



Projeto "Mexa-se" proporciona prática regular de atividades físicas e esportivas

Categoria: Esportes

Data de Publicação: 11 de maio de 2023

Fonte: Caroline Schneider Lorenzetti/Ascom

Criado em 2018 pela Administração Municipal de Frederico Westphalen em uma parceria entre as Secretarias de Esporte, Saúde e Educação, o projeto "Mexa-se" inicia a temporada de 2023 promovendo qualidade de vida e saúde, lazer e entretenimento aos munícipes de todas as idades.

O projeto está sendo realizado todos os dias em diferentes bairros e comunidades, é gratuito e liberado para todas as idades. Nas aulas são realizadas atividades de alongamentos e aquecimentos para estimular a flexibilidade, força muscular, equilíbrio e mobilidade, seguidos de ritmos de dança animados para liberar energia e divertimento.

As aulas são ministradas pela professora Juliana Saraiva e professora assistente Micaella Moskva, que ressaltam importância da atividade física para a prevenção e tratamento de problemas articulares, posturais e também auxilia na saúde mental. "Esse é um momento de lazer, voltado para o autocuidado, por isso sempre buscamos entender os limites e condições de cada aluno e adequar os exercícios para todo mundo poder participar", enfatiza Juliana.

A agente de saúde de Castelinho, Inês Garlet, fala da importância da iniciativa de levar o projeto até as comunidades. "Como agente de saúde estamos sempre orientando sobre a importância da atividade física, mas aqui na comunidade não tínhamos essa facilidade de acesso. Agora com o Mexa-se estamos vendo como o pessoal gosta desse momento de lazer e chama mais gente pra participar", frisa Inês.

Para verificar o cronograma de horários e locais do projeto basta entrar em contato com secretário de Esportes, Renato Kreitmeier, no telefone 3744-6943.