

São Caetano reúne cerca de 200 idosos em aula no Combate ao Sedentarismo

Da Redação



Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo tem como objetivo conscientizar a população sobre os riscos da falta de atividade física (Foto: Gabriela Gonçalves / PMSCS)

São Caetano promoveu na manhã desta terça-feira (10/3) um grande aula 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.

De acordo com especialistas, o sedentarismo está diretamente ligado ao aumento de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, além de quadros de ansiedade e depressão. A OMS (Organização Mundial da Saúde) alerta para os altos índices de inatividade física em diferentes faixas etárias, especialmente entre adolescentes e idosos.

“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.

<https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3792196/sao-caetano-reune-cerca-de-200-idosos-em-aulao-no-combate-ao-sedentarismo/>

Veículo: Online -> Site -> Site Repórter Diário

Seção: Saúde