

## sites de aposta de 1 real

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que crianças e adolescentes pratiquem pelo menos uma hora de atividade física diariamente.

Isso porque o esporte tem um papel fundamental na formação do infantojuvenil, que auxilia nos desenvolvimentos físico, motor e cognitivo, além de trabalhar aspectos emocionais e sociais.

Apesar dos benefícios da prática esportiva, o sedentarismo no infantojuvenil vem crescendo nos últimos anos.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física em nível suficiente.

Outra pesquisa, realizada pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano Sul (CELAFISCS), aponta que apenas 44% das crianças brasileiras seguem a recomendação mínima de prática de desporto.

Hoje, os ambientes para praticar esportes são mais restritos do que antigamente, quando as crianças eram incentivadas a brincar em espaços livres.

Por essa razão, a escola tem um papel essencial em relação ao esporte.

No ambiente escolar, devemos criar desafios que tirem os estudantes da zona de conforto durante a prática esportiva, o que desperta o interesse deles pela atividade, estimula o aprendizado e transforma o ambiente em um espaço motivador, sempre integrando a proposta pedagógica da escola.

Os esportes ainda podem ser considerados uma importante atividade intelectual.

Todas as modalidades esportivas são extremamente complexas.

Os alunos precisam não só conquistar uma preparação física adequada, como também ter boas estratégias e táticas para vencer os jogos.

Por isso, os esportes propiciam também desafios intelectuais, contribuindo para o desenvolvimento da inteligência humana no sentido mais amplo da palavra.

A prática esportiva tem um papel fundamental no combate ao sedentarismo, um problema que se agrava cada vez mais entre crianças e adolescentes devido ao uso excessivo de celulares, notebooks e tablets.

Mas os benefícios do esporte para a formação dos