

06 DE ABRIL
DIA MUNDIAL
DA ATIVIDADE
FÍSICA



Você já fez Atividade Física hoje?



progep

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

DIVISÃO DE QUALIDADE
DE VIDA


Atividades Físicas
e Qualidade de Vida

**Busque uma atividade física
que lhe dê prazer**

**06 DE ABRIL
DIA MUNDIAL
DA ATIVIDADE
FÍSICA**

Seja ativo todos os dias



progep

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

**DIVISÃO DE QUALIDADE
DE VIDA**

06 DE ABRIL
DIA MUNDIAL
DA ATIVIDADE
FÍSICA

Quanto mais cedo
a prática mais benefícios
para sua saúde

tenha a atividade física
como prioridade



progep

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

DIVISÃO DE QUALIDADE
DE VIDA

Benefícios da Atividade Física:

06 DE ABRIL
DIA MUNDIAL
DA ATIVIDADE
FÍSICA

Controle do peso;

Diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de cânceres;

Diminuição da chance de desenvolvimento de doenças crônicas, como a diabetes, pressão alta e doenças do coração;

Melhora da disposição;

Promoção da interação social.





06 DE ABRIL
DIA MUNDIAL
DA ATIVIDADE
FÍSICA



Que tal começar
hoje?

Não espere a segunda-feira para começar

Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada

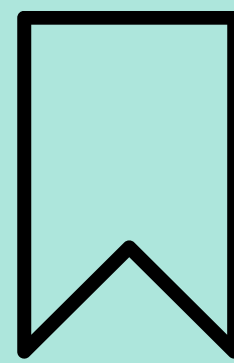
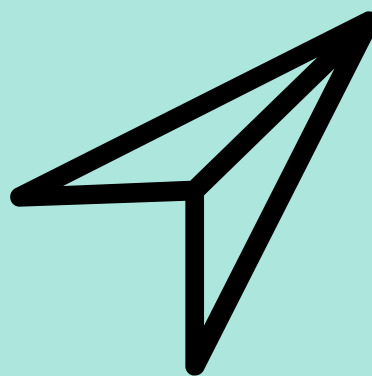
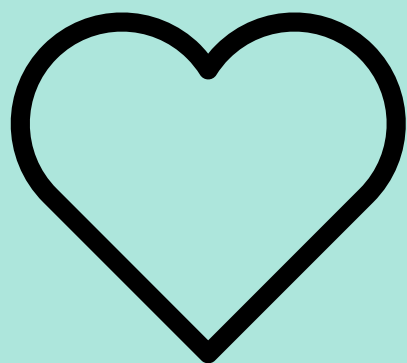
Aproveite para chamar os amigos, familiares, vizinhos ou seus colegas de trabalho



progep
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

DIVISÃO DE QUALIDADE
DE VIDA

Gostou do conteúdo?



FALE CONOSCO:
DQV.PROGEP@UFMA.BR
3272-8817 / 8818



progep

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

DIVISÃO DE QUALIDADE
DE VIDA



Atividades Físicas
e Qualidade de Vida