

# Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores

Coordenadoria de Comunicação Social (Comso) - 11 de maio de 2016

## Qual atividade física combina mais com você?

Natação, corrida, caminhada, luta, dança ou musculação? Seja qual for a sua escolha, faça no seu ritmo. Dessa forma, você acaba persistindo por mais tempo e tendo mais prazer. É importante também consultar um médico antes de começar a se exercitar.

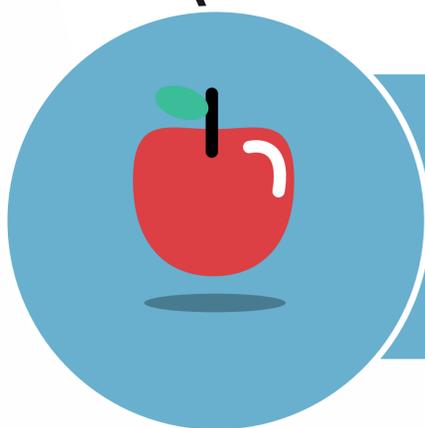
Confira as dicas abaixo e escolha alguma que seja a sua cara.



Faço Pilates de manhã bem cedinho pelo menos duas vezes por semana. E, à noite, religiosamente, duas vezes por semana faço atividade aeróbica com ajuda de um personal. Sempre foi assim? Não. O exercício só entrou na minha vida quando meu cardiologista disse a seguinte frase de impacto: O sinal amarelo acendeu!!!  
*Márcia Valéria - Diretora da Biblioteca Central da UNIRIO.*



Fiz aulas de dança de salão por algum tempo. No momento, não estou praticando essa atividade por conta de outras prioridades, mas gostei muito e recomendo. A dança de salão, além de um bom exercício físico, é uma ótima opção para relaxar, se divertir e conhecer outras pessoas.  
*Cláudia Lopes - Secretária dos Conselhos Superiores.*



A última atividade que realizei foi hidroginástica, que é um exercício de baixo impacto nas articulações e muito apropriado para nosso intenso calor. Como sou professora do curso de Nutrição, aproveito para destacar que alimentação equilibrada e saudável é indispensável para manter a saúde.  
*Mônica Valle - Diretora de Assuntos Educacionais e Professora.*



O que eu gosto muitíssimo é andar de bicicleta e caminhar. Com as bicicletas da Bike Rio isso tem ficado mais fácil.  
*Carmen Irene Oliveira - Coordenadora da Educação a distância.*



Gosto de bicicleta e natação. Exercícios que melhoram o condicionamento físico, liberam endorfina e causam bem-estar. Além disso, por serem atividades eminentemente individuais, possibilitam um grau de isolamento e introspecção.  
*Angelo Telesforo Malaquias - Docente e Diretor de Políticas de Normatização e Registros Acadêmicos de Graduação/Prograd.*