**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.

1. Melhoria para a saúde cardiovascular
2. Redução do risco de doenças crônicas
3. Aumento da flexibilidade e mobilidade
4. Maior sensação de bem-estar

