População aproveita espaços públicos entregues pela Prefeitura para a prática de atividade física

Date : 08-04-2025

Música, fim de tarde e muita disposição para mulheres que participam da aula de dança, na Praça Norberto Aurich. Todas as segundas, quartas e sextas-feiras, mais de 80 pessoas têm um encontro marcado no espaço, cedido pela Prefeitura, por meio da Coordenação de Esportes, ao projeto funcional “Melhor Idade”, que tem à frente o professor de Educação Física, Vagner Lino.

A senhora Júlia Costa, moradora do bairro Patagônia, participa das aulas de dança há mais de um ano e disse que vale muito a pena cada aula que ela participa. " É muito bom, faz muito bem para a gente, para a saúde da gente. Antes eu sentia uma dor na perna, depois eu comecei a fazer a aula e vi que estava acabando a dor. Então isso aqui vale a pena, não vou deixar por nada", disse.

Júlia

O professor Vagner relatou que o projeto tem atraído cada vez mais participantes à praça, com exercícios aeróbicos, de mobilidade, com a utilização de objetos acessíveis, como cabo de

vassoura e garrafa pet.

“A gente busca dar qualidade de vida ao pessoal da melhor idade, que muitas vezes tem preguiça de ir para a academia, ou até mesmo fazer uma atividade física. Então, através desse projeto, a gente está conseguindo abranger muitas pessoas que estavam em casa. Muitas pessoas já chegaram aqui para a gente dizendo que tinha um quadro de ansiedade, de depressão, aqui, além da atividade física, é como se fosse uma terapia para elas. Agradecemos à Prefeitura de Vitória da Conquista que nos concedeu esse espaço que a gente está usando aqui, para o nosso funcional, que está sendo muito gratificante”, disse.

Vagner

Dona Ailza Oliveira sai do bairro Brasil até a Praça Norberto Aurich para utilizar os aparelhos que a Prefeitura instalou no local. Ela aproveita o tempo antes da aula de dança para fazer o aquecimento. “Sempre que eu posso, eu venho fazer exercícios nesses aparelhos, comecei logo que inaugurou essa praça, mas aí veio a pandemia e eu fiquei uns 4 anos sem fazer nada, mas agora tem 15 dias que eu voltei a fazer os exercícios e já faço a dança com o pessoal ali também”, falou.

Ailza

Maria

Moradora do bairro Patagônia, Maria Viana disse que aproveita a praça perto de casa para fazer atividade física e lembrou que a população precisa cuidar do espaço e dos aparelhos para o bem de todos.

“Eu venho sempre, aqui é um espaço muito bom, faço pela minha saúde e é importante as

pessoas preservarem esses aparelhos. Se preservar todo mundo aproveita. Gasta para fazer um aparelho desse tão caro para a população, e se as pessoas não cuidarem é prejuízo para todos nós", lembrou a moradora.

E quando se trata de atividade física, a população dispõe de diversos espaços na cidade para a prática de exercícios, com pistas de caminhada e academia ao ar livre, a exemplo do Parque da Lagoa das Bateias, que recebeu aparelhos e conta com uma longa pista de caminhada e ciclovia. Recentemente, o Governo Municipal entregou praças em diferentes pontos do município, com aparelhos de ginástica que permitem às pessoas saírem do sedentarismo e cuidar da saúde por meio da prática de atividade física.

Valdeci

A moradora do bairro Santa Cruz, Jucineide Sousa, relatou que antes da revitalização do Parque da Lagoa das Bateias ela tinha medo de fazer atividade física no local e que hoje a realidade é diferente. "Tem uns três anos que eu faço caminhada todos os dias, só não venho no dia que não dá, quando eu saio e não chego em tempo. Então, sempre venho esse horário, é melhor pra mim, eu gosto daqui e eu acho que todo o pessoal que faz caminhada também gosta", disse.

O senhor Valdecir Vieira morador da Urbis V e sai de casa três dias na semana para se exercitar. Ele disse que faz caminhada na Avenida Brumado e desce até o Parque da Lagoa das Bateias para terminar o treino nos aparelhos. "É muito importante não só para mim, mas todas as pessoas que participam aqui, que vem aqui, o jovem, os idosos também, principalmente os idosos. Eu sinto que foi um presente pra gente, porque a gente não tinha nada disso aqui", afirmou.