
PROJETO SUPERA-TE

O projeto SUPERA-TE é um projeto pioneiro na EBS VFCampo que visa a deteção de problemas relacionados com o excesso de peso e a obesidade através do rastreio do Índice de Massa Corporal (IMC) que se tem realizado anualmente a todos os alunos da escola e na procura de soluções para ajudar os alunos e encarregados de educação na superação desta problemática.



Organização



**Grupo de Educação Física
Equipa de Saúde Escolar**

Para mais informações:
Correio eletrónico: talmeida48@hotmail.com



**Escola Básica e Secundária de
Vila Franca do Campo**



**PROJETO
SUPERA-TE**

**Grupo de Educação Física
Equipa de Saúde Escolar**

PROJETO SUPERA-TE

O excesso de peso e obesidade que adquirem níveis cada vez mais preocupantes, representa uma situação em que no futuro poderá condicionar muito a qualidade de vida dos jovens de hoje. Esta realidade poderá ter duas causas que parecem evidentes. Uma dieta altamente calórica e défice de atividade física regular (sedentarismo). Estas causas poderão complementar-se na justificação para que cada indivíduo tenha excesso de peso. De uma forma simplificada, se o indivíduo consome mais calorias do que aquelas que gasta terá tendência para engordar. No entanto, existem casos em que há problemas hormonais associados que poderão condicionar o ganho/perda de peso.

O excesso de peso e a obesidade podem levar a que surjam com mais frequência, problemas cardiovasculares, diabetes tipo II, apneia de sono e, em alguns casos, problemas do foro osteoarticular e oncológico.

Deste modo, o tratamento para obesidade, pelo exposto, terá forçosamente que se basear, num aumento claro no tempo despendido em atividade física e também, no controlo nutricional.

OBJETIVOS

- ⇒ Conhecer a realidade escolar em relação ao excesso de peso e obesidade;
- ⇒ Reduzir percentagem de alunos com excesso de peso e/ou obesidade, reduzindo o IMC (Índice de massa Corporal);
- ⇒ Desenvolver nos alunos e encarregados de educação, o culto de um estilo de vida saudável combinando exercício físico e alimentação saudável.

CARACTERIZAÇÃO DO PROJETO

Este projeto irá desenvolver-se de acordo com a avaliação antropométrica dos candidatos, idade e género. Por um lado os alunos participarão em atividades físicas diversas desenvolvendo as suas capacidades físicas e motoras. Por outro serão acompanhados regularmente (semanalmente) pelo nutricionista que irá desenvolver um programa alimentar adequado ao aluno dentro da sua especificidade. Os alunos serão avaliados quinzenalmente, sendo que uma avaliação mais minuciosa será realizada mensalmente

Pretende-se ainda, dotar os encarregados de educação de competências necessárias para fazer o controlo nutricional dos seus educandos, ao nível da confeção de refeições saudáveis.

Escola Básica e Secundária de Vila Franca do Campo

PROJETO SUPERA-TE
AUTORIZAÇÃO

Eu, _____, encarregado(a) de educação do(a) aluno(a) _____, n.º _____ da turma _____ do _____ ano, autorizo / não autorizo* que este(a) participe no projeto SUPERA-TE.

de _____ de 20 _____

O(A) Encarregado(a) de Educação _____

PROJETO SUPERA-TE
SUPERA-TE
Grupo de Educação Física
Equipe de Saúde Escolar

* Deve-se riscar o que não interessa.
Equipe de Saúde Escolar de Vila Franca do Campo