

401 882 - ESCOLA SECUNDÁRIA HENRIQUE MEDINA

---



**Secundária Henrique Medina, Esposende  
Uma Escola Ativa**



**MEXA-SE**  
*Não fique parado  
Pela sua saúde.*

## 401 882 - ESCOLA SECUNDÁRIA HENRIQUE MEDINA

---

### Índice



1. Notas do Programa Nacional de Promoção da Atividade Física Desportiva
- 2.
3. Nota Justificativa
4. Enquadramento estratégico do projeto
5. Objetivos estratégicos
6. Estrutura Orgânica
7. Plano de Ação
8. Controlo Médico
9. Seguro Escolar

---

## 401 882 - ESCOLA SECUNDÁRIA HENRIQUE MEDINA

---

### 1. Notas gerais



"in Programa Nacional de Promoção da Atividade Física e Desportiva.

A Atividade Física - O instrumento mais barato de saúde pública.

"...Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo, e que 60 a 80% da população mundial não é suficientemente ativa para obter benefícios na saúde (OMS, 2002). Há motivos de natureza económica, social e biológica para reconhecer a necessidade de intervenções que mobilizem os jovens, os adultos e os idosos com a finalidade de inverter a cada vez mais prevalente taxa de sedentarismo. E que embora estejam bem descritos os benefícios da atividade física para a qualidade de vida e bem-estar, há indícios que nos últimos anos se tem verificado um progressivo aumento da incidência do sedentarismo.

De acordo com os dados disponíveis, a população portuguesa é na sua maioria inativa, com reduzida aptidão física e tendencialmente com excesso de peso (Inquérito Nacional de Saúde, 1999). O desconhecimento das consequências do sedentarismo, estão bem patentes nos resultados do estudo "A Pan European Survey on consumer attitudes to physical activity, body weight and health" realizado pela Comissão Europeia, onde em resposta aos fatores que se entendiam como mais prejudiciais à saúde, o sedentarismo surgia apenas em 5º lugar. De alguma forma este facto está associado à mais elevada prevalência de sedentarismo da Europa.

Sessenta e um por cento dos inquiridos, com mais de 15 anos, não dedicam nem sequer uma hora por semana à prática de atividade física. Neste estudo merece especial referência o facto de ter sido a amostra portuguesa a que referiu necessitar de uma oferta mais extensiva de programas públicos de promoção da atividade física.

O sedentarismo é um dos fatores de risco para a saúde com maior prevalência, e apesar de ter um menor risco relativo para as mais diversas doenças, acaba por ter um risco comunitário superior. Significa isto que de um ponto de vista comunitário, pode observar-se uma maior redução da morbilidade e mortalidade pelas mais variadas causas, se diminuir a prevalência do sedentarismo, comparativamente com a que se observa para os outros fatores de risco tradicionais como o tabagismo, a hipertensão ou a obesidade.

*O sedentarismo configura-se assim como o principal fator de risco comunitário para grande parte das doenças crónicas.*

Os efeitos negativos do sedentarismo não se fazem só refletir na doença. Tem também reflexos muito significativos ao nível económico, individual e comunitário. Dados de vários países indicam que este custo é muito elevado (CDC, 2002). Por exemplo, a razão custo/benefício relativamente ao absentismo é de 1/4,9 e às despesas com os cuidados de saúde é de 1/3,4.

Para cada euro investido em programas de promoção da saúde envolvendo a 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

## 401 882 - ESCOLA SECUNDÁRIA HENRIQUE MEDINA

também o fato de em ambos os géneros se verificar nas pessoas sedentárias maiores custos com os cuidados primários de saúde, podendo corresponder a um aumento da ordem dos 30%.

Nos Estados Unidos, o custo associado ao sedentarismo foi estimado em \$75 biliões de dólares no ano 2000, e no Canadá estima-se que 580 milhões de dólares em tratamentos anuais da doença isquémica podiam ser evitados se a população se tornasse mais ativa. Um número impressionante do ponto de vista económico, é o retorno previsto para 1 dólar investido em atividade físico (tempo e equipamento) que pode proporcionar uma poupança de 3,3 dólares em custos médicos (CDC 2002).

Em Portugal, será difícil analisar a dimensão destes números. No entanto, independentemente dos valores absolutos, ao investimento em programas que reduzam a taxa de sedentarismo corresponderá uma redução da morbilidade e correspondentes custos com os cuidados de saúde, ao mesmo tempo que proporcionará uma melhor qualidade de vida aos portugueses.

"...o desenvolvimento da atividade física e desporto para todos pode trazer benefícios socioeconómicos em termos de redução de custos de saúde (2,4% a 6,4% do custo total do sistema de saúde) redução de custos sociais (como a delinquência juvenil), aumento da produtividade, mais oportunidades de emprego, melhor integração social, ambientes mais saudáveis, melhor aproveitamento escolar, participação no desporto e recreação mais elevada, em consequência melhores resultados desportivos" (Hamadi Benaziza - Health Promotion Department, World Health Organization)..."

### 2. Nota Justificativa



Este Projeto tem o seu enquadramento no "Programa Nacional de Promoção da Atividade Física Desportiva". "Mexa-se" Não fique parado. Pela sua Saúde.

Pretendemos:

Que a Escola Secundária Henrique Medina seja um agente promotor de saúde pública, aqui entendida não como ausência de doença, mas como uma condição multidimensional que inclui aspetos de natureza espiritual, social, física e mental.

Aumentar o conhecimento público de que a prática de Atividade Física regular é um comportamento de saúde e um dos maiores fatores de promoção de uma vida saudável, conjuntamente com alimentação equilibrada e ausência do hábito tabágico.

Proporcionar a toda a Comunidade Educativa mais atividade física e desportiva em espaços livres, recreativos e de lazer, combatendo o sedentarismo, contribuindo para o seu bem-estar e melhor qualidade de vida com base numa ocupação mais saudável dos seus tempos livres e de lazer.

Combater as baixas taxas de participação desportiva e de atividade física que se verificam em Portugal, aumentando a oferta de atividades e organizando programas de exercício, em ambientes saudáveis.

## 401 882 - ESCOLA SECUNDÁRIA HENRIQUE MEDINA

### 3. Enquadramento Estratégico do Projeto



Este projeto tem como suporte o Programa Nacional de Promoção da Atividade Física Desportiva", ("Mexa-se" Não fique parado. Pela sua Saúde") e funciona como uma dimensão do projeto educativo da escola, a desenvolver no âmbito do Plano Anual de Atividades da secção de Educação Física.

#### Missão:

Promover a aquisição de hábitos de vida saudáveis através da prática de atividades físicas e desportivas em espaços livres, recreativos e de lazer.

#### Visão:

Aumentar o conhecimento público de que a prática de Atividade Física regular é um comportamento de saúde e um dos maiores fatores de promoção de uma vida saudável, conjuntamente com alimentação equilibrada e ausência do hábito tabágico.

#### Valores:

Inovação nas estratégias, iniciativas e processos, para promover a participação de toda a comunidade educativa.

Motivação de todos os intervenientes na procura das melhores práticas.

Comunicação e credibilidade como forma de alcançar o reconhecimento de toda a comunidade.

#### Princípios

A Escola Secundária Henrique Medina como agente de Saúde Pública;

A prática de atividades físicas e desportivas nas escolas constitui um instrumento de grande relevo e utilidade na promoção de estilos de vida saudáveis.

### 4. Objetivos Estratégicos



Objetivos Primários que adotamos:

"In Programa Nacional de Promoção da Atividade Física Desportiva".

1. Mobilizar a população sedentária integrando a atividade física nas rotinas diárias dos portugueses, promovendo este objetivo junto dos grupos e contextos específicos da população. (Comunidade Educativa)

2. Aumentar o conhecimento dos benefícios na saúde, sociais e económicos da prática de atividade física moderada;

3. Aumentar o conhecimento público de que a prática de Atividade Física regular é um comportamento de saúde e um dos maiores fatores de promoção de uma vida saudável, conjuntamente com alimentação equilibrada e ausência do hábito tabágico

### 5. Estrutura Orgânica

Escola: Direção

Unidade Organizativa: Secção de Educação Física.

Serve de suporte ao desenvolvimento e execução do Projeto

Gestão técnico-pedagógica: Secção de Educação Física.

(seleção, planeamento, orientação, acompanhamento, promoção e avaliação das atividades físicas e desportivas)

Coordenação: Domingos Carvalho

## 401 882 - ESCOLA SECUNDÁRIA HENRIQUE MEDINA

Enquadramento Técnico: Professores de Educação Física, Biologia, Geografia e História.

Parcerias: Equipa PES; Biblioteca Escolar; Secções de Biologia, História e Geografia; Câmara Municipal de Esposende.

### 6. Plano de Ação



O desenvolvimento deste projeto passa pela organização, implementação e avaliação de programas de promoção da atividade física junto da Comunidade Educativa.

**A Prioridade: Mobilizar os sedentários. "Mexa-se" Não fique parado. Pela sua Saúde.**

"...De acordo com os modelos mais recentes, os benefícios na saúde, nomeadamente para a prevenção das doenças crónicas, podem ser obtidos através de uma atividade física moderada, acumulada, num mínimo de 30 minutos diários, na maioria dos dias da semana...";

".....do ponto de vista de saúde pública, a prioridade é reduzir as elevadas taxas de sedentarismo, apostando na promoção de um estilo de vida ativo, onde a atividade física, o exercício e o desporto estejam presentes na vida quotidiana da população".....).

O desafio organizacional:

Passa pela implantação de uma série de iniciativas desportivas através da mobilização de toda a Comunidade Educativa, estabelecendo uma dinâmica de parcerias, sinergias e cooperação, e, procurando que a consciência e ação individual de cada um interprete a promoção da atividade física como uma prioridade para a saúde e qualidade de vida.

Ações previstas:



**A- Caminhadas e atividades temáticas - sábados (manhã ou todo o dia).**

Várias atividades de Exploração da Natureza em locais a explorar;  
Outras atividades

Caminhada nos trilhos do Rio Vez, Arcos de Valdevez;

Caminhada na Ecovia Litoral Norte, de Caminha a Viana do Castelo;

**B- Colóquios Desportivos.** Subordinados ao tema "Atividade Física e Saúde": (Abordagem genérica à relação entre atividade física, desporto e saúde) "A corrida na Escola" (Treinador a convidar); "A canoagem no Concelho de Esposende" (Treinador a convidar); "A importância da Escola na formação do jogador de futebol" (Treinador a convidar); O voleibol na Escola Secundária Henrique Medina" (Treinador a convidar), entre outros.

### 7. Controlo médico

Diligenciar no sentido de se realizar previamente um controlo médico.

### 8. Seguro Escolar

Todos os participantes estão cobertos pelo seguro escolar, uma vez que as atividades fazem parte do Plano Anual da Escola.

A Secção de Educação Física