



O bem estar é um direito individual e coletivo e precisa ser incentivado com ações voltadas à melhoria da qualidade de vida.

A atividade física representa todo e qualquer movimento corporal que consome energia, podendo ser praticadas de várias formas. Para aqueles que não têm o hábito de fazê-los, o especialista indica a inserção gradual de pequenas atividades, como: ir e voltar a pé ou de bicicleta para a escola ou trabalho, usar as escadas ao invés do elevador, assim como incluir a prática de esportes ou exercícios formais pelo menos três vezes na semana.

Uma boa dica para se sentir motivado a prática é escolher atividades que se tenham prazer na realização, outra questão está relacionada a um propósito, quando se tem uma meta a ser alcançada, as chances de que o indivíduo desista são menores ao verificar o progresso que vem sendo alcançado. ‘Estabeleça para si metas fáceis, realistas e de curto prazo para serem atingidas.