



Dia do Desafio incentiva a prática de esportes

Categoria: Esportes

Data de Publicação: 26 de maio de 2022

Fonte: Fabrício Lemos/Ascom

A prática de exercícios físicos é fundamental para uma vida saudável, pois é um importante meio de prevenção no combate de doenças crônicas, e traz diversos benefícios para o dia a dia. Nesta quarta-feira, 25, ocorreu o Dia do Desafio. A data foi criada pelo SESC/RS, e incentiva a prática de atividades físicas por todas as idades.

Em parceria com o SESC/FW, a Secretaria de Esportes vai realizar ao longo do dia, ações nas escolas municipais e na Câmara de Vereadores para enfatizar a importância e os benefícios para a saúde que o hábito do exercício físico traz para o corpo.

Confira alguns dos benefícios da prática de esportes

- Redução do estresse
- Aumento da autoconfiança
- Aumento de Concentração
- Estimula atividades cognitivas
- Ajuda na manutenção do peso ideal
- Aumento de condicionamento físico e resistência