

QUANDO A GENTE PRATICA ATIVIDADES FÍSICAS, O CORPO AGRADECE E A MENTE TAMBÉM.

O esporte e o lazer são fundamentais na vida moderna, especialmente diante do sedentarismo e do excesso de telas.

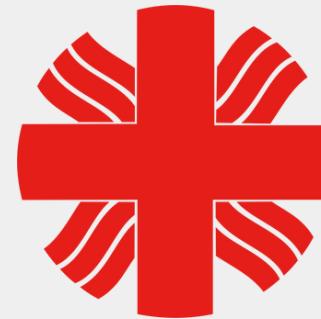
O movimento ajuda a aliviar o estresse, melhora o humor, fortalece a autoestima e cria momentos de alegria e convivência.



É no esporte e no lazer que a gente cuida da saúde, constrói laços e descobre que se mexer também pode ser leve, divertido e cheio de sentido.

O esporte e o lazer são um direito do povo e um dever do Estado. Praticar atividades físicas é essencial para que a gente consiga viver bem e por muitos anos.

É cuidar de si, do outro e de toda a comunidade.



**CÁRITAS DIOCESANA
DE GOVERNADOR VALADARES**

ASSESSORIA TÉCNICA INDEPENDENTE
TERRITÓRIOS DE GOVERNADOR VALADARES & ALPERCATA

**ESTAMOS À DISPOSIÇÃO PARA
APOIAR TODOS OS ATINGIDOS
E ATINGIDAS NA BUSCA POR
REPARAÇÃO INTEGRAL**



atendimento.caritasgv.org



caritasgv.org



tiraduvidas.caritasgv.org



ati.caritasgv



Rua Vereador Euzebio Cabral, N° 319 -
Centro. Gov. Valadares

CARTILHAS DO ANEXO 6 -
PARTICIPAÇÃO SOCIAL
NOVO ACORDO DO RIO DOCE

PROMOÇÃO DO *Esporte e do Lazer*



**QUALIDADE DE VIDA E
BEM-ESTAR PARA
TODAS E TODOS!**

COMO PROMOVER O ESPORTE E O LAZER?

O esporte e o lazer são práticas que envolvem movimento, diversão e convivência.

Eles são fundamentais para a saúde física e mental, ajudam a combater o sedentarismo e fortalecem os vínculos comunitários, sendo um direito que contribui para a qualidade de vida no mundo moderno.

Promover o esporte e o lazer é construir e manter espaços destinados às diversas modalidades de esportes; criar competições, cursos e aulas livres; além de investir em turismo de base comunitária, bolsas de intercâmbio para atividades esportivas.

Essas ações ampliam o bem-estar, a sociabilidade e constroem o bem comum nas comunidades.

O esporte já era praticado no Brasil muito antes dos colonizadores portugueses invadirem a nossa terra. Os povos indígenas possuem uma tradição esportiva em modalidades como o cabo de guerra, canoagem, arco e flecha, corrida com tora, entre outros esportes.



O acesso ao esporte nem sempre foi para todo mundo.

- Durante anos só quem tinha dinheiro é que podia praticar algumas modalidades no Brasil, inclusive o futebol.
- O lazer é um direito social garantido pela Constituição Federal.
- Existem várias leis no nosso país para garantir que todas as pessoas tenham direito a praticar atividades esportivas e de lazer de forma gratuita e acessível.



O esporte vai muito além das grandes competições.



Ele é o lugar de encontro, de compartilhamento, de amizade. Ao praticar uma atividade coletiva ou até mesmo individual, as pessoas criam um senso de comunidade umas com as outras.

O lazer é a mistura de uma atividade que gera alegria, paz, diálogo com os benefícios da saúde física trazidos pelo esporte.

Uma brincadeira, por exemplo, mistura a diversão com o físico e isso é ótimo para crianças e adultos.

Um exemplo da força do nosso povo no esporte é que todos os anos ocorrem os Jogos dos Povos Indígenas, uma verdadeira Olimpíadas dos povos originários brasileiros.



Projetos de esporte e lazer podem ser:

- Aulas de dança;
- Aulas de capoeira ou outros esportes;
- Atividades em praças e parques;
- Esportes amadores;
- Corridas de rua;
- Brincadeiras da cultura popular para crianças e adolescentes.

EXEMPLO NA PRÁTICA



O ESPORTE E O LAZER, ENQUANTO DIREITOS CONSTITUCIONAIS, FORTALECEM A CIDADANIA, A INCLUSÃO SOCIAL, A SAÚDE INTEGRAL, A CONVIVÊNCIA COMUNITÁRIA E A IGUALDADE DE ACESSO ÀS OPORTUNIDADES DE DESENVOLVIMENTO HUMANO.