

betesporte e goias

09.08.2023 o que é esporte? O que é esporte? Então, o que é esporte? No dicionário, a definição de esporte é: "atividade física desportiva, recreativa ou competitiva, realizada com o fim de recrear-se ou competir". O que é esporte em si? Todos já escutaram alguma vez a pergunta "Praticar algum esporte?". O esporte é em si a atividade física exercida dentro de um jogo ou um campeonato de qualquer tipo, cuja prática está sujeita a regras específicas. Esta atividade pode ser um simples entretenimento, um jogo por prazer ou um exercício físico e / ou mental que nos ajude a manter a forma ou recuperar-nos. Não devemos associar a palavra "Esporte" simplesmente e exclusivamente a atividades físicas uma vez que o xadrez é considerado um esporte e nele a principal atividade que se desenvolve é a mental. Praticar esportes é muito bom para a saúde. Se voltarmos um pouco na história os chineses, por volta do século IV aC, praticavam atividades que poderiam ser enquadradas dentro do termo esporte. Destacamos que naquela época a ginástica era uma prática comum na China (talvez porque eles sejam tão bons nisso hoje), Natación, dardos e lutas eram praticados pelos egípcios. Entretanto encontramos a base dos grandes esportes na Grécia clássica onde o culto ao esporte, em especial ao homem e seu corpo, levaram a criação dos Jogos Olímpicos cujo objetivo era a exaltação da maior expressão da força vital. Hoje o esporte é considerado uma prática fundamental para a qualidade de vida das pessoas. Todos precisam de um pouco de atividade, quer seja ao nível mais elevado ou uma simples caminhada em um ritmo acelerado como nas esteiras ergométricas, para cuidar tanto do corpo como da mente. O esporte se tornou um dos grandes modelos de entretenimento na sociedade. Quase impossível encontrar um país que não esteja associado a um determinado esporte como o futebol com o Brasil, o