
CRESCER EM MOVIMENTO



2022
A CAUSA DA CRIANÇA

Realizar exercício físico pode trazer um conjunto de benefícios, não só a nível físico, como psicológico e social.

A nível físico é sabido que o desporto tem um importante papel no combate à obesidade, redução do risco de doenças cardiovasculares, fortalecimento dos músculos, ossos e articulações.

A nível psicológico, eleva a auto-estima dos praticantes, tendo consequentemente uma melhoria ao nível da auto-imagem.

A nível social, o Desporto assume-se como um contexto privilegiado para se realizarem laços sociais de amizade, permitindo a partilha de sentimentos e dando ao indivíduo a sensação de pertencer a um grupo.

Assim, fica clara a importância da prática desportiva para o pleno e harmonioso desenvolvimento das crianças e jovens.

Entendemos que as crianças beneficiam muito com a prática de exercício físico regular pois, além de as manter em forma, isto é, dentro do peso recomendado tendo em conta as suas características, como a altura e a idade, ajuda-as a ter uma melhor autoestima e a relacionar-se melhor com os seus pares.

O desporto na infância é benéfico porque:

1. Promove a disciplina



A prática desportiva visa desenvolver o potencial psicomotor, sendo também um fator de sociabilização, através do convívio e do trabalho em equipa. Uma vez que existem regras e as crianças aprendem a respeitá-las, promove a disciplina.

2. Deixa as crianças mais saudáveis



Para além dos benefícios físicos, nomeadamente na prevenção da obesidade e doenças cardiovasculares, fortalecimento de músculos, ossos e articulações, é de igual importância a possibilidade de modular comportamentos, promovendo os adequados e inibindo os indesejados.

3. Ensina a lidar com diferentes emoções

O desporto proporciona uma série de situações e vivências, levando a criança a experimentar várias emoções e aprender a lidar com elas. Além disso, possui uma faceta lúdica muito forte, o que vai facilitar a relação entre os seus pares.



4. Reduz a ansiedade



O desporto ajuda a desacelerar o ritmo nas crianças mais agitadas, fazendo com que se sintam mais tranquilas. Por outro lado, como há regras a que têm de se submeter sem contestar, permite-lhes aprender a controlar a ansiedade e a impulsividade. A intervenção do professor ou treinador é fundamental, pois existem metodologias específicas para integrar estas crianças num grupo, promovendo a harmonia deste.

5. Aumenta a autoestima e melhora as notas

Em crianças com tendência a desempenhos escolares baixos o desporto pode ser um ótimo instrumento de valorização e reconhecimento pessoal, contribuindo em muito para a autoestima, além de se verificar que crianças mais ativas têm um melhor aproveitamento escolar. É importante manter o desporto como forma de ocupação, funcionando como um grande coadjuvante para o desenvolvimento da criança.



Com a prática desportiva as crianças e jovens aprendem:

- O **Valor da saúde**, pois a prática desportiva apela à adoção de um estilo de vida saudável;
- O **valor da cooperação**, pois num desporto de equipa só se conseguem atingir os objetivos quando todos unem esforços em torno de um projeto e/ou objetivo comum;
- O valor do **respeito** pelo outro;
- O valor da **Amizade**, pois a prática desportiva favorece a possibilidade de se fazerem amigos;
- O valor da **justiça**, recusando vantagens injustificadas e reconhecendo no adversário um elemento indispensável sem o qual não há competição;
- O valor da **Multiculturalidade**, pois na prática desportiva, os mais jovens partilharão o mesmo espaço com crianças de diferentes meios económicos e culturais, contribuindo para o respeito pelas diferentes culturas;
- O valor do **Empenho**, pois aprenderão que para se atingir um determinado objetivo é necessário, trabalho, esforço e dedicação, sem os quais nunca obterão sucesso;
- O valor da **Derrota**. O desporto ensina as crianças a compreenderem que a vida é feita de sucessos e insucessos e que é importante aprender com os insucessos que vão surgindo.

Para ocupar os tempos livres de **oito** crianças acolhidas na Casa de Acolhimento da Prosela e proporcionar-lhes experiências educacionais diferenciadas, com uma vertente desportiva e terapêutica, criamos o projeto *Crescer em Movimento*.

Com este projeto, oito crianças acolhidas na Causa da Criança irão frequentar **o Ginásio Fitness Up**, Maia, com um custo mensal de 120 euros, todos os sábados e praticar a modalidades de Cross Training Kid.

A prática de Cross *kids*, por ser uma atividade dinâmica, pode trazer diversos benefícios para as crianças como: melhorar o equilíbrio, desenvolver a musculatura, trabalhar a interação social, coordenação motora, autoconfiança, além de contribuir para o bom desenvolvimento cognitivo e do raciocínio das crianças.

Com este projeto pretendemos fomentar nas crianças e jovens acolhidas a importância da prática desportiva para uma vida ativa saudável, promovendo o acesso a atividades que permitam o desenvolvimento da sua função cognitiva, que potencializem a sua atenção, concentração, motivação e estimulem a sua criatividade.

Queremos com este projeto desenvolver atividades que sejam ferramentas uteis para regulação das suas emoções, que fomentem uma interação social positiva significativa e promovam a sua saúde e bem-estar global.