

# Academia gratuita em João Neiva

AJO 9487

JOÃO NEIVA

Para incentivar a prática de exercícios físicos vai ser inaugurada, no dia 10 de fevereiro, a academia municipal de João Neiva. O aluno não vai precisar pagar nada para usar os aparelhos.

A Academia Saber Viver vai funcionar na sede do Centro Associativo Renascer, no Centro, de segunda a sexta-feira, pela manhã e à noite. São 200 vagas e as inscrições gratuitas serão feitas a partir do dia da inauguração.

A secretária Municipal de Saúde, Eliani Carrara Milani, informou que a academia atenderá pessoas de ambos os sexos, acima de 45 anos.

Eliani destacou que a pessoa que se inscrever passará por uma avaliação médica antes de começar a se exercitar nos aparelhos de ginástica.

Um professor de Educação Física vai ficar no local para orientar os frequentadores. Haverá ainda uma enfermeira e uma nutricionista para dar informações sobre alimentação saudável.

O objetivo da academia é evitar o sedentarismo entre adultos, problema que acarreta consequências graves à saúde.

A secretária enfatizou que a qualidade de vida de quem tem problemas como hipertensão e diabetes vai melhorar.

“A academia representa a prevenção de doenças ou a melhora

no estado de saúde de quem já tem determinadas doenças”, acentuou.

Mas quem tem menos de 45 anos não vai ficar parado. Em outro local, também no Centro, pessoas entre 20 e 45 anos, a partir do dia 10 de fevereiro, poderão fazer exercícios físicos com o apoio de aparelhos móveis. Não há necessidade de inscrição.

Eliani lembrou que o Ministério da Saúde disponibilizou os recursos financeiros para compra dos aparelhos de ginástica.

“Este é um projeto muito importante para melhorar a qualidade de vida da população. É a oportunidade para as pessoas que não possuem condições financeiras para pagar uma academia”, destacou a secretária.

## OS NÚMEROS

# 10/02

é a data de inauguração da academia

# 200 vagas

serão disponibilizadas

# 45 anos

é a idade mínima de quem vai poder utilizar os aparelhos



**ACADEMIA** Saber Viver vai funcionar no Centro, de segunda a sexta-feira