

5 reais aposta ganha

Se alguém perguntasse a você: "o que é esporte?"
o que você responderia?

Você já parou para pensar sobre quais esportes já vivenciou na escola?

Bem, esses são alguns pontos sobre os quais pretendemos fazer você refletir.

O termo esporte se refere a qualquer tipo de prática que esteja vinculada a Federações e Confederações, cujo papel é de regulamentar as regras dessa prática.

Isso significa que as regras de um esporte são fixas e nunca podem ser modificadas durante um campeonato.

Aliás, esse é outro objetivo das federações: organizar campeonatos, cujos campeões sempre têm em vista o prêmio, que pode ser dinheiro, medalhas ou troféus, por exemplo.

Dessa explicação podemos extrair quatro características que são fundamentais para dizer se determinada prática é um esporte:

1) atleta está sempre em busca de um tipo de recompensa maior do que

o prazer de praticar o esporte: ele é um profissional que ganha a vida (ou pretende ganhar, no caso de atleta amadores) por meio do esporte, seja

com patrocínio ou com os prêmios dados nas competições.

Fica fácil entender, então, porque a fórmula 1 ou o xadrez são considerados tipos de esporte, ao lado do voleibol ou da nataçãõ.

Geralmente, nós associamos a ideia de esporte a qualquer prática de atividade física, o que não é verdade.

O fato de você jogar frescobol na praia, ou de a mãe

caminhar todos os dias de manhã, não faz nem de você e nem de mãe, atletas.

Você, sim, praticantes de atividade física.

A essa altura, você já deve ter entendido que atividade física é qualquer tipo de atividade com o corpo que vise o bem-estar e/ou a saúde.

É preciso lembrar que para que uma atividade física tenha como finalidade a manutenção da saúde, ela deve ser praticada moderadamente e com regularidade de, no mínimo, 2 vezes por semana.