

www betesporte

<p>As atividades físicas são comprovadamente benéficas para pessoas de todas as idades.</p>
<p>Elas, entre vários outros benefícios, promovem redução da obesidade 💋 e também estão relacionadas com a redução de mortes por problemas cardiovasculares.</p>
<p>Nas crianças, a prática de esportes pode ainda ser 💋 responsável pela melhora da coordenação motora e pelo ensino do trabalho em equipe.</p>
<p>Não podemos esquecer-nos também de que crianças ativas, 💋 provavelmente, serão adultos ativos e, conseqênci
as</p>
<p>Tópicos deste 💋 artigo</p>
<p>Benefícios do esporte para as crianças</p>
<p>Os benefícios da prática esportiva para crianças e adolescentes vão além dos físicos, ajudando na 💋 socialização.</p>
<p>Confira, a seguir, alguns desses pontos positivos.</p>
<p>Previne obesidade infantil e outras doenças</p>
<p>A prática de atividades físicas ajuda a prevenir problemas 💋 como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.</p>
<p>Nos dias atuais, esses problemas são cada vez mais comuns devido a o sedentarismo.</p>
<p>Ficar horas na 💋 frente da TV ou do videogame é uma prtica comum entre as crianças, que juntam a isso uma alimentação inadequada.</p>
<p>Essa 💋 é a receita perfeita para a obesidade, uma doença que pode desencadear vários outros problemas de saúde, como diabe
tes.</p>
<p>A prática 💋 de esportes é uma perfeita aliada para c
ombater esse problema, uma vez que contribui, por exemplo, para a redução do 💋 percentual de gordura corporal.</p>
<p>Leia também: 10 coisas que você precisa saber sobre coleste
rol alto na infância</p>
<p>Ajuda no desenvolvimento da coordenação 💋 motora</p>
<p>Ao praticar exercícios físicos, as crianças necessitam d
e certas habilidades.</p>
<p>No futebol, por exemplo, ela deve correr e chutar a bola.</p>
<p>À 💋 medida que a criança pratica um determinado espo
rte, ela aperfeiçoa essas habilidades, contribuindo, portanto, para o desen
volvimento da coordenação motora.</p>
<p>A 💋 prática de esportes influencia vários aspectos d