



A maratona começa às 7h na
Praça do Jacaré, no Carmo.

Com o objetivo de alertar para importância e incentivar a prática de atividades físicas na terceira idade, cerca de 400 idosos participam da Caminhada da Superação no próximo sábado (20), na Orla de Olinda. O evento começa às 7h na Praça do Jacaré, no Carmo e segue pela Orla até a Praça Duque de Caxias (em frente ao antigo Quartel da PE), no Bairro Novo.

Para a idealizadora da caminhada, a professora de educação física, Otávia Aragão, o evento, que está em sua quarta edição, vem crescendo e passou de 200 idosos em 2011 para quase 400 esse ano. “Nosso objetivo é que cada vez mais idosos participem e busquem manter as atividades físicas regulares, garantindo assim, mais qualidade de vida”, esclarece.

Antes da caminhada, os idosos contarão com exercícios de alongamento e após o evento receberão kit de alimentos, mais serviços de saúde com aferição de pressão e medição de glicose, massagens, aulas de dança, frevo, ginástica e combat, “tudo adaptado para terceira idade”, garante Otávia.

Durante todo o percurso, fiscais irão auxiliar os participantes, que também contarão com apoio de ambulância, batedores de trânsito e Polícia Militar, entre outros. O evento conta com o apoio das Secretarias de Esportes, Lazer e Juventude, Saúde, Transportes e Trânsito, além da iniciativa privada.