



Nota aos órgãos de informação

Dia Mundial da Atividade Física

Tavira assinala, no dia 06 de abril, o Dia Mundial da Atividade Física, iniciativa promovida pela Organização Mundial de Saúde que visa fomentar o estilo de vida saudável e ativo.

Neste sentido, a Câmara Municipal, com a Oficina do Barrocal e da Junta de Freguesia de Tavira, no âmbito do Programa de Promoção da Atividade Física (PPAF) realiza, pelas 21h00, a partir da Praça da República, a marcha “Todos a caminhar sob as estrelas” e o passeio “Todos a Pedalar”.

A primeira ação insere-se no projeto “Todos a caminhar” destina-se a cidadãos com mais de dez anos e visa a prática de caminhadas ou marchas-corrída. O “Todos a pedalar” dirige-se a pessoas com mais de doze anos e consiste em passeios guiados de bicicleta de BTT.

A realização destas atividades têm como objetivo sensibilizar a população para os benefícios da prática do exercício físico enquanto importante complemento de uma vida saudável e com qualidade.

A prática regular de atividade física apresenta inúmeras vantagens, tais como:

- Evita o excesso de peso e a obesidade;
- Previne o aparecimento de doenças;
- Reduz a tensão arterial;
- Melhora a auto estima;
- Reduz o stress e
- Contribui para a concentração, assim como para o bem-estar físico e psicológico dos indivíduos.

Os projetos, no âmbito do PPAF, são gratuitos e possibilitam uma oferta desportiva diversificada, combatendo o sedentarismo e potenciando a qualidade de vida da população.

Tavira, 01 de abril de 2016
O Gabinete de Relações Públicas
(processado por computador)