**Benefícios da atividade física**

A prática regular da 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 para a saúde cardiovascular
* Redução do risco de doenças crónicas
* Aumento de flexibilidade e mobilidade.
* Maior sensação de bem-estar.

