



Kayo Magalhães/CB/DA Press
Mariangela adotou uma rotina de exercício aos 50 anos



Davi Cruz/CB/DA Press
Thelma se diz mais animada



Davi Cruz/CB/DA Press
De férias no DF, Zenildo teve tempo para se exercitar

CAMINHAR, PELADAR, FAZER MUSCULAÇÃO OU OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS, O QUE IMPORTA É ESTAR EM MOVIMENTO. ESPECIALISTAS E ATLETAS AMADORES DESTACAM QUE, PARA ENVELHECER BEM, SE MANTER ATIVO É FUNDAMENTAL

» DAVI CRUZ

"A atividade física é boa para o cardiovascular e também para manter as articulações. É importante manter a máquina funcionando para não enferrujar." É o que garante a enfermeira aposentada Mariangela Sarmento, 74 anos. Ela conta que os exercícios fazem parte da sua rotina desde os 50 anos. Desde então, Mariangela passou a caminhar e pedalar com frequência.

A enfermeira aposentada também costuma aproveitar os equipamentos dos pontos de encontro comunitários (PECs) para fazer alguns exercícios aeróbicos e de força. Há PECs em todas as regiões do Distrito Federal para quem quiser manter a rotina de treinos. "Gosto de fazer atividade física no ar livre, porque absorvemos essa paz da natureza. Brasília tem muitas praças e tem muita facilidade de você caminhar e ter esse contato com a natureza", diz.

Benefícios

A geriatria Marília Fasciani reforça que a prática regular de atividades físicas previne diversas doenças cardiovasculares e ajuda na manutenção das capacidades cognitivas, elementos essenciais para um envelhecer saudável. "O sedentarismo é um fator de risco para a Doença de Alzheimer e outras síndromes demenciais. Outro benefício de se exercitar é o ganho de massa muscular, fundamental para reduzir o risco de quedas e para manter a funcionalidade do corpo. Além disso, você acaba conhecendo outras pessoas e estabelecendo um círculo social, o que contribuir para a qualidade de vida na velhice", explica a especialista.

Para o aposentado Tarcísio Florencio, 89, exercícios "é tudo". "Porque a idade, por si só, vai derrubando a resistência física das pessoas. A ginástica te dá essa oportunidade de você se desenvolver, continuar na atividade e se sentir útil", pondera. Parente de Tarcísio, o militar da reserva e professor de educação física Antonio Florencio revela que fazer esportes sempre fez parte sua vida. "Eu gostava de jogar vôleibol e de fazer musculação, mas atualmente gosto de nadar e fazer caminhada, afinal o importante é não ficar parado. A caminhada estimula a questão da circulação e respiração, é diferente um pouco da musculação que visa fortalecer músculo", afirma.

O motorista Zenildo da Silva, 63, passa férias em Brasília. Ele mora em Jaboatão dos Guararapes, na Região Metropolitana do Recife e, mesmo viajando, não deixa de exercitar o corpo. "Eu chego com mais energia em casa e bem mais disposto", afirma. Zenildo da Silva destaca o amor que tem por pedalar e incentiva as pessoas praticarem essa modalidade. "Gosto de andar de bicicleta desde pequeno. Comprei uma bicicleta para vocês verem. Curtir a natureza, beber uma água de coco, conhecer outras pessoas, isso é qualidade de vida", completa.

Visão boa

O oftalmologista André Seabra observa que muitas vezes pessoas mais velhas não são praticam atividades físicas porque não enxerga bem. De acordo com o médico, a maior causa de queda de idosos é a baixa visão e o uso de óculos multifocal, que traz uma dificuldade da noção de profundidade. "Para viver mais e com qualidade, é preciso ver melhor", argumenta André Seabra.

A empresária Thelma Gonçalves, 65, concorda com o médico. Ela fez a cirurgia de catarata e conta que facilitou bastante a prática dos exercícios físicos. "A mudança é incrível! Realmente, a cirurgia ajuda a melhorar a qualidade de vida. Agora, com a vista e as atividades, me sinto ótima, mais jovem, bem condicionada, mais animada e foi a melhor decisão que poderia ter tomado", acrescenta.

Os parentes Antonio e Tarcísio concordam que o importante é não ficar parado

LOGEVIDADE COM SAÚDE