

O desporto é necessário em todas as idades – Por Beatriz O. Rodrigues

written by Beatriz O. Rodrigues | 24 de Setembro, 2025

OCIDADÃO
Amadamos Você

OPINIÃO

Beatriz O. Rodrigues



Um curso de Educação Física e Desporto disponibiliza várias vertentes que nos preparam ao longo da vida, de forma a ajudar todas as faixas etárias, mesmo pensado na inclusão.

O objetivo primordial é a generalização da **prática regular de diversas modalidades desportivas** para pessoas de todas as idades e também com deficiência, incapacidade ou necessidades educativas especiais (NEE).

Quando nos preparam temos e devemos analisar os projetos e as suas variáveis, acondicionando perspectivas de adaptação, já que todos eles, contemplam sempre, duas vertentes: por um lado a perspectiva desportiva/recreativa focada na formação técnica

dos atletas e por outro, a **Terapêutica** tornando a prática desportiva uma ferramenta de habilitação e reabilitação, onde pretendem promover competências sensoriais, motoras, neuropsicológicas, emocionais e sociais, com **vista a estimular o papel benéfico da prática de atividade física para a saúde**, bem-estar e qualidade de vida e ainda, não menos importante, fomentar o gosto e a prática do exercício físico.

Um curso, como este, é possível seguir o ensino da educação física para escolas, trabalhar em ginásios, em clubes e na inclusão, cada vez mais importante: todos(as) tem esse direito.

Na vertente prática ainda aponto algumas debilidades, nomeadamente um foco maior para o ensino em escolas, acabando por não beneficiar tanto quem quer seguir a vertente dos ginásios, do alto rendimento em clubes e da inclusão.

Uma falha que noto quando chego ao mercado de trabalho e às necessidades que aparecem diariamente. No entanto, é extremamente importante a sua conclusão, porque perspetiva um poder (profissionais da área) de incentivar à prática do exercício físico bem como **combater a obesidade**, que apresenta taxas elevadas em Portugal devido ao sedentarismo. Na verdade ainda nos acrescenta conhecimento, tanto teórico, como da prática de forma a agir e saber-fazer na sensibilização às sociedades contemporâneas de forma a incentivar na pratica de desporto, desde a faixa etária mais nova até aos dos mais “jubilados”.

Ninguém fica de fora. Naturalmente, com o passar dos anos os benefícios comprovados da atividade física em qualquer indivíduo, contrariando ideias antigas, que o exercício para determinadas patologias poderia ser prejudicial é precisamente o contrário. Todas as valências medicas respondem “façam exercício físico porque o benefício é bem maior.

Ficam com a dica que pelo menos devem seguir **5 regras**

essenciais para iniciar uma prática saudável de exercício: **1.** Começar devagar o treino; **2.** Aquecer, arrefecer, alongar; **3.** Diversificar; **4.** Saiba o que está a fazer; **5.** Respeite as suas limitações.

Venham daí...experimentem ter uma vida saudável.