

betesporte goias

<p>Tempo de leitura: 4 minutos</p>

<p>O Esporte pode ser utilizado como Pol<sup>tica de Sa<sup>de:</p>

<p>Movimentos corporais como caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, jogar modalidades com bola, realizar exerc<sup>cios aer<sup>bicos e treina<sup>mentos funcionais, entre outras pr<sup>ticas esportivas, recreativas e l<sup>icas s<sup>o excelentes para , fortalecer os m<sup>sculos, melhorar o colest<sup>erol, a frequ<sup>ncia dos batimentos card<sup>acos e a circula<sup>ão s<sup>angu<sup>nea, reduzir a ansiedade e a , depress<sup>o, evitar ou controlar d<sup>oen<sup>as cardiovasculares ou cr<sup>nicas, como o diabetes e a osteoporose, o envelhecimento e o enfraquecimento dos , ossos, e aumentar a autoestima e ca<sup>pacidade cognitiva mental, entre outros efeitos ben<sup>ficos de um estilo de v<sup>ida saud<sup>vel e , da manuten<sup>ão de h<sup>bitos alimentares e de hidrata<sup>ão sadios, teoricamente aumentando a longevidade dos moradore<sup>s da regi<sup>o e possivelmente reduzindo , as necessidades de gastos governa<sup>mentais futuros com hospitais, ambul<sup>ncias, m<sup>dicos, consultas, exames e rem<sup>dios.</p>

<p>Seguran<sup>a P<sup>blica:</p>

<p>O estabelecimento de equipamentos voltados para , disponibiliza<sup>ão de atividades esportivas à popula<sup>ão, principalmente junt<sup>o a comunidades carentes ou de vulnerabilidade e risco social, possui um grande , potencial para afastar a juventude das drogas e da influ<sup>ncia do tr<sup>fic<sup>o, da criminalidade e da viol<sup>ncia, ao oferecer um , espa<sup>o de lazer que promova uma ocupa<sup>ão favor<sup>vel do tempo ocioso destes c<sup>idad<sup>os de minoridade, funcionando n<sup>o apenas como um , mecanismo de amplia<sup>ão dos direitos universais e prote<sup>ão social destes indiv<sup>duos, mas como uma strat<sup>gia alternativa de preven<sup>ão ao seu , ingresso no crime.</p>

<p>Educa<sup>ão:</p>

<p>Seja na mais simples cl<sup>nica de participa<sup>ão ou no mais intenso treinamento de alto rendimento, as experi<sup>ncias coletivas , e ind<sup>viduais de aprendizado, competi<sup>ão e coopera<sup>ão, proporcion<sup>adas pelo Esporte, possuem um papel fundamental na forma<sup>ão de crian<sup>as e adolescentes, , ensinando-as a lidar com vit<sup>rias e derrotas em grupo, assim como conquistas e fracassos pessoais, contribuindo, juntamente com seus estudos , escolares, para o desenvolvimento de no<sup>ães de persever<sup>a, respeito às autoridades, constru<sup>ão do car<sup>ter, integridade e honestidade, coragem e trabalho , em equipe, entre outros conhe</p>