

Olimpíadas de Tóquio

• Como os atletas mantêm a saúde mental nos Jogos.



O caso da ginasta americana **Simone Biles**, chamou atenção quando desistiu de disputar a final individual geral da modalidade ginástica artística. A atleta resolveu ir por esse caminho após uma **avaliação médica** em que ela escolheu cuidar do seu **bem-estar mental e emocional**.

A preparação mental de atletas já foi um projeto, hoje em dia é uma realidade para a maioria das equipes que se preocupam com a saúde mental e que querem se preparar psicologicamente para a competição.

Esse apoio é fundamental durante um evento como as Olimpíadas, pois muitas vezes a pressão colocada nas disputas e a ansiedade pelas classificações finais provocam ansiedade e alteram o psicológico dos atletas.



Site: terra.com.br/vida-e-estilo/saude

Atletas e repórteres, caíram no choro...



“Italo Ferreira primeiro campeão olímpico do surfe, chora e emociona repórter.”

Nas Olimpíadas de Tóquio, a emoção está a flor da pele não só dos atletas e do público, mas também de quem está cobrindo o evento esportivo. Diversos narradores, comentaristas e repórteres já foram às lágrimas

com os altos e baixos da delegação brasileira.

Site: [folha.uol.com.br/televisão](https://folha.uol.com.br/televisao)

As reportagens estão relacionadas as emoções que as competições causam nos atletas e em todos que participam e assistem as Olimpíadas de Tóquio.

1- Para você é importante que os atletas cuidem da saúde mental?

2- Os atletas também sentem medo? O que você pensa sobre isso?

3- Quando se escuta o conhecido bordão, usado por alguns repórteres “HAJA CORAÇÃO!” O que eles querem transmitir para o público?
