

O Lago Paranoá é um ótimo local para a prática de atividades lúdicas

POR IARA PEREIRA\*

**N**o começo de um novo ano é tradição reformular as metas de ser mais saudável e ativo fisicamente, mas também é comum que as promessas não durem o ano inteiro. Isso acontece porque, para que a rotina de exercícios tenha uma adesão a médio e longo prazo, quem pratica deve sentir prazer naquilo que está fazendo.

Assim como todas as atividades físicas podem ser praticadas profissionalmente, elas também podem ser lúdicas, apenas para diversão e pela sensação de bem-estar. Seja correndo, nadando, dançando ou pedalandando, o importante é estar em movimento para manter a saúde em dia.