

betesporte b#244;nus

<p>As atividades f#237;sicas s#227;o comprovadamente ben#233;ficas para pessoas de todas as idades.</p>

<p>Elas, entre v#225;rios outros benef#237;cios, promovem redu#231;#227;o da obesidade 🏵 e tamb#233;m est#227;o relacionadas com a redu#231;#227;o de mortes por problemas cardiovasculares.</p>

<p>Nas crian#231;as, a pr#225;tica de esportes pode ainda ser 🏵 respons#225;vel pela melhora da coordena#231;#227;o motora e pelo ensino do trabalho em equipe.</p>

<p>N#227;o podemos esquecer-nos tamb#233;m de que crian#231;as ativas, 🏵 provavelmente, ser#227;o adultos ativos e, conseq#234;nci

as.</p><p>Leia tamb#233;m: Obesidade infantil causas, dados e consequ#234;nci

as.</p><p>T#243;picos deste 🏵 artigo</p>

<p>Benef#237;cios do esporte para as crian#231;as.</p>

<p>Os benef#237;cios da pr#225;tica esportiva para crian#231;as e adole

scentes v#227;o al#233;m dos f#237;sicos, ajudando na 🏵 socializa#231;#227;o.</p>

<p>Confira, a seguir, alguns desses pontos positivos.</p>

<p>Previne obesidade infantil e outras doen#231;as.</p>

<p>A pr#225;tica de atividades f#237;sicas ajuda a prevenir problemas &

127989; como obesidade, doen#231;as cardiovasculares e diabetes.</p>

<p>Nos dias atuais, esses problemas s#227;o cada vez mais comuns devido a o sedentarismo.</p>

<p>Ficar horas na 🏵 frente da TV ou do videogame é uma pr#25;tica comum entre as crian#231;as, que juntam a isso uma alimenta#231;#227;

o inadequada.</p>

<p>Essa 🏵 é a receita perfeita para a obesidade, uma doen#231;

31;a que pode desencadear v#225;rios outros problemas de sa#250;de, como diabe

tes.</p><p>A pr#225;tica 🏵 de esportes é uma perfeita aliada para c

ombater esse problema, uma vez que contribui, por exemplo, para a redu#231;#227;

7;o do 🏵 percentual de gordura corporal.</p>

<p>Leia tamb#233;m: 10 coisas que voc#234; precisa saber sobre colester

l alto na inf#226;ncia.</p>

<p>Ajuda no desenvolvimento da coordena#231;#227;o 🏵 motora.</p><p>

<p>Ao praticar exerc#237;cios f#237;sicos, as crian#231;as necessitam d

e certas habilidades.</p><p>No futebol, por exemplo, ela deve correr e chutar a bola.</p>

<p>À 🏵 medida que a crian#231;a pratica um determinado espo

rte, ela aperfei#231;oa essas habilidades, contribuindo, portanto, para o desen

volvimento da coordena#231;#227;o motora.</p><p>A 🏵 pr#225;tica de esportes influencia v#225;rios aspectos d