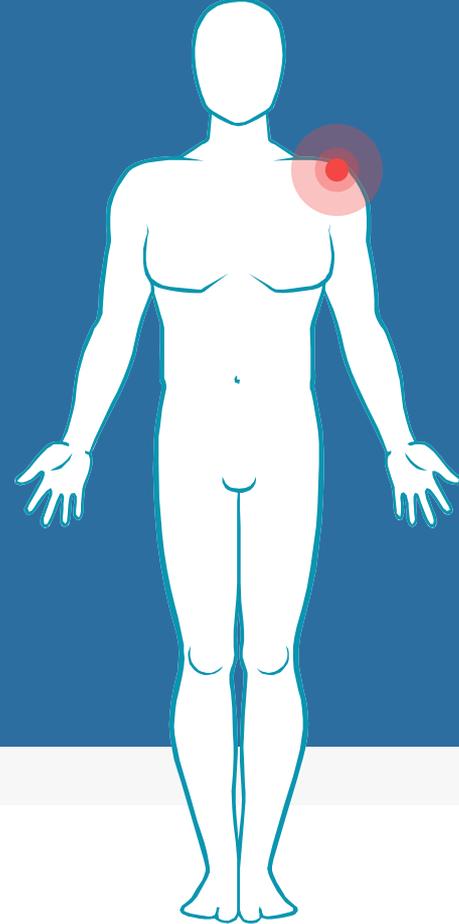


On-Call

Recursos Digitais

Os Benefícios do Exercício Físico



Benefícios do Exercício Físico

- Reduz o stress;
- Fortalece os ossos;
- Ajuda a relaxar;
- Ajuda na perda e no controlo de peso;
- Melhora a saúde do coração!



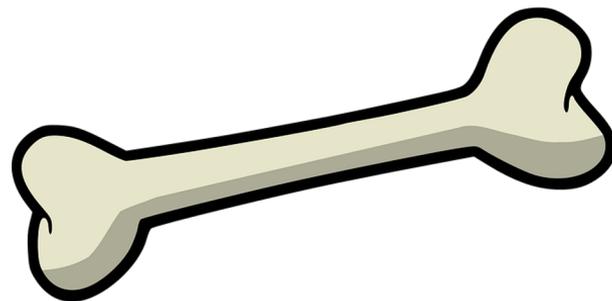
Benefício 1 - Reduz o stress

- Quando a mente está focada no exercício, é possível esquecer todas as outras preocupações.
- O exercício é uma excelente forma de escapar do stress do trabalho e de outros compromissos e, assim, de "desligar-se" durante o treino.



Benefício 2 - Fortalece os ossos

- O exercício regular pode fortalecer os ossos e os músculos.
- O exercício regular também pode ajudar a prevenir problemas nos ossos, como a osteoporose.



Benefício 3 - Ajuda a relaxar

- Quando nos exercitamos, o nosso corpo liberta endorfinas, estimulantes naturais do humor.
- As endorfinas desempenham um papel no sistema de recompensa natural do cérebro.
- Estas substâncias químicas, libertadas após o exercício, promovem uma sensação de bem-estar e contribuem para nos sentirmos mais relaxados.



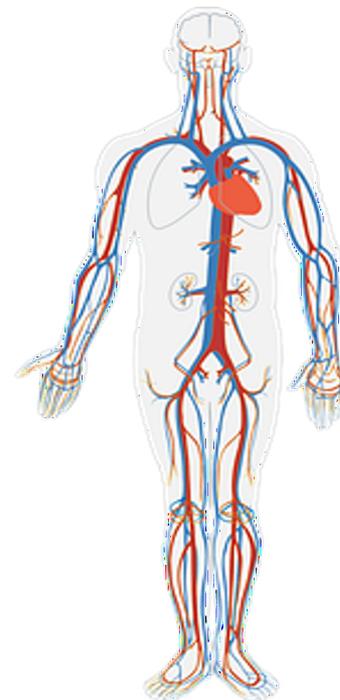
Benefício 4 - Ajuda na perda e controlo de peso

- O exercício é uma parte essencial na manutenção de um peso saudável.
- Além de poder ser um bom estímulo para quem procura perder peso, o exercício também pode ser usado para regular a ingestão e queima de calorias, para que as pessoas possam manter um peso saudável.



Benefício 5 - Melhora a saúde do coração

- O seu coração é um músculo e precisa de ser exercitado como todos os outros músculos do corpo – treinar ajuda!
- O exercício regular pode prevenir problemas cardíacos, através da redução do colesterol.
- O exercício regula o fluxo sanguíneo.
- O exercício também pode aumentar a absorção de oxigénio nos músculos.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095