

## **Projeto #quarentenasaudável constrói acervo com 255 vídeos de práticas seguras de atividades físicas**

### **Notícias**

Postado em: 18/12/2020 17:12

A construção de um acervo com 255 vídeos publicados diariamente com aulas de orientação para o estímulo à prática de atividades físicas em casa. Este é o saldo do projeto #quarentenasaudável, uma iniciativa da Superintendência dos Desportos do Estado da Bahia (Sudesb), vinculada à Secretaria do Trabalho, Emprego Renda e Esporte, cuja produção de novos conteúdos foi encerrada nesta sexta-feira, 18 de dezembro.

Durante os 255 dias ininterruptos de publicações dos vídeos, a professora de Educação Física da Sudesb, Ângela Barbosa, mostrou como é possível, mesmo em espaços pequenos e momentos adversos, mantermos a prática da atividade física. Nos movimentos apresentados, a professora ensinou como manter fortalecidos os membros inferiores e superiores, trabalhar o abdômen, a coluna, além de apresentar dicas de alongamento, melhor respiração e até meditação.

O projeto #quarentenasaudável foi criado pela autarquia do esporte em substituição às aulas presenciais que o órgão executa de forma direta ou por meio de parcerias com organizações sociais. “Com a chegada da pandemia e a necessidade de manter o isolamento social, o projeto com aulas virtuais foi a alternativa que encontramos para não parar totalmente as atividades e manter uma conexão com nossos alunos, em especial as pessoas com mais idade, que necessitam muito da prática física. Hoje, temos um excelente volume de aulas, o que nos leva a fechar este ciclo de produção”, avalia do diretor geral da Sudesb, Vicente Neto.

“Este projeto vale muito. Ele me ajudou bastante, pois tive a Covid e a minha recuperação foi pontual com os exercícios. Tanto para o corpo, como para mente. Nosso grupo perdeu uma amiga e foi muito triste. Espero que o projeto continue nos ajudando”, disse Ivonete Maria Machado Gonzaga, 62 anos, aluna do núcleo presencial do CSU do Nordeste de Amaralina.

Em tempos de pandemia, o encontro diário, ainda que virtual, também fez muito bem à aluna Ivanete Sampaio, também do CSU Nordeste de Amaralina. “As aulas nos manteve não só mais saudáveis como, também, com a sensação de estarmos mais perto umas das outras. Era a nossa conexão!”, observou.

Aprendizado - Para Ângela Barbosa, foi uma experiência extremamente gratificante e de grande aprendizado. “Com a pandemia, ficamos impossibilitados da aula presencial, do contato diário com nossos alunos. Assim, tivemos que nos adaptar às novas regras impostas e usar de muita criatividade para manter a prática da atividade física e o estímulo do pessoal. Vejo que valeu a pena todo o esforço e dedicação ao projeto, e as declarações de satisfação com as aulas que chegam até nós são reveladoras do sucesso obtido”, afirma a professora Ângela Barbosa.

Todo o acervo produzido seguirá disponível no perfil oficial do Instagram da Sudesb

(@sudesbesporte), podendo ser acessado no próprio feed ou na seção Destaques. “Com a permanência dos vídeos no ar, a Sudesb cria a possibilidade de os alunos seguirem a prática da atividade física com mais autonomia e liberdade de escolha do horário que irá fazer a sua malhação”, conclui do diretor de Fomento da instituição, Wilton Brandão.

18/12/2020

Ascom Sudesb