

# Esporte

Por: Mârcio da Silva Oliveira



Autor

Márcio da Silva Oliveira

Idade: 13 anos

Naturalidade: Itaberaba

Estidante: Escola Municipal Quinze de Novembro

"ESPORTE"

Instituto Paramitas, 2014

Polo Digital de Jaíba

## Índice

1º. Capítulo I: A importância do Esporte.....	3a 4
2º. Capítulo II: O esporte faz bem pra saúde.....	5
3º. Capítulo III: O esporte faz bem pra saúde.....	6a 7
Referências.....	8



## I Capítulo: A importância do Esporte

Dá-se o nome de esporte às atividades físicas realizadas por pessoas que se submetem a regulamentos e participam de competições. A prática de esportes beneficia grandiosamente as pessoas e até mesmo a sociedade, pois reduz a probabilidade de aparecimento de doenças, contribui para a formação física e psíquica além de desenvolver e melhorar tais formações. Na adolescência, as pessoas são influenciadas pelo consumismo, problemas psicológicos, hábitos prejudiciais e outros que também influenciam as demais faixas etárias, gerando conflitos internos que desviam valores e aprendizagens antes obtidos. É neste processo que o esporte mostra sua grande contribuição à sociedade.

Cada esporte possui suas particularidades que envolvem as pessoas e as fazem optar por qual praticar. Os esportes influenciam no desenvolvimento saudável dessas e os distanciam da mentalidade distorcida que hoje se prega no mundo, e ainda faz com que as pessoas se distanciem da criminalidade que está presente em todos os locais de forma bastante organizada e sedutora.



Existem inúmeras instituições sem fins lucrativos que criam centros de esportes em áreas de baixa renda a fim de focar a atenção dos jovens e adolescentes e ainda distanciá-los da marginalidade e das criminalidades existentes no mundo. O crime organizado existe como organização estruturada e presente em todos os lugares, como sentinelas buscando novas vidas, o esporte tem a importante e difícil missão de mostrar que nem sempre o caminho mais fácil é o correto.



## II Capítulo: O esporte faz bem pra saúde

Praticar esporte faz muito bem para a saúde. Quanto mais cedo o esporte for apresentado, mais fácil será a aceitação.

Todos nós sabemos que a prática regular de atividade física traz enormes benefícios para a nossa saúde. Mas, você sabe quais são eles? Pois é, são tanto que fica difícil enumerarmos. A atividade física pode melhorar o sono em adultos e idosos que apresentam insônia. O mecanismo é simples. Com 30 a 40 minutos de caminhadas ou exercícios de baixo impacto pelo menos 3 vezes na semana, sua musculatura relaxa, reduzindo o estresse, levando a melhores noites de sono.

Além disto, ajuda na perda e controle de peso de forma saudável. Só com a atividade física conseguimos diminuir o peso sem perder massa muscular. E, como se sabe, a perda de massa muscular é extremamente prejudicial para aqueles que desejam emagrecer com saúde.

Protege de doenças sérias como doenças cardíacas, hipertensão arterial, estresse, depressão. Além disso, mulheres que fazem exercício com regularidade apresentam menores índices de câncer de cólon e mama. Outro grande benefício da atividade física é prevenir osteoporose, artrite, diabetes e até mesmo alguns tipos de câncer.



### III Capítulo: Benefícios da prática do esporte para a nossa saúde

Hoje em dia a maioria das pessoas – principalmente os adolescentes – estão deixando de lado a prática esportiva; o que muitas vezes leva a um estilo de vida sedentário e provoca distúrbios como a má alimentação, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronarianas, etc.

No texto abaixo será explicado com mais detalhes os benefícios da prática regular de exercícios físicos. Você verá que problemas físicos e até problemas mentais podem ser solucionados (ou no mínimo amenizados) com a prática de esportes.

#### **Benefícios da Prática do Esporte para a nossa Saúde:**

##### **Auto-estima**

A prática regular de exercícios aumenta a confiança do indivíduo.

##### **Capacidade Mental**

Pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada.

##### **Colesterol**

Exercícios vigorosos e regulares aumentam os níveis de HDL (lipoproteína de alta densidade, o “bom colesterol”) no sangue, fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.

##### **Depressão**

Pessoas com depressão branda ou moderada, que praticam exercícios de 15 a 30 minutos em dia alternados, experimentam uma variação

positiva do humor já após a terceira semana de atividade.

### Doenças Crônicas

Os sedentários são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardíacas. A atividade física regula a taxa de açúcar no sangue, reduzindo o risco de diabetes.



## Referências:

[http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fs2.glbimg.com%2F1xToOAbClVoGQOmGfWOZFSbtIYo%253D%2Fs.glbimg.com%2Fog%2Frg%2Ff%2Foriginal%2F2013%2F05%2F14%2Famigos\\_da\\_bike600.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fredeglobo.globo.com%2Fsc%2Frbstvsc%2Fn oticia%2F2013%2F05%2Fvida-e-saude-estrela-serie-unidos-pelo-esporte-no-proximo-sabado.html&h=450&w=600](http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fs2.glbimg.com%2F1xToOAbClVoGQOmGfWOZFSbtIYo%253D%2Fs.glbimg.com%2Fog%2Frg%2Ff%2Foriginal%2F2013%2F05%2F14%2Famigos_da_bike600.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fredeglobo.globo.com%2Fsc%2Frbstvsc%2Fn oticia%2F2013%2F05%2Fvida-e-saude-estrela-serie-unidos-pelo-esporte-no-proximo-sabado.html&h=450&w=600)

[http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http%3A%2F%2F1.bp.blogspot.com%2F-Agq8DZoSv6w%2FUmuTg2swgI%2FAAAAAAAAAAVQ%2FZrIjmdw-RW0%2Fs1600%2Fescadinha.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fassessoriaprosauade.blogspot.com%2F&h=538&w=960&tbnid=qJ98wGPEHzGpQM%3A&zoom=1&docid=6\\_1NIE2FkI561M&ei=A1p8VMP5C\\_HhsASa0oGYBw&tbm=isch&client=firefox-a&ved=0CIEBEDMoWjBa&iact=rc&uact=3&dur=642&page=5&start=81&ndsp=22](http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http%3A%2F%2F1.bp.blogspot.com%2F-Agq8DZoSv6w%2FUmuTg2swgI%2FAAAAAAAAAAVQ%2FZrIjmdw-RW0%2Fs1600%2Fescadinha.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fassessoriaprosauade.blogspot.com%2F&h=538&w=960&tbnid=qJ98wGPEHzGpQM%3A&zoom=1&docid=6_1NIE2FkI561M&ei=A1p8VMP5C_HhsASa0oGYBw&tbm=isch&client=firefox-a&ved=0CIEBEDMoWjBa&iact=rc&uact=3&dur=642&page=5&start=81&ndsp=22)

<http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fnejmiaziz.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F01%2Fslide2.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fnejmiaziz.com.br%2Fpratica-esportiva%2F&h=399&w=598&tbnid=eH33Zn9SO3rKMM%3A&zoom=1&docid=RYPzIBzfT3ROAM&ei=ul18VOvKNsixsASj2YCWdW&tbm=isch&client=firefox-a&ved=0CDQQMygTMBM&iact=rc&uact=3&dur=813&page=2&start=15&ndsp=21>