

**ACUMULE PELO MENOS  
30 MINUTOS DE ATIVIDADE  
FÍSICA POR DIA!**



**EACH | USP**  
*ESTE*

Escola de Artes, Ciências e Humanidades  
Universidade de São Paulo

**Ambiente Ativo**  
11 3091-8157  
[www.each.usp.br/ambienteativo](http://www.each.usp.br/ambienteativo)  
[ambienteativo@gmail.com](mailto:ambienteativo@gmail.com)

Work Market

**ONDE PODEMOS  
PRATICAR  
ATIVIDADE FÍSICA?**

**Ambiente Ativo**

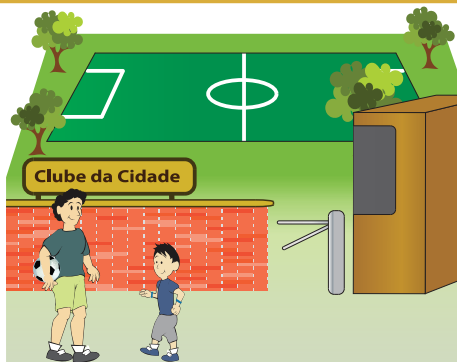


### NAS PRAÇAS E PARQUES PERTO DE SUA CASA!



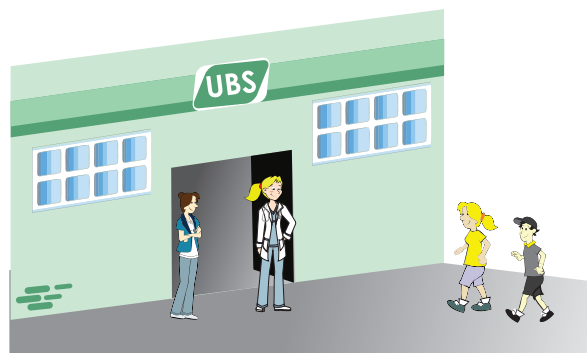
Conheça mais o seu bairro! Procure uma praça, parque ou local arborizado perto da sua casa para praticar atividade física, de preferência com a família ou amigos.

### NOS CLUBES PERTO DE SUA CASA!



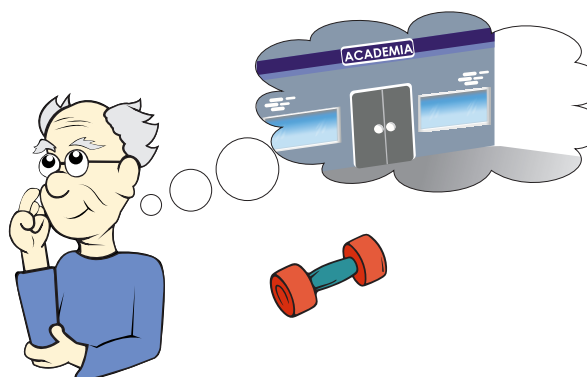
Há clubes públicos que oferecem estruturas como quadras, campos de futebol, salas de ginástica e até piscinas. Em alguns clubes é possível participar de atividades orientadas por profissionais de Educação Física. Visite um clube perto de sua casa! Conheça os espaços, os horários das aulas e comece já sua atividade física!

### NOS POSTOS DE SAÚDE OU UBS PERTO DE SUA CASA!



Os postos de saúde ou Unidades Básicas de Saúde (UBS) também oferecem algumas atividades físicas. Além de se exercitar, você poderá se cuidar mais, ser acompanhado por uma equipe de saúde e participar de diversos grupos. Visite o posto de saúde perto de sua casa!

### NAS ACADEMIAS PERTO DE SUA CASA!



As academias são locais particulares que oferecem atividades orientadas por profissionais de Educação Física e dispõem de vários equipamentos como aparelhos de musculação e salas de ginástica.

### EM GRUPOS COMUNITÁRIOS PRÓXIMOS DE SUA CASA!



Grupos comunitários como associações de bairro, igrejas e centros de convivência são bons locais para praticar atividade física e encontrar pessoas.

*Conheça mais o seu bairro!*

*Na próxima página, você descobrirá muitos ambientes para praticar atividade física!*

