

# Idoso de 102 anos é exemplo de longevidade ao frequentar academia de musculação todos os dias

Category: BRASIL,GERAL,SAÚDE

escrito por Chellsen Carneiro | 18 de maio de 2026



Antônio de Medeiros segue uma rotina regrada, frequentando todas as manhãs a academia do Sesi em Bauru (SP).

Antônio de Medeiros frequenta diariamente a academia de musculação do Sesi, em Bauru (SP). Logo cedo pela manhã, o aposentado chega ao local com seu estilo já conhecido: camisa polo, luvas e chapéu para mais um dia de treino.

Aos 102 anos, ele mantém uma rotina regrada e realiza exercícios com aparelhos de musculação e pesos. A academia acabou se tornando uma extensão de sua casa.

Todos os dias, Antônio está no local nas primeiras horas da manhã, esbanjando energia, simpatia e motivação.

“Eu comecei antes de aposentar, com 69, 70 [anos]. Eu vinha na parte das piscinas, natação. Daí, uns dez anos depois, 2008, 2009, aí eu comecei, recomecei. Mas recomecei não nas piscinas, mas na academia”, afirma.

Uma disposição que chama atenção até dos professores da academia.

“O seu Medeiros tem uma postura e uma consciência corporal excelente. Então, ele não precisa de nenhum tipo de adaptação. Lógico que tem dias que, como qualquer um, ele chega e quer fazer alguns exercícios diferentes, e a gente deixa sob os nossos olhares, mas ele chega normal como qualquer outro aluno, ele tem os treinos dele como qualquer outro aluno e ele realiza normalmente”, explica Wendell Lima.



Antônio Medeiros nasceu em 15 de abril de 1924 e completou 102 anos em 2026 – Foto: TV TEM/ Reprodução

A alegria e disposição do aposentado também é inspiração para outros alunos.

“É um exemplo de vida. A idade que ele está, uma pessoa lúcida, uma pessoa feliz, que mostra que tem qualidade de vida. Dá um ânimo pra gente treinar. Quando ele está aqui, ele transforma o ambiente em algo muito agradável”, completa a aluna Carla Catarin.

Depois do treino concluído, o seu Medeiros vai para casa dirigindo o próprio carro, mostrando que vive uma rotina ativa

também fora da academia.

Diante tanta vitalidade, ele dá um conselho para quem quer manter a saúde e a longevidade.

“O que eu posso falar é para essa moçada, esses nossos irmãos que estão começando a vida agora: eles não esquecerem do exercício. Além do estudo obrigatório, natural, o exercício faz parte da nossa vida. O exercício traz saúde, traz alegria, traz paz e traz um ramo muito grande na nossa vida que é a amizade com as pessoas.

“Na academia eu considero uma família, porque eu cheguei sozinho e hoje eu conto com todas as criaturas AÍ, 60, 70 ou 100 pessoas. Para mim é uma enorme família que eu criei aqui. Então eu aconselho os nossos irmãos para eles não se esquecerem de procurar uma academia, um exercício, e não ficar voltado para o celular ou para essas coisas que não têm um futuro bonito na vida”, finaliza.

10:47:33Fonte: G1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso  
18/05/2026/10:47:37

*O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:*

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)

- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

*Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).*

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)  
- Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e-mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)*