

COMO MELHORAR SEU DESENVOLVIMENTO MOTOR?

Para evoluir e explorar seu potencial, siga estas dicas:

- ✓ **Movimente-se diariamente!** Esportes, caminhadas, dança... o que importa é manter o corpo ativo.
- ✓ **Varie os estímulos!** Experimente diferentes esportes e atividades para desenvolver novas habilidades.
- ✓ **Cuide do seu corpo!** Alongamentos, exercícios de força e boa alimentação fazem diferença.
- ✓ **Evite longos períodos parado!** Faça pausas entre os estudos e reduza o tempo de tela.

Pequenas mudanças fazem grande diferença! Subir escadas, andar mais e brincar ao ar livre são formas simples de se movimentar.



AUTORES

Pricila Gomes Fernandes

Bolsista CNPq/UFF PIBIC Ensino Médio 2024-2025

Valdecyr Herdy Alves

Doutor em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery/UFRJ

Bianca Dargam Gomes Vieira

Doutora em Saúde da Mulher pela Escola de Enfermagem Anna Nery/UFRJ

Audrey Vidal Pereira

Doutor em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz

Diego Pereira Rodrigues

Doutor em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini

Doutora em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Maria Eduarda Teodoro Araújo

Acadêmica de Enfermagem da Escola Aurora de Afonso Costa/UFF

Demilto Yamaguchi da Pureza

Pós-doutorando em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Dilson Rodrigues Belfort

Pós-doutorando em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Raquel Dias Botelho Borborema

Doutoranda em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante

Doutoranda em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF



DESENVOLVIMENTO MOTOR DO ADOLESCENTE

Seu corpo em movimento!



O QUE É DESENVOLVIMENTO MOTOR?

O desenvolvimento motor é a forma como adquirimos, aprimoramos e refinamos nossos movimentos ao longo da vida.

Diversos fatores influenciam esse processo, como:

- ✓ A genética, que determina algumas habilidades naturais.
- ✓ O ambiente, através de espaços adequados para a prática de atividade física e acesso a políticas públicas;
- ✓ O comportamento, que permite melhorar e aperfeiçoar movimentos a partir da prática de atividade física.

POR QUE O DESENVOLVIMENTO MOTOR É TÃO IMPORTANTE NA ADOLESCÊNCIA?

A adolescência é um período de grandes mudanças. Ter um bom desenvolvimento motor faz toda a diferença porque:

- ✓ Melhora a coordenação, o equilíbrio e a postura.
- ✓ Aumenta o desempenho em esportes e atividades físicas.
- ✓ Ajuda na autoestima e no bem-estar físico e mental.
- ✓ Evita lesões e melhora a consciência corporal.

Se você sente dificuldades em alguns movimentos, não se preocupe! Com treino e prática, qualquer pessoa pode aprimorar suas habilidades motoras.

O QUE PODE ATRAPALHAR SEU DESENVOLVIMENTO MOTOR?

Nem todo mundo tem as mesmas oportunidades para se movimentar. Alguns fatores podem dificultar seu desenvolvimento motor, como:

- ✓ Falta de espaços seguros para brincar e praticar esportes.
- ✓ Excesso de tempo no celular, videogame ou computador.
- ✓ Pouca participação em atividades físicas.
- ✓ Falta de incentivo da família ou da escola.

