

Por Patrícia Viviane

Com aulas de hidroginástica na piscina da Vila Olímpica, em Rio Doce, para adultos e idosos, a Prefeitura de Olinda avança na política de inclusão social e promoção da saúde através da iniciação esportiva. Os benefícios da hidroginástica, oferecida pela Secretaria de Educação, Esportes e Juventude, são vários, como equilíbrio corporal, diminuição de ansiedade, melhora autoestima, ajuda a enrijecer os músculos, controlar a pressão arterial e muito mais.

A dona de casa Silvana de Araújo, 53 anos, é uma das alunas que possuem recomendação médica para fazer hidroginástica. Silvana tem uma degeneração dos discos na coluna cervical na região da lombar e torácica, além da hérnia de disco, o que dificultava a sua locomoção.

“Graças ao apoio e incentivo dos meus professores na Vila Olímpica, esta foi a única atividade recomendada pelo meu médico que poderia fazer. Hoje, graças a Deus, eu acordo com menos dores e consigo desenvolver minhas atividades domésticas com mais desempenho e flexibilidade. Sem este projeto gratuito não teria condições de ter uma vida melhor. Quero agradecer a toda gestão por isso”, reconheceu.

O secretário executivo de esportes, Sérgio Santos, também ressaltou que as atividades estão contribuindo para a melhora da aprendizagem. “A hidroginástica é uma das atividades físicas mais completas que existem. Ela beneficia a parte orgânica e terapêutica de quem pratica, assim como irá desenvolver o lado social, recreativo e educacional”, enfatizou o gestor.

Todas as atividades desenvolvidas na piscina semiolímpica contam com professores que têm treinamento de primeiros socorros. No ato da matrícula é necessário que todos os alunos, apresentem atestados médicos, cardiológicos e dermatológicos.

A Secretaria Executiva de Esportes desde a retomada das atividades esportivas

vem adotando uma série de cuidados, entre eles a higienização com álcool 70%, ao fim de cada aula, redução do número de alunos, uso de máscara fora da piscina.

Atualmente, são 10 turmas de aulas de hidroginástica que atendem um total de 300 pessoas. As aulas têm duração média de 50 minutos, sempre com o acompanhamento de uma equipe de profissionais especializados.

RELEMBRE

A Prefeitura de Olinda recuperou, em 2019, as instalações da Vila Olímpica. Na época, as obras contaram com investimentos na ordem de R\$ 340 mil. No pacote, além dos serviços de restauração e novos vestuários, o local passou por capinação, limpeza e incremento na iluminação. Também foram executadas reformas nas salas do Parque Aquático e a piscina foi adequada à altura de idosos e crianças, demanda antiga do público.

A piscina da Vila Olímpica tinha profundidade de 2,10m e após a reforma ganhou um trecho com 1,30m. Na área mais rasa as pessoas podem ficar em pé, com a água na cintura, permitindo que haja a prática de hidroginástica e que crianças possam entrar no equipamento com mais segurança.





Olinda oferece aulas de hidroginástica que beneficiam a saúde e a inclusão social | 3