

No Município de Cantanhede

## Autarquia promove exercício físico à distância



Num período em que a pandemia obriga a que todos fiquem em casa, a Câmara Municipal de Cantanhede pretende fomentar a prática de exercício físico através do projeto Mexa-se! Pela sua saúde. Neste sentido, a autarquia apresenta um conjunto de aulas online, especialmente preparadas para adultos e seniores, que são transmitidas na plataforma Zoom. Para além desta iniciativa, a autarquia prepara semanalmente um conjunto de conteúdos relacionados com a atividade física que disponibiliza na sua página oficial do facebook.

Cada sessão tem habitualmente a duração de 40 minutos, com os treinos funcionais para seniores a decorrer às segundas e quintas-feiras a partir das 10h30 e às terças e sextas-feiras, a partir das 18h00, destinados a adultos, apresentando uma vasta panóplia de exercícios especialmente concebidos para o efeito.

A iniciativa é promovida por técnicos de desporto do município e tem como principal objetivo estimular os cantanhedenses e toda a população em geral, a praticarem exercício físico sem saírem de casa, contribuindo assim para manter um organismo ativo e para reforçar o sistema imunitário, especialmente numa fase em que enfrentamos a pandemia de COVID-19, a prática diária de exercício físico assume um papel de particular importância na vida das pessoas, não só ao nível físico, como também ao nível psicológico.

Importa ainda salientar a importância da atividade física, nomeadamente no papel preponderante na saúde e bem-estar das populações, não só pelo facto de estar diretamente ligada à prevenção de um conjunto importante de doenças crónicas, como também pelas significativas melhorias na saúde óssea, funcional e no condicionamento muscular e cardiorrespiratório.

Desta forma e num momento em que toda a população se encontra sujeita a novo confinamento, é necessário readaptar a prática desportiva e respeitando as normativas da Direção Geral de

## NOTÍCIA

26 fevereiro 2021  
DCIPT



Saúde, o Município volta a apostar numa prática desportiva individual em casa ou ao ar livre, precavendo sempre o distanciamento físico, a higienização das mãos e a etiqueta respiratória.