



Atividade Física, Desporto e Saúde

www.cm-viladoporto.pt

Aléxio Puim

Mestrado em Educação Física (FMH)
Licenciatura em Ciências do Desporto (FMH)
Instrutor de Musculação e Cardiofitness (CEF)
Treinador de Andebol Grau 2 (FAP)

alexio puim@sdmsa.pt

21 de novembro de 2012



Estudo de caso

Escola Secundária Eça de Queirós (Lisboa)

“Toca a mexer Cagarrada”

Município de Vila do porto



Estudo de caso

Escola Secundária Eça de Queirós (Lisboa)



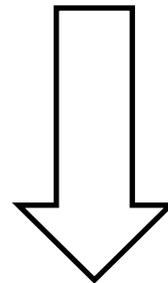
Educação Física

Atividades
Físicas
Desportivas

Aptidão Física

Conhecimentos

Avaliação Inicial



Preocupação com Aptidão Física



- Em todo o mundo, **60% a 80%** da população **não é suficientemente ativa** para obter benefícios na saúde (OMS, 2003; USDHHS, 1996)

- A partir da **adolescência**, a **AF declina** significativamente com a idade, principalmente para as Raparigas (Malina, 2001; Matos et al., 2001 e Mota et al., 2002)

- Hábitos de prática de **AF adquiridos na infância e adolescência** têm maior probabilidade de serem **mantidos** em idade adulta (OMS, 2003; Amstrong, 1998)

- Recomendações** da **AF** relacionada com a saúde apontam para a prática de pelo menos **5 dias por semana de AF moderada (50')** ou **3 dias por semana de AF vigorosa (30')** (Nelson et al., 2007)



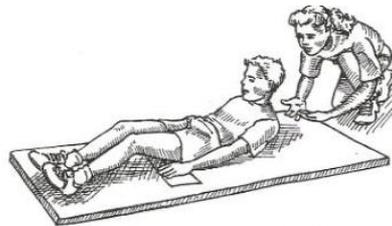
Amostra inicial: 200 alunos





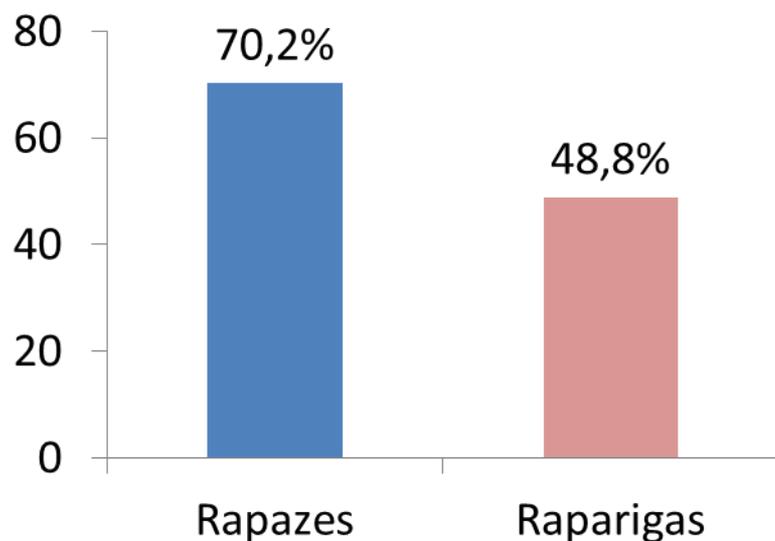
Questionário sobre **Atividade Física**

Bateria de testes do *fitnessgram*





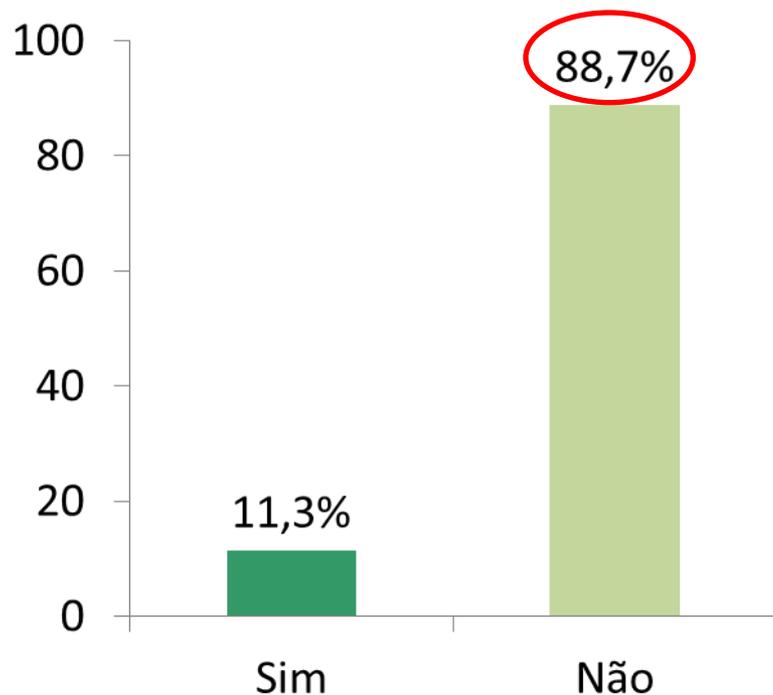
Atividade Física



Pouco mais de metade dos alunos pratica AF regularmente



Desporto Escolar



Possíveis razões:



Inquérito



Desinteresse dos alunos

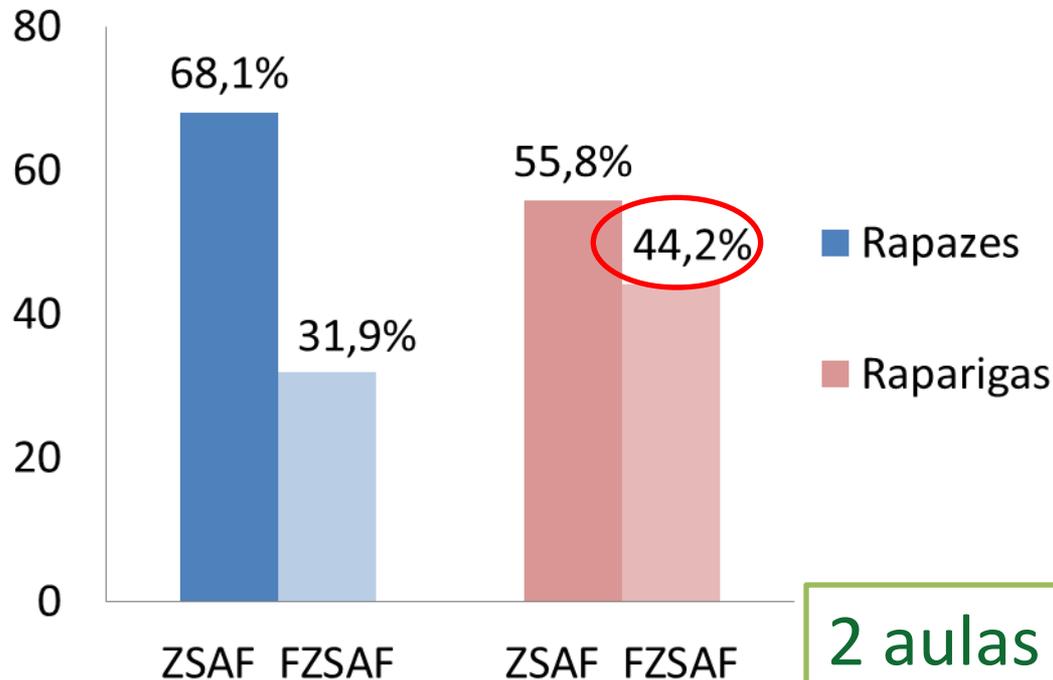
Divulgação

Horário

Modalidades



Aptidão Aeróbia



A nível global:

39,8% FZSAF

Recomendações:



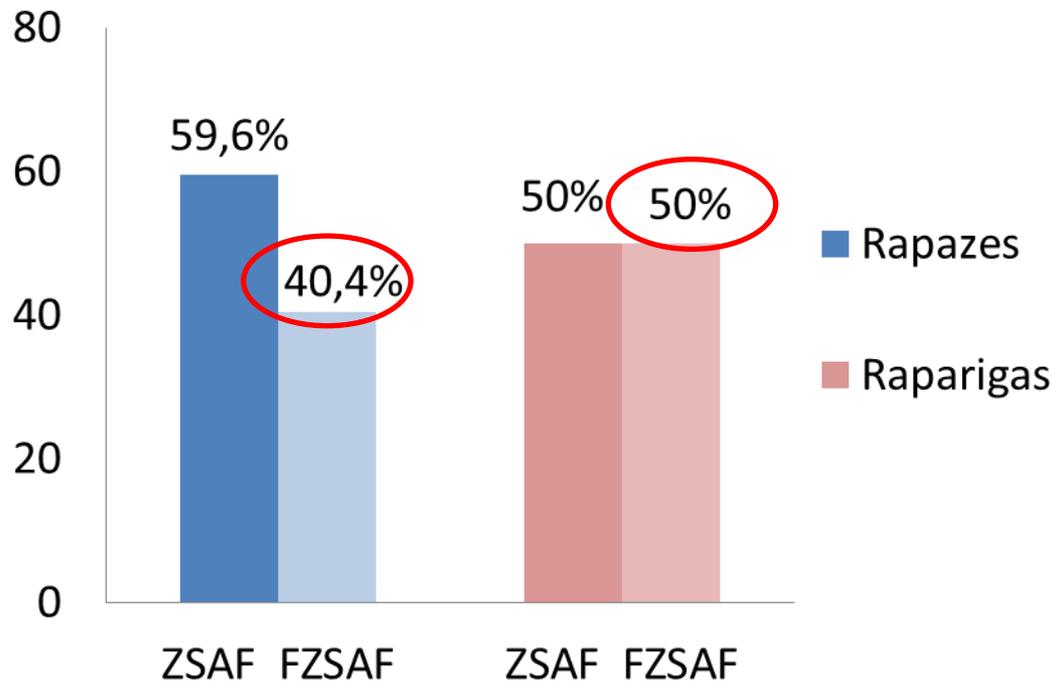
2 aulas de EF + 3 dias p/semana

30 minutos de treino aeróbio

ACSM (2007)



Extensões de Braços



A nível global:

46,6% FZSAF

Recomendações:



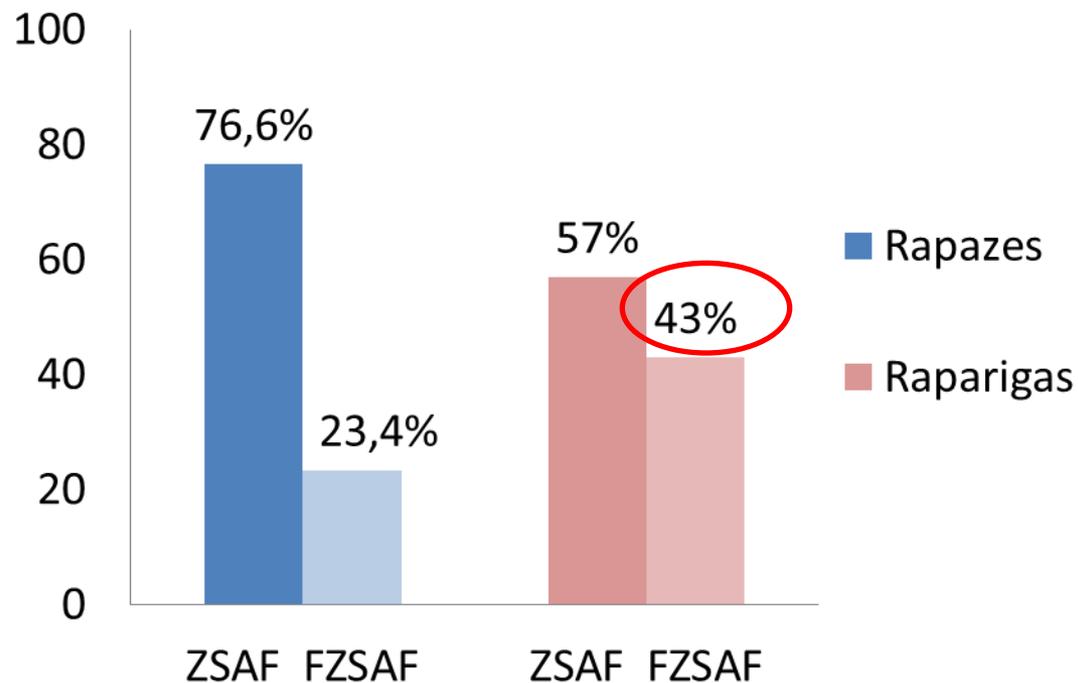
2 a 3 exercícios

15 a 20 repetições

2 aulas de EF + 1 dia p/semana

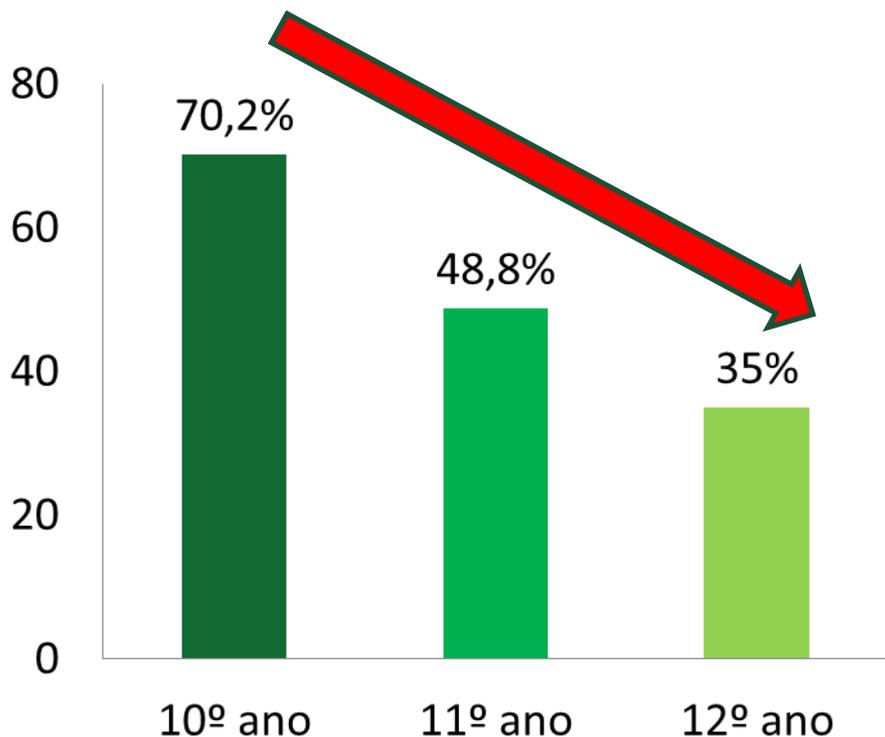


Flexibilidade





Atividade Física Vs Ano de Escolaridade



Preocupante

Contraria a Emancipação

Recomendações:

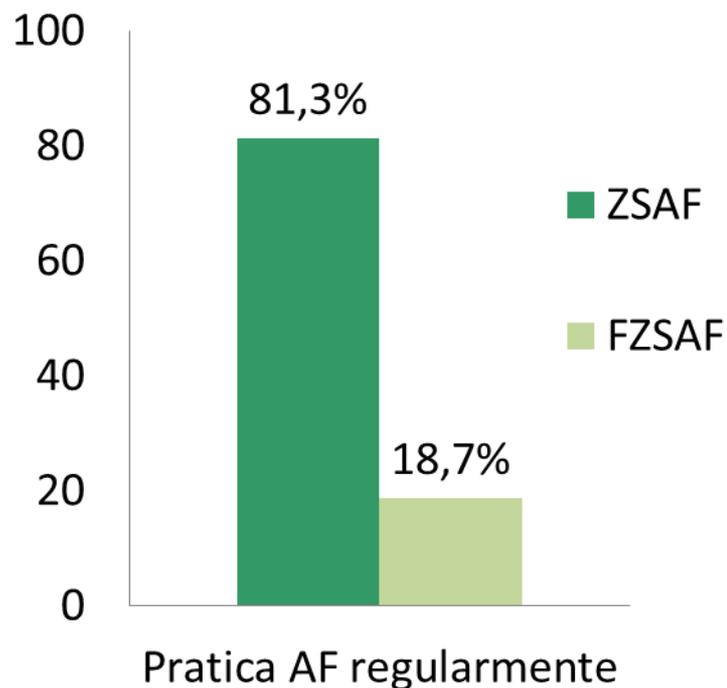


Conteúdo das Aulas

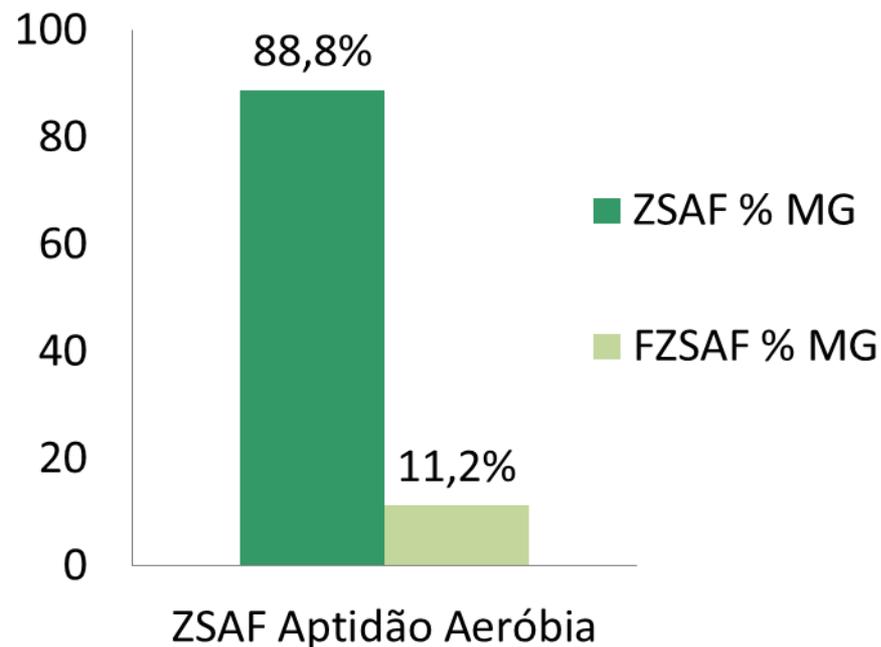


Atividade Extra-Escolar

Atividade Física Vs Massa Gorda



Aptidão Aeróbia Vs Massa Gorda





- Estudo: Caracterização da população escolar e Recomendações
- Pouco mais de metade dos alunos praticam AF regularmente
- Os alunos que praticam AF regularmente apresentam menor % massa gorda
- A prática regular de AF decresce gradualmente do 10º para o 12º ano
- Pouca adesão dos alunos no Desporto Escolar – Desenvolver formas de contrariar
- Cerca de metade dos alunos encontra-se FZSAF no teste de Aptidão Aeróbia



Na semana anterior quantos dias pratiquei exercício físico?

Quanto tempo por dia?

Que capacidades físicas treinei (Resistência, Força, Velocidade, Equilíbrio, Flexibilidade, Coordenação motora)?

Diverti-me ao fazer exercício ou fiz só porque faz bem à saúde?



“Toca a mexer Cagarrada”

Município de Vila do porto



- Sensibilizar** para a prática de Atividade Física
- Promover o **envolvimento** das entidades da ilha nos projetos da CMVP
- Diversificar a oferta desportiva, desenvolvendo programas que tenham em atenção os **diferentes públicos-alvo**
- Apoiar** a organização e promoção de eventos desportivos das entidades da ilha

DESPORTO SÉNIOR



- ❑ **Pertinência:** Proporcionar um envelhecimento ativo
- ❑ **Periodicidade:** 2 aulas/ semana de 1 de outubro a 31 de agosto
- ❑ **Público-alvo:** Todos os marienses com 60 ou mais anos



sChOOL GYM



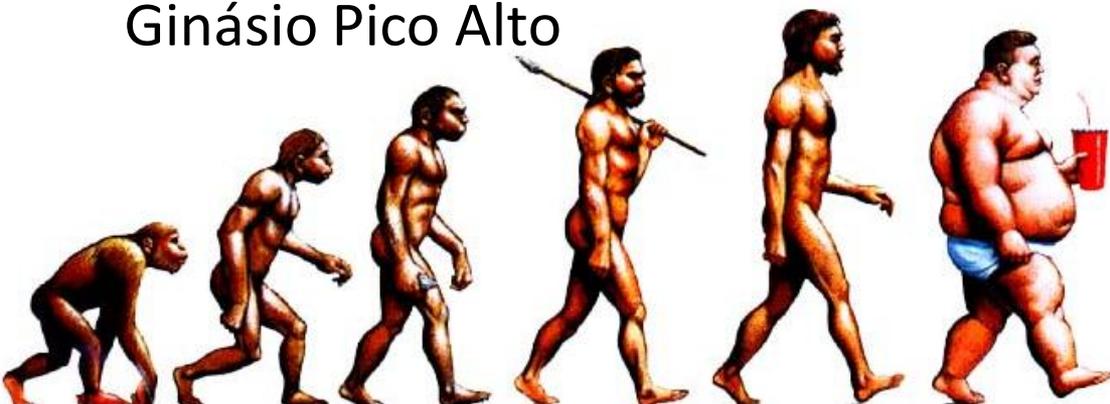
- ❑ **Pertinência:** Sensibilizar a comunidade escolar para um estilo de vida saudável
- ❑ **Periodicidade:** 28 de novembro
- ❑ **Público-alvo:** Alunos, professores, assistentes operacionais
- ❑ **Parcerias:** Escola Básica Secundária de Santa Maria



FEIRA DA SAÚDE



- Pertinência:** Realizar rastreios (PA, glicémia, colesterol, %MG, peso) e sensibilizar (alimentação saudável e prática de AF)
- Periodicidade:** 8 de dezembro
- Público-alvo:** Todos os marienses
- Parcerias:** Centro de Saúde de Vila do Porto, Ginásio Akrobat, Ginásio Pico Alto



Perde PESO, ganha SAÚDE



Pertinência: Educar jovens obesos e sensibilizar a população mariense para um estilo de vida saudável

Periodicidade: Janeiro e Fevereiro

Público-alvo: Obesos ou Pré-Obesos dos 10 aos 15 anos

Parcerias: Centro de Saúde de Vila do Porto, Ginásio Akrobat



“TOCA A MEXER CAGARRADA” – PLANO DE ATIVIDADES



Vila do Porto
município



- Pertinência:** Contribuir para a formação a nível desportivo, social, cultural e educacional, em período de férias
- Periodicidade:** Natal, Carnaval, Páscoa e Verão
- Público-alvo:** Crianças com idades entre os 6 e os 11 anos
- Parcerias:** Serviço de Desporto de Santa Maria, Biblioteca Municipal, Escolinha da Maré, OvO Criativo





TORNEIOS DE FUTEBOL 7

- Pertinência:** Proporcionar uma prática organizada de AF
- Periodicidade:** 1 torneio por mês
- Público-alvo:** > 17 anos (masculino e feminino), 2º e 3º ciclos,
Secundário



Outras Atividades:

Convívio de Ténis de Mesa, sueca e jogo da malha

Aprende a Treinar, Treinando

Treina Connosco

Prova de orientação

Exploração de trilhos

Torneio de futebol de praia



...



Colabore com a CMVP na promoção da Atividade Física!

Obrigado pela Atenção

alexio puim@sdmsa.pt

“Atividade Física, Desporto e Saúde”