

## 5 reais aposta gratis

As atividades físicas são comprovadamente benéficas para pessoas de todas as idades.

Elas, entre vários outros benefícios, promovem redução do risco da obesidade, e também estão relacionadas com a redução do de mortes por problemas cardiovasculares.

Nas crianças, a prática de esportes pode ainda ser responsável pela melhora da coordenação motora e pelo ensino do trabalho em equipe.

Não podemos esquecer-nos também de que crianças ativas, provavelmente, serão adultos ativos e, conseqüentemente, com melhor qualidade de vida.

Leia também: Obesidade infantil causas, dados e consequências

Tópicos deste artigo

Benefícios do esporte para as crianças

Os benefícios da prática esportiva para crianças e adoles

centes vão além dos físicos, ajudando na socialização

Confira, a seguir, alguns desses pontos positivos.

Previne obesidade infantil e outras doenças

A prática de atividades físicas ajuda a prevenir problemas, como

obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.

Nos dias atuais, esses problemas são cada vez mais comuns devido ao sedentarismo.

Ficar horas na frente da TV ou do videogame é uma prática comum entre as crianças, que juntam a isso uma alimentação inadequada.

Essa é a receita perfeita para a obesidade, uma doença que pode desencadear vários outros problemas de saúde, como diabetes.

A prática de esportes é uma perfeita aliada para combater esse problema, uma vez que contribui, por exemplo, para a redução do

percentual de gordura corporal.

Leia também: 10 coisas que você precisa saber sobre colesterol

Alto na infância

Ajuda no desenvolvimento da coordenação motora

Ao praticar exercícios físicos, as crianças necessitam de

e certas habilidades.

No futebol, por exemplo, ela deve correr e chutar a bola.

medida que a criança pratica um determinado esporte, ela

aperfeiçoa essas habilidades, contribuindo, portanto, para o desenvolvimento

da coordenação motora.

A prática de esportes influencia vários aspectos da vida

da criança.