

# OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

## Melhora a saúde mental

O exercício melhora a saúde mental, pois reduz o stress e a ansiedade e até pode ajudar a ultrapassar a depressão.



## Previne problemas de ossos

O exercício leva ao fortalecimento e à boa manutenção dos ossos, prevenindo problemas como a osteoporose.



## Relaxa o seu corpo

O exercício é uma boa maneira de relaxar depois de dias muito intensos (trabalho, escola), visto que o cérebro produz alguns químicos que o/a fazem relaxar.



## Previne problemas cardíacos

O exercício reduz o risco de problemas cardíacos, pois reduz o colesterol, regula o fluxo sanguíneo nos músculos e aumenta a absorção de oxigénio.

