

Viva o desporto. Viva a minha nova vida

Debatemo-nos nos dias de hoje com um problema no desporto que é a falta de ética desportiva e Fair Play

A existência de episódios de violência no desporto assim como a falta de respeito pelos outros leva-nos muitas das vezes a abandonar a prática desportiva

Recordo aqui a minha vivência como desportista ao longo destes anos.

Sempre gostei de praticar desporto mas não me identificava com a forma como muitas das vezes assistia a luta pela vitória pessoal, no custo o que custar e doar a quem doer, colocando muitas das vezes a saúde física e psíquica em risco.

Desisti, e ao longo de alguns anos não mais senti motivação nem tive oportunidade, para voltar a praticar desporto. Entrei em academias em várias fases da minha vida, mas sempre por vaidade ou aparência.

A um ano atrás tudo mudou. Ao ser confrontada com uma situação pouco provável na minha vida voltei a sentir o gosto e a descobrir os benefícios do desporto, e acima de tudo voltei a ter interesse.

Precisava de uma actividade que me ajuda-se a ocupar a mente, aumentar a minha auto estima e ao mesmo tempo voltar a criar hábitos saudáveis, daí ter voltado a procurar uma academia, e fazer a minha inscrição.

Com a ajuda do monitor que ministra as aulas de desporto, uma pessoa que sempre me motivou, me transmitiu segurança e que me fez acreditar que tudo é possível só basta querermos, termos disciplina e força de vontade, descobri agora sim que estava no lugar certo, na hora certa tomei a melhor decisão e encontrei a pessoa certa para me ajudar a voltar a ter prazer e acima de tudo a motivação que estava a precisar. Perdi peso o meu corpo aos poucos e a minha mente melhoraram e acima de tudo, comecei a gostar de mim.

Fui convidada pelo mesmo a participar numa prova de atletismo. Sem hesitar inscrevi-me com o pensamento de, independentemente ganhar ou perder, o importante era participar e conseguir chegar ao fim.

Foi uma experiência maravilhosa. No final da prova já esgotada e querendo desistir fui apoiada pelos outros atletas que já tinham terminado e vieram ao meu encontro incentivando-me e acompanhando-me até ao fim

Senti-me como uma verdadeira campeã. Não sei em que lugar cheguei só sei que cheguei ao fim.

Aprendi com o desporto o respeito para com o próximo e a importância de participar, independentemente do ganhar ou perder

Vivemos num mundo individualista, oportunista, que nos obriga a sermos sempre os melhores, a treinar em alto ritmo, não desistir perante as lesões ou falhanços, competir ganhar o troféu, nem que para isso se recorra ao doping em forma de antidepressivos ansiolíticos e outras batotas.

Ética desportiva surge como uma estrutura moral que define alguns limites para o comportamento dos desportistas de forma a preservar um sistema desportivo civilizado.

É possível competir respeitando o adversário, reconhecendo-lhe valor e competência.

Hoje reparo que esses valores estão distorcidos e com esta nova experiência na minha vida tenho aprendido que mesmo que te estejam a pressionar devemos fazer escolhas, e não deixar que essa falsa visão nos contamine.

Desporto é manter a dignidade em todas as circunstâncias e demonstrar que temos domínio sobre nós mesmos. É recusar que a violência física e verbal tome conta de nós.

Não tive a oportunidade de ter encontrado mais cedo, alguém que me tivesse mostrado o que na realidade é o desporto, como serve de exemplo para o nosso estilo de vida e, como é um excelente instrumento educacional, mas quero fazer diferente com os meus filhos.

Quero incentivá-los desde cedo a prática desportiva, escolhendo algo que gostem. Para que descubram e firmem os valores éticos que possam levar ao longo da sua vida

Hoje tenho uma visão diferente do desporto, mas nunca é tarde para aprender, disciplina, determinação, princípios, normas, moralidade e respeito pelo próximo pois só assim nos podemos sentir bem ao longo da nossa vida e em qualquer grupo da sociedade em que vivemos.

Viva o desporto. Viva a minha nova vida.

Liliana Magalhães Silva