

Uma viagem em movimento pela Escola Activa

O projecto «Escola Activa» no Algarve existe há dois anos e meio mas já muito trabalho é feito para educar as crianças desde a tenra idade para uma alimentação saudável e para a actividade física. O sedentarismo é quase uma patologia do século XXI e os valores de obesidade infantil registados no país em 2004 rondavam os 11,3% (31,6% excesso de peso). No Baixo Guadiana trabalha-se para inverter esses valores.

O consenso em torno da problemática da obesidade infantil levou a Administração Regional de Saúde do Algarve, a Escola Superior de Saúde e a Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve a conceberem o Programa de Combate à Obesidade Infantil no Algarve e o Projecto «Escola Activa».

A «Escola Activa» começa a sua implementação na Direcção Regional de Educação do Algarve [DREA] com a coordenação regional do Professor Eduardo Fernandes, tendo actualmente a sua intervenção desde o ensino pré-escolar até ao 3º ciclo.

No Baixo Guadiana a tarefa de coordenador da Escola Activa cabe a Hélder Silva, professor de Educação Física que lecciona no Agrupamento de Escolas de Castro Marim; a ele cabe a coordenação do projecto nas escolas do sota-vento. Já Carlos Afonso pertence à divisão de Desporto e Saúde da autarquia vilarealense detendo um papel primordial na implementação do projecto no concelho.

A DREA coordena regionalmente o projecto enviando ferramentas de trabalho aos diversos coordenadores escolares, que por sua vez enviam-nas para as escolas e respectivos professores titulares de turma. A meta é envolver toda a comunidade escolar, e mais que isso é educar os alunos e chegar até aos encarregados de educação.

Actividade Física três vezes por semana

No Baixo Guadiana mais que um projecto a Escola Activa está a tornar-se uma filosofia de vida e o conceito é abrangente. «Trabalhamos para que as crianças tenham um estilo mais activo e próximo da natureza; não é só fazer mais actividade física, é saber fazer uma alimentação mais saudável, ter as famílias mais próximas destes temas e alertar para o consumo de ecrã [consumo de televisão, computadores, videojogos]», explica Carlos Afonso.

E se um dos objectivos é que as crianças e jovens tenham mais actividade física, até ao momento o balanço é positivo. «No ano lectivo passado verificámos que em média as actividades desportivas escolares perfaziam um total de

três vezes por semana; depois, fora do horário escolar constatámos quase todos os alunos praticavam pelo menos uma modalidade desportiva e ao somar tudo já eram pelos menos 5 vezes por semana», garante o responsável fundamentando que de acordo com a Associação Europeia para o Estudo da Obesidade as recomendações sugerem uma hora por dia, todos os dias da semana.

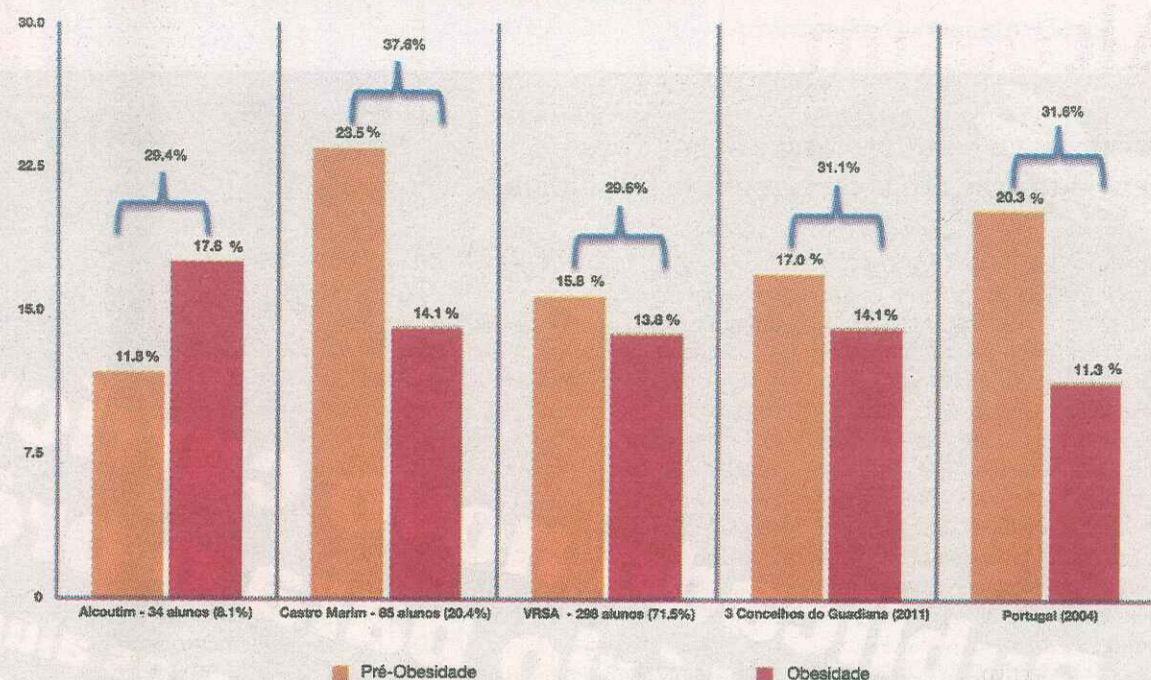
«Salta» nos intervalos das aulas

E como a Escola Activa é constituída por muitas actividades cognitivas e comportamentais, o programa «Salta 2011» é só um dos exemplos. A autarquia iluminista teve a ideia e os professores passaram à concretização para incentivar os alunos do ensino pré-escolar e 1º ciclo a saltar à corda nos intervalos escolares. «No «Salta 2011» as crianças foram avaliadas inicialmente (Março 2011) e também será avaliada e premiada a sua evolução no final do ano lectivo. O «Salta» acontece no intervalo, é informal, não tem nota e pretende ser contagiante em toda a comunidade escolar. O objectivo é aumentar a actividade física diária dos jovens.

Algo importante a reter é que são, sobretudo os professores titulares de turma, os professores de Educação Física e os respectivos coordenadores de escola os responsáveis para que tudo aconteça, e não apenas do «Salta», mas de toda a «Escola Activa». «São os professores titulares que todos os dias trabalham com os alunos desde a sua entrada na escola; desde composições de texto sobre a alimentação saudável, sobre actividade física, através de desenhos, pintura, literatura (...)», conta o técnico relembrando que é preciso aprender a ser saudável e isso faz-se desde cedo. Também o trabalho com os pais é de grande importância. «É essencial realizar actividades teóricas e práticas que os envolvam e debater temas relacionados e essa é uma preocupação constante de toda a equipa coordenativa».

Sedentarismo e restrições alimentares

Prevalência da Pré-Obesidade dos 7 aos 9 anos - Concelhos de Alcoutim, Castro Marim e Vila Real de Santo António Ano Lectivo 2010/2011



O acentuado sedentarismo visível no século XXI e as suas profundas influências, desde a era do fast food, às maratonas de videojogos, foi o motivo para surgir a «Escola Activa».

«Nos tempos modernos as crianças brincam mais em casa, mexem-se menos e logicamente ficam mais pesadas», dizem referindo que se «detectou que em crianças e jovens o valor do Índice de Massa Corporal (IMC) é superior ao valor de há anos atrás para a mesma faixa etária», salienta Hélder S.. Mas no que toca a esta parte Carlos A. é peremptório. «É notório que o fenómeno da Maddie afectou o comportamento dos pais», diz justificando que se sentem mais seguros com os miúdos a brincar em casa. Alerta ainda para algo importante. «Gastar calorias, antes era normal e mais fácil, e visto que o organismo tudo o que não consome armazena, cada vez temos o peso e o perímetro abdominal mais elevado».

As restrições de doces e refrigerantes nos bares escolares é já uma forma de combate, mas há outras. «Por exemplo a autarquia de VRSA aderiu ao «Regime Europeu de Distribuição de Frutas nas Escolas», diz recordando que dois dias por semana as crianças do 1º ciclo recebem uma peça de fruta e há quem já seja adepto, sob o lema «Comer fruta é fixe».

Aquisição de Balanças e Estadiómetros

E porque para fazer uma avaliação mais correcta do IMC são necessários instrumentos de trabalho, foram adquiridas através do Programa de Desenvolvimento Rural [PRODER] balanças e estadiómetros para registar o peso e altura para os agrupamentos escolares do Baixo Guadiana. «A

finalidade é tentar conhecer a realidade e intervir correctamente, construindo uma plataforma online para que no final do ano lectivo seja mais fácil aceder aos registos das várias turmas intervindo e verificando mais facilmente a evolução aos longo dos anos», assegura Hélder S. que adianta que «Antes esta avaliação era feita, mas cada um tinha o seu material e utilizava o seu registo individual; agora tendo o mesmo material e utilizando a plataforma podemos ter uma percepção melhor e mais rigorosa do estado das nossas crianças», reforça o coordenador. Para já uma das últimas inovações da Escola Activa é a criação de condições para que os centros de saúde recebam os dados de cada escola. O coordenador da EA de cada escola envia para o centro de saúde os registos dos alunos referenciados com obesidade e magreza extrema. Paralelamente os pais recebem da escola um relatório que sugere a deslocação com o seu educando ao médico de família; caso o processo funcione por esta via, após a avaliação, a criança é encaminhada para os gabinetes de prescrição de actividade física. «A criança pode precisar de mais actividade física ou de algum cuidado alimentar e é esse gabinete de prescrição que vai dar a resposta», evidência.

Trabalho em rede

Todo o trabalho em rede das escolas, autarquias e centro de saúde demonstram que é necessário uma equipa multidisciplinar para combater a obesidade. «Não são só os médicos nem os professores de educação física que conseguem isoladamente resolver os problemas da obesidade, é sim todo um trabalho em rede, e principalmente, muita informa-

ção e educação», atesta Carlos Afonso. «No fundo é fundamental saber escolher a actividade física, a alimentação e o tipo de vida, é isso a escola activa», garante. Para completar a equipa e o trabalho em rede contam também com a colaboração fundamental da dietista - Cecília Santos que percorre os concelhos do Baixo Guadiana prestando o apoio possível ao projecto e a outros relacionados com o combate à obesidade.

Algarve na frente do pelotão

Mas se todas estas actividades ganham espaço e forma no recinto escolar, então e nas férias lectivas? «Sabemos que a quantidade de actividade física realizada pelos alunos é bem menor» referem ambos os professores que demonstram preocupação na dificuldade de intervenção, contudo garantem que «o trabalho que as autarquias e as juntas de freguesia realizam durante as férias em oferecer a possibilidade dos jovens realizarem mais actividade física é uma boa solução». Carlos Afonso assegura que na questão da obesidade o Algarve vai um pouco à frente em termos de estratégias em equipa. «Aqui já muito se faz comparativamente ao resto do país; o Algarve é pioneiro em muitas iniciativas na tentativa de combate à obesidade». Pelo território já se encontram muitos exemplos de Escola Activa, em VRSA o «Salta», em Castro Marim foi criado um percurso sinalizado no recinto escolar para pais e alunos; em Alcoutim existem circuitos de Natureza construídos para os pais e alunos realizarem em conjunto mais actividade física. No final do ano lectivo nestes três concelhos há um dia sempre dedicado à Escola Activa.