

## **Sudesb promove aulão de ginástica em homenagem à Semana da Consciência Negra**

### **Notícias**

Postado em: 23/11/2018 11:11

Atividade contou com alunos dos núcleos Pelc-Bahia da Liberdade e Alto do Peru e do núcleo da Escolinha da Sudesb do ACM Brasil, também na Liberdade

A Praça da Soledade, na Lapinha, situada numa área da capital baiana que historicamente tem forte relação com a luta de resistência e liberdade do movimento negro, foi palco nesta sexta-feira, 23 de novembro, de um grande aulão de ginástica ao ar livre. Realizada das 6h às 8h, a atividade teve como público os alunos dos núcleos do Programa de Esporte e Lazer da Cidade (Pelc-Bahia) dos núcleos do CSU da Liberdade e do Alto Peru e mais os alunos das aulas de dança de salão e de ginástica da Escolinha da Sudesb (núcleo ACM da Liberdade).

O aulão, organizado pela Superintendência dos Desportos do Estado da Bahia (Sudesb), autarquia da Secretaria do Trabalho, Emprego, Renda e Esporte, marcou o encerramento da Semana da Consciência Negra, cujo ápice é o 20 de novembro, intitulado como Dia Nacional da Consciência Negra.

Com muita disposição, mulheres e homens com idade variando de 60 a 86 anos suaram a camisa, mostrando os benefícios e preparo adquirido com a prática regular da atividade física. Com 86 anos, a senhora Íris de Jesus Silva chama a atenção pelo bom humor e condicionamento físico assegurado ao longo de mais de 20 anos praticando atividade física em projetos da Sudesb.

Segundo conta, aprendeu a nadar ainda na piscina da antiga Fonte Nova, quando decidiu se matricular na Escolinha de Natação que a Sudesb mantinha no local. “Ia com frequência levar meu neto para a aula. Resolvi também aprender, e aos 60 anos realizei o sonho de saber nadar. Desde então, não parei mais de fazer atividade física, sempre em projetos da Sudesb”, conta dona Íris, que é aluna de ginástica no ACM Brasil.

Ela estava acompanhada da filha Ana Rita Silva, 67 anos, que há apenas seis meses aderiu ao exemplo da mãe, matriculando-se no núcleo Pelc do CSU da Liberdade. “Apesar do pouco tempo praticando exercício regular, já percebo a diferença em meu corpo e na minha saúde; tenho mais flexibilidade, antes não conseguia sequer cruzar as pernas, e também minha pressão está mais controlada”, afirma Ana.

Socialização – Moradores da mesma rua, os amigos e vizinhos Jorge Gonçalves Lima (66 anos), sua irmã Marli Lima de Paula (68), Neci Idalina Sousa Andrade (70 anos) e Lisovaldo Moura Sousa (65 anos) são também alunos do núcleo Pelc da Liberdade. Todos enfatizam a melhora significativa na saúde e também destacam que as atividades que participam três vezes por semana contribuem para socializar com outras pessoas, tendo oportunidade de fazer novos amigos enquanto cuidam do corpo e da mente.

Prestigiaram a atividade os chefes de Gabinete da Setre e da Sudesb, respectivamente Ângela Guimarães e Everaldo Augusto, tendo esse último também suado a camisa no aulão.

Sobre o Pelc-Bahia – Em Salvador, o Pelc-Bahia desenvolve atividades em 19 núcleos por diferentes bairros populares da cidade. Somam-se a esses núcleos, outros 81 em funcionamento em 77 municípios do interior do estado e região metropolitana. O programa proporciona aos participantes atividades esportivas, culturais de lazer, atendendo pessoas com ou sem deficiência, buscando estimular a convivência social nas comunidades e municípios.

Entre as modalidades desenvolvidas estão atividades físicas como alongamento, caminhada, ginástica; esportes como karatê, judô, jiu-jitsu, hapkido, natação, canoagem, voleibol, handebol, basquete, futebol campo e futsal. Além destes ainda tem espaço para ações culturais e artísticas como música, coral, teatro, artesanato, filmes/fotografia, dança, capoeira, leitura infantil e brinquedoteca; além de recreação, e jogos de damas e xadrez.

Ascom Sudesb  
23/11/2018