

## **Aulas de ginástica ligeira - nada a perder e muito a ganhar** **Gentle exercise classes - nothing to lose and much to gain**

“Mas as pessoas da nossa idade não fazem essas coisas” protestou a Teresa, de 72 anos, quando uma vizinha sugeriu que participasse nas aulas de ginástica ligeira no centro comunitário local. “Já dei uma queda - e se caio outra vez?”.

“Mas é precisamente o que é bom nas aulas de ginástica ligeira! O meu médico diz que o exercício físico ligeiro contribui para evitar as lesões causadas pelas quedas”, respondeu a vizinha. “Ajuda a fortalecer os ossos e por isso é natural que haja menos fracturas”. Tal como acontece com a Teresa, muitas pessoas idosas não compreendem que o exercício ligeiro é benéfico para a sua saúde. Mas assim que se aprende os movimentos, os quais são sempre simples, tal como andar a pé ou nadar, o exercício ligeiro pode fazer uma diferença significativa. Além de ajudar a evitar as lesões causadas pelas quedas, esse tipo de actividade física ajuda as pessoas idosas a manterem-se mais fortes e com mais mobilidade. O que dá origem a que possam continuar a fazer as coisas de que gostam - encontrarem-se com os amigos, fazerem jardinagem e brincarem com os netos.

### **O que acontece nas aulas de ginástica ligeira?**

Nalguns bairros os instrutores de ginástica são bilíngues e não é o mesmo que ir ao ginásio. Não é necessário correr, fazer movimentos rápidos ou saltar para cima e para baixo - apenas movimentos simples que são tão fáceis de fazer como andar a pé. Esses movimentos melhoram a força e a flexibilidade dos músculos. Não é necessário usar roupa especial nas aulas de ginástica - apenas vestuário largo e que não dificulte os movimentos e sapatos rasos confortáveis, bons para andar a pé. Além de melhorar a sua saúde, as aulas de ginástica ligeira e outras actividades em grupo são maneiras excelentes de conhecer outras pessoas e fazer novas amizades.

### **Como é que o exercício torna as pessoas mais saudáveis?**

- Os ossos podem tornar-se mais frágeis com o avanço dos anos, principalmente nas mulheres. O exercício físico ligeiro pode ajudar a fortalecer os ossos, tornando-os assim menos susceptíveis a fracturas.
- O exercício físico ligeiro melhora a circulação sanguínea, tornando mais fácil a o fornecimento de oxigénio a todas as partes do corpo, o que ajuda o corpo a funcionar melhor.
- O exercício físico ligeiro fortalece os músculos e torna as articulações mais flexíveis, portanto as tarefas diárias tornam-se mais fáceis de fazer.

### **E se uma pessoa sofrer de artrite ou dores nas costas - pode ainda fazer exercício físico?**

Sim. Os instrutores estão habilitados a ajudar as pessoas com problemas de saúde e fazer esses exercícios sem lhes causar lesões. Como o exercício físico ligeiro

fortalece e dá mais flexibilidade, pode reduzir os sintomas da artrite e das dores nas costas.

### **E se alguém é já muito idoso e estiver debilitado**

#### **- não é já demasiado tarde para começar?**

Não. Os médicos dizem que nunca é demasiado tarde para nos tornarmos mais activos, e sentir os benefícios de fazer exercício ligeiro. As pessoas mais idosas que tinham dificuldade em se levantar das cadeiras, ou que já tivessem dificuldade em andar a pé, podem beneficiar da prática de exercício físico ligeiro, e sentirem-se mais activas e mais felizes como resultado. Caso tenha estado doente, ou esteja a tomar medicação, converse com o seu médico primeiro. Alguns medicamentos podem causar tonturas quando uma pessoa se dobra ou faz movimentos muito rápidos - mas o seu médico talvez possa mudá-los para que se torne mais activo.

### **Que tipo de exercício posso fazer caso não possa ir a aulas de ginástica?**

Andar a pé, fazer jardinagem, tai chi, ioga - mesmo fazer as tarefas caseiras “mais pesadas”, como varrer o chão e lavar as janelas, também é benéfico. O que é importante lembrar é tentar fazer 30 minutos de exercício físico diariamente.

**Como obter mais informação sobre aulas de ginástica ligeira, ou outras actividades como “walking groups” (grupos para andar a pé)?** Para saber o que existe na zona onde reside telefone para o Centro Comunitário de Saúde local (procure nas páginas brancas da lista telefónica na letra “C”).

Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês, ligue para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS), 131 450.

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português no website do serviço Multicultural Communication, <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>