

realsbet whatsapp

Os benefícios do esporte para crianças e adolescentes

Posted at 15:18h in by admin in news

A Cada dia, nossos jovens têm a tecnologia como companhia dos seus momentos de lazer.

No entanto, o esporte para crianças e adolescentes deve ser estimulado, especialmente por todos os benefícios que proporciona.

Além do desenvolvimento motor e cognitivo, a convivência com outras pessoas e a consciência social são altamente estimuladas.

Mas esses são apenas alguns pontos que a prática de atividade física melhora.

Quer saber quais os outros? Basta continuar a leitura!

Por que o esporte para crianças e adolescentes é indicado?

Não restam dúvidas de quanto os exercícios físicos são essenciais para nos manter saudáveis, ajudando inclusive na prevenção de doenças.

No caso do esporte para crianças e adolescentes, a prática ajuda não apenas nessa questão, mas também no crescimento e no desenvolvimento físico, mental e emocional.

Veja abaixo alguns dos principais benefícios obtidos com os esportes.

Introduz hábitos saudáveis

A fase de desenvolvimento é a base para idade adulta.

Incentivar a prática de esportes induz a bons hábitos e ajuda os jovens a desenvolverem a consciência e responsabilidade sobre a importância de cuidar bem do seu corpo.

Ajudar na saúde física

O esporte para crianças e adolescentes ajuda em diversos pontos da saúde física e o desenvolvimento da coordenação; um bom exemplo.

A prática dessas atividades colaboraram para que habilidades como correr e jogar sejam aprendidas de maneira natural.

Somado a isso, todas as partes do corpo são trabalhadas e beneficiadas, como por exemplo:

coração: melhora a circulação sanguínea e fortalece o músculo cardíaco;

pulmão: melhora a oxigenação do sangue, aumenta a capacidade pulmonar e fortalece o diafragma;

músculos: melhora o funcionamento das articulações e fortalece os músculos;