



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

Dia do Desafio é celebrado de forma online em Cotiporã


Secretarias: Saúde e Assistência Social
Educação e Desporto
Data de Publicação: 27 de maio de 2020
Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

Realizado anualmente no 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.

Devido à pandemia do Coronavírus e seguindo as determinações preventivas do Ministério da Saúde, o Dia do Desafio foi realizado em Cotiporã, de forma online. Através de uma live transmitida no Facebook da Prefeitura Municipal, a Fisioterapeuta da Unidade de Saúde, Bruna Moro, e a Professora de Educação Física, Alice Scussel, realizaram exercícios físicos, demonstrando a forma correta de desenvolver cada atividade.

A Coordenadora de Esportes, Leticia Frizon, esteve acompanhando as atividades e ressalta a importância da prática esportiva para a garantia da saúde mental e física e convida a comunidade cotiporanense para praticar alguma atividade física, as quais podem ser compartilhadas nas redes sociais utilizando as #DDDonline #DiaDoDesafio2020.

A prática regular de exercícios físicos contribui para o bom funcionamento do coração, circulação sanguínea, respiração e hormônios, além de reduzir a ansiedade, diminuir o stress e aumentar a autoconfiança.

Assista a transmissão ao vivo, realizada na manhã de hoje,  acessando o link abaixo:

<https://www.facebook.com/cotipora/videos/280417396678616/>
