

VIDA SAÚDAVEL

Importância e benefícios da atividade física na saúde

>> Assessoria

As evidências estão aumentando e são mais convincentes que nunca! Pessoas de todas as idades, que estão de um modo geral inativas fisicamente, podem melhorar sua saúde e bem-estar ao praticar atividade física moderada regularmente. Atividade física regular reduz substancialmente o risco de morrer de doença arterial coronariana e diminui o risco de infarto, câncer de cólon, diabetes e pressão alta.

Atividade física também: Controlar o peso corporal; Contribui para ossos, articulações e músculos saudáveis; Reduz o índice de quedas em idosos; Ajuda a aliviar a dor da artrite;

Diminui os sintomas de ansiedade e depressão; Está associada a menor número de hospitalizações, visitas médicas e medicação.

Ainda mais, a atividade física não precisa ser extenuante para ser benéfica e pessoas de todas as idades obtêm benefícios ao participar regularmente de atividade física moderada por 5 ou mais dias da semana.

Atividade física regular pode melhorar sua saúde e reduzir os riscos de morte prematura das seguintes formas:

Reduz o risco de desenvolver doença das artérias coronárias e as chances de morrer disso. Reduz o risco de infarto. Reduz o risco de ter um segundo ataque cardíaco em pessoas que já tiveram

um ataque. Diminui o colesterol total e os triglicerídeos, e eleva o bom colesterol HDL. Diminui o risco de desenvolver pressão alta. Ajuda a reduzir a pressão arterial em pessoas que já têm hipertensão. Diminui o risco de desenvolver diabetes tipo 2 (não dependente de insulina). Reduz o risco de câncer de cólon. Ajuda as pessoas a conseguirem e manter um peso ideal. Reduz os sentimentos de depressão e ansiedade. Promove o bem-estar psicológico e reduz sentimentos de estresse. Ajuda a construir e manter articulações, músculos e ossos saudáveis. Ajuda pessoas mais velhas a ficarem mais fortes e serem mais capazes de moverem-se sem cair o ficar



É comprovado que realizar algum tipo de atividade física traz diversos benefícios

excessivamente cansadas.

Evidências mostram que pessoas que não praticam atividades físicas definitivamente

não estão ajudando sua saúde e provavelmente a estão prejudicando. Quanto mais examinamos os riscos para a saúde associados à fal-

ta de atividade física, mais convencidos ficamos que pessoas que não praticam atividade física devem começar a se exercitar.

APÓS 1 ANO

Estádio recebe laudo de vistoria e está liberado para competições

>> Redação DS

Após mais de um ano sem atividades, o Estádio Municipal Mané Garrincha em Tangará da Serra, recebeu na tarde da última quinta-feira o laudo de vistoria, realizado pelos técnicos do Corpo de Bombeiros, estando assim apto a receber novamente atividades e sediar jogos. Nesta semana o Estádio receberá o alvará de funcionamento. De acordo com o Secretário Municipal de Esportes, Wellington Bezerra, a secretaria cumpriu o termo de notificação do corpo de bombeiros recebido no início do ano passado. “Deus me oportunizou pela segunda vez ser Secretário de Esportes de Tangará da Serra, e novamente pela segunda vez fazer a recuperação do Estádio Municipal Mané Garrincha. No último dia 04 de maio, recebi o Laudo de Vistoria Técnica do Corpo de Bombeiros, positivo para a emissão do Alva-



A vistoria realizada aconteceu na tarde da última quinta-feira

rá de Funcionamento e Uso das Dependências do estádio. Obrigado ao Prefeito Municipal Fábio Martins Junqueira pela confiança no Trabalho de toda Equipe da Secretária Municipal de Esportes”, falou Bezerra.

De acordo com informações extra oficiais, Tangará da Serra está sendo sondada por

equipes de Cuiabá para sediar jogos do Campeonato Mato-grossense sub-19, Campeonato Mato-grossense de Futebol Feminino e ainda Campeonato Mato-grossense da 2ª Divisão. Até o fechamento desta edição não obtivemos contato com o Secretário de Esportes Wellington Bezerra para confirmar as informações.

MEGA EVENTO

Corrida Cidade de Tangará: Kits começam ser entregues hoje

>> Redação DS

Terá início a partir de hoje na Vila Olímpica Rei Pelé, em Tangará da Serra, a retirada dos kits dos atletas para a Corrida Cidade de Tangará que acontece no município no próximo domingo. De acordo com informações repassadas pela Secretaria Municipal de Esportes os 600 atletas inscritos deverão retirar seus kits das 7h30 as 11h e das 13h30 às 17h. A tradicional Corrida Cidade de Tangará, faz parte da programação dos 41 anos de Tangará. Inicialmente foi disponibilizada uma quantidade de 600 vagas para o evento, vagas estas que foram alcançadas com pouco mais de 15 dias após terem suas inscrições abertas. A prova foi realizada pela última vez no ano de 2011, sendo então um evento muito aguardado pelos amantes do atletismo de toda a região. Nesta edição a Corrida Cidade de Tangará não ofertará nenhuma premiação em dinheiro, tendo como principal foco o alto desa-



O local para retirada será a Vila Olímpica Rei Pelé, na Av. Tancredo Neves.

fio e a interação entre os atletas, que realmente visam participar do evento com o espírito esportivo.

Atletas confirmados no evento por município: Tangará da Serra, 465; Cuiabá, 55; Barra do Bugres, 17; Diamantino, 16; Várzea Grande, 8; Campo Novo do Parecis, 7; Arenápolis, 4; Lucas do Rio Verde, 3; Barra do Garças, 2; De-

nise, 2; Nova Mutum, 2; Sapezal, 2; Alta Floresta, 1; Alto Araguaia, 1; Cáceres, 1; Campinas, 1; Campos de Júlio, 1; Capitão Leonidas Marques, 1; Caraguatatuba, 1; Cláudia, 1; Montanha, 1; Murici, 1; Nortelândia, 1; Nova Olímpia, 1; Porto Alegre, 1; Rio Branco, 1; Rondonópolis 1 e Sinop, 1.