

# fazer aposta na major sport

Benéfico para corpo e mente, o esporte tem praticantes que vão além de adeptos, se tornando verdadeiros fãs da modalidade escolhida.

Fonte: Canva

Fazemos parte de uma geração que, felizmente, reconhece cada vez mais o papel do esporte para o equilíbrio da saúde física e mental e, por isso, passamos a falar mais sobre o assunto e acompanhar mais de perto modalidades esportivas que não eram amplamente divulgadas há alguns anos. Tratadas como fenômenos socioculturais, as práticas esportivas já são consideradas fundamentais para a formação e desenvolvimento da sociedade, seja de maneira recreativa ou profissional.

;

A lista de benefícios é extensa, veja alguns deles:

Melhora da concentração e da qualidade do sono;

;

Desenvolvimento da confiança em si próprio e no outro;

;

Manutenção do peso e da saúde;

Menores níveis de estresse;

Menos riscos de doenças cardiovasculares, como infarto ou AVC;

;

E também melhora no desempenho escolar das crianças.

O esporte contemporâneo se firmou a partir de 1978, quando foi criada a Carta Internacional de Educação Física e Esporte, com instruções diretas para que sociedade e governo entendam a prática esportiva como parte dos esforços para construir um mundo melhor, elaborando estratégias para colocar isso em prática.

Depois desse marco, outros documentos foram criados, defendendo o esporte como direito de todos, inclusive daqueles que um dia foram vistos como incapazes de praticar.

Desde então, o inclusão social no esporte tem sido cada vez maior, respeitando o artigo 217 da Constituição, que diz que

“dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais, como direito de cada um.”

Hoje, praticar esportes é um direito de todos os cidadãos do mundo, bem diferente de como era no século XIX, quando a

alta burguesia inglesa podia praticar quaisquer modalidades, fossem elas amadoras ou profissionais.

Modalidades esportivas e paraesportivas

Os Jogos Olímpicos configuram o evento esportivo mais popular do mundo.