

Moradores de Santa Maria deixam a preguiça de lado e se exercitam por pelo menos 15 minutos. A cidade participou do *Dia Mundial do Desafio*, uma competição internacional para estimular hábitos saudáveis

# Uma comunidade em boa forma

CÉSAR HENRIQUE ARRAIS

DA EQUIPE DO CORREIO

**D**ona Almira da Silva Pinto, 38 anos, estava ofegante. O suor pingava do rosto como há tempo não acontecia. A auxiliar de apoio de higiene foi a um supermercado em Santa Maria fazer a feira da

semana. No carrinho, cuscuz, arroz, açúcar e biscoito. Quando se dirigia para a sessão de legumes, Almira foi interrompida e convencida a fazer atividades físicas.

No supermercado, ela e outros 60 clientes e funcionários começaram a fazer alongamento. Depois embarcaram em exercícios aeróbicos e terminaram reque-

brando ao som de *axé music*. Foram apenas 15 minutos que *acabaram* com dona Almira. "Cansou bastante. Nunca faço atividade", confessou. Ex-obesa — já se submeteu à cirurgia de redução do estômago —, ela ficou estimulada a praticar exercícios com regularidade depois da intervenção inesperada no super-

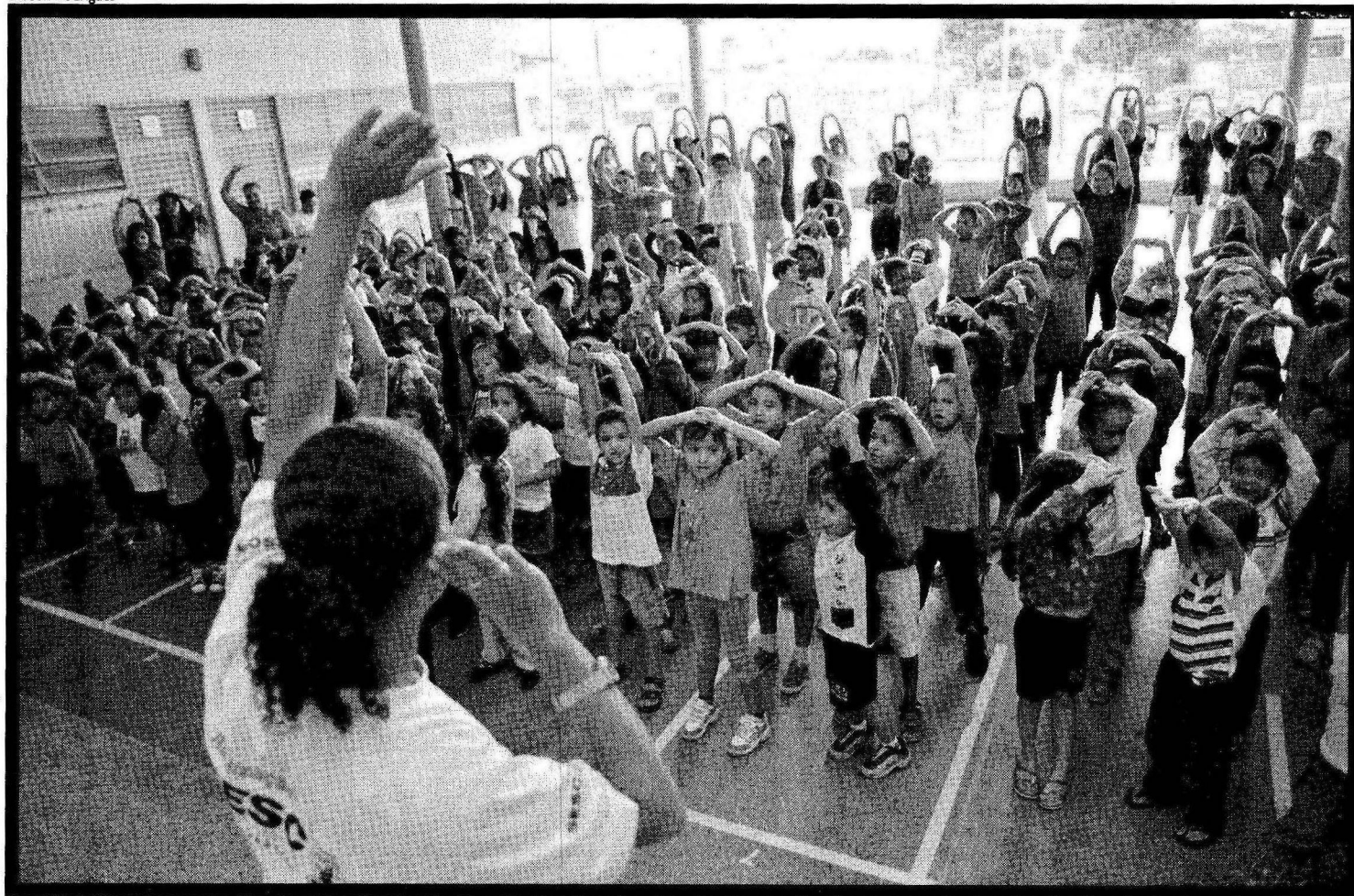
mercado. "Sei que faz bem e não custa nada tirar uns minutinhos do dia para se exercitar."

Missão cumprida. Pelo menos para os monitores do Serviço Social do Comércio (Sesc). Eles promoveram ontem, em Santa Maria, o *Dia Mundial do Desafio*, ou *International Challenge Day!* — uma competição internacional que

procura estimular as pessoas a se exercitarem pelo menos 15 minutos por dia (*leia quadro abaixo*). "Queremos provar que 15 minutos são suficientes para manter uma vida saudável. As pessoas não são sedentárias por falta de tempo, mas por falta de vontade", explica Carlos Augusto Carvalho, coordenador de Esporte e Lazer do Sesc.

É a primeira vez que Santa Maria participa do *Dia Mundial do Desafio*. Em anos anteriores, o evento foi em Taguatinga e no Paranoá. "A população de Santa Maria é muito carente de espaços de lazer. Com essa iniciativa, queremos mostrar que uma vida saudável depende apenas da atitude de cada um."

Edilson Rodrigues



NO CENTRO DE ENSINO INFANTIL 210, ESTUDANTES E PAIS FIZERAM 15 MINUTOS DE EXERCÍCIO ANTES DE COMEÇAR A AULA: SUANDO A CAMISA PARA COMEÇAR BEM O DIA