



# IMC



## MILENA HOLLER

### VELA: UMA FONTE DE CONHECIMENTOS E EXPERIÊNCIAS

Neste projeto apresentou-se o esporte que é a vela, suas classes, sua história e seus benefícios. Para a realização foram feitas diversas pesquisas bibliográficas em artigos científicos, livros e sites que abordam o assunto do trabalho. Este projeto tem como objetivos valorizar, demonstrar e recomendar o esporte da vela, pois ele possui diversos benefícios, tais como o aumento do autocontrole, do bem-estar e da saúde física e mental. A vela pode ser denominada como um esporte ou forma de lazer ou turismo, e é uma prática que traz diversos conhecimentos que, na maioria das vezes, não são obtidos por quem não veleja. O iatismo (outra forma de denominar a prática) traz muitos benefícios, muito por conta do grande contato com a natureza, que está cada vez menor, pois o mundo, de uma forma geral, está gradualmente se alienando à internet e aos celulares e aparelhos eletrônicos. Durante a realização do projeto, concluiu-se que velejar é importante para a sociedade, pois é uma prática muito flexível e que atende a vários gostos, já que possui muitas classes de barcos diferentes e pessoas de diversas idades podem praticá-la, desde crianças até idosos, e traz diversos benefícios para todos que a praticam. O ato de velejar deve ser mais valorizado, pois ele aumenta o contato dos seres humanos com a natureza e, como citado anteriormente, traz muitos benefícios para quem pratica.