



PREFEITURA DE NOVA ERA

Prefeitura de Nova Era beneficia 120 idosos com aulas de hidroginástica e pilates

Categoria: Edital

Data de Publicação: 8 de junho de 2022

A Prefeitura Municipal de Nova Era, com projeto aprovado pelo Conselho Municipal do Idoso (CMI), beneficiou 120 idosos nova-erenses com a prática de atividades físicas gratuitas, sendo 80 para a hidroginástica e 40 para o pilates.

As atividades são realizadas na Academia Superação, que venceu a licitação para a prestação do serviço. A seleção para a escolha dos beneficiários se deu pelo Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) de Nova Era. Todos os alunos passaram por avaliações de aptidão específicas para se enquadrarem nas atividades e recebem acompanhamento dos instrutores do local, que ditam as atividades de acordo com os perfis de cada turma de idosos.

A prática de atividade física para idosos está associada à longevidade e ao menor risco de morbidade. Os exercícios físicos para terceira idade também estão relacionados à prevenção de doenças crônicas cardiovasculares, prevenção de quedas, autonomia para tarefas do dia-a-dia.

Desenvolver a saúde e levar maior bem-estar e qualidade de vida aos idosos nova-erenses é uma das prioridades da Prefeitura Municipal de Nova Era.