**Dia do Esportista**

O esportista, ao praticar exercícios físicos, coletiva ou individualmente – e com método -, está aperfeiçoando a atividade de seu corpo e mente.

Nessa atividade, ele emprega sua força, sua habilidade e inteligência (em conjunto ou separadas), seguindo regras pré-fixadas. O objetivo é vencer os adversários que enfrenta direta ou indiretamente.



Daí concluírmos que, apesar de em alguns esportes o homem precisar dominar uma máquina (automóvel, moto, lancha etc), a natureza (alpinismo, natação) ou mesmo os animais (caça subaquática, hipismo etc), o esporte teve sua origem da competição entre homens ou grupos de homens.

O esportista, então, é aquele que tem como principal intenção superar outros competidores e até a si mesmo, suas próprias limitações. Quando o esportista cruza a faixa de chegada ou o juiz da disputa determina seu encerramento, trata-se do ponto final de um trabalho exaustivo para atingir o ápice do condicionamento corporal, visando à vitória.

Ele encerra em si o desejo de perfeição, a idéia de totalidade. O atleta perseguirá essa finalidade em toda a sua vida dedicada ao esporte.



Fonte: www.ibge.br

**Dia do Esportista**

**19 de Fevereiro**

O esporte visa trabalhar tanto o corpo quanto a mente, por isso, deve ser feito com acompanhamento médico e de um profissional de educação física. Seja o esporte coletivo ou individual, profissional ou amador, o esporte não é uma atividade recente.

Os primeiros a sistematizarem o esporte como competição foram os gregos e foi deles que veio a idéia do que hoje conhecemos como Olimpíadas. As Olimpíadas ganharam esse nome porque eram realizadas num vilarejo grego chamado Olímpia.

Era uma espécie de comemoração oferecida a Zeus, o deus do Olimpo. Hoje em dia, o esporte está integrado a interesses e rende milhões e milhões de dólares por ano.

O mundo do esporte está se separando da simples atividade física.

O esporte está ligado a empresas, a clubes e à mídia gerando uma grande receita de dinheiro.



Além do dinheiro gerado pelo esporte profissional, há também o gerado pelo apelo midiático de estética, o que envolve academias, modalidades esportivas da moda e até mesmo a indústria de roupas para ginástica. Mas mesmo assim, o esporte continua sendo um dos melhores meios para garantir um envelhecimento saudável e uma boa qualidade de vida

Fonte: www.cidadaopg.sp.gov.br

**Dia do Esportista**

**19 de Fevereiro**

Iniciar a criança na vida esportiva é oferecer-lhe aprendizagens fundamentais que serão úteis para o resto da sua vida: ter consciência de si mesma, dos próprios potenciais e limites e desenvolver a forma de lidar com o outro – seja parceiro, adversário, técnico, professor ou torcedor -, para viver numa sociedade de forma equilibrada.

Além disso, a prática de esportes, desde a infância, evita problemas que podem surgir somente na fase adulta.

A criança, contudo, deve ter a iniciativa de escolher o esporte que vai praticar, com total liberdade.

Quando se trata de esporte escolar, cai-se no binômio educação física e esporte. No meio esportivo, as pessoas costumam entender aquela como continuidade deste.

No meio acadêmico, porém, existe certo preconceito contra a competição. Como resultado disso, atualmente não existe uma linha nem de esporte, nem de atividade física dentro das escolas brasileiras.

A educação física não é valorizada como disciplina curricular, apesar de ser a única que interage e complementa o restante do conteúdo escolar.

O esporte é uma rica fonte de relacionamentos e colabora para a saúde física e mental.

Distúrbios futuros como altos níveis de colesterol, problemas de pressão e, em alguns casos, dificuldades de se relacionar em grupo podem ser evitados ou atenuados com a prática de algum esporte, em qualquer faixa etária.

A diferença entre um esportista de fim de semana, que pratica o esporte de vez em quando, e um esportista profissional está na preparação adequada, que evita o risco de lesões.

Começar a praticar um esporte ou uma atividade física significa obter orientação apropriada, seguir uma disciplina antes, durante e depois dos exercícios.

É fundamental não só ter uma alimentação balanceada, como também usar roupas e calçados adequados.

Qualquer atividade física proporciona benefícios ao organismo, melhora as funções cardiovasculares e respiratórias, queima calorias, ajuda no condicionamento físico e induz a produção de substâncias com caráter relaxante e analgésico, como a endorfina.

Além disso, melhora a auto-estima e acrescenta mais saúde e qualidade de vida às pessoas.

Fonte: www.paulinas.org.br

**Dia do Esportista**

**19 de Fevereiro**

No dia 19 de fevereiro se comemora o Dia do Esportista. Mas você sabia que o esporte faz parte da vida do ser humano há milênios? Nossos ancestrais mais remotos já o praticavam, ainda que sem saber, quando corriam atrás de suas presas ou fugiam de seus predadores.

Os registros históricos remontam a 3.000 a.C. e incluem fontes literárias e iconográficas descrevendo cenas esportivas, muitas delas ritualísticas.

Anos mais tarde a prática esportiva se solidificaria com os Jogos Olímpicos, na Grécia, a partir do ano de 776 a.C. Com isto, o esporte deixou de ser apenas um ritual e passou a ser uma competição, com regras, vencedores, campeões.

No mundo moderno o esporte está difundido em inúmeras modalidades, tipos e formas. Tornou-se profissional, promove espetáculos, suscita paixões, cria ídolos e mitos, gerando empregos e renda.

Por outro lado, como diz o velho ditado, o importante é praticar, e não, competir.

As pessoas fazem esportes pelo prazer de correr ao ar livre, jogar bola e compartilhar momentos agradáveis com amigos.

Algumas buscam somente resultados estéticos, outras perseguem saúde e qualidade de vida. Mens sana in corpore sano. E bola pra frente.

Fonte: www2.portoalegre.rs.gov.br

**Dia do Esportista**

**19 de Fevereiro**

**O Dia do esportista ressalta a importância do esporte para a saúde**

Que a prática de esportes é uma atividade saudável para o corpo e mente em todas as idades, todos sabem.Por isso, quanto antes a pessoa começar a se exercitar, deixando de lado o sedentarismo, melhor. O professor de educação física Alexandre Rezende afirma que, na infância, quanto maior a variedade de movimentos que a criança experimentar, melhor será o domínio e o conhecimento que ela terá de seu próprio corpo.

É como se ela tivesse uma espécie de inteligência motora, que facilita a aprendizagem de qualquer atividade corporal, não apenas esportiva, mas também de atividades da vida diária, nos estudos e futuras atividades profissionais.

O professor acrescenta que a os desportos são essenciais na infância, pois ajudam no crescimento físico, no amadurecimento emocional, na formação moral, na socialização e no desenvolvimento da inteligência. O esporte ainda auxilia na formação da personalidade, já que a prática faz com que a criança aprenda a valorizar a si mesmo, descobrindo suas potencialidades e talentos, avalia o professor de educação física Paulo Renato Ribeiro. Também não é de se estranhar que os médicos recomendem a prática de exercícios físicos regulares, afinal um estilo de vida ativo ajuda na prevenção de doenças e na manutenção da saúde.

**Excessos comprometem**

O especialista em medicina esportiva Mhoty Domit Filho diz que certas práticas requerem o acompanhamento específico de médicos de outras especialidades. Não adianta, por exemplo, o cardiologista recomendar ao paciente para que faça caminhadas para perder peso, sem antes ter a avaliação de um ortopedista para saber se o exercício não comprometerá suas articulações ou postura.

A melhoria da qualidade de vida por meio do incentivo aos exercícios físicos deixou de ser um simples conselho médico. O apelo ao equilíbrio entre mente e corpo passou a ser confundido com excessos na busca de corpos esculpidos por músculos definidos e imagens de atletas sadios. Na tentativa de reverter este quadro, especialistas alertam que a venda errônea desse tipo de cultura consumista e a adoração fictícia pelo corpo podem ser tão prejudiciais ao organismo quanto o próprio sedentarismo.

Nos últimos anos, espectadores de todo o mundo assistem perplexos a morte de atletas de alto nível, especialmente jogadores de futebol (por ser um esporte mais visível aos brasileiros) em plena prática da sua atividade profissional. O espanto maior é a constatação de que, apesar dos exames médicos rigorosos a que são regularmente submetidos, esses atletas ainda estão sujeitos a acidentes fatídicos no meio esportivo. O que dizer então dos peladeiros que sem qualquer preparação ou orientação, correm graves riscos todo final de semana.

**Três vezes por semana**

O velho hábito de encontrar os amigos nos fins de semana, fazer churrasco regado a cerveja e bater uma bolinha pode ser uma boa arma contra o estresse, mas também pode se tornar um perigo à saúde. Praticar exercícios de alto impacto como futebol, tênis ou corrida sem preparo físico e acompanhamento médico adequado pode ocasionar problemas musculares, cardíacos e nas articulações.

Estima-se que cerca de 9 milhões de brasileiros praticam esporte apenas uma vez por semana. Álvaro Chamecki, médico da seleção brasileira masculina de vôlei, conta que no seu consultório, a maioria dos pacientes é desses famosos atletas de fim de semana. Aqueles que, sem nenhum preparo anterior, resolvem competir em esportes de alto impacto e complicam a saúde física, relata.

O especialista diz que o ideal é que a pessoa se exercite pelo menos três vezes por semana, em dias alternados. O que as pessoas têm que entender é que uma atividade de alta intensidade, como, por exemplo, o futebol, realizada somente uma vez na semana, sem nenhum condicionamento realizado anteriormente, pode ser até mais prejudicial do que se ele nada fizesse, complementa Mohty Domit.

Para sair do sedentarismo praticando esporte apenas nos finais de semana é necessário tomar várias precauções. É preciso controlar as taxas de colesterol, glicemia e pressão arterial, além de corrigir os hábitos alimentares e compensar o esporte de fim de semana com caminhadas, natação ou exercícios localizados pelo menos duas vezes durante a semana.

A dose ideal de atividade física é individual e delimitada pelo prazer e pela dor. Devem ser levados em conta a idade, motivação, aptidão e o biótipo, sempre com base na avaliação física de um especialista.

**Medicina do esporte**

Chamecki faz um alerta: Esporte é saúde, mas praticado sem o mínimo de orientação e cuidado pode ser prejudicial à saúde. Para o especialista, a medicina esportiva tem vital importância na preparação e desenvolvimento do atleta, seja ele profissional ou não. O médico é quem deve determinar qual a situação ideal para o esportista obter um bom rendimento em uma competição, além de ajudá-lo na hora de prevenir futuras doenças ou problemas na musculatura, constata.

Estas e outras funções como atuar na reabilitação de contusões ou lesões são atividades precípuas do médico especialista em esportes.

Marcelo Leitão, da Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva, acredita que a especialidade deve ir além dessas atribuições e contribuir na melhora da qualidade de vida da população em geral.

Ele sugere a promoção de programas fixos de combate às doenças de origem cardiovascular, pulmonar e metabólica. A medicina esportiva deve propor mudanças nos paradigmas da atual cultura médica preponderante em nosso meio, reconhece.

Além disso, no seu entender, a especialidade também pode colaborar com a mudança de padrões de conduta que tendem a prejudicar a saúde da população.

**As contusões mais frequentes**

**Luxação**

Perda completa da superfície de contato entre os ossos de uma articulação. O ombro é o campeão das luxações.

**Tendinite**

Resposta inflamatória a um micro-trauma de um tendão.

Mais comum em atletas que fazem esforço físico repetitivo.

**Contusão**

Geralmente provocada por pancadas ou “trombadas”. Quanto menos resistentes forem os músculos, maior é a contusão.

**Entorse**

Lesão que ocorre quando acontece um deslocamento súbito da articulação. O mais comum são entorses no tornozelo e no joelho.

**Distensão muscular**

Nome comum para uma ruptura de fibras musculares ou do tecido fibroso do músculo, geralmente causado por um esforço muito grande ou por estresse muscular.

**Ruptura de tendão ou ligamento**

O joelho é o campeão deste tipo de lesão. Músculos fortes protegem mais os ossos, ligamentos e tendões.

**Fratura**

Pessoas ativas que fazem exercícios com regularidade têm menos probabilidade de fraturas. Tanto os atletas de fim de semana, quanto os atletas profissionais, estão sujeitos às fraturas por estresse.

**Antes de começar a “pelada”.**

Homogeneizar o grupo de praticantes

Fazer alongamento

Não esquecer o aquecimento

Usar calçado adequado

Utilizar equipamentos de proteção

Cuidar da alimentação e hidratação

Controlar taxas de colesterol, glicemia e pressão arterial

Praticar atividades físicas pelo menos três vezes por semana

Respeitar os sinais de cansaço do corpo

**Malhação eficaz**

Na hora de malhar, por pequenos detalhes, o resultado dos exercícios pode não ser o imaginado. Segue algumas dicas.

Durante os exercícios é necessário se hidratar sempre.

Sem exageros.

O alongamento faz parte da rotina do treino e deve ser indicado por um profissional especializado.

Não é necessário passar mais tempo do que o indicado na academia para se obter melhores resultados. Paciência e disciplina são as palavras-chave.

O aquecimento é essencial para preparar o corpo para os exercícios.

Estar bem alimentado ajuda a realizar um bom treino, mas coma até uma hora antes de treinar.

Os erros mais comuns praticados em uma academia são: treinar sem orientação, fugir dos alongamentos, se dedicar somente aos exercícios “agradáveis”, não aquecer de forma correta e querer fazer mais do que pode.

Fonte: www.parana-online.com.br

**Dia do Esportista**

**19 de Fevereiro**

O homem está interligado e correlacionado ao esporte desde os primatas, quando fugiam de animais predadores, lutavam por áreas e regiões e disputavam domínios no início das coletividades. Acredita-se que depois da alimentação, a mais antiga forma de atividade humana é a que hoje se conhece por esporte.

Mas a prática desportiva teve início remoto, onde já havia monumentos de vários estilos dos antigos egípcios, babilônios, assírios e hebreus com cenas de luta, jogos de bola, natação, acrobacias e danças.



Entre os egípcios, a luta corpo-a-corpo e com espadas surgiram por volta de 2.700 a.C. e eram exercícios com fins militares. Os outros jogos tinham caráter religioso. Campeonatos, torneios, olimpíadas, recordes, títulos, medalhas, torcidas e comemorações. A aura mítica do esporte e seus heróis – os atletas – fazem parte do dia- a-dia de bilhões de pessoas ao redor do planeta.

As disputas esportivas têm o poder de colocar países inteiros em compasso de espera. O Brasil pára para ver os jogos da seleção na Copa do Mundo e o mesmo se repete na Argentina, na Inglaterra ou na Itália. Nações dos cinco continentes acompanham as transmissões de provas e partidas dos Jogos Olímpicos, mesmo que seus esportistas não tenham qualquer chance de vitória.

A longa história do esporte ajuda a entender como um fenômeno surgido há milênios se perpetuou no imaginário do homem. Inicialmente, a prática esportiva está ligada aos exércitos e às guerras. Aprimorar e desenvolver a força física do soldado, além de significar mais chances de vitória nas batalhas, serve para demonstrar a superioridade de um povo.

Na China desenvolveu-se o Kung-fu há mais ou menos 5 mil anos. Acredita-se que foram os gregos e os persas os pioneiros na sistematização da prática do esporte.

A luta corpo-a-corpo e com espadas. Arqueólogos encontraram monumentos de babilônios, assírios e hebreus com representações de jogos com bola, natação, acrobacia e danças.

Os gregos foram o primeiro povo europeu a atingir alto grau de civilização. A Educação Física, assim como a Filosofia, a Lógica, a Arquitetura e as artes em geral, está entre as principais heranças por eles deixadas ao mundo moderno.

Mas é na Grécia Antiga que o esporte passa a ocupar um lugar de destaque na sociedade. A Educação Física deixa o campo militar e se torna motivo de distinção social. A prática esportiva é a única atividade que, mesmo gerando suor, causa orgulho nos cidadãos. O trabalho, por exemplo, cabe ao escravo e não confere prestígio aos homens livres.

O filósofo Sócrates registra a importância do esporte para a sociedade da época: “Nenhum cidadão tem o direito de ser um amador na matéria de adestramento físico, sendo parte de seu ofício, como cidadão, manter-se em boas condições, pronto para servir ao Estado sempre que preciso. Além disso, que desgraça é para o homem envelhecer sem nunca ter visto a beleza e sem ter conhecido a força de que seu corpo é capaz de produzir”.

Escavações feitas na Grécia revelaram que, por volta de 2.500 a.C., os micênios (povo que vivia na região) haviam formado uma civilização em que se cultivavam tanto as artes como os jogos.

Conta-se no livro VIII da Odisséia que Ulisses, ao ser desafiado pelos lutadores e atletas do rei Alcino, lançou um peso maior que os convencionais neste tipo de competição a uma distância nunca alcançada mesmo com pesos normais.

Tanto Aristóteles como Hipócrates escreveram reconhecendo o valor dos exercícios físicos, chegando até a achar que a educação do corpo deveria preceder a do intelecto.

O esporte ocupava lugar de destaque entre espartanos e atenienses. Na Idade Média, com o crescimento da força do Cristianismo, que pregava mais a purificação da alma do que a do corpo, o esporte entrou em uma fase de estagnação, pois foi um período de guerras e conquistas.

Na Renascença (século XVI e XVII), com o surgimento do Humanismo, a Educação Física foi revivida. Com a conquista da Grécia Antiga pelos romanos, em 456 a.C, os jogos olímpicos entram em declínio. A proposta de integrar os cidadãos em competições marcadas pela cordialidade cede espaço a disputas cada vez mais violentas. A última Olimpíada da Era Antiga acontece em 393 d.C, quando o imperador romano Teodósio I proíbe a realização de festas para adoração de deuses.

A partir do século IV, passando por toda a Idade Média, o esporte vive um período de estagnação, principalmente no Ocidente. O cristianismo prega a purificação da alma; o corpo, colocado em segundo plano, serve mais às penitências do que ao desenvolvimento de aptidões esportivas.

A Educação Física, pelo menos na perspectiva adotada na Grécia antiga, desaparece ou é praticada de forma isolada por pequenos grupos.

A retomada do esporte se dá lentamente. O Humanismo, nos séculos XVI e XVII, redescobre a importância a atividade física. As bases dos conceitos modernos de esporte surgem na Europa do século XVIII, quando a Educação Física volta a ser sistematizada.

No século seguinte, em Oxford (Inglaterra), se dá a reforma dos conceitos desportivos, com a definição das regras para os jogos. A padronização dos regulamentos das disputas favorece a internacionalização do esporte.

No fim do século XIX, há três linhas doutrinárias de atividade física: a ginástica nacionalista (alemã), que valoriza aspectos ligados ao patriotismo e à ordem; a ginástica médica (sueca), voltada para fins terapêuticos e preventivos; e o movimento do esporte (inglês), que introduz a concepção moderna de esporte e impulsiona a restauração do movimento olímpico, com o barão Pierre de Coubertin. Esta última linha prevalece e leva à realização da primeira Olimpíada da Era Moderna em 1896, em Atenas.

A primeira metade do século passado é marcada por um desenvolvimento lento do esporte. Duas guerras mundiais (1914/1918 e 1939/1945), a revolução comunista de 1917, o crack da Bolsa de Nova York em 1929 criam dificuldades em escala planetária para o treinamento de atletas, a realização de competições e viagens das equipes.

Por causa das guerras mundiais, três edições dos Jogos Olímpicos foram canceladas – 1912, 1940 e 1944. Neste quadro de relativo marasmo, a Associação Cristã de Moços (ACM) se destaca nos Estados Unidos, criando novas modalidades esportivas – como o basquete e o vôlei – ou inovando com as concepções pioneiras de ginástica de conservação.

Na segunda metade do século XX, notadamente entre 1950 e 1990, o esporte é sacudido por uma nova realidade. A concepção do “Ideário Olímpico” e sua máxima de “o importante é competir” saem de cena. A Guerra Fria estimula o uso ideológico do esporte, colocando em segundo plano o fair play.

A simples prática esportiva deixa de ser relevante, pois o que importa é o rendimento, o resultado. Inicia-se um rápido processo de profissionalização dos atletas, alçados à condição de estrelas da mídia e heróis nacionais. A corrida em busca de recordes e títulos faz com que organismos internacionais lancem manifestos denunciando a exacerbação da competição e alertando os governos para as novas responsabilidades do Estado no que se refere às atividades físicas. Os textos destacam a necessidade de garantir à população em geral – e não apenas aos atletas – condições que levem à democratização do esporte.

A última década do século passado revela a aceleração das mudanças na prática esportiva. Consolida-se a idéia de esporte como direito de todos. Grupos até então pouco atendidos na questão da atividade física ganham mais atenção. Dois exemplos de tal transformação são a terceira idade e a pessoa portadora de deficiência.

Amplia-se o próprio conceito de esporte, desmembrado em esporte-participação (lazer) e esporte de rendimento (competição). O papel do Estado também se altera. Ele deixa de apenas tutelar as atividades esportivas. Passa a investir em recursos humanos e científicos. Além disso, no campo do alto rendimento, dá atenção especial às questões éticas, como o combate ao doping.

No caso do esporte de alto rendimento, percebe-se o avanço da lógica mercantilista. Provas, partidas e torneios são espetáculos; atletas, produtos em exibição. Equipes de futebol, atletismo, vôlei ou basquete funcionam como uma espécie de grande companhia artística, com astros (atletas) milionários e shows (partidas ou provas) que mobilizam a mídia e o público. Estimuladas pela cobertura das TVs, novas modalidades ganham importância.

Os chamados esportes radicais (surfe, skate, kitesurfe, bicicross, motocross, entre outros) proporcionam imagens de impacto e conquistam novos fãs a cada dia. Além disso, multiplicam-se os “esportes-filhotes”, derivações de modalidades amplamente difundidas. Vôlei de praia, futsal e beach soccer são alguns exemplos do fenômeno.

No século XVIII é quando surgem as bases dos conceitos modernos do esporte de hoje. Até o Século XIX, porém, tudo o que se entendia como esporte era a Educação Física sistematizada. Foi quando em Oxford, na Inglaterra, iniciou-se o processo de reforma estrutural dos conceitos desportivos, surgindo então as primeiras regras definidas de jogos.

Logo depois, houve a internacionalização deste conceito, quando nasceu definitivamente o esporte moderno.

Fonte: www.scribd.com

**Dia do Esportista**

**19 de Fevereiro**

Você sabia que o esporte faz parte da vida do ser humano há milênios?

**O esporte ajuda:**

No crescimento físico

A lidar com medos e frustrações

A jogar de acordo com as regras

A fazer amigos

A jogar em equipe

A solucionar problemas.

Como diz o velho ditado, o importante é praticar, e não competir.

Chame seus amigos e vá se divertir!!!

Fonte: www.smartkids.com.br

**Dia do Esportista**

**19 de Fevereiro**

**A mecânica humana, devemos alinhar e balancear?**

Andar, correr, pedalar, nadar e remar, são consideradas atividades cíclicas ou movimentos repetitivos.

Tudo isso exige que toda mecânica do corpo humano esteja trabalhando de forma alinhada e harmoniosa para que possamos executar os movimentos de forma econômica do ponto de vista do gasto energético e não desgastante se olharmos sistema articular.



Se fizermos uma analogia aos automóveis teremos; o alinhamento e balanceamento são para evitar desgastes nas peças e também deixar o carro mais econômico quanto ao gasto de combustível.

Assim quando submetemos o corpo humano a movimentos repetitivamente extenuantes temos que levar em consideração todo sistema músculo esquelético e articular.

Logo para evitarmos lesões articulares e musculares por movimentos repetitivos devemos atentar para que esse conjunto esteja alinhado e balanceado.

O alinhamento significa que num passo dado na corrida as articulações de tornozelos, joelhos e quadril devam estar em um alinhamento ideal para que a força muscular desprendida projete o corpo para frente.

Caso esse alinhamento não esteja coerente, o movimento cria vetores de forças laterais, impedindo o aproveitamento da força muscular desprendida.

Isso significa mais desgaste articular e consumo energético. Já o balanceamento significa o equilíbrio do corpo para execução do movimento.

Por exemplo; quando a passada da corrida sai da fase aérea e toca o solo, os músculos estabilizadores articulares devem estar treinados para evitar o desequilíbrio corporal e aproveitar essa força para projetar o corpo para frente.

Melhorar a funcionabilidade dos movimentos significa alinhar movimentos articulares e dar estabilidade para que o corpo transfira força para o movimento pretendido.

O treinamento funcional usa algumas técnicas que permite essas correções. Procure um professor de educação física para fazer uma avaliação funcional e corrigir essa falha mecânica e melhorar seu rendimento nas provas.