

## Sobre o Dia do Desafio

Coordenado mundialmente pela TAFISA - The Association for International Sport for All - e no continente Americano pelo Sesc São Paulo e com apoio da ISCA - International Sport and Culture Association, o Dia do Desafio é uma campanha mundial de incentivo à prática de atividade física e esportes que tem por objetivo reduzir o sedentarismo e promover mudanças de comportamento.

Acontece sempre na última quarta-feira do mês de maio e é realizado por meio de uma competição entre as cidades que visa mobilizar o maior número possível de pessoas realizando uma atividade físico-esportiva no **Dia do Desafio**.

Sua cidade participará deste desafio entre cidades e tentará mobilizar o maior número de pessoas para a prática de atividades físicas e esportivas que acontecerão em escolas, academias, empresas e espaços públicos.

Informe-se sobre os locais e horários da programação.

**A sua participação conta para o resultado final da cidade.**

**Entre neste Desafio!**

# Dia do Desafio 2018

## PARTICIPE!

[diadodesafio.org.br](http://diadodesafio.org.br)  
[facebook.com/oDiadoDesafio](https://facebook.com/oDiadoDesafio)

Iniciativa:



Coordenação:



Realização:



Apoio:



Representação  
no Brasil

## Dia do Desafio

**VOCE**  
**SE MEXE**  
**E O MUNDO**  
**MEXE**  
**JUNTO**

**30.05.2018**



Para entrar no clima é simples:  
pratique qualquer tipo de atividade  
física ou esportiva no  
dia 30 de maio  
e registre sua participação!

Qualquer atividade é  
válida para colocar o  
corpo em movimento

Prática de ginástica

Caminhadas, passeios ciclísticos, corridas

Atividades aquáticas tais como natação,  
hidroginástica e jogos diversos

Aulas de lutas como judô, karatê,  
taekwondo, Kung fu, dentre outras

Práticas corporais como yoga,  
tai-chi-chuan, lian gong

Festivais, torneios e campeonatos de  
modalidades esportivas tradicionais e  
adaptadas, como atletismo,  
futebol, basquete, voleibol, handebol,  
tênis, entre outras

Gincanas

Jogos e brincadeiras

Aulas de ritmos

Atividades em empresas

E muitas mais!

30/05/2018,  
das 0h às 21h

## Registro de participação

Depois de fazer sua atividade, registre a participação. Isto é importante para que a cidade alcance um grande número de adesões.

A captação dos registros de participação é feita nos locais onde se realizam as atividades, em pontos montados em áreas públicas, por e-mail, linha telefônica gratuita (0800) ou outros telefones de órgãos oficiais da cidade. Cada cidade/região adota um sistema de anotação de resultados.

Será considerada vencedora do desafio a cidade que conseguir maior percentual de participantes, em relação ao seu número de habitantes. Os resultados finais do desafio são divulgados pelos veículos de comunicação locais e no site do Dia do Desafio:  
[diadodesafio.org.br](http://diadodesafio.org.br)

Aceite este desafio para  
os demais dias do ano.

VOCÊ  
SE MEXE  
E O MUNDO  
MEXE  
JUNTO