



[Programa Vida Ativa na Terceira Idade continua com inscrições abertas \[1\]](#)

Enviado por paula.portilho em qua, 05/02/2020 - 15:32



Pessoas com mais de 50 anos em busca de atividades físicas para assegurar o bem-estar do corpo e da mente ainda podem se matricular no programa Vida Ativa da Terceira Idade que oferece prática de hidroginástica, ginástica, aerodança, dança, caminhada, yoga, alongamento, vôlei e memorização. As aulas do programa, que é uma iniciativa da Secretaria de Estado de Esporte e Lazer (Seel), começaram nesta terça-feira (04).

Para Rosângela Raiol, de 59 anos, a participação no programa foi decisiva para enfrentar um problema pessoal. “Faço parte do Vida Ativa há quatro anos e o programa representa tudo pra mim. Eu venci a depressão. Minha vida ficou mais alegre e passei a ter ânimo para viver. Cada aula que participei, foi me ajudando a superar e vencer meus problemas”, conta Rosângela.

O programa Vida Ativa na Terceira Idade iniciou no ano de 1999, implantado pela Secretaria de Estado de Esporte e Lazer (Seel), com objetivo de atender o público com mais de 50 anos, proporcionando o acesso à atividade física de forma orientada, possibilitando com isso qualidade de vida (ainda maior) e o resgate da autoestima da pessoa idosa.



“A Seel trabalha essas praticas esportivas, recreativas e culturais, porque preenchem a vida do idoso, estimulando e valorizando o seu desenvolvimento e a participação na sociedade”, afirmou o secretário de Esporte e Lazer, Arlindo Silva.

O Vida Ativa oferece aulas gratuitas proporcionando acesso à atividades físicas sob a orientação de professores de Educação Física e supervisionadas por técnicos em Gestão de Esporte e Lazer. Atualmente, o programa atende cerca de 1.500 mil idosos, em quatro núcleos distribuídos pelos municípios de Belém e Ananindeua.

Aos 53 anos, Ana Alice iniciou a rotina de aluna do Vida Ativa este ano e está confiante nos benefícios que conquistará com a aulas. “Conheci o programa através da minha nora, foi ela quem me incentivou a vir e me inscrever. Eu simplesmente adorei e me sinto muito leve. A sensação é que meus problemas se tornaram pequenos diante de tamanha alegria que esse grupo possui. Tenho certeza, que o programa vai me ajudar muito”, ressalta a nova integrante do programa.

As inscrições podem ser feitas nos núcleos da Tuna Luso Brasileira, localizada na Avenida Almirante Barroso; na sede campestre da Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa (Asalp), na Rodovia Mário Covas; no Estádio Olímpico do Pará, o Mangueirão; e na Escola Triunfo, situada na travessa Barão do Triunfo. Os interessados devem apresentar o atestado do cardiologista, uma foto 3x4 e cópia do RG. Maiores informações: (91) 3201-2347.





imagem:

Source URL: <http://seel.pa.gov.br/noticia/programa-vida-ativa-na-terceira-idade-continua-com-inscri%C3%A7%C3%B5es-abertas>

Links

[1] <http://seel.pa.gov.br/noticia/programa-vida-ativa-na-terceira-idade-continua-com-inscri%C3%A7%C3%B5es-abertas>