



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA PARA A COESÃO FAMILIAR PROTOCOLO DE AÇÃO

Garradas, Susana¹, Pires, Iva¹, Batalha, Nuno², Parraca, José²

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

¹ Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, adrenalinafitness@sapo.pt,

² Department of Sport and Health, Research Center in Sports, Health Sciences and Human Development, Science and Technology School, University of Évora, Évora, Portugal, jparraca@uevora.pt

Correspondencia:

Mail: jparraca@uevora.pt

Introdução

No século XXI, fatores socioeconómicos dão origem a uma diminuição da atividade física (AF) (TV, internet, etc.). Estima-se que 50% da população da União Europeia (EU) tem excesso de peso ou obesidade devido a uma dieta inadequada e sedentarismo, que fazem disparar a ocorrência de doenças crónicas (cardiovasculares, músculo esqueléticas, psicológicas, diabetes tipo 2, cancro, etc.) e uma consequente ameaça para a sustentabilidade dos sistemas de saúde e segurança social (1,2).

A degradação da saúde nos países desenvolvidos, derivada dos estilos de vida atuais, apresenta também alterações no modelo de vivência familiar (famílias menos numerosas e monoparentais com crescimentos na ordem dos 36%) (3). As famílias têm ainda que lidar com a escassez de tempo, a competitividade feroz no trabalho, o stress diário e os perigos em que os elementos mais jovens do agregado familiar incorrem (consumo substâncias ilícitas, distúrbios alimentares, depressão, suicídio e isolamento social) decorrentes do uso das novas tecnologias. “Atualmente, conforme as economias crescem as pessoas param de se movimentar. É urgente, apresentar uma estrutura para a ação, para que os stakeholders, revertam a situação de modo a combater os impactos desta epidemia de inatividade física, construindo ações preventivas e inovadoras, com impacto positivo no desenvolvimento humano”.(4,5).

Objetivo

Pretende-se através da oferta de actividade física e desportiva (AFD) planeada para famílias, promover além da saúde e estilos de vida saudáveis e resilientes, a coesão familiar. Dar resposta científica às preocupações da UE, intervindo como medida de implementação de políticas publicas consideradas prioritárias, de promoção da AF e estilos de vida saudáveis e resilientes, para assegurar um alto nível de proteção da saúde, com repercussão na diminuição dos custos com as doenças e suas consequências (6,7,8).

Método

Contribui com os pressupostos estratégicos de desenvolvimento da política desportiva nas autarquias zelando pela igualdade de oportunidades de acesso á prática desportiva. Esta proposta será testada nas autarquias com o apoio das divisões do desporto e baseia-se numa acção sinérgica entre AFD, hábitos de vida saudáveis e resilientes e coesão familiar, em contacto com a natureza, favorecendo:

- A prática de AFD em família, motivada pelos consequentes ganhos na saúde e percepção de bem-estar individual;
- Hábitos de vida saudável, nutrição familiar;
- Estilos de vida resilientes, através do autocontrolo, da autoconfiança e da determinação;
- Coesão familiar, através da educação pela AFD, do estímulo de valores, como a verdade, o respeito, a responsabilidade, a tolerância e a cooperação. Inclusão social dos avós como voluntários ativos, indispensáveis para estabelecer o diálogo cultural e intergeracional;
- Envolvimento com a natureza, proporcionando benefícios do ponto de vista psicológico, terapêutico e sociológico.

Conclusões

Em consequência da vivência da sociedade atual, poucas são as, estratégias práticas que solucionem esta imposição social que interdita pais e filhos a estarem juntos na prática das AFD (ausência desta vertente em ginásios, coletividades e clubes).

AFD em família, é uma opção inovadora, que fomentará valores, que induzidos de forma ativa e lúdica e sempre que possível junto da natureza (parques públicos) com conhecidos efeitos terapêuticos, constituem um valor salutar, contribuem para reduzir o risco de stress crónico e promovem o bem-estar. Visa desta forma enriquecer também o tempo efetivo, interativo e de qualidade entre pais e filhos (9,10).

Referências

- 1-Centro de Investigação em Atividade Física e Lazer, 2008, “Atividade Física e Saúde na Europa, Evidências para a ação”
- 2-Council of European Union, 2014, “Council conclusions on nutrition and physical activity”, p32.
- 3-Alda Carvalho et al, 2011, “Censos 2011 Resultados Definitivos – Portugal”, Editor, Instituto Nacional de Estatística, I.P., Portugal.
- 4-MacCallum Lisa et al , 2013, “Designed to move: A Physical Activity Action Agenda”, p13
- 5- World Economic Forum, 2014, “Global Risks 2014-9ª Edição”, Ninth Edition is published by the World Economic Forum
- 6-European Commission, Special Eurobarometer 412, 2013, “Sport and Physical Activity Report”
- 7- Khalid Malik, 2013, “Relatório do Desenvolvimento Humano 2014 - Sustentar o Progresso Humano: Reduzir as Vulnerabilidades e Reforçar a Resiliência”, Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento
- 8- Stewart G. Trost and Paul D. Loprinzi, 2011, “Parental Influences on Physical Activity Behavior in Children and Adolescents: A Brief Review”, American Journal of Lifestyle Medicine Parental Influences on Physical Activity Behavior in Children and Adolescents: A Brief Review
- 9-Terry Hartig, Richard Mitchell, Sjerp de Vries, and Howard Frumkin, 2013, Annual Review of Public Health, “Nature and Health”, 35: 207-228