



LA NUCÍA
CIUDAD DEL DEPORTE



AJUNTAMENT de LA NUCÍA
Concejalía de Educación
y Deportes

DEPORTE + ADOLESCENCIA



¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA ADOLESCENCIA?

Es muy importante la práctica de ejercicio a todas las edades, pero durante la adolescencia, tiene un valor añadido. Esto se debe a que el deporte es capaz de potenciar la salud física y mental de las personas. Además, si se realiza en equipo, se fortalecen los vínculos sociales.

Por todas esas razones, a continuación, te explicamos la importancia del deporte en la adolescencia.



AUMENTA LA AUTOESTIMA Y MEJORA EL AUTO CONCEPTO

La práctica deportiva durante esta etapa puede mejorar la opinión que el adolescente tiene de sí mismo.

Por otro lado, el deporte también provoca cambios positivos en la autoconfianza. Esto se debe a que la persona se da cuenta de que es capaz de cumplir los objetivos que se marca, y que sus acciones provocan cambios positivos en su salud.



REFUERZA LAS RELACIONES ENTRE IGUALES

El deporte no solo influye en el bienestar físico y mental de un individuo, sino que también es beneficioso para construir relaciones sociales sólidas y

duraderas. Practicar deporte acompañado es una excelente oportunidad para conocer personas con gustos similares.



POTENCIA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

La práctica de deporte tiene muchos beneficios para las capacidades cognitivas que están involucradas en el rendimiento escolar.

Después de realizar ejercicio, aumenta el flujo de sangre en el cerebro. Como consecuencia, se produce una mayor oxigenación y activación, que potencia los procesos cerebrales como la atención y la memoria.

Por ello, estar suficientemente activado es indispensable para rendir bien en la escuela. Aumentar las horas lectivas destinadas a la actividad física o promover programas que enfatizan un estilo de vida activo podrían ser acciones eficaces para mejorar las notas de muchos estudiantes.



EL DEPORTE EN LA ADOLESCENCIA ES UNA APUESTA SEGURA

El deporte influye positivamente en la salud física y mental de la persona, pero también es una forma de socializar y educar a los jóvenes. Por todo ello, se debería promover la actividad física en este grupo de edad.





LA NUCÍA
CIUDAD DEL DEPORTE



AJUNTAMENT de LA NUCIA
Concejalía de Educación
y Deportes

www.lanucia.es

Desde la Concejalía de Deportes y Educación del Ayuntamiento de La Nucía queremos informarles que estamos a su disposición para tratar cualquier tipo de duda o sugerencia a nivel personal con el fin de facilitar el servicio a todos los interesados.



educacion@lanucia.es



Concejalía de Educación
y Deportes de La Nucía



@educacionlanucia