

2021-01-28 17:56:18

<http://justnews.pt/noticias/exercicio-em-familia-guia-pratico-ajuda-a-evitar-o-sedentarismo>

Exercício em família: Guia prático ajuda a evitar o sedentarismo

Melhorar a saúde, a resiliência e o ambiente familiar é o objetivo do Guia Prático de Motricidade Humana em Família, um manual que surgiu da tese de Doutoramento de Susana Garradas, licenciada em Motricidade Humana, ramo Educação Física e Desporto.

“A atividade física promove a saúde física, mental, bem-estar social, rendimento escolar, mas também a coesão familiar”, afirma à Just News.

Susana Garradas doutorou-se em Ecologia Humana na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa com uma tese sobre “O papel da Motricidade Humana na Promoção da Saúde, Resiliência e Coesão Familiar”, estando atualmente a desenvolver um projeto de pós-doutoramento: sobre “Famílias Ativas: Empreendendo Saúde, Resiliência e Coesão Familiar”.



O Guia Prático, que pode ser descarregado gratuitamente em www.familyalive.eu, pretende ser um apoio para as famílias organizarem momentos que promovam o exercício físico.

“Funciona como um livro de receitas, os ingredientes são os membros da nossa família e, a partir do ‘ingrediente’ mais novo, são apresentadas várias sugestões para incluir, numa atividade, a mãe, o pai, irmãos, avós...”, explica Susana Garradas.

Pode-se assim optar por saltar à corda, jogar à macaca, jogar às escondidas, correr sem sair do lugar, um concurso de abdominais/flexões, dançar, limpar a casa na desportiva, entre outros.



Susana Garradas

Em pleno confinamento, Susana Garradas vê nesta iniciativa mais uma razão de apostar em tudo o que evite o sedentarismo. "A pandemia traz-nos o ensinamento de garantir em primeira instância o essencial: a nossa saúde, a nossa família! Sinto que manter hábitos de vida saudável e em família poderá ser uma aprendizagem fundamental a não esquecer."