

Hidroginástica: projeto estimula saúde e qualidade de vida

Exercícios físicos na terceira idade podem melhorar e elevar a qualidade de vida e saúde, já que, com a chegada dos 60, 70 anos, o corpo acaba sofrendo algumas mudanças, como por exemplo, o enfraquecimento dos ossos, a diminuição dos movimentos, o cansaço e as dores musculares.

O 'burburinho' das manhãs e tardes das sextas-feiras - respectivamente das 08h30min às 09h30min e 17h às 18h - nas águas térmicas da Academia Nado Livre, em Bandeirantes, mistura o bradar da instrutora com os movimentos e ritmos dos exercícios de alunos durante aula de hidroginástica. A atividade física faz parte do programa federal "Serviço de Capacitação e Fortalecimento de Vínculos" promovido pela Prefeitura de Bandeirantes, através da Secretaria de Ação Social e CRAS (Centro de Referência de Assistência Social), e desenvolvido em parceria com a Academia Nado Livre.

A secretária de Ação Social, Maria de Fátima Rego Oliveira, explicou que a hidroginástica faz parte dos trabalhos da atual gestão na retomada dos projetos sócias que atendam ao estímulo pela qualidade de vida e prevenção quanto a inclusão social por meio da prática de atividade física para o fortalecimento das relações comunitárias e familiares. "De maneira a promover a prevenção, a integração, a interação e a troca de experiências entre os participantes, tanto na hidroginástica como nas demais modalidades retomadas pelo programa, que engloba ainda o



Aulas de hidroginástica acontecem todas as sextas-feiras com duas turmas

Judô, Natação, Capoeira e Música. Todos dentro de determinados critérios conforme a idade dos usuários", destacou. Na atividade de hidroginástica, segundo a sócia-proprietária da Academia Nado Livre, Rosilene Algozo Tomazoni, participam do programa 80 pessoas que foram divididas em duas turmas, matutino e vespertino.

A instrutora de uma das turmas, a educadora física Stephanie Farias Antônio, disse que entre os benefícios da prática da hidroginástica está, além de oferecer pouquíssimo impacto nas articulações,

ajuda a melhorar a circulação, força, controle do peso, e também reduz a probabilidade de algumas doenças. "Os médicos indicam essa atividade muitas vezes para pessoas que possuem doenças crônicas, pois o baixo impacto ajuda a melhorar as articulações", argumentou e enfatizou que a atividade não concentra apenas nos músculos e articulações, mas também auxilia pessoas que estejam passando por algum transtorno mental. "Isso porque a água e o exercício ajudam a reduzir o estresse, diminuir a ansiedade, entre outros benefícios", elencou.



Dona Neide Farão Rodrigues com a professora Stephanie

Ao final das atividades de hidroginástica, os participantes do projeto realizam alongamento. "Um bom alongamento para aumentar a flexibilidade e ajudar nos afazeres do dia a dia, tarefas domésticas, e ainda trabalhamos com relaxamento na água que é para descansar os músculos e articulações, e trabalhar a mente", mencionou Stephanie.

VANTAGENS - A hidroginástica é uma atividade ideal para os idosos sendo recomendada a pessoas que não possam fazer muito esforço físico e devido ao efeito amorteecedor terapêutico da água, previne qualquer risco de lesão e tornando-a ideal para quem busca qualidade de vida.

Os exercícios praticados na piscina ajudam o corpo a relaxar, evitando os impactos nas articulações, promovem aumento na resistência física, maior circulação sanguínea e disposição na realização de tarefas corriqueiras.

Quem confirma os benefícios da hidroginástica é a dona de casa Neide Farão Rodrigues, de 64 anos, moradora no bairro Bela Vista, que há dois anos participa do projeto e reconhece que neste período obteve resultados positivos. "As dores no corpo sumiram, principalmente na coluna.

Fiz também cirurgia no braço, o que melhorou, porém, a dor não sumiu, e só desapareceu mesmo depois com os exercícios de hidroginástica. Na verdade, tudo melhorou porque não sinto mais dor, tenho mais ânimo para fazer as coisas, tenho mais disposição", relata.

Aulas de natação para crianças e adolescentes

Outra atividade ofertada pela Prefeitura de Bandeirantes através do programa federal junto a Academia Nado Livre é a natação para crianças e adolescentes. Os períodos de aula do projeto social acontecem nas manhãs e tardes das sextas-feiras também - das 09h30min às 10h30min e das 14h30min às 15h30min. A professora responsável, Sandy Caroline Garcia trabalha com cerca de 20 alunos divididos nos dois turnos.

De acordo com a educadora física, a natação é um dos esportes mais completos porque proporciona desde a perda calórica e equilíbrio muscular, até o auxílio na recuperação de lesões. A modalidade é indicada para pessoas de todas as

idades e biótipos, tendo como vantagens de não causar impacto, não afeta as articulações, promove o relaxamento dos músculos e ajuda a aliviar a tensão muscular. Ainda trabalha o equilíbrio muscular, melhora a postura com aumento da flexibilidade da coluna e remoção da dor, como também atua em ampliar a capacidade aeróbica no aluno e de circulação sanguínea, o que facilita o transporte de nutrientes e oxigênio para células, músculos e órgãos.

Por ser um esporte sem impacto, os praticantes não correm o risco de lesões ósseas e musculares. Além disso, na água os músculos trabalham cinco, seis vezes mais do que em terra, ocorrendo gasto calórico maior do que em outros esportes.



Natação para crianças e adolescentes também está incluído no projeto social