

Estação



Saúde



Por que é importante fazer atividade física...

Apesar dos benefícios à saúde que as atividades físicas podem proporcionar, estima-se que 68% dos trabalhadores são poucos ativos fisicamente.

Além disso, cerca de 46% são totalmente inativos em seu período de lazer.

E você, qual sua desculpa para não fazer atividade física?

Falta de Tempo

Acredite! Você não precisa de muito tempo. A dose mínima de atividades físicas é de apenas 30 minutos diários. Se você não pode ou não consegue fazer tudo de uma só vez, acumule em duas sessões de pelo menos 15 minutos.

As atividades físicas aumentam a sensação de bem-estar e de produtividade. No final, você verá que o tempo para a atividade física representa uma grande economia para sua vida.

Exercício Físico é Chato

Se você não gosta, não é preciso fazer exercícios para ser fisicamente ativo. Você pode se beneficiar caminhando, dançando, cuidando do jardim, pedalando ou fazendo qualquer outra atividade em casa, ou no seu tempo de lazer.

Se você não gosta de fazer atividade física sozinho, encontre amigos que gostem das mesmas atividades que você, ou organize com sua família um programa de lar incluindo atividades físicas.

Não tenho equipamentos e roupas

Para ser fisicamente ativo, você não precisa de roupas e equipamentos especiais, você pode usar aquele velho par de tênis ou qualquer sapato confortável, ou aquela bicicleta empoeirada que há muito tempo esta guardada na garagem.

Use-os hoje mesmo e descubra como uma simples caminhada ou um passeio de bicicleta pode lhe fazer sentir mais disposto e bem humorado. A sua família e seu amigos irão aproveitar muito mais a sua companhia.

Divirta-se e aproveite as oportunidades de fazer ativo em sua comunidade.

Apresentação

A Prefeitura Municipal de Bagé, através da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer – Programa Esporte e Lazer da Cidade e seus parceiros - Jornal Correio do Sul, Rádios Delta FM, Difusora AM - unem-se para estimular os bageenses a adquirir hábitos saudáveis na prática de atividades físicas e recreativas.

Lançamento

Data: 03/11/2008

Local: Praça da Estação

**Atividades: Apresentação dos promotores, apoiadores e convidados.
Aulas de dança**

Programação

**Caminhadas Orientadas:
Todas segundas, quartas e sextas,
das 18 às 19 horas**

**Locais: - Praça da Estação
- Pista de Atletismo do Ginásio Corujão
- Kartódromo**

**A partir de dezembro,
também das 19 às 20 horas**

Dez razões para aceitar o desafio de adotar um estilo de vida mais ativo

- 1** — **Redução da intensidade dos sintomas de depressão e ansiedade.**
- 2** — **Melhoria da qualidade de sono.**
- 3** — **Alívio da tensão física e emocional, permitindo maior concentração no trabalho.**
- 4** — **Mais energia para desfrutar a vida com os amigos e familiares.**
- 5** — **Redução da gordura corporal e maior facilidade de controle do peso corporal.**
- 6** — **Diminuição do risco de doenças no coração, diabetes e hipertensão.**
- 7** — **Aumento da densidade dos ossos, reduzindo o risco de osteoporose e fraturas, principalmente entre as pessoas mais idosas.**
- 8** — **Diminuição dos triglicerídeos e aumento do colesterol HDL (bom colesterol) no sangue.**
- 9** — **Aumento da auto-estima e melhoria da auto-imagem.**
- 10** — **Participar de atividades físicas pode ser muito divertido.**

Termo de responsabilidade

Eu, _____, me

responsabilizo por minha integridade física, ao não apresentar autorização médica para a coordenação do Projeto Estação Saúde, como o solicitado, entendendo estar apto(a) para a prática de atividades físicas.

Assinatura do(a) participante

Realização:

Ministério
dos Esportes

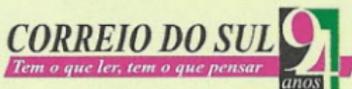


SMEL

Secretaria Municipal
de Esporte e Lazer



Apoio:



URCAMP

UNIVERSIDADE DA REGIÃO DA CAMPANHA

Curso de Educação Física