

## **Festival de Hidroginástica reuniu cerca de 200 idosos na piscina da Bonocô** **Notícias**

Postado em: 09/10/2017 16:10

Realizada no sábado, a atividade promoveu a integração entre as várias turmas do Programa Natação em Rede

O benefício da prática de uma atividade física pode ser facilmente notada na piscina da Bonocô na manhã do último sábado, durante a realização do 1º Festival de Hidroginástica do Programa Natação em Rede. Com muita energia, disposição e vibração, cerca de 200 idosos participaram da atividade e provaram que “malhar” é a melhor forma de manter o corpo e a mente saudáveis.

Com 60 anos, Jacira Soares estava feliz pela significativa melhora que teve a partir da prática regular de hidroginástica. Vítima de um acidente que provocou fratura em sua clavícula, Jacira frequente, desde março, as aulas do Programa Natação em Rede oferecidas na piscina da Bonocô pela Superintendência dos Desportos do Estado da Bahia (Sudesb), autarquia da Secretaria do Trabalho, Emprego, Renda e Esporte (Setre). “Hoje já posso levantar os braços e não sinto mais dores. Voltei a fazer, inclusive, as atividades de casa. Até uma cirurgia que iria fazer no joelho não será mais necessária. E tudo isso graças às aulas de hidroginástica que faço aqui na Bonocô. É muito gratificante participar desde projeto”, resume.

Esbanjando jovialidade, Nilza Batista da Costa, 84 anos, conta que o esporte entrou em sua vida quando tinha 12 anos. “Já pratiquei vôlei, basquete e também atletismo. Ainda hoje, faço minhas corridas na rua, além de fazer as aulas aqui na Bonocô. É muito bom, e fico muito contente quando vejo a determinação de colegas que antes nem imaginavam entrar em uma piscina, mas agora dão show aqui”, diz Nilza.

Além da melhora na saúde, uma outra conquista destacada pelo grupo de idosos é a integração entre as pessoas e as novas amizades estabelecidas. Estimulado pela vizinha a se matricular nas aulas, Salvador Soares, 74 anos, conta que conheceu muita gente nova desde abril, quando passou a frequentar o programa. “Aqui a gente brinca, conversa com amigos e se diverte. Além disso, hoje tenho mais disposição e consegui controlar minha diabetes. Me sinto muito melhor”, conclui Salvador.

Natação em Rede - O programa, que iniciou em março deste ano, oferece, no núcleo da piscina da Bonocô, aulas gratuitas de natação para crianças e jovens de escolas públicas e hidroginástica para idosos. A Sudesb também oferece aulas gratuitas de hidroginástica nos núcleos instalados no Nordeste de Amaralina, onde são atendidos 100 adultos e 65 idosos, e na piscina anexa ao estádio de Pituaçu, com aulas de hidroginástica para 210 adultos e 140 idosos.

As aulas de natação e hidroginástica, inteiramente gratuitas, são realizadas por profissionais de Educação Física e acontecem de segunda a quinta-feira, das 6h às 12h e das 14h às 19h50.

Ascom Sudesb  
09.10.2017