Os benefícios do esporte para deficientes físicos

Educação Física

Enviado por:

Postado em:12/12/2011

É imprescindível respeitar as limitações, adequando modalidades e objetivos pessoais.

Por André Pedrinelli - Minha Vida No Dia Internacional do Deficiente Físico, 3 de dezembro, especialistas de saúde reforçam a necessidade de incentivar a prática de atividade física por pessoas portadoras de deficiência. Praticar esporte é uma forma de esses indivíduos redescobrirem a vida de uma forma ampla e global. Previne as enfermidades secundárias à deficiência e ainda promove a integração social, levando o indivíduo a descobrir que é possível, apesar das limitações físicas, ter uma vida normal e saudável. Abraçar uma atividade física pode transformar o dia a dia de um atleta especial e ainda fazer bem para a saúde do corpo e da mente. Movimentar-se é a palavra de ordem. Não importa se o atleta tem como objetivo jogar profissionalmente ou de forma amadora. O importante é procurar uma modalidade esportiva que se adeque as condições e limites. Benefícios físicos e psíquicos Praticar atividade física tanto por competitividade quanto por diversão pode trazer ao indivíduo benefícios físicos e psicológicos. Físicos: Agilidade, equilíbrio, força muscular, coordenação motora, resistência física, melhora das condições organo-funcional (aparelhos circulatório, respiratório, digestório, reprodutor e excretor), velocidade, ritmo, possibilidade de acesso à prática do esporte como lazer, reabilitação e competição, prevenção de deficiências secundárias, promoção e encorajamento do movimento, desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais para melhor realização das atividades de vida diária, entre outros. Psíquicos: Melhora da auto-estima, aumenta a integração social, redução da agressividade, estímulo à independência e autonomia, experiência com as possibilidades, potencialidades e limitações, vivência de situações de sucesso e de frustração, motivação para atividades futuras, desenvolvimento da capacidade de resolução de problemas, entre outros. É imprescindível respeitar as limitações, adequando modalidades e objetivos pessoais. É preciso haver acompanhamento e muita atenção na hora de executar um movimento. É necessário respeitar todas as normas de segurança, evitando novos acidentes e o mais importante, estimular sempre o desenvolvimento da potencialidade individual. Esta notícia foi acessada em 12/12/2011 no sítio Minha Vida. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.