09/08/2022 12:26 - Prefeitura incentiva prática de atividades físicas em espaços públicos

Porta de entrada para muitas doenças, o sedentarismo tem repercussão direta na vida da população. Aliado a fatores de risco como a obesidade, o sobrepeso e a falta de atividades físicas, o sedentarismo pode trazer complicações ainda piores à saúde. Principalmente após o período de pandemia em que muitas pessoas criaram hábitos menos saudáveis.

Em Porto Velho, diversos espaços públicos oferecem à população um espaço amplo para a prática de atividades físicas, como o Parque Jardim das Mangueiras, na zona Leste; Deroche Pequeno Franco, no Centro; Campo do Floresta, na zona Sul, além do Espaço Alternativo, entre outros pontos abertos à comunidade.

Segundo o professor de educação física, Raimundo Nonato de Morais, da Secretaria Municipal de Educação (Semed), a prática de exercícios colabora para a melhoria dos sistemas cardiovascular e cardiorrespiratório, além de aprimorar a quebra da glicose no organismo dos portadores de diabetes.

"Uma das atividades físicas mais comuns feitas pela população aqui em Porto Velho é a caminhada. O exercício é importante não só pela estética, mas por melhorar o sistema cardiovascular, respiratório e aumentar o metabolismo, digerindo a glicose no organismo e auxiliando o diabético para uma vida mais confortável", explicou o professor.

Ainda segundo o especialista, a caminhada também auxilia nos movimentos peristálticos do intestino, grande responsável pela produção de enzimas e hormônios no organismo. "Uns 15 minutos por dia, aliado com os exercícios de alongamento, já é o suficiente para ter uma vida mais saudável. Depois, aos poucos, pode ser aumentado gradativamente", reforçou.

O Parque Jardim das Mangueiras, popularmente conhecido como Skate Park, é um dos pontos mais procurados pelos cidadãos que vivem no bairro Cuniã e no entorno da avenida Guaporé, na zona Leste.

No local, a Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (Sema), responsável pela gestão dos parques na capital, tem realizado diversas mudanças estruturais buscando proporcionar um ambiente natural mais tranquilo, seguro e agradável à população.

"Vamos inaugurar agora a central de monitoramento e, em seguida, vamos colocar bebedouros. Os banheiros já estão prontos. Uma equipe de servidores do município estará aqui para dar suporte, além de mais um playground e uma academia ao ar livre novos que serão instalados", destacou Júnior Cavalcante, secretário adjunto da Sema.

Fonte: PMPV

Notícias RO