



## Projeto – “Treina Connosco”

### Pertinência

O sedentarismo tem sido descrito como causador de um importante problema de saúde pública da atualidade (obesidade) e vem ganhando destaque no cenário epidemiológico mundial. O aumento da prevalência de sedentarismo e obesidade tem despertado a preocupação de investigadores e profissionais da área da saúde, devido às consequências do excesso de peso, tais como hipertensão arterial, cardiopatias, diabetes, hiperlipidemias, entre outras (Johnson et al., 2009). Neste sentido, deve-se objetivar modificar o estilo de vida. Várias estratégias têm sido utilizadas para favorecer as mudanças de estilo de vida do indivíduo, inclusive com o treino em grupo.

### Objetivos

Os objetivos propostos para esta atividade são:

- Sensibilizar os marienses a optar por um estilo de vida mais saudável;
- Valorizar e promover a prática de atividade física regular como medida preventiva da obesidade;
- Fomentar o gosto pela prática da atividade física;
- Fornecer ferramentas para que os participantes consigam treinar autonomamente.

### Contexto

O projeto “**Treina Connosco**” tem como objetivo abranger a população mariense com idade compreendida **entre os 17 e os 59 anos**, e é direcionado a quem por razões intrínsecas assume preferência pela **prática do exercício físico em grupo**.

Esta atividade pretende desenvolver-se em perfeita harmonia com a natureza e elementos criados pelo Homem, pelo que o treino é adaptado às condições oferecidas em ar livre, numa zona pré-selecionada (Reserva Florestal de Recreio de Valverde).

A atividade decorrerá no dia **20 de maio** de 2013, **entre as 17h00 e as 18h00**.

### Material a levar

- Roupa e calçado confortável (desportivo);
- Garrafão de água de 5 litros (cheio).



### Inscrições

Inscrições até ao dia 18 de maio, às 17h00.

### Contactos

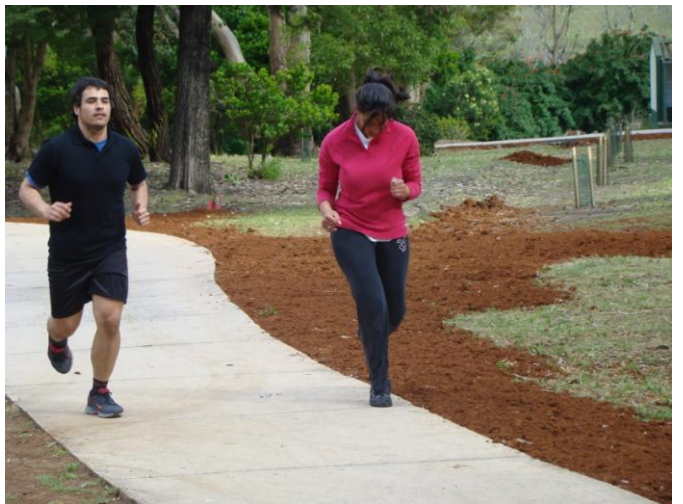
[alexio.puim@sdmsa.pt](mailto:alexio.puim@sdmsa.pt) ou 296 820 236







Projeto – “Treina Connosco”







Projeto – “Treina Connosco”

