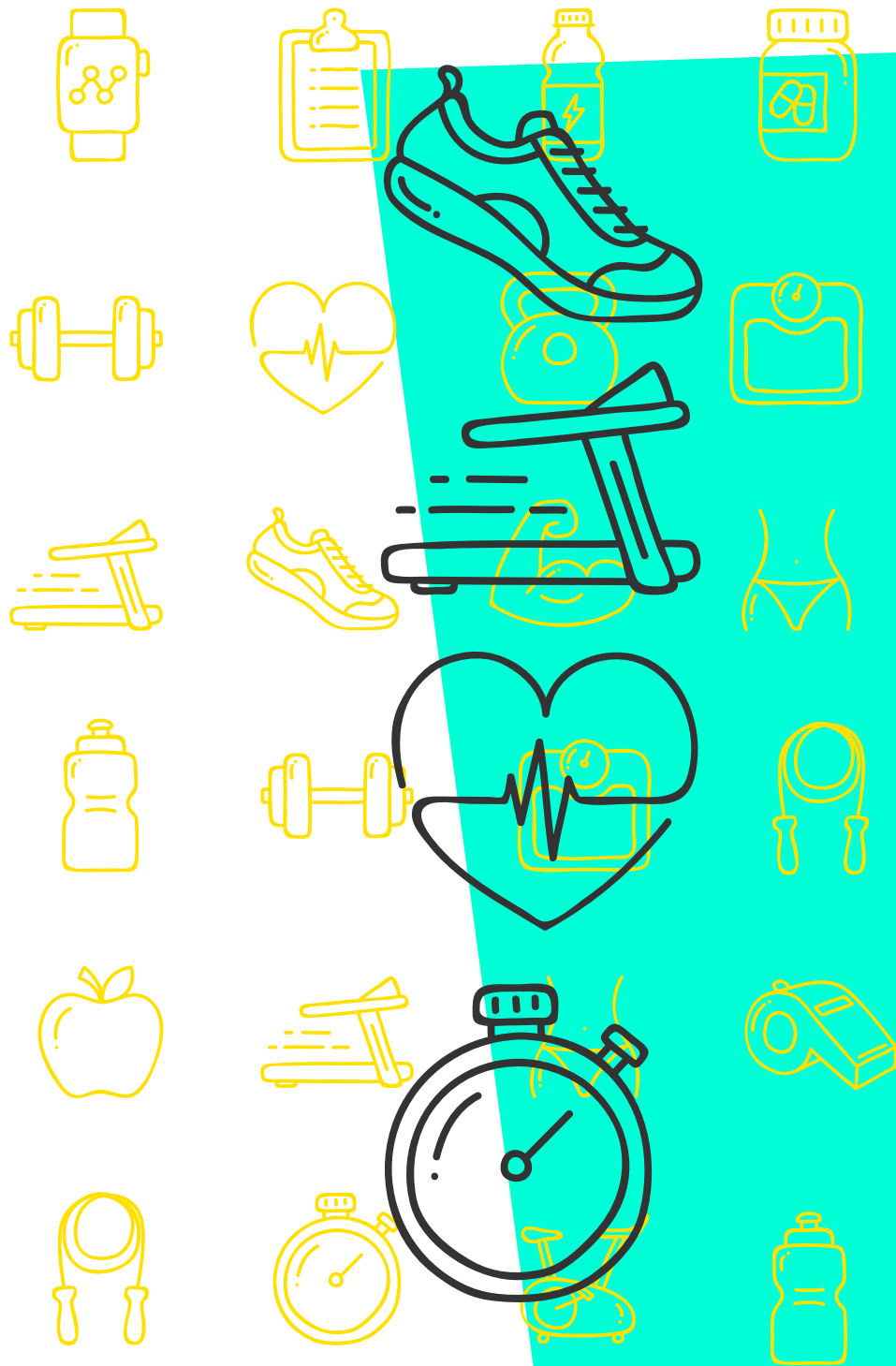




OS BENEFÍCIOS DO ESPORTE PARA O DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE



Praticar esportes é indiscutivelmente um excelente hábito e todos sabem disso, não é verdade? Em todas as fases da vida, por meio das atividades físicas, em geral, é possível aumentar a qualidade de vida em até 100%.

Essa prática frequente determina e muito como será a saúde da pessoa na fase adulta e até na velhice. Quanto mais se dedicar na fase de criança e adolescente, mais resultados positivos será possível obter no futuro.

A adolescência é uma fase em que o corpo está em formação e transformação. É nela que mente e físico mais se desenvolvem, amadurecem... E quando não são praticados exercícios nessa fase, as chances de obesidade no futuro também aumentam. Por isso é importante ficar muito atento e ligado à saúde e prática de exercícios, a fim de criar desde cedo e manter uma conscientização a respeito disso.

FAZ BEM PARA O CORPO:

A prática de exercícios físicos e de esportes ajuda na formação óssea, contribuindo para a fixação do cálcio e na prevenção de doenças nos ossos, além de melhorar elasticidade, coordenação motora, postura, equilíbrio e ajudar a corrigir distúrbios físicos.

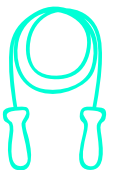
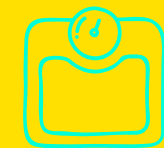
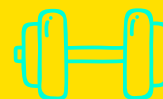
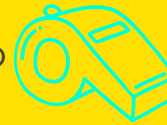
FAZ BEM PARA A MENTE:

Os exercícios contribuem para a redução de ansiedade, insônia, estresse, agressividade e até sintomas de depressão, bipolaridade, entre demais distúrbios psíquicos ou problemas psicológicos.

POTENCIALIZA O RENDIMENTO ESCOLAR:

É comprovado cientificamente que praticar esportes ou exercícios em geral com regularidade melhora o desempenho nas atividades escolares, pois esses exercícios fazem com que a mente se mantenha ativa e promova ainda mais concentração, fixação da memória, diminua os índices de tensão e, conseqüentemente, acarrete em melhores resultados.

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

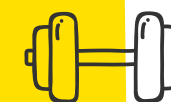
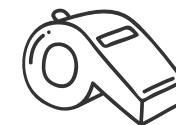


PODE SER MUITO DIVERTIDO

A prática de esportes contribui para as interações sociais e senso de grupo, cooperação e coletividade, reduzindo a introversão e a timidez, melhorando a autoestima.

DISCIPLINA

por meio das práticas esportivas, torna-se fácil incluir a disciplina no dia a dia. Como os esportes têm regras e os exercícios exigem resiliência, persistência e foco, todos esses aspectos contribuem muito para a disciplina passar a fazer parte da educação como um todo; o que contribui para o senso de responsabilidade, comprometimento e relações interpessoais a partir de um melhor comportamento.



ESCOLHENDO A ATIVIDADE FÍSICA IDEAL PARA VOCÊ

É comum as pessoas se conscientizarem da importância da prática de esportes ou atividades físicas, começarem algo e por falta de identificação pararem. Cuidado!

Esta é a maior cilada para quem começa a fazer exercícios. É preciso, antes de tudo, se conhecer bem, pesquisar, entender como funciona cada esporte ou atividade para entrar de cabeça no que mais se adequa ao seu perfil e objetivos. A escolha certa vai determinar o quão longe você pode chegar naquela prática e nos resultados que você obterá a longo prazo. Isso contribuirá para que esse momento seja mais prazeroso, e assim fica mais fácil manter o foco e criar uma rotina esportiva.



Então, é preciso analisar alguns aspectos como:

precisa ser divertido para você,

precisa agregar ao seu desenvolvimento de acordo com a maior necessidade (ser menos inseguro, adquirir mais senso de coletividade e socialização, etc.), e é interessante ouvir a opinião de um médico (pediatra ou clínico geral) sobre qual atividade é mais recomendada para cada perfil. Isso tudo ajuda na assertividade da escolha.





APOIO É MOTIVAÇÃO

O apoio dos familiares e da escola são fundamentais como incentivo às práticas esportivas. É um grande diferencial estar inserido numa atmosfera que propicie tal incentivo por meio de profissionais qualificados e ambientes com estruturas adequadas e voltadas ao bem-estar em vista de obter resultados ainda melhores e contribuir de forma significativa para a motivação e persistência das pessoas.

No Colégio Divino Salvador, por exemplo, o esporte tem lugar de destaque, com uma completa equipe de profissionais de educação física e amplas estruturas esportivas que acolhem da melhor forma cada aluno, a fim de explorar o melhor do seu potencial.

**HAS
(HIPERTENSAO
ARTERIAL
SISTÊMICA)**

O sedentarismo acarreta no desenvolvimento de diversas doenças graves, principalmente a longo prazo, como:

Pressão alta, pode levar a acidente vascular cerebral, infarto, doença renal crônica e resultar por conta desses ápices em morte.

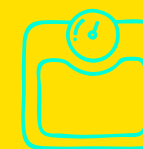
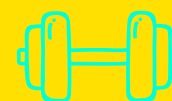
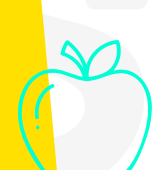
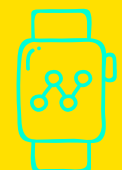
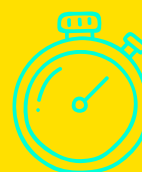
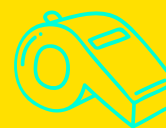
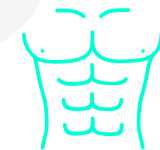
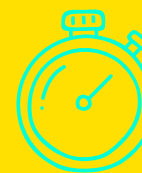
ATEROSCLEROSE

Acúmulo de placas de gordura, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias, o que restringe o fluxo sanguíneo, que também pode levar a um acidente vascular cerebral, infarto, angina.

CARDIOPATIAS

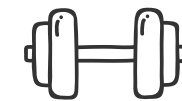
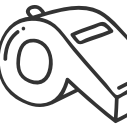
Todas as doenças que acometem o coração e que, se não tratadas ou acompanhadas, podem levar à morte.

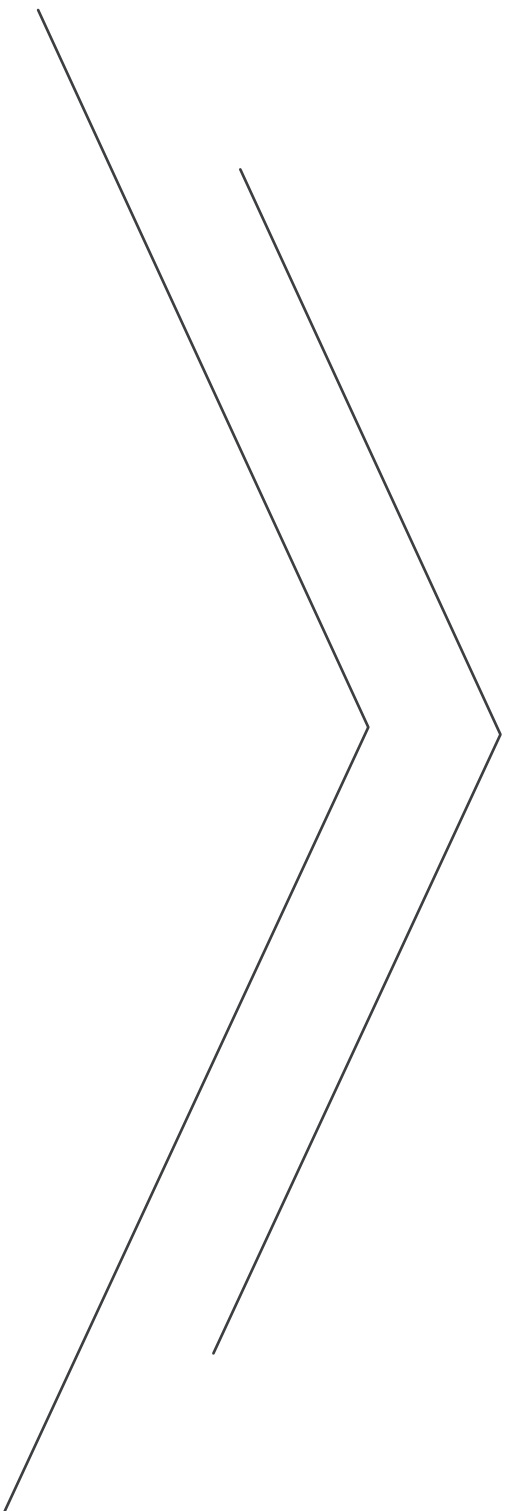
**A GRAVIDADE
DE NÃO
PRATICAR
ATIVIDADES
FÍSICAS**



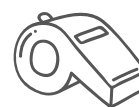
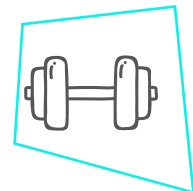
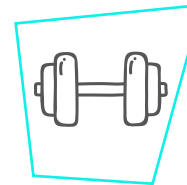
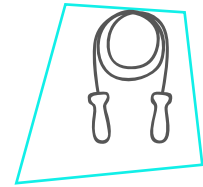
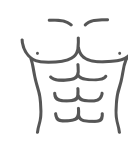
DIABETES


Causada pelo aumento de glicose no sangue devido à alta ingestão de açúcar e predisposição. Pode resultar em Retinopatia Diabética (lesões na retina do olho, podendo causar pequenos sangramentos e até perda da percepção visual), aterosclerose (endurecimento e espessamento da parede das artérias), Nefropatia diabética (alterações nos vasos sanguíneos dos rins, o órgão pode reduzir a sua função lentamente, de forma progressiva, até parar por completo), Neuropatia Diabética (os nervos ficam incapazes de emitir e receber as mensagens do cérebro, provocando sintomas como formigamento, dormência ou queimação das pernas, pés e mãos, dores locais e desequilíbrio, enfraquecimento muscular, pressão baixa, distúrbios digestivos, excesso de transpiração e impotência) e Pé Diabético (ocorre quando uma área machucada ou infeccionada nos pés de quem tem diabetes desenvolve uma ferida grave; quando acontece, deve ser tratado de forma urgente para evitar complicações que podem levar à amputação do membro afetado).





Essas são apenas algumas das consequências graves muito possíveis a quem não pratica exercícios físicos ou esportes desde cedo, a quem não busca uma alimentação saudável e equilibrada. É necessário ter consciência dos perigos do sedentarismo, mas também ter consciência de quão valioso e prazeroso pode ser praticar esportes para o bem-estar, para a saúde física e mental.





**VOCÊ
CONHECE
O NOSSO
COLÉGIO**

Somos uma instituição sustentada pelos valores cristãos

e pelo carisma salvatoriano, com proposta pedagógica voltada à excelência da promoção humana e da formação integral do aluno. Contribuir para o desenvolvimento não somente das capacidades cognitivas, mas também da dimensão espiritual são apenas alguns dos nossos objetivos.

Conheça mais sobre as nossas propostas navegando em nossas plataformas digitais ou marque uma visita para conhecer de perto nossas estruturas e metodologia de ensino. Você vai se surpreender!



ACESSAR SITE

ACESSAR BLOG



Unidade Jundiaí
11 4588-1365
divino@divinojundiai.com.br
R. Gen. Carneiro, 105 / Vila Arens II
Jundiaí/SP

Unidade Itu
11 4013-6570 / 4022-7161
colegio@divinoitu.com.br
Praça Divino Salvador / Jd Paraíso I
Itu/SP

Produzido por: 
AGÊNCIA
arcanjo