



**MOV
SYS**

**SISTEMA DE AVALIAÇÃO FÍSICA
RELACIONADO À SAÚDE DE
CRIANÇAS E ADOLESCENTES.**

Desenvolvido com o propósito de
melhorar a aptidão física de crianças
e adolescentes.

COMO FUNCIONA

O MovSys – sistema único no Brasil – levanta dados estatísticos de obesidade, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência de força.

Os professores de educação física recebem um treinamento para fazer as avaliações e colocar os dados no programa, além de receber dicas de como trabalhar os índices.

Ao todo, são realizadas quatro avaliações de aptidão física relacionada à saúde do aluno:

- **Aptidão cardiorrespiratória**
- **Resistência de força**
- **Índice de Massa Corporal (IMC)**
- **Flexibilidade**

Após as avaliações – que podem ser feitas periodicamente – são gerados relatórios, cujos valores são expressos em números ou em percentuais (%).

Os professores de educação física analisam os relatórios e verificam se algum estudante está fora do índice de aptidão física relacionada à saúde recomendado pela OMS. Através desses dados, professores de educação física, diretor e coordenador poderão traçar metas para melhorar os índices, realizando aulas específicas, conforme necessidade individual ou do grupo, tornando-as mais produtivas e satisfatórias.

Prefeito, secretário de educação e saúde e coordenador da secretaria poderão gerar relatórios de uma determinada escola e/ou do município todo.



BOLETIM DA EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

Enquanto o aluno estiver na escola, terá um login individual com todos os seus dados salvos no sistema. Pais e aluno poderão acompanhar a evolução do estudante, acessando seu relatório de avaliações a qualquer hora. Uma forma de motivar o aluno a estar nos índices de saúde.



DADOS COMPROVAM

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que 15% das crianças com idade entre 5 e 9 anos têm obesidade. Uma em cada três está com peso acima do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde.

O índice de crianças e adolescentes obesos aumentou 240% no Brasil nos últimos 20 anos. Segundo uma pesquisa realizada pela Força Tarefa Latino-Americana de Obesidade. Isso significa, para os cofres públicos, despesas de aproximadamente R\$ 1,5 bilhão anuais para tratar dos males decorrentes da gordura, segundo a Agência Brasil.

AUTORES APONTAM PARA A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA FLEXIBILIDADE

“Bons índices de flexibilidade são importantes, independentemente da idade, pois possibilitam movimentos com maior segurança numa extensão completa do movimento.”

ADAMS, K. Retirado do artigo *Aging: Its effects on strength, power, flexibility and bone density*. *Strength and Conditioning Journal*, 1999.

“A manutenção de parâmetros adequados de flexibilidade na região dos isquiotibiais parece ser uma das condições fundamentais para prevenção das lombalgias. Este fato é de grande importância, pois dores na região lombar na adolescência podem apresentar taxas de incidência de 17,2% e, em alguns casos, levar à incapacidade de realizar as atividades normais, ou mesmo ao uso de medicamentos.”

FELDMAN, D. E, entre outros. Retirado do artigo *Risk factors for the development of low back pain in*

E TAMBÉM PARA OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS SISTEMATIZADAS

“A prática regular de atividades físicas sistematizadas pode contribuir para a melhoria de diversos componentes da aptidão física relacionada à saúde, como força, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal. Essas modificações podem favorecer, sobretudo, o controle da adiposidade corporal, bem como a manutenção ou melhoria da capacidade funcional e neuromotora, facilitando o desempenho em diversas tarefas do cotidiano.”

MORRIS, J. N. *Exercise in the prevention of coronary heart disease: today's best buy in public health*. *Med Sci Sports Exerc*, 1994.

(Erllichman, entre outros, 2002) afirmam que essa prática diminui o risco de aterosclerose e suas consequências (angina, infarto do miocárdio, doença vascular cerebral), ajuda no controle da obesidade, da hipertensão arterial, da diabetes, da osteoporose, das dislipidemias e diminui o risco de afecções osteomusculares e de alguns tipos de câncer (colo e de mama). Também auxilia no controle da ansiedade, da depressão, da doença pulmonar obstrutiva crônica, da asma, além de proporcionar melhor autoestima e ajuda no bem-estar e socialização do cidadão. Entretanto, as diminuições dos níveis de atividade física podem favorecer para o aparecimento de disfunções crônico-degenerativas não somente em adultos, mas também em jovens e crianças.

ERLICHMAN, J.; KERBEY, A. L.; JAMES, W. P. *Physical activity and its impact on health outcomes. Paper 1: The impact of physical activity on cardiovascular disease and all-cause mortality: an historical perspective*. *Obesity Reviews*, v. 3, 2002.

EM SEU MUNICÍPIO, QUAIS SÃO OS PERCENTUAIS? QUANTO ESTÁ SENDO INVESTIDO NA SAÚDE DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES?



UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO REFLETE NA VIDA PESSOAL, SOCIAL E ESCOLAR.

Tenha em suas mãos uma ferramenta completa e moderna, que visa contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida das crianças e dos adolescentes. **Consulte valores.**



(51) 3714 1566

bioteam@bioteamacademias.com.br