



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

SECRETARIA DE TURISMO E CULTURA

## ACADEMIAS POPULARES: UMA ÓTIMA OPÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

AS ACADEMIAS POPULARES ESTÃO NA MODA E CADA VEZ MAIS UM NÚMERO MAIOR DE PESSOAS VÊM ADERINDO A ESSA IDEIA



Publicado em 12/12/2019 às 15:27 (Atualizado em 20/04/2024 às 00:31), postado por Assessoria de Comunicação, Fonte: Secretaria de Cultura, Esporte e Turismo



## MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

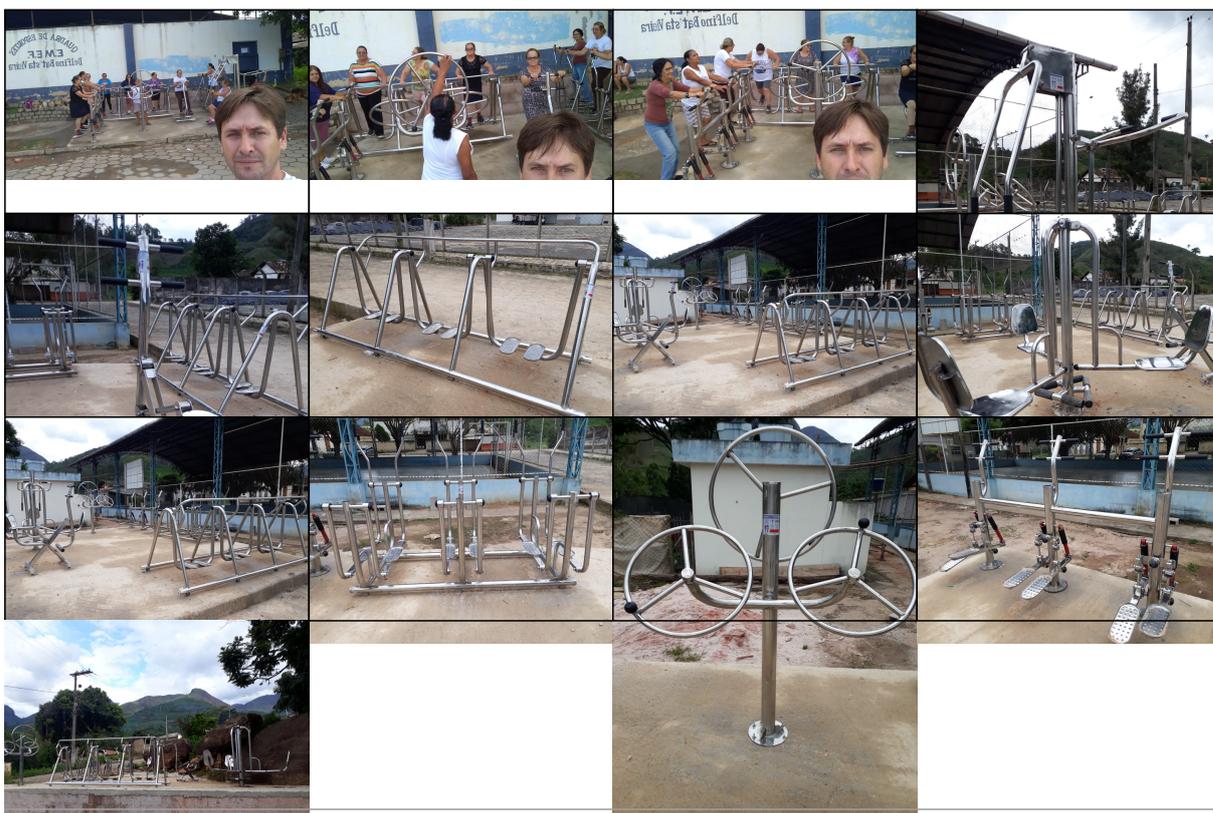
Através de emenda parlamentar concedida pelo Deputado Federal Carlos Manato, a Secretaria de Cultura, Esporte e Turismo instalou 4 academias populares nas Comunidades de Boa Sorte, Nossa Senhora das Graças, São João do Príncipe e Laranja da Terra. A ideia da administração é incentivar os munícipes a se exercitarem e dar adeus ao sedentarismo.

As academias populares estão na moda e cada vez mais um número maior de pessoas vêm aderindo a essa ideia. O poder público disponibiliza os aparelhos em áreas de lazer para a prática de exercícios físicos ao ar livre. Com a vantagem de ter um ambiente agradável, essas academias têm aparelhos que ajudam a trabalhar a força muscular e a ativar as articulações. É difícil até mesmo contabilizar todas as vantagens que essa prática traz para a nossa vida, pois elas formam uma lista de tamanho considerável.

As academias ao ar livre são ótimas opções para quem quer começar a fazer atividade física, principalmente na terceira idade. Elas foram projetadas inicialmente para atender às pessoas idosas, mas esta boa ideia agradou e hoje os aparelhos das academias populares estão à disposição de qualquer pessoa que queira se exercitar. Na Comunidade de Nossa Senhora das Graças a terceira idade já está utilizando a academia nas ginásticas realizadas pelo SCFV dos Idosos.

Na próxima etapa a Secretaria de Obras irá reformar todas as áreas que as academias populares foram instaladas para proporcionar um melhor ambiente para os munícipes. Comprove os benefícios que a atividade física pode proporcionar e anime-se para incorporar essa prática à sua vida!

### GALERIA





MUNICÍPIO DE IÚNA-ES



AUTENTICAÇÃO

aaf1970a3eb282fbcce0ad6284c95724

<https://iuna.es.gov.br/noticia/2019/12/academias-populares-uma-otima-opcao-para-a-pratica-de-atividades-fisicas.html>