

Siga os passos da Lili

A história da caxiense Dorvina Gonçalves dos Santos, a Lili, foi contada aqui no Pioneiro um ano atrás. Ela é um ótimo exemplo de persistência e de como abandonar o sedentarismo é possível e pode proporcionar mudanças transformadoras.

Lili já pesou 98 quilos. Ela emagreceu 45 quilos em quatro anos graças a caminhadas diárias de 17 quilômetros e a adoção de uma alimentação equilibrada. A boa forma conquistada em 2005, quando Lili chegou aos 53 quilos, é mantida. Aliás, ela está muito melhor. Aos 39 anos, Lili está pesando 52 quilos. Sua pele e seu sorriso refletem os benefícios de uma rotina saudável.

– Me exercitar virou um hábito que não largo de jeito nenhum. Espanta o estresse, me deixa muito mais alegre, feliz da vida – afirma, aos risos.

De segunda a sexta-feira, Lili sai de sua casa às 6h30min e percorre a pé cerca de 8,5 quilômetros até o seu local de trabalho, no centro de Caxias. No fim da tarde, faz o caminho inverso até o bairro Desvio Rizzo, faça chuva ou sol. Duas vezes por semana ela faz aulas de hidroginástica e, aos finais de semana, troca a caminhada pelos pedais e anda de bicicleta por cerca de três horas.

– Me coloco novos desafios a cada dia e vou melhorando o desempenho – revela.

Quem conheceu Lili com 98 quilos para seu 1,54 metro de altura muitas vezes não a reconhece hoje, conta. Mas ela não para de projetar novas maneiras de superar-se e manter a boa forma. Em breve ela quer começar a praticar corrida.

Que tal seguir o exemplo da Lili, faça verão ou faça inverno?

ANTES DE COMEÇAR...

■ Faça um check-up médico para verificar suas condições cardiovasculares e procure um profissional de Educação Física para fazer uma avaliação física.

■ Quando começar a se exercitar use vestimentas o mais arejadas possível (que permitam a saída do suor). Evite roupas escuras, principalmente se o exercício for ao ar livre.

■ Faça uso de um bom tênis. Procure nas lojas os indicados para corrida, pois possuem um amortecimento melhor e preservam com mais eficiência as articulações.

■ Se a opção é fazer caminhadas na rua, prefira terrenos planos e regulares pois dessa maneira você evita sobrecarga nos joelhos, tornozelos e coluna.

■ Alongue-se antes e após fazer exercícios, a fim de evitar dores.



DANIELA XU

ONDE SE EXERCITAR DE GRAÇA

Parque Getúlio Vargas (Macaquinhos) Bairro Centro

Estrutura: pista de 714 metros para caminhada, ciclovia, cancha de vôlei de areia e de futsal e Academia da Melhor Idade, com aparelhos de ginástica indicados para pessoas acima de 45 anos, basquete, pista de skate.

Orientação: profissionais de Educação Física orientam frequentadores de segunda a sexta-feira, das 8h às 10h e das 15h30min às 17h30min.

Parque Cinquentenário Bairro Cinquentenário

Estrutura: pista de 500 metros para caminhada e Academia da Melhor Idade.

Orientação: profissionais de Educação

Física orientam frequentadores de segunda a sexta-feira, das 8h às 10h e das 15h30min às 17h30min.

Parque Demétrio Monteiro da Silva (da Lagoa) – Bairro Desvio Rizzo

Estrutura: pista de 900 metros para caminhada, ciclovia, Academia da Melhor Idade.

Orientação: profissionais de Educação Física orientam frequentadores às segundas, quartas e sextas-feiras, das 7h30min às 9h30min e das 16h às 18h.

Parque do bairro Galópolis

Estrutura: campo de futebol e Academia da Melhor Idade.

Orientação: profissionais de Educação Física orientam frequentadores segunda a

sexta-feira, das 8h às 10h e das 15h às 17h. Caminhadas orientadas são realizadas às 18h.

Instituto de Medicina do Esporte (IME) – Cidade Universitária – UCS

Pessoas que possuem restrições para prática de exercícios físicos recebem acompanhamento de professores de Educação Física, fisioterapeutas, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos e de médicos de diferentes especialidades: endocrinologia, fisioterapia, ortopedia, traumatologia, pneumologia e cardiologia.

Para ingressar no IME, é preciso ser encaminhado por um médico via Sistema Único de Saúde (SUS) ou plano de saúde. Tel: (54) 3218.2100.

PROGRAMAS MUNICIPAIS

Ritmo e Movimento

Aulas de ginásticas orientadas por estagiários de Educação Física e realizadas em centros comunitários uma vez por semana. Mais informações: (54) 3218.6141.

Móvete Caxias

Caminhadas orientadas por professores de Educação Física realizadas em 16 bairros, uma vez por semana. Mais informações: (54)

3218.6113.

Ginástica em UBSs

Unidades Básicas de Saúde (UBSs) possuem grupos de ginástica dirigidos a grupos de hipertensos, diabéticos, entre outros. Ao todo são nove: Planalto Rio Branco, Cinquentenário, Reolon, Fátima, Mariani, São Leopoldo, Forqueta, Tijuca, São Victor Cohab, Planalto Frente e Vila Ipê. Mais informações: (54) 3218.6113.