

sa betesporte

<p>Estamos no Abril Verde, período em que empresas e instituições de diversas partes do Brasil se mobilizam para a conscientizaçã o 🌞 da Segurança e Saúde no trabalho (SST).</p>
<p>Entretanto, os cuidados com a saúde não devem ser limitados a um único mês, 🌞 precisa ser constante.</p>
<p>E por falar nisso, você já pensou nos benefícios do esporte para a saúde?</p>
<p>A prática de esportes e 🌞 atividades físicas fazem bem para o corpo e para a mente.</p>
<p>Portanto, é ideal que aconteça desde cedo e com periodicidade.</p>
<p>Mas, 🌞 infelizmente, algumas pessoas acabam deixando os exercícios em segundo plano e esquecem o quanto eles contribuem para nossa qualidade de 🌞 vida.</p>
<p>Então, para te dar um incentivo, trouxemos para você 6 benefícios do esporte para a saúde.</p>
<p>Confira a seguir!Reduz o estresse</p>
<p>Um 🌞 dos grandes benefícios do esporte e da prática de atividades físicas é a redução do estresse.</p>
<p>Quando você é uma pessoa 🌞 fisicamente ativa, {k0} mente afasta os pensamentos negativos.</p>
<p>Isso, porque os exercícios estimulam a produção de endorfina, que são substâncias que 🌞 nosso cérebro produz que estão relacionadas ao relaxamento e bom humor.</p>
<p>Além disso, praticar esportes pode ajudar a combater e evitar 🌞 problemas psicológicos, como a depressão.</p>
<p>Aumenta a autoconfiança</p>
<p>A prática de esportes também está relacionada à autoconfiança.</p>
<p>Isso, porque na medida em que 🌞 {k0} força e resistência aumentam, você se sente melhor.</p>
<p>Isso influencia em outras áreas da {k0} vida pessoal ou profissional.</p>
<p>Afinal, quando 🌞 você se sente bem consigo mesmo, você se sente mais confiante e determinado.</p>
<p>Portanto, não é somente na aparência que você 🌞 terá ganhos com o esporte.</p>
<p>A imagem que tem de si mesmo ficará ainda melhor.</p>
<p>Melhora a concentração</p>
<p>Um dos benefícios do esporte 🌞 para a saúde é o aumento da concentração.</p>
<p>Por mais que o nosso corpo envelheça com o passar dos anos, a 🌞 atividade física ajuda a manter nossas habilidades mentais.</p>

<p>Ainda, a pessoa que pratica esporte está sempre buscando se aperfe