

# Importância da atividade física para crianças e jovens



O aumento dos casos de obesidade entre crianças e jovens vem alarmando toda a sociedade e é preciso manter uma vida saudável e equilibrada para evitar esta situação. Alguns hábitos precisam ser inseridos na rotina, como a alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos. Pensando nisso, introduzir as atividades esportivas na vida de crianças e adolescentes é essencial. Elas auxiliam a manter o físico em ordem, exercita o trabalho em equipe, trabalha a disciplina, além de promover sensação de bem-estar e qualidade de vida em diversos outros aspectos.

Para as crianças, as atividades esportivas são meios importantes no desenvolvimento motor, o que as ajudam não só na Educação Física, como em outras disciplinas também. Depois de introduzido, ao ser continuamente trabalhado durante a adolescência, os esportes aumentam o fortalecimento físico, pois as atividades agem diretamente no desenvolvimento da massa muscular do pequeno e jovem atleta. Por isso, estudantes que praticam esportes desde a infância têm músculos e estruturas ósseas mais resistentes e saudáveis.

De uma forma geral, o exercício físico também traz um melhor funcionamento do metabolismo. Praticar esportes gera produção de energia o que deixa as crianças e jovens mais alertas e dispostos ao longo do dia, cooperando para o seu aprendizado dentro e fora da escola.

Além de todos os benefícios físicos, as atividades esportivas também estimulam habilidades emocionais e cognitivas que são primordiais para a formação integral do indivíduo. Essencialmente nos esportes que envolvem o trabalho em equipe, os alunos aprendem a se relacionar melhor com os colegas e professores, aprimoram a capacidade de leitura e de soluções de cálculos, além de melhorarem a memória.

Fonte: <http://www.marupiara.com.br/conheca-a-importancia-da-pratica-esportiva-para-o-desenvolvimento-das-criancas-e-jovens/>