

apostas on line de 1 real

<p>As atividades físicas são comprovadamente benéficas para pessoas de todas as idades.</p>
<p>Elas, entre vários outros benefícios, promovem redução do risco da obesidade e também estão relacionadas com a redução do risco 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, conseqüentemente, com melhor qualidade de vida.</p>
<p>Leia também: Obesidade infantil causas, dados e consequências</p>
<p>Tópicos deste artigo</p>
<p>Benefícios do esporte para as crianças</p>
<p>Os benefícios da prática esportiva para crianças e adolescentes</p>
<p>O risco do sedentarismo</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 ao sedentarismo.</p>
<p>Ficar horas na frente da TV ou do videogame é uma prática 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 diabetes.</p>
<p>A prática de esportes é uma perfeita aliada para combater esse problema, uma vez que contribui, por exemplo, para a redução do risco percentual de gordura corporal.</p>
<p>Leia também: 10 coisas que você precisa saber sobre colesterol alto na infância</p>
<p>Ajuda no desenvolvimento da coordenação motora</p>
<p>Ao praticar exercícios físicos, as crianças necessitam de certas habilidades.</p>
<p>No futebol, por exemplo, ela deve correr e chutar a bola.</p>
<p>Essa é uma medida que a criança pratica um determinado esporte, ela aperfeiçoa essas habilidades, contribuindo, portanto, para o desenvolvimento da coordenação motora.</p>
<p>A prática de esportes influencia vários aspectos d