



A importância da atividade física no dia a dia de um indivíduo

Observe uma criança quando acorda, qual a sua primeira atitude, instintivamente, ela se espreguiça. Dessa forma ela estará preparada para brincar, correr, pular, subir e descer cheia de energia. Se os pais percebessem que a atividade física desde os primeiros anos de vida é essencial para o melhor desenvolvimento global da criança, incentivá-la na prática de algum esporte, dessa forma crescerá saudável em todos os ângulos.

O adolescente e o adulto na sua maioria, quando acordam, não podem perder tempo, e, espreguiçar pra que? pulam da cama e vão para os seus afazeres do dia a dia: pegar o carro na garagem, subir e descer escadas, correr para pegar o ônibus porque está atrasado, sentar, abaixar, levantar de qualquer maneira, se expressar etc.... Tudo isso contribui para que o indivíduo esteja propenso a contusões, distensões, problemas na coluna, problemas no sistema cardiorrespiratório ou qualquer outro problema orgânico, e mais, indisposição, stress, mau humor, obesidade, vícios, envelhecimento precoce e etc...

Nunca é tarde para se começar a praticar um esporte, seja você criança, adolescente, adulto e até mesmo já na 3ª Idade, o qual deve ser praticado regularmente no mínimo três vezes por semana em dias alternados, e questione sempre a origem e formação do profissional.

Que esporte ou atividade física praticar?

Você deve praticar qualquer esporte ou atividade física, desde que goste e sinta-se bem e tenha é óbvio, a orientação de um profissional em Educação Física e o acompanhamento de um médico, com certeza você estará praticando uma atividade com segurança.

Muitas pessoas pensam que é só começar a correr, caminhar, entrar numa academia praticar uma ginástica ou uma arte marcial desta forma estará fazendo uma atividade física, com certeza estará mexendo o corpo o que é importante, mas, não justifica dizer que está praticando uma atividade física corretamente.

Mestre Elias formado em Educação Física, com um trabalho conhecido internacionalmente, integrado com os grandes MESTRES DA CAPOEIRA que já fazem parte da história brasileira. Com experiência prática de 45 anos de trabalho, período no qual acompanhou o desenvolvimento harmonioso de vários alunos inclusive carentes, defende a capoeira.

A capoeira é a atividade física que mais trabalha o corpo e de forma harmoniosa, podendo ser praticada por qualquer faixa etária, porque ela se molda aos limites de cada um.

Mestre Elias

Presidente - Fundador da Associação Grupo Senzala de Capoeira de Teresópolis

Prof. Em Educação Física

CREF-002998-G/RJ



DR. A . A DECÂNIO FILHO, Médico, Diretor de um Hospital em Salvador - BA, Mestre em Capoeira formado pelo Mestre Bimba, fala da Capoeira na TERCEIRA IDADE e da CAPOEIRA NA PSICOTERAPIA:

Por que a prática da Capoeira na Terceira Idade?

- *Pela multiplicidade de seus movimentos;*
- *Pela facilidade de ajustamento às condições pessoais de cada praticante;*
- *Pelas modificações mentais que acarreta;*
- *Pela integração entre os vários componentes do Ser;*
- *Por ser uma atividade fundamentalmente lúdica e portanto prazerosa;*
- *Por desenvolver um estado transicional de consciência capaz de escapar aos bloqueios de natureza mental e às limitações físicas do praticante;*
- *Por se prestar a inúmeros níveis de carga de trabalho;*

A capoeira pode ser usada como método de manutenção da aptidão física, de capacitação ou de recuperação da aptidão física, correção de desgastes pela idade ou sequela de complicações de correntes de doenças próprias do envelhecimento.

Cumprimenta realçar que sua prática depende de avaliação prévia das condições orgânicas e funcionais do candidato e acompanhamento médico adequado para impedir possíveis complicações por sobrecarga de esforço.

PSICOTERAPIA

A prática do jogo de capoeira, por ser este uma coreografia dialética simulando e dissimulando intenção ou condição de perigo, cria uma atitude mental de confiança nos próprios recursos para sobreviver aos perigos. Incorporando os reflexos defensivos e a autoconfiança. Banindo os bloqueios nervosos, que paralisam os mecanismo de auto-preservação, pela certeza de que estamos apenas brincando, dramatizando ou simulando em segurança uma condição de perigo, lentamente apresentada e da qual sabemos previamente que podemos escapar pelo meio de simples esquiva. Elimina-se assim o medo, a timidez que são substituídos pela espontaneidade, extroversão e alegria.