

PROJETO VERÃO ESPORTIVO

Lazer com atividade física na APCEF

Foto: Arquivo APCEF



Aula de hidroginástica: piscina cheia de alunos motivados para os exercícios

A sede A da APCEF, no bairro Ipanema, na capital gaúcha, está mais movimentada e alegre. É que está ocorrendo, e vai até final de março, o Projeto Verão Esportivo, que oferece aos associados da APCEF e a seus dependentes aulas gratuitas de hidroginástica, natação e recreação infantil.

O projeto já está em sua segunda edição e propicia aos associados de todas as idades atividades que mesclam lazer e exercícios orientados por um profissional de Educação Física. O projeto conta também com recreação para crianças entre 2 e 5 anos. Isso é destacado pelo Diretor de Esportes da associação, Gilmar Aguirre: "o mais legal é que as atividades podem ser usufruídas por associados de qualquer faixa etária, com a segurança de acompanhamento e orientação profissional".

A resposta do público tem sido excelente. Quem conhece o projeto aprova a iniciativa. É por isso que, junto com

o João de Barro e o site da associação, um dos principais meios de divulgação é o "boca a boca", pelo depoimento de alguém que já aproveitou o Projeto.

"Nosso intuito é propiciar atividades que contribuam para uma melhor qualidade de vida", conclui Aguirre.

Histórias do professor

O professor de Educação Física, Carlos Rodrigues, responsável pelas aulas do Projeto Verão Esportivo, destaca algumas situações que ele vivenciou em sua convivência com os associados da APCEF.

1) O menino e a água

"Há o caso de um garoto de uns cinco anos. Ele veio aqui participar da recreação e notou a aula de natação praticada por outras crianças, na piscina pequena. Ele se interessou, mas tinha receio de se atirar dentro d'água, da borda da piscina, sozinho. Quando os outros alunos foram almoçar, ele se aproximou

e comecei a motivá-lo, a dar mais confiança e mostrar que estava junto dele para qualquer eventualidade. Até que ele tomou coragem e se atirou na água umas cinco vezes, com o apoio da minha mão. Então, propus o desafio. "Agora se atira sozinho". Ele alegou ter medo. Mas eu devolvi. "Mas tu já mostrou que sabe e que pode". Aí ele se animou a pular sozinho, de uma forma meio tímida.

Na aula de natação seguinte, no entanto, veio para a piscina grande e se postou, sem saber, ao lado de outra criança que era como ele. Tinha medo de se atirar na piscina sozinho. O menino de cinco anos deve ter se lembrado de como era, porque gritou para mim, tomou distância e deu um grande pulo dentro d'água, em minha direção, mostrando que havia superado o antigo receio. Dias depois, o pai dele veio falar comigo para contar que, a partir daquele episódio, a criança adquirira mais confiança em si, estava mais desembaraçada e sociável. A intenção da aula de natação não é essa e sim de proporcionar uma atividade física com lazer. Mas fiquei muito gratificado com o resultado".

2) De olho no peso

"Muitas pessoas estão acima do peso e necessitam de massa muscular. A hidroginástica proporciona o aumento dessa massa, em função da resistência que é gerada e também a baixa de peso, já que ao mesmo tempo queima a gordura corporal. As pessoas elogiam isso e se identificam com o trabalho. Elas se exercitam com música, com o lúdico, sem demandar grande esforço físico e

percebem o resultado"

3) Música motivadora

"Para cada público há um tipo de música motivadora. Em geral, são músicas agitadas, remixadas, daquelas que não deixam ninguém dormir. Para os aposentados coloco uma trilha sonora da geração deles. Do tempo que eram jovens e saíam para agitar nas noites. Eles se lembram das músicas e, muitas vezes, noto alguns cantando, além de fazerem os exercícios. Isso é o que interessa. Que a pessoa sinta prazer no que está praticando, em vez de se sentir obrigado".

O Projeto Verão Esportivo dispõe das seguintes turmas:

Hidroginástica - para todas as idades

terças e quintas-feiras, das 15h30min às 16h30min e das 17h30min às 18h30min
sábado, das 9h30min às 10h30min
sábado, das 10h30min às 11h30min

Natação - para adultos e crianças

terças e quintas-feiras, das 16h30min às 17h30.

Recreação - para crianças entre 2 e 5 anos

Turmas aos sábados e domingos, das 12 às 15h

Mais informações no fone 3268-1611 ou no site www.apcefrs.org.br



Com APCEF Saúde qualquer pessoa pode ser seu dependente

A APCEF entende você. E sabe que tudo o que você precisa é tranquilidade e segurança para aproveitar os melhores momentos da vida. Por isso lhe oferece um convênio completo, para você ficar sempre bem. O APCEF Saúde possui serviços médicos e odontológicos. O valor é R\$ 7,00 por pessoa, sem variação por idade, sem prazo de carência. Sendo titular, você pode cadastrar familiares e até amigos como seus dependentes, ficando isenta a mensalidade titular.

Confira os benefícios oferecidos ao associado APCEF Saúde:

serviços médicos • ambulatoriais • laboratoriais • hospitalares urgentes
psicologia • psicopedagogia • fonoaudiologia • radiologia • ultrassonografia
fisioterapia • odontologia (incluindo prótese) • serviços complementares

Mais informações e inscrição pelo site:
www.apcefrs.org.br/convenios/saude.htm

