



## [Atividades físicas transformam vidas na Usina da Paz do Icuí-Guajará, em Ananindeua \[1\]](#)

Enviado por bianca.santos em sex, 19/11/2021 - 15:54

Aos 5 anos de idade, Kailany Almeida é estudante da rede pública de ensino e apaixonada por dança. Já Sofia Nascimento tem 8 anos e sonha em ser lutadora. A aposentada Ângela Maria, de 68 anos, trabalhou com corte e costura, e retornou para as piscinas em busca de uma vida mais saudável. Histórias de vida diferentes com um elo em comum. Todas são alunas na Usina da Paz do Icuí-Guajará, em Ananindeua, que oferece atividades esportivas, orientadas pelos professores da Secretaria de Estado de Esporte e Lazer (Seel).



Ser bailarina é o sonho de Kailany. A moradora do bairro do Icuí nunca conseguiu fazer aulas. A oportunidade veio este ano, por meio da Usina, onde ela faz parte da turma de balé e pratica todos os movimentos próprios da dança. Muito ativa, a mãe, Dayane Santa Brígida, viu nas aulas uma mudança no comportamento e na concentração da criança.

“É um incentivo, principalmente, nesse momento que estamos vivendo em que estão em casa, porque não estão tendo aulas presenciais. Melhorou muito a coordenação motora, a concentração. Em casa, ela me ensina o que aprendeu com o professor. Fico muito feliz, porque é uma oportunidade única na vida da minha filha”, diz a mãe.



Na Usina, são seis turmas de balé (infantil e juvenil), divididas nas terças e quintas-feiras; e nas quartas e sextas-feiras. O professor utiliza cantigas de roda para tornar a aula divertida e prazerosa. Assim, brincando dentro da roda as crianças aprendem a respeitar as diferenças, e conhecer os seus corpos de maneira livre, porém consciente, através dos movimentos do balé.

“No meu primeiro contato com elas já percebi que ter o contato com a dança já era um luxo, só o fato de elas participarem das aulas, já sai de suas realidades em que vivem. Elas já vem com uma cultura de casa, então que cultura eu posso oferecer que mostre que tem lugares diferentes, que eu possa atuar em vários lugares. Alguns já conseguem assimilar as coisas, já batem na porta, pedem para sair. Isso é uma conquista e um avanço, de ver que um lugar como esse na periferia está contribuindo para que as pessoas tenham outros caminhos”, conta Cláudio Guimarães, professor.

No primeiro dia de aula de karatê, Sofia Nascimento, 8 anos, foi às lágrimas porque não conseguia executar um dos movimentos que a instrutora da modalidade ensinou. Hoje, ela é uma das melhores alunas da turma e já aprendeu sobre melhorar a concentração e a compreensão de ordens e comandos. Além de desenvolver valores como a paciência e disciplina.





As aulas de karatê são ministradas pela professora Rafaela Nunes, nas terças e quintas-feiras; e nas quartas e sextas-feiras, no horário de 16h às 20h30. Já nos sábados a aula é no horário de 14h às 18h. A modalidade atende pessoas a partir dos 7 anos.

O exercício físico para os idosos vem sendo um dos principais aliados nesse processo de envelhecimento. A hidroginástica é uma atividade física que proporciona diversos benefícios para a saúde, foi um desses motivos que a dona Ângela Maria procurou a UsiPaz para participar das aulas.

“Escolhi a hidroginástica por uma orientação médica, pois sentia muitas dores. Mas também sempre fui uma pessoa ativa, até porque moro só, então é muito importante. Depois que comecei a fazer as aulas, as dores que estava sentindo diminuíram. Então, além de melhorar algumas enfermidades, a hidro previne contra outras doenças”, disse Ângela Maria.



A modalidade aquática é voltada para pessoas a partir dos 18 anos, e conta com 10 turmas. Além das aulas de hidroginástica, balé e karatê, a Seel também oferece modalidades como natação, futsal, vôlei, basquete, judô, hip-hop e ritmos. Os professores foram selecionados por meio de um Processo Seletivo, realizado pela secretaria. Ao todo, 9 instrutores fazem parte das aulas esportivas.





“As atividades que vêm sendo desenvolvidas na Usina, tem contribuindo na transformação na vida das pessoas principalmente com as crianças. É possível observar que além do desenvolvimento da capacidade motora, da concentração, da atenção, e as aulas fortalecem ainda mais a relação familiar, pois os pais participam, acompanham o desenvolvimento de seus filhos”, frisa Kátia Rocha, diretora Técnica de Esporte e Lazer.



imagem:



**Source URL:** <http://seel.pa.gov.br/noticia/atividades-f%C3%ADsicas-transformam-vidas-na-usina-da-paz-do-icu%C3%AD-guajar%C3%A1-em-ananindeua>

#### Links

[1] <http://seel.pa.gov.br/noticia/atividades-f%C3%ADsicas-transformam-vidas-na-usina-da-paz-do-icu%C3%AD-guajar%C3%A1-em-ananindeua>