

Atividade física O espaço para prática de esportes e os projetos oferecidos pela Esefid atraem o público externo para dentro da Universidade

Lucia Castro reside em um apartamento no bairro Jardim Botânico, em Porto Alegre, desde 2014, mas somente na metade deste ano descobriu o universo que é o Câmpus Olímpico da UFRGS, onde está localizada a Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (Esefid). A bancária se deslumbrou ao perceber o espaço arborizado e público por trás das grades que o separam da cinzenta avenida Perimetral. Pelo menos duas vezes por semana ela contorna o perímetro de 1.200 metros do câmpus. “É um lugar tranquilo para caminhar, passa segurança”, argumenta. Para ela, o trajeto, que leva 30 minutos para completar, é “repleto de natureza, e o cheiro maravilhoso de eucalipto toma conta do ar”.

Durante o exercício, a mulher de 52 anos costuma se perguntar onde estão os alunos da UFRGS, porque “encontra muitas pessoas que parecem de fora” realizando atividades. Os estudantes, evidentemente, estão lá, envolvidos nas salas de aula, nas quadras, na pista de corrida. A observação de Lucia, no entanto, também está correta. O Câmpus Olímpico é bastante frequentado pela comunidade externa todos os dias da semana. Segundo João Oliva, coordenador da Comissão de Extensão da Esefid, a unidade possui 78 projetos de extensão, alguns chegando a extrapolar os limites físicos do local, como é o caso das aulas de iniciação às danças ciganas, ministradas no Centro Cultural da UFRGS, no Câmpus Centro.

Caminhadas – Enquanto Lucia caminha numa quinta-feira de setembro, início de primavera, grupos de faixas etárias diversas se movimentam ao redor até quando tudo parece silencioso. Perto das salas, os alunos jogam vôlei em círculo enquanto esperam o início das aulas teóricas. Do espaço de dança rítmica vem o som da inconfundível música gaúcha Maçanico, de Barbosa Lessa e Paixão Cortes, e pessoas vestidas a caráter ensaiam a coreografia. Nos campos de futebol, com filhotes de quero-quero como espectadores, as Gurias Coloradas das categorias de base do Internacional treinam. Nas quadras de tênis, um time amador começa o aquecimento ainda com as raquetes

no chão. Ao fundo do terreno, no interior de um galpão de madeira, idosos se preparam para dançar. Com sorte, ainda é possível presenciar uma atleta praticando lançamento de martelo. São duas horas da tarde, e tudo acontece ao mesmo tempo.

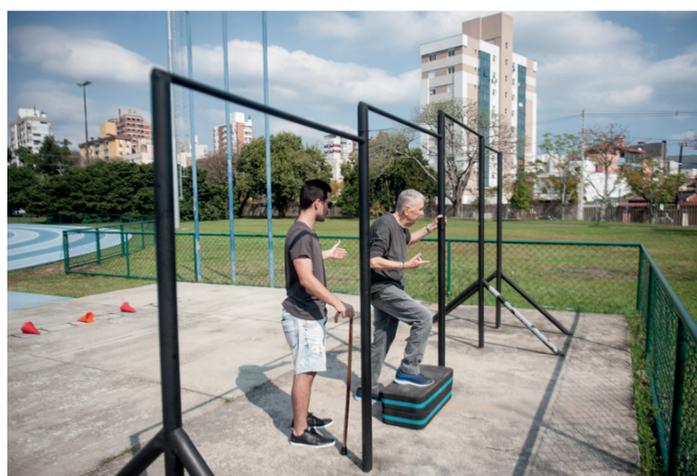
Não muito distante, na pista de atletismo de cor azul feita de material especial (polysoprene), localizada no centro do parque esportivo, Georgeta da Rocha encontrou a companhia que estava precisando. Paciente com esclerose múltipla, a relações públicas de 62 anos diz que ficou sabendo do projeto de orientação e caminhada para pacientes de AVC e esclerose múltipla através do Hospital de Clínicas. Ela não imaginava que a Universidade oferecesse esse tipo de programa. “Eu vim porque me sentia muito só. Estou adorando”, conta. Já a engenheira civil Mariana dos Santos, 36 anos, foi diagnosticada com esclerose há dois anos. “Agora já estou caminhando melhor; antes, não conseguia nem levantar da cama.”

O professor Luciano Palmeiro e os voluntários da fisioterapia checam a pressão dos participantes e auxiliam no aquecimento antes de darem a volta na pista. “Sabemos que fazer exercício uma vez por semana é pouco, mas nosso objetivo é mostrar para eles que, mesmo com a doença, a atividade é benéfica e essencial para uma melhor qualidade de vida”, explica o docente. Tanto Georgeta quanto Mariana consideram a iniciativa importante para retribuir à população os impostos cobrados. “Dá para ver que a UFRGS tem essa preocupação; você não vê isso em outros lugares. Eu sou uma mulher preta que teve vários privilégios, mas e a população que não tem? Só acho que deveria ser mais divulgado”, sugere a engenheira civil.

A maioria dos 13 pacientes em acompanhamento no projeto tomou conhecimento da possibilidade pela clínica de fisioterapia da Esefid e pelos ambulatórios de fisioterapia neurofuncional do Hospital de Clínicas. Mário Alves, no entanto, ficou sabendo pela divulgação no site da Esefid. O aposentado conta que a filha o inscreveu porque ele enfrentou três AVCs no início do ano passado. “Eu fumava muito, achava que não ia acontecer nada”, lembra. Mário relata que, desde abril, quando teve início o projeto, a mudança é notável: “Em casa, eu já consigo andar sem muletas”.

Luciana Gonçalves, 43 anos, também vem participando desde o início e revela que quando foi convidada pelo professor Luciano ficou um pouco receosa. “Assim que ele me convidou, eu pensei: ‘Eu estou parada, como vou conseguir fazer os exercícios?’. Fui e no primeiro dia me surpreendi. Achei que não ia conseguir dar uma volta na pista, que não ia conseguir fazer nada, mas, com a orientação, com o cuidado, consegui”, lembra. O contato da Universidade com a comunidade é muito relevante para

Um câmpus movi



Ana Clara (alto) treina o “movimento avião” para participar da Copa Escolar de Ginástica. Nas quintas-feiras, Mário Alves (direita) apresenta os alunos da Fisioterapia. Depois que começou a frequentar a Esefid, Mário Alves (direita) apresentou

us em imento



FOTOS: FLAVIO DUTRA/JU



...ras, grupo de pacientes de esclerose múltipla e AVC praticam caminhada e exercícios com orientação
...u melhoras evidentes, pois já consegue andar sem o auxílio da muleta em casa



Luciana. “A UFRGS está formando as pessoas, e a gente tem que saber o que está se passando aqui dentro. É muito bom saber que a formação que acontece aqui é muito boa”, ressalta. Já para Mário a relação é de amizade com os graduandos. “São gente fina esses guris”, diz sorrindo para o seu companheiro de caminhada, Alisson Blas Fraga, que está cursando Fisioterapia.

Ginástica – A alguns metros da pista de atletismo, o silêncio ao redor do ginásio de ginástica é sinal de concentração. Tatames verdes e amarelos para lutas, como o judô, tomam conta do espaço, mas é nas bordas que a pequena Ana Clara Tarragô, de nove anos, se diverte sem perder o foco: argolas, barras assimétricas e barra fixa são alguns dos aparelhos que ela e outras crianças utilizam nas aulas do projeto Vivências em Ginástica Artística, que procura proporcionar um contato lúdico com o esporte.

Todas as terças e quintas, Ana Tarragô acompanha a filha nas aulas de ginástica. A autônoma descobriu o projeto depois que os alunos da UFRGS foram à escola da filha para divulgação. “É muito importante ter iniciativas como essas na Universidade. Eu não teria condições de bancar um clube. Se não tivesse esse projeto, eu não teria como pagar aulas para ela”, relata. Ana também lamenta o desmonte da educação pública. “Temos que aproveitar enquanto é possível; a conjuntura atual não permite saber até quando isso vai durar.” Há quinze anos em funcionamento, o programa *Ginástica para Todos* atende hoje, em média, 90 crianças. Segundo João Victor Rodrigues, um dos instrutores, que também é estudante de graduação, num país em que as oportunidades estão voltadas para o futebol, oferecer um esporte diferente é essencial. “Além disso, os preços e as bolsas tornam o projeto inclusivo”, explica.

Inspirada na ginasta Jade Barbosa, Ana Clara sonha em ser atleta profissional. Esguia e ágil nos aparelhos, ela está há dois anos na ginástica e já é quase uma veterana da *Copa Escolar de Ginástica* – campeonato interno do qual participa pela terceira vez este ano. Entusiasmada, a menina “obriga” Ana a assistir aos vídeos das competições nacionais e olímpicas. “Eu aprendi muito sobre ginástica por causa dela”, conta a mãe.

No banco, Daiane Alves espera o fim das aulas junto de outras mães. Sua filha, Isadora Alves, é a mais baixinha da turma, mas não sente medo de realizar os saltos propostos em aula. “A Isadora entrou aqui no ano passado. Treina em todos os aparelhos e já vai participar da segunda copa”, relata orgulhosa. Segundo o coordenador João Oliva, os equipamentos não são melhores nem piores que os dos clubes. Para ele, a diferença está na dinâmica das aulas. “Tem algumas crianças que se destacam e vão para os clubes, mas quando chegam lá se assustam com a seriedade da prática e querem voltar. Nossa ideia é desenvolver a

consciência corporal da criança de forma que ela se divirta”, explica.

Parafuso, Avião e Carpado são alguns dos movimentos que crianças entre quatro e 12 anos executam com maestria no projeto *Vivências em Ginástica Artística*. Mas o esporte ultrapassa todas as idades e condicionamentos físicos. O programa *Ginástica para Todos* é um exemplo disso: “Temos um público mais geral. Tivemos dois alunos com síndrome de Down. Então essa modalidade é para todos mesmo”, enfatiza João. Para os menores, com três e quatro anos de idade, o projeto *Corpo e Movimento* proporciona um melhoramento na coordenação motora. Já para os jovens acima de 12 anos, a *Ginástica Esportiva* é um programa com um ambiente mais competitivo.

Idosos – A diversidade do público que frequenta o Câmpus Olímpico é evidenciada nos projetos. Enquanto no ginásio o silêncio da concentração das pequenas ginastas impressiona, no Galpão da Esefid a agitação faz parte das aulas de dança para idosos. O Celari (Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso) é um programa de extensão que atende idosos acima de 60 anos com atividades físicas e sociais que vão desde hidroginástica a aulas de canto – os participantes podem escolher até duas atividades. Segundo a coordenadora do programa e professora de Educação Física Andréa Kruger, as escolhas deles são feitas de acordo com as necessidades e os gostos pessoais. Além das atividades fixas, o espaço também serve como salão de festas. “No galpão ocorre a comemoração de aniversariantes do mês e de datas festivas, como São João e Páscoa”, relata a professora.

O Celari completa duas décadas de existência neste ano e conta com 250 participantes. “Eles não têm tempo máximo no projeto, tanto que a gente tem idosos que estão há 20 anos conosco”, revela Andréa. Mesmo sem uma periodicidade estipulada, sempre abrem vagas conforme alguém desiste. “No momento atual, a gente tem uma lista de espera bem grande, de aproximadamente 700 pessoas. É muita gente esperando”, salienta.

Seja por estar localizado em um bairro bastante residencial, seja pelo interesse da comunidade externa pelo esporte, ou ainda pela relação do câmpus com a medicina preventiva e até paliativa, o fato é que as pessoas se sentem à vontade e acolhidas na Esefid. A quantidade de realidades simultâneas flagradas no câmpus surpreendeu Lucia Castro. “Agora tá explicado!”, diz ao tomar conhecimento das diferentes atividades. Nas sextas, ela também faz a caminhada, mas nos sábados e domingos, quando o espaço está fechado ao público, ela precisa procurar outro lugar para praticar. “Sinto até saudade”, ri.

Bárbara Lima e Karoline Costa,
estudantes do 8.º e do 4.º
semestres de Jornalismo da UFRGS