

## Sessão 15



• **Sessão 15 (28 de Janeiro – 5ªF)**  
*Convidado: António Palmeira*  
**Como Colocar os Mais  
Novos a Mexer**



### Comentário

Esta sessão, aberta a familiares e amigos, centrou-se nos seguintes tópicos:

*“O meu filho é muito mexido” – mas será mesmo? E será suficiente para promover a sua saúde?*

Quantos jovens são “muito mexidos”... E quantos não o são!

Os diferentes papéis do exercício no desenvolvimento dos jovens e crianças;

Que exercício deverá o meu filho fazer?

- Mitos e medos da prática de exercício em jovens

*Se o exercício é tão bom, como posso fazer com que o meu filho o faça?*

A motivação para o exercício;

Como ultrapassar as barreiras;

E se o meu filho for obeso? O que posso fazer?