Convenção internacional em Cuba sobre atividade física e esporte

Havana, 23 de novembro (RHC).- A 7ª Convenção Internacional de Atividade Física e Esporte AFIDE'2017 prossegue seus debates em Havana com a presença de profissionais cubanos e estrangeiros ligados ao setor, além de figuras do esporte nacional.

Os temas são variados, e abrangem a luta contra a dopagem, importância da atividade física, envelhecimento com melhor qualidade de vida, metodologias de treinamento e outros assuntos.

Nos debates, a doutora cubana Mayra Rosa Carrasco sublinhou que o exercício físico é o medicamento mais econômico e saudável. Disse que o envelhecimento das pessoas depende da forma de vida que levaram desde criança, e lembrou que a atividade física está relacionada com a prevenção e a reabilitação.

“O envelhecimento produz deterioração dos sistemas fisiológicos, por isso os geriatras recomendamos a prática de exercícios físicos para manter a qualidade de vida”, explicou a médica.

https://www.radiohc.cu/index.php/pt/noticias/deportes/148182-convencao-internacional-em-cuba-sobre-atividade-fisica-e-esporte

Radio Habana Cuba