



Em Famalicão a ginástica visita as freguesias numa carrinha

Conceito dos vendedores que andam de terra em terra inspirou programa municipal, o qual, para ultrapassar os constrangimentos da pandemia, pôs na rua um veículo com palco que percorre duas localidades por dia para levar exercício ao ar livre a todo o território. A novos e a velhos

Alexandra Lopes (Textos)

Pedro Correia/GI (Fotos)
urbano@jn.pt

Faltam poucos minutos para as 20 horas. A carrinha já se transformou em palco, os professores estão a postos e começam a chegar os primeiros atletas ao recinto desportivo improvisado, que é como quem diz ao adro da igreja de Seide S. Paio, em Famalicão. Durante todo o mês de julho, o exercício chega a várias freguesias do concelho através de uma carrinha que faz lembrar os vendedores ambulantes que andam de terra em terra. Mas esta carrinha não leva pão, peixe ou outros mantimentos. E também não toca para chamar as pessoas. Leva aulas de fitness com dia, hora e local marcados para estacionar. As pessoas só têm de aparecer, como aconteceu em Seide, onde os alunos foram chegando a poucos minutos do início da aula.

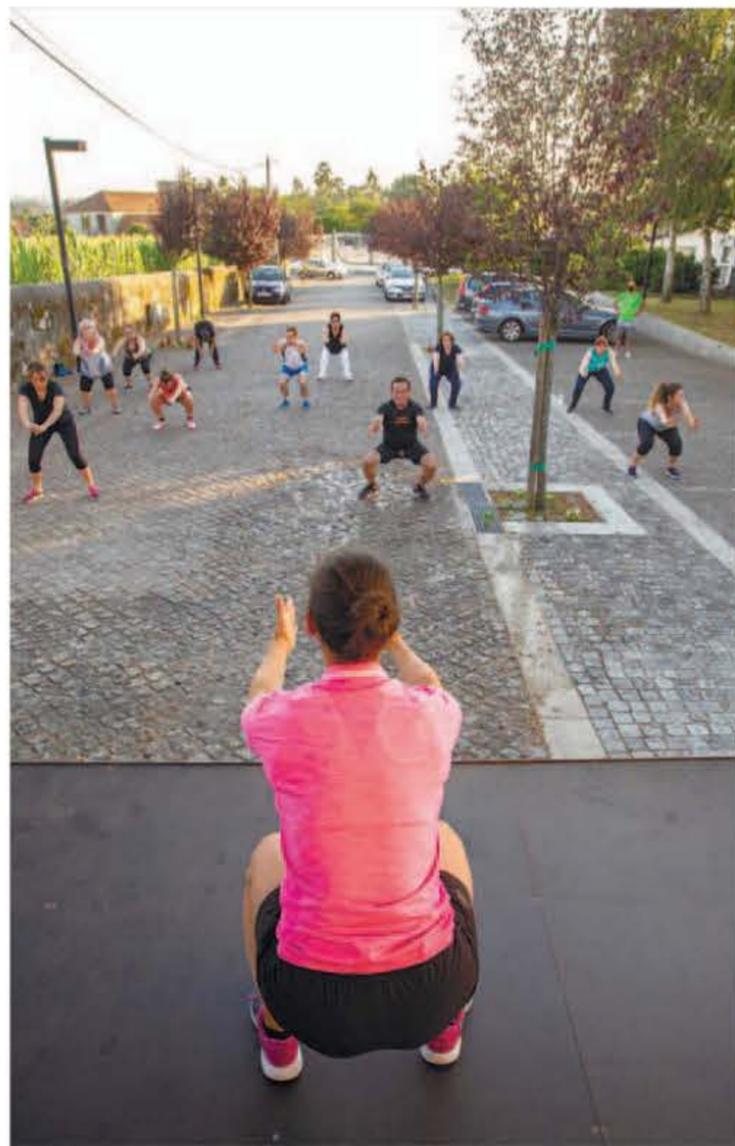
Primeiro mãe e filha, depois três amigas, e logo a seguir os restantes. O grupo posiciona-se em frente ao palco, e às 20 horas em ponto a professora dispara a música e os 30 minutos de aula começam sem demoras. Cada um tenta acompanhar o ritmo como pode, e até os moradores das imedia-



Jovens acompanham os familiares nos exer

← À tarde ou à noite, a carrinha itinerante percorre as freguesias de Famalicão para fazer suar a população

↓ Exercício é feito nos locais mais improváveis, o que transforma a iniciativa numa experiência sui generis



↪ As freguesias onde se desloca a carrinha da ginástica foram selecionadas por permitirem, pela localização, a rápida deslocação da população das zonas vizinhas

↑ Iniciativa itinerante decorre durante o mês de julho. Basta aparecer

← Não há limites de idade: junta-se quem estiver equipado e em forma. É obrigatório levar apetrechos individuais, como tapete ou toalha

ções saem ao jardim para serem espectadores.

Indiferente à plateia que assiste, Idalina desistiu cinco minutos antes da aula terminar. Nunca tinha experimentado ginástica localizada, mas a filha convenceu-a a embarcar na aventura e ela cedeu. Fez até onde conseguiu. “Ai que não aguento”, desabafa, enquanto se afasta do grupo que se mexe ao comando da monitora. “Gosto de ginástica, mas não é um hábito porque não tenho tempo”, revela, notando que se estas aulas itinerantes continuassem o resto do ano era “bom” e talvez lhe permitissem começar a praticar mais desporto.

As aulas itinerantes estão inseridas no programa municipal “Move-te”, que promove aulas no Parque da Devesa, às segundas e sextas-feiras, e vai de terra em terra para levar desporto à população. As aulas são de 30 minutos e as regras de segurança têm de ser respeitadas.

O “Move-te” já existe há alguns anos mas em 2020 a itinerância é a novidade. “Decidimos pegar no conceito do vendedor ambulante devido à covid-19 e promover o desporto através da itinerância”, explicou Rui Batista, chefe da divisão do Desporto da Câmara de Famalicão. Antes da pandemia o programa era realizado em locais fixos, em parceria com ginásios do concelho.

Na rota estão 14 freguesias, duas por dia. Por isso, depois da aula de localizada, professor e condutor não perdem tempo. O palco é rapidamente recolhido e a viatura segue para Esmeriz, onde já os espera o monitor que vai ministrar a aula. Enquanto se fazem as manobras para estacionar, os alunos vão chegando. Cada um, ou melhor, cada uma, porque os participantes são todos do sexo feminino, trazem o seu tapete ou toalha. O uso de toalha própria é, aliás, uma das regras de segurança que deve ser respeitada, assim como a distância entre os alunos. Apesar das normas a seguir, Ana Carneiro não quis deixar de aproveitar as aulas e experimentar modalidades que nunca praticou. Experimentou pela primeira vez pilates. “Adorei”, exclama. “É uma iniciativa interessante porque permite-me fazer exercício e ainda por cima grátis”, diz.

Ana trouxe consigo Margarida, a filha, e Arminda, a irmã. As duas não hesitam em elogiar a ação. “Podia continuar o ano todo, era uma oportunidade de fazer ginástica”, nota Arminda, a quem a pandemia trouxe o desemprego e por consequência teve de deixar o ginásio que frequentava. A juntar à promoção do exercício, a Câmara procura levar às pessoas “experiências diferentes”, por isso há uma variedade de modalidades. “O objetivo é surpreendermos e fazer ver que há sempre alternativas”, nota Rui Batista. ●

Disseram



Idalina Freitas
Seide

“Gosto de caminhar, por isso vir a estas aulas foi uma aventura”



Arminda Carneiro
Calendário

“Tive de deixar de ir ao ginásio, pelo que estas aulas são muito úteis”



Patrícia Fernandes
Ruivães

“Já conheço a professora, gosto das aulas e decidi vir”



José Carlos
Famalicão

“Costumo correr e estas aulas são boas para trabalhar outros músculos”