
quinta-feira, 9 Março, 2023

Em alusão ao Dia Internacional da Mulher, comemorado em 8 de março, o polo bairro Distrito Industrial, da Fundação ParáPaz, proporcionou diversas atividades para cerca de 40 mulheres na manhã de quinta-feira (9). A coordenadora, Regiane Moreira, explicou que a programação é dedicada às mulheres assistidas pela unidade, que realiza momentos constantes para o público feminino, que é bem ativo, independente da idade.

“Iniciamos a manhã com treino funcional e ainda uma oficina de biojoias, que são acessórios produzidos a partir de insumos orgânicos. Na oficina, as 20 mulheres que participaram, confeccionaram 3 peças cada uma, sendo uma tiara, colar e brinco. Elas ficam super satisfeitas e adoram participar, se divertem bastante”, informou Regiane.

O treino funcional acontece duas vezes por semana para as alunas já matriculadas no polo, mas hoje foi um dia especial. As atividades melhoram a aptidão física e a capacidade cognitiva e ainda reduz os níveis de ansiedade e estresse, principalmente na idade da maioria que frequenta, como ressaltou o professor de educação física, Joel Bonaldi, que garante ter conseguido bons progressos. “O nosso treino funcional, adaptado para terceira idade, ajuda a melhorar a autoestima, a imagem corporal e a cognição individual. Hoje, fizemos um treino funcional aliado com algumas brincadeiras para entretê-las”.

Para a dona Domingas Amaral, de 55 anos, a movimentação do corpo mudou para melhor a sua vida, que vivia muito sedentária. “A atividade pra mim é muito importante porque antes eu sentia muita dor na minha perna, em todo o meu

corpo, e desde que comecei o exercício, me sinto super bem. Passo quase o dia todo em casa, limpando, varrendo, cozinhando, fazendo as coisas e não sinto nada de dor”, disse.

Na terça-feira (14), a unidade promoverá um "aulão de ritmos" para o público em geral com o professor Alessandro, do Centro de Treinamento Família Lima, o qual fechou parceria. Para participar, basta ir com roupa de ginástica e a inscrição será na hora, a partir de 09h da manhã.

SERVIÇO

O Polo ParáPaz UIPP Distrito Industrial fica no Distrito Industrial, nº 636 A, em Ananindeua.

Por Nathalia Mota (ParáPaz)

Source

URL: <http://www.parapaz.pa.gov.br/pt-br/noticia/polo-par%C3%A1paz-desenvolve-atividades-para-mulheres-no-distrito-industrial>