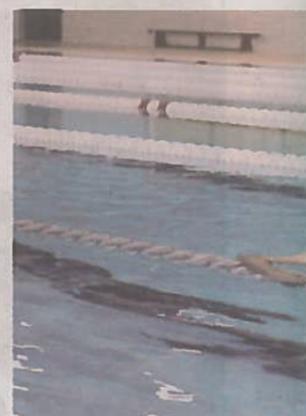


PORTO



Conceição Grare (à esquerda) participa em várias corridas e maratonas, Manuel Rodrigues (à direita) faz musculação e Alice Quintela (à

Desporto conquista cada vez mais atletas seniores

Especialista em desporto sénior



Joana Carvalho
Professora da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

“A ideia de que eles não podem até é prejudicial porque acabam por atrofiar. Cada vez fazem menos e quanto menos fazem, maior é a degeneração. Claro que temos de conhecer bem a situação clínica, os medicamentos que tomam e como é que estão fisicamente. Depois ajustamos o programa a cada um deles”

Adriana Castro e Marisa Silva
locais@jn.pt

PORTO Há cada vez mais atletas na terceira idade e Alice Quintela, Manuel Rodrigues e Conceição Grare são a prova de que nunca é tarde para começar a praticar desporto. Por motivos de saúde, para preencher os dias ou até mesmo pela boa forma física, o número de idosos que se dedicam ao atletismo, natação ou musculação tem aumentado todos os anos. As autarquias acompanham a evolução dos tempos, multiplicando os programas municipais de desporto para seniores (ver caixa). Os benefícios da atividade física são muitos: ajuda a manter a mente ativa, contribui para o bem-estar físico e aumenta a resistência, reduzindo as dores no corpo.

“Tendemos a achar que as pessoas na terceira idade nunca podem praticar desporto. Mas podem fazer tudo, desde que o treino seja ajustado às situações clínicas e à condição física”, esclarece

Joana Carvalho, professora na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e especialista em atividade física na terceira idade. A professora orienta um grupo de desporto sénior há 22 anos. Chama-se “Mais ativos, mais vividos” e tem proporcionado uma melhor qualidade de vida a centenas de idosos. Atualmente, há 250 inscritos. De acordo com a professora da FADEUP, a atividade física ajuda a retardar o envelhecimento e a evolução de doenças. “No Alzheimer [o desporto] não reverte a patologia mas ajuda a atrasar a progressão. No nosso grupo, há doenças que não pioraram”, diz a responsável.

“Numa das nossas turmas, um senhor que teve um AVC há cerca de 18 anos ficou com o lado esquerdo completamente paralisado. Mas desde que veio para cá, parece outro. Consegue movimentar-se na totalidade. Foi uma boa fisioterapia”, exemplifica Joana Carvalho, responsável pelo projeto, com orgulho.

PORTO
Estar parado não é opção para Manuel

Faz musculação há 13 anos e não há nada que o faça querer parar. Manuel Rodrigues tem 72 anos e assegura que a melhor fisioterapia que encontrou foi o ginásio da FADEUP. Manuel é uma das 250 pessoas inscritas no programa “Mais ativos, mais vividos” e, de segunda a quinta, está das 7.40 até às 10 horas a fazer exercício. Passa uma hora na bicicleta, 20 minutos na passada e faz musculação durante uma hora. “Nunca me chateio”, garante.

Antes da reforma, Manuel Rodrigues trabalhava como administrativo e a atividade física era quase nula. “Cheguei a estar muitas vezes de baixa e tinha de ser a minha mulher a vestir-me porque eu não me aguentava de pé”, conta. O começo das aulas na Faculdade de Desporto foi atribulado. Muitas vezes, as dores não lhe permitiam caminhar no dia seguinte, mas Manuel nunca desistiu. Ago-

ra, consegue levantar 90 quilos só com os braços. E o terminar das aulas não significa que o exercício acaba ali. “Se estiver bom tempo, faço duas horas de caminhada todos os dias”, acrescenta. Apelidado de “campeão”, Manuel está sempre em movimento. Aos fins de semana, faz, “a brincar”, entre 60 a 70 quilómetros de bicicleta.

Manuel costumava fazer fisioterapia três vezes por ano. Agora já não precisa desses cuidados e acredita que “se não fizesse exercício, era capaz de já não estar cá”. “Parecia um pote: tinha 97 kg e agora peso 85. Quero manter-me assim”, garante.

“Não me dá para estar no sofá a ver televisão. Já tenho convidado alguns amigos [para entrarem no programa] mas eles gostam mais de estar nos cafés sentados e isso não é para mim”, assegura.

A boa forma física permite-lhe fazer as várias tarefas do dia a dia com mais facilidade e até entrar em aventuras. “No ano passado, em julho, fui a Fátima a pé e vou

PROGRAMAS MUNICIPAIS

Porto

“A vida é longa” é um dos três programas para maiores de 60 anos da Câmara do Porto. Há ginástica, atividades aquáticas, cardio-fitness, danças latinas, zumba, ioga e passeios históricos. A iniciativa decorre todos os dias úteis, com interrupção de julho e agosto. No ano passado contou com 1108 utentes.

Gaia

O programa Desporto sénior da Câmara de Gaia tem cerca de 100 praticantes, maioritariamente femininos, estando a alargar-se de forma significativa ao sexo masculino.

Maia

O Saúde sénior 60+ entrou em vigor no ano letivo de 2014/15, e abrange três áreas distintas: saúde oral, educação alimentar e psicologia.

Gondomar

O programa Idade d'ouro tem como objetivo elevar a qualidade de vida e ocupar os tempos livres. Dirige-se para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

Valongo

A Câmara de Valongo disponibiliza atividades desportivas para os seniores, no âmbito do programa ASA - Acreditamos em seniores ativos. Este ano, 375 alunos frequentam as aulas de desporto.

Matosinhos

O município de Matosinhos, através da empresa municipal Matosinhos Sport, disponibiliza o Programa sénior, com aulas de hidroginástica e outras modalidades, direcionadas para estas pessoas, nas sete piscinas municipais. As aulas recebem cerca de 2950 pessoas.

com oito mulheres. “Faltam corridas para escalões de mulheres mais velhas. Admiro isso na RunPorto porque têm muitas. A maioria chega ao escalão dos 45 anos e acabou-se. Não motivam a mulher a dar-se mais”, refere Conceição Grare, sublinhando que com a sua experiência quer mostrar que “é possível fazer tempos bons” na terceira idade.

Com o Douro como pano de fundo e orgulhosa dos seus “65 anos e meio”, Conceição Grare treina cinco dias por semana. Por ano, além das corridas da RunPorto, participa em duas maratonas no estrangeiro. Ao todo, já correu em mais de 40. “A minha segunda maratona foi na República Checa. Fiz mais cinco quilómetros do que devia”, diz.

O marido de Conceição Grare não gosta de correr. Ainda assim, acompanha-a em todas as provas. “Ele prefere caminhar ou andar de bicicleta. Acompanho-o e depois faço os meus treinos sozinha e ao meu ritmo”, explica.

Garantindo não dar importância aos prémios, Conceição Grare admite que o que a cativa nas corridas é poder superar-se cada vez mais. “Os prémios que me interessam. Para mim, correr é o prazer de estar na natureza, fazer amigos e esvaziar a cabeça”, afirma.

MAIA

Paixão pela água começou em criança

Alice Quintela sempre gostou do mar. Em pequena, passava os dias na praia de Matosinhos com a mãe. A paixão pela água nasceu nessa altura, mas a oportunidade para aprender a nadar veio mais tarde, aos 51 anos. “Nunca tinha feito natação. Inscrevi-me quando abriu a piscina em S. Mamede de Infesta [em Matosinhos]”, conta Alice Quintela, recordando tempo antigos.

“Sempre gostei de ir à praia e dar uns mergulhos. Fui habituada desde miúda. Às oito horas da manhã já estava a tomar banho no mar”, lembra a mulher de 81 anos que, antes da natação, experimentou ginástica. “Fui modista e como a minha profissão era parada decidi fazer ginástica. Só depois é que veio a piscina”, comentou.

Após aprender a nadar, a vontade de competir levou Alice a procurar o complexo municipal de piscinas de Águas Santas, na Maia. É lá que treina uma vez por semana.

Alice, que nos torneios, veste a camisola do clube de natação da Maia, sagrou-se campeã mundial várias vezes e detém 15 recordes nacionais, no escalão dos 80 aos 84 anos. ●



(direita) pratica natação

Atividade física ajuda no bem-estar e retarda a progressão de doenças

Prática das modalidades exige controlo do estado físico e clínico

este ano outra vez. As pessoas diziam-me que com esta idade se calhar não ia aguentar. E se eu visse que não podia andar mais, vinha embora. Mas fiz aquilo muito bem. E só fiz uma bolha no pé no último dia, nos últimos 18 km”, conta, orgulhoso.

GAIA

Correr para “esvaziar a cabeça”

Conceição Grare deixou Canidelo, em Gaia, aos oito anos. Emigrou com os pais para a Suíça, onde acabou por estudar contabilidade e viver até aos 50 anos. Quando regressou à pátria, o atletismo foi uma forma de se integrar. “Não conhecia ninguém e, então, comecei a ver onde havia corridas. Corria como sabia até decidi inscrever-me numa corrida”, recorda.

Em 2004, Conceição Grare enfrentou a sua primeira maratona no Porto. Ficou em quarto lugar numa corrida que contou apenas

Terreno para Pediatria fica vazio hoje

Associação “Um lugar para o Joãozinho” já ordenou o levantamento do estaleiro no S. João

Marisa Silva
locais@jn.pt

PORTO Os contentores foram retirados, a vedação azul com o logótipo da associação “Um lugar para o Joãozinho” permanece. Os trabalhos de levantamento do estaleiro de obra da associação humanitária, que há três anos começou a construção da nova ala pediátrica do Hospital de S. João, iniciaram-se na semana passada e deverão estar concluídos hoje. A associação anunciou o seu afastamento da obra há cerca de uma semana, após o S. João tomar posse administrativa dos terrenos.

“Conversei com as construtoras [Lucios e Somague] na semana passada para levantarem o estaleiro. A nossa oferta para as crianças são os trabalhos de demolição que foram feitos”, disse ao JN Pedro Arroja, presidente da associação, afirmando que o protocolo firmado com o consórcio de construtoras para a empreitada “fica sem efeito”.

Em fevereiro, a ministra da Saúde, Marta Temido, reuniu com Pedro Arroja e com o porta-voz da Associação Pediátrica Oncológica, Jorge Pires, para tentar estabelecer um acordo para a transferência da titularidade da obra. As negociações falharam e a associação humanitária prometeu recorrer a tribunal para obri-

gar o Hospital de S. João a desocupar o espaço para a empreitada. Em resposta, o hospital tomou posse administrativa do terreno.

MUDANÇAS NO VERÃO

Há oito anos a funcionar em contentores, o internamento pediátrico do S. João vai sofrer mudanças no verão. Tal como o JN noticiou a 10 de abril – data em que se assinalou um ano após as denúncias dos pais –, a pediatria oncológica deverá ser transferida para o edifício central no verão. A medida vai permitir acabar com o transporte de crianças com doenças oncológicas entre a estrutura provisória e o núcleo central do S. João. ●

OBRA

Novo projeto concluído na próxima semana

A reformulação do projeto arquitetónico para a construção da nova ala pediátrica deverá estar concluído na próxima semana, a 30 de abril, tal como anunciou a ministra da Saúde, Marta Temido. Prevê-se que a empreitada arranque entre o final deste ano e o início do próximo.



Obras do “Joãozinho” pararam há três anos

GLOBAL IMAGES