

FUnATI incentiva prática esportiva e celebra conquista de aluna em maratona

Divulgação/FUnATI

História de dedicação e disciplina reforça a importância do envelhecimento ativo e do incentivo ao esporte entre idosos

Mantida pelo Governo do Amazonas, a Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUnATI) promove ações voltadas à prática de exercícios físicos e ao bem-estar de pessoas idosas, incentivando hábitos saudáveis e a manutenção da autonomia. Por meio de oficinas e atividades preventivas, a instituição estimula o envelhecimento ativo para que os alunos superem desafios e conquistem novos objetivos de saúde e qualidade de vida.

Um exemplo desse incentivo é a aluna Maria Aracélia, de 67 anos, que conquistou o primeiro lugar em uma maratona de 42 quilômetros, reforçando o impacto positivo do esporte na vida da pessoa idosa.

A prova, realizada em Manaus no dia 5 de abril, reuniu atletas de diferentes idades e níveis de experiência. Maria Aracélia se destacou não apenas pelo desempenho, mas também pela trajetória construída com disciplina.

A aluna conta que sua jornada no esporte começou de forma gradual, tornando-se um exemplo de perseverança e inspiração:



O acompanhamento de profissionais qualificados é um dos pilares da FUnATI para garantir a segurança e eficácia das atividades físicas



Sou maratonista desde 2023, sou ultramaratonista, fiz 55 km na selva. E domingo eu fiz a Maratona Internacional de Manaus Moto Honda, ganhei em primeiro lugar”.

Aluna da FUnATI, Maria Aracélia

O processo, segundo ela, foi construído com dedicação contínua e evolução progressiva, respeitando seus próprios limites:

“Eu iniciei caminhando como todo mundo, depois trotando e depois correndo. Comecei sozinha, depois com treinador e depois com prevenção aqui na FUnATI. E eu

quero dizer pra vocês: todos podem conseguir”, destacou Maria Aracélia.

Acompanhamento profissional

O acompanhamento de profissionais qualificados é um dos pilares da FUnATI para garantir a segurança e eficácia das atividades físicas. O professor da instituição, George Bomfim, reforça:

“É aconselhável toda pessoa com mais idade procurar um professor de educação física para começar a praticar atividades, seja fortalecimento ou musculação. Isso contribui para correr, ganhar força nas pernas e evitar problemas como quedas. Com constância, disciplina e uma boa alimentação, é possível alcançar distâncias cada vez maiores com segurança”, explicou.

Conquistas como a de Maria Aracélia refletem o impacto das políticas e ações da FUnATI, que estimulam a prática esportiva, a saúde e a autonomia da população idosa. A iniciativa mostra que nunca é tarde para começar e que, com orientação e dedicação, é possível superar limites e alcançar grandes resultados.