

PROJETO

MEXA-SE



“Saúde, um direito Cívico”



"

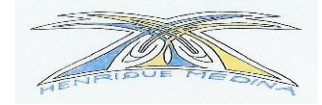
A manutenção da saúde assenta no contrariar a tendência para a redução de exercício. Não existe nenhuma forma de substituir o exercício, porque com o exercício o calor sobe naturalmente e todas as substâncias supérfluas são expelidas, enquanto que em repouso o calor baixa e as substâncias supérfluas são geradas no corpo, mesmo se os alimentos são da melhor qualidade e em quantidade moderada. E o exercício também expelle o mal feito pela maior parte dos maus regimes que a maioria dos homens segue".¹

(HIPÓCRATES, 420 AC)



INTRODUÇÃO

De acordo com o previsto na alínea d) do artigo 3º do Despacho normativo 13 - A/2012, a secção de Educação Física elaborou o presente documento onde propõe um currículo para Oferta Complementar para os 7ºs e 8ºs anos de escolaridade. O currículo apresentado visa a promoção integral dos alunos no âmbito desportivo, da cidadania, da saúde, não esquecendo o combate à indisciplina, a promoção do sucesso educativo e a prevenção do abandono escolar uma vez que esta oferta prevê o desenvolvimento de atividades que vão ao encontro dos interesses e das necessidades dos alunos (relatório da auto-avaliação da Escola). O presente Projeto "Mexa-se" vai ao encontro dos objetivos do Projeto Educativo da Escola pelas razões referidas no parágrafo anterior.



ENQUADRAMENTO

De acordo com os dados do Health Behaviour in School-aged Children – um grande levantamento dos comportamentos e estilos de vida dos adolescentes levados a cabo de quatro em quatro anos na Europa e na América do Norte em colaboração com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e publicado em 2012 no Health Policy for Children and Adolescents - "20% das meninas portuguesas de 11 anos sofrem de peso a mais ou de obesidade. É o segundo valor mais alto, em 39 países, depois do registado pelos Estados Unidos".²

Neste sentido, o Parlamento Europeu no relatório sobre o papel do Desporto na Educação elaborado pela Comissão da Cultura e da Educação "salienta a importância do exercício físico para combater a obesidade e evitar hábitos de vida pouco saudáveis, o que terá repercussões positivas sobre a saúde dos cidadãos".³

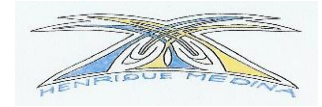
De acordo com especialistas holandeses, da Universidade Livre de Amesterdão, tendo como base para a investigação todos os trabalhos publicados entre 1990 e 2010 com referência ao desporto e à aprendizagem escolar, com crianças entre os seis e os 18 anos, concluíram que "o exercício tem influência positiva na função cerebral e cognitiva". As explicações apresentadas neste estudo e publicado no Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine em 2012 é a de que a prática de desporto ao melhorar a capacidade pulmonar e cardíaca leva também mais oxigénio ao cérebro. Outra das teorias explica a melhoria das



notas pelo facto do exercício aumentar o nível das endorfinas e das noradrenalina o que faz baixar o nível de stresse e melhorar o humor. Acrescentam ainda estes cientistas, no mesmo estudo, que a prática de desporto, além de favorecer os fatores de crescimento, pode melhorar o comportamento das crianças nas aulas e aumentar a concentração nos conteúdos académicos.⁴

Relativamente à carga horária o Parlamento Europeu no relatório sobre o papel do Desporto na Educação elaborado pela Comissão da Cultura e da Educação "exorta os Estados-Membros a tornarem obrigatória a educação física no ensino primário e secundário e a aceitarem o princípio de que o horário escolar inclua, pelo menos, três aulas de educação física por semana, embora as escolas devam, na medida do possível, ser incentivadas a ultrapassar este objetivo mínimo" e que "os estudos realizados recomendam que as crianças e os adolescentes pratiquem diariamente algum tipo de exercício físico durante 60 minutos!" e, ainda, "convida os Estados-Membros a garantirem as condições de conformidade com o número mínimo prescrito de aulas de educação física, tendo presente que o exercício regular contribui consideravelmente para reduzir as despesas de saúde."⁵

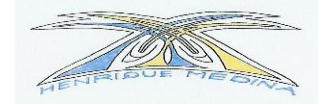
Em questões de saúde foi referido no Programa Nacional de Promoção da Atividade Física e Desporto - Mexa-se - que "cada euro investido em programas de promoção de saúde envolvendo atividade física verifica-se uma redução de 4,9 euros nos custos com o absentismo e de 3,4 euros com os cuidados de saúde. Para além deste efeito na economia associada aos segmentos



mais produtivos das populações, destaca-se também o facto de em ambos os sexos se verificar nas pessoas sedentárias maiores custos com os cuidados primários de saúde, podendo corresponder a um aumento da ordem dos 30%".⁶

Também o Ministro da Saúde, Dr. Paulo Macedo, afirmou, na Conferência "Obesidade Infantil: A epidemia do Século XXI" realizada na Fundação Calouste Gulbenkian a 4 de Maio de 2012, que "iremos manter uma colaboração estreita com a Secretaria de Estado dos Desportos e Juventude com a intenção de criar hábitos de atividade física nos mais jovens de modo a que estes possam ser estimuladores das suas famílias. Precisamos de jovens que pratiquem desporto, que apostem na atividade física e que não a abandonem depois de finda a escolaridade".⁷

De acordo, com o ponto 8) da Resolução da Assembleia da República n.º 68/2012, de 10 de maio, recomenda o Governo a dinamização nas escolas de atividades desportivas capazes de combaterem as consequências inerentes a um estilo de vida sedentário (obesidade, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, osteoarticulares, bem como no âmbito psicossocial).



FINALIDADES

Na perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

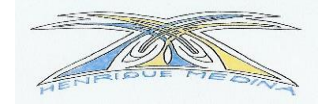
- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:
 - a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
 - a ética;
 - a higiene e a segurança pessoal e coletiva;
 - a consciência cívica.



CURRÍCULO

Objetivos:

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.
- Relacionar a aptidão física e saúde.
- Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.
- Contribuir para a cooperação e integração no grupo.
- Desenvolver as relações interpessoais, liderança e melhoria da auto estima.



CONTEÚDOS:

- Capacidades condicionais (Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência).
- Capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, orientação espacial, capacidade de reação e capacidade de diferenciação cinestésica).

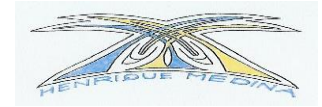
MEIOS:

- Corridas;
- Saltos;
- Lançamentos;
- Exercícios individuais e em grupo;
- Jogos Pré-desportivos e Desportivos;
- Jogos Lúdicos;
- Jogos adaptados.



AVALIAÇÃO:

- Bateria de Testes do Fitnessgram;
- Índice de massa corporal (IMC);
- Socioafetiva;



WEBBIBLIOGRAFIA

- 1 - http://www.esenfc.pt/rr/rr/index.php?target=DetalhesArtigo&id_website=3&id_artigo=56&pesquisa=mama
- 2-<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/publications/2012/social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-study>
- 3-<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+REPORT+A6-2007-0415+0+DOC+PDF+V0//PT>
- 4 - <http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1107683>
- 5-<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+REPORT+A6-2007-0415+0+DOC+PDF+V0//PT>
- 6- http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/PROGRAMAS/Brochura_IDP.pdf
- 7 - http://www.portugal.gov.pt/media/583907/20120504_ms_obesidade.pdf