ccems
Centro de Competência Entre Mar e Serra

Partilha de Boas Práticas

GO! Natureza e vida saudável

Qualidade de Vida, Saúde e Atividade Física

A Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que se traduz num aumento de dispêndio de energia [1,2]

Qualidade de vida, pode ser definida como o sentimento de satisfação pessoal e de bem-estar em que um indivíduo se encontra [3].

Saúde é um estado de completo desenvolvimento físico, mental e bem-estar social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade [4].

[1] Caspersen, C., Powell, K. & Chirstenson; P (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health – related research.Public Health Reports, 100, 2, 126-130.
[2] Sánchez, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilha: Wanceulen.
[3] Wenger, N. et al. (2002). Executive Summary. In L. A.-O. National Heart, International Position Paper On Women's Healt Hand Menopause: A Comprehensive Approach (pp. 1-22). Nih Publication *NO. 02-3284.*
[4] *OMS (2010) - http://www.who.int/suggestions/faq/en/*

Conceito de Atividade Física

A atividade física, a saúde e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas entre si. O corpo humano necessita de atividade física regular com vista ao seu ótimo funcionamento, por forma a evitar doenças[1].

Actividade física[2,3,4]

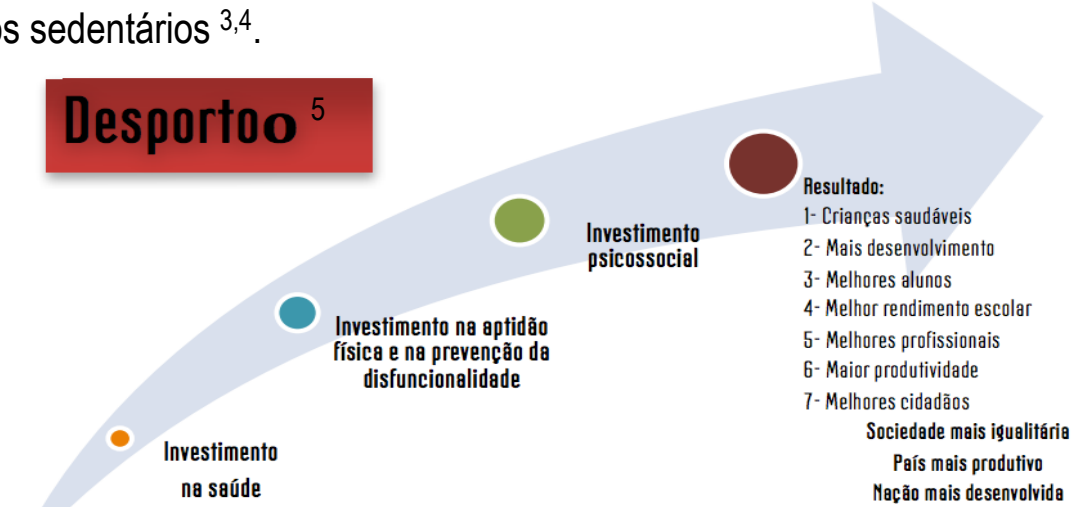
Actividade física espontânea	Actividade física organizada	
Está integrada nos hábitos de vida diária: deslocações a pé, subir escadas, passatempos ou profissões fisicamente activas, levar os filhos ou os animais a passear, etc.	Praticada em clubes desportivos, ginásios e instituições afins. Requer mais condições mas traz benefícios adicionais	
	Exercício	**Desporto**
	Movimentos corporais planeados, estruturados e repetidos, efectuados para manter ou melhorar uma ou mais componentes da condição física	Implica regras, jogo, competição, mesmo que seja só de lazer ou recreação

[1]IDP. (2009). *Orientações Europeias Para a Atividade Física* (I. Instituto do Desporto de Portugal Ed.). Lisboa.
[2] ACSM (Ed.). (1998). ACSM´s Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescrition (3 ed.).
[3] Barata, T. (2003). Mexa-se... pela sua saúde (3 ed.). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
[4]Capdevila, L. (2000). Actividad Física y Estilo de vida saludable (2 ed.). Barcelona: Artyplan.

Jovens e a Atividade Física

Crianças e Jovens ativos apresentam uma maior disposição a serem adultos ativos [1,2] .

Crianças e Jovens pouco ativos ativos ou sedentários apresentam maior disposição para serem adultos sedentários [3,4].



[1]ILaakso L, Viikari J. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. Am J Prev Med 1997;13:317-23.

[2] Taylor WC, Blair SN, Cummings SS, Wun CC, Malina RM. Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. Med Sci Sports Exerc 1999;31:118-23.

[3] Glenmark B, Hedberg G, Jansson E. Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11-year follow-up study. Eur J Appl Physiol 1994;69:530-8.

[4] Raitakari OT, Porkka KVK, Taimela S, Telama R, Rasanen L, Viikari JSA. Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. Am J Epidemiol 1994;140:195-205.

[5] IDP (2016) Programa Nacional do Desporto para Todos (PNDpT). http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNDpT/2016/PNDpT_2016.pdf

A Realidade da Atividade Física

Alguns números que nos devem levar a pensar...

Em 2002, 66% dos europeus com mais de 15 anos não apresentavam níveis recomendados de prática de atividade física e 25% tinham elevados índices de inatividade física[2].

Em 2011, verificou-se que em jovens portugueses dos 10 aos 18 anos, apenas 29% dos rapazes e 12% das raparigas foram considerados ativos[3].

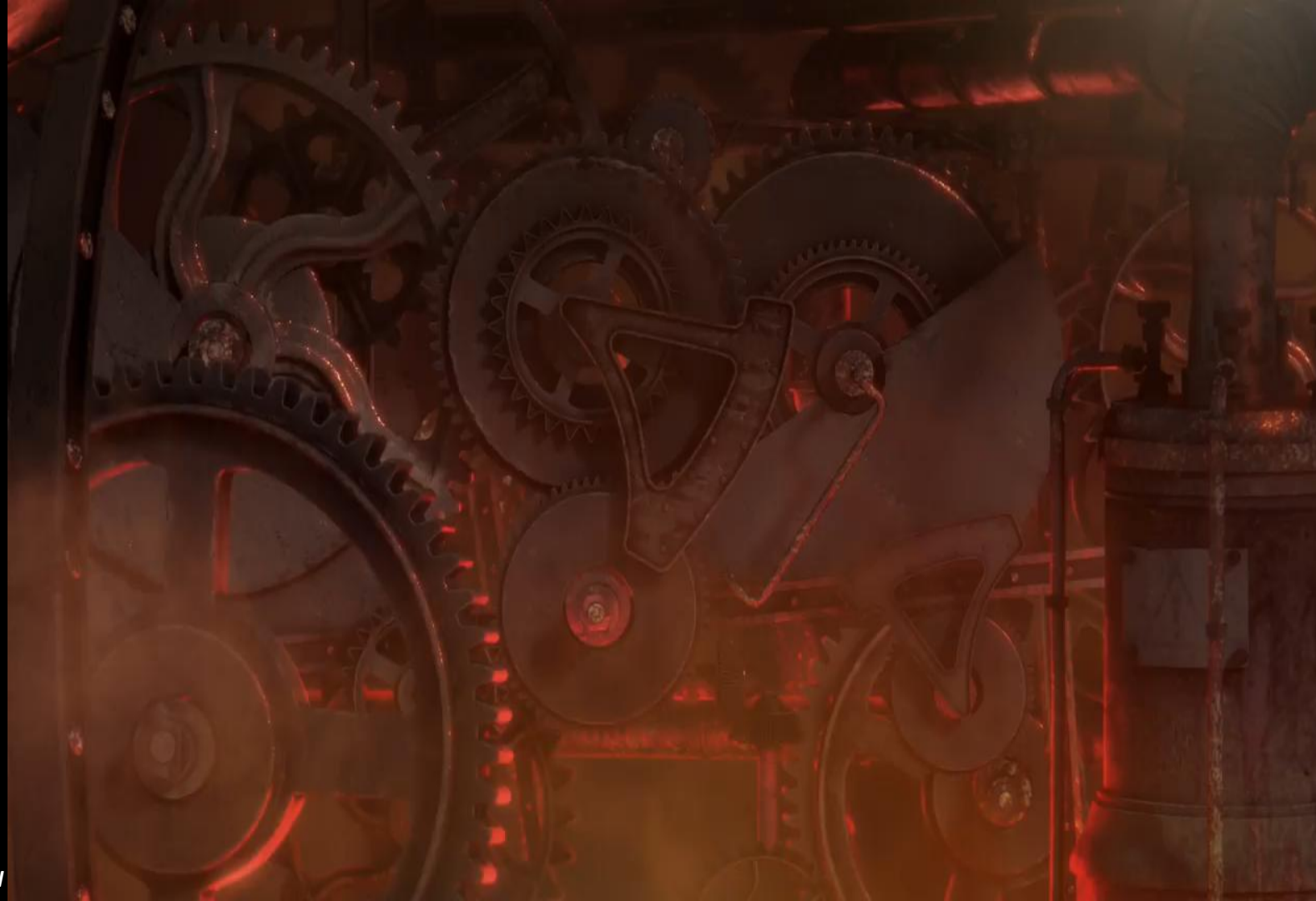
[1]IDP. (2009). *Orientações Europeias Para a Atividade Física* (I. Instituto do Desporto de Portugal Ed.). Lisboa.
[2] Sjöström, M, Oja, P, Hagströmer, M, Smith, BJ, & Bauman, Adrian. (2006). Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *Journal of Public Health, 14*(5), 291-300.
[3] Gomes, Hilário, Pinto, Diogo, Sequeira, Sebastião, Santos, Luís, Marques, Adilson, & Carreiro da Costa, Francisco. (2011). Prevalence of barriers for physical activity in Portuguese adolescents. *British journal of sports medicine, 45*(15), A19. doi: 10.1136/bjsports-2011-090606.61.

Atividade Física vs Saúde

Cientificamente, estão demonstrados os benefícios Psicológicos decorrentes da Atividade Física [1,2,3].

- ✓ Aumento dos Pensamentos Positivos
- ✓ Diminuição da Ansiedade
- ✓ Reforço das Auto-Percepções (auto-estima e auto-conceito)
- ✓ Reforço da Imagem Corporal
- ✓ Benefícios Psicoterapêuticos, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade.

[1] Berger, B., Pargman, D. & Weinberg, R.S. (2006). Foundations of Exercise Psychology (2nd Ed. Rev). USA: Fitness Information Technology.
[2] Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, *32*(5), 963-975.
[3] Van der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, *39*(8), 1241.



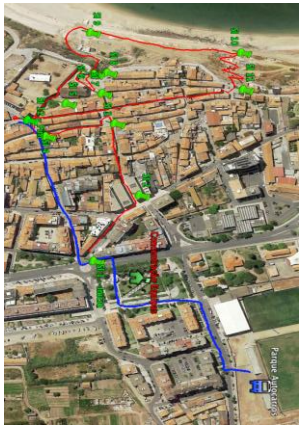
ccems
Centro de Competência Entre Mar e Serra

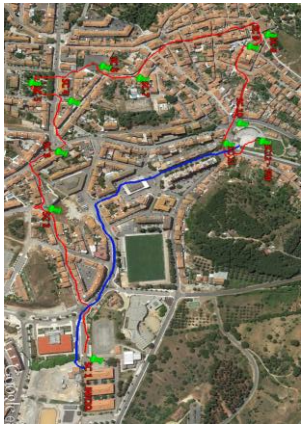
Partilha de Boas Práticas

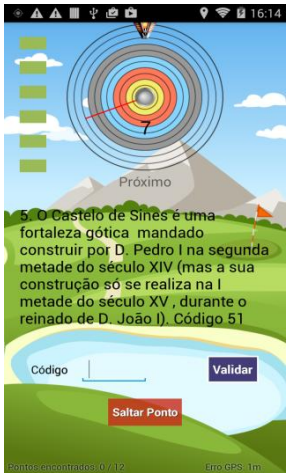
GO! Natureza e vida saudável

O passado...

SANTIAGO DO CACEM
SINES 2016
CAMPEONATOS NACIONAIS ESCOLARES
INICIADOS







ccems
Centro de Competência Entre Mar e Serra

O passado...

ccems
Centro de Competência Entre Mar e Serra

Partilha de Boas Práticas

GO! Natureza e vida saudável

O passado...

A TERRA TREME
13 OUTUBRO 2017 - 10H13
www.aterratreme.pt
#aterratreme

Jogo "A Terra Treme"

Jogo que decorre num recinto escolar do Agrupamento Vertical De Escolas Da Costa De Caparica

O jogo é no formato de escolha múltipla com três opções onde apenas uma delas está correta. O jogador irá percorrer 12 pontos utilizando um SmartPhone com Sistema Android e será orientado visualmente durante os pontos fazendo uso do Sistema de Posicionamento Global (GPS).

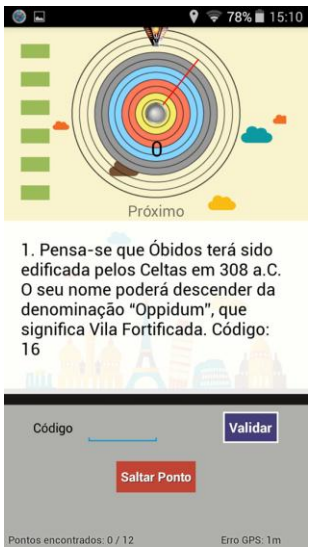
ccems Centro de Competência "Entre Mar e Serra" REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

ccems Centro de Competência Entre Mar e Serra

Partilha de Boas Práticas
GO! Natureza e vida saudável

O passado...

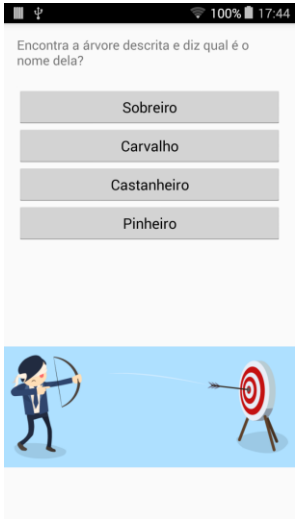
19 > 29 OUT. 2017
FESTIVAL LITERÁRIO INTERNACIONAL DE ÓBIDOS
FOLIO



ccems
Centro de Competência Entre Mar e Serra

Partilha de Boas Práticas
GO! Natureza e vida saudável

O passado...

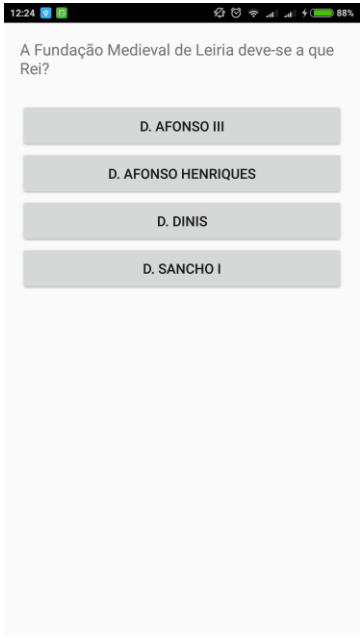


ccems
Centro de Competência Entre Mar e Serra

Partilha de Boas Práticas

GO! Natureza e vida saudável

O passado...



ccems
Centro de Competência Entre Mar e Serra

Partilha de Boas Práticas

GO! Natureza e vida saudável

O futuro... é o teu projeto !

Como ?

a) Definir o objetivo

O quê ? Onde ? Para quem ? Que tipologia ?

b) Definir os locais/pontos

Coordenadas GPS

c) Obter Informação

Sobre o Local ? Tema?

c) Definir estratégia de implementação/registo

É competitivo? É um evento social ?

O futuro... é o teu projeto !

Como ?

Pontos – Ficheiro txt com o seguinte conteúdo (coordenadas)

```
39.359570,-9.157866
39.360364,-9.157789
39.360892,-9.157569
39.361644,-9.157417
39.362042,-9.157306
39.362994,-9.157140
39.362722,-9.156972
39.362256,-9.156062
39.361183,-9.156600
39.360994,-9.156928
39.360619,-9.157731
39.358914,-9.157750
```

Perguntas

Ponto 1
Na primeira edição do Folio, que escritor português foi recordado?
vazio
.
vazio
Luís de Camões
José Saramago
Fernando Pessoa
Eça de Queiroz
2

Percursos:
Equipa direita – 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
Equipa Esquerda – 1,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,12

Descrição dos pontos:

```
"1. Pensa-se que Óbidos terá sido edificada pelos Celtas em 308
a.C. O seu nome poderá descender da denominação "Oppidum", que
significa Vila Fortificada. Código: 16",
"2. Antigo refeitório da CM Óbidos, é agora o Mercado Biológico
de Óbidos. Para além de diversos produtos locais, existe também a
Livraria do Mercado onde podemos encontrar livros raros. Código:
20",
```

Obrigado pela vossa atenção...

David Silva

Investigador do CITAB
Professor no AE Marrazes
Professor de Apoio da CLDE – Leiria
Formador do RCA
Colaborador do CCEMS

GO! Natureza e vida saudável