

Comentário ao artigo do “Jornal ABOLA”

Nome: Raúl Pacheco Saraiva Nº: 14 Ano/Turma: 12º F
Título: “Mais desporto na Escola”
Autor: Vítor Rosa Data: 29/9/2022

- 1- Depois de leres o artigo do “Jornal ABOLA” faz o teu comentário pessoal e dá as tuas opiniões sobre o mesmo.

As novas tecnologias oferecem às crianças e aos jovens instrumentos tão variados como o telemóvel, o tablet ou o computador, por exemplo, e, ao mesmo tempo, oferecem-lhes o isolamento, o individualismo e o sedentarismo. Assim, infelizmente, não admira que os hábitos diários de convivência se vão moldando ao contexto e, conseqüentemente, os hábitos da prática de desporto nos mais jovens são cada vez menores. Para isso, também contribuiu a pandemia do Covid-19 pela qual todos nós passámos e que nos obrigou a ficarmos mais em casa do que o normal.

Tal como diz no artigo, “A prática do desporto é uma necessidade.” e, por isso, penso que, para além das aulas de Educação Física que os alunos têm na escola, poderia haver uma maior insistência ou propor, por exemplo, 30/45 minutos voluntários de atividade física por dia aos alunos, tal como o autor do artigo, Vítor Rosa, refere. Existem várias formas de praticarmos exercício físico no nosso dia a dia: um simples passeio de bicicleta, caminhada, corrida, dança, uma ida a um parque infantil (já há muitos que possuem equipamentos/aparelhos de ginástica), entre outros, são alguns exemplos de atividades que, nos tempos livres, podemos realizar e, de preferência, ao ar livre para podermos sentir o cheiro da Natureza, algo que, pelo menos a mim, me faz sentir muito melhor.

Acredito que, para muitos jovens, o desporto na escola, é a principal fonte de atividade física no seu dia a dia e isso é muito mau, já que esse tempo que passam na escola a fazer desporto é demasiado curto relativamente ao tempo que deveríamos dedicar por semana à prática de exercício físico. Penso que as escolas poderiam ter uma maior articulação com as associações ou os clubes locais para que os jovens aprendam a andar de bicicleta e a nadar, por exemplo, visto que são duas atividades essenciais para a nossa segurança. Ainda por cima, atualmente, principalmente nas cidades, já existem ciclovias onde se pode andar de bicicleta, que é um meio de transporte que não polui – e precisamos urgentemente de começar a usar mais este tipo de transporte para baixarmos a emissão de CO2 e outros gases poluentes para a atmosfera, que depois têm várias conseqüências negativas na nossa saúde e no planeta, em geral – e, ao mesmo tempo, estamos a praticar exercício físico.

Em suma, é necessário que a prática de desporto nos jovens comece a ser maior, para além das horas de Educação Física já obrigatórias para todos os alunos, na escola. Existem várias formas de o fazer, tal como referi anteriormente, e é preciso ter em conta que a obesidade tem vindo a aumentar nos jovens e na população, em geral. Existem várias formas de combater essa tendência e uma delas é a prática de exercício físico, que também contribui para a educação das crianças e jovens. Algo tão simples e, ao mesmo tempo, tão importante!

- 2- Imagina que eras tu que escrevias o artigo que acabaste de ler... que título lhe darias?

Eu daria o seguinte título: “A necessidade da maior prática de desporto nas crianças e jovens”.

Obrigado pela tua participação!

Comentário ao artigo do “Jornal ABOLA”

Nome: Raúl Pacheco Saraiva Nº: 14 Ano/Turma: 12º F

Título: “A arbitragem feminina”
Autor: Vítor Rosa Data: 8/8/2022

- 1- Depois de leres o artigo do “Jornal ABOLA” faz o teu comentário pessoal e dá as tuas opiniões sobre o mesmo.

Como se sabe, a arbitragem desportiva é, predominantemente, masculina, embora todos saibamos que as mulheres possuem as mesmas condições e qualidades que os homens para exercerem esta profissão, mas, infelizmente, o seu trabalho árduo não é tão reconhecido.

Ora, o problema torna-se ainda maior quando todos sabemos que isso não acontece só na arbitragem, mas também em grande parte das restantes profissões. Ainda assim, penso que essa questão tem vindo a melhorar, visto que antigamente estas desigualdades de direitos entre homens e mulheres eram muito mais acentuadas do que são nos tempos que correm. A verdade é que ainda não conseguimos igualar totalmente esses direitos, nem provavelmente iremos conseguir, mas cada passo, por mais pequeno que seja, já é mais um objetivo conquistado.

Um dos objetivos já conquistados a nível da arbitragem feminina é o facto de, tal como refere o artigo, já existirem várias mulheres a arbitrar jogos, seja de que desporto for. Por exemplo, eu considero que já é um bom princípio o facto de que vamos ter seis mulheres a arbitrar jogos do Mundial 2022 de futebol, no Catar. Embora seja uma pequena percentagem (5,71%, sensivelmente) - já que, no total, estarão 105 árbitros nesse evento -, é um “pequeno grande passo”. Por algum lado temos de começar!

Porém, há sempre aquele problema de que se vai pensar que uma mulher não tem a mesma capacidade de assegurar o respeito pelo seu profissionalismo, o que a leva a adotar traços físicos associados aos homens (autoridade, força, virilidade), tal como refere o autor do artigo, Vítor Rosa. Ainda por cima, há também sempre aqueles comentários infelizes de pessoas que acham que o lugar da mulher é noutros sítios e não no ramo da arbitragem desportiva, neste caso. Quer queiramos, quer não, esses comentários existem e têm urgentemente de ser proibidos, excluídos e punidos, pois quem vê de fora, não sabe o esforço, o empenho, a dedicação e o trabalho árduo que as pessoas levaram para chegarem até ali. E, atenção, isso acontece tanto com homens, como com mulheres! Lembro ainda que existem processos que excluem as mulheres da arbitragem, como, por exemplo, as provas físicas, algo que leva muitas mulheres a desistirem de seguirem o seu sonho, pois, como sabemos, as mulheres, habitualmente, não têm tanta aptidão física como os homens. Por isso, na minha opinião, as provas devem ser ajustadas às suas capacidades enquanto mulher.

Obrigado pela tua participação!

Em suma, o preconceito para com as mulheres no âmbito da arbitragem desportiva tem de ser diminuído ao máximo, pois todos sabemos que as mulheres têm as mesmas condições e qualidades que os homens para exercerem esta profissão, embora já tenham sido dados passos importantes para evoluirmos nesse aspeto. Assim, devemos todos remar para o mesmo lado, criando mais condições para a arbitragem feminina evoluir e permitir a inclusão de qualquer pessoa que apenas queira seguir o seu sonho, seja em que profissão for. Termino o meu comentário, concordando com Vítor Rosa, dizendo que no âmbito da arbitragem feminina ainda existe um longo caminho a percorrer!

Obrigado pela tua participação!

Comentário ao artigo do “Jornal ABOLA”

Nome: Raúl Pacheco Saraiva Nº: 14 Ano/Turma: 12º F

Título: “Violência no desporto: Da euforia ao conflito... da paixão à agressão!”
Autor: José Neto Data: 12-4-2022

- 1- Depois de leres o artigo do “Jornal ABOLA” faz o teu comentário pessoal e dá as tuas opiniões sobre o mesmo.

Como é sabido, o desporto, no geral, tem tido ao longo do tempo um forte impacto na sociedade e no modo de vida dos apaixonados pelo mesmo, suscitando todos os tipos de sentimentos que um ser humano pode ter. Desde a alegria à tristeza, passando pela paixão, sofrimento, emoção, ânsia, efusão, decepção, entre muitos outros que podia passar aqui o dia a enunciá-los.

Obviamente, tudo isto é justificado pelo grande impacto social transmitido pelos “media”, envolvendo direta e indiretamente toda a sociedade, tal como diz o autor do artigo, José Neto. E é por isso mesmo que qualquer jogo, em especial no âmbito do futebol, até porque é o desporto mais popular do Mundo, se apresenta como um fenómeno de consumo, resultado da sua altíssima popularidade, e gera como consequência um forte impacto nos hábitos e atitudes dos seus adeptos. Por exemplo, eu conheço várias pessoas que se refugiam no futebol, para fugirem aos seus problemas pessoais e familiares. Aliás, falando por mim próprio, existem vários dias em que estou mais em baixo, a nível emocional, e refugio-me num jogo de futebol, seja ele de que país ou divisão for, que esteja a ser transmitido na televisão ou na rádio, por relato, neste caso. Falei do futebol, mas, quando não há tanto futebol para ver, acabo por ver jogos de outros desportos, como basquetebol, andebol, voleibol ou hóquei em patins. No fundo, o desporto é um meio de refúgio para muitas pessoas e também é preciso que todas as pessoas envolvidas diretamente no desporto tenham consciência disso.

A verdade é que, infelizmente, perante a dinâmica que o jogo faz incidir e da importância excessiva atribuída tanto às vitórias como às derrotas, o desporto pode provocar um estado de exaltação desmedida dos adeptos que ganham e um estado de grande frustração daqueles que perdem, abrindo espaço para ondas de violência, que, ainda por cima, têm sido cada vez mais frequentes. Essas ondas de violência acontecem entre adeptos adversários, adeptos do mesmo clube e já chegou ao ponto de terem existido agressões de forma continuada a árbitros por parte de jogadores, dirigentes ou adeptos, algo completamente absurdo, mas que reflete bem o estado da nossa sociedade. Para isso, também contribuem as disparatadas discussões acesas em alguns programas de comunicação social, documentadas por imagens e/ou vídeos que disfarçam a falta de vergonha como são expostos, tal como refere José Neto. No entanto, no caso do futebol em particular, felizmente, ainda há pessoas e programas que focam noutros pontos muito mais importantes do jogo. Devemos falar de futebol e não do futebol!

Obrigado pela tua participação!

Se, em vez de passarmos uma semana a discutir casos de arbitragem, passássemos a discutir e analisar o jogo em si, não estaríamos inseridos num ambiente desportivo tão deplorável.

Sabemos que estes factos não são apenas de agora, mas, tal como o Mundo tem evoluído em todos os aspetos, devemos evoluir (ainda mais) no desporto! É urgente e necessário tomar medidas severamente punitivas para quem não é capaz de cumprir o compromisso do Fair-Play, que implica o respeito pelas regras, a garantia de cumprimento de um conjunto de deveres, obrigações e comportamentos de todos, sem exceção. Isto porque não chega tomar algumas medidas, aplicar castigos demasiados brandos, sendo que, ainda por cima, a lentidão dos processos (sentenças adiadas e tudo mais) contribui para uma maior ineficácia da tutela desportiva. Assim, penso que poderiam ser tomadas várias medidas para melhorarmos o estado do desporto, como, por exemplo, um maior reforço de segurança em todos os recintos desportivos ou a identificação e punição imediata do agressor (até porque atualmente as câmaras de segurança são cada vez mais recorrentes e colocadas em pontos estratégicos dos estados e/ou pavilhões). Em suma, infelizmente, a violência no desporto tem sido cada vez mais frequente na sociedade atual. Por isso, é urgente e necessário que se tomem medidas mais rigorosas, a fim de todos os agentes desportivos assumirem uma adequada e exemplar postura em todos os recintos desportivos.

Obrigado pela tua participação!

Comentário ao artigo do “Jornal ABOLA”

Nome: Raúl Pacheco Saraiva Nº: 14 Ano/Turma: 12º F

Título: “Testemunhos de dopagem”
Autor: Vítor Rosa Data: 28-8-2021

- 1- Depois de leres o artigo do “Jornal ABOLA” faz o teu comentário pessoal e dá as tuas opiniões sobre o mesmo.

Infelizmente, os casos de atletas que se doparam nas várias modalidades do desporto ainda são bastante significativos.

Na minha opinião, qualquer atleta que se tenha dopado devia ser prontamente e rigorosamente punido, tal como acontece em vários casos, mas, naturalmente, ainda há muitos casos para serem descobertos e, por isso, as tentativas para combater o uso dessas substâncias ilícitas devem ser intensificadas, para, posteriormente, se poderem aplicar penas rigorosas e inflexíveis, no momento em que é descoberto esse uso de doping. Aliás, para mim, é necessário procurar saber até que ponto as equipas dos respetivos atletas que usam essas substâncias ilícitas tiveram intervenção nessa situação, já que, se for comprovado que uma equipa teve intervenção, a mesma deve também ser punida.

Tanto quanto eu sei e pelo que pesquisei, nos últimos anos, essas tais tentativas para combater o uso dessas substâncias têm sido realmente intensificadas, através do aumento do número de controlos antidopagem fora de competição e da melhoria dos métodos de deteção. Apesar destes esforços, no caso da dopagem sanguínea, ainda não se conseguiu desenvolver uma forma de detetar alguns dos seus métodos, dependendo unicamente de provas não científicas ou testemunhos para punir os atletas infratores.

Em suma, todos os esforços das autoridades relativamente ao uso de doping são poucos, mas penso que, com a evolução da investigação científica em todas as áreas, estamos num bom caminho para, finalmente, alcançarmos um desporto livre de dopagem, embora todos saibamos que ainda temos um longo caminho a percorrer.

Obrigado pela tua participação!

Comentário ao artigo do “Jornal ABOLA”

Nome: Raúl Pacheco Saraiva Nº: 14 Ano/Turma: 12º F

Título: “A importância da atividade física no quotidiano”
Autor: Vítor Rosa Data: 8-9-2021

- 1- Depois de leres o artigo do “Jornal ABOLA” faz o teu comentário pessoal e dá as tuas opiniões sobre o mesmo.

É do conhecimento de praticamente toda a gente os inúmeros benefícios que a atividade física tem na nossa saúde e no nosso corpo, em geral, tal como é precisamente descrito pelo autor do artigo, Vítor Rosa. Assim sendo, a atividade física ajuda a reduzir o stresse e a ansiedade, melhorando a qualidade do sono e diminui o risco de desenvolver determinados cancros, bem como previne várias doenças crónicas. Além disso, pelo que sei, melhora a qualidade da respiração, incrementa a força muscular e, de uma forma, geral promove a nossa felicidade, uma vez que, quando praticamos desporto, é mais uma tarefa realizada que desempenhamos no nosso dia a dia e assinalar um visto à frente dessa tarefa no nosso bloco de notas traduz uma sensação de prazer e bem-estar.

Pessoalmente, tenho por hábito praticar desporto praticamente todos os dias, já que realizo caminhadas, jogo futebol, ténis de mesa e ando de bicicleta com bastante frequência e noto que nos dias em que, por alguma razão, não consigo praticar a minha habitual atividade física, sinto-me menos produtivo, até porque, tal como praticar desporto, ser produtivo também contribui para o aumento da nossa felicidade. Aliás, pelo que sei, pelo que conheço e pelo que me é transmitido pelos professores/médicos, o exercício físico contribui de forma positiva para a melhoria da nossa memória, para a melhoria do nosso humor, para uma melhor e maior disposição física e mental, ajuda-me a estar mais concentrado nas aulas, por exemplo, e nos trabalhos diários, bem como alivia algumas dores, tensões musculares e fortalece o nosso sistema imunológico, algo que nos é transmitido diariamente na televisão, rádio e redes sociais, seja através de notícias ou através de alguns anúncios publicitários.

Sei que, por vezes, é difícil arranjarmos tempo para tudo e para, neste caso, praticarmos exercício físico, mas, se formos autónomos, organizados e responsáveis, conseguimos fazer um pouco de tudo, até porque, como referencia o autor do artigo devemos progredir ao nosso ritmo e calmamente, sem excedermos os nossos limites, visto que, atualmente, existem numerosas propostas de atividade física, em casa, no ginásio ou ao ar livre.

Em suma, a prática de exercício físico é essencial para a saúde e bem-estar humano e deve ser incentivado por todos, ainda por cima nos tempos em que vivemos, onde o sedentarismo é cada vez mais comum, nomeadamente nos jovens. Assim, os pais, professores, profissionais de saúde ou pessoas com muita influência, por exemplo, devem promover o desenvolvimento físico e desportivo.

Obrigado pela tua participação!