Férias

O período de descanso é importante para se desligar da rotina estressante, com atividades prazerosas como viver novas experiências, conhecer lugares diferentes, rever amigos e familiares que moram em outras cidades ou até mesmo em outros países, além de praticar atividades para recarregar as energias.

Uma dica é planejar tirar férias do trabalho junto com a dos filhos, amigos, familiares e aproveitar esse tempo livre para praticar uma ampla variedade de atividades em conjunto, desde tarefas domésticas, organizar a casa, cozinhar, correr, caminhar, brincar nos parques, entre outras. Basta entrar em consenso, adaptando as atividades para que todos consigam participar, de acordo com as aptidões físicas e habilidades de cada um.

A rotina de trabalho e estudos exige longos períodos sentados, assim como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, a dependência de carros para deslocamentos curtos, a falta de tempo, dinheiro desmotiva ainda mais as pessoas a se movimentarem. Tudo isso leva a um padrão de comportamento sedentário, aumentando a prevalência de doenças crônicas.

Uma forma de alterar essa conduta é utilizar o período de férias para se movimentar mais. Pesquisas indicam que atividades intergeracionais, especialmente as físicas, são mais prováveis de acontecer em períodos de descanso, com envolvimento de toda a família. A prática regular de exercícios ajuda a reduzir o risco de doenças crônicas, melhora a saúde cardiovascular e reduz o risco de obesidade. Tem impacto positivo na saúde física e mental, proporcionando benefícios como diminuição do estresse e ansiedade, melhora do humor, aumenta a autoestima, promovendo sensação de bem estar.

Aproveite esse tempo para criar vínculos e memórias afetivas, desfrutando da companhia do parceiro, priorizando momentos de convívio e atenção mútua, fortalecendo a relação, contribuindo para o senso de pertencimento.

Miriam Nakano - CREF 180312-G/SP

Profissional de Educação Física aluna do Programa de Especialização em Saúde Cardiovascular/IDPC

Iandra Evellin Veloso – CREF 161439-G/SP

Profissional de Educação Física IDPC/ Orientadora

FREIRE, K. *et al.* - Cross-generation Physical Activity: Surveys of Children and Parents.

Comprehensive Child and Adolescent Nursing, [England], v.45, n. 1 p. 58-74, 2020.

Disponível em: <https://doi.org/10.1080/24694193.2020.1829180>. Acesso em: 20 jun. 2025.

HENSON J. *et al.* - Sedentary behaviour and disease risk. **BMC Public Health**, [U.K.], v. 23, n. 1, p. 2048, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16867-2>. Acesso em: 20 jun. 2025.