

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MEM MARTINS

Sede: ES de Mem Martins

EB23 Maria Alberta Menéres; EB1 de Mem Martins n.º 2; EB1 com JI da Serra das Minas n.º 1

RASE - 2015/2016

CONTINUIDADE DO PROJECTO "RASE"

DESCRIÇÃO RESUMIDA DO PROJECTO

Este projeto foi implementado no ano letivo de 2007/2008, pela Professora Catarina Martins e desde aí, que a Área Disciplinar de Educação Física deu continuidade ao projeto.

Para uma melhor compreensão do mesmo, este foi dividido em fases, assim:

FASE I - RASTREIO. Realiza-se um rastreio da condição física (através dos testes de capacidade aeróbia, da força superior e média, flexibilidade e velocidade) e da composição corporal (através do Índice de Massa Corporal e dos perímetros da cintura e anca), a todos os alunos inscritos na disciplina de Educação Física, no início do ano letivo. Realiza-se, por vezes, uma avaliação do colesterol, tensão arterial, glicémia, % de massa gorda, índice de massa corporal (peso e altura) e perímetro da cintura, com aconselhamento nutricional.

FASE II - ACOMPANHAMENTO INDIVIDUALIZADO.

Os alunos que apresentaram excesso de peso e obesidade foram identificados e organizados em pequenos grupos de trabalho. Foram então convidados a serem acompanhados durante o ano letivo, com um programa de perda de peso. Este programa de perda de peso tem por base a prática de atividade física regular e um aconselhamento geral sobre alimentação. Os resultados foram muito positivos, rondando a perda de 5% do peso

inicial, que representa ganhos significativos de saúde. Foi bastante gratificante para os alunos envolvidos, que se mantiveram no projeto com assiduidade e bastante empenhados.



FASE III - SESSÕES DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Realiza-se pelo menos 2 sessões de educação para a saúde, no âmbito do excesso de peso e obesidade, com informação e formação individualizada, aos Encarregados de Educação dos alunos envolvidos no projeto.

FASE IV - ACTIVIDADE FÍSICA REGULAR PARA PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS

É desenvolvido semanalmente a atividade física para docentes e funcionários. no estabelecimento de ensino. A maior dificuldade desta fase foi as instalações, os materiais e o horário.

FASE V - CAMPANHA

Realiza-se uma campanha de promoção de uma boa alimentação e prática regular de Atividade Física. Realizam-se atividades desportivas com regularidade e a campanha baseia-se na elaboração de cartazes e formações a algumas turmas.

Foi ainda proposto a venda de outros produtos, mais saudáveis, no bar da escola, nomeadamente saladas de atum e fruta. Deparamo-nos com algumas dificuldades devido às instalações do bar de alunos.



ABRANGÊNCIA DO PROJECTO

Tendo em consideração a participação da população alvo nos últimos 2 anos e a estimativa das 70 turmas, com a média de 22 alunos por turma, temos como objetivo:

		FASE I	FASE II	FASE III	FASE IV	FASE V
Professores	Organização	13	9	9	2	9
	Participantes	80	-----	-----	20	-----
Alunos	Organização	2 por turma = 140	-----	16	-----	22
	Participantes	1540	200	-----	-----	-----
Funcionários	Organização	2	-----	-----	-----	5
	Participantes	15	-----	-----	8	-----
Encarregados de Educação	Organização	-----	-----	-----	-----	-----
	Participantes	10	-----	30	-----	-----

Temos desenvolvido algumas actividades com diferentes entidades da zona, com grande relevância temos:

- Centro de Saúde de Algueirão - Mem Martins;
- Junta de Freguesia de Rio de Mouro;

NECESSIDADES PARA A CONTINUIDADE DO PROJECTO

Para que o projeto tenha continuidade, com sucesso, existem algumas necessidades essenciais, tais como:

- Recursos humanos disponíveis: professores de educação física e de biologia;
- Instalações desportivas adequadas para a prática de atividade física, com possibilidade de manter o material de fitness (máquinas) já montado (balneários e cacifos incluídos);
- Recursos materiais disponíveis no âmbito da atividade física de ginásio (ex.: máquinas de cardio, máquinas de musculação, esteiras ou tapetes, steps, cordas, entre outros materiais desportivos.)

Data 21/09/2015

Coordenadora do Projeto RASE

Luísa Piedade

