

betesporte pb

Muitos acham que a prática de esportes e atividades físicas são a mesma coisa, mas há diferenças entre essas terminologias.

De acordo com o dicionário online Priberam, esporte é a prática regular de uma atividade que requer exercício corporal e que obedece a determinadas regras, para lazer, para desenvolvimento físico ou para demonstrar agilidade, destreza ou força.

Logo, todo esporte requer que o indivíduo se exercite, mas fazer atividade física não necessariamente inclui esportes.

Sentar, levantar, caminhar, são alguns exemplos. Tanto um quanto outro são importantes na vida de qualquer pessoa, entretanto, a inclusão de esportes na rotina infantil traz uma série de benefícios imediatos, a médio e longo prazo em várias áreas:

Ajudar na construção de músculos e ossos mais fortes, elevar a resistência, aumentar a imunidade, reduzir o risco de adquirir algumas doenças, como diabetes, doenças cardiovasculares entre outras relacionadas à obesidade.

Além de contribuir para o enfrentamento das alterações fisiológicas ocasionadas pelas mudanças hormonais na fase da adolescência.

Socialmente, Atividades em grupo proporcionam momentos de interação entre as crianças e adolescentes, melhoram as relações sociais, pois aprendem a conviver com as diferenças, lidar melhor com as frustrações, expressar as suas opiniões e trabalhar a empatia.

Cognitivo: Contribui na melhoria do foco, concentração e memória, além de prevenir e ajudar a combater a depressão e a ansiedade, amplia a capacidade de raciocínio.

Isto impacta diretamente na melhoria do desempenho escolar e na vida social.

Estimula a criação de novos hábitos saudáveis

A prática regular de esportes ajuda a criar hábitos saudáveis desde a infância, aumentando a probabilidade de manutenção na fase adulta.

Ajudar, também, a diminuir o tempo ocioso, momentos em que