

PROJETO

" CORRIDA COM A DONA RODINHA "

JULHO DE 2023

O projeto "Corrida com a Dona Rodinha" foi criado e desenvolvido pela equipa CLPSE em articulação com o SADJ para a promoção da atividade física e alimentação saudável dos/as alunos/as nos Agrupamentos de Escolas do Concelho de Ourém.



TURMAS DE INTERVENÇÃO

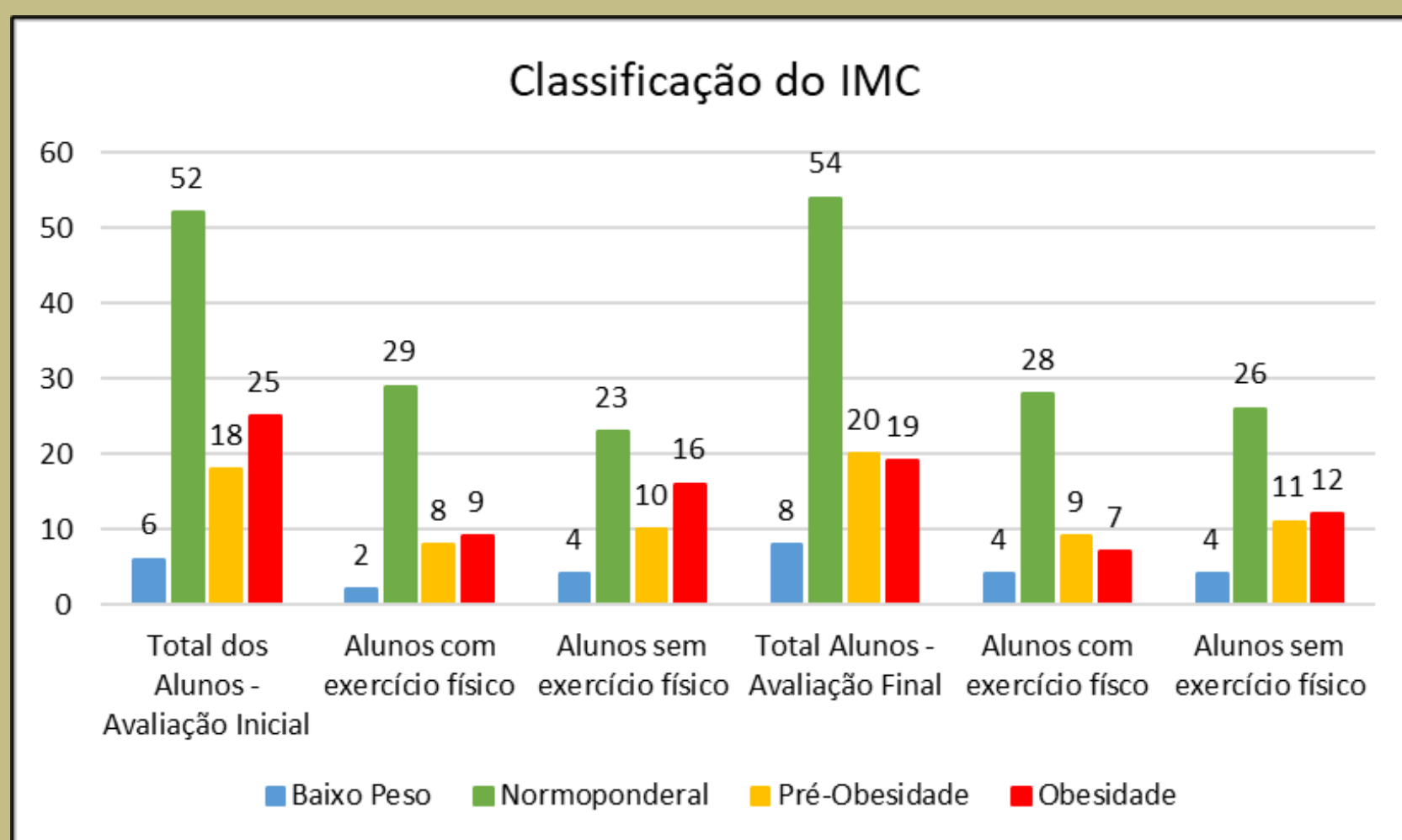
O projeto foi realizado em 6 turmas dos 3 Agrupamentos de Escolas de Ourém (divididos em 2 turmas em cada).
3 turmas com sessões de nutrição e exercício físico (grupo de intervenção) e 3 turmas apenas com sessões de nutrição (grupo de controlo).

SESSÕES DE NUTRIÇÃO

No início do ano letivo foi entregue 1 caderneta com diversas atividades para os/as alunos/as e foram dinamizadas 3 atividades de educação alimentar. Todos os meses pelo menos 2 vezes por mês os/as alunos/as tinham verificações de lanches surpresa e caso o lanche fosse saudável ganhavam 1 autocolante para colocar na caderneta. Foi realizada também uma sessão para os/as encarregados/as de educação.



RESULTADOS



Foram realizados dados antropométricos no início do ano letivo e no final do ano letivo.

Em relação à classificação do IMC (baixo peso, normoponderal, pré-obesidade e obesidade), verifica-se que existiu um aumento do número de alunos/as (52 para 54) na classificação de Normoponderal, e uma diminuição (25 para 19) em relação à classificação de Obesidade. Esta diminuição verifica-se em ambos os grupos de intervenção.

CONCLUSÃO

O projeto "corrida com a Dona Rodinha", apresentou resultados muito positivos para as crianças que participaram no projeto, demonstrando ser um projeto de promoção de exercício físico e alimentação saudável que contribui para melhorar a saúde dos que participam.