

O Dia Mundial da Atividade Física celebra-se a **6 de abril**. Este dia visa promover a prática de atividade física junto da população, assim como mostrar os benefícios do exercício físico.

A prática regular de atividade física apresenta inúmeras vantagens, entre elas:

- evita o excesso de peso e a obesidade;
- previne o aparecimento de doenças;
- reduz a tensão arterial;
- melhora da auto estima;
- redução do stress;
- contribui para a concentração e para o bem estar físico e psicológico;

O recomendado pelos médicos é fazer 30 minutos de exercício físico por dia.

A Organização Mundial de Saúde, que instituiu a data para a prevenção do sedentarismo, aponta a inatividade física como o quarto principal fator de risco de morte no mundo.

Também o Município de Castro Daire faz questão de assinalar e celebrar esta data com várias atividades que irão decorrer entre as 15h30 e as 17h30 no Complexo Desportivo Municipal de Castro Daire, tendo como objetivo incentivar as pessoas a praticarem desporto e sensibilizar as mesmas dos benefícios que daí advêm.

“Sozinho ou acompanhado, neste dia é obrigatório fazer exercício.”

PROGRAMA

HORA

ATIVIDADE

15H30

Aquecimento – Mega Aula de Zumba

15H45

Jogos Reduzidos - Futebol

Caminhada 4 Km

Corrida 4 ou 8 Km

17H00

Sessão de Relaxamento

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

6 de abril de 2017

COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL
DE CASTRO DAIRE

15h30

Aquecimento Geral - Zumba

15h45

Jogos reduzidos - Futebol

Caminhada - 4 Km

Corrida - 4 ou 8 Km

17h00

Sessão de Relaxamento

