

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
mentos funcionais, entre outras pr<sup>ticas esportivas, recreativas e l<sup>dicas s<sup>o excelentes para
 , fortalecer os m<sup>sculos, melhorar o colest
erol, a frequ<sup>ncia dos batimentos card<sup>acos e a circula<sup>&sup>o s
angu<sup>nea, reduzir a ansiedade e a
 , depress<sup>o, evitar ou controlar d
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
pacidade cognitiva mental, entre outros efeitos ben<sup>ficos de um estilo de v
ida saud<sup>vel e
 , da manuten<sup>&sup>o de h<sup>bitos alimentares e de
hidrata<sup>&sup>o sadios, teoricamente aumentando a longevidade dos moradore
s da regi<sup>o e possivelmente reduzindo
 , as necessidades de gastos governa
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>

&sup>o de atividades esportivas &sup> popula<sup>&sup>o, principalmente junt
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>
5:fico, da criminalidade e da viol<sup>ncia, ao oferecer um
 , espa<sup>o de
lazer que promova uma ocupa<sup>&sup>o favor<sup>vel do tempo ocioso destes c
idad<sup>os de minoridade, funcionando n<sup>o apenas como um
 , mecanismo de
amplia<sup>&sup>o dos direitos universais e prote<sup>&sup>o social destes
 indiv<sup>duos, mas como uma strat<sup>gia alternativa de preven<sup>&sup>o

ao seu
 , ingresso no crime.</p>

<p>Educa<sup>&sup>o</p>

<p>Seja na mais simples cl<sup>nica de participa<sup>&sup>o ou no mais

intenso treinamento de alto rendimento, as experi<sup>ncias coletivas
 , e ind
ivduais de aprendizado, competi<sup>&sup>o e coopera<sup>&sup>o, proporcion
adas pelo Esporte, possuem um papel fundamental na forma<sup>&sup>o de crian
231;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>&sup>es de persev
eran<sup>a, respeito &sup>s autoridades, constru<sup>&sup>o do car<sup>ter,
integridade e honestidade, coragem e trabalho
 , em equipe, entre outros conhe