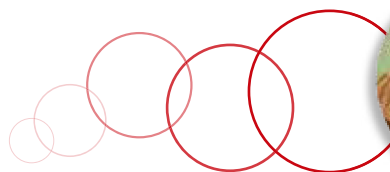


# Uma aula de vitalidade

No município de Sobral-CE, Profissional de Educação Física promove a saúde dos idosos através da prática da capoeira



Que a capoeira é um esporte praticado por milhares de pessoas no Brasil e no mundo inteiro todos sabem. Porém, um grupo de idosos do município de Sobral, no interior do Ceará, vem mostrando que a prática não é restrita apenas aos mais jovens. A capoeira tem propiciado benefícios imensuráveis no quesito “saúde” para esses ilustres praticantes.

O projeto, que obteve destaque em jornais e na mídia da região, chama-se “Ginga-Terapia”, e há cerca de um ano e meio vem ganhando adeptos na comunidade. O Profissional de Educação Física Clemilson de Oliveira (CREF 004158-G/CE), um dos idealizadores do projeto, conta que a cada aula é possível notar a alegria e o entusiasmo estampados no rosto de cada um dos participantes.

“A confiança e a autoestima são os pontos mais fortes deste grupo e têm influenciado positivamente na saúde e na qualidade de vida dos idosos”, relata Prof. Clemilson.

O projeto faz parte do trabalho que vem sendo implementado pelo Profissional de Educação Física, através da residência multiprofissional em Saúde da Família, promovida e financiada pelo Ministério da Saúde e pela Prefeitura Municipal de Sobral, e com a chancela da Escola de Formação em Saúde da Família Visconde de Sabóia e da Universidade Estadual Vale do Acaraú. O grupo, que existe há mais de 11 anos, é acompanhado pelo Prof. Clemilson e já conta com mais de 100 participantes.

“O objetivo do Projeto Ginga-Terapia é complementar os exercícios de equilíbrio corporal, bem como valorizar a cultura popular através de uma atividade que tem tudo a ver com a história e a cultura brasileira”, explica o profissional.

Segundo Clemilson, no início houve algum receio por parte dos idosos. Porém, no decorrer das aulas, o medo foi perdendo lugar para a confiança.

“Quando perceberam que os exercícios antes praticados por eles já davam suporte para a prática da capoeira, logo se empolgaram e aderiram rapidamente ao esporte”.

É o que comprova a aposentada Francisca Ana de Souza, de 74 anos. Em entrevista ao jornal Diário do Nordeste, quando perguntada sobre a satisfação em praticar a capoeira, ela não titubeou:

“Antes eu ficava a maior parte do tempo sem ter o que fazer. Meus filhos estão todos criados. Com o tempo mais livre, encontrei no grupo uma maneira para me descontrair mais”, afirma dona Francisca, ressaltando que os benefícios vão além do simples fato de estar ocupada. “Eu tenho problemas de saúde e hoje, praticamente, não sinto nada após fazer os movimentos da capoeira”.

Evidentemente, a segurança se deve ao fato da capoeira estar sendo orientada por um Profissional de Educação física.

No aspecto da saúde, os resultados são excepcionais para os praticantes: redução das dores musculares, aumento da autoestima, bem como da força, da flexibilidade e dos níveis de equilíbrio. Já para os idealizadores do projeto, os ganhos vão além do campo material. 