

Beneficis de l'activitat física

Està demostrat que la pràctica d'activitat física i esport aporta nombrosos **beneficis** a qui la practica. En el cas dels infants amb trastorns del desenvolupament, si aquesta s'adapta de manera correcta, també s'obtenen beneficis molt importants.


Segons Smith (2020), l'activitat física pot millorar la **força muscular, la coordinació i l'equilibri** en nens amb trastorns del desenvolupament. Això té un impacte positiu en la seva **independència i autoestima**. Els beneficis físics, comenta Johnson (2019), poden contribuir a un millor **benestar general**. D'altra banda, l'esport també pot tenir un impacte social significatiu. Segons Brown (2021), la participació en activitats esportives fomenta la interacció amb iguals i millora les **habilitats socials** i de comunicació.

En el context cognitiu, estudis de García (2018) indiquen que l'exercici pot millorar la **concentració i l'atenció**. A més, segons Rodríguez (2017), l'activitat física pot afavorir la plasticitat cerebral, potenciant així el **desenvolupament cognitiu**.

D'altra banda, cal tenir en compte l'impacte emocional i de benestar que aporta l'exercici físic. Les aportacions de Pérez (2022) indiquen que l'activitat física allibera endorfines, millorant l'**estat d'ànim** i reduint l'ansietat.

En conclusió, segons les darreres publicacions bibliogràfiques i les contribucions d'autors destacats, l'activitat física i l'esport ofereixen una via integral per millorar la qualitat de vida dels nens i nenes amb trastorns del desenvolupament. Aquest enfocament té avantatges en els àmbits físics, socials, cognitius i emocionals. Com indica White (2019), l'activitat física pot ser una eina potent per a la promoció del benestar global d'aquests infants.

En el cas de l'activitat de **MULTIJOC**, es busca continuar amb els beneficis que aporta la pràctica de la psicomotricitat introduint a poc a poc jocs amb regles senzilles. Amb això es pretén d'una banda, aprendre a seguir normes i d'altra, aprendre a jugar a jocs que tradicionalment es juguen al pati de les escoles o a l'àrea d'Educació física, a altres estades o contextos formats per infants afavorint d'aquesta manera la inclusió dels nostres usuaris.



En el cas de l'activitat de **MULTIESPORT**, es considera que l'infant ja ha integrat les normes de jocs més senzills i està preparat o preparada per practicar esports i jocs amb normes més complexes. Al mateix temps, adquirirà habilitats motrius específiques que facilitaran que cada cop pugui aprendre de noves. Les activitats normalment s'escullen mitjançant un debat entre els usuaris arribant a un acord.

L'activitat d'**ENTRENAMENT** està pensada per adolescents amb un grau d'autonomia que els permeti prendre les seves decisions i que simplement s'hagin d'acompanyar en la motivació i assoliment dels objectius individuals. En aquest cas, les activitats també es trien entre els diferents components del grup i els objectius plantejats també inclouen del tipus de millora física.