

Atividade física praticada entre pais e filhos

De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde, a prática da atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, acidente vascular cerebral, doenças do coração, câncer de cólon e mama, diabetes tipo II, entre outros fatores. Os benefícios da prática de atividade física associados à saúde e ao bem-estar, assim como a redução dos riscos predisponentes ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo, são amplamente divulgados e discutidos na literatura sobre o tema.

É importante destacar que os hábitos da prática da atividade física, incorporados na infância e na adolescência, são transferidos para fase adulta. Crianças e adolescentes menos ativos fisicamente apresentam maior predisposição a se tornarem adultos sedentários. Mais do que características biológicas, os pais passam para os seus filhos, comportamentos, valores e, principalmente atitudes em relação à vida.

É importante destacar que as atividades físicas não devem ser impostas como obrigação, para que não se tornem enfadonhas e assim acabem sendo abandonadas precocemente pelos praticantes. Para que práticas dessas atividades aconteçam, em primeiro lugar, deve-se dominar alguns conhecimentos e adotar alguns procedimentos amplamente divulgados, relacionados ao tema: a importância do aquecimento, do alongamento, da intensidade e da periodicidade adotada, da roupa e do tipo de calçado aconselhável, requer a revisão sobre questões relativas ao hábito alimentar e, ainda, não prescindir de um acompanhamento médico.

Existem inúmeras atividades físicas que podem ser praticadas pela família, entre outras: os jogos, o ciclismo, o esporte, a caminhada, a corrida, "a pelada", brincadeiras realizadas em casa, na rua, no parque ou nas praças públicas. Enfim, são várias as propostas que podem além dos benefícios biológicos, também aumentar a cumplicidade, o entrosamento, o diálogo e estimular a amizade e a convivência entre membros de uma família.

Na maioria das vezes, os jovens decolam para seus vãos pessoais e muitas vezes distantes da nossa convivência.

Quando "abrimos os olhos", percebemos que deixamos de aproveitar coisas simples, porém marcantes, então, passamos a lamentar os momentos que não ficamos juntos, as emoções que não extravasamos, os beijos e abraços que não demos, o carinho que somente pensamos em dar, mas que não foi possível pela falta de tempo, pelos diversos compromissos que nos são impostos no dia-a-dia.

O tempo, portanto, é aqui e agora, vamos viver intensamente todos os momentos familiares com grande intensidade, para que isto seja lembrado e recordado com saudades e com a sensação de que tudo foi feito de acordo com as nossas possibilidades.

Vivemos um contexto extremamente conturbado e não podemos deixar de assumir a responsabilidade de acompanhar e influenciar no processo de formação dos nossos filhos, todavia, isto requer disponibilidade de tempo, estabelecimento de propostas, dentre outras, que criem vínculos e que podem promover alegria, divertimento, prazer e distração. A atividade física pode ser um recurso bastante adequado para alcançar este propósito.

*Márcia Regina Canhoto de Lima
José Milton de Lima*