

Malhar ao ar livre, por uma melhor qualidade de vida

As oito academias públicas contam com orientador profissional

CÉSAR MIRANDA

DA REDAÇÃO

Faz pouco tempo, subir o carrinho de feira pela escadaria do prédio, de três andares, era um martírio para o joelho do porteiro Sílvio Luis Martins, de 54 anos. Ele evitava a tarefa semanal. Para fugir das pontadas desconfortáveis, além de bolsa de gelo, a indicação foi fazer atividade física.

“Mudou da água para o vinho. Desenferrujou e não senti mais dores”, celebra Martins. Ele é um dos quase 600 alunos de academias ao ar livre que integram o Projeto Esporte & Saúde, da Prefeitura.

Cercadas por gradil e com horário de funcionamento estabelecidos, elas estão em oito pontos diferentes da Cidade. Entre os frequentadores destes espaços gratuitos – a maioria na faixa de 45 a 70 anos – os principais benefícios citados foram controle do peso corporal, melhor flexibilidade, fortalecimento de músculos, sensação de bem-estar e aumento de autoestima.

Além da qualidade de vida, o projeto atrai uma parcela da população com o orçamento familiar apertado e que não dispensa atividade física com regularidade. A mensalidade de uma academia particular não sai por menos de R\$ 80, em média.

“Não pagamos nada, e somos bem-atendidos”, diz a dona de casa Mavilde Campos Freire. Ela está matriculada há dois meses na academia, no BNH da Aparecida, e diz que os resultados têm sido vantajosos. Três vezes por semana, Mavilde vai se exercitar nos 23 equipamentos de disposição do público. “É uma terapia para



Locais têm diversos aparelhos, com diferentes funções para exercícios

Locais

- >>Praça das Palmeiras – Caruara
- >>Praça Abílio Rodrigues (BNH) – Aparecida
- >>Lagoa da Saudade – Morro da Nova Cintra
- >>Quadra Milton Ruiz (Rua Santo Eduardo) – Morro São Bento
- >>Praça Francisco Prestes Maia – Vila São Jorge
- >>Praça Bezerra de Menezes – José Menino
- >>Praça Altino Arantes – Jardim Castelo
- >>Quadra Adalberto Mariani (Av. Pedro Lessa, 2880) – Embaré

Inscrições

Podem ser feitas na própria academia. Permitido apenas para maiores de 16 anos, mediante entrega de duas fotos 3x4, atestado médico e cópia do RG. As aulas contam sempre com acompanhamento de professor de Educação Física. Outras informações: 3269-8080

mim. Esqueço a vida e cuido da minha saúde”.

As academias dispõem de aparelhos com diferentes funções, entre os quais o *leg press*, que trabalha pernas e extensão dos joelhos; *transport*, para condicionamento aeróbico;

barra alta giratória, responsável pela rotação e alongamento do tronco; e máquina para bíceps, que pode ser utilizada inclusive por deficientes físicos.

MONITORADOS

Embora seja ao ar livre, todos



Cerca de 600 alunos frequentam as academias do Projeto Esporte & Saúde, uma ação de prevenção

alunos são acompanhados por professores de Educação Física. “Essa é uma das principais diferenças. Muitas cidades têm equipamentos em áreas de grande circulação, porém, não há presença de um especialista para orientá-los”, diz o professor de educação física Rodrigo Schmidt de Araújo.

Entre os riscos apontados estão lesões causadas pelos movimentos de atividades e acidentamentos nos equipamentos. Além da questão da segurança, a presença de um especialista garante montar um treino específico, de acordo com a necessidade de cada indivíduo.

Para Araújo, ampliar o atendimento ou investir em novas academias públicas é contribuir para diminuir a frequência de idosos em policlínicas. “É uma questão de investimento em qualidade de vida”.

Segundo Marcelo Casati, coordenador de atividades esportivas da Secretaria de Esportes (Semes), as academias são fruto de parceria com a rede de farmácias Poupafarma, responsável pela aquisição dos equipamentos, que podem chegar a R\$ 25 mil por academia.

Nos horários vagos, usuários de drogas

Vizinhos e alunos da academia ao livre, situada na Avenida Pedro Lessa, 2.880, só lamentam que o equipamento, quando está fechado, atrai usuários de maconha.

A cena é comum quase todos os dias. O lugar é procurado, principalmente, por menores de idade. Alguns jovens pulam o gradil, que é considerado baixo, com o uniforme de escola e a mochila nas costas.

Sob a condição de ter o nome trocado para preservar sua identidade, um vizinho aceitou conversar com a Reportagem.

O profissional liberal diz que os adolescentes, sempre em grupo de três a cinco pessoas, acorrem às bicicletas no próprio gradil, antes de pulá-lo, por volta do meio-dia. “Tenho a impressão de que eles não moram nas redondezas. Por que a Prefeitura não coloca um guarda municipal para cui-

dar do local? É um descaso total”.

A empregada doméstica Roberta diz que o cheiro de maconha é muito forte. “Parece que acenderam vários cigarros ao mesmo tempo. Nunca vi qualquer carro de polícia por aqui”.

Segundo Marcelo Casati, coordenador de atividades esportivas da Secretaria de Esportes (Semes), três ações estão sendo estudadas pela Prefeitura para inibir a ação de maconheiros e vândalos na academia, entre elas, modificar a altura do gradil, aumento de rondas da Guarda Municipal e ampliação das aulas, para manter o espaço mais ocupado.

“Não posso falar em prazo, porque depende de outras áreas da Prefeitura, mas posso dizer que o assunto está encaminhado”, disse Casati.

Polêmica na prescrição de exercícios

JOSÉ LUIZ ARAÚJO

DA REDAÇÃO

É sabido que em algumas profissões as competências são delimitadas por uma linha tênue, mas dificilmente ela é ultrapassada. Porém, uma notícia veiculada há dias em jornais e sites de circulação nacional causou surpresa e apreensão entre quem estuda e trabalha na área da Educação Física. A partir de um programa norte-americano de treinamento, o médico poderia recomendar e prescrever exercício físico ao paciente.

Trata-se do projeto *Exercise is Medicine*, criado em 2007 pelo American College of Sports Medicine e pela American Medical Association (EUA), que visa capacitar profissionais da área da saúde para a adição da atividade física ao tratamento convencional.

O treinamento dos médicos, a cargo do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafics), visa atender pacientes com câncer, Alzheimer, hipertensão, esclerose múltipla e outras doenças. A meta é que o procedimento seja ampliado para todo o Brasil. O xis da questão está no verbo prescrever, que no dicionário é imperativo: ordenar, determinar explicitamente.

REAÇÕES

Daniel Carreira, educador físico e pró-reitor acadêmico da



Idéia de que médicos prescreveriam atividades físicas exaltou ânimos

Universidade Metropolitana de Santos (Unimes), entende que deve ter havido um equívoco. “Não tenho nada contra o médio indicar ao paciente cardiopata, hipertenso, diabético ou sedentário que faça exercício físico. O que ele não pode é dizer qual e com quais intensidade, frequência e duração. Esse processo é especificidade do professor de Educação Física”.

O profissional lembra que

são quatro anos de formação acadêmica. “Se uma pessoa na academia sofre uma lesão (ou tem um mal súbito), a obrigação do professor é recomendar que procure um médico e não tentar resolver. Cada um na sua área”.

ERRO NA TRADUÇÃO

Flávio Delmanto, presidente do Conselho Regional de Educação Física do Estado de

São Paulo, diz que muita gente levou um susto, tanto que o Cref se posicionou oficialmente. “É bom e é nosso dever esclarecer. Conversei com o doutor Victor Matsudo, do Celafics. Ele disse que a imprensa traduziu incorretamente o termo *prescription* do projeto original. Não haverá prescrição, mas indicação”.

O ortopedista Wagner Castropil, presidente do Instituto Vita, explica que deve ser harmoniosa a convivência entre as várias áreas profissionais. “Eu recomendo fisioterapia, dieta e atividade física, ferramentas fundamentais, mas não me compete prescrever, dizer como devem ser feitas. São responsabilidades de cada um desses profissionais. Creio que houve um entendimento errôneo do treinamento em foco”.

Para acalmar mais os ânimos, o Celafics, em nota ao Cref/SP, esclareceu a questão. “Os médicos receberão os conhecimentos mínimos dos fundamentos fisiológicos e científicos da prescrição da atividade física e do exercício para que sintam maior segurança de que a atividade física pode e deve ser sim utilizada como forma de prevenção, tratamento e reabilitação das doenças”, afirma Sandra Mahecha Matsudo, diretora do Celafics.

Natal iluminado com 328 mil pontos de led

DA REDAÇÃO

O espírito do Natal deve refletir nos 328.250 pontos de leds que irão compor a iluminação da Cidade entre os dias 7 de dezembro e 6 de janeiro, quando ocorre a campanha beneficente *Santos Nossa Luz*. Com menor consumo de energia e maior durabilidade, as lâmpadas serão instaladas junto a 11 árvores estilizadas em postes de 14 metros, com enfeites de estrela, folhas e golfinhos.

Os pontos luminosos durante a campanha serão na orla da praia: no canteiro central junto ao Ferry Boat (Ponta da Praia), Praça do Aquário, canteiro central da Bartolomeu de Gusmão, Praça das Bandeiras (Gonzaga) e Praça Sérgio Vieira de Melo (em frente ao Emissário Submarino); uma no Conjunto do BNH (Aparecida), na Praça Abílio Rodrigues Paz; duas no Centro Histórico (Praças Mauá e José Bonifácio); e três na Zona Noroeste: pra-

ças Júlio Dantas e Jerônimo La Terza; e no morro da Nova Cintra (Praça Guadalajara).

Também estão previstos enfeites em oito coqueiros na Praça Independência, 15 coqueiros na Praça Fonte do Sapo, além de 30 árvores de led pelo jardim da orla.

Serão postes ornados com cordas luminosas de 1 mil lâmpadas em cada conjunto, com detalhes de ramos de estrelas e guirlandas. Em cada árvore artificial, haverá uma placa identificando uma instituição cadastrada no Fundo Social de Solidariedade e participante da campanha.

CARTÕES NATALINOS

Ao todo, 150 mil cartões de boas festas serão divulgados durante o período. Cada cartão será vendido a R\$ 1,00, com renda revertida às instituições assistenciais beneficiadas pela *Santos Nossa Luz*.

Leitura rápida

Unifesp

Inscrições para curso de saúde do idoso

Abertas inscrições para o curso da Unifesp de Especialização em saúde do idoso: abordagem interdisciplinar. As aulas serão aos sábados, de março de 2013 a março de 2014. Inscrições até 11 de dezembro: 3878-3700.