



Na Mídia

11/07/2024 | [Revista Apólice](#)

Planos Seguros com a ALM fala do impacto do esporte para uma Vida Longa

O videocast Planos Seguros com a ALM recebeu convidados para falar sobre o impacto dos esportes para uma Vida Longa



A companhia especializada em seguro para a vida, manteve a continuidade das ações focadas em hábitos saudáveis e no melhor convívio em sociedade. O 7º videocast Planos Seguros com a ALM, veiculado na Rádio Bandnews FM RJ, abordou “O Impacto do Esporte para uma Vida Longa”, e contou com a participação do CEO da ALM seguradora, Alexandre Dominguez, do sócio de Fusões e Aquisições Seguros e Resseguros do Demarest, André Alarcon, a presidente do Instituto Sou do Esporte, Fabiana Bentes, e o gestor de esporte e relações institucionais do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC), Emerson Luiz Appel.

Alexandre Dominguez iniciou sua participação falando do convívio. Quando as pessoas convivem, não fazem isso sozinhas “É mais do que importante a mesa estar cheia, porque vamos falar de um tema que a gente vem tocando nele aos poucos em cada um dos videocasts ligados a uma pessoa, a uma situação, e o foco é como propiciar o

convívio para as pessoas. Como incluir na sociedade, como fazer com que ela tenha mais pessoas por perto, de forma que seja possível desenvolver uma vida mais longa”.

A arte de conviver está ligada a possuir habilidades de relacionamento interpessoal, permitindo interações mais positivas com o outro, ao manter e finalizar relacionamentos. Conhecer a si próprio é uma característica essencial para o desenvolvimento e a manutenção de relações saudáveis, por permitir reflexões sobre o nosso funcionamento, e o respeito próprio.

A pessoa mais feliz supera os problemas, buscando soluções viáveis. Ao saber conviver, é possível ter sabedoria para superar obstáculos. O esporte não é só uma atividade física. Quando nos referimos a esses exercícios, devemos compreendê-lo como um tipo de movimento mais organizado, incluindo duração, intensidade, frequência e ritmo. O esporte envolve o conceito de desempenho, quando o atleta precisa realizar a competição da melhor forma.

Em seguida, Emerson Luiz Appel reforçou que a atividade física se difere do esporte, devido à presença e a ausência de regras específicas das metodologias de participação. “Quando falamos das atividades físicas, mencionamos a promoção da saúde física e mental. Quando citamos o esporte, inserimos a inclusão, as regras, o respeito, o companheirismo, a liderança. O esporte possui uma enorme importância como ferramenta inclusiva, não só no Brasil, mas em todo o mundo”.

O esporte como ferramenta de inclusão social

A prática esportiva é uma excelente ferramenta de inclusão social e de espírito de equipe, por contribuir com diversos ensinamentos motores e cognitivos para a formação do indivíduo, como uma mola propulsora de geração de oportunidades para toda a vida. Quando somos orientados da forma correta, os exercícios funcionam como peça-chave para aprender a praticar a empatia e o respeito, na convivência com outras pessoas.

O esporte não só cuida da saúde do corpo, mas da mente e do futuro das crianças e dos jovens. Para os que possuem uma situação de vulnerabilidade social, o esporte é uma alternativa que atua como agente de mudança, transformando perspectivas de futuro, abrindo portas para a formação de uma nova jornada.

Sobre como o esporte auxilia na educação infantil, Fabiana Bentes afirmou que toda criança precisa de limites. “O esporte vem com a carga da competição, regras, valores e noções de cidadania, que impõe limites. Toda criança que tem acesso a competição, ao esporte em si, ou seja, ensinar a criança a competir, a respeitar o adversário, a impor dentro da sua conduta o limite, é o que precisamos na construção da cidadania plena, que o esporte oferece. E existe a diferença da criança que não gosta do esporte, para a que não conhece o esporte que gosta. Isso traz uma amplitude de conhecimento, e acima de tudo, de relacionamento”.

Em relação aos valores que o esporte proporciona, ao comparar o Brasil com outro país, em que o esporte é colocado em primeiro lugar, André Alarcon falou sobre como atingir um nível para a virada de chave para o esporte ser prioridade. “Temos muito o que caminhar, quando falamos sobre esportes no Brasil. Quem vive essa experiência na prática, sabe que é uma conjunção de fatores, tanto no governo para propiciar as instalações, onde os jovens possam iniciar suas práticas esportivas, mas também da iniciativa privada, em ter mais atenção e investimento nessa área, porque o esporte é uma ferramenta de transformação social, cultural e de proporcionar o bem-estar”.

A inclusão social através do esporte permite que uma criança e um jovem que pratique uma modalidade regularmente, cresça com mais saúde, se relacione melhor com quem convive e tenha um melhor rendimento na escola, além de facilitar o relacionamento no ambiente escolar. É possível cumprir o objetivo de formar um cidadão

útil para o progresso do país. A sua importância é reconhecida e a prática raramente deixa de beneficiar o praticante, com uma boa saúde física e mental.



#7

OS IMPACTOS DO ESPORTE NO CAMINHO PARA UMA VIDA LONGA - PLANOS S...

Assistir m...
SEGURADORA ALM

Assistir no  YouTube

OS IMPACTOS DO ESPORTE NO CAMINHO PARA UMA VIDA LONGA

The image shows a YouTube video player interface. At the top left, there is a circular logo with the text 'BAND NEWS' and a large '#7' next to it. The main title of the video is 'OS IMPACTOS DO ESPORTE NO CAMINHO PARA UMA VIDA LONGA - PLANOS S...'. To the right of the title, there are icons for 'Assistir m...' (watch on mobile) and 'SEGURADORA ALM'. Further right, there are icons for 'Assistir m...' and 'Compartilh...' (share). The video content is split into two side-by-side panels. The left panel shows two men sitting at a table with microphones, engaged in a discussion. The right panel shows a woman and a man sitting at the same table, also in discussion. A red play button icon is centered over the two panels. At the bottom left, there is a black button with the text 'Assistir no' followed by the YouTube logo and the word 'YouTube'. At the bottom center, the title 'OS IMPACTOS DO ESPORTE NO CAMINHO PARA UMA VIDA LONGA' is displayed in large, bold, white capital letters against a dark teal background.