

els beneficis de l'esport infantil

Realitzar esport durant la infància és un dret humà reconegut per la UNESCO, pels valors que representa i els beneficis per a la salut dels nens i de les nenes.

Tots els nens i les nenes poden practicar esport, i això inclou els nens amb necessitats especials o els que tenen alguna malaltia crònica com diabetis, asma o epilepsia. Resulta una excel·lent forma d'integració.

L'esport infantil té beneficis en 4 àmbits: físic, psicològic, acadèmic i social.

1. **Beneficis físics:** L'esport és un hàbit saludable, és un excel·lent factor de prevenció de malalties. L'esport afavoreix el desenvolupament dels músculs i dels ossos i evita el sedentarisme.

2. **Beneficis psicològics:** L'esport estimula la secreció d'endorfines, que són unes substàncies que originen benestar. S'alliberen tensions. Les persones que practiquen esport són més felices i tenen una millor autoestima.

3. **Beneficis acadèmics:** La pràctica d'esport incrementa el flux sanguini cerebral, millora la capacitat d'aprenentatge o la memòria, i a més afavoreix la creació d'hàbits que es poden extrapolar a l'estudi.

4. **Beneficis socials:** L'esport permet fer amics, guanyar confiança en si mateixos i desenvolupar valors socials: el treball en equip, la disciplina, la responsabilitat, la gestió del temps o la lleialtat.

L'esport infantil ha d'adaptar-se a les necessitats i als gustos dels nens i de les nenes. Fins als 4-5 anys, les activitats esportives estan molt relacionades amb el joc i és la forma com es gaudeixen. Entre els 6 i els 10 anys, és ideal que els nens i nenes puguin provar diferents esports per poder valorar les seves preferències personals.

És important considerar l'esport com un temps en família i com una forma més de transmetre hàbits saludables als teus fills.

Informació:

<http://esportiumaresme.cat/lesport-durant-la-infancia-i-els-seus-beneficis>

Què opinen les nostres famílies de l'escola?

"La OMS estableix que l'activitat física per la salut dels nens de 5 a 17 anys hauria de ser d'un mínim de 60 minuts al dia, majoritàriament aeròbica, d'intensitat moderada per a millorar la funció cardiorespiratòria i incorporar com a mínim 3 sessions a la setmana d'activitat física intensa per a reforçar els músculs i els ossos".

Dra. Marian Blàbia - mare de l'escola
Especialista medicina de l'activitat física i l'esport
Col. 08/33618.