

INFORMAÇÃO

Vocacionadas para o Combate ao Excesso de Peso PROGRAMA *GET FITT* COM NOVAS OFERTAS

Leiria, 3 de Junho de 2008

A LEIRISPORT, EM está a ampliar a oferta de produtos no âmbito do Programa *Get Fitt*, apresentando o *Fitt Kid's* e o *Lady's Fitt*, vocacionados para o combate à obesidade e ao excesso de peso entre as crianças e as senhoras, respectivamente. Os novos programas decorrem na sala de exercício do Pavilhão Municipal dos Pousos, estando as inscrições abertas.

Nesta fase de lançamento, serão disponibilizadas vinte vagas (correspondendo a duas turmas) para cada um dos dois programas. Mediante a adesão registada, este número poderá ser ampliado.

O programa *Fitt Kid's* destina-se a jovens de ambos os sexos, entre 12 e 18 anos, com excesso de peso ou obesidade e que não apresentem restrições médicas para a prática de exercício físico estruturado.

O programa *Lady's Fitt* é dirigido a mulheres entre os 18 e os 60 anos, com excesso de peso ou obesidade, desde que não possuam restrições médicas para a prática de exercício físico.

A mensalidade será de €25,00 por pessoa para ambos os programas, estando previstas três sessões semanais de 1h30m, das quais duas na sala de exercício e uma em grupo.

Para mais informações e inscrição, os interessados poderão dirigir-se ao Espaço Mais Leiria, a funcionar no Complexo Municipal de Piscinas de Leiria.

Os desafios do excesso de peso

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o excesso de peso e a obesidade e suas comorbilidades como uma epidemia global, a qual se deve a modificações contemporâneas do estilo de vida e, dentro destas, à crescente diminuição de actividade física, que é factor patogénico pelo menos tão importante como os desequilíbrios alimentares.

Esta epidemia global constitui grave ameaça para a saúde pública, devido às co-morbilidades, com destaque para a hipertensão arterial, a doença coronária e a diabetes tipo II.

Em Portugal, a obesidade é um dos principais factores desencadeantes das doenças cérebro-vasculares, as quais são actualmente a principal causa de mortalidade no nosso país, bem como de doença coronária e de outras formas de doença cardiovascular, que constituem, por

LEIRISPORT - Desporto, Lazer e Turismo de Leiria, EM

Estádio Municipal de Leiria - Dr. Magalhães Pessoa - Porta 7 | 2400 - 137 Leiria | Telefone: 244 843 000 | Fax: 244 843 099 | E-Mail: geral@leirisport.pt

WWW.LEIRISPORT.PT

sua vez, respectivamente, as quarta e sexta causas de morte em Portugal, e com uma tendência de crescimento.

Igualmente relevantes são os custos económicos, para o Estado, para as famílias e para os indivíduos, decorrentes do excesso de peso e da obesidade.

Dado que estes problemas radicam, fundamentalmente, em comportamentos e em factores sociais e pessoais, decorre daqui a importância de programas que actuem a esses níveis, promovendo a prática do exercício físico e combatendo o sedentarismo, em simultâneo com o aumento da consciência da importância da mudança dos hábitos alimentares.

O Programa Get Fitt e os novos Fitt Kid's e Lady's surgem como uma proposta de abordagem a esta problemática.

O Programa *Get Fitt* em expansão

O Programa *Get Fitt* é promovido pela LEIRISPORT, EM promove, desde Novembro de 2006, tendo como objectivos principais a promoção da actividade física e de um estilo de vida saudável junto da população activa, com idade igual ou superior a 18 anos.

Após um primeiro ano em que se registou grande adesão, foram criadas novas valências e mais vagas e turmas para a época 2007/2008.

As actividades decorrem na sala de exercício do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, a qual está dotada de equipamentos de última geração, e incluem trabalho cardio-respiratório e muscular e ainda aulas de grupo (aeróbica, step, *stretching*), a desenvolver na sala de *fitness*.

Recorde-se que, desde o início do Programa, foi prevista a sua expansão para outras infra-estruturas desportivas geridas pela LEIRISPORT, EM, a promoção de novas valências e a oferta de serviços para públicos específicos.

Em 2007/2008, o Programa atingiu os 306 participantes, o que corresponde a um crescimento de 137% face a 2006.