



# VANTAGENS DE PRATICAR EXERCÍCIO:

## REDUZ O RISCO DE MORTE

por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 30% de todas as causas de morte.

1

2

## REDUZ O RISCO DE

desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2

## AJUDA

a prevenir/reduzir a hipertensão que afeta 20% da população adulta mundial.  
a controlar o peso e diminui o risco de obesidade.

3

4

## PROMOVE

o bem estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão.

## AJUDA A PREVENIR E CONTROLAR

comportamentos de risco especialmente nas crianças e adolescentes.

5

6

## MELHORA

o crescimento e manutenção dos ossos, músculos e articulações saudáveis.