



Guia Prático

# ATIVIDADE FÍSICA EM FAMÍLIA

São necessárias Soluções  
para que a adoção do **Comportamento Ativo**  
seja, cada vez mais, uma opção + **Acessível** + **Simple**  
+ **Imediata** + **Facilitada**.



Mudanças sociais e tecnológicas conduzem a estilos de vida mais sedentários. A diminuição da atividade física no trabalho, na vida familiar e no lazer tem repercussões negativas na saúde e no bem-estar.

<b>Introdução</b>	<b>4</b>
<b>Dicas sobre a utilização do Guia</b>	<b>5</b>
<b>Sugestões de atividades em família em função da idade da criança mais nova</b>	<b>6</b>
0-2 meses	7
3-6 meses	9
7-12 meses	10
13-23 meses	12
2-4 anos	13
5-7 anos	14
8-12 anos	16
13 anos em diante	18
<b>Registo de atividades realizadas em família</b>	<b>19</b>



## Introdução

O estudo “**O papel da Motricidade Humana na Promoção da Saúde, Resiliência e Coesão Familiar**” de Garradas, 2019, teve como objetivo identificar diferenças entre as famílias com filhos em idade escolar, que praticam e não praticam atividade física, relativamente à saúde, ao rendimento escolar e ao bem-estar familiar.

Constatou-se que:

- as famílias que passam tempo em Atividades ao Ar Livre em Família apontam menos problemas de Saúde e maior Bem-Estar Familiar;
- 85% dos inquiridos afirma apresentar Disponibilidade de Tempo para a prática de Atividade Física em Família;
- a prática de Atividade Física tem uma influência positiva no Sucesso Escolar das crianças e dos adolescentes.

## Dicas sobre a utilização do Guia

Este **Guia de Atividade Física para Famílias** pretende contribuir com propostas que possam fomentar o vínculo familiar aliado ao comportamento ativo e ao espírito de equipa.

Para utilizá-lo deve procurar a idade do seu filho mais novo e seguir as sugestões para toda a família a partir daí.

As ideias apresentadas são baseadas nos estágios de desenvolvimento cognitivo propostos por Piaget e de desenvolvimento motor propostos por Gallhaue. A mesma atividade poderá ter indicações diferentes para cada um dos participantes, contudo terá um objetivo comum a todos.

Os participantes devem ainda ter em conta a sua condição física e optar por um dos níveis: elementar, básico ou avançado, de acordo com o que for mais adequado.

O tempo a passar em cada proposta deve ser ajustado à disponibilidade e à empatia que estão a ter no momento ao experienciá-la, não sendo, por esse motivo, dadas indicações da duração da atividade.

A omissão de alguma informação nas sugestões apresentadas neste Guia deixa em aberto espaço para que a criatividade possa ser explorada através da interpretação e vivência da própria atividade. O objetivo é que estas propostas tenham uma participação descontraída, intuitiva e inventiva.

As atividades serão apresentadas numa linguagem não técnica, baseada na experiência de alguns anos de instrução sobre o corpo, o movimento e a consciência corporal e da utilização de expressões verbais ou figuras de estilo que induzirão o leitor ao padrão de movimento pretendido.



**INTENÇÃO:** Celebrar o Nascimento do Bebê e o Renascimento da Família.

**LOCAL:** Casa ou Ar livre

**ATIVIDADES:** Alongamentos, Consciência Corporal, Cantarolar, Caminhar, Embalar.

**OBJETIVO:** Estabelecer laços entre o bebê e a família.

Inspire energia e vitalidade (todas as coisas boas) e expire cansaço e tensão (deitar fora todas as coisas más).

#### **Alongamentos**

Espreguiçar cada parte do seu corpo, repetir quanto baste (q.b.) e respirar mais profundamente a cada movimento.

#### **Cabeça**

Aproximar cada orelha do ombro, rodar.

#### **Ombros**

Puxar os ombros para as orelhas contrair e soltar, rodá-los para trás (leve-os para cima, para trás e para baixo).

#### **Peito**

Dar as mãos atrás das costas e puxá-las para baixo (no sentido do chão) e para longe (afastando-as do nosso corpo), empurrar o peito para fora como um pato e espreguiçar.

#### **Costas**

Encostar o queixo ao peito e fazer um arco com os braços (mãos com dedos entrelaçados e palmas das mãos voltadas para fora), enrolar e espreguiçar.

#### **Braços**

Fazer um fixe com os braços esticados em frente ao peito, afastar as mãos e rodá-las para baixo (o fixe fica a apontar para o chão) (Bicípites).

Tocar com a ponta dos dedos no meio das costas segurando o cotovelo com a mão oposta, repetir com o outro braço (Tricípites).

#### **Mãos**

Colocar ao longo do corpo, fechar as mãos como se fosse espremer uma laranja e soltar, apertar novamente, manter a contração enquanto estica um dedo de cada vez de cada uma das mãos ao mesmo tempo (mãos fechadas esticar dedos mindinhos, seus vizinhos, anelares, apontadores e por fim os dedos grandes).

## Bacia

Identificar o triângulo que compõe a vossa roupa interior, faça apontar o biquinho do triângulo para baixo, depois para a frente e para trás (báscula da bacia).

## Pernas

Tocar com o calcanhar no “rabo” e manter os joelhos próximos, espreguiçar a perna nessa posição. Depois manter a perna esticada, o calcanhar apoiado no chão e apontar com os dedos dos pés para si. Repetir com a outra perna.

## Pés

Ficar nas ponta dos pés em equilíbrio, enrolar os pés fazendo um arco (garras) e esticar o pé no máximo comprimento. Retire do chão um dedo de cada vez, dos dois pés ao mesmo tempo, primeira vez dos dedos grandes para os pequenos e depois a operação inversa, dos pequenos até chegar aos grandes.

## Caminhar e Cantarolar

Com o bebé no colo ou no carrinho, caminhar prolongando o estado de relaxamento e o sentimento de bem-estar, proporcionado pelos movimentos anteriores. Estabeleça uma comunicação com o bebé (audição é um dos sentidos mais apurados nesta idade), emite sons sem palavras, construindo uma sentida melodia, presenteando o bebé com uma verdadeira serenata, e observe como ele a recebe.

## Nota para a mãe

Poderá ao longo da atividade dar alguma atenção ao fortalecimento da musculatura do períneo que se contrai involuntariamente, quando fechamos a boca e apertamos os lábios um contra o outro ou quando empurramos a ponta dos pés contra o chão.

## Mãe e/ou Pai, Avós, + de 13 anos, 8-12 anos

Podem participar na atividade conforme acima descrita.

## Criança 5-7 anos

Imaginar que é um rei/rainha, que canta uma canção de embalar e dança suavemente com o seu bebé.

## Criança 2-4 anos

Imaginar que é uma preguiça e imitá-la.

## Interação Adulto + bebé/ criança/ adolescente/jovem

Respiração consciente que pode ser sincronizada com um ou mais participantes e, estabelecendo contato visual, inspirar e expirar profundamente.



# 3-6 meses

**INTENÇÃO:** Agradecer o nascimento, reconhecer a natureza e todas as formas de vida.

**LOCAL:** Ar livre.

**ATIVIDADE:** Caminhar e Consciência Postural.

**OBJETIVO:** Estabelecer laços entre o bebé e a família, estar em contato com a natureza e apreciá-la, manter uma postura e um semblante de rei/rainha.

Caminhar				
Elementar	Intermédio	Avançado	Variância	+ Família
ritmo normal	passada larga	passada rápida	correr	afastar-se do membro da família que mantém passada rápida e voltar

## Mãe e/ou Pai

Caminhar de preferência ao ar livre em contato com a natureza. Manter uma Postura de Rainha.

Colocar a atenção na respiração diagnosticando qual o padrão do momento (rápido, lento, superficial, profundo, etc.).

## Avós, + de 13 anos, 8-12 anos

Podem participar na atividade conforme acima descrita.

## Criança 2-4 anos

Imaginar que é uma girafa alta e que dá passos grandes e delicados.

## Crianças 5-7 anos

Imaginar que é um rei/rainha e que passeia o seu bebé.

## Interação Adulto + bebé/ criança/ adolescente/jovem

De mãos dadas ou com o bebé ao colo, dançar ao estilo da realeza.



## 7-12 meses

**INTENÇÃO:** Divertimento

**LOCAL:** Casa ou Ar livre.

**ATIVIDADE:** Fortalecer o corpo.

**OBJETIVO:** Interagir de forma dinâmica, participar nos objetivos pessoais de cada um.

### Alongamentos dinâmicos

Rodar a cabeça, os ombros, baloiçar os braços e rodar o tronco, fazer círculos com os joelhos (ação na articulação da bacia), andar em pontas dos pés e em cima dos calcanhares.

### Mãe e/ou Pai

Seguir a sequência de exercícios 1,4,3,2,5,6 para dar suporte ao bebê e para que dois ou mais adultos possam fazer a atividade ao mesmo tempo.

### Mãe e/ou Pai

Seguir a sequência de exercícios 3,2,1,4,6,5.

A sequência poderá ser alterada. Inicialmente poderá realizar a proposta mais elementar e depois experimentar o nível seguinte. Poderá utilizar os exercícios como ingredientes para realizar uma receita (a atividade) conforme for mais conveniente a si e à sua família.

### Avós, + de 13 anos, 8-12 anos e 5-7 anos

Podem participar na atividade conforme acima descrita, contudo as crianças de crianças 5-7 e 8-12 devem fazer apenas os níveis elementar e básico.

### Criança 2-4 anos

Na fase inicial dos alongamentos dinâmicos pode imitar um animal a espreguiçar-se.

O adulto deverá dar a instrução exemplificando para que a criança possa imitar.

1. Anda como um gigante.
2. Desloca-te como um urso.
3. De barriga para cima toca com os pés nas nuvens.
5. Rebola-te para trás e para os lados.
6. Imita um animal a espreguiçar-se.

### Interação Adulto + bebê/ criança/ adolescente/jovem

Toda a equipe (família) deitada no chão irá pintar um quadro imaginário. Na posição de deitados no chão imaginar que têm tinta nos calcanhares e sem os levantar pintem

o chão em várias direções, com várias formas e em diferentes alcances (perto, médio, longe), depois repitam colocando a tinta nos glúteos, depois nas costas, em cada um dos dedos das mãos (podem fazer uma de cada vez ou ao mesmo tempo ou combinar pintar com o dedo médio da mão esquerda e o polegar da direita, por exemplo), repetir pintando com a tinta nos ombros e por fim com a cabeça.

A regra fundamental é não levantar do chão, a zona que tem a tinta a ser espalhada.

No fim podem combinar mãos e pés...usar a criatividade.

Quando terminar rebolar juntos, abraços e mimos são recomendados.

	Elementar	Intermédio	Avançado	Variância	+ Família
1. Agachamentos (sentar numa cadeira)	Encostado a uma parede	Sem apoio	Sentar e levantar saltando	Pernas afastadas e ponta do pé para fora	Com bebé ou criança ao colo
2. Flexões (no chão, de barriga para baixo sem tocar no chão, mãos por baixo dos ombros e pontas dos pés no chão, flexão dos braços aproximando a ponta do nariz do chão)	Joelhos apoiados no chão	Sem apoio	Com deslocamento	Mãos por baixo do ombros (tricipetes) ou mãos afastadas (peitoral)	Com bebé ou criança sentado nas costas com supervisão se outro adulto
3. Em pé, dar um passo à frente com uma perna, a que ficou atrás faz a flexão do joelho	Com um ajudante ao lado com uma mão dada ou com um ajudante à frente com as duas mãos dadas	Sem mãos dadas	Pernas alternadas	Sem apoiar o pé de trás no chão, toca e repete (primeiro 12x 1 perna e depois a outra)	O bebé ao colo pode ser um elemento de carga dificultador. A criança com uma ou duas mãos dadas pode ser um elemento facilitador.
4. Elevação da bacia (no chão, deitado de barriga para cima com os pés por baixo dos joelhos, elevar a bacia)	Afastar e aproximar a bacia do chão várias vezes	Elevar e descer sem tocar no chão	Igual ao anterior com o apoio num só pé e o outro pé apoiado em cima do joelho ou com a perna esticada	Igual ao anterior mas a perna que está em suspensão está dinâmica puxando o joelho ao peito e empurrando o calcanhar como empurrasse uma parede	O bebé pode estar sentado
5. Prancha (no chão, de barriga para baixo sem tocar no chão, mãos ou cotovelos por baixo dos ombros e pontas dos pés no chão)	Permanecer na posição com os joelhos apoiados no chão	Sem o apoio	Igual ao anterior e puxar alternadamente os joelhos ao peito	Igual ao anterior e aumentar a velocidade ao puxar os joelhos ao peito até chegar a um ritmo de corrida	O bebé pode passar por baixo a rastejar ou gatinhar.
6. Toe Taps (deitado no chão, de barriga para cima e pernas a 90°, tocar com a ponta do pé alternadamente no chão, contrair o abdominal, verificar que não existem burraquinhos de baixo das costas)	Realizar o exercício com um pé apoiado no chão por baixo do respetivo joelho ou realizar alternadamente mas com uma maior flexão das pernas	Sem o apoio e com pernas a 90°	Igual ao anterior e elevar o tronco, deslizar as mãos no sentido dos pés	Igual ao anterior e integrar os braços aquando da descida das pernas leva ambos os braços para trás aos mesmo tempo depois afasta-os e voltam a ficar ao lado do corpo (= braçada de costas da natação)	O bebé poderá ficar em cima da barriga voltado e de mãos dadas para quem faz o exercício.



## 13-23 meses

**INTENÇÃO:** Divertimento

**LOCAL:** Ar livre.

**ATIVIDADE:** Caminhar.

**OBJETIVO:** Interagir de forma dinâmica, participar nos objetivos pessoais de cada um.

### Alongamentos dinâmicos

Rodar a cabeça, os ombros, baloiçar os braços e rodar o tronco, fazer círculos com os joelhos (ação na articulação da bacia) andar em pontas dos pés e em cima dos calcanhares.

Caminhar				
Elementar	Intermédio	Avançado	Variância	+ Família
ritmo normal	passada larga	passada rápida	correr de costas	afastar-se do membro da família que tem o carrinho e voltar interagindo com o bebé que está no carrinho

### Mãe e/ou Pai

Caminhar de preferência ao ar livre em contato com a natureza.

Empurrar o carrinho do bebé e caminhar, numa fase inicial, num ritmo normal o qual vai acelerando até sentir um aquecimento corporal. Nesta altura intermédia deverá dar 10 passos grandes, depois 10 normais e rápidos, e repetir durante pelo menos 25 minutos. Por fim voltar a um ritmo normal até sentir que a temperatura corporal volta a baixar.

### Avós, + de 13 anos, 8-12 anos e 5-7 anos

Podem participar na atividade conforme acima descrita para a mãe e escolher implementar dificuldade experimentando os níveis avançado, a sugestão de variância e a combinação do + família. Poderão ser dadas instruções dos níveis elementares e intermédio nas idades mais avançadas (avós) e nas tenras idades, que também poderão acompanhar de triciclo, bicicleta, trotineta, patins, etc.

### Criança 2-4 anos

Imaginar que é uma girafa alta e observadora da natureza e de tudo o que se passa à sua volta. Imaginar que é uma chita, o animal mais rápido da floresta. Voltar a ser girafa e depois chita, várias vezes, e retornar à calma como uma tartaruga.

### Interação Adulto + bebé/ criança/ adolescente/jovem

Fazer uma roda à volta do carinho, alongar dois a dois de mãos dadas, espreguiçando os membros superiores e inferiores e interagindo à vez com o bebé que está no carinho. Por fim, o bebé pode entrar na roda e participar numa dança de roda de mãos dadas, acompanhada por uma canção tipo Bom Dia, Bom Dia, Bom

Dia a toda a gente, a mamã veio brincar com o bebé e por isso está contente. Substituir parentesco pelo nome e repetir com o nome dos outros participantes.



## 2-4 anos

**INTENÇÃO:** Trazer a criança que existe em cada um dos participantes.

**LOCAL:** Ar livre.

**ATIVIDADE:** Encenar um conto de uma fábula.

**OBJETIVO:** Estimular o faz de conta.

Após escolherem uma fábula<sup>1</sup> deveram distribuir as personagens pelos participantes na atividade.

### Alongamentos dinâmicos

Antes de iniciar a encenação do conto e após terem sido distribuídas as personagens, os participantes deverão imitar o animal do seu papel quanto à fala, à forma como se desloca, como se alimenta, aos seus principais atributos ou gostos e também como dorme e se espreguiça.

### Mãe e/ou Pai

Encenar um conto infantil preferencialmente uma fábula. Contemplar três momentos nessa história. Um princípio, para interação e reconhecimento das personagens, um meio, onde as personagens se podem envolver e utilizar padrões de movimento como o rebolar, passar por cima, por baixo, andar às cavalitas, etc., e um fim de retorno à calma, onde poderão espreguiçar-se e “dormir” de acordo com a sua personagem.

### Avós, + de 12 anos, 8-12 anos, e 5-7 anos

Podem participar na atividade conforme acima descrita.

### Interação Adulto + bebé/ criança/ adolescente/jovem

No final colocar uma toalha ou uma manta no chão onde os bebés, crianças, adolescentes, e jovens se deitam de barriga para cima, e os pais ou avós segurando nas pontas da toalha os passeiam.

<sup>1</sup> Exemplos: A lebre e a tartaruga; A cigarra e a formiga; A raposa e o corvo, etc.



**5-7 anos**

A participação nas tarefas domésticas diárias é recomendada, quer para fomentar os níveis de atividade física, quer para estimular a cooperação e o compromisso familiar.

**INTENÇÃO:** Estabelecer comunicação visual e o contato físico através do “estar de mãos dadas” e reconhecer diferentes formas de “dar a mão”.

**LOCAL:** Casa ou Ar Livre.

**ATIVIDADE:** Danças de Roda e Jogos em Círculo.

**OBJETIVO:** Divertimento, promover a coordenação, estimular a aptidão cardiorrespiratória.

### **Alongamentos dinâmicos**

Em círculo, rodar a cabeça, os ombros, baloiçar os braços e rodar o tronco. De mãos dadas andar para um lado e fazer círculos com os joelhos e depois repetir para o outro lado (ação na articulação da bacia). Manter as mãos dadas e andar em pontas dos pés para a frente e voltar de costas em cima dos calcanhares.

### **Mãe e/ou Pai**

Manter a formação em roda, de mãos dadas. A atividade será dividida em três momentos. O primeiro (aquecimento, 2 músicas) e o último (retorno à calma, 1 música) serão danças de roda, e o momento do meio será dedicado a jogos em círculo.

No primeiro momento, ao som de uma música e de mãos dadas:

- a) cumprimentar com o olhar e com expressão corporal, a pessoa a quem estão a dar a mão direita,
  - b) ao mesmo tempo deverão movimentar-se para esse lado direito, dançando e comunicando visualmente com essa pessoa, e depois
  - c) repetir o mesmo para o outro lado com a pessoa que está a dar a mão esquerda.
- Ainda na parte dedicada ao aquecimento, na segunda música, manter a formação e as mãos dadas e dar 12 passos para a direita, 12 para a esquerda, avançar para o centro e recuar, e ir aumentando o ritmo a cada repetição desta sequência.

A parte dos jogos poderá ser composta por:

- a) a pessoa mais crescida a participar na atividade, permanece no meio da roda e passa a bola com o pé para quem está do lado de fora da roda que recebe a bola com o pé esquerdo e chuta com o pé direito, e na próxima repetição recebe a bola com o pé direito e chuta com o esquerdo
- b) a segunda pessoa mais crescida fica no meio da roda e arremessa a bola para quem está do lado de fora da roda que recebe e devolve a bola (pode variar atirar e receber com uma ou duas mãos, a intensidade com que atira e recebe, etc.)
- c) A pessoa mais crescida fica no meio e arremessa a bola para quem está do lado de fora e pergunta palavras que rimem por exemplo com “jogar”, quem recebe devolve a bola com a resposta (poderá ser repetido com perguntas de contas (somar, subtrair ou tabuadas)

Na última parte de retorno à calma, voltar a dar as mãos e andar à roda para um lado e para o outro, comunicando com o olhar com cada um dos participantes, depois alargar mais a roda até ficar com os braços esticados e olhar para o céu, agradecer o momento de partilha, largar as mãos.

### **Avós, + de 13 anos, 8-12 anos**

Podem participar na atividade conforme acima descrita.

### **Interação Adulto + bebé/ criança/ adolescente/jovem**

Manter a formação e sacudir e mexer só 1 pé, depois os 2, mexer só 1 perna, depois as 2, abanar o “rabo” para os lados, frente e trás e em círculos, mexer o tronco, rodar, frente e trás, mexer 1 braço em todas as direções e o outro, os ombros cima e baixo, 1 e outro e os 2, e a cabeça para um lado e outro e rodando. Agora devem repetir os movimentos previamente feitos dos pés, pernas e braços, depois pés, pernas, braços e ombros, depois, pés, pernas, “rabo”, ombros e por fim tudo ☺.



# 8-12 anos

A participação nas tarefas domésticas diárias é recomendada, quer para fomentar os níveis de atividade física, quer para estimular a cooperação e o compromisso familiar.

**INTENÇÃO:** Adaptação ao ritmo do outro.  
**LOCAL:** Ar Livre.  
**ATIVIDADE:** Saltar à corda.  
**OBJETIVO:** Divertimento, promover a coordenação motora, estimular aptidão cardiorrespiratória.

### Alongamentos dinâmicos

Rodar a cabeça, os ombros, baloiçar os braços e rodar o tronco, fazer círculos com os joelhos (ação na articulação da bacia) andar em pontas dos pés e em cima dos calcanhars.

### Mãe, pai, avós, crianças, adolescentes e jovens

Podem participar em qualquer das atividades acima propostas ou outras, seguindo a sequência de exercícios apresentada e escolher a progressão de nível mais adequada conforme o que for mais conveniente a si e à sua família.

### Interação Adulto/ criança/ adolescente/jovem

Alongamentos (cabeça, tronco e membros) assistidos a pares (ajudar o outro a alongar) ou individualmente. Neste momento, cada participante deve enumerar as virtudes que mais se destacam no outro, começando o participante mais novo.

	Elementar	Intermédio	Avançado	Variância	+ Família
1. Corda no Chão	passar de um lado para o outro da corda lateralmente e frente e trás	saltar de um lado para o outro da corda lateralmente e frente e trás	= ao anterior mas + rápido	combinar sequencias exemplo: saltar de uma lado para o outro 1 x e 2 x frente e trás	qualquer uma das opções anteriores de mãos dadas conjugando e adaptando o ritmo e a velocidade de cada um
2. Corda Individual para a frente	 saltar com apoio alternado	saltar pés juntos	= ao anterior mas + rápido	Combinar sequencias exemplo: alternado, pés juntos, + rápido e + lento ou com deslocamento para a frente	saltar de olhosmediante as instruções de outro participante (alternado, os 2 pés, para a frente) ou de olhos vendados e mediante as instruções do outro
3. Corda Individual para trás	saltar com apoio alternado	saltar pés juntos	= ao anterior mas + rápido	Combinar sequencias exemplo: alternado, pés juntos, + rápido e + lento ou com deslocamento para a frente	saltar de olhosmediante as instruções de outro participante (alternado, os 2 pés, para a frente) ou de olhos vendados e mediante as instruções do outro
4. Corda Individual 2 a 2	saltar para a frente	saltar para trás	= ao anterior mas + rápido	dar 3 saltos e no 4 girar só um participante, depois o outro e os 2 ao mesmo tempo	uma 3ª pessoa poderá ficar de fora a dar instruções
5. Corda Grande	 Permanecer na posição com os joelhos apoiados no chão	Sem o apoio	Igual ao anterior e puxar alternadamente os joelhos ao peito	Igual ao anterior e aumentar a velocidade ao puxar os joelhos ao peito até chegar a um ritmo de corrida	O bebé pode passar por baixo a rastejar ou gatinhar.



Este Guia Prático de Atividade Física em Família, foi realizado no âmbito da tese de doutoramento em Ecologia Humana, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da NOVA: **O papel da Motricidade Humana na Promoção da Saúde, Coesão e Resiliência Familiar.**

As conclusões desta tese conduziram à realização de um projeto de pós doutoramento a decorrer na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas: Famílias Ativas - empreendendo saúde, resiliência e coesão familiar.

Sabendo que as famílias são a célula núcleo da sociedade e da importância da atividade física para a promoção da saúde pública e bem-estar familiar, foi criada a **Family Alive** que tem como objetivo fazer chegar este conhecimento teórico e prático às famílias portuguesas.

Para algum esclarecimento adicional poderá contactar a autora através do seguinte e-mail: [susanagarradas@familyalive.eu](mailto:susanagarradas@familyalive.eu)

