

Dia do Desafio incentiva a prática de atividades físicas

Campanha mundial teve ações em cidades da região nesta quarta-feira

Amanda Krohn

amanda.krohn@gruposinos.com.br

Incentivar a prática de exercícios físicos e promover um estilo de vida mais saudável. Este é o objetivo do Dia do Desafio, uma campanha mundial que propõe a interrupção da rotina para praticar ao menos 15 minutos de atividade física. A edição deste ano ocorreu ontem.

No Brasil, a prática é promovida pelo Sesc em parceria com a Fecomércio, Ifep, Senac e Sindicatos Empresariais. Na região de cobertura do Grupo Sinos, houve atividades em pelo menos seis municípios. Dentre eles, Novo Hamburgo, Estância Velha, Ivoti, Igrejinha, Dois Irmãos e Parobé.

Em Novo Hamburgo, a comunidade do Programa Melhor Idade (PMI) pôde contar com atividades especiais nos núcleos espalhados pela cidade. A Praça da Juventude, no bairro Santo Afonso, e os ginásios Agostinho Cavasotto e Vitória, no bairro Rincão, também receberam ações da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (Smel).

Um desses locais era o Núcleo Guarani do PMI, na Paróquia Nossa Senhora de Fátima, onde as alunas têm acesso a aulas de pilates e ritmos, que, para entrar no clima, mudou o roteiro do aquecimento.

“Normalmente aquece-

mos já com música na aula de ritmos (antes do pilates), mas hoje começamos com uma caminhada seguida de corrida no ritmo da música. Penso que atividades como o Dia do Desafio são importantes porque envolvem mais a comunidade, porque às vezes o esporte fica meio individual, como no caso da caminhada ou da corrida, e dessa forma o pessoal se junta mais e se une”, afirma a professora do Núcleo Guarani, Iara Rodrigues.

Para a dona de casa Lourdes Martini, de 68 anos, do bairro Guarani, a vida fica melhor quando se pratica atividade física. “Quando a gente pratica e se estica, a gente se movimenta melhor em casa, as dores diminuem, alivia a dificuldade para subir e descer escadas com frequência e o cansaço também reduz. Tudo se torna melhor e menos cansativo.”

A aposentada Eliane Hoff, de 69 anos, do bairro Operário, defende que o ideal é se exercitar diariamente. “O Dia do Desafio tinha que ser todos os dias. A gente tem que se mexer, praticar alongamentos para a gente poder se manter firmes e fortes”, afirma.

“Não podemos ser como antigamente, em que os idosos ficavam apenas sentados. Hoje em dia eu tenho 69 anos, mas sinto como se tivesse 45, 50 anos, e eu ainda poderia fazer muito mais”, continua.



AMANDA KROHN/GES-ESPECIAL

PMI oferece aulas de pilates e ritmos para o público idoso

+ Pela região

Em Estância Velha, houve atividade com alongamentos e dança no Espaço Cultural. De acordo com a Prefeitura, todas as escolas do município também participaram. Em Ivoti, professores das escolas e do Plug (contraturno) ficaram responsáveis por ministrar as atividades. Dentre elas, estavam aulas de ritmos e brincadeiras com os alunos.

Em Dois Irmãos, o Departamento de Desporto convidou os moradores a registrarem suas atividades físicas e enviarem o relato com imagens para o Whatsapp da pasta (51 9 9750-2964). Na Escola Primavera, os estudantes fizeram atividades do Just Dance.

Parobé teve atividades promovidas pela

Secretaria de Cultura, Esporte, Lazer e Turismo em prédios públicos, comércio local e escolas, além do Projeto Mexa-se, na Rua Coberta.

Já em Igrejinha, segundo a Prefeitura, a atividade foi destinada a servidores do Centro Administrativo Municipal. No local, cerca de 70 trabalhadores puderam desfrutar de um alongamento.

Grupo Sinos participa

O Grupo Sinos não ficou de fora do Dia do Desafio e, em parceria com o Sesc de Novo Hamburgo, os trabalhadores praticaram alongamentos e polichinelos. A ação ocorreu com a orientação do técnico de esporte e lazer Fabrício Zanella com o objetivo de fortalecer hábitos saudáveis.



DIVULGAÇÃO

Tela assinada por Rafael Jung acompanha a temática

Artista leva obra sobre Copa para exposição e prepara evento

Luiza Helena Peters

luiza.peters@gruposinos.com.br

Novo Hamburgo - Um campo de futebol transformado em galeria de arte no meio de uma favela em São Paulo. É neste cenário que o artista plástico hamburguense Rafael Jung apresentará uma de suas obras inspiradas na Copa do Mundo neste sábado (30). Além da exposição coletiva, o artista também prepara um grande evento de arte urbana em Novo Hamburgo, nos dias 6 e 7 de junho.

A exposição reúne 25 artistas de diferentes regiões do País e propõe interpretações livres sobre futebol, identidade brasileira e cultura popular. A primeira exposição acontece em um campo de futebol localizado em uma comunidade de São Paulo, enquanto a segunda será realizada no dia 11 de junho, em uma galeria voltada a colecionadores e galeristas.

Representando o Vale do Sinos, Rafael levará para a exposição uma obra marcada pelas cores verde, amarelo e azul, em referência à bandeira brasileira. O trabalho também traz a imagem de Pelé e elementos característicos de sua produção autoral, como referências ao patchwork e detalhes em folha de ouro, remetendo à taça da Copa do Mundo.

Já em Novo Hamburgo, o artista organiza um evento inspirado nas tradicionais pinturas de rua realizadas durante períodos de Copa do Mundo. Nos dias 6 e 7 de junho, das 9 horas às 18h30, a Rua João Pessoa, no bairro Pátria Nova, receberá um painel de 850 metros quadrados, pintado diretamente no asfalto por cinco artistas. A programação contará ainda com food trucks, troca de figurinhas e a pintura ao vivo, permitindo que o público acompanhe as etapas da produção.

CAMPANHA
VALORES
QUE FICAM

MUNICIPALISMO
AGORA
A voz e a vez dos municípios.



DESTINE PARTE DO SEU IMPOSTO DE
RENDA PARA ENTIDADES
GAÚCHAS.

Disponibilize até 6% do seu
imposto de renda para o Fundo
da Criança e do Adolescente e/ou
Fundo da Pessoa Idosa

ATÉ
29 de
MAIO
2026



ACESSE NOSSO SITE!