

SANGUE, SUOR E RESPEITO NO ESPORTE: UMA BREVE DISCUSSÃO**BLOOD, SWEAT AND RESPECT IN SPORT: A BRIEF DISCUSSION****Cristiano de Assis Silva**¹**Bruno de Freitas Santos**²**Antonia Angela de Lima**³**Jaaziel Rodrigues da Silva Marinho**⁴**Socorro José de Souza**⁵**RESUMO**

O artigo tem como objetivo analisar a importância de dá o nosso sangue e o nosso suor no sentido de querer conquistar uma saúde plena e integral sob o viés dos esportes, tanto fisicamente como emocionalmente. Assim, buscou-se verificar quais são as melhores estratégias para amenizar os diversos problemas que afetam a saúde física, emocional e psicológica. Para a realização do artigo, buscou-se respaldos em autores como: Mota (2015) Brach (2014), Correia (2014) que traz à tona essa importante discussão, de que quando nos dedicamos de forma integral a um objetivo X ou Y alcançamos o sucesso desejado. O tipo de pesquisa que foi adotada é a pesquisa bibliográfica, na qual consiste em uma revisão de literatura, analisando os pontos convergentes e divergentes da temática. Assim, conclusões que o estudo chegou é que todo e qualquer ser humano tem uma força incrível dentro de si mesmo, no qual precisa ser explorado.

PALAVRAS-CHAVE: Desenvolvimento; Saúde; Dedicção; Persistência.

ABSTRACT

The article aims to analyze the importance of giving our blood and our sweat in the sense of wanting to achieve full and integral health under the bias of sports, both physically and emotionally. Thus, we sought to verify which are the best strategies to alleviate the various problems that affect physical, emotional and psychological health. For the realization of the article, we sought support from authors such as: Mota (2015) Brach (2014), Correia (2014) that brings up this important discussion, that when we dedicate ourselves fully to an objective X or Y we achieve the desired success. The type of research that was adopted is bibliographic research, which consists of a literature review, analyzing the convergent and divergent points of the theme. Thus, conclusions that the study reached is that each and every human being has an incredible strength within himself, in which he needs to be explored.

KEYWORDS: Development; Cheers; Dedication; Persistence.

¹Pós-Doutorando em Ciências da Educação. Doutor em Ciências da Saúde Coletiva. Mestre em Ciências da Educação pela ACU – Absolute Christian University. **E-mail:** cristiano.wc32@gmail.com. **Currículo Lattes:** lattes.cnpq.br/7723981451094769

²Mestre em Ciências da Educação pela ACU – Absolute Christian University. **E-mail:** brunofreitas2017@outlook.com.br. **Currículo Lattes:** lattes.cnpq.br/8624648555654769

³ Licenciatura em Letras (Inglês) da Universidade Estácio de Sá (ce). Especialista em Docência do Nível Superior (FIP/Patos/PB). Mestre em Ciências da Educação. Doutoranda em Ciências da Educação pela ACU - Absolute Christian University. **E-mail:** angelaxavieroliveira9@gmail.com. **Currículo Lattes:** lattes.cnpq.br/3983799201246380

⁴Especialização em Geografia e Meio Ambiente pela Universidade Regional do Cariri, URCA Graduação em Recursos Hídricos e Saneamento Ambiental pelo Instituto Centro de Ensino Tecnológico. **E-mail:** jaazielrmarinho@gmail.com – **Currículo Lattes:** lattes.cnpq.br/6455390443409729

⁵Graduação em Licenciatura Plena em Pedagogia - Fundação Universidade Regional do Cariri. **E-mail:** professorasocorrojosedesousa@gmail.com. **Currículo Lattes:** lattes.cnpq.br/0656129974847800

INTRODUÇÃO

A reflexão em torno das questões voltadas para a saúde tem sido algo preocupante e ao mesmo tempo necessário para todos os públicos e todas as faixas etárias. Inúmeras ações e intervenções, ainda precisam ser realizadas para amenizar os problemas de saúde e de doenças crônicas, que na sua grande maioria poderia ser evitada e combatida por meio de políticas públicas, que contemplem os esportes.

Porque o número de crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos que ainda precisam dar o seu sangue e seu suor para se livrar do sedentarismo e de tantas outras doenças crônicas, dos quais os números são assustadores. E tal realidade precisa ser mudada, através de um novo padrão e de um novo estilo de vida, voltado para o viés de exercícios, aeróbica, musculação e todas as demais variações dos esportes.

Diante do exposto, a situação problema que nortearam este trabalho foram as seguintes: Como combater as doenças crônicas como a hipertensão, colesterol elevado, diabetes e obesidades através do derramamento de muita transpiração e suor com a eliminação de várias toxinas que são prejudiciais a saúde humana? Que recursos podem ser usados para obter e manter uma saúde plena, tanto fisicamente como emocionalmente? Que estratégias são mais eficazes para assegurar, que todos tenham os direitos básico de viver uma vida ativa, realizada e plena sob o viés dos esportes e das suas muitas variações das práticas esportiva?

Assim, o objetivo do presente artigo é analisar a relevância da praticas esportivas para todos os humanos, como um instrumento propiciador de saúde, energia e de disposição. A justificativa, que impulsionou a elaboração desse artigo é a busca por ações, que auxiliem na obtenção e manutenção da nossa saúde, sob a ótica esportiva.

A estrutura desse trabalho se dá por meio de uma apresentação dos posicionamentos de alguns

teóricos, acerca da temática, mostrando os pontos convergentes e divergentes alicerçados em teóricos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, abordagem básica, enfoque descritivo e traços retratando cunho bibliográfico, na qual teve como analisar a importância das práticas esportivas, quando é dado com suor e sangue, frente a sua formação e construção enquanto pessoas e cidadão, onde foram levantadas diferentes posicionamentos acerca da manutenção e obtenção da saúde, efetivada sob a luz dos esportes, mostrando seus muitos conceitos, bem como os prejuízos, que muitos sofrem pela inatividade física. Quanto à análise dos dados coletados, foram colhidas informações pertinentes, para melhor fundamentar a pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

DISCUTINDO MELHOR A TEMÁTICA: SANGUE, SUOR E RESPEITO

Seja na vida pessoal, na vida profissional, sentimental ou na vida atlética duas coisas que são imprescindíveis dar o sangue e dar o suor em prol de um determinado objetivo. E essas frases no mundo esportivo, ganha maior peso e amplitude. Porque a cada esforço, a cada sacrifício, a cada “não” que somos obrigados a dar. É preciso muita perseverança, coragem e foco.

E de acordo com Bracht, Fensterseifer (2014) organizadores do dicionário crítico de educação física, dar o sangue e o suor representa dá o melhor de si para um determinado alvo, projeto de vida ou um ideal. E nessa lista como representantes daqueles que deram o seu sangue e o seu suor por um ideal de vida, podem ser citados os ícones da musculação: Arnold Schwarzenegger, Franco Columbu, Frank Zane, Albert

Beckles, com sua história de vida e com um legado, que hoje serve de inspiração para todos.

A vida seja, qualquer o aspecto requer que todos nós sejamos guerreiros e no ringue da vida, todos nós somos lutadores, e não há como escapar dessa desafiadora missão. E quando se trata de esportes, isso ganha maior veracidade (CAPARROZ, 2007).

Torna-se um lutador na vida, tanto no sentido literal como no figurativo, requer um treinamento específico, que exige tempo, foco e dedicação integral. E o espaço das academias é um ponto de referência, para se alcançar esse tipo de êxito na vida. Os esportes conseguem trabalhar determinadas competências e habilidade de forma harmônica e perfeita, das quais são muito úteis para a vida humana. Servindo de suporte e de apoio para as a tomada de decisões, resolução de situações problemas da vida como um todo.

O esporte, seja ele qual for, tem as dinâmicas de formar os maiores lutadores na história de vida de cada indivíduo, capaz de vencer o sedentarismo, a depressão e a ociosidade. Três grandes vilões, que tem levando muitos a morte. E podem ser combatidos com eficácia, sob o viés dos esportes. Dessa forma, políticas públicas, que contemplam as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), já existem para combatê-lo os diabetes, alguns tipos de cânceres, hipertensão, cardiopatias, asma, obesidade. Sob a ótica dos esportes, oferecendo melhor qualidade de vida, uma vez que essas doenças aqui citadas, são as principais causas de mortes com o público de 30 a 69.

O primeiro papel do esporte e um dos principais dentre outros tantos, é o desenvolvimento do estímulo e da motivação de viver. E isso, é muito nítido no olhar e na vida daqueles que adotaram em suas vidas as práticas regulares de algum tipo de esporte ou de vários esportes ao mesmo tempo (CORREIA, 2014).

Para que este importante trabalho aconteça, é preciso dar o seu sangue e o seu suor diariamente, para se alcançar um determinado objetivo. E isso, é válido para todos os aspectos da vida cotidiana.

Atingir um recorde mundial, não ficou apenas para os atores, lutadores e atletas consagrados no mundo moderno como o Arnold Schwarzenegger, Franco Columbu, Frank Zane, Albert Beckles. Alcançar um recorde mundial é encontrar forças para vencer as drogas, a criminalidade, o suicídio, o tempo ócio, a depressão, o sedentarismo. E os esportes, conseguem dá os subsídios necessários para alcançar todos esses recordes, que não é calculável em dinheiro. E que, cada um mesmo no anonimato da vida, pode ser campeão de sua própria história de vida e bater seus próprios recordes, mesmo que haja plateia, nem aplausos.

A história de vida de cada indivíduo pode e ser a mais marcante possível. E quando adotamos hábitos diários, que sejam saudáveis para a saúde física, mental e psicológica. Começamos a construir uma nova história de sucesso e conquistar. E o melhor remédio para a nossa saúde física, mental e psicológica, é sem sombras de duvidas as práticas esportivas contínuas. E para Messina (2001), isso recebe o nome de mudança e inovação educacional, tão necessária para toda forma de ensinar e de educar, seja na prática ou na teoria.

AS LIÇÕES DE VIDA DO ESPORTE

O esporte é uma oportunidade e ao mesmo tempo um recurso, para se extrair o maior número de lições possíveis, que serve de aprendizado para toda uma vida. O esporte requer inicialmente muita disciplina, dedicação, inovação, esforço, sacrifício, coragem. Que se resumem em dá o seu suor e o seu sangue literalmente, ou seja, dá o que se tem de melhor. As práticas esportivas é um momento emocionante, que pode e deve ser agregado na vida de todo e qualquer indivíduo. Para que taxas apresentadas pelo programa Vigitel (Sistema de Vigilância de Fatores de Risco para DCNT, do Ministério da Saúde), diminua. Uma vez, que o número de brasileiros com diabetes cresceu 61,8% nos últimos 10 anos. E em parte, isso se dá pela inatividade física (OMS, 2015)

Outro ponto importante é que independentemente do esporte, que seja praticando, ele sempre transforma pessoas simples em grandes campeões tanto no sentido literal como figurativo. Na linguagem esportiva, ser um campeão ou uma campeã, não é apenas aquele, que sobe em um determinado pódio e ganha uma medalha ou uma taça.

E sim, aqueles que vencem o alcoolismo, o tabagismo, a depressão, o sedentarismo, e a ociosidade. Esses campeões, não aparecem nos pódios dos eventos esportivos, mas aparece no pódio da vida particular de cada sujeito. Sem falar, que os esportes tem a capacidade de inspirar os indivíduos a ser de fato campeões, seja literalmente ou de forma figurativa. Sem falar no índice de mais de 300 mil novos casos de neoplasia malignas no Brasil, sendo as principais causas uma vida sedentária (INCA, 2018).

A paixão pelo esporte é algo muito benéfico para os seres humanos, pois incentiva a concretização de sonhos, a busca por ideias, a consolidação da disciplina, a formação do caráter etc. E tais sonhos, começam pela arte de educar. Desse modo, esporte e a educação devem estar juntos. Essa dobradinha deve acontecer de forma harmônica e contínua. E a escola é um dos lugares mais propícios, para introduzir toda essa gama de possibilidades, até se alcançar toda essa realização, que vem na forma de resultados, tais como o resgate de adolescentes e jovens da criminalidade, das drogas, das prostituições e de tantas outras situações adversas (STIGGER, STIGGER, LOVISOLO, 2009).

O cérebro e o físico têm que caminhar sempre juntos. Assim é de suma importância, que escola e práticas físicas, estejam enquadradas dentro do mesmo patamar. A sintonia de escola versus esportes, é sempre um degrau para o sucesso em todos os sentidos. E nessa conquista, não há espaço para sintonizar os fracassos. E em concordância a tudo isso Almeida (2017) explica que é necessário desenvolver a competência do corpo e consciência, e cabe a escola, enquanto instituição social

dar as primeiras contribuições nesse pilar. Que será útil para todas as instâncias da vida humana

A interação e a socialização dos esportes é uma excelente forma de aguçar o trabalho em equipe. E essa sintonia precisa acontecer de forma ampla e significativa. O esporte é dito como válvula de escape para as mazelas sociais, auxiliando na formação do caráter e desconstruindo o caráter alienado de muitos.

O esporte é hoje recurso interventor dos problemas da sociedade, e de acordo com as leis 11.438/06, 10.891/04, 9.615/98 é visto como leis de incentivo para resgatar muitos. Desse modo é importante, que os esportes, sejam tratados como política pública social para todos e de acesso a todos, principalmente, aqueles que se encontra em maior vulnerabilidade social.

Trabalhar em equipe, montar um grande time, uma lista de competidores, uma equipe de funcionário em empresa, planejar ações, dar treinamentos, podem ser algo desafiador. Por outro lado, se somos reeducados sob o viés do esporte, tudo isso se torna algo bem simples e facilitador. Uma vez que, os esportes conseguem contemplar todas essas competências e habilidades. E é de direito previsto na Constituição da República de 1988, disciplina, em seu artigo 217, que o dever de proporcionar atividades desportivas, assim como de lazer, é dever do Estado.

É importante entender, que as relações que são desenvolvidas, sob o viés dos esportes com as pessoas, são sempre benéficas. Entender como cada esporte atua na vida do sujeito. É também uma possibilidade de entender um pouco de todas as pessoas em sua essência, algo que é tão desafiador, porem necessário.

E ao falar de relações do homem com os esportes, essa relação é sempre de parcerias, que são importantes para toda nossa vida, independentemente do ciclo em que estejamos. Todo e qualquer ser humano, nasce incompletos. E a cada momento, que é construída uma relação de parceria com as práticas esportivas, os indivíduos acabam se complementando. E isso é algo

surpreendente, que precisa ser contemplado e alcançado por todos.

A universalização das práticas esportivas é sempre abrangente e ela consegue contemplar a nossa casa, a nossa família, depois no nosso trabalho e o nosso dia a dia como um todo. Dentre tantos benefícios, que os esportes conseguem trazer, ele é sempre um subsídio para a descoberta de pessoas com espírito de liderança, servindo de inspiração para que outros se desenvolvam e se destaquem como futuro líderes (FENSTERSEIFER, 2011).

O trabalho brilhante, que é desenvolvido sob o viés dos esportes é sempre bem-vindo sempre. Porque a qualidade técnica, a concentração, a experiência, o poder do dialogar e do escutar é sempre algo presente e serve de motivação para todos.

Os esportes não trazem apenas as dores nas articulações e em todo o corpo, ele é sempre compensador, traz as delícias e os prazeres para nossa vida, mesmo que em curto prazo, não se percebe tudo isso. Como por exemplo, a garra e determinação de nunca desistir de algo. Promover mudanças de hábitos, por meio da conscientização, da comunicação social, do acesso a uma alimentação saudável e da continuidade de práticas físicas (BUSS; PELLEGRINI FILHO, 2007).

Manter o foco, a concentração e a disciplina são marcas registradas dos esportes. E isso ganha, grande ênfase para a tomada de decisões e para a resolução de problemas, que o tempo todo estamos agindo e interagindo. É imprescindível, nunca perder a concentração, manter a disciplina, pensar, raciocinar diante das situações adversas, que enfrentamos todos os dias. E isso, é o tempo todo estimulado dentro das ações esportivas, que são desenvolvidas diariamente.

E como já dizia Zaluar (1994), o esporte vem sendo reconhecido como um fator de inclusão social, sendo imprescindível cada vez maior expansão do mesmo, desde as instituições governamentais e privadas, agindo em parceria com escolas e toda a sociedade.

Tudo que fazemos, ou que planejamos exige preparação, tempo e planejamento. E com os esportes, isso não seria diferente. Desse modo, podemos assumir dois papéis na vida o de ser protagonista ou coadjuvante da nossa própria história. E o ideal é que todos, sejamos protagonistas da nossa história, agentes ativos da tomada de decisões e na resolução de problemas. No que, se refere a superação diária, as batalhas que enfrentamos no cotidiano, a tomada de decisões e a resolução das diversas situações problemas. E tudo isso se resume nas palavras de Moraes (2013) como desenvolvimento humano sustentável e duradouro para um uma maior e inclusão social através do esporte.

Em vários momentos da vida o ser humano é colocado a prova e a cada instante isso acontece, que queira ou não. E isso, é muito bem representado pelas práticas esportivas, sendo necessário o alto confiança, a calma, a tranquilidade, o bom senso. E todos esses adjetivos são preciosos no esporte e fora dele. É o que chamamos de domínio próprio, frente as mais diversas situações problemas, que todos os dias encaramos. E para melhor fundamentar tudo isso social, os esportes é visto como instrumento de controle social.

Uma vez, que dados do IBGE de (2015) mostraram que 56% dos presos do Brasil são jovens. Isso significa que, ações e intervenções, precisam ser articuladas para que o sistema penitenciário brasileiro, não cresça essas proporções assustadoras. Sem falar dos 22 mil jovens de menores, que estão presos nas 461 unidades socioeducativas das grandes capitais, sendo a primeira capital São Paulo e o segundo lugar aparece o Distrito Federal. (CASTELANI FILHO, 1983; BRACHT, 1986; GHIRALDELLI JUNIOR, 1988).

Outro ponto de grande relevância é a sede de nunca, se dar por contente, ou se dar por vencido. Essa lição é o tempo todo aguçada pelo viés dos esportes, e isso é algo muito válido para todos os aspectos da vida humana. Outra questão, a ser lembrada é que os esportes é um constante ciclo de oportunidades de fazer o seu melhor. E isso é algo muito louvável, pois o tempo

todo estamos amadurecendo e ampliando nossa visão de mundo, na tentativa sempre de superar os erros e fracassos e alcançar o nosso melhor, enquanto pessoas humanas. Para Gaya, Stigger, Vaz (2009), os benefícios das atividades esportivas são de 100 de melhorias na melhoria da qualidade de vida, o aumento na permanência do aluno na escola e ampliação do conhecimento individual,

Performances, capacidades e competências são atributos, que todos os indivíduos precisam desenvolver ao longo da vida. E com o auxílio dos esportes, isso fica mais viável para ser trabalhado. Uma pesquisa recente, explica que o cérebro humano, aceita o que a gente manda de mensagem pra ele. Isso significa que a força do pensamento, não é algo folclórico, e tem sim um fundo de verdade.

Dessa maneira, praticar alguma atividade física diariamente é um exercício diário muito proveitoso. Porque a partir dessa conexão os indivíduos conscientemente ou não estão sempre mandando energias positivas e motivadoras para ao cérebro, que é algo super saudável para essa máquina, tão bem projetada. Para Coelho e Burini (2009) a atividade física atua na prevenção e no tratamento das DCNT e atuando significativamente em um novo estilo de vida.

O esporte vem ainda, como um grande divisor de águas, no que se refere a contestar os padrões de vida, que são estabelecidos pela sociedade atual. A saber, aqueles que são adeptos das práticas esportivas abomina o sedentarismo, o comodismo, aos alimentos perigosos e venenosos. Eles são propícios a escolha pratos verdes, saudáveis e ricos em proteínas. E isso, é quebrar alguns padrões de vida, que na grande maioria das vezes, aprendemos erroneamente e adotar um novo estilo de vida.

Isso então, é a prova de que as práticas esportivas é sempre uma forma de contestar os padrões da zona de conforto e da preguiça para um novo patamar, muito mais ativo e feliz. Às vezes os padrões que a sociedade dita, não são positivos são até são

aceitos como corretos, mas que a curto e longo prazo, trará muitos malefícios. Procurar enxergar os equívocos, que praticamos diariamente, é algo sempre saudável e positivo, como por exemplos a má alimentação e o muito tempo ocioso, sem fazer algum realmente útil e com retorno. Assim, surge a necessidade da correção dos mesmos.

E o diferencial é que adotar as práticas esportivas é a prevenção de doenças das mais diversas causas, diminuição de gastos, com fármacos, exames, internação e tratamentos. Sem falar que é uma economia significativa para os cofres públicos, se houvesse maiores investimentos da saúde pública, sob o viés dos esportes, do que a distribuição gratuita de medicamentos em farmácias populares do Ministério da Saúde. (BIELEMANN; KNUTH; HALLAL, 2010).

A longevidade é um outro ponto chave, que é abrangente dentro do universo esportiva. A longevidade é tema de interesse e de discussão de muitos órgãos, que cuidam diretamente ou indiretamente da saúde. Nesse sentido, o segredo para alcançar a longevidade é aprendemos a adotar padrões de vida, alicerçado na boa alimentação e na prática contínua de esportes.

A qualidade de vida é algo, que é paulatinamente construída. E tal qualidade vida é embasada sempre no equilíbrio. E o equilíbrio é uma palavra chave no universo esportivo, que ganha tamanha importância em tudo, que fazemos é o que Sacristan (2011) explica educar e disciplinar por competência e com competências.

Aprender a vencer em qualquer circunstância da vida exige sempre o trabalhar de duas coisas, foco e esforços e nós controlamos ambos. Da mesma forma é nos esportes com foco e esforços, versos sangue e suor, não alcançaremos o êxito esperado (BORGES, 2005).

PERSPECTIVA DE VIDA SOB O VIÉS DO ESPORTE

Todo e qualquer ser humano, anseia em sua vida boas expectativas de vida, seja na vida pessoal ou na profissional. E o esporte, independentemente de qual for

a modalidade, vem com esses subsídios que dão suporte para um melhor perspectiva de vida. Para Castellón e Pino (2003) perspectiva de vida está intimamente relacionada com o conceito de qualidade de vida. E tudo, isso se resumem em boas condições de vida, desde o físico até o emocional. Uma vida plena e como a satisfação pessoal e profissional. A combinação de tudo isso, no que chamamos de qualidade de vida.

Ainda contextualizado a fala de Castellón e Pino (2003), o termo perspectiva envolve muito mais do que um mero conforto. Nas suas palavras eles ainda podem ser descritos como um bem-estar físico, um bem-estar material; um bem-estar social e um bem-estar emocional;

A grandiosidade dos esportes está aí. E tal grandiosidade está em contemplar os diversos significados, que expressam valores, experiências e conhecimentos individuais e coletivos, que precisam ser trabalhados de forma ampla e contínua da vida de todos os indivíduos. Porque o impacto da inatividade física, tem um alto custo no tratamento das doenças, que são geradas pela falta de práticas esportivas. E de acordo com o Sistema Único de Saúde, só na região sudoeste foi gasto R\$ 40 milhões em caso de internações de vítimas do sedentarismo (MOREIRA et al., 2017).

Não importa os contextos, a época ou o espaço, as práticas esportivas são sempre flexíveis e se enquadram dentro de qualquer contextualização. Para Minayo e colaboradores (2000) as práticas esportivas são sempre sinônimas de pluralidade, pois consegue permear pelos três parâmetros: O parâmetro histórico, o parâmetro cultural e o parâmetro das classes sociais. E todos eles, estão presentes em todos os contextos da vida humana.

Adotar pequenos hábitos diários é parte do segredo para o sucesso, seja nos esportes ou fora deles. Seja dia ou noite, todos os indivíduos tem hábitos, desde aqueles que vão desde o mais simples até os mais complexos. Hábitos, que realizamos e nem percebemos. E na magia dos esportes, adotar o hábito de se exercitar,

de se alongar, de se aquecer e de malhar é algo absolutamente saudável.

Esse foco de tais hábitos é saudável para ficar para com o corpo e a mente sadia. Só para se tiver uma ideia, a política pública, intitulada de Agita São Paulo, que incentiva a prática de atividades físicas, foi tão exitosa, que houve uma economia de \$310 milhões de dólares/ano no setor da saúde em internações comuns, que surgiria em casos movidas pelo sedentarismo (MOREIRA et al., 2017).

UM LUGAR SAUDÁVEL PARA OBTENÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE HUMANA

Se for para definir um lugar saudável, e rico nos subsídios necessários para a obtenção e manutenção da saúde física, mental e psicológica. Esse lugar é sem sombra de dúvidas a academia, seja ela aquela tradicionalmente construída para esses fins ou aquela improvisada na sala de casa, onde os móveis acabam ganhando outras funções. Porque, ali não se trabalha apenas um amontoado de músculos. Trabalha-se a autoestima, o ego, o eu motivacional, que cada indivíduo tem dentro de si, e que precisam ser bem trabalhados e explorados.

Esta intervenção de implantar academias ao ar livre, é importante para prevenir problemas nas fases iniciais e nos estágios a médio e longo prazo (MOTA et al., 2015). Sendo assim, verifica-se a necessidade de implantação a educação física, não apenas como um mero componente curricular, mas sim como um instrumento interventor, muito eficaz para a diminuição de muitos fatores de riscos (BIELEMANN; KNUTH; HALLAL, 2010; MOREIRA et al., 2017).

Desse modo as academias, podem ser um refúgio para se evitar o contato com as drogas, o crime, o consumo do alcoolismo ou do tabagismo. Para muitos adeptos das práticas esportivas as academias são carinhosamente chamadas de porto seguro, meu santuário, minha morada. E todas essas afirmações é

uma grande verdade, pois ali não há espaço para a preguiça, para o comodismo, para a depressão, para a ociosidade e tantas outras coisas.

Vale lembrar, que é nas academias que muitos encontraram os subsídios necessários para um viver com maior sentido e com maior significado, pois todo esse processo acaba sendo um ciclo muito saudável para espantar o negativismo, o pessimismo, as doenças no geral e a sombra de pensamentos ruins. E sem falar, que ajuda a esquecer de momentos de dificuldades, estimulando à superação frente as coisas ruins, que acontece a cada instante e a cada momento.

Quem vê o jogador de futebol, um atleta, um competidor ou qualquer outra estrela ou astro dos esportes, não imagina a história de vida, o suor que foi derramado, as lágrimas que caíram, por detrás dos bastidores dos esportes. Assim, a adesão e continuidade das atividades físicas é uma forma de maximizar os benefícios dá saúde em todas as instâncias (COELHO; BURINE, 2009).

Desse modo, a capacidade de transformação dos esportes, vai muito além da nossa imaginação ou do que os olhos podem contemplar. Mergulhar em uma academia é uma construção, onde cada tijolo tem sua importância. Em prol de uma vida bem sucedida e mais duradoura. No entanto, tudo isso consiste em um trabalho duro e muito suor a ser derramado.

Assumir uma nova postura, abandonar o velho homem e a velha mulher, que erramos as velhas práticas, às vezes é necessário. E os esportes, conseguem estabelecer essa oportunidade de nos tornarmos a cada dia pessoas melhores e maiores, tanto literalmente como figuradamente (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. 2007).

Assim as lições de vida, que é proporcionada pelos esportes são sempre sinônimas de pluralidade. A saber, o trabalho duro, que é proposto pelo mesmo, sempre com objetivos grandiosos. O treino com peso, nas academias não treina apenas os músculos, mas também o cérebro, a determinação, a individualidade, a

garra e o encorajamento para as tomadas de decisões e a resolução de problemas.

Fazer os exercícios de forma repetitiva é para muitos cansativos. Isso não, tem apenas benefícios físicos. Tais benefícios, conseguem alcançar outras dimensões, que vão além das físicas. Um bom condicionamento cardiovascular e cardiorrespiratório é uma das melhores estratégias, que servem como a intervenção e prevenção. O que conduz a promoção de vida e saúde (COELHO; BURINE 2009; KUSCHNIR et al., 2016).

Pais que levaram e estimulam seus filhos ao universo dos campos de jogos e de toda e qualquer prática esportiva, tem um grande ponto positivo a seu favor. Porque ali, eles encontram tudo, que eles precisam para ter uma vida exitosa e prazerosa em todos os aspectos da vida.

O tempo que é investido em práticas esportivas tem o retorno garantido, na forma de um bem estar físico e mental. E a ligação do ser humano com as práticas esportivas é muito forte e representa sempre é um grande aprendizado. As atividades físicas têm sido citadas e apontadas como fatores importantes na vida das pessoas, portanto é imprescindível, que tudo esses benefícios sejam explorados por todos, na construção do conhecimento, da personalidade e do caráter da pessoa humana.

A carta brasileira de educação física CONFEF (2000) define o objeto da educação física como o sinônimo de qualidade, sem distinção de qualquer condição humana e sem perder de vista a formação integral das pessoas, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos. E isso é uma grande verdade que é nítida a todos. O caminho para o desenvolvimento de novos padrões e estilos de vida são encontrados nos atalhos dos esportes.

A grandiosidade dos esportes, é que não há idade, se somos muito jovens ou velhinhos da terceira idade. O trabalho, que ele desenvolve no corpo e na mente é insubstituível, embora seja um trabalho árduo, que exija sangue e suor ao mesmo tempo.

Se você quiser, aprender os mecanismos de ataques e de defesa para a resolução e a tomada de decisões. Comece um treino novo hoje com foco e determinação, que irá não só estimular os músculos, mas os sentimentos humanos, que está intimamente relacionado com as emoções humanas. E a usamos o tempo todo, e o domínio sobre todas elas são de suma importância, para nos tornamos pessoas mais sensatas e equilibradas.

Adquirir músculos, olhar para o espelho e se sentir belo e bela, estão bem com você mesmo é hoje a busca constante de muitos. No entanto, a segunda opção, que é está bem consigo mesmo, pode ser paulatinamente conquistada sob o viés dos esportes, pois os mesmos tem o estímulo do prazer e do bem estar físico e mental.

A dedicação e o trabalho são necessários para todos os setores da sociedade e da vida humana. A grandeza do esporte é sempre sinônima de consistência, insistência e persistência. Os muitos ensinamentos, que ele nos dá são sempre bem-vindos a todos nós.

A medida que, os esportes vai adentrando na vida um homem, ele consegue ver o seu mundo e o mundo do outro com outro olhar, sendo que dessa vez muito mais otimista. Por muitas vezes, os esportes tem o poder de recuperar, levantar e de impactar vidas sempre do lado positivo da persistência, esperança e perseverança.

Os esportes em vários lugares e épocas, sempre foi um instrumento social de resgate para os mais diversos tipos de crimes, delitos, roubos, brigas e até mesmo prisões. Sendo usando como recurso de recuperação de homens e mulheres, que precisam ser devolvidos na vida em sociedade, em completa e perfeita sanidade física e mental.

Outra importante característica dos esportes é a capacidade de moldar os sujeitos. Todo e qualquer ser humano é moldado tanto fisicamente como emocionalmente. Formando opiniões, visões e posicionamento sobre a vida. Mesmo que para muitos,

sejam um processo doloroso as práticas esportivas, é também uma oportunidade de trabalhar a resistência frente as adversidades da vida. (MALDONADO, 2016).

Por mais louco, que possa parecer, na mente de muitos o ato de se exercitar, pegar peso, sofrer a dor, transpirar, adquirir algumas lesões, até mesmo pequenos acidentes. Todos esses sacrifícios valem muito apenas, pois os resultados de todos esses esforços, vem na forma de bem estar, qualidade de vida e longevidade (TURNER et al., 2015)

A motivação, o brilho e o glamour dos esportes são sempre é algo permanente e todos aqueles, que já contemplaram todos esses benéficos para sua própria saúde e bem estar. Desse modo esses, que já saborearam o gosto pelas práticas esportivas, em hipótese alguma, querem abandona-los. É nesse momento, que surgem alguns fanáticos, que precisam ter certo cuidado e um alto controle com todo esse contexto (VAZ; STIGGER; LOVISOLO; 2009).

A certeza que é absolutamente garantida, por meio dos esportes é que cada sacrifício, vale muito apenas, quando é executado com disciplina, planejamento e da forma correta, principalmente quando é mediatizado com muito sangue, suor e dedicação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se, que as práticas físicas e uma boa alimentação são de fundamental importância para a qualidade de vida e para a longevidade, uma receita infalível, que até hoje tem grande relevância para todos os públicos de todas as idades. Benefícios esses, que já foram comprovados e revistos por meio de estudos, onde seres humanos são amostras vivas de inúmeras investigações, desde que as mesmas se doem com suor, determinação e foco.

A legislação garante teoricamente o direito aos esportes, é isso é de suma importância para formação do caráter, da personalidade e da identidade dos sujeitos.

No entanto, existem inúmeras lacunas e negligências por partes dos órgãos responsáveis, para que tal direito, realmente chegue a esses públicos, que se encontra em zona de vulnerabilidade social.

A atividade esportiva no Brasil, ainda requer muitos incentivos e investimentos, para que venha de fato acontecer. Falta por parte do governo, maior prioridade. Nesse sentido, proporcionar oportunidade para adolescentes e jovens adentrar no universo esportista é oportunizar uma chance na vida, para muitos que nas grandes maiorias das vezes, não tem nenhuma perspectiva de vida.

A entrada precoce no mercado do crime e das drogas se dá muitas das vezes por falta de oportunidades e pela falta de perspectivas de vida e de trabalho. Desse modo, custear os gastos com as práticas esportivas dentro e fora das escolas é oportunizar um ideal de vida para muitos, uma nova trajetória e umas novas perspectivas. E negar esse incentivo ao esporte. É contribuir para uma sociedade caótica, em meio ao excesso de violência e de criminalidade. Assim, conclui-se que, o direito de acesso ao esporte é mais do que uma dever do estado é umas estratégias de gestão política para evitar, que novos adolescentes e jovens, adentrem pelos caminhos obscuros do crime e das drogas.

Assim, as atividades físicas e uma boa alimentação, aparecem como excelentes antídotos no combate ao controle de doenças crônicas, como a hipertensão, obesidade, depressão e diabetes. Uma vida saudável, nem sempre depende de um alto custo, na maioria das vezes depende de pequenas atitudes comprometedoras e simples, como usar o espaço de sua sala e se exercitar periodicamente e alimentos simples, que podem ser comprados com baixo custo como os ovos ricos em proteínas, vitaminas e minerais. No entanto, para que tudo isso se consolidem é imprescindível garra, persistência e continuidade.

Hábitos saudáveis como estes precisam ser paulatinamente conquistados e praticados por todos, independentemente da idade, sexo, classe social, pois o

bem estar é necessário a todos. E a construção da saúde física, emocional e mental precisa ser conservada e mantida sempre. E a maior riqueza, que se pode conquistar é a saúde, seja ela qual for. E só pode, ser construído através de uma adequada alimentação versus atividades físicas (esportes).

Por fim, em resposta ao objetivo proposto, foi possível refletir sobre a temática construindo uma visão esclarecedora sobre a manutenção da saúde de maneira geral. Sugerem-se outros estudos dentro da temática em questão, para que sejam aprofundados pontos tão importantes como prática esportiva e alimentação, dentre tantos outros, que fazem parte desse segmento.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FQ. **Educação Física escolar e práticas pedagógicas inovadoras: uma revisão. Corpoconsciencia.** 2017;21(3):7-16

ALMEIDA, Bárbara Schaustek de. **O financiamento do esporte olímpico e suas relações com a política no Brasil.** Disponível em: <http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/handle/1884/23953/ALMEIDA, BS>. Acesso em 31 de março de 2019.

BORGES, C.N.F. **Um só coração e uma só alma: as influências da ética romântica na intervenção educativa salesiana e o papel das atividades corporais.** 2005. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2005.

BIELEMANN, R.M.; KNUTH, A.G. HALLAL, P.C. **Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao sistema único de saúde.** Revista brasileira de atividade física & saúde, Pelotas, v.15, n.1, p.9-14. 2010.

BUSS, P.M.; PELLEGRINI FILHO, A. **Saúde e seus determinantes sociais.** PHYSIS: Rev. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v.17, n.1, p.77-93, 2007.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília:Senado Federal, 1988.

BRACHT V, González FJ. Educação física escolar. In: GONZÁLEZ FJ, Fensterseifer PE, organizadores. Dicionário crítico de educação física. Ijuí: Unijuí; 2014. p. 241-7

CASTELLÓN, A.; PINO, S. **Calidad de vida en la atención al mayor.** Revista Multidisciplinar de Gerontología, La Rioja, Espanha, v. 13, n. 3, p. 188-192, 2003.

CAPARROZ.FE, Bracht V. **O Tempo e o lugar de uma didática da educação física.** Revista Brasileira Ciências Esporte. 2007;28(2):21-37.

CORREIA WR. **Educação Física escolar: desafiando a sua presumível imutabilidade.** Revista Brasileira Educação Física Esportes. 2014;28(4):691-700.

COELHO, C.F.; BURINI, R.C. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional.** Revista de nutrição. Campinas, v.22, n.6, p.937-946, dez. 2009.

CONFEE - CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Carta brasileira da educação física.** Rio de Janeiro: CONFEE, 2000. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=21>. Acesso em: 10 mar. 2010.

FENSTERSEIFER PE, Silva MA. **Ensaando o “novo” em educação física escolar: a perspectiva de seus atores.** Revista Brasileira Ciências Esporte. 2011;33(1):119-34.

GAYA, A. **Sobre o esporte para crianças e jovens.** In: STIGGER, M.P.; LOVISOLO, H.R. (Orgs.) **Esporte de rendimento e esporte na escola.** Campinas: Autores Associados, 2009.

IBGE – Instituto brasileiro de geografia e estatística. Cidades. 2015. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>. Acesso em: Maio de 2019.

INCA - INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Índice de Câncer no Brasil.** 2018. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/estimativa/2018/sintese-de-resultados-comentarios.asp>. Acesso em: jul. 2018.

MALDONADO DT, Vieira PBA, Freire ES, Sanches Neto L. **Inovação pedagógica nas aulas de educação física da escola pública brasileira** [Internet]. In: Seminário LOED – **Avaliação da escola pública sob o viés da qualidade social.** 2016 [citado 28 Fev 2018]:75-83. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/314426295_INOVACAO_PEDAGOGICA_NAS_AULAS_DE_EDUCACAO_FISICA_DA_ESCOLA_PUBLICA_BRASILEIRA

MESSINA G. Mudança e inovação educacional: notas para reflexão. Cad Pesquisa. 2001;114:225-33.

MOREIRA, T.M.M., GOME, E.B., SANTOS, J.C. **Fatores de risco cardiovasculares em adultos jovens com hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus.** Rev. gaúcha enferm. Porto Alegre. v.31, n.4, p.662-669, dez. 2010.

MOREIRA, M.M. et al. **Impacto da inatividade física nos custos de internação hospitalar para doenças crônicas**

para o sistema único de saúde. Arquivo de ciência do esporte. v.5, n.1, p.16-19, 2017.

MORAES, Flávia de. **Desenvolvimento humano e inclusão social através do esporte, cultura, turismo e lazer.** Disponível em: <http://www.pdt.org.br/uploads/file/8esporte.pdf>. Acesso em 31 de março de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. Growth reference data for 5-19 years. 2007. Disponível em: http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_ag e/en/index.html Acesso em: ago. 2019.

SACRISTAN JG, Gómez AIP, Rodríguez JBM, Santomé JT, Rasco FA, Méndez JMA. **Educar por competências: o que há de novo?** Porto Alegre: Artmed; 2011.

STIGGER, M.P. **Relações entre o esporte de rendimento e o esporte da escola.** In: STIGGER, M.P.; LOVISOLO, H.R. (Orgs.) **Esporte de rendimento e esporte na escola.** Campinas: Autores Associados, 2009. p.103-34.

TURNER, A.P.; BELLHOUSE, S.; KILDUFF, L.P.; RUSSELL, M. **Post activation potentiation of sprint acceleration performance using plyometric exercise.** J Strength Cond Res, v.29, n.2. p.343-350, 2015.

VAZ, A.F. **Técnica, esporte, rendimento.** In: STIGGER, M.P.; LOVISOLO, H.R. (Orgs.) **Esporte de rendimento e esporte na escola.** Campinas: Autores Associados, 2009.

ZALUAR, A. **Cidadãos não vão ao paraíso: juventude e política social.** Rio de Janeiro: Escuta, 1994.