

RELATOS QUE INSPIRAM

O contato com a natureza promove diversos benefícios, como a redução do estresse e ansiedade. O esporte e o exercício físico podem se aliar a essa ferramenta para promover a assiduidade de seus praticantes, bem como momentos ainda mais prazerosos. Nesta edição, apresentamos duas experiências de profissionais nordestinos. Um às margens do Rio São Francisco, em Alagoas, e outro dentro de um condomínio, no Piauí. Em comum, eles têm o aproveitamento do melhor da natureza e muito boa vontade para fazer a diferença na vida de seus alunos.

TRÊS IRMÃOS ORIENTAM BEACH TENNIS ÀS MARGENS DO RIO SÃO FRANCISCO

Projeto da prefeitura de Pão de Açúcar, no sertão alagoano, oferece esporte à população local. Atividade movimentou a cidade e impacta até o turismo

A cidade de Pão de Açúcar, no Sertão Alagoano, nunca mais foi a mesma depois da implementação das aulas de Beach Tennis oferecidas pela prefeitura. Uma réplica da estátua do Cristo Redentor traz a lembrança do Rio de Janeiro, mas os jogos (chamados de “play” pelos praticantes), acontecem às margens do Rio São Francisco.

As aulas acontecem desde abril de 2022 e são orientadas por três irmãos: Maycon [CREF 003655-G/AL], Milton [CREF 002656-G/AL] e Marcus de Oliveira [CREF 003050-G/AL]. As turmas são abertas a todas as idades, mas costuma atrair mais adolescentes e adultos, resultando em uma média de 20 a 25 pessoas ativas no projeto, que estão presentes às quintas e sextas para treinar. Os sábados e domingos são reservados para os jogos e campeonatos.



A programação traz todos os benefícios do esporte, como o aumento do bem-estar, a promoção da saúde, a socialização, e muito mais. Mas, como explica o Professor Maycon, tem benefícios não só para quem o pratica, mas para a região. Isto porque as aulas renovaram o lazer do bairro simples, chegando a atrair inclusive turistas para a prática.

A proporção que a atividade tomou, de acordo com Maycon, foi inesperada. E ele atribui o sucesso ao bem-estar prazer que o esporte gera: "Para que seja eficaz, precisa ser prazeroso. E a felicidade é nítida". Para ele, as aulas de Beach Tennis são um ambiente familiar, propício para a socialização: "Na cidade, encontramos as classes sociais mais diversas, mas nas aulas todos se tornam iguais".

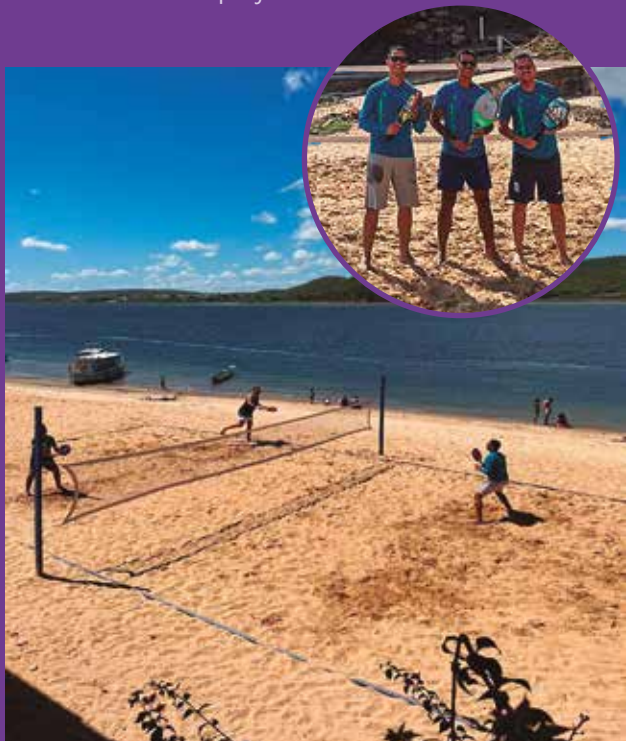
A autoestima, segundo ele, é um outro ponto benéfico da iniciativa. Não só de forma individual, mas também coletiva. "Temos dois alunos do projeto que residem numa comunidade próxima. Eles, que começaram a se destacar, tiveram a oportunidade de competir em outras cidades, conhecer pessoas, lugares", explica.

A autoconfiança desenvolvida nos alunos gera também um sentimento de comunidade e pertencimento, como conta Maycon: "O Beach Tennis já era popular no restante do estado, mas a nossa cidade é pequena, tem cerca de 25 mil habitantes. Aqui, o esporte é uma novidade". O professor, que também é atleta profissional, tem a oportunidade de 'convidar' jogadores para compor seu time em campeonato, e garante: "Sempre priorizo meus alunos do projeto".

Ele, mesmo com experiência e prática na modalidade, continua se especializando. Concluiu recentemente dois cursos oferecidos pela Confederação Brasileira de Tênis (CBT), e agradece o apoio que segue recebendo: "Realizei os cursos com a ajuda da Federação Alagoana de Tênis e Beach Tennis (FAT) e do presidente da entidade, Gilson França".

Beach Tennis em família - Quem concorda com ele é Vinícius, seu irmão e também professor do projeto. Ele conta que a parceria entre os três começou muito antes do Beach Tennis. "Eu comecei a cursar Educação Física, depois meus irmãos também começaram, e assim fomos incentivando um ao outro". E, se hoje são profissionais, o amor pelo esporte começou dentro de casa. "O nosso pai também é esportista e, por isso, sempre tivemos muito incentivo", conta, lembrando do trajeto percorrido até se tornar um profissional.

"Eu comecei a cursar Educação Física, depois meus irmãos também começaram, e assim fomos incentivando um ao outro"



Quem percorreu esse trajeto com ele foi o terceiro irmão, Marcus. Ele, que já trabalhava com Maycon em outras modalidades, foi convidado para conhecer o Beach Tennis. "Foi amor à primeira experiência". Mas, como explica, os grandes beneficiados com o esporte são os adolescentes: "Eles, que estão em fase de desenvolvimento, encontram na prática o fortalecimento dos ossos, dos músculos, desenvolvimento motor, ganho de capacidade cardiorrespiratória, entre outros benefícios".

Junior relata que o projeto é uma oportunidade única na vida de muitos jovens pão-de-açucarenses: "Iniciar na prática exige um investimento, que é oferecido pela prefeitura". Segundo ele, muitas pessoas da região talvez não pudessem investir no esporte por conta própria, e agora têm essa oportunidade. E, por isso, a cidade de Pão de Açúcar nunca mais foi a mesma.

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PROMOVE SOCIALIZAÇÃO EM CONDOMÍNIO NO PIAUÍ

Rosemilli Rebelo movimentava vizinhos para sessão de exercícios físicos em contato com a natureza

Aos sábados e feriados, o despertador de Rosemilli Rebelo [CREF 005980-G/PI] toca bem cedo. Ela levanta, se arruma e se senta para o café da manhã. À mesa, sempre opções saudáveis e nutritivas, porque Rosemilli precisará de energia para movimentar uma turma nas áreas de natureza do condomínio em que reside, em Teresina (PI).

As aulas de alongamento, aeróbico, funcional e volta à calma são parte do projeto que a profissional implementou para os moradores do condomínio. Ela conta que, além dos benefícios físicos, o programa de exercício físico estimula habilidades sociais nos participantes. “Busco promover a integração entre os alunos, por exemplo, com exercícios em dupla”. Ela explica que, algumas vezes, as pessoas moram perto e não se conhecem e, desta forma, busca contribuir para gerar um sentimento de comunidade, muitas vezes perdido com a rotina. Ao fim da atividade, um piquenique saudável sela a troca, reforçando ainda mais um estilo de vida equilibrado.

O perfil dos participantes é, em geral, de mulheres jovens e idosas. Este último grupo recebe um cuidado especial da profissional. Ela, que é especializada em prescrição de exercício físico para grupos especiais, explica: “Para o idoso, o trabalho é um pouco diferente. Das minhas alunas mais jovens, eu quero performance. Já nas que estão na terceira idade, eu desenvolvo a cognição, a consciência corporal e a funcionalidade”.



Mas para todas, ela tem um objetivo em comum: promover saúde. Rosemilli, que também é enfermeira, dedicou anos da sua vida aos hospitais, tendo assistido, ao longo da carreira, pacientes em estado grave no setor de internação de um hospital de referência no Pará, seu estado natal. Enquanto aferia pressão, preparava curativos e participava de cirurgias, um pensamento sempre esteve presente em sua observação: "Muitos pacientes não precisariam estar no hospital se mantivessem uma rotina regular de exercícios físicos".

Ela conta que tratou diversas pessoas com doenças degenerativas e crônicas, por exemplo, totalmente evitáveis com um estilo de vida mais ativo. "Hoje, nós sabemos que a atividade física é a base da prescrição médica. E nós precisamos fortalecer essa base". Com total consciência do prejuízo do sedentarismo na vida do ser humano, Rosemilli não poderia ficar de braços cruzados, sem fazer nada para levar a men-

sagem às pessoas ao seu redor, pelas quais nutre sentimentos de carinho e amizade.

E fez disso a sua missão. A maneira que ela encontrou de trabalhar essa base foi por meio da alegria, do alto astral e da energia das suas aulas, perceptíveis de longe. Para ela, o prazer na atividade é

importante para que ela seja mantida. E garante: "Precisa ser rotineira".

A profissional contribui com mais saúde e alegria para um grupo de pessoas, mas seu desejo é que essa energia ultrapasse as grades do condomínio e seja replicada por outros profissionais tão engajados quanto ela, cada um

em seu bairro, comunidade, vila ou povoado. Seja com vizinhos, familiares, amigos ou até desconhecidos. Para ela, o importante é contribuir para uma sociedade mais feliz: "Reúna pessoas e estimule esse contato entre as pessoas de forma saudável". E garante: "O primeiro passo depende de você!"

"Muitos pacientes não precisariam estar no hospital se mantivessem uma rotina regular de exercícios físicos"



Créditos: @maryivonizete

ENVIE A SUA EXPERIÊNCIA
Nós queremos conhecer a sua experiência, seja ela na escola, academia, hospital, clube ou qualquer outro segmento. Envie o seu relato para o e-mail revistaef@confef.org.br e teremos o maior prazer em compartilhá-lo.