

Dia do Desafio

Educação Física

Enviado por:

Postado em:28/05/2008

Com um conceito simples, o evento incentiva cidades dos cinco continentes a promover a prática da atividade física diária, ressaltando a importância do esporte e do lazer para a manutenção da saúde. Saiba mais...

Dia Mundial da Atividade Física O Dia do Desafio foi criado no Canadá e vem sendo difundido mundialmente pela TAFISA - Trim & Fitness International Sport for All Association, entidade alemã de promoção do esporte para todos. Com um conceito simples, o evento incentiva cidades dos cinco continentes a promover a prática da atividade física diária, ressaltando a importância do esporte e do lazer para a manutenção da saúde. Realizado anualmente, sempre na última quarta-feira do mês de maio, o Dia do Desafio propõe que as pessoas interrompam suas atividades rotineiras e pratiquem, durante 15 minutos consecutivos, qualquer tipo de atividade física. Nesse dia, cidades do mesmo porte estabelecem uma saudável competição para tentar mobilizar a maior porcentagem de pessoas, em relação ao número oficial de habitantes. Na verdade, a competição é apenas estímulo à participação. Neste desafio, os grandes vencedores são os cidadãos que, além do corpo, exercitam a integração social, a criatividade, a liderança e o espírito comunitário. Princípios básicos que orientam a realização do Dia do Desafio

Acessibilidade - todos têm a oportunidade de participar, de acordo com seu potencial individual, sem qualquer restrição à idade, condição social, habilidade ou local onde vive. **Envolvimento** - as idéias nascem nas comunidades e todos participam e colaboram com o desenvolvimento da programação. **Um desafio à criatividade!** **Diversão** - o Dia do Desafio não busca índices esportivos. Fazer da atividade física um momento de diversão é um dos principais objetivos. **Diversidade** - ações individuais ou programas coletivos são opções para quem quer participar. Sempre existe uma atividade adequada à condição e interesse de cada indivíduo. **Confiabilidade** - o cuidado e a honestidade na apuração e divulgação dos resultados garantem a confiança o bom relacionamento entre as cidades. **Segurança** - o Dia do Desafio privilegia a segurança dos participantes, selecionando atividades adequadas aos locais onde se realizam, em especial as que envolvem grandes multidões. **Benefícios para a comunidade** - uma comunidade saudável se forma com indivíduos saudáveis onde prevalece a integração e a cooperação. O Dia do Desafio estimula a formação do espírito de coletividade. **Benefícios para a saúde** - A prática da atividade física diária promove grandes melhorias na condição de saúde. O Dia do Desafio alerta as populações para esta necessidade **Fonte:** Dia do desafio