**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 de stress e o aumento da autoestima.

* Melhoria para a saúde cardiovascular.
* Redução do risco de doenças cronicas.
* Aumento da flexibilidade e mobilidade.
* Maior sensação de bem-estar.

