

## DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FORMAÇÃO PESSOAL

### Adesão da ESAS ao Protocolo de Cooperação no âmbito do Programa FITNESSGRAM

A inclusão da ESAS no Programa Nacional de aplicação da bateria de testes de aptidão física “FitnessGram” pode ser considerada, a nosso ver, sob duas perspectivas, a saber:

- A primeira, em que a colaboração da ESAS se cinge ao contributo na obtenção de dados anuais que permitem alargar a amostra nacional para a definição de tabelas e indicadores de estados de saúde e de aptidão física da população escolar portuguesa.
- A segunda, na qual se procura a extensão da finalidade da bateria no respeitante a objectivos específicos e operacionais e sua concomitante utilização como meio e estratégia de sensibilização e reforço na formação e educação dos alunos para uma maior e mais rica consciencialização do nível e da importância da (sua) aptidão física.

Quanto à primeira perspectiva, ela surge eminente, como necessidade de uma política e acção educativa nacional, cuja finalidade se encerra em si mesma.

No respeitante à segunda perspectiva, esta surge para nós, como meio preferencial que permitirá, não só, enriquecer a perspectiva de âmbito Nacional, mas principalmente constituir-se como um processo (mais que produto final) pedagógico de triplo alcance, a saber:

- 1- Na vertente da interdisciplinaridade;
- 2- Na vertente do auto-controlo, reforço dos hábitos de prática físico-motora e desportiva e educação para a saúde;
- 3- Na vertente da disciplina de Educação Física

A bateria de testes de aptidão física inclui testes relativos a: aptidão aeróbia, composição corporal, força, resistência e flexibilidade.

**“A Aptidão Aeróbia está relacionada com a redução do risco de doença cardíaca, diabetes e acidentes cardiovasculares. A Força e a Flexibilidade são importantes na redução do risco de osteoporose e no aumento da capacidade funcional.”**

A Filosofia e a concepção do FitnessGram assenta em :

**H** **HEALTH saúde advém da Actividade Física regular e da aptidão física decorrente.**

**E** **EVERYONE Todos devem ser fisicamente activos.**

**L** **LIFETIME A Actividade Física deve constituir um hábito para a vida.**

**P** **PERSONAL A Actividade Física deve ser individualizada de acordo com as necessidades e interesses.**

As três vertentes supra-mencionadas, na nossa opinião indissociáveis, enriquecem e conferem um real pragmatismo e objectividade à bateria de testes “FitnessGram”, à Escola, seus professores, e sobretudo aos alunos.

A excepcional dimensão da bateria de testes de aptidão física FitnessGram, quer pelo número de alunos a envolver, quer pelo número de dados por aluno a tratar, quer pela expressão que pode assumir na sua função didáctica e pedagógica, é merecedora e justifica que a mesma seja alvo de atenção especial e se revista de carácter específico no respeitante à sua envolvência e abrangência. Daí defendermos e propormos que a sua aplicação na ESAS deva ser assumida como “parte” do Projecto de Escola e inclusa no Plano de Actividades da ESAS. Tal desiderato, será operacionalizado através do conceito de cooperação, de partilha e permuta de saberes a nível interdisciplinar. Para a sua plena concretização propõe-se que a ESAS considere a possibilidade de planear “ A Semana da Aptidão Física”.

A título de pré-projecto para a “ A Semana da Aptidão Física” idealizamos como estratégias de operacionalização, a intervenção e execução de acções a diferentes níveis, tais como:

- a- Na disciplina de Educação Física, a realização dos testes constantes na bateria FitnessGram;
- b- Nas disciplinas de Biologia e Química, ou respectivas Áreas Projecto, a análise de temas/matérias relacionadas com a tipologia, composição e componentes dos produtos alimentares, seus conservantes e valores energéticos;
- c- Na(s) disciplina(s) de Informática, a análise de dados e respectivo tratamento;

- d- Nas disciplinas de História e de Sociologia, a abordagem numa perspectiva cronológica e evolutiva dos hábitos, costumes, tradições e valores das sociedades medievais e contemporâneas;
- e- Tertúlias, versando áreas e saberes correlacionados e implícitos no conceito de aptidão física para a saúde e para o desporto;
- f- Concurso de posters temáticos, propostos pelos diversos departamentos;
- g- A realização de uma “Semana Gastronómica”, na cantina da ESAS, com ementas diversificadas (diariamente) que correspondessem a culturas/países diferentes com distinção e descrição dos benefícios para a saúde.

O Departamento de Educação Física e Formação Pessoal considera pois, que a operacionalização da Bateria de testes FitnessGram assumirá+a (muito) significado e um real valor pedagógico – transversal pela e na interdisciplinaridade – se for íntegro, assumido e aplicado na perspectiva dinâmica e multidisciplinar, como parte do Projecto da ESAS, com benefício para toda a comunidade escolar.

A Coordenadora de Departamento  
Eugénia Baptista