USUÁRIOS DA ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE DO CENTRO CONTARÃO COM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

Data de Publicação: 19 de outubro de 2021
Fonte: Ssecom/PMNF - Priscila de Lima

A partir desta quinta-feira, 21, a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da Prefeitura de Nova Friburgo iniciará um projeto de acompanhamento profissional para os usuários da academia da terceira idade do Centro, que fica próxima à Igreja Luterana. O profissional de educação física estará disponível para orientação todas as terças e quintas-feiras, das 13h às 16h. Em dias de chuva a orientação profissional será suspensa.

Raphael Baldini, profissional de educação física da Secretaria Municipal Esportes e Lazer, frisa que o acompanhamento profissional é fundamental para evitar lesões e aumentar a qualidade de vida da população. Ele cita que, segundo o "Cardiômetro" (Sociedade Brasileira de Cardiologia) no ano de 2021, cerca de 322 mil pessoas morreram por consequências de complicações cardiovasculares. "A atividade física tem um grande potencial preventivo nesse tipo de situação", explicou.

Atualmente Nova Friburgo conta com 20 academias ao ar livre. A proposta é melhorar a qualidade de vida da população, orientando a forma correta de utilização dos aparelhos, principalmente para o público da terceira idade.

De acordo com o secretário de Esportes e Lazer, João Victor Duarte, a academia da Avenida Galdino do Valle Filho foi identificada como uma das que tem mais usuários. "Nesse sentido a orientação de um profissional de educação física se faz necessária para que possamos minimizar riscos de lesão e promover mais qualidade de vida para nossa população", destacou o secretário.