



Ação Social

A importância do esporte

"Ao analisar os benefícios pela síntese da saúde física, mental e social, é possível destacar algumas vantagens da prática esportiva."

Sadi Silva

O esporte é um fenômeno amplo de transformação que agrega dimensões biológicas, cognitivas, físicas, culturais, táticas, técnicas, psicológicas, sociais, afetivas, corporais, mentais e espirituais, capaz de abranger todas as faixas etárias nas mais diversas situações do cotidiano. A sua prática contribui para a boa saúde, a socialização e o desenvolvimento de habilidades motoras.

Ao analisar os benefícios pela síntese da saúde física, mental e social, é possível destacar algumas vantagens da prática esportiva.

Para a saúde física, é possível constatar a redução no aparecimento de doenças como diabetes, problemas cardiovasculares, obesidade e dores articulares. Com a prática esportiva, também são aprimorados: consciência corporal, resistência e condicionamento físico, entre outros benefícios.

Pela síntese da saúde mental (cognitiva), é notável a ampliação do foco e da concentração, o aumento na qualidade do sono, a redução do estresse e da ansiedade, além de que o esporte ensina a ter disciplina e promove a autoconfiança.

Já para o social, a prática esportiva fortalece a integração social, desenvolve o espírito de equipe, ensina a ter respeito pelos adversários, desenvolve a conscientização de ganhar e perder, estimula a boa comunicação, reduz conflitos, diminui as probabilidades de consumo de substâncias tóxicas, exercita práticas de liderança e desperta valores essenciais, tais como: amizade, solidariedade, confiança e cooperação.



São crianças que, por sua habilidade esportiva, conseguiram bolsas de estudos em escolas particulares e atingiram a graduação.

Para todos

A prática esportiva contribui significativamente no desenvolvimento para a formação de bons cidadãos. Por meio de suas modalidades, trabalha disciplina, convívio com as regras, inclusão, individualidade e diversidade, o que oportuniza a integralidade e o sentimento de pertença, alcançando o protagonista juvenil.

O esporte é para todos, pois pode ser praticado em qualquer espaço físico (terra, água, ar), no frio ou no calor, no seco, no molhado, em espaços fechados ou abertos. Pode ser executado de forma individual ou coletiva, de caráter competitivo, recreativo, educativo, de potencialidade ou de sociabilidade. Esse é um caráter apresentado nas diversas formas de manifestação, dentre elas: Esporte Educacional, Esporte de Participação, Esporte de Rendimento, Esporte de Reabilitação e Esporte Social.

Interesse dos jovens

Para compreender a importância do esporte para os jovens, é necessário conceituar os seus interesses ao contexto econômico, social e histórico em que estão inseridos. E, além disso, deve-se levar em conta o conceito que os próprios jovens fazem de si.

Levando em consideração a idade juvenil entre 14 e 29 anos, este é um período em que o indivíduo se encontra inteiramente aberto, em interação constante com o ambiente, em conflitos emocionais e em constante formação da sua identidade.

É considerável a preferência dos jovens por atividades relacionadas à tecnologia, o que remete à redução da prática e da frequência da realização de uma modalidade esportiva. Mesmo assim, é notório que os jovens gostam da prática esportiva e a consideram importante como objeto de aprendizagem.



Centro Juvenil Jesus Adolescente


Em Três Lagoas, MS, está instalado o Centro Juvenil Jesus Adolescente, que nasceu em 2002 com o objetivo de atender crianças e adolescentes moradores de áreas vulneráveis, que em sua maioria tiveram seus direitos violados. A obra oferta atendimento para cerca de 1.300 beneficiários a partir de 6 anos de idade, com projetos nas áreas esportiva, recreativa, formativa e de educação profissional.

A instituição aposta no esporte como formação integral, na inclusão dos seus usuários na sociedade de maneira mais justa, podendo promover a construção de valores, a socialização, o bem-estar e a melhor qualidade de vida. E tudo isso de maneira lúdica e prazerosa.

Nestes mais de 20 anos de atividades da obra, é possível apontar vários casos de adolescentes que, por meio da prática esportiva, conquistaram espaços na sociedade. São crianças que, por sua habilidade esportiva, conseguiram bolsas de estudos em escolas particulares e atingiram a graduação; adolescentes, hoje adultos, que se tornaram profissionais bem qualificados e remunerados com cargos em destaque no município e em outras regiões; jovens com histórico de vícios e agressões que constituíram família e se tornaram cidadãos. Tudo graças ao esporte.

O **Centro Juvenil Jesus Adolescente**, que segue o Sistema Preventivo de Dom Bosco e que trabalha com os Direitos da Criança e do Adolescente e com os Direitos Humanos, vê e garante que o esporte seja uma ferramenta de ação transformadora para alcançar um futuro mais digno para crianças e adolescentes.

Sadi Silva é coordenadora de projetos do Centro Juvenil Jesus Adolescente em Três Lagoas, MS.

 Baixe esta matéria em PDF

