

# Uma aliada na longevidade

A natação também é sinônimo de equilíbrio, mobilidade, vigor aeróbico e fortalece os tónus muscular, afirmam especialistas; com tantos benefícios, esporte pode ser praticado em todas as fases da vida

**N**úmero significativo de brasileiros, entre adultos e idosos, não sabe nadar. Ter essa habilidade é essencial na vida de qualquer pessoa. Só que adultos que não tiveram a oportunidade de aprender na infância ou na adolescência, geralmente têm dúvidas e medo de começar muito tarde.

"Não há idade determinada para aprender. Muitas pessoas, que aprendem na fase adulta, viram hábeis atletas em torneios máster", alerta o professor de natação Osvaldo Telles, que trabalha com turmas de natação para adultos em São Luís.

Telles diz que é muito importante que os adultos, inclusive idosos, deixem o medo e a vergonha de lado. "Cada vez mais adultos apresentam interesse pela natação e vivenciam experiências importantes em suas vidas, depois de adotarem esse aprendizado", afirma.

### Vivências

O medo de aprender a nadar, presente entre adultos e idosos, em muitos dos casos, segundo Osvaldo Telles, tem relação com vivências negativas da infância, em rios, no mar ou piscina. "Nesses casos, as aulas de natação também são ótimas aliadas no pro-



**MARIA**  
do Carmo  
Barbosa, 32 anos,  
e Elba Gomide,  
72, praticam  
natação

cesso de superação".

No caso da engenheira civil e arquiteta Maria do Carmo Barbosa da Silva Sousa, 32 anos, não foi medo de nadar. Ex-atleta de han-

debol, ela simplesmente não incluiu atividades aquáticas em sua agenda. Há um ano e cinco meses, decidiu aprender. Começou numa piscina menor e agora nada de

1.600 a 2.000 mil metros por dia, três vezes por semana. "Minha imunidade e resistência melhoraram, o cansaço diminuiu e o estresse também".

### Benefícios

São vários os benefícios que a natação proporciona aos praticantes, segundo Osvaldo Telles, que mantém turmas de natação para adultos na Academia Viva Água, no Renascimento II. "Contribui, por exemplo, para a redução dos casos de afogamento. Essa, aliás, é uma das razões de muitos pais colocarem seus filhos para praticar esse esporte", afirma.

A natação garante mais longe-

vidade, equilíbrio, mobilidade e vigor aeróbico e fortalece os tónus muscular. Ajuda na prevenção de problemas como artrite, diabetes e dores de osteoartrite. A professora aposentada do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, Elba Gomide Mochel, 72, recorda que entrava na água nos bons tempos em que frequentava as praças de esportes, em Itaúna, no interior de Minas Gerais. "A gente brincava, fazia bolinhas na água, mas não nadávamos".

Elba aprendeu a nadar há 9 anos. Hoje, alcança uma média de até 2 mil metros por aula. "Depois da natação, minha qualidade de vida é outro, tenho mais mobilidade e disposição", afirma.

Aos 82, Antônia Felicidade do Nascimento pratica natação e nada dois mil metros por dia. A natação faz parte da vida dela há 20 anos. "Gosto de nadar, me sinto bem. Não tenho pressão alta. A minha é 10 por 7, e me locomovo muito bem. E durmo muito bem".

O professor Eduardo Roberto ressalta que o idoso, quando aprende uma atividade física, recebe benefícios que ajudam na memória e a prevenir doenças degenerativas. "Seria, mais ou menos, como aprender um novo idioma".

Natação é um exercício que trabalha todo o corpo e o torna mais flexível, combatendo inflamações por todo o organismo, reduzindo assim consequências oferecidas por doenças cardíacas. Contribui no controle do colesterol e do peso e queima calorias.

### Esporte ajuda na prevenção de artrite

"Em meus anos de ensino da natação, percebo que a prática dessa atividade revigora a autoestima dos alunos. Eles se sentem mais seguros e dispostos", assegura o professor. ●



**Cinépolis VIP**

**A SALA MAIS PREMIADA DO BRASIL CHEGA AO SÃO LUÍS SHOPPING**

PRÊMIOS:



AV. PROF. CARLOS CUNHA, 1000

# GUIA NOIVOS

Tudo o que você precisa para organizar seu casamento, aniversário ou formatura. Os melhores fornecedores para que seu evento seja inesquecível.



guia noivos.com, acesse e conheça!  
Anuncie: 98.3215.5100