



Co-funded by
the European Union



Meninas adolescentes e actividades desportivas

Guia para pais e adolescentes activas



Parceria em pequena escala no desporto

101090612



Conteúdo

INTRODUÇÃO	1
BARREIRAS COMUNS À ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES	2
RECOMPENSAS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES	4
DICAS PARA PAIS DE ADOLESCENTES	6
AGRADECIMENTOS	10

INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao Guia dos Pais para Raparigas Ativas, um recurso abrangente desenvolvido como parte do projeto **TeensActivity**, cofinanciado pelo programa Erasmus como uma pequena parceria colaborativa no desporto.

Este guia é o resultado dos esforços colectivos de cinco parceiros de quatro países diferentes (Sérvia, Macedónia do Norte, Portugal e Espanha) que partilham um objectivo comum – **capacitar os pais na promoção de um estilo de vida activo e saudável para as suas filhas adolescentes.**

O projeto **TeensActivity** dedica-se a abordar a necessidade vital de promover a atividade física entre as adolescentes.

Como pais, entendemos os desafios e oportunidades únicos que surgem na criação de adolescentes. Navegar na transição da infância para a adolescência é uma jornada repleta de crescimento académico, social e pessoal. No meio destas mudanças, manter um estilo de vida ativo é fundamental para o bem-estar geral das adolescentes.

Este guia foi elaborado para fornecer a vocês, como pais, insights práticos, informações valiosas e dicas práticas para superar barreiras comuns, comemorar as recompensas e apoiar as vossas filhas adolescentes a levarem uma vida ativa e gratificante.

Quer a sua filha seja apaixonada por desporto, dança ou por explorar novas formas de atividade física, este guia está aqui para fornecer orientação sobre como nutrir esses interesses.

Junte-se a nós nesta jornada de empoderamento enquanto nos esforçamos para causar um impacto positivo na vida das adolescentes.

BARREIRAS COMUNS À ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES

Antes de explorar as barreiras comuns que impedem a atividade física das adolescentes, é essencial compreender o panorama mais amplo. De acordo com estudos anteriores, surgiu uma tendência preocupante, indicando que um número substancial de raparigas adolescentes não atinge os níveis recomendados de actividade física. Esta falta de atividade tem sido associada a vários desafios, tanto físicos como mentais, impactando o bem-estar geral deste grupo demográfico.

Informações gerais:

- Um relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) destacou que, globalmente, 81% dos adolescentes com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos não cumpriram os 60 minutos recomendados de actividade física moderada a vigorosa por dia.
- Factores como o aumento do tempo de ecrã, as pressões académicas e as expectativas sociais contribuem para o declínio dos níveis de actividade física entre os adolescentes.
- As raparigas, em particular, enfrentam desafios únicos, incluindo preocupações com a imagem corporal, expectativas sociais e acesso a instalações desportivas.

Agora, vamos explorar algumas barreiras comuns que as adolescentes enfrentam quando se trata de praticar atividades físicas regulares.

Falta de tempo: Agendas lotadas com escola, compromissos extra curriculares e compromissos sociais tornam um desafio para as adolescentes reservarem tempo para atividades físicas.

Falta de interesse: Algumas meninas podem não achar os desportos tradicionais atraentes, o que representa um desafio para os pais motivá-las para atividades físicas.

Pressão para se conformarem às normas sociais: As preocupações com a imagem corporal podem desencorajar as raparigas de participar em actividades que as façam destacar-se ou sentirem-se constrangidas..



Medo de lesões: A preocupação em se machucar durante desportos ou exercícios pode impedir as meninas de participarem.

Acesso limitado aos recursos: As raparigas que vivem em zonas rurais ou de baixos rendimentos podem enfrentar barreiras devido à falta de espaços seguros para a actividade física, tais como parques ou instalações desportivas.

RECOMPENSAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES

Antes de nos aprofundarmos nas recompensas específicas da atividade física para as adolescentes, é crucial reconhecer a multiplicidade de resultados positivos que aguardam aqueles que adotam um estilo de vida ativo.

A prática regular de atividade física não só contribui para a saúde física, mas também desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar mental, da confiança e do crescimento pessoal geral.

Agora, vamos explorar as inúmeras recompensas que aguardam as adolescentes em sua jornada rumo a uma vida mais ativa e gratificante.

Melhor saúde física: A atividade física regular ajuda a manter um peso saudável, melhora a saúde cardiovascular e reduz o risco de doenças crônicas.

Melhor saúde mental: A atividade física está associada à redução do stress,, da ansiedade e da depressão, contribuindo para um melhor bem-estar mental geral.

Aumento da autoestima e confiança: Praticar atividades físicas aumenta a autoestima e a confiança, impactando positivamente a autoimagem.

Melhor desempenho acadêmico através da actividade física: A investigação demonstra consistentemente uma ligação positiva entre actividade física, melhoria da função cognitiva e melhoria do desempenho acadêmico em adolescentes.

A prática regular de atividade física tem sido associada a benefícios cognitivos que contribuem para o sucesso acadêmico.

Além disso, a implementação de programas de atividade física nas escolas mostrou resultados promissores não apenas na melhoria do desempenho acadêmico, mas também na influência positiva do comportamento em sala de aula.



Estudos, como o intitulado "**Efeitos do Programa de Educação Física nos Níveis de Atividade Física e Fatores de Risco Cardiovascular em Crianças**", têm mostrado resultados promissores.

Este estudo específico enfatiza o impacto positivo de programas estruturados de educação física nos níveis de atividade física e na saúde cardiovascular da população em idade escolar. A integração de tais programas baseados em evidências nos ambientes escolares não só melhora o desempenho acadêmico, mas também contribui para o bem-estar geral dos alunos.

Aumento das conexões sociais: A participação em atividades físicas oferece oportunidades de conhecer novas pessoas, fazer amizades e construir um senso de comunidade.

A participação em atividades físicas não só contribui para o bem-estar individual, mas também promove o aumento das conexões sociais entre os adolescentes. A investigação indica que a prática de desportos em grupo, aulas de fitness ou atividades recreativas proporciona oportunidades únicas para os adolescentes conhecerem novas pessoas, formarem amizades duradouras e construir um sentido de comunidade (Resaland et al.,2016). Estas interações sociais, cultivadas através de atividades físicas partilhadas, desempenham um papel crucial na formação de dinâmicas sociais positivas, melhorando as competências de comunicação e contribuindo para a saúde mental geral.

DICAS PARA PAIS DE ADOLESCENTES

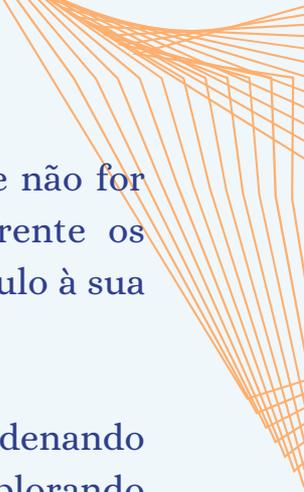
Navegar pela adolescência é uma jornada dinâmica e transformadora para pais e filhas. À medida que os adolescentes procuram a independência e enfrentam vários desafios, torna-se crucial que os pais desempenhem um papel de apoio e orientação.

As dicas a seguir foram elaboradas para capacitar os pais na promoção de um ambiente que incentive as adolescentes a adotar um estilo de vida ativo. Ao incorporar essas estratégias na sua abordagem parental, pode contribuir para o bem-estar físico da sua filha, aumentar a sua confiança e fortalecer o vínculo entre pais e filhas.

Dê um bom exemplo: Incorpore ativamente a atividade física na sua rotina diária, demonstrando a sua importância. Demonstre o valor de um estilo de vida ativo integrando atividades físicas na sua rotina diária. Seja correndo, praticando ioga ou praticando esportes recreativos, seu comprometimento consistente é um exemplo poderoso para sua filha, enfatizando a normalidade e a importância de permanecer ativo.

Incentive a variedade: Apoie a sua filha na exploração de uma variedade de atividades físicas para descobrir o que corresponde aos interesses dela. Ajude a sua filha a descobrir a alegria do movimento e das atividades físicas, incentivando a exploração. Isso pode envolver experimentar diferentes esportes, estilos de dança ou aulas de ginástica. O objetivo é permitir que ela encontre atividades que se alinhem com os seus interesses e preferências, tornando a atividade física uma experiência prazerosa e personalizada.

Interesses de apoio: Invista nos interesses de sua filha, fornecendo equipamentos e recursos necessários para as atividades escolhidas. Assim que a sua filha identificar as atividades de que gosta, invista nos recursos e equipamentos necessários. Este apoio não só demonstra o seu compromisso com os interesses dela, mas também remove barreiras práticas, tornando mais fácil para ela prosseguir e envolver-se ativamente nas atividades escolhidas.



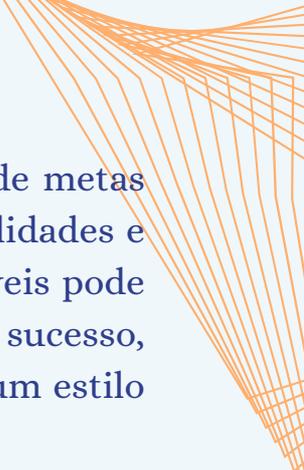
Fornecer transporte: Garantir arranjos práticos para transporte se não for viável caminhar ou andar de bicicleta para as atividades. Enfrente os desafios logísticos garantindo que o transporte não seja um obstáculo à sua participação.

Seja fornecendo transporte para seus treinos desportivos, coordenando passeios com amigos, vizinhos ou pais de colegas de equipa ou explorando as opções de transporte público disponíveis, enfrentar os desafios de transporte garante que ela possa participar em atividades físicas de forma consistente.

Crie um ambiente positivo: Cultive uma atitude positiva em relação à atividade física, enfatizando a alegria e a satisfação que ela traz, em vez de enquadrá-la como uma tarefa árdua. A criação de um ambiente de apoio e incentivo reforça a ideia de que ser ativo é uma escolha positiva e gratificante, contribuindo para um envolvimento a longo prazo.

Participem juntos: Pratiquem atividades físicas juntos como uma família. O envolvimento familiar não só promove um estilo de vida saudável, mas também fortalece os laços familiares. Ao participarem juntos, vocês criam memórias, fortalecem relacionamentos e tornam a atividade física numa parte positiva e integrada da vida familiar. Por exemplo, no âmbito da iniciativa **TeensActivity**, as famílias desfrutaram de diversas atividades conjuntas, incluindo bowling, basquetebol, badminton, ciclismo, corrida, sessões de surf, dia desportivo para mães e filhas, sessões conjuntas de treino de fitness e dança para mães e filhas, etc.

Comemore marcos: Reconheça e comemore as conquistas da sua filha, sejam elas grandes ou pequenas. Reconhecer e comemorar marcos, seja completar um treino desafiador ou atingir uma meta pessoal de condicionamento físico, reforça uma associação positiva com a atividade física. Isso aumenta a confiança e a motivação da sua filha, para que ela continue a progredir na sua jornada de preparação física.



Estabeleça metas realistas: Apoie a sua filha no estabelecimento de metas realistas de condicionamento físico que se alinhem com suas habilidades e interesses. Dividir metas maiores em etapas menores e mais geríveis pode aumentar a motivação. Além disso, fornece um roteiro para o sucesso, aumentando a motivação e sustentando o seu compromisso com um estilo de vida ativo.

Apresente elementos sociais: Incentive a sua filha a participar em atividades em grupo ou desportos coletivos. A participação em atividades de grupo ou desportos coletivos introduz uma dimensão social para a atividade física.

A amizade/membro da equipa e as experiências partilhadas criam uma comunidade de apoio, tornando a viagem mais agradável e promovendo conexões duradouras.

Educar sobre os benefícios para a saúde: Partilhe informações sobre os inúmeros benefícios para a saúde associados à atividade física regular, como melhoria do humor, melhor sono e melhoria da função cognitiva.

Incorpore tecnologia: Adote o uso da tecnologia, como aplicações de fitness para exercícios em casa ou jogos interativos, para atender às preferências dos adolescentes que entendem de tecnologia, tornando a experiência agradável e moderna. Por exemplo, durante o **TeensActivity**, foram utilizadas pulseiras inteligentes para monitorizar o consumo de calorias durante diversas atividades físicas, juntamente com a aplicação *FitPro*. Esta abordagem inovadora captou o interesse das raparigas, acrescentando uma dimensão fascinante ao seu envolvimento com treino e atividades físicas. O uso da tecnologia não só tornou as atividades mais envolventes, mas também acrescentou um sentido de seriedade, melhorando a experiência geral dos participantes.

Seja paciente e solidário: Entenda que desenvolver um hábito leva tempo. Adotar o hábito de atividade física regular é um processo gradual. Promover uma atitude positiva em relação à jornada enfatiza a importância do prazer e do crescimento pessoal em detrimento dos resultados imediatos. Seja paciente, solidário e evite colocar pressão indevida sobre a sua filha. Incentive uma atitude positiva em relação à jornada dela para um estilo de vida ati

RECONHECIMENTOS

A criação do Guia dos Pais para Meninas Ativas, faz parte integrante do projeto **TeensActivity**, e foi possível graças aos esforços e à dedicação de vários indivíduos e organizações envolvidos. Os nossos maiores agradecimentos aos seguintes envolvidos:

Parceiros do projeto:

Serbia – Association for fitness and sport activities "Lagerta"

Serbia - Sports dance association "Pirouette"

North Macedonia - CIKLO START SKOPJE

Spain - Club Pitch & Putt Barcelona Teia

Portugal - Associação Juvenil de Peniche

Colaboradores:

Gostaríamos de expressar o nosso sincero agradecimento a todos os colaboradores, incluindo especialistas em saúde e fitness, educadores e pais, que generosamente partilharam os seus conhecimentos e experiências para aumentar a eficácia do guia.

Fonte de financiamento:

O projeto **TeensActivity** é cofinanciado pelo programa Erasmus como uma pequena parceria colaborativa no desporto. Reconhecemos o apoio financeiro concedido pelo programa Erasmus, que permitiu a concretização desta iniciativa que visa promover a atividade física entre as adolescentes.

Envolvimento parental:

Um agradecimento especial aos pais que participaram ativamente nas discussões, forneceram feedback e compartilharam as suas experiências do mundo real. Os seus contributos foram muito valiosos na elaboração deste guia para atender às necessidades dos pais que tentam incentivar estilos de vida ativos para suas filhas adolescentes.

O sucesso deste projeto não teria sido possível sem a dedicação coletiva de todas as partes envolvidas.

Obrigado por ser parte integrante da realização do Guia dos Pais para Meninas Ativas.



**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a autoridade concedente EACEA podem ser responsabilizadas por eles.