# “MOCHILA ÀS COSTAS, SAPATILHAS NO PÉ” JÁ ARRANCOU EM MANGUALDE

## CERCA DE UMA CENTENA DE PARTICIPANTES PERCORRERAM O MUNICÍPIO DE MANGUALDE

**O projeto “Mochila às Costas, Sapatilhas no Pé” já começou e contou com cerca de uma centena de participantes que calçaram as sapatilhas e praticaram desporto. Foi no passado dia 18 de maio, que decorreu uma das várias caminhadas que decorrerão no Município de Mangualde, ao longo do mês de maio e junho, sempre às terças-feiras.**

A iniciativa foi realizada em grupos de 30 participantes, distribuídos por três pontos de partida distintos. Os participantes estiveram acompanhados por uma guia. Todo o percurso estava sinalizado. Esta atividade cumpriu com todos as normas impostas pela DGS, o uso de máscara e o distanciamento social foi cumprido ao longo do itinerário.

O projeto “Mochila às Costas, Sapatilhas no Pé” está integrado no Plano de Ação de 2021 da Rede Social de Mangualde, no âmbito o Eixo IV – Promover Estilos de Vida Saudáveis. Uma iniciativa que visa incentivar para a prática de exercício físico como forma de combater a obesidade e todos os problemas que lhe estão associados. Aliar saúde física e saúde mental, corpo e alma só faz bem à saúde, refere a Vereadora da Ação Social, Maria José Coelho. Pretende-se com isto ainda consciencializar a comunidade para os seus benefícios tais como: prevenir de doenças cardiovasculares, fortalecer os músculos, melhorar a postura corporal, promover o relaxamento, promover as relações interpessoais e intergeracionais. Para além destes benefícios pretende-se ainda que os participantes nestas caminhadas surpreendam os sentidos pelos trilhos e caminhos citadinos.

Mangualde, 21 de maio de 2020.

Sofia Monteiro | 910 944 474 | sofiamonteiro@essenciacompleta.pt
**www.essenciacompleta.pt** **#ComunicaçãoCompleta**