

# SE LIGA ! MOVIMENTAR-SE É IMPORTANTE!

- FUNDAMENTAL PARA O DESENVOLVIMENTO DO CORPO;
- PREVINE DOENÇAS;
- MELHORA O CONDICIONAMENTO FÍSICO;
- MELHORA A CIRCULAÇÃO;
- AJUDA A EMAGRECER;
- DEIXA O MÚSCULO MAIS FORTE;
- MELHORA A AUTOESTIMA.



## NOSSAS UNIDADES:

- CMRPD CENTRO (CIAD MESTRE CANDEIA)  
Tel: (21) 2224-2930
- CMRPD VILA ISABEL  
Tel: (21) 98909-1374 | (21) 98909-1381
- CMRPD IRAJÁ  
Tel: (21) 98909-7611
- CMRPD CAMPO GRANDE  
Tel: (21) 2412-2034 | (21) 2412-2691
- CMRPD SÃO CONRADO  
Tel: (21) 98471-8482
- CMRPD MATO ALTO (JACAREPAGUÁ)  
Tel: (21) 98909-1375
- SANTA CRUZ  
Tel: (21) 98909-1389

ESTE MATERIAL FOI DESENVOLVIDO PELO GRUPO DE LINGUAGEM SIMPLES DA GERÊNCIA DA QUALIDADE DE VIDA, DA SECRETARIA MUNICIPAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA DO RIO DE JANEIRO.



PESSOA COM  
DEFICIÊNCIA

QUALIDADE  
DE VIDA

## IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO



COLEÇÃO QUALIDADE DE VIDA

## POR QUE A ATIVIDADE FÍSICA É TÃO IMPORTANTE?

DE FORMA GERAL, A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS MELHORA A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS, COM OU SEM DEFICIÊNCIA.

ISSO SIGNIFICA UMA MELHORA NOS ASPECTOS FÍSICOS (CORPO), PSICOLÓGICOS (MENTE) E SOCIAIS (VIVER EM SOCIEDADE)



## QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA COM FREQUÊNCIA?

- AJUDA NO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEIS;
- DESENVOLVE HABILIDADES MOTORAS, ESSENCIAIS NAS ATIVIDADES DIÁRIAS DA VIDA;
- DESENVOLVE AS HABILIDADES FÍSICAS COMO: FORÇA, EQUILÍBRIO, COORDENAÇÃO MOTORA, FLEXIBILIDADE, VELOCIDADE, RESISTÊNCIA;
- MELHORA AS FUNÇÕES COGNITIVAS (CONDIÇÕES PARA O APRENDIZADO);
- MELHORA A AUTOESTIMA, PROMOVE A AUTONOMIA E A INCLUSÃO SOCIAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA;
- AUXILIA NO CONTROLE DO PESO ADEQUADO E DIMINUI OS RISCOS DE ALGUMAS DOENÇAS COMO DIABETES, HIPERTENSÃO, DEPRESSÃO E OUTRAS.

## QUAL A MELHOR ATIVIDADE FÍSICA?

AQUELA QUE VOCÊ PODE E GOSTA DE FAZER!

FAÇA UM MAPEAMENTO DOS ESPAÇOS ONDE VOCÊ PODE PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS QUE SEJAM PRÓXIMOS DE ONDE VOCÊ MORA E/OU TRABALHA/ESTUDA.

BUSQUE POR ATIVIDADES QUE VOCÊ GOSTA DE REALIZAR E QUE ENVOLVA OUTRAS PESSOAS. ISSO VAI FORTALECER O ASPECTO SOCIAL E AFETIVO.

## ONDE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

- EM CASA (EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO E RELAXAMENTO);
- EM PRAÇAS PÚBLICAS;
- NAS VILAS OLÍMPICAS;
- EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA;
- EM CLUBES;
- NA PRAIA.

