Atividade Física na Adolescência

Educação Física

Enviado por:

Postado em:25/05/2011

O esporte, também ajuda na socialização, já que aumenta a autoestima e serve como elo de integração, num momento onde ele procura se integrar a um grupo da mesma faixa etária que a dele.

Diabetic Center A atividade física na adolescência é fundamental, pois nesta fase ocorrem muitas mudanças corporais, emocionais e de comportamento. A adolescência é uma fase de transição para a vida adulta, onde os jovens começam a ter maior responsabilidade, tem que fazer escolhas que vão ser fundamentais neste novo momento e muitas vezes, é um momento de autoafirmação, onde uma certa “rebeldia” é natural, criando conflitos com os pais. Mas também passam por mudanças no corpo, devido à alta concentração de hormônios. Os meninos começam a desenvolver pêlos pelo corpo e pelo rosto, a voz engrossa. Já as meninas começam a ter as formas mais arredondadas, desenvolvem seios e começam a menstruar. É um momento, onde a prática de alguma atividade física se torna muito importante. Praticar alguma atividade física neste momento ajuda o adolescente a enfrentar melhor os efeitos psicossociais de uma fase de transição, pois gastando energia no esporte, tende a ficar mais equilibrado. O esporte, também ajuda na socialização, já que aumenta a autoestima e serve como elo de integração, num momento onde ele procura se integrar a um grupo da mesma faixa etária que a dele. A prática desportiva também auxilia a afastar o jovem de possíveis vícios, como o álcool, o tabaco e as drogas, visto que ele não conseguirá manter uma frequência caso se envolva com isso. Também ajuda a equilibrar o peso do corpo, aumentando a massa magra e reduzindo o nível de gorduras, pois devido ao crescimento muscular e ósseo, nesta fase os adolescentes costumam comer muito, o que poderia levar à obesidade, sem uma queima constante de calorias. Esta notícia foi acessada em 25/05/2011 no sítio Diabetic Center. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.