

GABINETE DE SAÚDE E CONDIÇÃO FÍSICA



“O problema do sedentarismo não reside nos jovens, mas sim nos diferentes sistemas e subsistemas que enquadram a sua formação e desenvolvimento e influenciam a família.”

Luís Bettencourt Sardinha, 2003

Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a **obesidade** como a epidemia do século XXI, estimando, para o efeito, que a mesma atinja todas as idades e se constitua como a segunda causa de morte passível de prevenção, a seguir ao tabagismo.

A Direcção Geral de Saúde adverte que, apesar dos esforços de prevenção, a obesidade e o excesso de peso estão a aumentar entre as crianças e adolescentes com impacto significativo na sua saúde. Nos últimos 10 anos a prevalência da obesidade entre as crianças europeias aumentou de 5% para 10%. Em Portugal 30% das crianças entre os 7 e os 11 anos são consideradas obesas ou com excesso de peso. As causas são várias mas, basicamente, devem-se a uma dieta hipercalórica e ao sedentarismo. As consequências são, cada vez mais, crianças e adolescentes sofrerem de obesidade, de diabetes mellitus tipo 2 e de hipercolesterolemia. As consequências psicossociais do excesso de peso são também significativas e estão relacionadas com a discriminação social, auto-imagem negativa que persiste na adolescência e na vida adulta, problemas de comportamento e de aprendizagem.

Alguns estudos evidenciam a relação entre a atividade física e a obesidade, indicando que a incidência da obesidade é menor nos rapazes e raparigas menos sedentários.

Com base nestes pressupostos e certos de que algo tem de começar a fazer-se nas nossas escolas, de forma a dar resposta a uma população que necessita de ser acompanhada e conduzida para práticas saudáveis, que permitam condicionar alguns fatores de risco associados à obesidade, voltamos a apresentar um projeto para a criação de um Gabinete de Saúde e Condição Física (GSCF), na escola sede, que deverá dar resposta a todo o Agrupamento de Escolas Pedro Eanes Lobato. Tal como já aconteceu no ano letivo de 2008/2009, com um projeto apresentado na altura pelos professores, Alexandra Garcia; António Alfama e Filipe Pestana, mas que relativamente a alguns dos seus objetivos nunca se concretizou, por não ter sido possível atribuir horas da componente não letiva aos professores de Educação Física.

Finalidade

Criar condições favoráveis para que toda a população escolar desta escola tenha acesso a informação que lhe permita estabelecer um equilíbrio dinâmico entre as dimensões, fisiológica, psicológica e sociológica, intimamente relacionado com a qualidade de vida e o bem-estar, resultante da interação da herança genética com a adoção de comportamentos e as variáveis ambientais, ou por outras palavras, lhe permitam ter uma vida saudável.

Objetivos do GSCF

- Caracterização da população escolar relativamente à aptidão física, hábitos diários (alimentação, higiene, atividade física...), estado de saúde geral;
- Identificação das áreas prioritárias de intervenção;
- Criação de estratégias e implementação de medidas que visem combater os problemas identificados durante a análise dos dados obtidos;
- Avaliação e acompanhamento das medidas implementadas.

População-alvo

Este projeto destina-se prioritariamente à população escolar constituída pelos alunos, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, de turmas do 5º ao 9º ano de escolaridade. No entanto este projeto pode também vir a estender-se à sua população do 1º ciclo e chegar aos restantes elementos desta comunidade escolar.

Áreas de Intervenção

Numa primeira fase, será necessário proceder à criação e aplicação de instrumentos de análise da população-alvo, para melhor conhecer, de forma a estabelecer as áreas prioritárias onde este Gabinete deve centrar as suas intervenções futuras:

- Aplicação da **Bateria de Testes do FitnessGram®**: programa de promoção da atividade física que possui uma bateria de avaliação da aptidão física, de acordo com o sexo e idade. Através desta bateria pode-se obter uma avaliação da aptidão aeróbia, da aptidão muscular (força muscular, resistência muscular e flexibilidade) e da composição corporal (índice de massa corporal, percentagem de massa gorda...). Este programa, após a introdução dos dados, permite a impressão de um relatório de aconselhamento relativo à aptidão e atividade física.
- Aplicação de **Inquéritos** para conhecimento dos hábitos desta população, nomeadamente, hábitos alimentares, higiene, prática de atividade física regular.

- Realização de **rastreios** à população-alvo em áreas como a higiene oral, a pressão arterial, diabetes e níveis de colesterol.

Efetuada a caracterização da população será possível desenvolver estratégias concertadas que visem a promoção de hábitos de vida saudáveis, onde a promoção da atividade física, a reeducação dos comportamentos alimentares e a modificação comportamental sejam pilares determinantes de uma vida saudável.

Atividades do GSCF

- Estudo da população-alvo, nos vários parâmetros seleccionados;
- Integração dos vários parceiros intervenientes do projeto e celebração dos protocolos de cooperação;
- Estabelecimento de contactos individualizados com os alunos com índices acima e/ou abaixo dos valores médios e respetivos encarregados de educação, para seu enquadramento nos objetivos do projeto e apresentação das medidas/iniciativas a implementar;
- Divulgação dos objetivos do projeto;
- Implementação das medidas/iniciativas para superação dos valores encontrados - em particular a prática de atividades físicas regulares e acompanhadas, encaminhamento para o médico de família sempre que se justifique, sessões de informação sobre vários temas, com especial relevância na área da nutrição;
- **Tutorias** de apoio aos alunos que demonstrem maiores dificuldades em estabelecer o equilíbrio de que se falou anteriormente, promovendo um espaço de acompanhamento próximo por um professor de Educação Física, com o intuito de ajudar esses alunos a encontrarem as formas para recuperarem o equilíbrio, que lhes permita ter uma vida saudável. Neste trabalho será essencial a ligação próxima à família do aluno, e sempre que possível ao seu médico de família, de forma a aumentar as possibilidades de êxito no programa proposto, adequando a intervenção da escola às informações fornecidas pela família e médico de família. As horas para acompanhamento dos alunos, saem das horas da componente não letiva dos professores de Educação Física designados para esta área.
- Realização de atividades nos **Dias Saudáveis** em parceria com o grupo de trabalho do projeto Educação para a Saúde, de forma a evidenciar ao longo do ano áreas que são por todos reconhecidas como fundamentais na educação para a saúde dos nossos alunos, como é o caso por exemplo: do Dia Mundial do Coração, Dia Mundial da Saúde ou do Dia Mundial da Alimentação, ou o Dia Nacional do Não Fumador. Onde se abordaram temas como o sedentarismo, a hipertensão, o tabagismo, a obesidade,

entre outros. Essas atividades podem ser ações de sensibilização; seminários; atividades de ar livre; etc.

- Avaliação contínua do projeto: ao longo do projeto o grupo de trabalho irá levar a cabo diversos momentos de reflexão e análise sobre o trabalho em curso, discutindo as metodologias de intervenção e introduzindo correções sempre que tal o justifique.

Parcerias

No sentido de operacionalizar as diferentes medidas que se pretendem implementar, no âmbito do GSCF, será estabelecido um trabalho próximo com o grupo de trabalho do Projeto de Educação para a Saúde e que tem já um trabalho próximo com o Centro de saúde de Amora, que será um parceiro a privilegiar. Outras parcerias a estabelecer de acordo com as necessidades deste projeto:

- Organizações Não Governamentais Ligadas à Saúde - ao nível do apoio técnico, informativo e documental, e ainda operacional:
 - Fundação Portuguesa de Cardiologia;
 - Associação Portuguesa de Diabetes;
 - Conselho Português de Prevenção ao Tabagismo;
 - Liga Portuguesa contra a Sida;
 - outras a definir.
- Organizações Governamentais Ligadas à Saúde e Outros Institutos Públicos - ao nível do apoio técnico, informativo, documental operacional (contactos em fase de execução):
 - Instituto Português de Prevenção à Toxicoddependência;
 - Instituto do Desporto e da Juventude de Portugal;
 - outras a definir.
- Empresas e Laboratórios - ao nível do apoio financeiro, logístico e funcional:
 - Empresas ligadas ao setor do desporto e da atividade física;
 - Empresas ligadas ao setor da saúde;
 - Laboratórios;
 - Farmácias;
 - outras a definir.
- Outras Entidades - a nível global e na relação com o meio:
 - Associação de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento de Escolas Pedro Eanes Lobato;

- Junta de Freguesia de Amora;
- Câmara Municipal do Seixal.

Recursos

A. Recursos Humanos

Diretos:

- Professores de Educação Física:
 - Um Professor de Educação Física (coordenação e aplicação do projeto: total 5 (2+3) horas da componente não letiva);
 - Outros Professores de Educação Física (aplicação do projeto: cada professor com 3 horas da componente não letiva);
- Outros professores de áreas disciplinares convergentes com o projeto e que manifestem interesse em colaborar.

Indiretos:

- Preletores convidados para as ações de formação;
- Organizações/Instituições com afinidade às diversas campanhas de sensibilização (através dos técnicos indicados para o efeito);
- Equipas médicas e de enfermagem do Centro de Saúde de Amora.

B. Recursos Materiais

- Software FitnessGram®;
- Balanças com analisador de composição corporal;
- Medidor de altura;
- Material existente da Educação Física;
- Computador;
- Impressora;
- Consumíveis (papel, canetas, tinteiros...);
- Material específico de divulgação (panfletos, convites...);
- Armários, mesas, cadeiras;
- Leitor de CDs.

C. Recursos Espaciais

- Criação de mini ginásio no Pavilhão;
- Espaço específico para ações de formação/seminários (sala de audiovisuais);
- Outros espaços da Escola (pontualmente).

D. Recursos Temporais

- Geral: início do projeto - a partir do próximo ano letivo
- Específico - a definir em cada medida e/ou ação.

E. Recursos Financeiros

- Verbas de orçamento anual da Escola (a definir anualmente);
- Verbas disponibilizadas por Instituições públicas, após prévia apresentação do projeto;
- Patrocínios.

Disposições finais:

No reconhecimento de que a escola (sistema educativo) não se pode demitir das suas responsabilidades na educação e formação dos jovens em diversas áreas, e da cada vez maior sensibilização para as questões da educação para a saúde, e do papel que a atividade física pode ter na promoção de hábitos saudáveis, apresenta-se este projeto como um contributo para a prevenção dos fatores de risco associados ao sedentarismo ou à obesidade, entre outros.

Agora que o nosso Agrupamento abraçou um novo desafio, integrando o Programa dos Territórios Educativos de Intervenção Prioritária III (TEIP III), e convictos que podemos ajudar à concretização dos objetivos preconizados neste programa, promovendo o sucesso escolar dos nossos alunos, desenvolvendo estratégia que levem o público-alvo do nosso projeto a aumentar os seus níveis de autoestima e conseqüentemente a melhorar os seus resultados académicos.

Certos de que toda a comunidade escolar está sensibilizada para esta área de intervenção da escola. É intenção deste grupo de trabalho, que após a aprovação deste projeto, apresentar o plano de atividades deste Gabinete no início do próximo ano letivo.

Amora, 05 de junho de 2013