

ganhe 50 reais para apostar

<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, <sup> jogar modalidades com bola, realizar exerc<sup>cios aer<sup>bicos e treinamentos funcionais, entre outras pr<sup>ticas esportivas, recreativas e l<sup>dicas s<sup>o excelentes para <sup> fortalecer os m<sup>sculos, melhorar o colesterol, a frequ<sup>ncia dos batimentos card<sup>acos e a circula<sup>#231;<sup>o sangu<sup>nea, reduzir a ansiedade e a <sup> depress<sup>o, evitar ou controlar doen<sup>as cardiovasculares ou cr<sup>nicas, como o diabetes e a osteoporose, o envelhecimento e o enfraquecimento dos <sup> ossos, e aumentar a autoestima e capacidade cognitiva mental, entre outros efeitos ben<sup>ficos de um estilo de vida saud<sup>vel e <sup> da manuten<sup><sup>o de h<sup>bitos alimentares e de hidrata<sup><sup>o sadios, teoricamente aumentando a longevidade dos moradores da regi<sup>o e possivelmente reduzindo <sup> as necessidades de gastos governamentais 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 <sup> disponibiliz a<sup><sup>o de atividades esportivas <sup> popula<sup><sup>o, principalmente junto a comunidades carentes ou de vulnerabilidade e risco social, possui um grande <sup> potencial para afastar a juventude das drogas e da influ<sup>ncia do tr<sup>fico, da criminalidade e da viol<sup>ncia, ao oferecer um <sup> espa<sup>o de lazer que promova uma ocupa<sup><sup>o favor<sup>vel do tempo ocioso destes cidad<sup>os de minoridade, funcionando n<sup>o apenas com o um <sup> 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 <sup> 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 <sup> e individuais de aprendizado, competi<sup><sup>o e coopera<sup><sup>o, proporcionadas pelo Esporte, possuem um papel fundamental na forma<sup><sup>o de crian<sup>as e adolescentes, <sup> ensinando-as a lidar com vit<sup>rias e derrotas em grupo, assim como conquistas e fracassos pessoais, contribuindo, juntamente com seus estudos <sup> escolares, para o desenvolvimento de no<sup>#231;<sup>es de perseveran<sup>a, respeito <sup> s autoridades, constru<sup><sup>o do car<sup>ter, integridade e honestidade, coragem e trabalho <sup> e