

como conseguir bônus no realsbet

<p>Apesar de ser um consenso, nem todas as pessoas incluem as atividades físicas na {k0} rotina.</p>
<p>Entre os adolescentes, isso é 👍 ainda mais preocupante, u ma vez que exercícios regulares, além de fazerem bem para o corpo, ain da ajudam a ter eficiência 👍 nos estudos e a manter a boa saú de mental.</p>
<p>Portanto, praticar esportes é essencial.</p>
<p>De acordo com o estudo realizado pela Organização 👍 Mundial da Saúde (OMS) em 146 países, oito em cada dez crianças e adolescentes de 11 a 17 anos não 👍 realizam atividade física suficiente.</p>
<p>No Brasil, 84% dos adolescentes nessa faixa etária são menos ativos do que deveriam.</p>
<p>Os números são alarmantes, 👍 já que a próp ria OMS recomenda que jovens nesta faixa etária façam ao menos 60 minu tos de atividade física moderada, 👍 cinco vezes por semana</p>
<p>Quais os benefícios dos esportes para os adolescentes?</p>
<p>Além de melhorar o bom humor e garantir o bem-estar, 👍 ef eito da produção natural de serotonina e endorfina, as atividades f 37;sicas ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade.</p>
<p>Esse resultado 👍 também melhora a memória e a capaci dade de raciocínio.</p>
<p>Ou seja, a prática de esportes entre adolescentes traz benefícios diversos para 👍 o desenvolvimento social, mental e motor, além do combate ao sedentarismo.</p>
<p>O professor do Núcleo de Atividades Complementares (NAC) do Col 33;gio 👍 Marista Maringá, Fábio Ricardo Acencio, ressalta que os exercícios ainda trazem diversos benefícios cognitivos e sociais.</p>
<p>"Muitos esportes coletivos trazem situações 👍 p roblemas que necessitam de tomada de decisão, atenção e concentra ção.</p>
<p>Por outro lado, existe a questão social, pois contribui para a 28077; cooperação e interação.</p>
<p>O sentimento de pertencer e ser útil também favorece o desenv olvimento da autoestima e autoconceito", observa.</p>
<p>Confira 7 razões 👍 pelas quais os adolescentes devem prat icar esportes1.</p>
<p>Melhora a saúde de maneira geral</p>
<p>É de conhecimento geral que a atividade física é ㈇ 7; essencial em qualquer fase da vida.</p>
<p>Quando praticada na adolescência, a prática diária de es