

## Terceira Idade de São Caetano reúne cerca de 200 idosos em aulão no Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo

Portal G7 ABC



A Prefeitura de São Caetano do Sul promoveu na manhã desta terça-feira (10/3) 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).

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://g7abc.com.br/sao-caetano-do-sul/terceira-idade-de-sao-caetano-reune-cerca-de-200-idosos-em-aulao-no-dia-nacional-de-combate-ao-sedentarismo>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal G7 ABC

**Seção:** São Caetano