

O BENEFÍCIO DO ESPORTE NA VIDA DAS PESSOAS

THE BENEFIT OF SPORTS IN THE LIFE OF PEOPLE

²GIELFE, S.E.; ¹MELO, M. A. A.

^{1e2} Departamento de Arquitetura e Urbanismo – Faculdades Integradas de Ourinhos-FIO/FEMM

RESUMO

A pesquisa tem o objetivo de mostrar como o esporte traz grandes benefícios a vida do cidadão não só para o corpo, como para a mente, proporcionando o bem-estar, a integração aos habitantes e também o lazer. O esporte também ajuda a tirar crianças e jovens de uma situação de risco das ruas, e a criar cidadãos com qualidades que serão levadas para toda vida. Para isso foram realizados estudos através de sites e livros que ajudaram na elaboração da pesquisa em questão.

Palavras-chave: Bem-estar. Esporte. Lazer.

ABSTRACT

The research aims to show how sport brings great benefits to the life of the citizen not only for the body, but also for the mind, providing well-being, integration to the inhabitants and also leisure. Sport also helps to take children and youth out of a risky situation on the streets, and to create citizens with qualities that will be lifelong. For this, studies were carried out through websites and books that helped in the elaboration of the research in question.

Keywords: Welfare. Sport. Recreation.

INTRODUÇÃO

O esporte se faz presente na vida de muitas pessoas, seja por meio da prática, do lazer, da educação, pela profissão ou da mídia e também é um meio de vida para muitas pessoas, pois ele traz uma grande geração de empregos, o que acarreta muitos outros benefícios. Ele também ensina as pessoas a serem solidários, tendo respeito e amizade para com o próximo, tornando uma pessoa melhor e de caráter, trazendo uma série de vantagens.

As atividades físicas são praticadas por todo tipo de pessoa, está sujeito a regras, tem como finalidade o bem estar e saúde dos praticantes, reduzem os riscos de doenças, ajuda no desenvolvimento, sendo também significativo, pois promove a integração entre os participantes e interação de classes; é também um grande aliado

para a qualidade de vida e bem-estar de deficientes, pois faz com que estes tenham uma melhor autoestima e sintam-se integrados na sociedade.

A pesquisa visa demonstrar como o esporte muda e beneficia a vida das pessoas em todos aspectos, sendo importante influenciar para que mais pessoas em todo o mundo pratiquem alguma atividade física, que são os mais variados tipos de esporte, para que o número de praticantes de diversas modalidades esportivas cresça cada vez mais.

A pesquisa justifica como o esporte é a solução para uma vida melhor, não só no aspecto saúde, como pessoal, pois se aprende uma série de valores no dia a dia que são aplicados em suas vidas.

MATERIAL E MÉTODOS

Para elaboração da pesquisa em questão foram realizadas estudos sobre quais os benefícios que são trazidos à vida das pessoas que praticam esportes. O conteúdo apresentado teve base em artigos, livros, e sites relacionados ao tema proposto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Especialistas recomendam que a prática de esportes comece desde cedo, incentivando as crianças de maneira saudável, pois isso será um aliado no desenvolvimento delas, o que ela comporta em seus primeiros anos é levado para toda vida e o esporte ensinará a se relacionar com outras pessoas, aprendendo a respeitar as indiferenças e auxiliando na educação.

Os tipos de esportes recomendados para crianças começarem desde cedo é a natação, pois este tipo de exercício ajuda no desenvolvimento da coordenação motora, do equilíbrio e da força, outras opções são também o karatê e a ginástica.

Os esportes coletivos que são o futebol, vôlei, handebol, capoeira entre outros, também são importantes para as crianças, ele ajuda na interação das classes, fazendo com que elas aprendam a se relacionarem com os demais praticantes, em

todo caso deve-se levar em consideração a vontade e a opinião da criança, eles não devem ser obrigado pelos pais a fazer atividade que não gostem, pois sem vontade eles acabarão não desenvolvendo os exercícios.

Figura 01 - Crianças praticando esporte



Fonte: interne educa

Assim como durante a adolescência o corpo passa por muitas transformações, e o esporte se torna um aliado, contra obesidade, que há muitos casos na adolescência, previne doenças e mantendo o hábito o esporte auxilia na qualidade de vida, assim nunca é tarde para começar a se exercitar, pois existem exercícios físicos dos mais variados tipos, que se enquadram na capacidade de cada idade.

O Deputado Federal Valadares Filho afirma que “A importância do esporte é reconhecida universalmente e sua prática raramente deixa de beneficiar o seu praticante – seja criança, jovem, adulto ou idoso – com uma boa saúde física e mental. Todos os esportes são bons e o seu uso depende de como praticá-lo e sua finalidade” (AMBITO JURÍDICO 2018)

Tanto como para jovens e adultos, todos esportes são aconselhados contudo cada pessoa com seu caso, dentro de suas restrições, dependendo de suas avaliações médicas, assim como para os idosos praticantes de esportes, que mantém os costumes em sua rotina, mas em outros casos são aconselhados tipos de atividades que sejam mais leves e que não exijam tanto esforço físico da pessoa.

Figura 02 – Idosos praticando esporte



Fonte- Sua cidade

Para os jovens mais humildes, o esporte é a esperança de uma boa vida, de levá-los para longe da criminalidade e da pobreza, de livrar aqueles que não têm ocupação no dia-a-dia, fazendo com que eles fiquem expostos ao perigo das ruas e transformando vidas e oferecendo um futuro mais digno e humano, e permitindo que ele amplie sua capacidade para potencializar seus conhecimentos

Nas escolas o esporte também é introduzido de alguma maneira, pois lá também deve-se fazer parte do processo de transformação das pessoas, sendo uma matéria própria para servir de conhecimento da área humana como também para praticar atividades, desenvolvendo o rendimento motor dos alunos. A educação física, visa a saúde e melhor condicionamento físico dos alunos.

O esporte melhora o preparo físico, fortalecendo os músculos, reduz o número de doenças, tornando o praticante uma pessoa mais saudável e com grande expectativa de vida, melhora a postura e evita dor nas costas, diminuem doenças crônicas degenerativas, como o AVC, artrite, artrose e muitas outras, melhora a circulação, pode também combater a ansiedade que é um problema muito comum entre pessoas.

Figura 03 - Benefícios do Esporte



Fonte – vida saudável corpo sarado

Não obstante, o esporte tem de ser praticado com moderação, é importante que haja uma avaliação médica antes de se iniciar a prática do esporte, dessa forma, ele propicia a qualidade no treinamento do atleta e o objetivo que a pessoa está buscando, seja este diminuir gordura corporal, aumentar massa muscular ou manter a saúde, ele visa a um treinamento mais adequado, garantido um melhor desempenho na hora de praticar exercícios, pois sem o devido entendimento, pode-se acabar gerando lesões, que vão ocasionar grandes problemas.

Com todo benefício que se obtém com a prática de esportes, cada vez mais pessoas buscam se exercitar no dia-a-dia, pois interfere de maneira positiva na forma física e melhora a autoestima devido às mudanças proporcionadas ao corpo em razão da atividade física, ele também é um aliado contra a preguiça e a obesidade, tornando o praticante uma pessoa mais ativa e disposta.

Figura 04 – Vida saudável

Fonte – [Deposit photos](#)

Segundo o Ministério da Saúde em 2018 há um crescimento em cinco anos de 12,6% da população que está praticando atividades regularmente e mostrou que a caminhada é o exercício mais praticado pelas pessoas.

O esporte é um grande aliado também para pessoas deficientes, estas têm grandes benefícios, pois ele ajuda na evolução, desenvolvimento pessoal, dando força, equilíbrio, autoestima e autoconfiança, mesmo dentre suas limitações fazem com que cada passo seja uma vitória, ao realizarem atividades todos eles se sentem mais motivados e acreditam que tudo podem.

O esporte adaptado também passa por adaptações, por conta de cada limitação, ele é modificado propriamente para que o indivíduo possa praticá-los, tendo em vista que todo ser humano tem os mesmos direitos não somente no esporte, mas no meio social.

Como é o caso dos atletas paralímpicos, independente das limitações do seu corpo, seja ela advinda do nascimento, ou do decorrer da vida, tiveram a oportunidade com o esporte de se encaixar numa sociedade sendo grandes inspirações, e motivos para superação de desafios.

Figura 05 – Nadador Paralímpico Daniel Dias



Fonte – Torcedores.com

CONCLUSÃO

O esporte é de suma importância na vida das pessoas, seja ela criança, jovem, adulto ou idoso, sendo um grande benefício em suas vidas praticar esportes proporcionando qualidade de vida, melhorando a saúde, educação, gerando empregos para a população, e é também uma forma de lazer.

REFERÊNCIAS

- LEIF, Joseph; BRUNELLE, Lucien. **O jogo pelo jogo: A atividade lúdica na educação de crianças e adolescentes**. 1. Ed. Rio de Janeiro. Francesa, 1976.
- LISTELLO, Auguste. **Educação pelas atividades físicas esportivas e de lazer**. 1. Ed. São Paulo: Pedagógica e universitária Ltda, 1979.
- MEDINA, João Paulo Subirá. **A educação física cuida do corpo... e “MENTE”**. 5. Ed. Campinas: Papyrus, 1986.

SITES CONSULTADOS:

MINHA VIDA, **Sete benefícios do esporte para o seu bem-estar**. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/bem-estar/galerias/14762-sete-beneficios-do-esporte-para-o-seu-bem-estar>>.

O GLOBO, Disponível em: < <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/ministerio-da-saude-brasileiro-se-exercita-mais-troca-futebol-por-musculacao-14344275>>.

PRATIQUE ESPORTES, **esporte no Brasil**. Disponível em: <<https://leonelleo.wordpress.com/2008/06/17/a-importancia-do-esporte-em-nossa-vida/...Via-conceitos.com>>.

VITAL ATMAN, Disponível em: < <http://www.vitalatman.com.br/blog/beneficios-do-esporte-que-vao-muito-alem-do-corpo/>>.