

## A VIDA É UM JOGO

A vida pessoal e social rege-se por regras. É como se fôssemos uma equipa. A prática de uma atividade desportiva coletiva pode ser comparada ao nosso quotidiano enquanto seres sociais. A vida social funciona tanto na vida como no desporto. A Ética é fundamental. O que aprendemos dentro das "quatro linhas" estende-se à nossa vida.

Enquanto elementos de uma equipa, aprendemos a seguir as regras do jogo e pomos em prática um conjunto de valores que nos permitem ser aceites. Tal como na vida também no jogo existe competição. As regras devem ser aceites e cumpridas. As hierarquias devem ser respeitadas, para evitarmos punições e sermos recompensados.

Na vida, assim como no desporto, aprendemos a negociar, a saber qual o nosso papel, a construir a nossa identidade e a estabelecer os nossos limites. Comportamentos e atitudes como a pontualidade, assiduidade e disciplina promovem uma competição leal e saudável, de onde resulta bem estar.

A prática da atividade desportiva proporciona saúde, autoestima, equilíbrio emocional e uma mais fácil gestão de conflitos. No campo e na vida eu sou como os outros!

A competição saudável desenvolve a entreaajuda, a cooperação, a resiliência e motiva-nos para a superação de obstáculos. Ensina-nos igualmente a ser humildes, mas também ambiciosos... O suficiente para nos valorizarmos nas quatro linhas do campo e nas da vida.