



PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

Centro de Convivência do Idoso promove palestra sobre condicionamento físico

Secretarias: Esporte e Lazer

Data de Publicação: 12 de julho de 2018

Na última semana, a Prefeitura de Carapicuíba promoveu para os idosos membros do Centro de Convivência do Idoso (CCI), a palestra “Condicionamento Físico para a Melhor Idade”.

Ministrada por profissionais de Educação Física, foram abordadas importantes informações e diversas dicas de como se obter uma melhor condição física nesta fase da vida. Destacaram-se os temas: a necessidade de evitar o tabagismo, realização de atividades físicas cotidianamente, exercitar-se da maneira correta a fim de evitar possíveis problemas cardiovasculares e a variação dos exercícios.

“Se você está acostumado a somente subir escada todos os dias, por exemplo, tente fazer algum outro exercício também para melhorar seu condicionamento físico”, orienta o palestrante e professor de educação física, Luiz Teixeira.

Após a palestra, os membros do CCI participaram de atividades físicas orientadas pela equipe técnica presente, como alongamentos, movimentos sincronizados e relaxamento muscular.