SUPERAÇÃO DOS DESAFIOS E OBSTÁCULOS ADVINDOS DA VIDA ATRAVÉS DA PRÁTICA ESPORTIVA DO FUTSAL

Autor: João Batista Ribeiro Coenga Borges

Co-autor: Simone Almeida Pereira

Thayse Edvirges Tenutes

Orientadora Esportiva: Majô Dias

**RESUMO**

**Introdução:** Em 2022 a modalidade de futsal da Escola Governador José Fragelli, começou sua preparação de forma efetiva para as competições decorrentes do ano. A preparação da modalidade, não é um acontecimento pontual e rápido e sim um processo de longo prazo, planejado e sistematizado. Apesar da modalidade ser um esporte, a prática esportiva não visa o alto rendimento, mais um comprimento da grade curricular. Contudo participamos das competições que não visam tornar o estudante competitivo, mas sim, treinar e avaliar suas habilidades. Dessa forma, faz-se importante entender que o futsal além de esporte prepara nossos alunos, tornando um indivíduo crítico e social **Objetivo:** Este trabalho caracteriza-se como um conjunto de ações, que visa a observação e intervenção nas competições de futsal. **Metodologia:** Pensando na melhoria e no rendimento dos estudantes nas competições que estava programada para ano. Iniciamos com atividades, direcionadas como alongamento, resistência, agilidade, coordenação motora e psicológica podendo assim melhorar a autoestima e a concentração dos meninos nos campeonatos. **Resultados:** A realização de um bom trabalho coletivo é primordial para a modalidade, podemos concluir que ove um grande avanço na pratica esportiva do futsal diante das competições ao longo do ano. A satisfação com o prazer de jogar resultou na melhoria acadêmica e vida social dos alunos. Sobre quais os maiores obstáculos apontados pela falta de concentração hoje já passa de forma despercebida pois já procuram a solução diante das dificuldades. **Conclusão:** Pudemos concluir que é possível que os estudantes, tem buscado a melhorar as formas físicas e mental, também estão em busca de atividades que possam contribuir com a sua saúde mental. Por isso, podemos afirmar que a atividade física melhora o sistema cárdico- respiratório a aptidão física e contribui para a saúde mental dos estudantes.

**Palavras-chave:**  Campeonato, obstáculo, futsal, auto estima, saúde mental