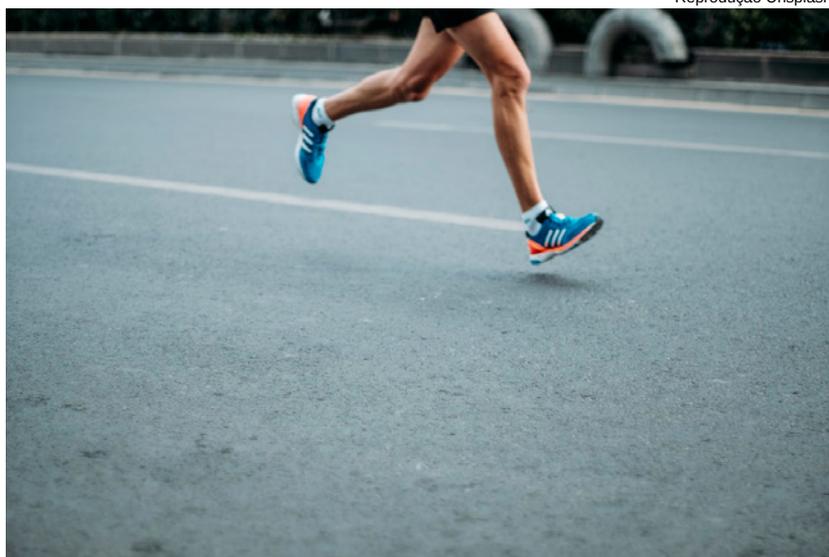


Dia do Atletismo: 5 motivos para praticar o esporte mais antigo do mundo

Comemorado em 9 de outubro, o esporte requer pouco equipamento, mas muita estratégia

Reprodução Unsplash



Por sua simplicidade, o atletismo é considerado um esporte

DA REDAÇÃO

O Dia do Atletismo, comemorado neste sábado, 9, celebra uma das práticas esportivas mais antigas de que se tem registro. A primeira competição teria sido uma corrida, perto do ano 776 a.C, na cidade de Olímpia, na Grécia, dando origem às Olimpíadas.

Na definição moderna, o esporte conta com várias modalidades como: pista, campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que reúnem provas de pista e de campo), pedestrianismo (corridas de

rua, como a maratona), corridas em campo (cross country), corridas em montanha, e marcha atlética.

Por sua simplicidade, o atletismo é considerado um esporte-base, já que corresponde a movimentos naturais do ser humano. Trabalha com a resistência física e desenvolve diversas habilidades motoras, além de trazer equilíbrio para a saúde mental.

“Um dos aprendizados é o respeito pelo outro. O esporte trabalha a superação de limites, a tomada de decisão, estratégia e melhora a auto-

estima”, ressalta o professor de Educação Física do Colégio Marista Maringá, Fábio Ricardo Acencio.

Confira 5 razões para praticar atletismo:

1. É bom para crianças: a prática beneficia a fase de desenvolvimento, auxiliando na coordenação dos movimentos e no combate à obesidade. Além disso, reduz os sintomas de asma, melhora a qualidade do sono e do sistema imunológico.
2. Aumenta a resiliência: ao competir, nem sempre se ganha, e é isso que ajuda a desenvolver a resiliência. No atletismo, a evolução acontece de forma gradual, respeitando a idade e o desenvolvimento.
3. Adequado para todas as idades: crianças pequenas começam a praticar com atividades lúdicas, conforme crescem, são incluídos novos desafios.
4. Aumenta a autoestima: ao aprender habilidades fundamentais de movimento, as crianças desenvolvem confiança. Ter uma boa “linguagem de movimento” as incentiva a experimentar novos esportes também.
5. Permite que você sonhe grande: o atletismo tem grandes exemplos de atletas campeões nas mais diversas modalidades. Isso pode inspirar as crianças a terem motivação e ambição para praticar e definir seus próprios objetivos.