



E ainda:

Evita a perda de massa magra muscular;
 Melhora a flexibilidade e a postura;
 Contribui para outros comportamentos saudáveis (por ex. a melhoria dos hábitos alimentares).



Fazer exercício físico.....

...Diminui do risco de doença cardíaca, cancro do cólon, diabetes e derrame cerebral;
 ...Ajuda a controlar a pressão sanguínea;
 ...Reduz a depressão e ansiedade;
 ...Melhora a autoestima e o sentimento de bem-estar;
 ...Melhora o humor.



No mundo inteiro, mais de **60%** dos adultos não efetuam os níveis suficientes de atividade física benéficos para a sua saúde.

Divirta-se enquanto se mantém ativo!



Agrupamento de Escolas Viseu Sul Projeto Educação para a Saúde A Saúde em primeiro e para todos

Atividade Física - É o **movimento** do corpo que consome energia. Para trazer benefícios à saúde, a atividade física precisa ser moderada ou vigorosa e ser realizada pelo menos **durante 30 minutos por dia**. **Atividades do dia-a-dia** que também podem ser consideradas atividades físicas importantes:- Lavar roupa -Limpar a casa -Lavar o carro -Subir escadas-Cuidar do jardim -Caminhar até à escola ou até ao trabalho.



A atividade física promove:

O aumento do dispêndio energético (calorias);
 O aumento do metabolismo em repouso após o final do exercício;
 O metabolismo da gordura corporal.