

## Os Benefícios da Atividade Física



- Reduz o risco de morte por doenças cardiovasculares.
- Preserva a saúde mental e qualidade de vida.
- Melhora a auto-imagem e a auto-estima.

- Previne doenças como:
  - Obesidade
  - Osteoporose
  - Hipertensão arterial
  - Deficiências respiratórias
  - Problemas circulatórios
  - Diabetes
  - Dislipidemias

- É arma importante no combate ao estresse e às pressões da vida moderna, deixando você mais relaxado e com melhor humor e disposição.
- Mantém ossos e articulações mais saudáveis.
- Favorece a redução do tabagismo e do abuso de álcool e drogas.

No idoso, preserva sua independência.



Ótima forma de encontrar ou fazer novos amigos e de desenvolver novos interesses.

Ajuda a controlar o seu peso e manter a boa forma.



No trabalho:

- aumenta a produtividade;
- diminui propensão às doenças;
- combate o estresse e a indisposição;
- melhora sua capacidade para esforços físicos;
- diminui o índice de ausência no trabalho.



Participe do Agita Sampa Servidor:

São necessários apenas 30 minutos por dia de atividade física, de maneira contínua ou acumulada, pelo menos 5 dias na semana. Vale tudo: andar, dançar, correr, pedalar, passear com o cachorro, fazer compras a pé, subir e descer escadas, fazer jardinagem, enfim, levar uma vida mais ativa.

*Servidor, coloque sua vida no ritmo certo!*