

# real bet app

<p>Voc#234; conhece os benef#237;cios do esporte no desenvolvimento infantil? N#227;o h#225; d#250;vidas que as atividades f#237;sicas proporcionam diversas melhorias na #128079; vida de qualquer indiv#237;duo, independente da idade.</p>

<p>Mas para as crian#231;as, essas vantagens s#227;o potencializadas.</p>

<p>Isso porque, como est#227;o em fase de #128079; crescimento, o esporte estimula o desenvolvimento f#237;sico, motor e tamb#233;m social.</p><p>Al#233;m disso, as atividades ajudam as crian#231;as a gastarem energia #128079; da maneira correta reduzindo as chances de desenvolverem ansiedade e sedentarismo.</p>

<p>O fato #233; que a popula#231;&#227;o brasileira n#227;o tem o #128079; h#225;bito de realizar exerc#237;cios f#237;sicos, ocupando o quinto lugar na classifica#231;&#227;o de pa#237;ses sedent#225;rios no mundo.</p>

<p>O Brasil tamb#233;m acumula um #128079; percentual de 46% da popula#231;&#227;o que n#227;o pratica nenhuma categoria de atividade.</p>

<p>Nesse sentido, somando a viol#234;ncia urbana e o alto #128079; volume de transportes circulando na rua com os aparelhos eletr#244;nicos, ficou mais dif#237;cil tirar as crian#231;as do sof#225;.</p>

<p>Por isso, neste #128079; artigo refor#231;aremos os benef#237;cios do esporte no desenvolvimento infantil e mostraremos como o Col#233;gio Marista te ajuda nessa miss#227;o! Vamos #128079; l#225;?</p>

<p>Existe idade ideal para come#231;ar a praticar esportes?</p><p>#201; comum que surjam algumas d#250;vidas em rela#231;&#227;o #224; #224; #225;tica de esportes na #128079; inf#226;ncia.</p>

<p>Afim, ela #233; liberada para todas as idades ou existe um limite? A resposta #233; sim! Nos primeiros anos, o #128079; ideal #233; que a crian#231;a pratique atividades relacionadas com brincadeiras, como correr, pular, dan#231;ar, subir em locais mais altos - #128079; ou seja, gastar energia se divertindo.</p>

<p>Com o passar dos anos, #233; poss#237;vel ir inserindo gradualmente os exerc#237;cios f#237;sicos, como futebol, #128079; nata#231;&#227;o, bal#233;, artes marciais at#233; o organismo estar mais desenvolvido e entrar na rotina de muscula#231;&#227;o e demais exerc#237;cios de #128079; for#231;a.</p>

<p>Nesse sentido, para crian#231;as at#233; seis anos, o ideal #233; que elas executem "exerc#237;cios" que sejam naturais ao organismo, como #128079; pula corda e correr.</p><p>Aqui, vale at#233; colocar na nata#231;&#227;o para desenvolver habilidades motoras e estimular a respira#231;&#227;o.</p>