**Benefícios da atividade física**

A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde.

Entre eles, podemos destacar a melhoria da condição física, o fortalecimento muscular, a redução do stress e o aumento da autoestima.

* Melhoria da saúde cardiovascular.
* Redução do risco de doenças cronicas.
* Aumento da flexibilidade e mobilidade.
* Maiorsensaçãodebem-estar.