

Olinda se prepara para inaugurar sua 20ª Academia do Bairro, no Caic de Peixinhos, localizado na Avenida Presidente Kennedy. A preparação do local entra na fase final, a grafitagem do ambiente. A inauguração está prevista para o mês de abril.

Serão oferecidas aulas gratuitas de ginástica funcional e aeróbica, das 16h às 17:30h, nas terças e quintas-feiras. A expectativa é atender mais de 100 interessados. As pessoas devem procurar a professora no local.

[Diretrizes da Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#)

A Organização Mundial da Saúde recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada por semana para todos os adultos. Estatísticas da organização mostram que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente.

Prevenção a Doenças

A atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, além de reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro.

As diretrizes incentivam mulheres a manter atividades físicas regulares durante a gravidez e após o parto. Também destacam os valiosos benefícios à saúde da atividade física para pessoas que vivem com incapacidades.

Pessoas idosas (com 65 anos ou mais) são aconselhadas a adicionar atividades que foquem no equilíbrio e coordenação, bem como no fortalecimento muscular para ajudar a prevenir quedas e melhorar a saúde.