

Bombaça recebeu no fim de semana encontro dos Núcleos de Ginástica



As alunas dos Núcleos de Ginástica do Programa Mais Saudável de Congonhas participaram, no último final de semana, da 3ª Caminhada na Bombaça. O percurso foi de 3 km, entre ida e volta do Sítio Bombaça ao do Sr. Miltão. Atualmente há cerca de 600 alunas, orientadas pela treinadora Fernanda Lourenço, participando dos núcleos de ginástica espalhados por Congonhas. Esta é uma atividade do Programa Congonhas Mais Saudável, da Secretaria Municipal de Comunicação e Eventos. Profissionais do Centro de Referência da Mulher (CRM) realizaram uma palestra de mobilização para o Dia Internacional da Não Violência contra as Mulheres, celebrado um dia antes.

Antes da caminhada, houve aferição da pressão arterial das participantes, o que ficou sob a responsabilidade de um enfermeiro da Secretaria Municipal de Saúde. Esta disponibilizou ainda uma ambulância com motorista para o evento. Em seguida, aconteceu um aula de ginástica.

Segundo a coordenadora dos Núcleos de Ginástica, Lúcia Farinha, “o objetivo da atividade extra-núcleo é oferecer lazer às mulheres e integração entre os diversos grupos”. A treinadora Fernanda Lourenço complementa dizendo que “é importante que as alunas percebam o tamanho do projeto. Essa confraternização faz surgir laços de amizades. Quando se encontram em outra ocasião, já se conhecem”.

A maioria absoluta das mulheres que participam dos Núcleos de Ginástica faz outra atividade física, como Zumba e caminhada. O Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), da Secretaria de Saúde, realiza intervenções mensais nos núcleos, com terapeutas ocupacionais, nutricionistas, educadores físicos e oficina da memória. Fernanda explica ainda que o público é muito heterogêneo. “Temos idosas e jovens, estas últimas não encontraram outra opção para fazer ginástica e nos procuraram também. Isso tem um aspecto positivo que é o de criar cumplicidade entre diferentes faixas etárias. Poucas são as alunas que deixam a ginástica, alegando como causa o trabalho ou questão familiar. Temos, ao contrário, é fila de espera”, lembra.

As alunas testemunham que a atividade física fez com que houvesse estabilização da pressão arterial, glicose e do triglicérides. E que houve redução do estresse e dos casos de depressão. Dona Efigênia Luiza, de 79 anos, começou a fazer ginástica antes de o Governo Municipal levar esta

atividade física aos bairros. Aluna do Núcleo de Ginástica do Jardim Profeta participava da ginástica quando havia somente uma turma no Ginásio Poliesportivo Central, na Praia. “Nas primeiras aulas, eu tinha de ser carregada, pois nem andar conseguia. Sofria com Artrose, Bico-de-papagaio e Artrite. De lá para cá, com medicação, fisioterapia e ginástica, melhorei muito. Minha pressão que era muito alta se estabilizou. Hoje consigo andar a pé e de lotação. Na AZAPEC, eu faço Zumba. Participando do Núcleo de Ginástica, eu e minhas amigas ficamos mais alegres e saudáveis”, diz.

<https://foconoticia.com.br/noticia/514/bombaca-recebeu-no-fim-de-semana-encontro-dos-nucleos-de-ginastica> em 05/07/2024 02:24