

# Centro de Atividade Física e Qualidade de Vida



Atingindo não apenas alunos, egressos, funcionários, professores mas também a comunidade externa, estudantes e professores realizaram o atendimento de aproximadamente 100 pessoas, para promover atividades físicas que proporcionem a melhoria da saúde geral e qualidade de vida dos participantes do projeto.

O Complexo Esportivo UniBrasil foi utilizado por pessoas com variados graus de comprometimento e/ou adestramento físico, pois embora o exercício corporal regular seja muito utilizado como ferramenta auxiliadora na promoção da saúde, nem todos chegam a desenvolver este hábito.

Atividade física é uma forma de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho/ estudo traz. Exercícios, após superado o período inicial, são uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, incluindo a melhora da autoestima.

Qualidade de vida em saúde coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade.

