

## **PROGRAMA ACADEMIA MÃES EM MOVIMENTO**

O nosso corpo funciona como uma máquina: precisa de combustível e movimento para se manter bem, caso contrário, acaba enferrujado!

Por tanto o convite dado foi, e foi aceito. MÃes em Movimento, título escolhido para o programa da Academia que teve início em outubro de 2019 e tem como objetivo oportunizar a prática de exercícios físicos para mães e familiares dos beneficiários da APAE de Marau.

Está comprovado que prática regular de exercícios físicos traz benefícios que se manifestam sob todos os aspectos no organismo, promove a qualidade de vida, previne doenças, mantêm ossos, músculos e articulações saudáveis, redução da ansiedade, melhora a autoestima, além proporcionar momentos de interação social.

Para participar os familiares passam por uma avaliação realizada pelas fisioterapeutas, contendo anamnese e um questionário de prontidão para atividade física (PAR-Q), os quais auxiliam na prescrição das atividades, identificando limitações ou riscos para a prática de atividade física e estabelecendo metas possíveis para serem alcançadas. A atividade é acompanhada por um professor de educação física, com frequência semanal, no turno da tarde, terças e quintas-feiras, nas modalidades de alongamento ou atividade aeróbica, conforme prescrição.

A APAE de Marau já possuía uma academia ao ar livre, adquirida através de um projeto apresentado no COMDICA, porém devido as intempéries impossibilitava o seu melhor aproveitamento. No ano de 2019 o Projeto foi remodelado e com o apoio da SICREDI, através de seu Fundo Filantrópico foi possível transferir a Academia para uma área coberta protegida com equipamentos adequados para a prática da atividade física.

MÃES EM MOVIMENTO agora é um Programa que veio para ficar, a adesão está aumentando e as participantes estão na maior empolgação é só conferir nas fotos:

