

### Apresentação

Após análise dos resultados obtidos no Fitnessgram, o Grupo de Educação Física decidiu implementar

O programa PESSOA visa a promoção de hábitos de vida saudável, através do exercício físico e da criação

A população-alvo do PESSOA são todos os alunos do 5º ao 12º ano, que foram avaliados relativamente

### Principais objectivos do PESSOA

- Aumento da actividade física e reduzir os comportamentos sedentários dos jovens.
- Influenciar as opções alimentares dos alunos, especialmente quando estão fora de casa, tornando-os

Como resultado da interacção destes objectivos, não são de descurar os potenciais benefícios no desenvolvimento

### Como Funciona o PESSOA

Quando os alunos se inscrevem, regista-se o peso, estatura e perímetro abdominal que se vai verificando

Os alunos participam de forma voluntária em sessões de treino específicas e orientadas durante as horas

PS: um aluno que aderiu ao PESSOA, já perdeu 15kg!!!

### Nutricionista

Como já referimos, não somos especialistas na área alimentar, e nesse sentido, com a colaboração do

### Palestra “Chá das oito”

A informação e sensibilização à comunidade é fundamental e nesse sentido, realizamos uma palestra e

### **Bar das escolas**

Também na procura dos nossos objectivos, analisámos os consumos efectuados nos Bares e sugerimo

Verificámos também que os alunos consomem muito pouca fruta e demasiados bolos... Na escola da E

Numa tentativa de inverter essa situação e promover hábitos de vida saudável, desenvolvemos a camp

Inicialmente a implementação da campanha foi assegurado pelo financiamento da Escola, mas devido a

### **Algumas questões que ficam...**

Que relação deverá existir entre Encarregados de Educação e restante comunidade educativa no comb

A importância da Educação Física como factor determinante na criação de hábitos e estilo de vida saud

A actividade física e alimentação como prevenção da obesidade e excesso de peso.

Deverá a Educação Física ter mais tempo lectivo semanal para combater um dos maiores problemas d

### ***Grupo de Educação Física***