

## app de apostas a partir de 1 real

O sedentarismo é um problema de saúde pública que afeta cada vez mais pessoas, inclusive as mais jovens. Dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) mostram que, antes da pandemia do coronavírus, 84% dos adolescentes brasileiros já realizavam a quantidade recomendada de atividade física, que é de pelo menos 60 minutos por dia -para atingir essa meta vale tudo, desde praticar esportes até caminhar para ir para a escola, brincar de pega-pega etc. Na pandemia, com as aulas online e o isolamento social para reduzir a disseminação da covid, a inatividade física aumentou mais ainda e, segundo um levantamento realizado pelo Departamento de Pediatria da Escola Paulista de Medicina da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), apenas 1% das crianças e adolescentes com idade entre 7 e 17 anos realizou o mínimo de exercícios sugerido pela OMS. O impacto dessa falta de movimentação é enorme: aumenta o risco de desenvolver obesidade e outras doenças crônicas, como diabetes e hipertensão; provoca alterações hormonais, no padrão de sono e no mecanismo de fome, podendo afetar o crescimento e a puberdade; e prejudica o ganho de massa óssea e muscular. Com a volta das aulas 100% presenciais, a tendência é que a garotada passe a se mexer um pouco mais. Porém, somente isso pode não ser suficiente, como mostram as estatísticas pré-pandemia. Além de combater os principais fatores que levam crianças e adolescentes ao sedentarismo -como o mau exemplo dos pais, que também não fazem atividade física, e o uso excessivo de aparelhos eletrônicos-, é preciso incentivar a prática de exercícios e ajudar a garotada a encontrar modalidades que sejam prazerosas. Esportes coletivos, como basquete, vôlei, futebol e handebol, costumam ser uma ótima opção para isso. Um time de benefícios. Toda atividade física na infância e adolescência é importante para melhorar a resistência cardiorrespiratória, a força, a saúde óssea e metabólica e o desenvolvimento motor e cognitivo, além de prevenir o ganho de peso. Os esportes, especialmente coletivos, ainda promovem um efeito muito positivo na socialização. No esporte coletivo, crianças e adolescentes aprendem a interagir com os colegas de equipe e a respeitar as regras e os treinadores. Também entendem a importância do trabalho em conjunto para al