

**E.S.S.A**



**ESCOLA SECUNDÁRIA DE  
SANTO ANDRÉ**

**QUINTA DA LOMBA**

**BARREIRO**



**A ACTIVIDADE FÍSICA**

e

**AQUISIÇÃO DE UM  
ESTILO**

**DE VIDA SAUDÁVEL**



# PROJECTO DE ESCOLA

- *EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE*

- **HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

- **ACTIVIDADE FÍSICA REGULAR**



# RAZÕES DO PROJECTO

- **Aquisição** de hábitos de vida saudável pela população escolar.
- **Prevenção** de comportamentos de risco.



# OBJECTIVOS DO PROJECTO

- **Promover** a nível escolar acções dinamizadoras orientadas para o desenvolvimento de competências transversais nos alunos **na área específica da saúde.**



# Propostas:

- Favorecer e dinamizar hábitos de vida saudáveis, que melhorem a robustez física e o equilíbrio psico-emocional.

## Nomeadamente:

- Uma alimentação saudável/adequada e a prática de actividades físicas, desportivas, artísticas, de recreação e lazer.



# Propostas:

## Espaços organizados para a prática de actividade física.

- ☐ **C**lube de fitness.
- ☐ **C**ircuito de manutenção
- ☐ **E**spaços exteriores desportivos
- ☐ **P**avilhão gimnodesportivo



# Actividades desenvolvidas



## ACTIVIDADES FÍSICAS

- ▣ **Marcha da Saúde Escolar**  
(2005/06 /2006/07/2007/08)
- ▣ **Marcha da Saúde Concelhia**  
(2007/08)
- ▣ **Actividades na sala de FITNESS**

utentes:

**ALUNOS** – Projecto de Desporto  
Escolar

**AUX. ACÇÃO EDUCATIVA e**  
**PROFESSORES**



# Actividades desenvolvidas



## COLÓQUIOS

(2005/06/2006/07/2007/08)

▣ **Exercício Físico e Alimentação**

▣ **Saúde Oral**

*Colaboração / Dinamização:*

Delegação de Saúde do Barreiro:

- **Delegado de Saúde do Barreiro e Especialistas em Nutrição.**
- **Faculdade de Motricidade Humana  
Especialista na Área da Nutrição**
- **Especialista de Saúde Oral**
- **Professores de Educação Física do Projecto "Educação para a Saúde".**

# Actividades desenvolvidas



## ▣ Ano Lectivo 2005/06

- ▣ Início do estudo sobre o I.M.C dos alunos dos 7.º/8.º/10.º anos de escolaridade.
- ▣ Realização de questionário sobre Hábitos Alimentares.

## ● Ano Lectivo 2006/07

- ▣ Continuação do estudo e aplicação dos questionários.

## ● Ano Lectivo 2007/08

- ▣ Conclusão do estudo sobre I.M.C. dos alunos, iniciado no ano lectivo 2005/06 (actuais – 9.º/11.º/12.º).
- ▣ Conclusão dos questionários sobre Hábitos Alimentares.

Este estudo teve a duração de três anos lectivos

# AMOSTRA



- O ESTUDO SOBRE O I.M.C  
E  
A APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIOS  
NUM UNIVERSO DE 861 ALUNOS

FEM: 414

MASC: 445



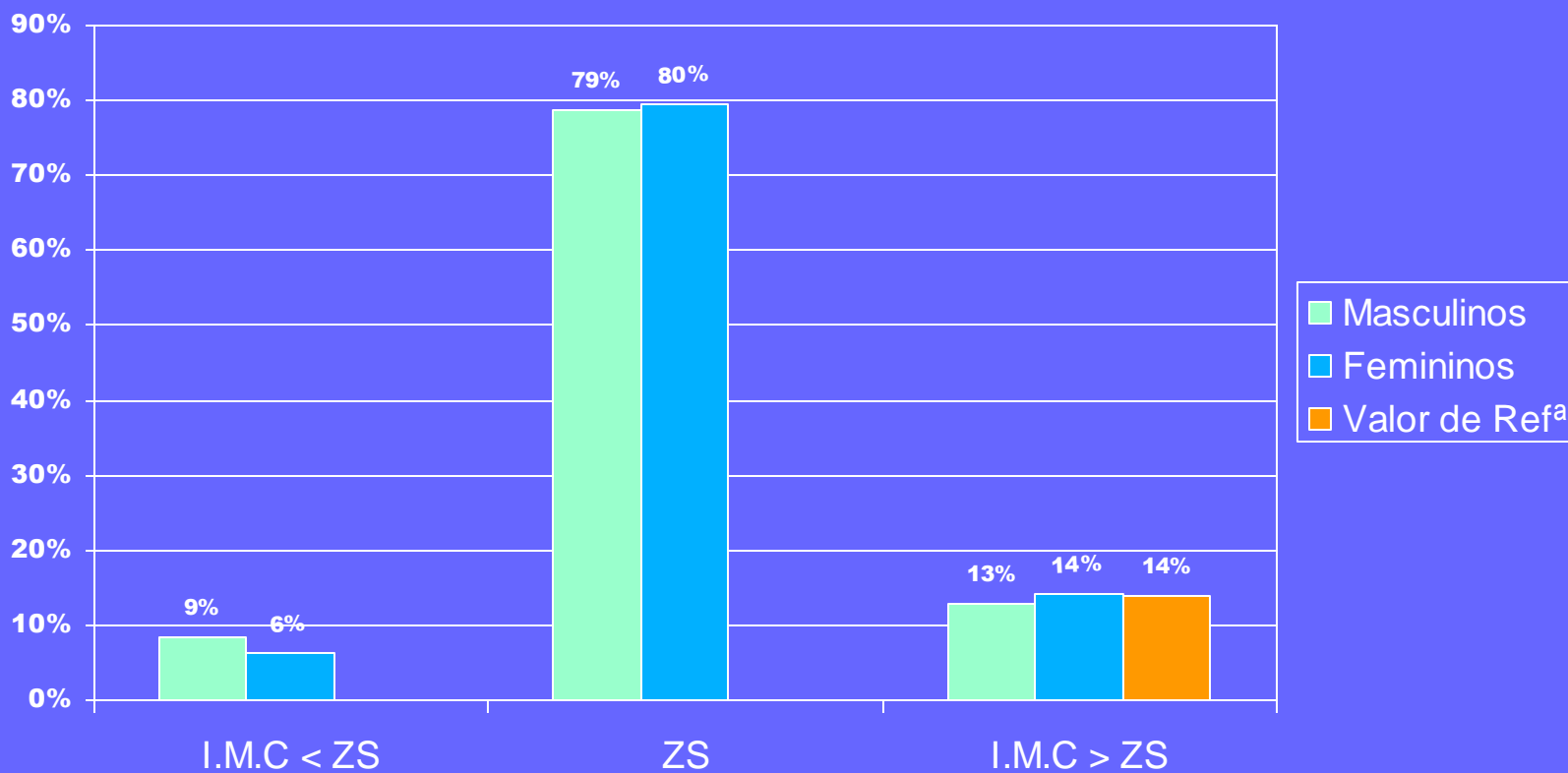
# RESULTADOS DO ESTUDO DO I. M. C. FITNESSGRAM

- **MÉDIA DOS RESULTADOS EM % AO LONGO DOS TRÊS ANOS LECTIVOS (MASC / FEM).**
- **COMPARAÇÃO COM O VALOR REFERÊNCIA DO ESTUDO DA ADEXO – MARÇO / 2006.**

**ADEXO – Associação de Doentes Obesos e Ex – Obesos de Portugal**



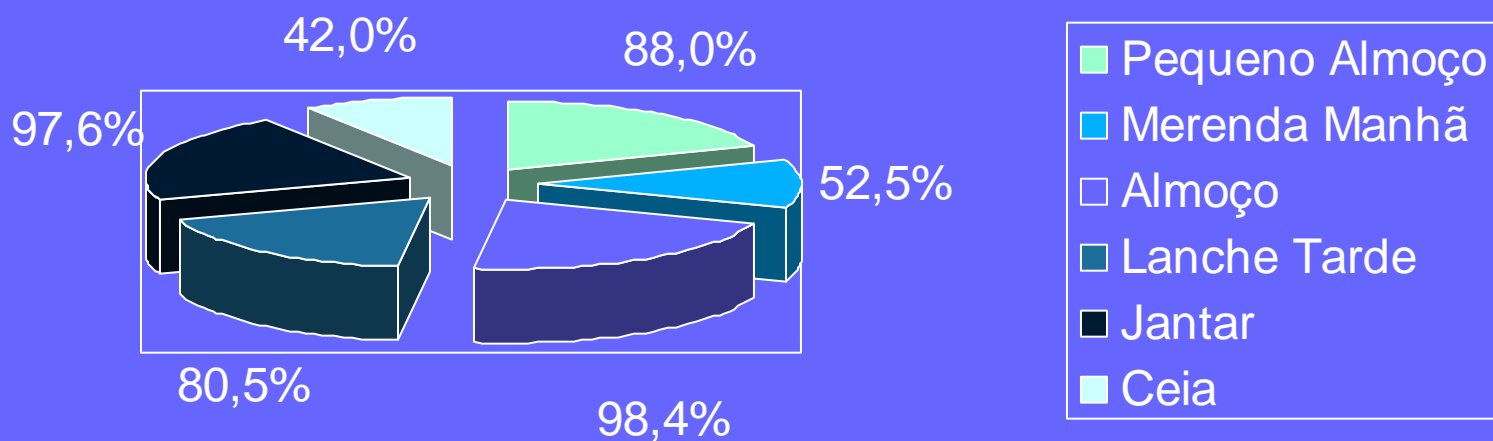
# GRÁFICO GERAL - ZSAF





# HÁBITOS ALIMENTARES – GRÁFICO 1

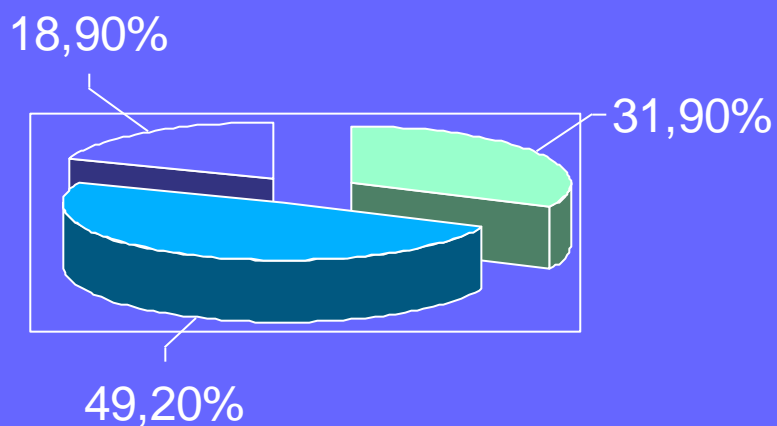
## Refeições habituais diárias





# HÁBITOS ALIMENTARES – GRÁFICO 2

Ingestão diária de sopa

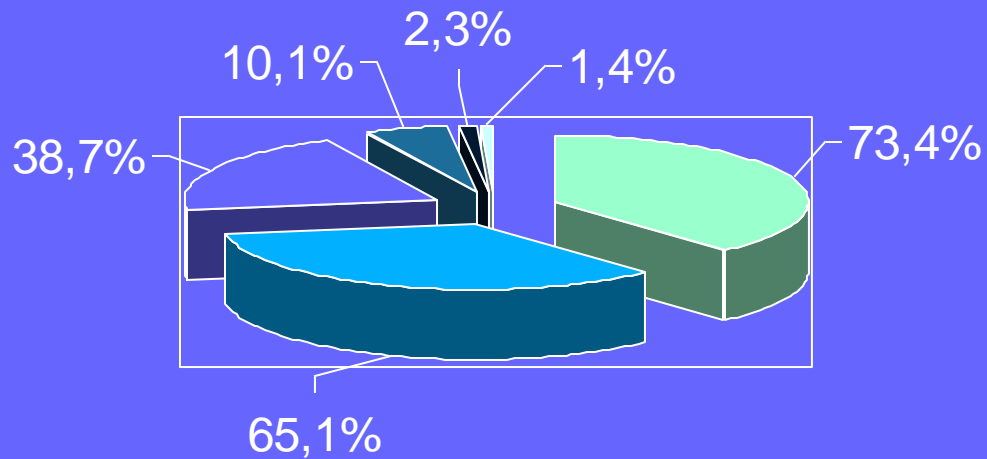


- Ingestão de sopa ao almoço
- Ingestão de sopa ao Jantar
- Não responderam



# HÁBITOS ALIMENTARES – GRÁFICO 3

Bebidas às refeições

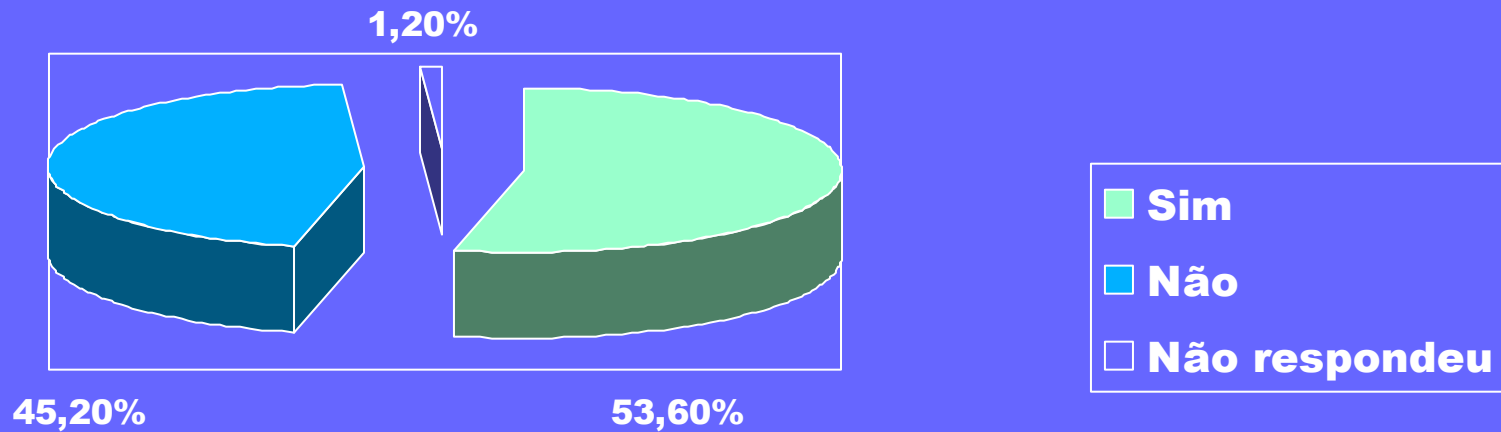


- Água
- Refrigerantes
- Sumos Naturais
- Leite
- Bebidas Alcoólicas
- Nada



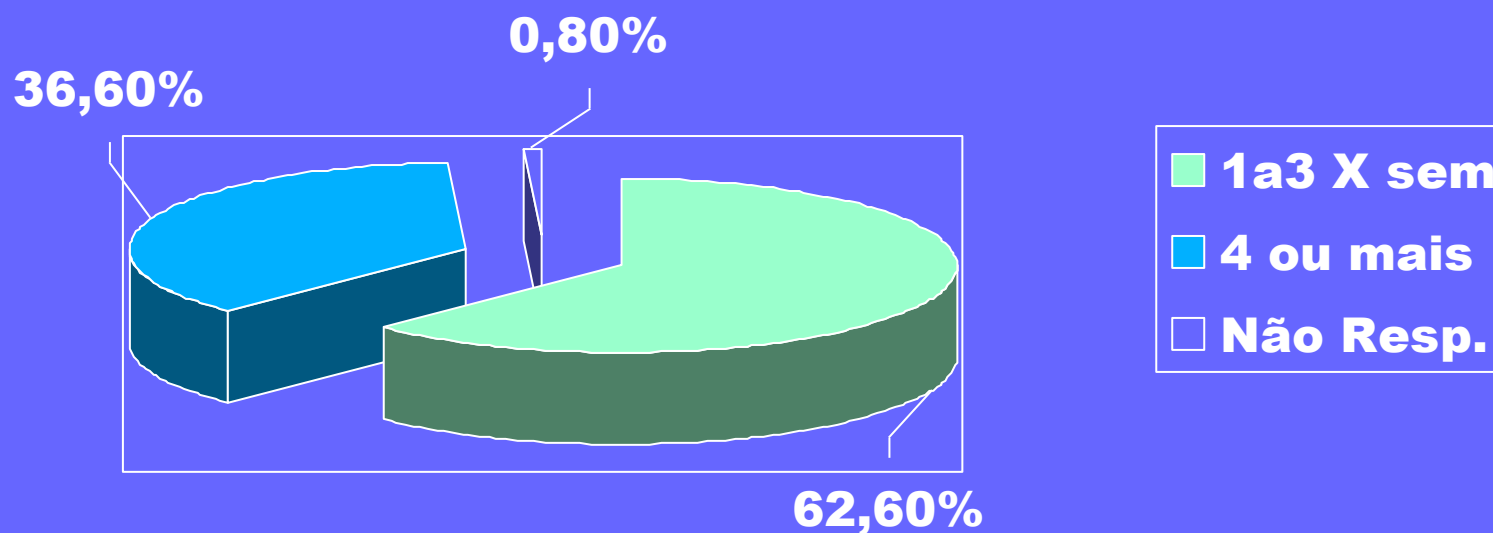


# Actividade Física para além da Educação Física – GRÁFICO 4





# Actividade Física Semanal



# CONCLUSÕES PRINCIPAIS

## - Hábitos alimentares



### Consideramos significativo:

- A percentagem de alunos que não toma o pequeno almoço.
- A percentagem de alunos que não faz refeições intermédias.
- A percentagem de alunos que não come sopa regularmente.
- A percentagem de alunos que bebe refrigerantes às refeições.



# CONCLUSÕES PRINCIPAIS

## - Hábitos de Actividade Física

### CONSIDERAMOS SIGNIFICATIVO:

- A Percentagem de Alunos que pratica Actividade Física, para além da Educação Física curricular, *principalmente a nível do sexo masculino.*



# CONCLUSÕES PRINCIPAIS – I.M.C.

- NÃO SE VERIFICARAM ALTERAÇÕES SIGNIFICATIVAS NO ESTUDO DO I.M.C. AO LONGO DOS 3 ANOS...

E...

# CONCLUSÃO FINAL



▫ O ESTUDO DO I.M.C. DEMONSTROU QUE OS ALUNOS DA E.S.S.A,

*APRESENTAM ÍNDICES DE EXCESSO DE PESO E OBESIDADE*

**INFERIORES**

AOS APRESENTADOS EM ALGUNS ESTUDOS DE ÂMBITO NACIONAL



# MARCHA da SAÚDE – Esc. Sec. Stº André







# MARCHA da SAÚDE – Esc. Sec. Stº André







# MARCHA da SAÚDE – Esc. Sec. Stº André





# MARCHA da SAÚDE – Esc. Sec. Stº André







# MARCHA da SAÚDE Esc. Sec. Stº André





# MARCHA da SAÚDE - Esc. Sec. Stº André







# MARCHA da SAÚDE - Esc. Sec. Stº André



# COLÓQUIOS...

