

como fazer aposta no esporte bet

Praticar esportes traz inúmeros benefícios para a vida dos jovens.

Gostaria de conhecer algumas dicas para incentivar os adolescentes? Confira o artigo.

A cada nova tecnologia promovida pelo mercado, que oferece aos jovens a promessa de diversão irrestrita com jogos, redes sociais, canais de vídeos e streaming, menor é o interesse entre eles de praticar esporte.

Entretanto, ainda é possível, com exemplo e incentivo, motivá-los na direção de vidas mais ativas e saudáveis.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Amostras por Domicílio - PNAD, divulgada em 2017 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE no caderno "Práticas de Esporte e Atividade Física", 62,1% da população brasileira com 15 anos ou mais é sedentária.

O percentual aponta especialmente para as mulheres, que representam 66,6% do total.

Além disso, os níveis de sedentarismo aumentam conforme a faixa etária, o que destaca a importância de envolver o adolescente na prática esportiva desde cedo.

Para despertar o interesse do jovem, é fundamental colocá-lo em contato com diferentes atividades, permitindo que ele experimente, analise e perceba qual delas se adapta mais a seu perfil e a seus gostos, de forma que ele decida, crie hábitos regulares e leve adiante um cotidiano saudável, que possa ser mantido quando chegar à idade adulta.

Quer saber como uma vida em movimento pode beneficiar o adolescente? Acompanhe a seguir algumas das vantagens!

Auxilia a manter a saúde física;

Entre as consequências do elevado nível de sedentarismo detectado entre a população, a obesidade é uma das mais preocupantes.

Segundo a pesquisa VIGITEL Brasil 2016, divulgada pelo Ministério da Saúde, 18,9% dos brasileiros estão obesos, e mais da metade da população se encontra acima do peso recomendado.

Ao incentivar o jovem adolescente a praticar esporte, papel que pode ser atribuído tanto à família quanto à escola, é possível auxiliá-lo a criar uma rotina mais saudável, que favorece a qualidade de vida bem como a composição corporal, com aumento de massa muscular e diminuição da gordura.