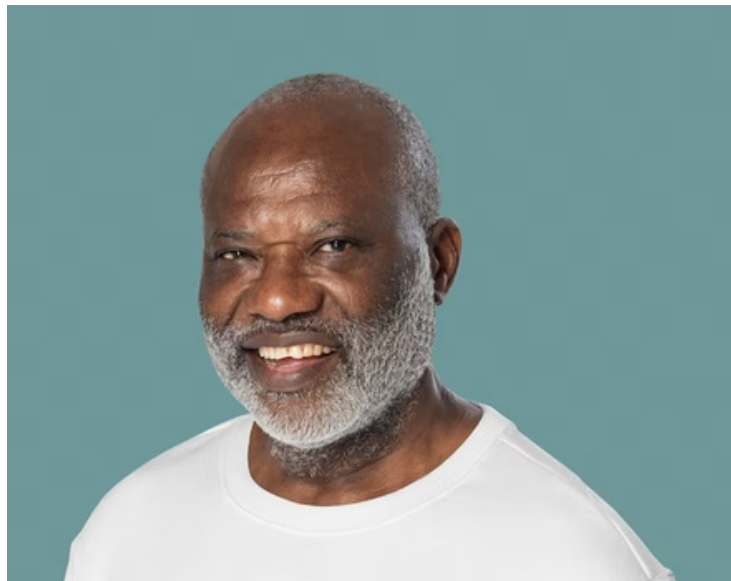


José Carlos Bezerra



"A vida é curta demais para não buscar o que te faz feliz e para não fazer o bem sempre que possível."

Idade: **57**

Trabalho: **Professor Filosofia**

Família: **Viúvo**

Local: **São Paulo, São Paulo**

Resiliente

Motivado

Auto-crítico

Metas

- Encontrar um grupo de pessoas com interesses semelhantes para praticar esportes regularmente;
- Manter-se ativo e saudável;
- Sentir a emoção e a alegria de fazer parte de uma comunidade engajada em atividades físicas e esportes, mesmo que tenha começado a se envolver nesse universo tardiamente.

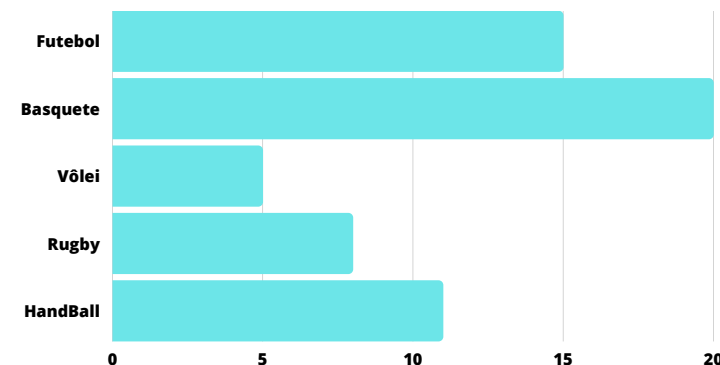
Frustrações

- Evitar lesões durante a prática de esportes e falta de recursos financeiros para investir em equipamentos adequados;
- A falta de apoio da família e amigos, que não acreditam que ele possa se tornar um atleta na terceira idade;
- Falta de facilidade e praticidade para agendar jogos com pessoas da mesma faixa etária e habilidade, além da falta de informação sobre eventos e locais para a prática esportiva para idosos.

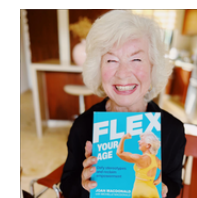
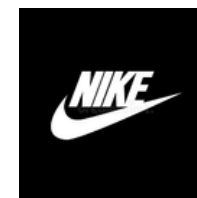
Biografia

José Carlos, um professor de 57 anos e viúvo, sempre teve uma rotina agitada devido à sua carreira, mas agora que perdeu sua companheira em um acidente de carro, busca maneiras de lidar com a tristeza e manter sua saúde física e mental. Mesmo após a tragédia, José mantém o seu interesse em trabalhos manuais e jardinagem, que se tornaram fontes de satisfação e relaxamento para ele, especialmente desde a perda de sua esposa, com quem viveu 37 anos. Morando sozinho em um apartamento no centro de São Paulo e enfrentando dificuldades para sair de casa devido à pandemia, José está pensando em incorporar atividades físicas mais dinâmicas, como a jardinagem, em sua rotina diária. Ele acredita que, ao fazer isso, pode não só manter-se em forma, mas também continuar fazendo o que ama e encontrando um sentido de propósito em sua vida. Mesmo enfrentando desafios como restrições físicas associadas à idade e preconceitos para participar de tais atividades, José está disposto a superar esses obstáculos e tornar-se um atleta da terceira idade.

Esportes



Marcas e influenciadores



TRAMONTINA

Canais favoritos

