

Atividade física é fundamental para manter a qualidade de vida

*Exercícios podem ser realizados durante ações do dia a dia*



Patrícia Buto no estúdio da Escola Municipal de Saúde

Esta semana o programa Você em Foco deu dicas aos servidores de como realizar atividades físicas e manter a qualidade de vida através da prática de diferentes exercícios.

A convidada Patrícia Buto Moraes, terapeuta ocupacional encarregada do setor- educação em saúde (DESS-COGEP-SEMPPLA) ressaltou a importância da realização de exercícios físicos e deu dicas de como realizar atividades no dia a dia. O exercício físico compreende desde atividades realizadas em casa como passar roupa até a musculação realizada em academias.

Para servidores que buscam maiores informações sobre atividades físicas vale a participação no programa Agita São Paulo que tem por objetivo passar o conhecimento sobre exercícios e tornar as pessoas mais ativas em casa, no trabalho e no tempo livre.

É importante que o servidor realize atividades que não o comprometam fisicamente, ou seja, uma pessoa com tendência de problemas nas rótulas do joelho deve evitar atividades que forcem esta parte do corpo.