

Projeto Esporte e Saúde na Escola 2020

A escola é considerada um ambiente que possibilita estímulos relacionados à prática de exercício físico. A partir disso, o projeto tem como propósito evidenciar a educação física escolar como ambiente de incentivo à prática de atividade física moderada/vigorosa (AFMV) para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis. Este projeto de extensão, que possui vínculo com projetos de pesquisa do PPGCMH, faculdade de educação física, tem por objetivos: 1) inserir os escolares nas aulas de educação física, possibilitando a prática de exercício físico na perspectiva de promover um estilo de vida saudável; 2) oferecer testes e avaliações físicas e de indicadores de saúde aos alunos, promovendo a melhora dos níveis de aptidão física (Apf) e, por conseguinte, uma diminuição da inatividade física, sobrepeso/obesidade, doenças cardiometabólicas. Ofertadas às crianças do 1º ao 5º anos de uma escola pública estadual de Porto Alegre - RS, as aulas de educação física são compostas por 15 minutos de formação corporal com exercícios funcionais, seguidos do ensino das manifestações da cultura corporal do movimento humano, através de diferentes modalidades esportivas. Para além, são realizadas avaliações de acompanhamento dos níveis de aptidão física, indicadores de risco cardiovasculares (colesterol, triglicérides, glicose, pressão arterial), níveis de AF, apoio parental, indicadores de saúde mental, cognição e desempenho escolar, no início e término do ano letivo, na própria escola, por profissionais capacitados. Como retorno, é entregue um relatório individual sobre o perfil de saúde de cada criança. Resultados preliminares mostraram que o percentual de gordura apresentou associação com Apf e pressão arterial; associação da Apf com e saúde mental; qualidade do sono com saúde mental; além de elevados efeitos das aulas de EFI na aptidão cardiorrespiratória, força localizada potência muscular, agilidade e diversos indicadores de saúde.