



O que é o "Agita Brasil"?

É um programa desenvolvido pelo Ministério da Saúde que vai mostrar a importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida dos brasileiros.

Veja o que você ganha agitando todos os dias

Benefícios físicos

- Ajuda a controlar o peso do corpo
- Melhora a resistência física
- Melhora a força muscular
- Fortalece os ossos
- Ajuda a controlar a pressão arterial
- Aumenta a resistência contra doenças

Benefícios psicológicos

- Aumenta a auto-estima
- Alivia o estresse
- Aumenta o bem-estar
- Estimula o convívio social

Benefícios na fase escolar

- Aumenta a frequência às aulas
- Melhora a relação com os pais
- Aumenta a responsabilidade e a auto-estima

Benefícios na maturidade

- Melhora da qualidade do sono
- Aumento da produtividade
- Ampliação do círculo de amizades
- Melhora da imagem perante a sociedade
- Aumento da independência e da autonomia



MINISTÉRIO
DA SAÚDE



GOVERNO
FEDERAL
Trabalhando em todo o Brasil

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



CELAFISCS
CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE
APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL

Informações e Contatos

Coordenação de Promoção da Saúde
Esplanada dos Ministérios, bloco G, sala 411
Fones: (61) 226-1124/226-7744
Fax: (61) 223-9118
E-mail: promocaod@saude.gov.br



Transforme as atividades do
dia-a-dia em atividades físicas.



Dicas de agito



Onde e como agitar



No trabalho
 Indo e voltando a pé
 Descendo um ponto antes
 Subindo e descendo escadas



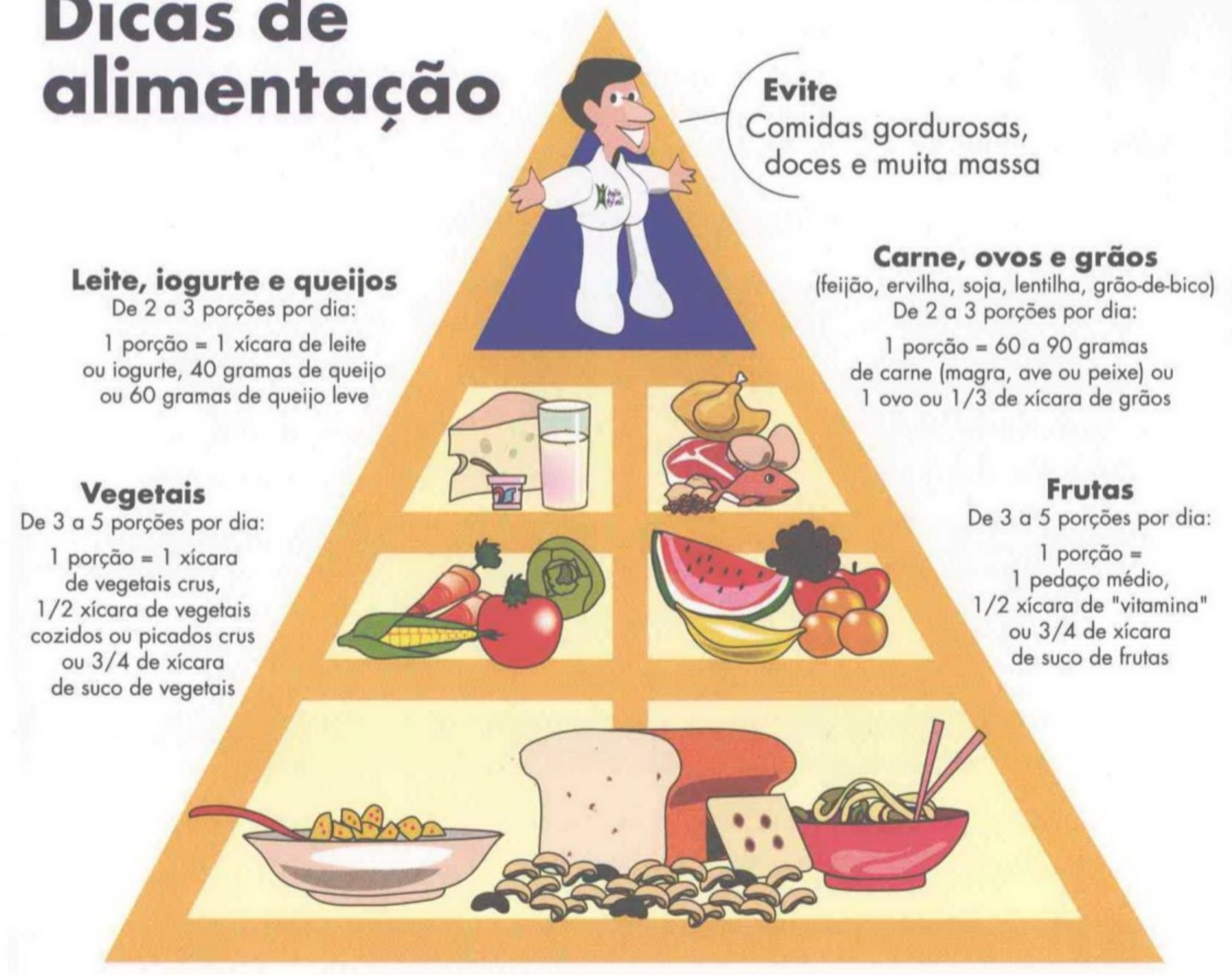
Você pode fazer as atividades durante 30 minutos seguidos ou divididos ao longo do dia. Assim fica fácil. Com esse novo estilo de vida você vai ficar mais forte, bonito e saudável. E vai viver muito mais. Sem parar de agitar.



No tempo livre
 Pedalando
 Caminhando
 Correndo
 Nadando
 Dançando



Dicas de alimentação



Agite 30 minutos por dia