تعزز التمرينات البدنية التفاعل الاجتماعي وتُحسن المهارات الاجتماعية، فعندما ينخرط الأفراد في ممارسة الرياضة البدنية، فإنّهم يقومون بها غالباً في فرق جماعية، وهذا يوفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي والمشاركة مع الآخرين،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي