

Em ritmo junino, centro de treinamento de atividades físicas promove ação no dia dos namorados em Santarém

Casal aproveitou o dia dos namorados com muita atividade física – Foto: Divulgação

A programação reuniu casais com objetivo de comemorar a data com mais qualidade de vida

Na quinta (12), um Centro de Treinamento físico realizou uma programação junina voltada ao dia dos namorados com o objetivo de reunir casais para juntos celebrar essa data onde cuidar um do outro é uma forma de amor.

Manoel Júnior, profissional da área de Educação Física, enfatiza que cuidar da sua namorada, ou do seu marido, ou da sua esposa, é a melhor forma de amar.

– Fazer exercício é cuidar para ter essa pessoa por perto a mais tempo. O exercício físico é muito importante para a saúde mental, emocional, para o seu casamento, para sua relação conjugal – contou Manoel.

Para Manoel, a orientação de um profissional da área faz toda diferença na prática de atividade físicas. O profissional não só ajuda nas escolhas dos exercícios certos, mas garante que sejam realizados de forma segura e eficaz, reduzindo o risco de lesões e aumentando as chances de alcançar os resultados desejados, sejam emagrecimento, ganho de massa, de força, a melhora da saúde entre outros.

– Além disso, o profissional é um motivador muito importante ajudando o aluno a manter a regularidade nos treinos, ter um

acompanhamento adequado e investir na qualidade de vida – informou.

Casados a mais de 20 anos, Alcides Fernandes de 43 anos, vendedor autônomo e sua esposa Rosilene Fernandes de 45 anos, analista de departamento pessoal, tem duas filhas, Sara Cristina e a Ana Clara. O casal falou sobre o treinamento juntos no dia dos namorados.

– Esse é o nosso primeiro ano depois de casados onde treinamos juntos no dia dos namorados, estamos na House Fit já seis meses e o resultado está sendo maravilhoso, Alcides já perdeu aproximadamente 20 quilos em 6 meses – disse Rosilene.

Casal aproveitou o dia dos namorados com muita atividade física em Santarém – Foto: Divulgação

Casal aproveitou o dia dos namorados com muita atividade física em Santarém – Foto: Divulgação

Qualidade de vida

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define “atividade física” como qualquer movimento corporal que requer gasto de energia. A OMS recomenda que adultos pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou 75 minutos de atividade vigorosa. A OMS enfatiza a importância de atividades de desenvolvimento muscular para todos os adultos.

A atividade física, de acordo com a OMS, é essencial para a saúde, pois contribui para a prevenção e o tratamento de diversas doenças, incluindo doenças cardíacas, diabetes, câncer e depressão. Além do bem estar reduzindo o estresse e aumentando a energia corporal, a qualidade de vida fazendo com que as pessoas possibilitem realizar atividades do dia a dia com mais facilidade.

Fonte: Riane Batista, Redação do ge – Santarém, PA e Publicado

Por: <https://www.adeciopiran.com.br> em 13/06/2025:18:00:00
Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação blog
<https://www.adeciopiran.com.br> (93) 98117 7649/ e-mail:
mailto:adeciopiran.blog@gmail.com