

Caminhada da Primavera esbanja saúde e alegria no Dique do Tororó

Notícias

Postado em: 11/10/2019 16:10

Tradicional, o evento reúne inúmeras pessoas, na sua maioria idosos, praticantes de atividades físicas em espaços mantidos pela Sudesb

Tradicional, o evento reúne inúmeras pessoas, na sua maioria idosos, praticantes de atividades físicas em espaços mantidos pela Sudesb

Os benefícios à saúde assegurados pela prática regular da atividade física já são bastante conhecidos por todos, mas eles ficam ainda mais evidentes quando nos deparamos com exemplos concretos à nossa frente: desenganada pelos médicos após complicações provocadas por um Acidente Vascular Cerebral (AVC), Marly Souza dos Santos, 80 anos, esbanjou saúde e disposição na manhã desta sexta-feira, 11, ao participar da Caminhada da Primavera, uma atividade realizada anualmente pelo Governo da Bahia e que percorre todo o entorno do Dique do Tororó, no centro de Salvador.

Acompanhada pelo esposo Walter Correia dos Santos, 85 anos, Marly e a filha Silvânia Souza dos Santos, 60 anos, praticam, há mais de cinco anos, aulas de ginástica oferecidas pela Superintendência dos Desportos do Estado da Bahia (Sudesb), autarquia da Secretaria do Trabalho, Emprego, Renda e Esporte, no núcleo ACM Brasil, no bairro da Liberdade.

Caminhando com firmeza e alegria de quem está com a saúde equilibrada, o casal enviou uma mensagem para os que querem passar dos 80: "Muita paciência e praticar atividade física, pois este é o segredo para a pessoa viver bastante!", disse Walter.

Vibração - Organizada pela Sudesb, a Caminhada da Primavera já está em sua 22ª edição. Apesar das suas décadas de existência, este foi o primeiro ano de participação de Fátima Santana, 60 anos, aluna da turma de dança de salão também no núcleo da Liberdade. Contagiada pela vibração do grupo e acompanhada da filha Mariana Santana, 19 anos, Fátima prometeu que não irá mais faltar ao evento realizado pelo órgão estadual do esporte para celebrar a primavera e comemorar o Dia do Idoso, festejado em 1º de outubro.

Mas a caminhada também teve participação de veteranos, como Hermenegilda de Jesus Queiros, 85 anos. Acompanhada de amigas do núcleo onde frequenta aulas de ginástica, também na Liberdade, Hermenegilda conta que faz atividade física em espaços oferecidos pela Sudesb há 26 anos.

E distância nunca foi desculpa para a simpática senhora deixar a atividade física de lado: moradora do Cabula, sai de casa às terças e quintas-feiras, às 12h15 para, de ônibus, chegar ao local da aula, onde reencontra amigos e exercita o corpo para garantir melhor qualidade de vida.

Presente à Caminhada da Primavera, o diretor da Sudesb, Vicente Neto, destacou a importância dessa política pública com oferta de aulas gratuitas de ginástica, dança de salão que a autarquia mantém regularmente nos núcleos da Liberdade e do CSU do Nordeste de Amaralina, onde também é oferecida aula de hidroginástica.

“Existem esses núcleos fixos, mas também oferecemos, em parceria com entidades sociais, vagas em outros espaços da capital e do interior. Em dezembro próximo, daremos início ao Projeto Lazer por Toda Parte, com estimativa de ter 100 núcleos espalhados em Salvador e vários municípios, com oferta de 30 mil vagas”, informou o diretor.

Ascom Sudesb

11/10/2019

71 3103 0915