BOM PRINCIPIO - RS

Movimento e saúde na água: hidroginástica transforma a qualidade de vida em Bom Princípio

Secretarias: Saúde, Educação, Cultura e Desporto
Data de Publicação: 12 de junho de 2025

A hidroginástica tem conquistado cada vez mais adeptos em Bom Princípio, especialmente entre o público da terceira idade. Promovida pela Secretaria Municipal de Assistência Social, a atividade acontece duas vezes por semana, na piscina do Clube União, e vem fazendo a diferença na vida de quem busca mais saúde, mobilidade e bem-estar.

“A hidroginástica é benéfica para todas as idades, mas na terceira idade ela se torna ainda mais relevante. Na água não há impacto, o que facilita movimentos que seriam difíceis fora dela. Trabalhamos força, resistência e mobilidade – tudo isso contribui diretamente para o dia a dia dos alunos fora da piscina também”, explica a professora Josiane Deuner, responsável pelas aulas. Ela atua no Clube União desde 2020 e, desde 2022, dedica-se também ao trabalho com idosos.

Além dos ganhos físicos, a atividade tem forte impacto no aspecto emocional e social. Participantes relatam melhorias significativas após o início das aulas, não apenas no corpo, mas também no ânimo e na disposição.

Aos 61 anos, Maria Isabel Heck é um dos exemplos de quem encontrou na água uma nova forma de viver bem. “Comecei este ano e estou amando. Está me ajudando muito, estou me sentindo bem melhor. Foi recomendação médica, por causa da minha mobilidade nos membros inferiores”, conta.
E nem o frio é obstáculo. “É muito gostoso! E como eu gosto de água, isso nunca foi um empecilho”, brinca.

Para Maria Teresinha Warken Weschenfelder, 69 anos, a hidroginástica virou parte essencial da rotina. “Tenho problema na coluna. O médico me deu duas opções: cirurgia ou fazer hidroginástica e pilates constantemente. Escolhi os exercícios. Está sendo muito bom pra mim.”

Outro participante assíduo é José Omar Arnhold, 79 anos, que decidiu aderir por vontade própria. “Eu gosto muito e recomendo para todos”, afirma com entusiasmo.

A professora Josiane reforça o convite para quem ainda não conhece. “A hidroginástica é um exercício muito completo. Convido todos a virem experimentar uma aula conosco. Venham sentir os benefícios no corpo e na mente”, enfatiza.

Como participar

BOM PRINCIPIO - RS

As aulas de hidroginástica acontecem no Clube União, com uma turma nas terças-feiras às 9h e outra nas quintas-feiras às 8h, totalizando 50 vagas (25 por turma).

A atividade é voltada prioritariamente para idosos, mas também contempla pessoas com laudo médico de fibromialgia, independentemente da idade.

Para idosos, é necessário se inscrever no Cras e atender a pelo menos um dos seguintes critérios:

- Estar inscrito no Programa Viva Vida;
- Ter Cadastro Único (CadÚnico);
- Ser beneficiário do Bolsa Família;
- Receber o BPC-LOAS (Benefício de Prestação Continuada);
- Apresentar laudo de deficiência.

Estes critérios garantem que a ação atenda prioritariamente quem mais precisa, de acordo com as diretrizes da política pública de assistência social.

A iniciativa é possível graças à parceria entre a Prefeitura e o Clube União. Parte dos custos é subsidiada pelo município, e os participantes contribuem com uma mensalidade simbólica de R$ 50, destinada à manutenção da estrutura e ao custeio dos profissionais envolvidos.

Interessados em participar das próximas turmas podem entrar em contato com o CRAS para deixar o nome na lista de espera. A proposta é continuar expandindo e fortalecendo ações que promovam saúde, qualidade de vida e momentos de alegria para toda a comunidade.