

SABIAS QUE...



DIA MUNDIAL CORRIDA

... é comemorado na primeira quarta-feira de junho, este ano, a dia 4 de junho?

Esta data foi criada em 2009, nos Estados Unidos, com o nome de **Global Running Day**. O objetivo desta data é promover a corrida, como parte integrante de um estilo de vida saudável e acessível.

Correr é uma atividade complexa que envolve todo o corpo. A nível muscular, ajuda a **fortalecer as pernas, as ancas e o core**, bem como **aumenta a resistência** geral. Além disso, ajuda a **aumentar a densidade óssea**, reduzindo o risco de osteoporose.

Correr aumenta o ritmo cardíaco e ajuda **reforçar o coração e os vasos sanguíneos**. Isto reduz o risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais.

A corrida, bem como outros exercícios aeróbicos, **melhora o humor**, **reduz o stress** e **aumenta a sensação de bem-estar**, devido à libertação de endorfina, dopamina e serotonina. Praticada em grupo, a corrida contribui para o estabelecimento de relações interpessoais, **diminuindo o isolamento social**.

A corrida é uma atividade que consome muita energia, contribuindo, também, para o **controle do peso**.

Vá, corre!



SITE OFICIAL