



# ESGRIMA

## BENEFÍCIOS

**Aumento da acuidade visual;**

**Desenvolvimento da agilidade nos pensamentos e movimentos, fazendo com que o atleta aja num tempo extremamente curto;**

**Aumento da acuidade auditiva e tátil;**

**Aumento da concentração e do equilíbrio;**

**Desenvolvimento de coordenação perfeita dos movimentos;**

**Incremento da destreza mental;**

**Aumento da força de explosão;**

**Desenvolvimento de flexibilidade;**

**Aumento da força;**

**Desenvolvimento do raciocínio e de reflexos rápidos;**

**Aumento da resistência muscular;**

**Desenvolvimento da criatividade;**

**Aumento da autoconfiança e da autoestima.**