

Alunos-atletas do JEMG combatem o sedentarismo e são ativos nos exercícios físicos

Seg 05 junho

Associado a uma grande gama de doenças crônicas, como diabetes, obesidade e colesterol alto, o sedentarismo é recorrente no país. Dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) 2015, divulgado em maio pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostram que 76% dos brasileiros acima de 15 anos que não fazem atividades físicas.

Ações como os [Jogos Escolares de Minas Gerais \(JEMG\)](#), organizados pelas Secretarias de Estado de [Esportes \(Seesp\)](#) e [Educação \(SEE\)](#), buscam incentivar a prática esportiva desde a infância e a adolescência para a formação de adultos saudáveis.

Para o secretário de Estado de Esportes, Arnaldo Gontijo, esporte e saúde devem andar lado a lado. “Nesses tempos em que a tecnologia ocupa grande parte do tempo e da energia dos nossos jovens, buscamos outro viés para tornar mais agradável e mesmo produtiva a vida das crianças e adolescentes. O esporte é uma saída para essa situação e saber que mais de 35 mil alunos mineiros são ativos e praticam diversas modalidades é motivo de orgulho e esperança de que teremos adultos mais saudáveis no futuro”, ressaltou.

É com os exercícios físicos que acontece o gasto energético e a queima de calorias, prevenindo a obesidade e melhorando índices de saúde, como o colesterol e os triglicerídeos. “Os alunos que praticam algum esporte têm um maior prazer, o corpo bem condicionado fisicamente consegue receber melhor as informações. As atividades contribuem para o emagrecimento e também para um melhor sono”, pontua o professor de educação física, Júlio César Nogueira.

O profissional é técnico do time feminino de basquete do Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (Cefet-MG) da unidade de Leopoldina, Território Mata, que foi campeão no módulo II da etapa microrregional realizada na cidade no último mês. “Com a exigência de treinos contínuos para a competição e de um bom preparo físico, as alunas se dedicam bastante. Um dos benefícios é a alimentação saudável. Vejo que o JEMG é uma enorme vantagem tanto para a saúde do corpo quanto mental”, conta.

O professor ainda chama a atenção para a questão da importância da Educação Física logo na infância. “Muitos alunos estão desmotivados hoje, não praticam qualquer exercício. Isso reflete em questões de saúde na fase adulta. Para dar o primeiro incentivo, é importante o uso de atividades lúdicas, até mesmo brincadeiras. O JEMG faz com que os alunos tenham uma motivação para o esporte dentro da escola. É no módulo I, por exemplo, que muitos têm o primeiro contato para aprenderem e tomarem paixão pelo esporte”, finaliza.

Considerada uma epidemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade atinge 17,2%

dos mineiros, enquanto 53,9% estão acima do peso segundo a Pesquisa Nacional de Saúde, realizada em 2013 pelo IBGE. Exercícios na infância ajudam a moldar a memória metabólica, a tendência que o indivíduo terá a engordar ou a emagrecer ao longo da vida.

Consciente de que a prática esportiva desde os primeiros anos de vida é um investimento a longo prazo, o aluno-atleta Matheus Barros pratica além do voleibol – modalidade que disputa no JEMG –, futebol, ciclismo mountain bike e atletismo.

“Eu sempre gostei muito de esporte e desde pequeno jogo alguma coisa. Para mim ele ajuda em tudo, a relaxar por causa dos estudos, melhora minha saúde, meu condicionamento físico, e também tenho maior imunidade a muitas doenças”, conta o estudante de 16 anos do Colégio Tiradentes da [Polícia Militar](#) de Barbacena, Território Vertentes.

A partir desta segunda-feira (5/6), a cidade recebe a etapa microrregional dos Jogos, e é a primeira competição de que Matheus participa. “Será uma experiência em algo que gosto muito. Na escola treino muito e no nível que estou, tive que aprender muitas coisas novas. O vôlei, diferentemente do ciclismo, é algo coletivo, dependo dos outros jogadores e eles de mim”, relata.

Para manter uma rotina ativa, o jovem procura ter uma alimentação balanceada e saudável, evitando alimentos ricos em açúcar e gordura. “Vejo muita gente da minha idade que não tem a mesma força e resistência que tenho. Eu quero continuar do jeito que sou e ao envelhecer praticando esportes não ficarei tão fraco e sem saúde quanto uma pessoa sedentária”, completa.

Microrregional

Até o dia 18 de junho, a primeira etapa do JEMG, a microrregional, acontece em 49 cidades mineiras, divididas de acordo com as Superintendências Regionais de Ensino (SRE) da Secretaria de Estado de Educação (SEE). Na última semana [Caratinga](#) (Vale do Aço), [Extrema](#) (Sul), [Frutal](#) (Triângulo Sul), [Jeceaba](#) (Vertentes), Mar de Espanha (Mata), [Taiobeiras](#) (Norte) e [Unai](#) (Noroeste) conheceram os classificados para a etapa regional.

Nesta segunda-feira (5/6), tem início a 6ª semana de execução da microrregional. Além de Barbacena, outras seis cidades do estado também recebem a disputa: [Coronel Fabriciano](#) (Vale do Aço), [Curvelo](#) (Central), Fervedouro (Mata), [Manhumirim](#) (Caparaó), [Patos de Minas](#) (Noroeste) e [Vespasiano](#) (Metropolitano).

Regional

No dia 10 de julho tem início a segunda fase dos Jogos, a regional, e já foram decididas cinco das seis cidades que sediarão as disputas: Arcos (Oeste), Caratinga (Vale do Aço), Ituiutaba (Triângulo Norte), Lavras (Sul) e Além Paraíba (Mata).

Participam da etapa as escolas inscritas das seis cidades-sede, além dos times vencedores da microrregional nas modalidades coletivas (basquete, futsal, handebol e vôlei) e os quatro primeiros alunos-atletas colocados, em cada módulo e naipe, na modalidade de xadrez. Peteca e vôlei de praia passam a integrar a programação do evento a partir desta fase.

JEMG

O JEMG, o maior e mais importante programa esportivo-educacional do estado, é uma ferramenta pedagógica que valoriza a prática do desporto e a construção da cidadania de alunos-atletas entre 12 e 17 anos. Realizado pelo [Governo de Minas Gerais](#) por meio da Secretaria de Estado de Esportes (Seesp), em parceria com a Secretaria de Estado de Educação (SEE), o evento teve neste ano número recorde de cidades inscritas: foram 830, ou 97% dos municípios mineiros.