

Novidade controversa

Circuito de malhação para idosos, inaugurado há um mês no Parque da Cidade, tem causado polêmica. Alguns usuários reclamam da falta de um instrutor no local e da presença frequente de crianças nos aparelhos destinados aos mais velhos

» LEILANE MENEZES

Fotos: Carlos Silva/Esp. CB/D.A Press

Os idosos de Brasília ganharam, há um mês, no Parque da Cidade, uma nova opção de espaço para se exercitar, mais adequada e moderna que os circuitos de malhação tradicionais existentes no local. Mas a novidade, localizada perto do estacionamento 10, divide as opiniões dos frequentadores. O problema seria a falta de um profissional de educação física para orientar os usuários e o fato de crianças usarem a academia como parque e não liberarem os aparelhos para os mais velhos.

O equipamento oferece pelo menos 10 opções de atividades diferentes. No total, cerca de 20 pessoas podem fazer exercícios ao mesmo tempo. Entre eles, estão: simulador de cavalgada, aparelho de caminhada, multiexercitador, que representa seis atividades em um só local, e um alongador. A academia instalada ao ar livre no Parque da Cidade é a primeira com essa tecnologia no DF. De acordo com a Secretaria de Esportes, outras 18, com o dobro do tamanho, serão montadas em várias regiões administrativas.

A decoradora Alminda Ramos, 56 anos, moradora da Asa Sul, é uma das pessoas que se preocupam com a ausência de um professor. "Se nós fizermos exercícios de forma errada, tendemos a piorar o estado de saúde e não a melhorar. Muitos homens querem mostrar para as mulheres do parque que ainda são flexíveis e acabam se dando mal", opina. "Se houvesse alguém para orientar, o pessoal ia parar de ensinar errado para os outros", completa.

Uma placa no centro da academia mostra para que serve cada equipamento e que a preferência na hora de usá-los é sempre dos idosos. Mas, segundo Alminda, as crianças nunca respeitam os avisos e o uso dos utensílios de ginástica pelos pequenos prejudica o bom funcionamento da academia. "Um dos aparelhos já quebrou porque a criança vivia brincando nele. Não é implicância da gente, mas nos equipamentos vem escrito 'inadequado para crianças'. Isso aqui não é parque e elas não podem fazer determinadas atividades de musculação", afirma a decoradora.

O militar aposentado Walmir Gomes, 74 anos, discorda de Alminda. Ele acredita que os exercícios fáceis de fazer dispensam o acompanhamento de um profissional. "Eu sempre venho aqui e nunca me machuquei. Só tive ganhos de saúde", opina



Alminda Ramos lamenta a ausência de um professor: "Se nós fizermos exercícios de forma errada, tendemos a piorar o estado de saúde"

O também militar Gilberto Souza, 53 anos, pensa que a presença de um professor tiraria a liberdade dos frequentadores. "Seria chato ter alguém monitorando. A atividade é leve, cada um dosa o que faz. A presença das crianças não atrapalha, dá para todo mundo se divertir junto. A administração do parque podia instalar mais jogos como esses em toda a área", argumenta.

A administração recebeu diversas reclamações dos frequentadores e promete adotar algumas medidas para agradar à maioria. "No primeiro mês, nós não proibimos ninguém de usar porque é novidade, todos estão empolgados. Temos muito cuidado para não parecermos desagradáveis aos usuários do parque. Mas há um vigia que orienta as crianças a terem cuidado", garante o administrador do Parque da Cidade, Rivaldo Paiva. "De toda forma, pretendemos colocar um aviso maior para lembrar que aquilo não é parque. Fazemos a manutenção diariamente, para evitar transtornos. Estamos procurando parceiros de algumas empresas para conseguir um professor de educação física para trabalhar nesse local", conclui

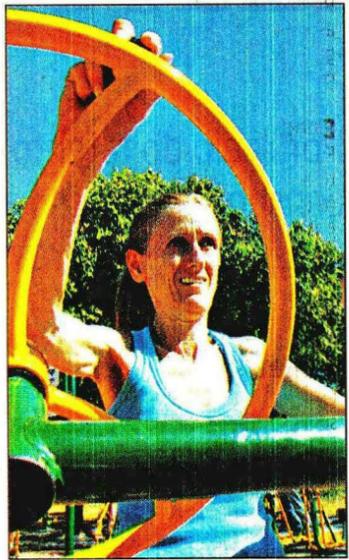
» Palavra de especialista

Cuidados necessários

"Os equipamentos ao ar livre costumam atrair as crianças. Elas brincam até onde dão conta, por isso não é tão prejudicial para essas pessoas. O idoso também tende a fazer exercícios naturalmente, sem forçar muito. Se ele está liberado pelo médico para malhar, deve respeitar os próprios limites. Assim que sentir que não está agradável, deve parar. Mas, ao mesmo tempo, o esforço tem que ser o suficiente para gerar uma boa resposta. A presença do profissional de educação física é importante para saber até onde ir. Caso faça errado, o idoso vai se cansar rápido e pode gerar problemas maiores, como dores no joelho e em outras articulações."

Keila Elizabeth Fontana, doutora em fisiologia do exercício e professora da Universidade de Brasília

» Eu acho...



"Considero inadequado fazer exercícios físicos sem a presença de um especialista. Todo dia, eu vejo gente fazendo a coisa errada. Se for assim, é melhor nem fazer. As crianças não respeitam o aviso de dar a preferência sempre aos idosos. Esse lugar é uma benção, mas ainda faltam alguns detalhes para que cumpra a sua função: dar mais qualidade de vida aos idosos e frequentadores adultos em geral"

Vânia Santos, 54 anos, funcionária pública, moradora da Asa Sul