Paralimpíadas além dos 2016 – vamos encarar o esporte?

Sempre tive dificuldade em falar de esportes – já que nenhuma atividade esportiva me atrai. E olha que já tentei de tudo… Mas sou da dança e da música e, como estas aulas sempre tem horário fixo, acabo desistindo no meio do caminho de tanto faltar.

Mas, como sempre meu maior exemplo vem de casa: assim que minha mãe se aposentou, há 7 anos, aos 61 anos, começou a fazer **hidroginástica** e não parou nunca mais.

São 3 vezes na semana – e nunca falta, mesmo resfriada, mesmo quando faz 10 graus de temperatura, mesmo quando tem outras coisas para fazer! Ela não abre mão.

Aí, não bastando as aulas de hidro, agora apareceu outra: um mix de **capoeira**, **alongamento**, artes cênicas e canto. E ela encara: 3 dias da semana faz aula dupla, uma seguida da outra, e ela faz tudo.

Claro que isso reflete em outras áreas da vida dela: hoje tem a maior disposição para cuidar do Marcos, que fez 42 anos esse ano. Agora, quando viajamos é a que mais tem disposição para "bater pernas", não gosta de resorts (se sente presa rsrs).

E finalmente, não sai de casa sem maquiagem e sem se arrumar. Aproveita tudo que a vida lhe oferece de uma forma intensa e generosa.

Ok, posso não ser do esporte mas admiro esse tipo de postura e amo assistir **ginástica artística:** quando vejo aquele controle total do corpo fico imaginando o quanto conseguem controlar a mente também – dominando a ansiedade, sem crise de comer chocolate e carboidrato e aí me animo a fazer alguma coisa. Pena que passa rápido…

Ultimamente testei o **Ballet Fitness** e gostei muito. Toda 3ª feira ensaio para voltar e aí ouço da minha mãe: – vai começar para que? Para sair? E aí a gente vê que mãe dá bronca em qualquer idade que a gente tenha. Elas podem….

Tenho uma amiga Letícia Lucas, de Uberlândia, linda, exuberante, que ficou cadeirante com 10 anos de idade e pratica natação profissionalmente. Vive viajando para vários países para competir e quando vem para São Paulo me dá o prazer da sua companhia.

O que a motivou a nadar foi uma trombose e, como tantas **pessoas com deficiência** e sem , ela se encontrou no esporte. Nadava quando criança no **Rio São Francisco** e resolveu se dedicar a esta prática.

Exemplos não me faltam do quanto o esporte nos faz bem e em ano de olimpíadas nos encantamos com todas práticas e com a dedicação dos atletas e paratletas.

Assim fica a minha promessa de me dedicar a algum esporte, com disciplina, para ter vitalidade, força e, principalmente mãe, para não ter mais ninguém pegando no meu pé!!!

Lilian C. Fernandes