

## betesporte can&#231;&#227;o

&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 &#128076; 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 &#128076;

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, &#128076; 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 &#128076; 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 &#128076; socializa&#231;&#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 &

128076; 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 &#128076; 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 &#128076; &#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 &#128076; 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 &#128076; percentual de gordura corporal.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Leia tamb&#233;m: 10 coisas que voc&#234; precisa saber sobre colester

l alto na inf&#226;ncia&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Ajuda no desenvolvimento da coordena&#231;&#227;o &#128076; 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; &#128076; 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 &#128076; pr&#225;tica de esportes influencia v&#225;rios aspectos d