



## O que a atividade física pode fazer por sua família?

Todo mundo já deve ter escutado que fazer atividade física é importante para a saúde. Ela beneficia o organismo, fortalece a imunidade, previne doenças e ajuda em tratamentos.

Além do bem-estar físico, promove o bem-estar emocional e mental, contribuindo para o aprendizado, a concentração e os relacionamentos interpessoais.

A atividade física desenvolve ainda a coordenação motora, a disciplina e a capacidade de conviver em grupo, respeitando regras.

Viu como ela é importante para crianças e adolescentes?

Ela também é fundamental para o combate a um dos principais problemas de saúde crônica no mundo: a obesidade.

### Família ativa

Aproveite as possibilidades e interaja com seus filhos em casa ou ao ar livre. Essa convivência fortalece os laços e rende momentos especiais!

Movimentem-se!