

# Estado é destaque em ações de fomento ao esporte de participação

Ter 14 novembro

Nem todo mundo tem a sorte ou mesmo a competência para se tornar um atleta profissional. Porém, a paixão pelo esporte faz com que milhões de pessoas que não atingiram esse objetivo sigam praticando as mais diversas modalidades esportivas de forma amadora. E nesta quarta-feira (15/11) será a hora de parabenizá-los pelo Dia do Esporte Amador.

O [Governo de Minas Gerais](#) tem várias ações de estímulo à população para a prática esportiva amadora, como o Minas Esportiva Incentivo ao Esporte, o ICMS Esportivo, os Jogos Escolares de Minas Gerais (Jemg), os Jogos do Interior de Minas (JIMI) e as Academias ao Ar Livre.

Esses mecanismos, coordenados pela [Secretaria de Estado de Esportes \(Seesp\)](#),

visam estimular a prática de atividades

físicas e de lazer, contribuindo para a qualidade de vida da população e para o desenvolvimento de hábitos saudáveis.

“O objetivo dessas ações é não só incentivar a prática esportiva, mas também combater o problema que temos, hoje, com o sedentarismo. A gente sabe que a prática esportiva, fomentando a atividade física, traz mais saúde e felicidade para o povo mineiro”, destaca o secretário de Esportes, Arnaldo Gontijo.

## Benefícios físicos e mentais

Atleta amador é aquela pessoa que pratica qualquer esporte por prazer. Não apenas isso: uma pessoa que se desdobra para ter uma atividade física inserida em seu cotidiano, seja correndo, pedalando, nadando ou se exercitando, ganha também inúmeros benefícios físicos e mentais.

“A prática de qualquer atividade física ajuda no aumento do condicionamento físico, fortalece a musculatura, reduz o estresse e previne contra doenças cardiovasculares. No caso dos atletas amadores, como eles fazem exercícios regularmente, os benefícios se acentuam”, destaca o diretor de Incentivo ao Esporte de Formação e Rendimento da Seesp e profissional de Educação Física,

Samuel Souza.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é considerado um atleta amador o indivíduo que pratica alguma atividade física pelo menos três vezes por semana, em seu tempo livre, com duração mínima de 30 minutos. Mas há também um grupo de atletas amadores que levam sua prática diária a um patamar quase profissional.

Este é o caso do maratonista José Lourenço que, aos 69 anos, treina de quatro a cinco vezes por semana. “Nas corridas, é comum ter três tipos de pelotões na hora da largada. Primeiro saem os profissionais, na sequência os atletas amadores, onde eu largo, e, por fim, o pessoal do pelotão popular. Isso é feito para separar um pouco as pessoas que têm objetivos que vão além de apenas completar as provas”, explica Lourenço.

Com a experiência obtida nos mais de 30 anos disputando provas de 42 quilômetros, Lourenço acredita que o esporte amador deveria ser visto com a mesma importância da saúde e da educação.

“Esporte é saúde e deveria ser prioridade para todos. A prática esportiva feita com seriedade salva muitas vidas. Por isso, a meu ver, o esporte amador é muito mais importante que o profissional, pois não há um limite para ninguém praticá-lo”, afirma.

Mas não bastam apenas paixão e proatividade para que a prática de uma atividade esportiva seja feita de forma saudável. É preciso o acompanhamento de um profissional. “Mesmo que de forma amadora, é importante que, antes de se iniciar uma atividade física, as pessoas façam uma consulta médica para realizar exames preliminares”, alerta Samuel.

## **Muitos desafios**

Só que mesmo com tantos benefícios, o número de pessoas que praticam esporte com regularidade no Brasil é muito baixo. Segundo uma pesquisa realizada pelo Governo Federal no final de 2015, quase metade da população brasileira é sedentária.

A pesquisa “Diagnóstico Nacional do Esporte” mostra que 54,1% dos brasileiros realizam atividades físicas, enquanto 45,9% admitem o sedentarismo. Os resultados também indicaram que 80,4% dos sedentários reconhecem que estão sujeitos a riscos à saúde. Destes, a grande maioria (69,9%) alega falta de tempo.

Ainda segundo os dados da pesquisa, Minas Gerais se destaca como o estado do Sudeste onde mais se pratica atividade física, mesmo tendo 60% de pessoas consideradas sedentárias. Entre as pessoas que moram em Minas Gerais e têm idade superior a 15 anos, 40% praticam esporte ou atividade física, superando assim a média do Sudeste (37,5%) e a nacional (37,9%). Entre as pessoas que praticam alguma atividade física, 53,1% eram homens, enquanto 46,9% eram do sexo feminino.

## **Seesp ativa**

Entre as ações oferecidas pela Secretaria de Estado de Esportes, o Jimi merece destaque especial.

Neste ano, a competição voltou ao seu formato original, com foco no esporte de participação, sem a exigência de que os atletas tivessem filiação esportiva, atendendo a uma demanda da própria população, levantada durante os [Fóruns Regionais de Governo](#).

Apenas essa mudança fez com que mais que o dobro de atletas, em relação aos Jogos de Minas de 2016, se inscrevessem para participar em 2017. Ao todo, 12.989 atletas foram inscritos na competição, superando os 5.201 inscritos no ano passado.

O número de municípios inscritos também teve um aumento de 183%, saltando de 119 para 337 cidades. Foram disputadas competições de basquete, futsal, handebol, voleibol, atletismo convencional e paralímpico, ciclismo speed, ciclismo mountain bike, taekwondo, xadrez e futsal de surdos.

Para o técnico da equipe de atletismo de Lavras, professor Fernando Oliveira, além das competições que são realizadas pela Seesp, é preciso destacar que juntas, elas formam um caminho a ser percorrido pelos atletas que sonham em se tornar profissionais.

"Aqui em Lavras nós tentamos seguir o caminho que o Estado desenvolveu para a formação de atletas. Começamos preparando os nossos atletas para disputarem o Jemg, dos 12 aos 17 anos. Depois eles passam pelo Jimi, para competir no meio dos adultos antes de chegar no nível profissional", conta Oliveira.

De acordo com o professor, a participação nestas competições abre importantes portas. "Caso tenham bons resultados, os atletas também conseguem a oportunidade de disputar as competições nacionais, como o Jogos Escolares da Juventude (JEJ), e internacionais, como o Jogos Escolares Sul-americanos da Juventude", destaca Oliveira.