

Beneficiile activității fizice regulate la copii și adolescenți



Crește rezistența organismului (în special a sistemelor cardiovascular și respirator)

Stimulează activitatea sistemului nervos (îmbunătățește rezultatele școlare, ajută la dezvoltarea abilităților practice, reduce simptomele depresiei și anxietății)

Crește forța musculară și ajută la întărirea oaselor

Scade riscul de obezitate

Scade riscul de a dezvolta alte boli (de exemplu boli de inimă, unele cancere, diabet zaharat tip 2, hipertensiune arterială, osteoporoză)

Crește nivelul de energie și induce o stare de entuziasm și optimism