

## DICAS DE EXERCÍCIOS PARA PRATICAR NO DIA MUNDIAL DO DESAFIO

*O objetivo é combater o sedentarismo e estimular a prática  
de atividades físicas*

São Paulo e mais 3.623 cidades espalhadas pelos cinco continentes comemoram o Dia Mundial do Desafio, no próximo dia 27. O evento, que se repete sempre na última quarta-feira de maio, propõe que as pessoas interrompam a rotina de trabalho e pratiquem 15 minutos de atividade física. A Bio Ritmo, maior rede de academias de São Paulo, preparou dicas de exercícios simples para serem realizados nessa data.

Para Marynes Pereira, diretora de Marketing da Bio Ritmo e graduada em Ed Física , além de Pós Graduada em MKT e Gestão de Pessoas , o Dia Mundial do Desafio tem como objetivo mostrar que exercícios simples não atrapalham o cotidiano e colaboram para manter corpo e mente saudáveis. “É importante ressaltar que bons resultados não dependem de muitas horas de exercício. Bastam 15 minutos por dia ou 30 minutos, três vezes por semana”, explica.

### Dicas de atividades para o **Dia Mundial do Desafio**:

- ✓ Subir e descer escadas de degrau em degrau.
- ✓ Subir escadas de dois em dois degraus e descer um a um.
- ✓ No escritório, sentar e levantar da cadeira 10 vezes , caminhar até um ponto próximo e voltar e sentar repetindo o exercício em 15 minutos
- ✓ Caminhar em terrenos inclinados.
- ✓ Descer do metro ou do ônibus uma ou duas estações antes do destino e completar o caminho a pé.
- ✓ Estacionar o carro longe do local de trabalho ou de onde você pretende ir e concluir o caminho a pé.
- ✓ Substituir o elevador pela escada pelo menos uma vez por dia.

### Outras atividades que podem ser incorporadas à rotina:

- ✓ Correr 15 minutos por dia – começar com uma caminhada e ir acelerando.
- ✓ Andar de bicicleta 15 minutos por dia.
- ✓ Nadar 15 minutos por dia.
- ✓ Dançar 15 minutos.
- ✓ Aos finais de semana jogar frescobol ou tênis – na praia, nos parques.
- ✓ Na praia, caminhar com a água na altura dos joelhos.

### **Sobre o Dia Mundial do Desafio**

O Dia Mundial do Desafio surgiu no Canadá em 1983 e é celebrado no Brasil desde 1995. O evento estabelece uma saudável competição entre cidades do mesmo porte para mobilizar o maior número de pessoas no combate ao sedentarismo. A competição serve para estimular a participação social, a criatividade, a liderança e o espírito comunitário. No ano passado, 59.244.438 pessoas participaram da comemoração, no mundo inteiro.

### **Sobre a Bio Ritmo**

Criada em 1996, a Bio Ritmo é a maior rede de academias de São Paulo e a representante oficial na América Latina do FACE2FACE, programa que garante resultados nos primeiros 45 dias, com 30 minutos de exercícios três vezes por semana.

Focada em inovação, a Bio Ritmo é referência no mercado nacional pelo desenvolvimento de programas e treinamentos exclusivos e personalizados que têm como objetivo o resultado do aluno.

Dezoito das dezenove unidades que integram a rede estão localizadas na grande São Paulo. O grupo está presente também em Belém (PA).

**Informações para imprensa:**

**Bio Ritmo**

CDI – Agência de Comunicação

Paula Teles / Sarah Lopes / Vanessa Meriqui

Tels.: (11) 3817.7940 / 3817.7944

E-mails: paula.teles@cdicom.com.br; [sarah@cdicom.com.br](mailto:sarah@cdicom.com.br)