



Dicas para utilizar o Transporte Ativo

1. Escolha um trajeto seguro.

2. Combine com amigos ou familiares de ir juntos.

3. Use mochilas leves e roupas adequadas.

4. Por segurança, evite o uso de celulares.

5. Esteja atento ao trânsito e respeite a sinalização.



Agora que você já leu e aprendeu



ELCAS
Estudo Longitudinal sobre o Comportamento do Adolescente na Atividade Física e Saúde

Abra o aplicativo da câmera do celular
Aponte a câmera para o QR Code
Toque na notificação que será exibida
E agora é só compartilhar com a galera!



Transporte-se para um futuro mais ativo e consciente!

www.nupese.unimontes.br
[@nupesemoc](https://www.instagram.com/nupesemoc)



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em Saúde do Estudante



UFMG



EDUCAÇÃO



MINAS GERAIS

GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS



Transporte Ativo para Escola



Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor.



Atividade Física

Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia

Onde posso praticar Atividade Física?

◆ No tempo livre



◆ No tempo de trabalho



◆ Nas tarefas domésticas



◆ No deslocamento



O que é Deslocamento Ativo?

Meios de transporte que utilizam a força física



Por que escolher o deslocamento ativo?



Saúde

- Doenças
+ Disposição

Meio Ambiente

- Gases poluentes
+ Sustentabilidade



Social

- Telas
+ Interação social



Econômico

- Gastos com transporte público
+ Infraestrutura urbana

