

SAÚDE MENTAL E DESPORTO

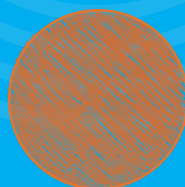
O que dizem as crianças: A importância do desporto para o seu bem-estar emocional e psicológico.

98%

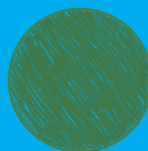
DAS CRIANÇAS AUSCULTADAS CONSIDERA QUE O DESPORTO AS FAZ SENTIR BEM.



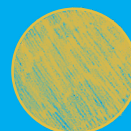
68%
ALEGRIA



59%
ENTUSIASMO



39%
SATISFAÇÃO



8%
VERGONHA



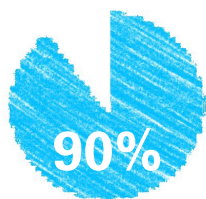
4%
FRUSTRAÇÃO



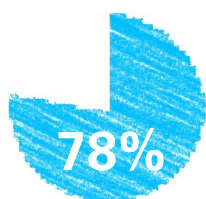
PRINCIPAIS EMOÇÕES E SENTIMENTOS

QUE AS CRIANÇAS ASSOCIAM À PRÁTICA DE ATIVIDADES DESPORTIVAS

PERCEÇÃO DAS CRIANÇAS QUANTO AO IMPACTO DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS NO SEU BEM-ESTAR EMOCIONAL E PSICOLÓGICO:

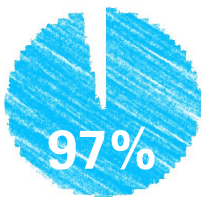


considera que as atividades desportivas as fazem sentir **mais confiantes**.

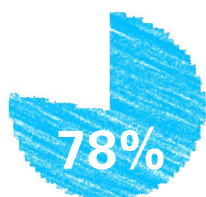


afirma que a prática desportiva as ajuda a sentirem-se **menos ansiosas**.

OPINIÃO DAS CRIANÇAS SOBRE O QUE MAIS CONTRIBUI PARA A SAÚDE MENTAL NA PRÁTICA DESPORTIVA:



considera que **superar dificuldades e limites** no desporto as faz sentir melhor.

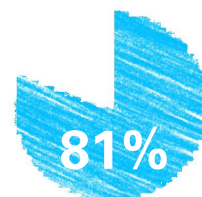


refere a **melhoria das relações e o trabalho em equipa** nas atividades desportivas e contribui para o seu bem-estar.

SUGESTÕES DAS CRIANÇAS PARA A MELHORIA DO SEU BEM-ESTAR EMOCIONAL E PSICOLÓGICO ATRAVÉS DO DESPORTO:



sugere que se utilizem estratégias para **lidar com a ansiedade e o medo**.



sugere o recurso a **técnicas de relaxamento**.

Participaram no inquérito da UNICEF Portugal 626 alunos/as do 7.º ano, entre os 12 e os 13 anos.