



INFORMATIVO

Ações ACAD Brasil

Academias estrangeiras recebem um novo público no pós-pandemia

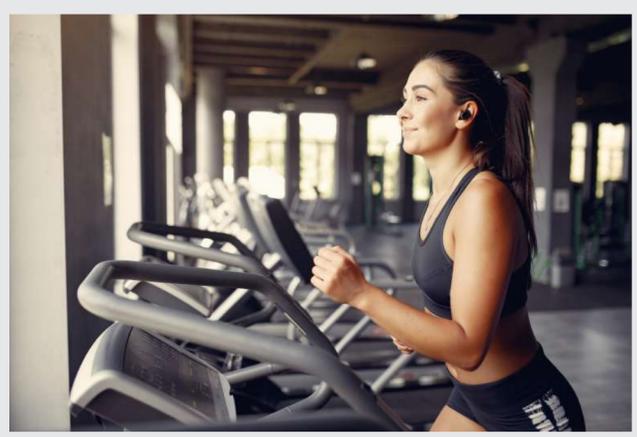


A edição de julho da Revista ACAD traz o que parece ser uma luz no fim do túnel. Depois de tantos prejuízos provocados pela pandemia, muitas academias de países europeus, da China e dos Estados Unidos têm relatado que a retomada trouxe desafios, mas também trouxe um novo público: **o sedentário que nunca havia treinado em uma academia**. Motivadas pela onda de pesquisas e estudos científicos publicados nos últimos 15 meses, as pessoas estão mais preocupadas com a

prevenção de doenças e, principalmente, em aumentar os seus índices de imunidade corporal.

Será que está nascendo um novo mercado consumidor do fitness? Não perca a Revista ACAD edição de julho, em breve! [Quer conhecer as Revista da ACAD Brasil? Clique aqui!](#)

Ciência comprova atividade física como aliada contra depressão



A **Fundação John W Brick de Saúde Mental**, dos Estados Unidos, acaba de publicar um relatório que reúne dezena de estudos científicos e comprova que a atividade física é determinante na prevenção e no tratamento de doenças da saúde mental e alerta: "exercício deve ser prescrito para quem tem depressão".

Segundo indicação do relatório, de três a cinco sessões de 30 a 45 minutos de exercícios moderados a vigorosos, por semana, proporcionam benefícios ideais. "Foram

*analisados mais de 20 tipos de atividades físicas e os resultados apontam: o exercício tem um papel fundamental na questão da saúde mental, especialmente quando se trata de depressão e ansiedade", diz **Cassandra Vieten**, diretora executiva da Fundação.*

[Leia o relatório original na íntegra! Clique aqui!](#)

Não perca! Dia 9 de julho encontro ACAD Bahia

É na próxima sexta! No dia 9 de julho, você tem um encontro marcado no ACAD Bahia, que vai reunir proprietários e gestores de academias de todo o Estado. É a primeira vez que a Associação realiza um evento na região e você não pode ficar de fora.

Venha fazer parte desse debate sobre o futuro do setor!

VAGAS
LIMITADAS

**ENCONTRO
ACAD BAHIA**

09 de Julho - 14H

Local: AAB - Associação Atlética Banco do Brasil
Rua Deputado Paulo Jackson, 869 - Piatã - Salvador

[Inscreva-se!](#)

