Many people start exercising because they want the “perfect” body. They see images on social media of slim or muscular figures and think they need to look the same. But exercise is about much more than appearance. It’s about health. Regular exercise helps the heart, lungs, and muscles stay strong. It reduces the risk of diseases like diabetes, high blood pressure, and obesity. It also improves mental health by reducing stress and anxiety. People who exercise feel happier and have more energy. Focusing only on looks can be dangerous. It can lead to unhealthy habits, low self-esteem, and frustration. Bodies come in all shapes and sizes, and health is not about fitting a certain image. Instead of chasing an unrealistic ideal, it’s better to exercise for strength, energy, and well-being. The goal should be to feel good inside and out, not just to look a certain way.

*Muitas pessoas começam a se exercitar porque querem o “corpo perfeito”. Elas veem imagens nas redes sociais de figuras magras ou musculosas e acham que precisam ter a mesma aparência. Mas o exercício vai muito além da aparência. Trata-se de saúde. A prática regular de exercícios ajuda o coração, os pulmões e os músculos a se manterem fortes. Reduz o risco de doenças como diabetes, pressão alta e obesidade. Também melhora a saúde mental, diminuindo o estresse e a ansiedade. Quem se exercita se sente mais feliz e tem mais energia. Focar apenas na aparência pode ser perigoso, levando a hábitos prejudiciais, baixa autoestima e frustração. Os corpos vêm em diferentes formas e tamanhos, e a saúde não se resume a se encaixar em um determinado padrão. Em vez de perseguir um ideal irrealista, é melhor se exercitar para ganhar força, energia e bem-estar. O objetivo deve ser se sentir bem por dentro e por fora, e não apenas ter uma determinada aparência.*