

Festejando com mais saúde

Ginástica nas Quadras leva multidão ao Parque da Cidade para caminhar pelos 17 anos do programa

Cerca de 3,5 mil pessoas de várias partes do Distrito Federal foram comemorar, ontem, os 17 anos do programa Ginástica nas Quadras, fazendo o que mais gostam: uma caminhada de 3,6 quilômetros, pelas pistas do Parque da Cidade.

Com muita disposição, às 7h40 a maioria já estava concentrada no estacionamento em frente ao parquinho Ana Lídia, dentro do Parque da Cidade. O percurso começou às 8h20 e os primeiros atletas começaram a retornar às 9h20. Mas, de acordo com o ritmo de cada um, até às 11h ainda havia gente que não o completara. A caminhada foi o primeiro evento das comemorações do programa, que serão estendidas às próximas quadras.

Joel Costa, chefe do Núcleo de Integração Comunitária da Secretaria de Educação, conta que no ano passado, em todo o DF, cerca de 8,5 mil pessoas participaram de forma fixa do programa, em 160 turmas. Após um período de encolhimento, quando restaram apenas cerca de mil pessoas participando, a Secretaria de Educação pediu a reintegração da sociedade nesse tipo de atividade.

Relatórios feitos pelos próprios professores descrevem de forma positiva o depoimento de alunos sobre os benefícios da atividade física sobre a saúde. Problemas co-

mo artrose são citados, mas principalmente casos de pessoas que deixaram de tomar ou diminuíram a quantidade de remédios, depois que passaram a se exercitar. "Além da Saúde, há consequências sobre vários aspectos", diz Joel. O aumento do convívio social é um exemplo, com a diminuição da violência nos espaços onde ocorre, uma vez que as pessoas passam a se conhecer e se apoiar mais. "O exercício traz benefícios sobre a saúde física e mental, onde as pessoas participam sem se preocuparem com qualquer pagamento. A única preocupação é a socialização. É uma atividade que traz o prazer da participação", completa Joel.

Nelida Ferraz, coordenadora pedagoga do programa, explica que o atendimento às comunidades é feito com a orientação de professores de Educação Física. Ela conta que o público da Terceira Idade é um dos mais assíduos. O programa é gratuito, realizado nas quadras das áreas residenciais e também nas escolas públicas. E atende a todos que chegam.

INFORMAÇÕES

Inscrições ao programa Ginástica nas Quadras continuam abertas. Informações na Gerência Regional de Ensino na sua região, ou pelo e-mail nic_se@pop.com.br.



Preparação para a largada: alguns percorreram os 3,6 km em uma hora; outros, em quase três

Gente de todo lugar e idade

Gente de todas as idades esteve presente na caminhada no Parque da Cidade. A disposição era sempre a mesma: começar o dia com saúde e bem-estar. Gesseiman Monteiro Ferraz, aos 68 anos, era uma das mais animadas. Depois do percurso, ela ainda encontrava fôlego para brincar. Resultado dos exercícios que faz no Guará, há cinco anos, três vezes por semana. "Depois que comecei, melhorei muito a minha saúde. É melhor do que ficar em casa".

Maria de Lourdes Soares,

de 58 anos, conta que começou a participar do programa há pouco tempo, num colégio em Samambaia, onde faz alongamento. "Comecei a fazer porque o médico mandou. Mas agora, acho que a minha saúde melhorou", diz.

O estudante João Soares, de 22 anos, também participa, embora menos intensamente. Ele atribui aos exercícios que também faz no programa a disposição que tem para as partidas de vôlei na escola. "É algo que não tem idade para se começar", afirma.



Lourdes, da Samambaia, começou por ordem médica

3,5 mil

pessoas participaram da caminhada no Parque

1 mil

pessoas era o que restava do programa no ano passado

8,5 mil

é o número de pessoas que hoje integram o programa

Parque pode ter mais duas saídas

Em reunião entre o administrador Cássio Poli, e Antônio Bonfim, diretor de Segurança do Trânsito do Detran, decidiu-se que duas novas saídas poderão ser criadas no Parque da Cidade, onde atualmente funcionam passagens clandestinas.

Abertas na grade de arame que cerca o Parque, muitas delas acabaram fechadas recentemente. Mas duas devem ser mantidas por pedidos da própria comunidade. A decisão entre o fechamento e a oficialização das passagens, utilizadas por carros, motos e pedestres, dependerá de consulta junto a comunidade.

Uma das passagens fica na altura da 913 Sul, perto da Escola Montessori e do Colégio Objetivo; a outra é junto ao Pavilhão de Exposições, próximo ao Setor de Indústrias Gráficas. Ambas são utilizadas principalmente durante a semana, para cortar caminho para o trabalho ou buscar filhos na escola.

Cássio Poli destaca que as passagens funcionarão apenas como saídas, e poderão facilitar a vida da comunidade. Como envolve alterações no tombamento do Parque, o processo ainda precisa ser discutido com o Instituto do Patrimônio Histórico Nacional (Iphan).

Também vem sendo discutida a substituição da cerca instalada há 25 anos em volta de toda a área. A troca deverá acontecer até o final do ano, com a manutenção das entradas para pedestres.

Ainda junto à saída da 913 Sul, uma área utilizada para colocação de lixo por catadores de papel e onde começava a se formar uma favela, será transformada em bosque.