



Adultos mayores mejoran su calidad de vida en cursos gratuitos de hidrogimnasia

"Estoy agradecida y emocionada porque la natación cambió mi vida. Agradezco estas iniciativas que tan bien nos hacen", reflexiona feliz María Cristina Quezada, una de las usuarias de las clases de hidrogimnasia que el municipio de Chillán, a través de la Dirección de Deportes y Recreación, ofrece para los adultos mayores en el marco de los cursos gratuitos de natación que se implementan en época estival en las piscinas Sol de Oriente, Población Vicente Pérez Rosales y Población El Roble.

El mediodía de este viernes agrupaciones de adultos mayores de distintos sectores, más niños y jóvenes, participaron de la masiva clase gratuita de hidrogimnasia que dictó el instructor Joel Moraga en la pileta Sol de Oriente.

"Yo tengo problemas en los huesos de las caderas y quedó cómo trancada porque tengo artrosis, osteoporosis y fibromialgia y esto nos hace súper bien, porque uno sale liviana, libre, se desestresa, se va lo negativo y está todo el día bien. Lo mejor es el agua. El alcalde súper amoroso, vino a nadar con nosotros, lo pasamos súper bien, nos ayudó y siguió", confesó emocionada la usuaria, Dariela Baeza, de la Villa Precordillera.

"Espectacular porque esto es apoyar a la tercera edad con estas clases que ayudan para la recreación y para mejorar la salud mental que tanto padecemos los adultos mayores", declaró Juan Canales, presidente de la Agrupación "Los Muchachos de Agosto" y representante de la piscina de la Población El Roble.

"Ha sido una clase muy entretenida, además que compartimos con los adultos mayores de todo Chillán en esta piscina del sector oriente de Chillán y lo que buscamos es masificar la actividad física en las piscinas municipales", enfatizó el alcalde de Chillán, Camilo Benavente, tras salir de la piscina.

La hidrogimnasia es una actividad física que se realiza en el agua, que combina música, gimnasia y ejercicios aeróbicos. También es conocida como aquagym, acu aeróbica o aeróbica acuática. Ayuda a mejorar la flexibilidad, fortalecer la capacidad física, reducir la grasa, aumentar el gasto calórico, tonificar los músculos, mejorar el equilibrio, mejorar la circulación sanguínea y reducir la celulitis y la retención de líquidos.

La actividad fue organizada por la Dirección de Deportes y Recreación, con el apoyo de la Delegación Oriente y el Departamento de Recursos Físicos. (Foto: Cristián Cáceres)