

Por Patrícia Viviane

A retomada de atividades aquáticas está autorizada e as matrículas para aulas de hidroginástica na Vila Olímpica de Rio Doce já começaram. As pessoas interessadas devem ir até o local, das 8h às 16h, levando cópia da identidade, comprovante de residência e atestado médico: cardiológico e dermatológico. As aulas acontecem duas vezes por semana, sempre pela manhã, nas segundas e quintas-feiras, das 6h às 7h; 7h às 8h; e pela tarde, nas terças e quintas-feiras, 16h e 18h. Em razão da pandemia, as piscinas só poderão funcionar apenas para aulas monitoradas, ficando proibido utilizá-las para lazer.

A Secretaria Executiva de Esportes, desde a retomada das atividades esportivas, vem adotando uma série de cuidados, como higienização com álcool 70%, ao fim de cada aula, corrimãos e escadas situadas no interior das piscinas. As orientações são feitas sempre antes de cada aula com participação direta de profissionais da área de saúde e de esportes.

O protocolo traz ainda condutas sanitárias a serem observadas diretamente por alunos e professores. Há proibição da presença de grupos de risco nas atividades, sendo eles pessoas maiores de 60 anos ou com comorbidades (por exemplo, portadoras de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares). Além da hidroginástica, a Vila também está oferecendo aulas de artes marciais para adultos, futebol de base e aulas de percussão.

Os benefícios da hidroginástica são vários, como equilíbrio corporal, diminuição de ansiedade, melhora autoestima, ajuda a enrijecer os músculos e a controlar a pressão arterial. 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 de pé, com a água na cintura, permitindo que haja a prática de hidroginástica e que crianças possam entrar no equipamento com mais segurança. A Vila Olímpica está localizada na Avenida Brasil. 476, Rio Doce.

Prefeitura de Olinda oferece gratuitamente aulas de hidroginástica na Vila Olímpica | 2

