

Defesa pessoal ao ar livre

NA CONTRAMÃO DO SEDENTARISMO, AULAS DE DEFESA PESSOAL TÊM GERADO, ALÉM DA SEGURANÇA PESSOAL, SAÚDE E BEM-ESTAR PARA IDOSOS NO RIO DE JANEIRO



À beira da Lagoa Rodrigo de Freitas, os alunos acompanham os movimentos do professor Wilson Serdello

Eles têm um passado cheio de histórias e um futuro inteiro pela frente, são ativos, cheios de disposição e estão cada vez mais preocupados com a saúde. Assim podemos definir grande parte da população de idosos no Brasil. Atentos à essa parcela da sociedade que só tende a crescer (de acordo com a Organização Mundial de Saúde, o Brasil chegará ao ano de 2050 com 25% de sua população idosa), os Profissionais de Educação Física Carlos Alberto do Nascimento [CREF 040683-G/RJ] e Wilson Serzedello [CREF 025935-P/RJ] desenvolveram uma metodologia de ensino de defesa pessoal para a melhor idade.

A iniciativa dos profissionais, integrantes da Assessoria Multiesportiva Vida Saudável, surgiu em 2015 com o objetivo de promover ações preventivas e instruir os idosos a agir diante de situações de risco. As atividades ocorrem à beira de um dos mais belos cartões postais do Rio de Janeiro, a Lagoa Rodrigo de Freitas.

Com movimentos corporais estruturados e planejados, as aulas possibilitam aos idosos uma melhora em diversas aptidões: agilidade, coordenação motora, equilíbrio e concentração. O treinamento funcional, base-

"Com movimentos corporais estruturados e planejados, as aulas possibilitam aos idosos uma melhora em diversas aptidões: agilidade, coordenação motora, equilíbrio e concentração."

ado em movimentos naturais como levantar, agachar, correr ou empurrar, realizados com intervalos intercalados de intensidade moderada e períodos de esforço máximo, muitas das vezes próximos da ginástica calistênica (atividade que foca na resistência física), proporciona o fortalecimento muscular e a melhora do condicionamento físico. Alguns objetos são utilizados também, como elásticos tensores, cordas navais, bambolês e pesos de musculação.

Além disso, o trabalho desenvolvido tem como foco tratar o equilíbrio emocional dos alunos. “Nosso trabalho vai além de ajudá-los a desenvolver aptidões físicas, nossa principal intenção é fazer com que eles possam ter, também, saúde emocional através dos exercícios físicos”, diz Wilson Serzedello.

“Nosso trabalho vai além de ajudá-los a desenvolver aptidões físicas, nossa principal intenção é fazer com que eles possam ter, também, saúde emocional através dos exercícios físicos.”



As atividades são realizadas sob a supervisão do professor Carlos Alberto

De acordo com Carlos Alberto, um dos professores do projeto, o seu principal papel como Profissional de Educação Física é gerar benefícios aos alunos, de forma que a vida deles possa melhorar em uma série de aspectos importantes. “A intervenção do Profissional de Educação Física atua basicamente em promover a saúde, bem estar físico, mental e melhora da qualidade de vida dos participantes.”

Para a aluna Ivonete Brandão, que começou a atividade há quatro meses, os benefícios são inúmeros. Ela conta, animada, o que conquistou praticando atividades físicas. “Percebi que tenho mais resistência física, consegui perder peso e, além disso, consegui controlar a minha pressão arterial que foi, para mim, o maior ganho em termos de saúde. Estou amando as aulas.”

