

SAÚDE

Associação Desportiva IPA

Fotos: Gabriela Azevedo

A Associação Desportiva do IPA (ADIPA), localizada no prédio G do Centro Universitário Metodista do IPA, oferece aos seus usuários uma infra-estrutura para um atendimento de qualidade. A academia está aberta não só para pessoas ligadas ao IPA, mas também para interessados por atividade desportiva.



Malhação é uma das práticas mais requisitadas na ADIPA

te quanto, comer, respirar, ter hábitos de higiene e relacionar-se com outras pessoas. Nosso corpo foi feito para o movimento. Se não fizermos isso, em pouco tempo, com a chegada da idade, certamente sofreremos com os problemas causados pelo sedentarismo". Também alerta que a fadiga, cansaço, estresse, hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade, podem ser sintomas e doenças que afetam as pessoas ociosas.

O professor Carson Siega recomenda fazer musculação e natação paralelamente, mas ressalta que "é sempre bom ter um acompanhamento profissional, para não sobrecarregar os músculos. Faça exercícios hoje, para não procurar o médico amanhã".

A academia também desenvolve um trabalho voltado para o público da terceira idade, e firmou uma parceria com a Universidade do Adulto Maior (UAM). Nesse programa os idosos participam de várias oficinas e diversas atividades.

Uma equipe médica está a serviço da Academia e se encontra no prédio H do Campus IPA.

Diego Oyarzabal e Julianna Uzejka

Fundada em 1984, a ADIPA comemora em 2008, 24 anos de existência. A partir deste ano está de cara nova: modernos equipamentos, professores qualificados (cada um com seu próprio estagiário, sendo ele aluno do IPA) e diferentes horários para melhor atender ao seu público. A Associação está independente, ou seja, ela se auto sustenta, não mais dependendo do IPA para se manter. Os alunos da instituição têm 45% de desconto e a mensalidade passa de R\$ 100 para R\$ 55.

De acordo com o coordenador da Academia, professor Carson Siega, "os iniciantes devem gozar de uma boa saúde e trazer um atestado médico que comprove". Para os que resistem à prática, o professor afirma que se exercitar "é tão importan-



Opinião de alunos

Nathalia Kurtz e Gabriela Azevedo

Ellen da Silva, 18 anos, estudante do 3º semestre de Enfermagem, frequenta a ADIPA "porque é perto de casa, barato e, apesar de ser pequena, é muito boa".

Gilberto Sellig, 24, formado em Engenharia Civil, costuma praticar exercícios na Academia porque faz parte da equipe de natação do IPA. "Gosto do lugar porque é tranquilo e assim posso fazer meus exercícios sossegado".

"A academia é boa porque permite que eu faça natação", explica Luciano Hausen, 28, funcionário da Biblioteca do IPA. E para melhorar o preparo físico, costuma correr e utiliza a pista de atletismo no Campus D. Leonor.

IPA - INSTITUTO PORTO ALEGRE DA IGREJA METODISTA - Conselho Diretor: Presidente, Edson Santa Rita Rubim • Vice-presidente, Ricardo Hidetoshi Watanabe • Secretária: Márcia Flori Maciel de Oliveira Canan • Conselheiros: Vilmar Pontes da Fonseca, Maria Flávia Kovalski e Marcelo Montanha Haygertt.

CENTRO UNIVERSITÁRIO METODISTA DO IPA - Reitora, Adriana Menelli de Oliveira. Jornal elaborado pelos(as) estudantes do curso de Jornalismo do Centro Universitário Metodista do IPA - Disciplinas: Produção e Planejamento Gráfico e Editorial I, Projeto Experimental I, Técnicas de Entrevista e Reportagem, Redação e Expressão Oral I e Fotografia
Coordenação de Jornalismo: Mariceia Benetti • Professores(as): José Peixe, Lisete Ghiggi, José Antonio Meira da Rocha, Maria Cristina Vinas e Rogério Soares.
Reportagem e Editoração: Diego Oyarzabal, Julianna Uzejka, Nathalia Kurtz e Gabriela Azevedo.