

## up sports bet b&#244;nus 5 reais

&lt;p&gt;As atividades f&#237;sicas s&#227;o comprovadamente ben&#233;ficas para pessoas de todas as idades.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Elas, entre v&#225;rios outros benef&#237;cios, promovem redu&#231;&#227;o da obesidade &#127975; e tamb&#233;m est&#227;o relacionadas com a redu&#231;&#227;o de mortes por problemas cardiovasculares.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Nas crian&#231;as, a pr&#225;tica de esportes pode ainda ser &#127975; respons&#225;vel pela melhora da coordena&#231;&#227;o motora e pelo ensino do trabalho em equipe.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;N&#227;o podemos esquecer-nos tamb&#233;m de que crian&#231;as ativas, &#127975; provavelmente, ser&#227;o adultos ativos e, conseq&#234;nci  
hor qualidade de vida.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Leia tamb&#233;m: Obesidade infantil causas, dados e consequ&#234;nci  
as&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;T&#243;picos deste &#127975; artigo&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Benef&#237;cios do esporte para as crian&#231;as&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Os benef&#237;cios da pr&#225;tica esportiva para crian&#231;as e adole  
scentes v&#227;o al&#233;m dos f&#237;sicos, ajudando na &#127975; socializa&#2  
31;&#227;o.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Confira, a seguir, alguns desses pontos positivos.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Previne obesidade infantil e outras doen&#231;as&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;A pr&#225;tica de atividades f&#237;sicas ajuda a prevenir problemas &  
127975; como obesidade, doen&#231;as cardiovasculares e diabetes.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Nos dias atuais, esses problemas s&#227;o cada vez mais comuns devido a  
o sedentarismo.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Ficar horas na &#127975; frente da TV ou do videogame &#233; uma pr&#2  
25;tica comum entre as crian&#231;as, que juntam a isso uma alimenta&#231;&#227;  
o inadequada.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Essa &#127975; &#233; a receita perfeita para a obesidade, uma doen&#2  
31;a que pode desencadear v&#225;rios outros problemas de sa&#250;de, como diabe  
tes.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;A pr&#225;tica &#127975; de esportes &#233; uma perfeita aliada para c  
ombater esse problema, uma vez que contribui, por exemplo, para a redu&#231;&#22  
7;o do &#127975; percentual de gordura corporal.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Leia tamb&#233;m: 10 coisas que voc&#234; precisa saber sobre colesterol  
alto na inf&#226;ncia&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;Ajuda no desenvolvimento da coordena&#231;&#227;o &#127975; motora&lt;  
</p&gt;  
&lt;p&gt;Ao praticar exerc&#237;cios f&#237;sicos, as crian&#231;as necessitam d  
e certas habilidades.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;No futebol, por exemplo, ela deve correr e chutar a bola.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;&#192; &#127975; medida que a crian&#231;a pratica um determinado espo  
rte, ela aperfei&#231;oa essas habilidades, contribuindo, portanto, para o desen  
volvimento da coordena&#231;&#227;o motora.&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;A &#127975; pr&#225;tica de esportes influencia v&#225;rios aspectos d