



Crônica da Cidade

MARIANA NIEDERAUER | mariananiederauer.df@dabr.com.br

Folia de lavar a alma

Era uma vez mais um carnaval de baixo de chuva. E os foliões que aproveitam esses dias de festa prolongados certamente aproveitaram as águas para lavar a alma. O carnaval de rua, que

se consolidou em Brasília nos últimos anos, desfila neste 2024 com 56 blocos oficialmente registrados junto ao Governo do Distrito Federal. Opção não faltou, não falta e não faltará.

Destaques para a festa nas regiões administrativas. Dos blocos tradicionais aos que pululam nas vizinhanças para abraçar diversidades. É verdade que a chuva fininha e mansa que tomou conta do domingo desanimou parte dos que planejavam dançar até o sol raiar, mas o brilho e a criatividade das fantasias não

escondem a vontade de fazer do carnaval de Brasília uma festa inesquecível.

Ainda me lembro de uma das minhas fantasias de criança. Estilo melindroso, com um vestido dourado de franjas e máscara vermelha de lantejoulas para curtir a matinê provavelmente no baile da AABB. Já tentei reeditar o look, mas nunca encontrei nada igual para vender pronto. Quem sabe agora consiga refazer o visual na versão para as duas filhotas.

Elas estão começando a entrar na

vibe da folia. Quem não se encanta com glitter e fantasias de super-heróis, fadas e tantas outras? O tradicional Baratinha desfilou ontem com personagens de desenho gigantes, pula-pula, serpentina, confete e muita espuma! A alegria é certa quando a criançada se reúne.

Os temporais que arrastaram carros e destruíram ruas pelo Distrito Federal pareciam um mau sinal. Certamente estragaram o carnaval de muita gente. A força das águas era impressionante. Dirigir, se tornou uma tarefa impossível e

perigosa. Mesmo quem parou o carro para esperar o pior passar teve prejuízos. A cidade amanheceu com rastros do estrago e tentando se recompor.

Fevereiro não deu trégua, mas o brasileiro também não. Foi para a rua celebrar a diversidade, criticar a política, render homenagem à tradição e à música, ensinar as novas gerações. Na pauta, amor, respeito, sustentabilidade, alegria, dança, ritmos, festa. Que essa vocação se cumpra por muitos e muitos anos mais. Enquanto houver Sol ou se fizer chuva.

ESPORTE / Projeto desenvolvido no Guará, com atividades funcionais e dança para quem tem mais de 60 anos, vai até junho. Outra iniciativa é a Academia do Parque da Cidade, que dispõe de diversos equipamentos e oferta musculação e ioga, entre outras

Aulas gratuitas para idosos

» CAMILA COIMBRA*
» HÍTALO SILVA*

Cada vez mais, pessoas idosas veem na atividade física uma forma de contribuir para uma boa saúde. Médicos e profissionais da área apoiam a ideia. No Distrito Federal, o Censo aponta que a quantidade de pessoas com 65 anos ou mais subiu de 128,1 mil para 248,5 mil, de 2010 a 2022 — o equivalente a 8,8% da população total da capital federal, que é de 2,8 milhões de habitantes. Fora as academias particulares, existem no DF 577 Pontos de Encontro Comunitários (PECs) muito frequentados por quem tem acima de 60 anos. O **Correio** ouviu especialistas e adeptos que contam como a atividade física vem ajudando na qualidade de vida.

O morador de Taguatinga Norte Eloy Barbosa, 78 anos, deu início à prática há 15 anos. "Aconteceu uma tragédia em minha família. Por causa disso, minha vizinha da frente, a Dona Celina, me levou para a academia dizendo que lá tinha bastante pessoas para eu fazer amigos da minha idade", relembra.

O aposentado foi incentivado por muita gente. Entre os apoiadores, um professor do Centro de Convivência do Idoso (CCI) foi fundamental. "Ele precisava de um idoso para fazer um trabalho de mestrado e eu me dispus a participar. Foi um ano fazendo musculação acompanhado por ele. Depois disso, não parei. Fiz matrícula na academia mais perto de casa e vou lá quase todos os dias."

Eloy diz que os benefícios da musculação salvaram a vida dele. Desde os 65, pensava que morreria. "Não conseguia andar direito. Além de tomar bastante remédio, estava muito debilitado. A musculação me fortaleceu e me ajudou a voltar a ter mobilidade. Atualmente, não necessito mais de tantos medicamentos", comemora.

Ele acertou na escolha. A geriatra Katiane Duarte Felix, 48, mestre em gerontologia, ressalta que se exercitar é extremamente benéfico para pessoas idosas. "Quando o idoso faz atividade física, melhora a qualidade de vida. Consequentemente, vai ter um reflexo direto na saúde física e mental", aponta. De acordo com a profissional, quem adota a prática vai ter um envelhecimento saudável, prevenindo doenças que podem ocorrer com o tempo.

Segundo Katiane, o mais indicado para as pessoas idosas são as atividades que têm carga, especialmente musculação, pilates e os exercícios funcionais (movimentos naturais, como agachar, correr e pular), orienta, completando que, nesses, é possível dosar a carga que o idoso vai utilizar.

Comunitário

No Guará, o projeto Esporte na Melhor Idade promove atividades físicas gratuitas para quem tem mais de 60 anos, incluindo pessoas com deficiência. São desenvolvidas atividades funcionais e dança, pela manhã e à tarde, ministradas por profissionais de educação física.

Hítalo Silva



Incentivado por um professor, Eloy Barbosa, de 78 anos, faz musculação há 15 anos

Camila Coimbra



A aposentada Maria Rosália, de 70 anos, diz que fazer atividade física mudou sua vida

Camila Coimbra



O professor de música Lúis José Barbosa, de 75 anos, garante que a atividade física deu fim às dores na coluna e melhorou sua saúde

Inscrições

» Esporte na Melhor Idade

Local: QE 40, Polo de Modas, rua 10, lote 6
Informações: perfil de Instagram @esporte.melhoridade

» Academia do Parque da Cidade

Local: atrás do prédio da administração, no Estacionamento 11
Cadastramento: pelo aplicativo da Mude

Maria Rosália, 70, é uma das alunas. A aposentada relata que estava em busca de uma academia particular, mas, no momento em que conheceu o Esporte na Melhor Idade, não pensou duas vezes. "Aqui tem uma credibilidade excelente. O pessoal é solidário, é de graça, tem uniforme, é perfeito", celebra.

Uma das metas de Maria Rosália para 2024 é melhorar o condicionamento físico e cuidar de si. Só que ela não imaginava a

bela surpresa que teria e garante que o projeto mudou a vida dela. "Por ser para a terceira idade, não me cobro, não me comparo, e me sinto totalmente incluída. Quando é possível, ajudo meus colegas também", destaca, acrescentando que o projeto, que vai até junho, deveria ser prorrogado.

Formado em educação física, Jose Luiz de Queiroz, 59, é o coordenador do Esporte na Melhor Idade. O professor explica que o propósito da ação é

melhorar o dia a dia dos participantes, reprisando o que eles fazem na rotina, como levantar do sofá e pegar algum objeto em uma prateleira. "Exercícios articulares, trabalho de pesos livres, fazendo atividades da vida diária, proporcionam melhor articulação em meus alunos", detalha José Luiz, que tem mestrado voltado a pessoas idosas.

Lúis José Barbosa, 75, é aposentado e continua trabalhando como professor de música.

Ele começou a fazer atividade física há 40 anos, quando descobriu um problema na coluna. O médico recomendou natação e musculação para acabar com as dores. "Nunca mais senti problema nenhum de saúde. Meu problema na coluna sumiu e meu remédio é exercício", assinala o aluno do projeto.

A realização é do Instituto Brasil Sapiens com apoio da Secretaria de Esporte e Lazer (SEL-DF). As aulas são na QE 40, Polo de Modas, rua 10, lote 6, e vão até 22 de junho. Quem quiser participar, pode obter mais informações no perfil de Instagram @esporte.melhoridade.

Ao ar livre

No Parque da Cidade Sarah Kubitschek, funciona uma academia gratuita para o público em geral, a céu aberto, atrás do prédio da administração, no Estacionamento 11, fruto de uma parceria entre a SEL-DF e a empresa Mude.

O espaço dispõe de uma série de equipamentos, como máquina para supino, aparelho conjugado com barra paralela, barras de alongamento, cadeira extensora, aparelho para agachamento, banco para remada, banco de panturrilha, banco declinado para abdominal e barra móvel do tipo olímpica. Também conta com halteres e anilhas de pesos variados.

O local funciona de segunda-feira a sábado, das 8h às 12h. Além de musculação, são oferecidas aulas de ioga, calistenia, HIIT (treino intervalado de alta velocidade) e treinamento funcional.

Os interessados devem baixar o aplicativo da Mude, fazer um cadastro e agendar horário para musculação e aulas coletivas.

* Estagiários sob supervisão de Malcia Afonso