

Projeto #quarentenasaudável chega à marca de 100 aulas virtuais

Notícias

Postado em: 18/07/2020 12:07

A iniciativa é da Sudesb e teve por objetivo suprir aulas de atividades físicas oferecidas de forma presencial antes da pandemia

Criado no início de abril para atender, durante a pandemia, a alunos de projetos sociais e demais públicos, o projeto #quarentenasaudável, da Superintendência dos Desportos do Estado da Bahia (Sudesb), autarquia vinculada à Secretaria do Trabalho, Emprego, Renda e Esporte, chega neste sábado (18) à marca de 100 aulas. Desde o dia 08 de abril, as séries, orientadas pela professora de Educação Física da autarquia de esporte, Ângela Barbosa, têm veiculação diária - inclusive sábados, domingos e feriados - por meio das redes sociais do órgão.

“Em função da necessidade de fazermos o isolamento social, para evitar a propagação do coronavírus, criamos este projeto virtual, que tem se revelado um sucesso e motivo de muitos elogios. É confortante saber que seguimos garantindo qualidade de vida a inúmeras pessoas, principalmente num momento de grande tensionamento por conta da pandemia”, destaca o diretor da Sudesb, Vicente Neto.

Publicadas regularmente às 10h, as aulas têm atraído também novos públicos, que encontram, na série apresentada pela profissional, atividades físicas que estimulam, por exemplo, o alongamento, a respiração adequada e até mesmo mecanismos de meditação.

Maria Leonildes França, com 71 anos, que antes da pandemia frequentava as aulas presenciais no Nordeste de Amaralina, conta que se rendeu à tecnologia e frequenta, assiduamente, as aulas do projeto. Todos os dias, às 10h, ela acessa os perfis oficiais da Sudesb para se exercitar.

“Assim que soube do projeto virtual da Sudesb, cuidei de aprender um pouco mais sobre redes sociais e comecei a participar. Hoje, meu espaço na sala já fica arrumado para todos os dias de manhã fazer os exercícios, acompanhando a professora. À tarde, na companhia do meu esposo, repito a série diária, o que me faz sentir em uma academia”, revela.

Novo modelo - Segundo explica a professora Ângela Barbosa, “as aulas são elaboradas para todo tipo de público. Ao criar o roteiro da série semanal, pensamos em todos os detalhes: o conjunto dos exercícios, as músicas utilizadas, o benefício que a aula deverá proporcionar. Buscamos trabalhar diversas partes do corpo de forma que tanto uma criança, como uma pessoa idosa possa fazer, sem nenhum risco de lesão”, afirma a profissional, que não esconde o orgulho e alegria de estar contribuindo com este novo modelo de levar qualidade de vida às pessoas, principalmente num momento tão delicado como o que a sociedade brasileira atravessa.

Para Ivanete Sampaio, 53 anos, aluna do projeto presencial e também participando das aulas virtuais, o projeto #quarentenasaudável tem ajudado a enfrentar a depressão. “Fazer os exercícios diários está sendo um motivo de superação. Procuo manter minha rotina... levantar cedo, fazer minhas obrigações diárias e também manter meu corpo e mente saudáveis. A Sudesb está de

parabéns com esse projeto, fico agradecida por não permitirem que neste período as atividades ficassem paradas”, comemora.

Para conhecer o projeto #quarentenaaudável, acesse o perfil oficial da Sudesb: @sudesbesporte. Na seção destaque, estão publicadas as 100 aulas já ofertadas.

Dayse Faleta – DRT 5885
18 / 07 /2020 //Ascom Sudesb