

Da cadeira de rodas para a academia



Dia 21/9 – é o Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência – e essa Campanha já conta com o apoio de peso de nomes como Mara Gabrilli, Fernando Fernandes, Laís Souza, Daniel Dias e o time dos atletas de alto rendimento do Instituto Mara Gabrilli.

Quem disse que pessoas com deficiência não frequentam academia? Ou que só podem se exercitar em centros de fisioterapia? Inspirada por uma palestra que assistiu de **Mara Gabrilli**, que é tetraplégica há 23 anos e aos 49 esbanja um corpo escultural, a **blogueira do Caminho Acessível** <http://www.caminhoacessivel.com.br/>, **Nathalia Blagevitch**, 26, resolveu trocar as sessões de fisioterapia que a acompanhavam desde os sete meses de vida por aulas de musculação adaptada acompanhada por um personal trainer. “Com o tempo, o que era

uma rotina de tratamento, tornou-se um hobby na minha vida. Hoje, estar em uma academia faz toda a diferença para o meu bem estar e autoestima”, conta.



Nathalia é advogada, professora tutora em cursinho preparatório para o exame de Ordem e foi diagnosticada com paralisia cerebral desde o seu nascimento. Ela ainda é uma das poucas alunas de sua academia que tem uma deficiência. Seu treino é como de muita gente, salvo algumas adaptações incrementadas por seu professor. Hoje, ela treina três vezes por semana, puxa ferro e é cobrada por seu desempenho.

“No começo achava que não ia dar conta, mas o meu personal teve muita paciência e me encorajava a cada treino me perguntando no dia seguinte como eu estava. Posso dizer que os meus treinos são construídos a quatro mãos sempre respeitando os meus limites. Ele corrige minha postura e incentiva minha consciência corporal”.

O resultado é visível: o braço direito, que antes pouco se movimentava, agora tem muito mais destreza, além das passadas, que agora estão mais firmes. “Dentro da minha limitação, eu já consigo dar uns passos sem ajuda de ninguém. Também consigo carregar minha bolsa sozinha, porque minha resistência física está muito maior. Pode parecer pouco, mas na minha vida prática isso faz toda a diferença”.

Chegar a um treino de musculação adaptada para Nathalia não foi uma tarefa tão fácil. Seu personal, Omi Neto, profissional da **Rede de Academias BodyTech**, até então nunca havia treinado uma pessoa com deficiência. Para isso, teve que buscar referência em muito material fora do país e montar um treinamento com foco não só nas limitações físicas da aluna, mas principalmente em suas potencialidades, até então pouco exploradas. “O treinamento da Nathalia é voltado para o ganho de força e massa muscular, além de maior amplitude articular. O objetivo maior é que ela ganhe maior independência nas atividades do dia a dia. Em paralelo a tudo isso, realizamos atividades para melhorar a sua condição cardiorrespiratória, como caminhadas com inclinação na esteira e aulas personalizadas de boxe”, explica.

A deputada Mara Gabrilli, que é tetraplégica e inspiração para a criação da campanha, também é uma grande incentivadora da prática de exercícios. “Quando se depara com uma paralisia tida como irreversível, é muito difícil associar atividades que exigem movimento, força e bom condicionamento físico. E é esse é o maior motivo para eu postar meu dia a dia fitness nas redes sociais. Queremos mostrar que uma pessoa com deficiência pode ir muito além da cadeira de rodas. Ela pode sim ter um corpo malhado e, principalmente, saudável”.



Que o diga Mariana Reis, na foto acima com Nathália. Mariana é paraplégica decorrência de um acidente – bailarina antes do

ocorrido, hoje ela treina diariamente e dá aulas para modelos fitness, E basta olhar para conferir o quanto o treino faz bem.

Campanha #Defitness

Com o objetivo de incentivar outras pessoas com deficiência a buscar bem estar e autoestima, Nathalia juntou-se a dois amigos cadeirantes e blogueiros e criou o **Defitness Club**, cujo objetivo é estimular, por meio de campanhas nas redes sociais, a prática de exercícios físicos entre pessoas com deficiência. Para isso, ela conta com a ajuda de **Hamilton Almeida**, que tem 29 anos e é tetraplégico, e **Paulo Oliveira**, 26, também cadeirante.

Administrador e blogueiro Hamilton, criou o Casadaptada www.casadaptada.com.br voltado para tecnologia assistiva, design universal e notícias do universo inclusivo. Há três anos, de segunda a sexta, além da fisioterapia, ele procura diversos estímulos ao corpo, testando sempre novos exercícios e tecnologias. Segundo ele, é possível fazer muitos exercícios, inclusive no conforto do lar. “Tem muitos cadeirantes que já treinam, tem uma galera grande no crossfit agora, competindo e tudo, quero propagar essa idéia, porque, sim, é possível”, garante.

Empreendedor e blogueiro do canal Amigos Cadeirantes www.amigoscadeirantes.com, Paulo Oliveira é nordestino, mas atualmente mora em Campinas. Ele se tornou cadeirante em 2008 e desde sua reabilitação incorpora atividades físicas em seu dia a dia. “Atualmente tento manter uma rotina de treino muscular por três vezes na semana. Porém isso aumenta em algumas semanas, tudo depende do corpo! A verdade é que os treinos físicos permitem que eu continue amando a vida. É quase uma terapia”, revela.

A ideia da campanha **Defitnes** (deficiência + fitness) é incentivar o compartilhamento de vídeos e fotos de exercícios

praticados por pessoas com deficiência, seja na academia, em algum espaço aberto ou mesmo em casa, marcando a #Defitness. O objetivo é estimular a prática da atividade física entre um público que ainda pouco se movimenta nas redes quando o assunto é o universo fitness.



A campanha será lançada no dia 21/9 – Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência – e já conta com nomes de **Fernando Fernandes, Laís Souza, Daniel Dias e o time dos atletas de alto rendimento do Instituto Mara Gabrilli.**

Acesse os canais e acompanhe as postagens da campanha

<https://www.instagram.com/nathaliablagevitch/>

<https://www.instagram.com/amigoscadeirantes/>

<https://www.instagram.com/b4bidi/>