

## Aulão reúne cerca de 200 idosos e reforça combate ao sedentarismo em São Caetano

**Atividade mobilizou participantes dos CISEs e incentivou hábitos saudáveis entre a população da terceira idade**

A Prefeitura de São Caetano promoveu na manhã desta terça-feira (10) um grande aulão de ginástica, que reuniu cerca de 200 idosos dos sete CISEs - Centros Integrados de Saúde e Educação da Terceira Idade do município. A atividade foi organizada pela Comtid - Coordenadoria Municipal da Terceira Idade, como forma de celebrar o Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo e incentivar hábitos mais saudáveis entre a população idosa.

O encontro teve início às 8h e contou com a participação de alunos, professores e coordenadores responsáveis pelas atividades físicas oferecidas nos equipamentos municipais. A ação proporcionou um momento de integração, movimento e bem-estar para os participantes.

Celebrado em todo o país no dia 10 de março, o Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo tem como objetivo conscientizar a população sobre os riscos da falta de atividade física. A prática regular de exercícios é fundamental para a prevenção de doenças como infarto, hipertensão, diabetes e obesidade, além de contribuir para a melhoria da saúde mental.

São Caetano possui um dos maiores



índices de longevidade do Brasil, com expectativa de vida de 78,2 anos. Para garantir que esse envelhecimento aconteça com qualidade de vida, a Prefeitura oferece diversos serviços voltados à população com mais de 60 anos, por meio dos sete CISEs e da Unimais - Universidade Aberta para a Terceira Idade.

“Ações como o aulão coletivo mostram a importância de incorporar atividades físicas na rotina, como caminhadas, esportes e a redução do tempo sentado. A prática regular melhora o humor, ajuda no controle da ansiedade e aumenta a autonomia dos idosos, permitindo que mantenham a capacidade funcional para as atividades do dia a dia e uma vida mais ativa e saudável”, comenta a coordenadora da Comtid, Lucila Lorenzini.

**Veículo:** Impresso -> Jornal -> Jornal ABC Repórter - Grande ABC/SP

**Seção:** Cidades **Página:** 08