

Impactul activității fizice asupra scăderii absenteismului

Studii ample au demonstrat relația pozitivă din participarea tinerilor la programe sportive și participarea lor la activitățile de la clasă, respectiv **participarea tinerilor la activități de fitness** au dus la o responsabilizare mai mare a acestora în ceea ce privește reducerea nivelului de absenteism școlar.

Impactul activității fizice asupra unor abilități sociale care au impact asupra realizărilor educaționale

Organizația Mondială a Sănătății (OMS, 2010) sugerează că participarea tinerilor la activități fizice, sprijină foarte mult **dezvoltarea competențelor sociale**, promovând libera exprimare, interacțiunea socială și integrarea socială.

Totodată, OMS arată faptul că tinerii care sunt mai activi din punct de vedere fizic adoptă mai ușor **obiceiuri sănătoase** precum evitarea consumului de țigări sau de droguri.

Activitatea fizică, practicarea fitness-ului sau a sportului au demonstrat un impact pozitiv asupra modului în care tinerii sunt conectați la școala lor, asupra aspirațiilor tinerilor, dar și asupra dezvoltării unor abilități de **leadership** și de **cetățenie activă!**

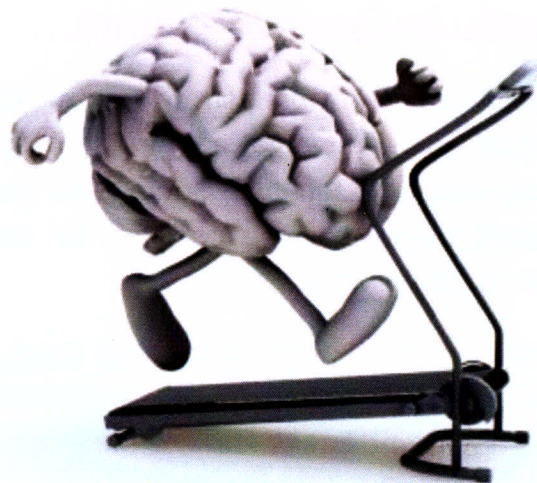
Impactul activității fizice asupra funcțiilor cognitive

Percepția

Abilitățile de percepție, atenția și concentrarea sunt îmbunătățite prin practicarea activității fizice, iar abilitățile de percepție sunt cele care beneficiază cel mai mult ca urmare a practicării sportului.

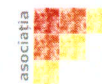
Realizările academice

Un studiu de cercetare a fost realizat cu privire la relația dintre mișcarea fizică și funcția cognitivă la tineri. Rezultatele au arătat că activitatea fizică sistematică poate să îmbunătățească dezvoltarea unor tipuri speciale de procese mentale care sunt considerate importante atât pentru realizările academice, cât și pentru funcția cognitivă a individului pe întreaga lui viață.



Impactul activității fizice și a sportului asupra rezultatelor educaționale

Dan Stelea - Asociația Smart Fitness
Paul Albu - Asociația Activ pentru Comunitate

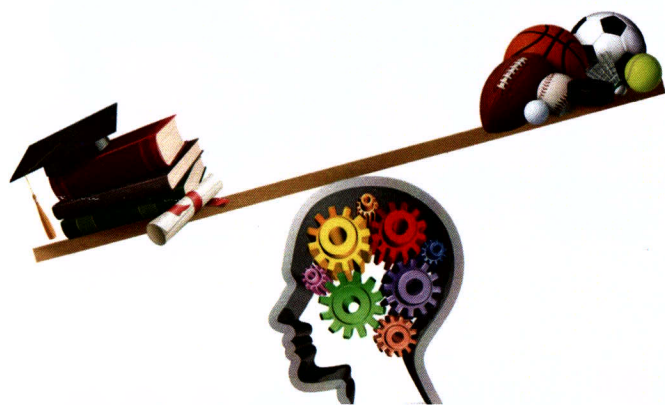


ACTIV pentru
COMUNITATE



Impactul activității fizice asupra beneficiilor psihologice și sociale care pot îmbunătăți rezultatele școlare

A fost descoperită o asocieră pozitivă între activitatea fizică și câteva componente privind sănătatea mentală, care includ stima de sine, starea de bine emoțională, spiritualitatea și perspectivele de viitor. De asemenea, nu pot fi negate implicațiile pozitive ale impactului activității fizice asupra anxietății, depresiei, stării de dispoziție, precum și a stării de bine.



Imagine de sine

Adolescenții care practică activitate fizică în mod regulat au imaginea de sine mai bună, alături de o stare de bine îmbunătățită atât la nivel fizic, cât și la cel psihologic.



Încredere de sine

Literatura de specialitate arată că activitatea fizică este strâns legată de creșterea încrederii de sine, iar efectele produse aduc beneficii asupra performanțelor academice

Realizări academice

Un număr semnificativ de studii bazate pe publicații internaționale arată o asocieră pozitivă între activitatea fizică a tinerilor și rezultatele academice ulterioare.

Învățare mai rapidă

Atunci când este alocată zilnic până într-o oră de activitate fizică sau de sport, procesul de învățare al tinerilor decurge mai ușor și mai rapid, arată studiile.



Un studiu în Germania arată...

...că nivelul scorurilor înregistrate pentru stări de anxietate și de depresie, cât și cele pentru inhibiții ale comportamentului social sunt mult mai scăzute decât cele ale colegilor lor care sunt mult mai puțin activi.

Relația semnificativă dintre activitatea fizică și stima de sine rămâne valabilă și pe parcursul vieții de adult, indiferent de statutul socio-economic dobândit.

Comportament anti-social

Un raport al Organizației Mondiale a Sănătății a indicat faptul că tinerii care participă la activități sportive organizate prezintă un nivel mai scăzut al comportamentului anti-social, dar și al sarcinilor în cazul adolescentelor.

Mai mult decât atât, aceștia sunt mai puțin predispuși decât colegii lor care nu practică activități fizice să fumeze țigări sau să consume alcool și droguri.