

Dos pés à cabeça: conheça os benefícios físicos e mentais trazidos pela prática do vôlei



O esporte é o 2º queridinho pelos brasileiros, perdendo apenas para o futebol

Em uma quadra dividida por uma rede, dois times compostos por 6 jogadores cada, se dividem e trocam manchetes, saques, bloqueios e match points!

A popularidade do esporte começa por ser um dos preferidos pelos pais mais protetores e receosos, pois não exige muito contato físico direto com os participantes e por isso diminui o risco de lesões entre as crianças, visto que é uma modalidade indicada para todas as idades

Mas não é só por isso que o vôlei é o esporte com mais de 15 milhões de brasileiros adeptos.

O vôlei estimula a capacidade de concentração e de tomadas de decisão, sem contar que promove interação e socialização e traz sensação de bem-estar pela liberação de endorfina, uma aliada contra o estresse e a ansiedade.

Abaixo listamos outros benefícios que o esporte proporciona. Continue a leitura para descobrir!

- Maior resistência;
- Trabalha os músculos;
- Contribui para o convívio social, pois aumenta o humor e melhora as habilidades interpessoais;
- Auxilia na perda de peso, tonifica e modela o corpo;
- Estimula a coordenação motora;
- Alivia o estresse;
- Desenvolve agilidade, velocidade e equilíbrio
- Contribui para um coração saudável, com melhoras nos sistemas cardiovascular e respiratório;
- Aumenta a capacidade aeróbica.

Muito completo, não é mesmo? E por isso foi uma das modalidades esportivas escolhidas para ser oferecida em um dos projetos ofertados pela Fundação Aleijadinho, o Projeto "Formando Campeões".

Apesar de ser um esporte com menos chances de lesões, ainda assim precisa da supervisão e orientação de equipe especializada, e nós contamos com uma excelente!

A Fundação Aleijadinho oferece esta modalidade de esporte a crianças e adolescentes de 06 a 18

anos, em duas unidades no Núcleo Antônio Pereira, em Ouro Preto.

Para saber sobre inscrições, novidades e curiosidades, fique ligado aqui no nosso site e acompanhe as nossas redes sociais: estamos no Instagram como @fundacaoaleijadinho.

“Acreditar no esporte é incentivar conquistas!”

<https://fundacaoaleijadinho.com.br/noticia/128/dos-pes-a-cabeca-conheca-os-beneficios-fisicos-e-mentais-trazidos-pela-pratica-do-volei-em-12/04/2025> 13:58