Que o futebol é o esporte mais adorado entre os brasileiros disso ninguém duvida, com uma rede de clubes de praticantes do esporte por todo Brasil e fãs fanáticos que protegem e idolatram seus times do coração, mas você sabia que existe no nosso calendário uma data especial para celebrar a criação dessa verdadeira paixão mundial? Comemorado em 19 de julho, o Dia do Futebol foi instituído na década de 70 pela CBF (Confederação Brasileira de Futebol) para homenagear a chegada do esporte no País e em consagração ao gaúcho Sport Club Rio Grande, considerado como o primeiro clube de futebol fundado no Brasil.

**Emagrece**

Atividade física aeróbica de grande queima calórica - quase mil calorias gastas por partida – correr pela quadra de futebol é uma excelente alternativa para se livrar de vez dos quilinhos a mais e manter um peso saudável, o futebol de campo normalmente é aquele que mais exige fôlego do atleta. Contudo, antes de praticá-lo, sobretudo quem está sedentário, é recomendado passar por um check-up médico, inclusive cardiológico que irá avaliar o seu nível de condicionamento físico e se você realmente pode jogar esse esporte.

**Fortalece o corpo**

Exercício de alta intensidade, o futebol modela o corpo e auxilia no enrijecimento da musculatura, o que aumenta a proteção do corpo contra impactos, especialmente dos grupos musculares inferiores - pernas, glúteos e panturrilha. Também é ótimo para fortalecer as articulações dos joelhos e deixá-las mais flexíveis. Mas para ver os resultados no espelho, não basta apenas jogar partidas esporádicas aos sábados ou domingos. O recomendado é se exercitar com regularidade, no mínimo, três vezes por semana. Garanto que é melhor que ficar deitado na rede!

**Afasta a depressão, ansiedade e estresse**

A prática regular de futebol é perfeita para descarregar as tensões do dia a dia, por auxiliar no relaxamento do corpo pela liberação da serotonina, conhecida como o hormônio da felicidade. O que colabora para combater os sintomas da ansiedade e estresse ocasionados pela correria diária. Os treinos de futebol ainda ajudam consideravelmente na redução e melhora dos quadros de depressão, deixando as pessoas mais felizes e bem dispostas.

**Ajuda a socializar**

O futebol é jogado em equipe, sendo por esse motivo um dos esportes que mais favorece a socialização e o estreitamento de laços afetivos. Sendo uma ótima opção para pessoas que sofrem de fobia social ou timidez severa e desejam uma alternativa para desenvolver maiores habilidades sociais. Da mesma forma, colabora para estimular sentimentos benéficos e estritamente necessários em todas as relações humanas, a exemplo da empatia, solidariedade, cooperação, espírito de equipe e iniciativa. Capacidades que irão beneficiar os praticantes desse esporte não apenas durante os 90 minutos do jogo, mas, principalmente, em suas relações fora do campo – ou quadra –.

**Desenvolve a concentração e coordenação motora**

Se exercitar jogando futebol é uma forma divertida não apenas de conquistar um corpo e uma saúde melhor, mas também pode ser usada para adquirir mais concentração, foco e coordenação motora. Benefícios que fazem desse esporte uma boa escolha de atividade física, sobretudo, para idosos e jovens que sofrem de déficit de atenção e hiperatividade.

**Futebol melhora os hábitos de sono**

Futebol e outros esportes e atividades físicas no geral melhoram a qualidade do sono. Eles fazem isso ajudando você a adormecer mais rapidamente e aprofundar seu sono (fase do sono onde fazemos a reparação de tecidos, cicatrização e sedimentamos informações). Dormir melhor pode melhorar sua visão mental no dia seguinte, assim como o seu humor. Apenas tome cuidado para não praticar esportes muito tarde no dia. As práticas noturnas algumas horas antes de dormir podem deixar algumas pessoas com muita energia dificultando o sono. Neste caso, troque o horário do esporte. Agora sim é uma boa hora pra deitar naquela rede e puxar um ronco.

**Futebol aumenta sua autoconfiança**

O exercício regular que vem com a prática de do futebol pode aumentar sua confiança e melhorar sua autoestima. À medida que sua força, habilidade e resistência aumentam com a prática de esportes – não só futebol –, sua autoimagem também melhora. Com o vigor renovado e energia que vem da atividade física, você tem mais probabilidade de ter sucesso em tarefas diárias e no trabalho devido ao seu autocontrole e reforço positivo estar em alta.

**Agora, como começar a jogar bola?**

Se tiver uma folha de papel por perto você pode amaçar e começar a chutar, e vai poder chamar isso de futebol! Claro que você pode se matricular numa escolinha e ir aprendendo com o pessoal que manja do jogo e tenham um campo ou quadra para praticar.

**Alguns equipamentos que recomendamos fortemente são:**

E no mundo futebolístico e se equipar com bons equipamentos, aqui vai uma lista de itens que podem ajudar sua performance em campo:

E ainda, se você quiser dar um passo a mais e aproveitar aquele seu quintal para montar uma pequena quadra ou campo, é possível fazê-lo com alguns paus ou ferros e uma rede de proteção, você encontra as redes e informações sobre a infraestrutura – seja ela seu quintal ou seu super campo de futebol – em nosso site de redes esportivas.