres por mês em aulas gratuitas.

Ao conversar com a reportagem, as participantes garantem: “Este projeto já salvou vidas”. Moradora de Taguatinga Sul, a aposentada Marta Trevizolo, de 67 anos, afirma que “participar dessas aulas me salvou. Antes eu tinha que fazer exercício, era um pedido constante do meu médico, mas não dou certo com academia, com aquele espaço fechado, não tinha jeito. Então comecei a fazer caminhada no parque e, um dia, vi as meninas dançando aqui. O espaço aberto é maravilhoso, e as aulas fazem toda a diferença, o bem-estar que sentimos, a vitalidade, a auto-estima”.

Jonathan Santos detalha que as aulas começaram em meados de 2015. “Na época eu fazia faculdade de educação física e o melhor horário, devido a minha rotina, era noturno. Aqui acabou se tornando um espaço para empoderamento das mulheres, temos histórias de algumas que tiveram câncer e superaram, de outras que venceram a depressão, questões de sedentarismo. Sempre digo que quem dança é mais feliz. A dança liberta você de dentro para fora. É prazeroso, divertido, e a pessoa está se exercitando, trabalhando a coordenação motora, saindo do sedentarismo”, reforça.

Além dos benefícios ao corpo, existe o forte vínculo que se forma entre as alunas. Eva Lúcia Botelho, moradora de Taguatinga Norte, de 61 anos e aposentada, destaca que as aulas atraem principalmente pelo esforço dos coordenadores. “Os

Carlos Vieira/CB/D.A.Press



professores dão as aulas com muito carinho, sem falar que temos aqui a vitamina D, esse banho de sol, o céu lindíssimo, e a socialização e as amizades”, avalia.

Amizade

A professora aposentada Josiete Barbosa, de 59 anos, moradora de Taguatinga Sul, vivenciou a importância da zumba em sua vida. Em 2012, ela sofreu com trombose e tromboembolia no pulmão, complicações que a levaram a ser internada em uma unidade de terapia intensiva por 15 dias. “Depois que você passa por uma doença e fica tanto tempo em um hospital, você repensa toda a sua vida. Por isso, quando comecei a fazer caminhadas no parque e depois quando descobri as aulas de zumba, isso tudo se tornou muito importante. Atualmente, sou a coordenadora do projeto no período da manhã e o mais importante é que essa amizade não fica apenas aqui, ela ultrapassa as aulas”, afirma.

Segundo Josiete, o grupo se mantém em contatos para confraternizações e no ano passado realizou uma festa de natal. “Foi uma maravilha a nossa festa de fim de ano e isso eu acho que é um grande diferencial, esse nosso vínculo que se cria. Durante a pandemia, uma

aluna teve covid-19 e a gente fazia oração diária e quando ela saiu da UTI, foi algo incrível”, lembra.

Além da paixão pelo grupo, Josiete tem o amor pelo parque. “O Taguaparque é a minha segunda vida. Ele foi um presente muito grande, uma benção para a cidade. Participo do grupo de administradores do parque e é incrível porque aqui o visitante encontra de tudo: ciclismo, esporte, exercício físico, é um ponto de encontro para todos os gostos. A pessoa que vier aqui, vai achar algo que goste de fazer”, salienta.

A animação do grupo é tanta, que não é fácil dissuadi-los de uma aula. Maria de Lourdes Pereira, conhecida como Lourdinha, de 65 anos e aposentada, diz que “quando chove, ou acontece algum problema que não permite que as aulas sejam feitas aqui no quadradão, o professor sempre dá um jeito. Nem que seja ali no espaço da grama, ele liga o som, e a aula acontece”.

Exercícios

No entanto, o espaço de 89 hectares do parque não é tomado apenas por ritmo. Com pista de cooper, quadras esportivas, equipamentos de musculação, ciclovia e entre outros, os irmãos Luís Ramires, 53, e Nilton Ramires, 62, deixam seus

apartamentos em Taguatinga Norte e chegam ao espaço verde, religiosamente, por volta de 6h30 de segunda a quinta-feira. Uma rotina que acontece há mais de dois anos. “Geralmente, ficamos até umas 8h ou no máximo 8h20. Sempre estamos juntos treinando. É muito bom porque o espaço é aberto, tem a questão do sol e da ventilação”, avalia Luís.

Os irmãos moram em Taguatinga há mais de 15 anos e confessam o amor intenso pela região administrativa. “A gente gosta muito daqui. Meus pais vieram para a cidade em 1969, e desde então passamos por diversas cidades até Taguatinga. E aqui é um lugar muito completo, o que a pessoa quiser encontrar, ela acha na cidade. Hospital, parque, colégio e lazer”, pontua Nilton.

Saiba Mais

Projeto Eu Amo Dançar

Horário: segunda, quarta e sexta-feira, das 8h às 9h

Local: Taguaparque

Redes sociais: @projetoeuamodancar