**Saiba a importância de incentivar o adolescente a praticar esporte**

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 — Pnaid, 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 sua qualidade de vida bem como sua composição corporal, com aumento de massa muscular e diminuição de gordura. A prática regular de atividades físicas não apenas ajuda a manter o índice de massa corporal magra, adequado à faixa etária do adolescente, como cria um condicionamento físico importante a ser levado para a vida adulta. O esporte colabora diretamente para a melhora da capacidade cardiorrespiratória, da força, do equilíbrio e da flexibilidade.

**Incentiva a disciplina e o respeito**

Ter horário para chegar ao treino, acordar mais cedo para um campeonato de futebol com os amigos, entender as regras do esporte e assimilar que é imprescindível respeitá-las para se manter na equipe e para que todos possam se beneficiar: esses são alguns exemplos de condutas que a prática esportiva, durante a juventude, é capaz de motivar.

Acompanhados por técnicos e professores que transmitem os valores de cada esporte, os adolescentes tornam-se aptos a levar disciplina e respeito para outros aspectos de sua vida escolar e, futuramente, para a vida profissional.

**Fortalece a integração social e a cooperação**

A introspecção e a dificuldade de se relacionar socialmente são comuns entre alguns jovens, em consideração às mudanças que vivenciam durante esse período. Com a prática esportiva, os adolescentes têm a oportunidade de treinar e jogar em equipe, de interagir diretamente com outros indivíduos, e essa dinâmica de jogos atrelada ao convívio social melhora a capacidade de integração e cooperação do jovem que se prepara para chegar ao mundo adulto.

Pensar como um time, não somente para o esporte, mas também para o ambiente profissional, é uma habilidade desejável em todas as fases da vida, evitando-se, de um lado, a ausência de envolvimento e, de outro, a competitividade excessiva.

**Melhora a autoestima e reduz a ansiedade**

A pressão sobre os adolescentes, especialmente entre as mulheres, que buscam se adequar a um padrão corporal, faz com que muitos sintam vergonha e desistam de praticar um esporte. De acordo com pesquisa realizada pela ONG “Think Olga”, essa necessidade de adequação estética pode desmotivar sobretudo as jovens, que não chegam a usufruir dos benefícios da atividade física e nem mesmo a experimentar o prazer que o esporte desperta.

Ao incentivá-las a se interessar por um esporte com que se identificam, é possível promover verdadeiras transformações na autoestima de jovens estudantes. O raciocínio é igualmente válido para os jovens do sexo masculino. Os impactos associam-se ainda a outros aspectos psicológicos, já que a liberação de endorfina, um neuro-hormônio natural, após a prática de uma atividade física, gera a sensação de bem-estar, confiança e alegria, aliviando os sintomas de doenças, como ansiedade e depressão.

Além de formar um adulto saudável, disciplinado e cooperativo, mostrar ao adolescente os benefícios da prática esportiva permite que ele tenha contato com um segmento que prega valores positivos para a sociedade, possa assimilar esses valores e também vir a ser um exemplo para aqueles com quem convive diariamente.