

# Projecto EscolActiva

## Promoção do Exercício e Saúde no Sedentarismo e Obesidade Infantil e Adolescente

### Uma intervenção na comunidade educativa de Castelo de Vide

Helder Costa

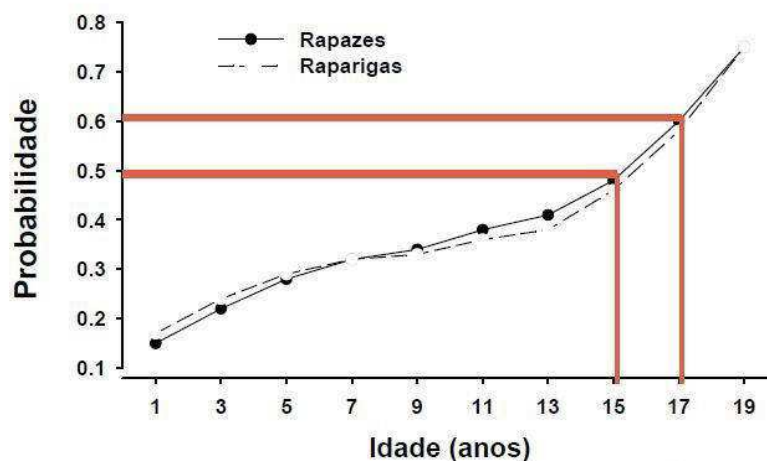
*Agrupamento de Escolas de Castelo de Vide*

O projecto insere-se no âmbito de um outro, FITNESSGRAM®, desenvolvido na Escola EB 2,3 Garcia d’Orta de Castelo de Vide e tem vindo a ser implementado desde o ano lectivo passado.

Os grupos Prioritários de Intervenção, na Escola EB 2,3 Garcia d’Orta de Castelo de Vide, ordenadamente são: i. alunos obesos e com excesso de peso; ii. alunos pouco activos e/ ou fora da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física); iii. alunos sedentários.



## Probabilidade de Excesso de Peso aos 35 Anos



Adaptado de Guo et al., *Am J Clin Nutr*, 70, 145-148, 1999

Sabendo que uma criança com excesso de peso tem mais probabilidade de vir a ser um adulto com excesso de peso (leitura do gráfico em cima), tentámos desta forma combater a tendência.

No que diz respeito aos hábitos de actividade física, é geralmente assumido que estes se adquirem durante os períodos da infância e adolescência e são transferidos para a idade adulta, do mesmo modo que uma participação desportiva estável

aumenta a probabilidade de maiores níveis de actividade física. Relativamente a Castelo de Vide, os alunos indicaram, no passado, que praticavam, em média, cerca de 9 minutos diários de actividade física, enquanto que a média nacional é de 25 minutos.

Com este projecto visamos avaliar a aptidão e actividade física na comunidade escolar, a educação da aptidão e actividade física na comunidade escolar, criar uma nova relação

entre o envolvimento, o corpo e comportamentos salutogénicos. Pretendemos promover uma acção concertada de união de esforços na persecução dos objectivos. Iremos prescrever a Actividade Física Desportiva (AFD), proceder ao aconselhamento personalizado na prescrição das AFD, fazer o Acompanhamento sistemático das AFD prescritas.

Os responsáveis por este projecto, não poderiam deixar de ser os professores de Educação Física, o professor coordenador do Desporto Escolar e o docente responsável pelo projecto FITNESSGRAM®. Dentro do Agrupamento estabelecemos parcerias, a saber:

- Direcção da Escola;
- Projecto de Educação para a Saúde;
- Gabinete de Apoio ao Jovem da Escola;
- Diversas áreas disciplinares da Escola.

Na comunidade, no ano transacto estabelecemos, com sucesso, parcerias com o município, o Centro de Saúde e com a Fundação N. Srª da Esperança, da seguinte forma, respectivamente: cedência de profissionais da área de Educação Física e Desporto do Município; acompanhamento na área da saúde e nutrição; e cedência de espaço para a prática de actividade física.

Uma vez que o número de alunos com peso acima do que será aconselhado para a idade/ sexo era considerável, apenas centramos a nossa atenção nesse sentido. Desta forma, foi marcada uma reunião com todos os Encarregados de Educação desses discentes, onde foi realçada a importância de um estilo de vida saudável, implicando uma alimentação equilibrada e actividade física regular. Para esse efeito, foi visionado parte de programa um televisivo – Serviço de Saúde do dia 15 de Dezembro de 2009 relativamente ao tema Obesidade Pediátrica e foi facultado a todos os Encarregados de Educação, um plano de treino semanal que os alunos poderiam/ deveriam cumprir. Excerto nas imagens seguintes.



Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Garcia d'Orta de Castelo de Vide

2009/2010

Plano de Treino Semanal

Exemplo

Março/ Abril						
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo
22/03/2010	23/03/2010	24/03/2010	25/03/2010	26/03/2010	27/03/2010	28/03/2010
Sequência 1 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais	Ginásio Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Sequência 2 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais	Sequência 3 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais
29/03/2010	30/03/2010	31/03/2010	01/04/2010	02/04/2010	03/04/2010	04/04/2010
Sequência 1 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais	Ginásio Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Sequência 2 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais	Sequência 3 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais
05/04/2010	06/04/2010	07/04/2010	08/04/2010	09/04/2010	10/04/2010	11/04/2010
Sequência 1 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais	Ginásio Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Sequência 2 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais	Sequência 3 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais
12/04/2010	13/04/2010	14/04/2010	15/04/2010	16/04/2010	17/04/2010	18/04/2010
Sequência 1 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais	Ginásio Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Sequência 2 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais	Sequência 3 Cumpr: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Outras Quais



Mobilização Articular

<p><b>a</b> <b>b</b></p>	<p>1. a) Rotação do pescoço. Realizado <u>lentamente</u>. 8 X cada lado</p> <p>b) Flexão lateral do pescoço. Realizado <u>lentamente</u>. 5X cada lado</p>		<p>5. Rotação do tronco. Realizado <u>lentamente</u>. 15X cada lado</p>
	<p>2. Rotação dos Membros Superiores. Os braços devem tocar nas orelhas. 15X para a frente 15X para trás</p>		<p>6. Rotação dos Joelhos 15X cada lado</p>
	<p>3. Inclinação do tronco. Realizado <u>lentamente</u>. 6X cada lado</p>		<p>7. Rotação dos pulsos 15X cada</p>



**Todos os exercícios são feitos lentamente e deve inspirar-se na descida e expirar na subida.**

Sequência 1

1	<p><b>Extensões de Braços</b></p> <p>Realizar flexões num plano inclinado. Apoiar as mãos numa superfície elevada – sensivelmente à altura dos ombros. Realizar o exercício mantendo o corpo em prancha, não afastar os cotovelos.</p> <p>Mãos à largura dos ombros com dedos a apontar para a frente.</p> <p>Deve realizar-se lentamente para cima e lentamente para baixo</p> <p>Se for realizado facilmente, colocar as mãos num plano mais baixo.</p>		15 X
2	<p>Pausa 30 segundos</p>		
3	<p><b>Abdominais</b></p> <p>Realizar abdominais com o ângulo entre os Membros Inferiores e o tronco de 90º (ou seja colocar as pernas como na imagem “B” e não “A”). Levantar os ombros do solo. Não é necessário tocar nas pernas. Não se deve balançar o corpo. Deve realizar-se com calma, lentamente para cima e lentamente para baixo.</p>		10 X
4	<p>Pausa 30 segundos</p>		
5	<p><b>Dorsais/ Lombares</b></p> <p>Imitar a figura, sem levantar os pés do solo.</p> <p>O movimento não deve realizar-se com balanço. Deve levantar-se o corpo do solo, lentamente e baixar também de forma lentamente.</p>		15 X
6	<p>Pausa 30 segundos</p>		

Foi ainda solicitada a autorização para que nas quartas-feiras, entre as 15h e as 16:30h, os alunos participassem em actividades físicas orientadas por técnicos desta área no ginásio da fundação N. Srª da Esperança.

Após este esforço para persuadir os responsáveis pela educação dos alunos, julgámos que o projecto iria ter um sucesso bastante mais significativo. Contudo, constatámos que, com o decorrer do ano, alguns alunos deixaram de frequentar as sessões no ginásio e, quando os questionávamos relativamente ao cumprimento do plano de treino, referiam

que nem sempre o cumpriam. Naqueles mais assíduos no cumprimento do estabelecido, começámos a verificar algumas melhorias no que diz respeito ao aumento da massa muscular/ força e à perda de massa gorda.

No presente ano lectivo, tentaremos ser mais assertivos na necessidade de manter um estilo de vida saudável, promovendo AFD para a comunidade escolar, aumentando o número de alunos a cumprir o plano de treino, através de um maior acompanhamento da parte dos profissionais de Educação Física da escola.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CASTELO DE VIDE  
Escola Básica dos 2º e 3º ciclos, Garcia d'Orta de Castelo de Vide

2009-2010 Projecto EscolActiva

Ficha Individual

Fitnessgram

Turma	Nome	IMC		Miha		Abd.		Ext. Braços		Ext. Tronco		Flexibilidade			Actividade Física			
		X	YY	X	Y	X	Y	X	Y	X	Y	X	Z	X	Z	Aer	For	Flex
SªA		27	21	9:29	11:00	39	12	5	7	27	23	N	S	S	S	7	4	3

Evolução IMC	Março			Abril			Maio			Junho		
	Kg	om	IMC	Kg	om	IMC	Kg	om	IMC	Kg	om	IMC



Horário de Treino: 15.30 a 16h

Plano de Treino a longo prazo:  
Em todos os treinos, no aquecimento, deverá haver um trabalho da flexibilidade das principais articulações, privilegiando o método estático, com cerca de 15 segundos em cada posição.  
Será realizado um treino em circuito, de modo a promover um reforço da capacidade aeróbia.  
No treino de força, serão realizadas várias repetições 14 a 30, com uma percentagem de 40% a 60% de 1 RM.

Presença Treinos	Março					Abril					Maio					Junho				
	17	24	31			7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30

Escrever  
P Presente  
F Faltou

Legenda

X – Valor do aluno; Y – Início Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF); YY – Limite superior de peso normal segundo o índice de Massa Corporal, por idade e sexo; Z – Só está na ZSAF se tiver "S" (sim) nos dois lados, Direito e Esquerdo.

1/11h – tempo realizado para percorrer 1000m

Abd – nº de abdominais realizados

Ext. Braços - nº de extensões de braços realizados

Ext. Tronco – altura alcançada pelo queixo em relação ao solo

Flexibilidade

Actividade Física – número de dias de prática de exercícios Aeróbio, Força, Flexibilidade

Averiguar questionar os alunos quanto a frequência de prática de actividade física