



Promoção do **Exercício** e **Saúde** no **Sedentarismo** e **Obesidade** da **Adolescência**

Um Compromisso de
Intervenção Comunitária
e de Desenvolvimento do
Conhecimento

XI . Novembro . 2007

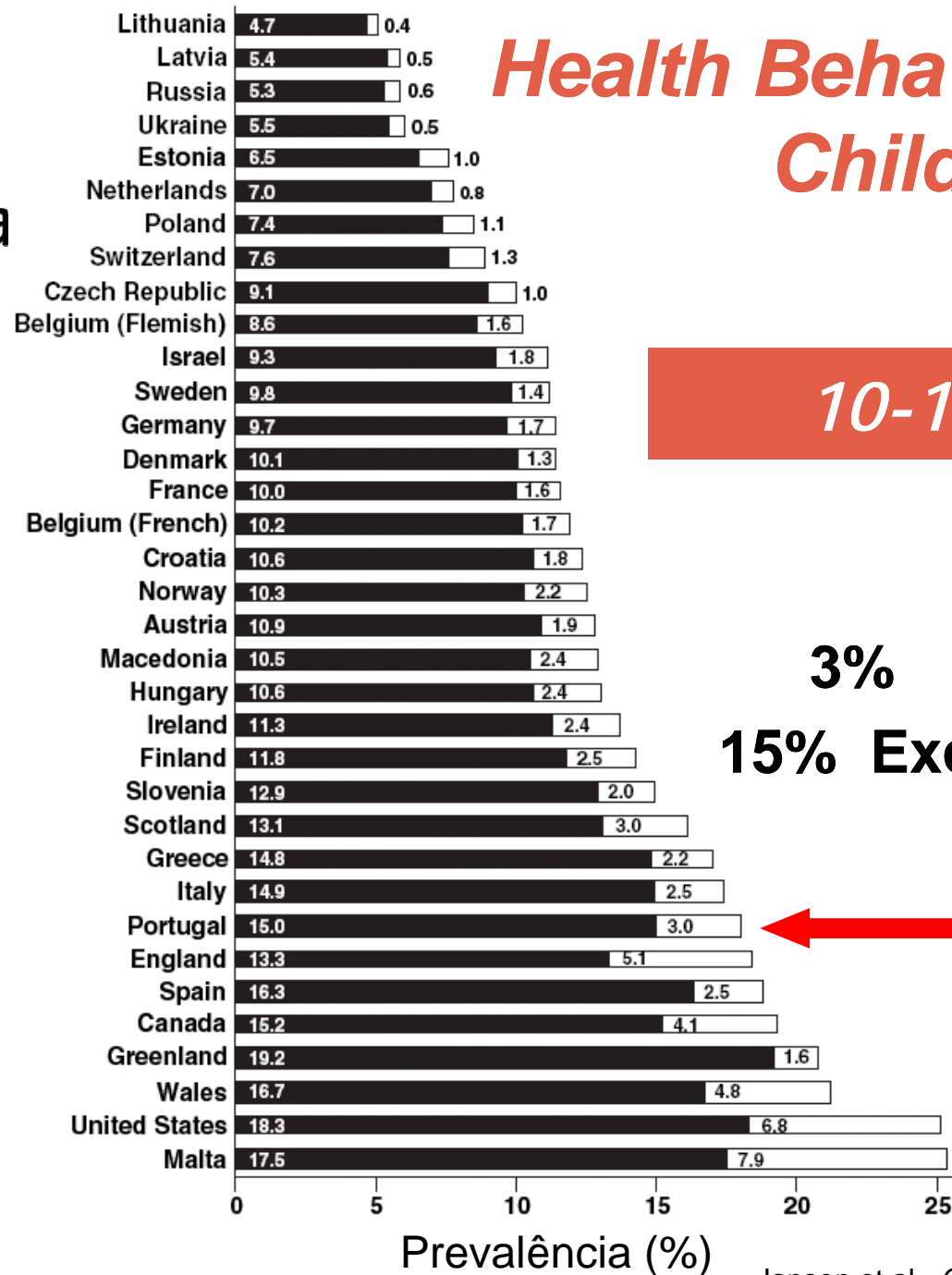


Investigação e Intervenção

- O Programa PESSOA representa a primeira iniciativa em Portugal para se desenvolver e testar um modelo de intervenção para a prevenção/tratamento da obesidade no contexto escolar.
- Pretende-se criar uma nova relação entre o envolvimento, o corpo e comportamentos salutogénicos.
- É um compromisso sério para uma necessidade inadiável, envolvendo várias entidades com responsabilidades diferenciadas, mas cujas competências convergem para uma acção concertada de união de esforços e de elevada responsabilidade social.



Health Behavior School Children



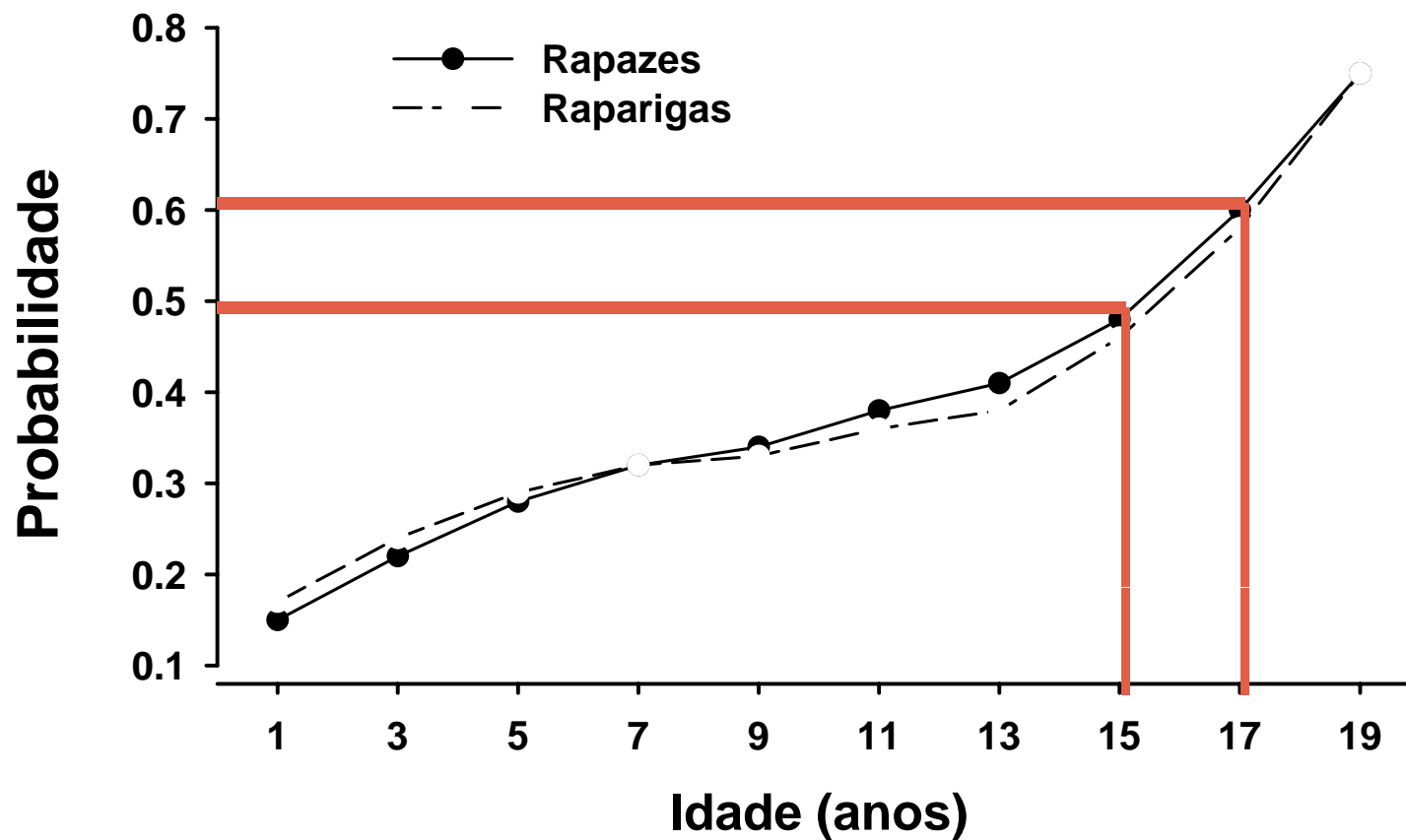
10-16 anos

3% Obesidade
15% Excesso de Peso





Probabilidade de Excesso de Peso aos 35 Anos



Adaptado de Guo et al., *Am J Clin Nutr*, 70, 145-148, 1999

***MODELO INTEGRADO
DE PREVENÇÃO E
TRATAMENTO***





Cultura e Sociedade

Normas e valores
sociais

Indústria e Governo

Pontos críticos primários e secundários

Alimentos e agricultura; Educação; *Media*; Governo;
Saúde pública; Cuidados de saúde; Lazer; Recreação;
Transportes

Comunidade

Factores comportamentais

ESCOLA

Comunidade; **ESCOLA**; **Casa**

Família e Casa

Genética, factores psico-sociais e outros pessoais

**Adolescente
Criança**

Alimentação

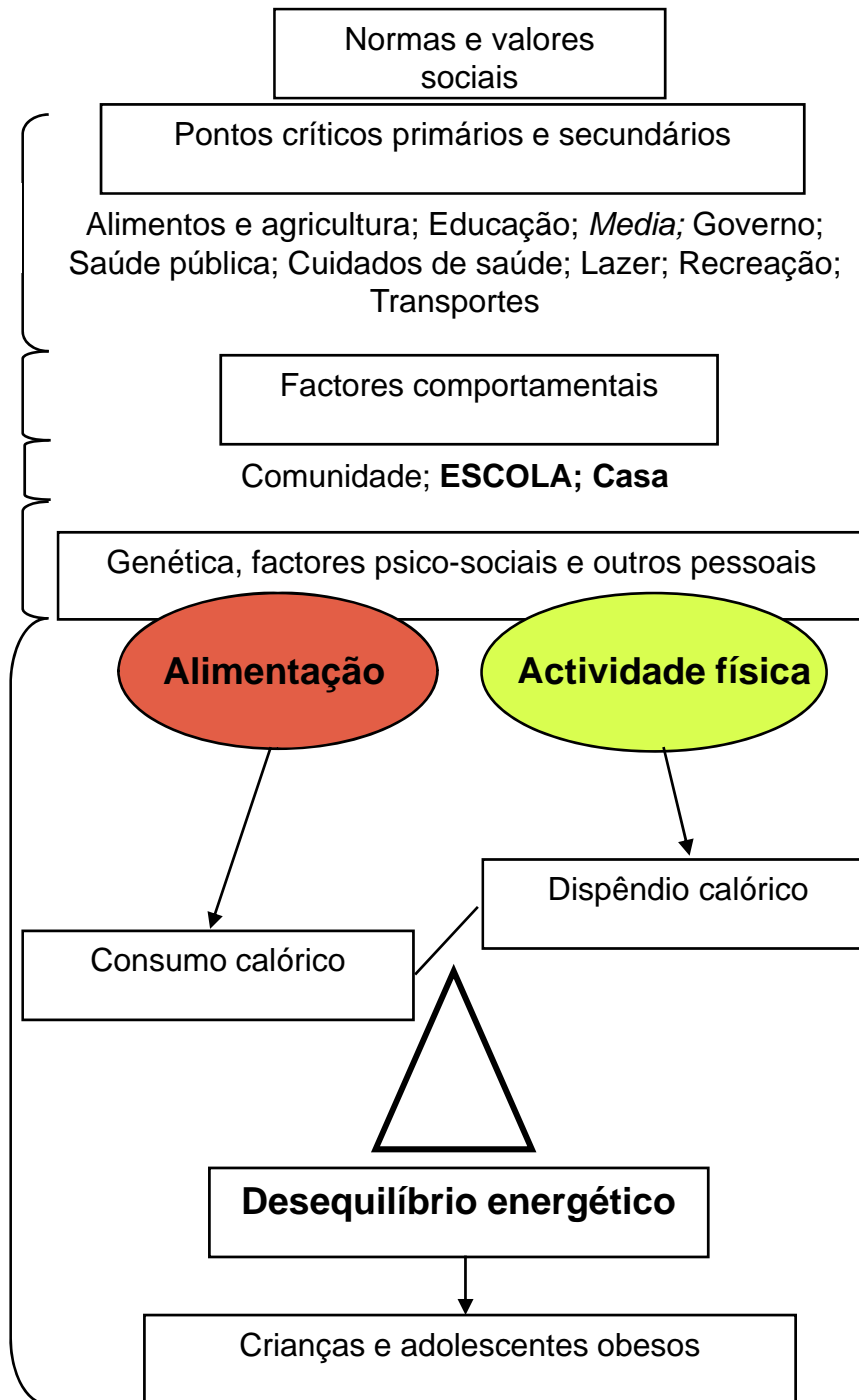
Actividade física

Dispêndio calórico

Consumo calórico

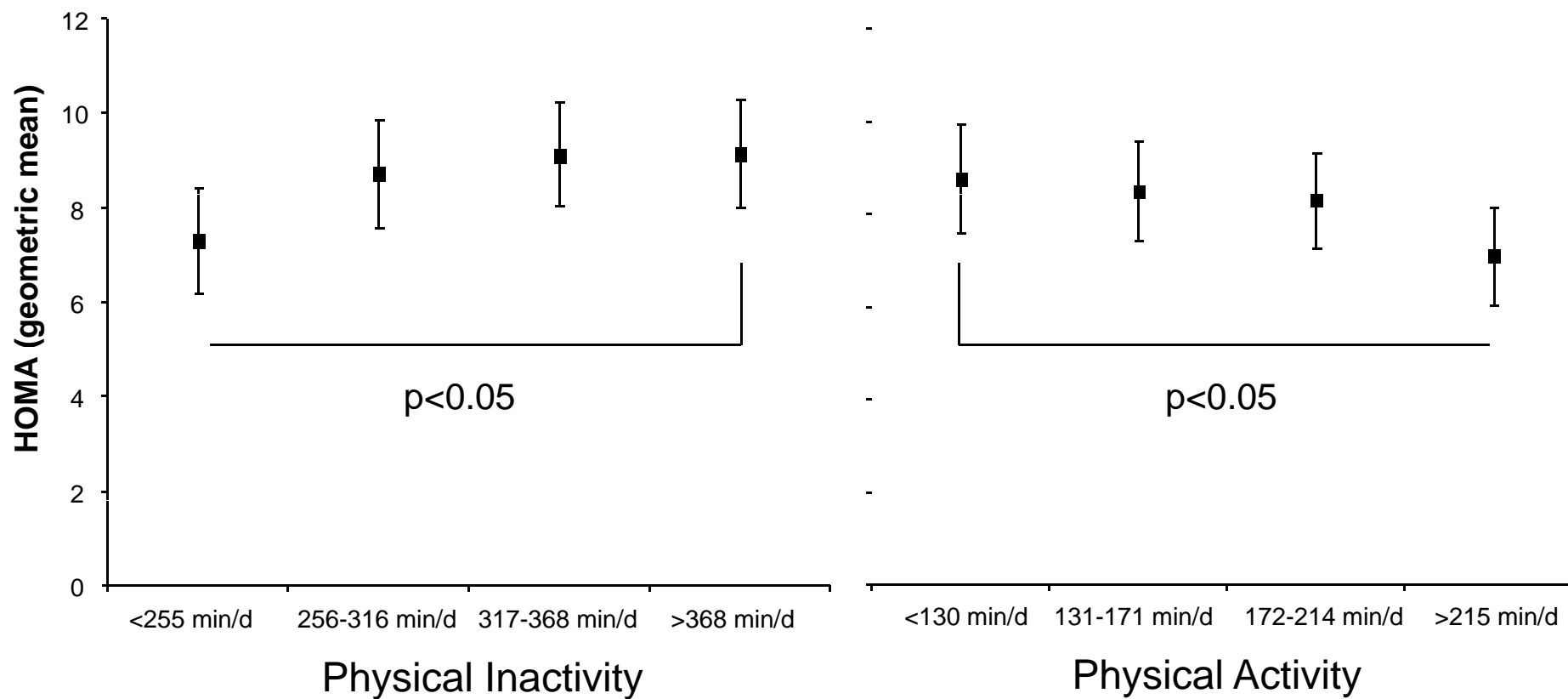
Desequilíbrio energético

Crianças e adolescentes obesos





Influência dos Comportamentos Sedentários e de Actividade Física no HOMA





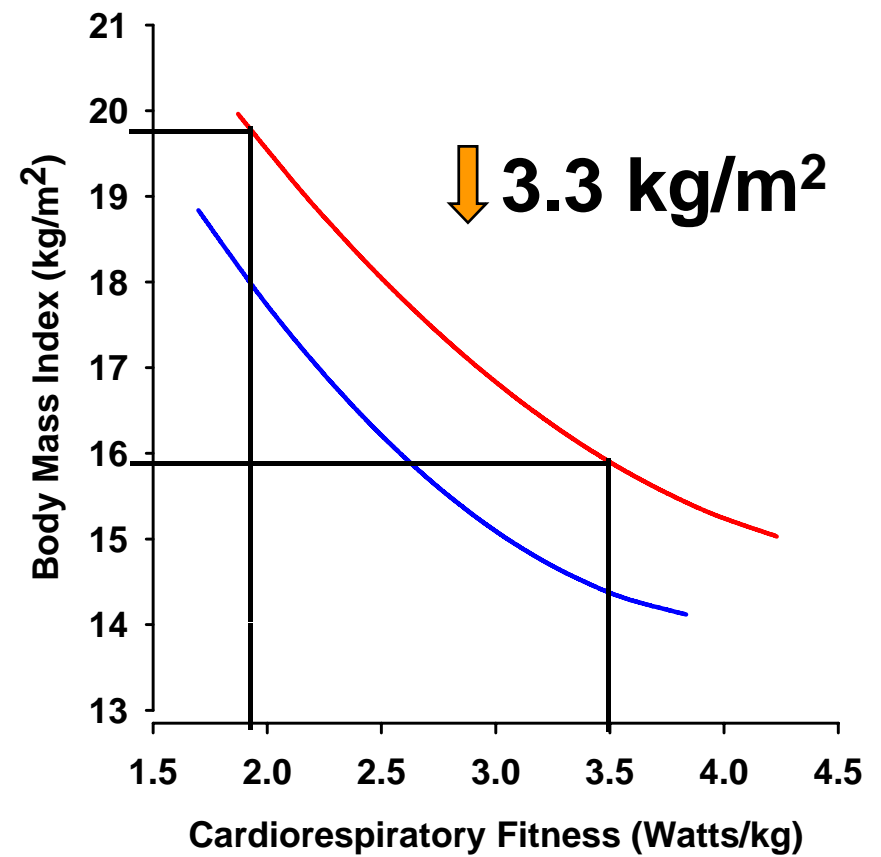
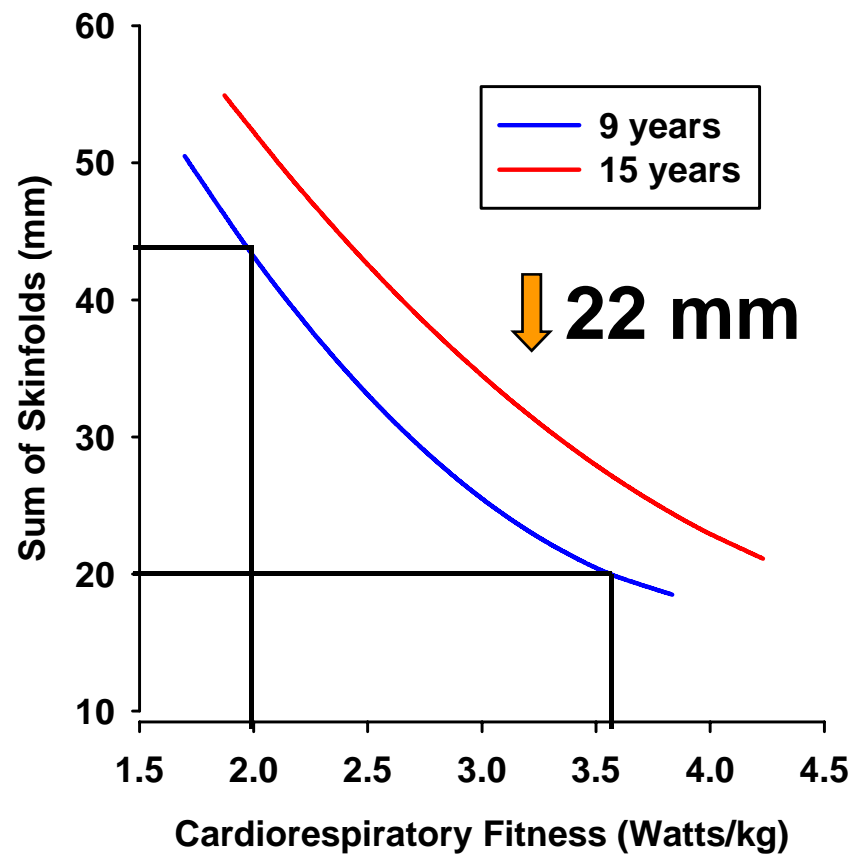
Odds Ratios para a Relação entre a Aptidão Cardiorespiratória e a Agregação de Factores de Risco Cardiovascular

	Portugal	Denmark	Estonia
	OR	OR	OR
Lowest quartile of fitness	17.3 (8.7-34.4)	14.0 (6.8-28.9)	9.5 (5.1-17.5)
2nd quartile of fitness	7.6 (3.8-15.3)	3.4 (1.5-7.3)	3.9 (2.1-7.4)
3rd quartile of fitness	2.5 (1.2-5.4)	2.0 (0.9-4.5)	2.8 (1.4-5.4)
Highest quartile of fitness	1	1	1

Anderssen et al., *Eur J Card Prev Reab*, 14, 526-531, 2007

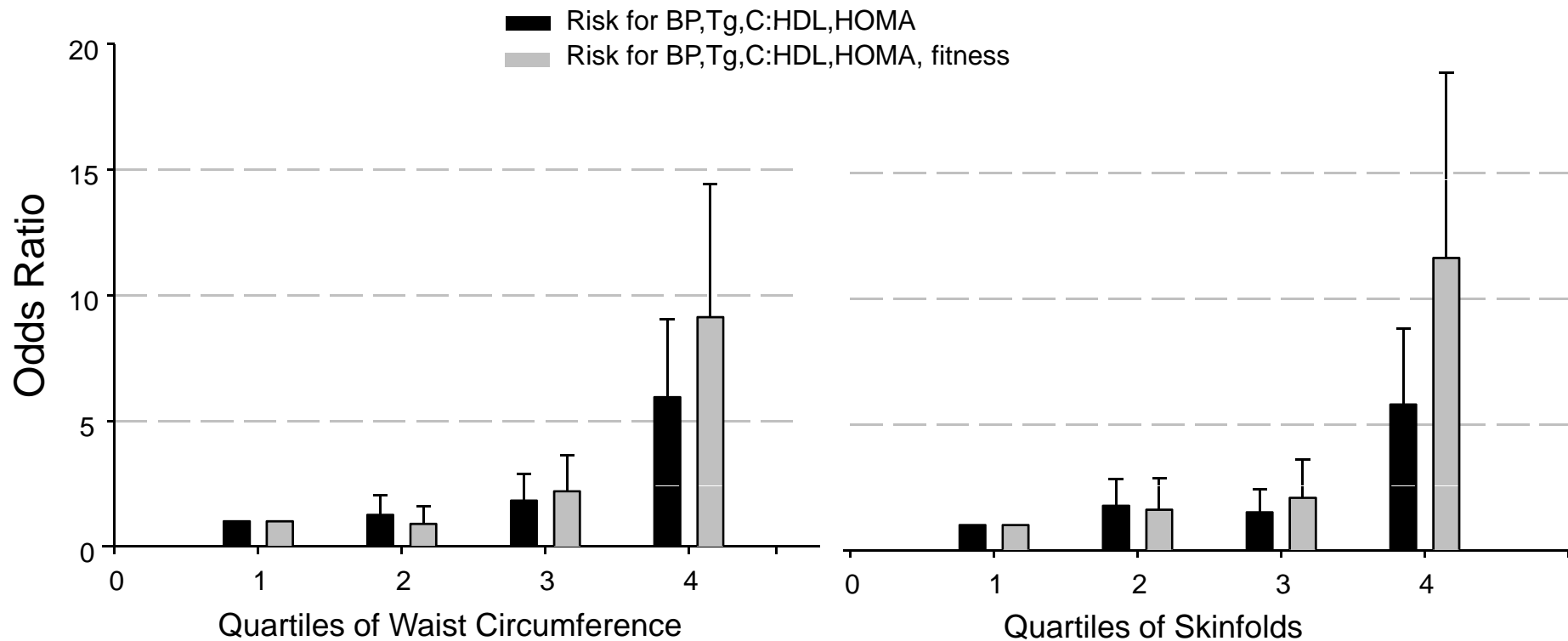


Relação Gradual (Pregas Adiposas e IMC)





Odds Ratios para a Agregação do Risco do Perímetro da Cintura e Pregas Adiposas

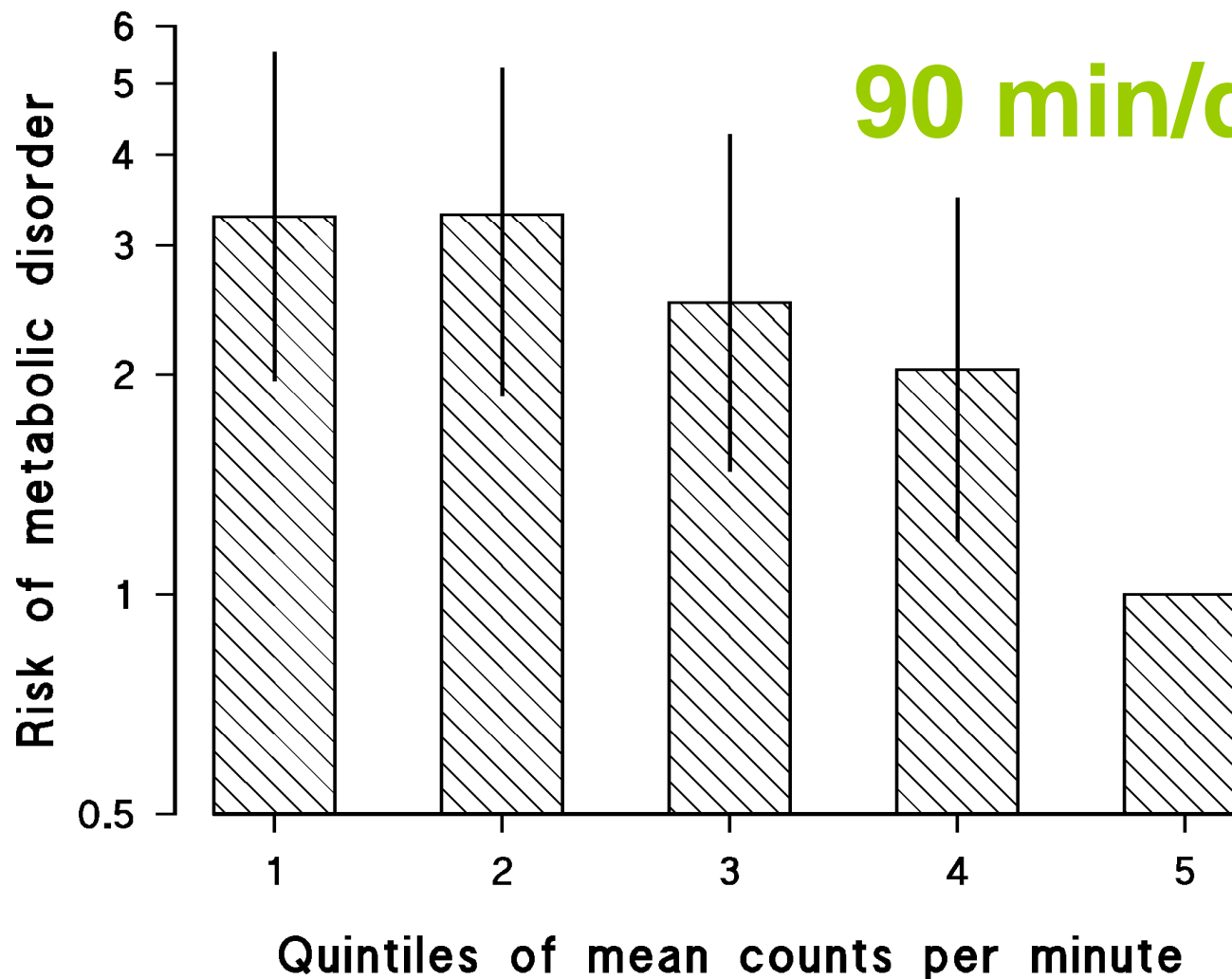


Anderssen et al., *Int J Pediatr Obes*, in press



Orientações para a Actividade Física

90 min/day





CONCEPÇÃO





Três Grupos de Intervenção

I. Aconselhamento *standard* envolvendo somente a influência informativa.

II. Similar ao do primeiro grupo, com um acréscimo formal de actividade física/desporto e sessões de estilo de vida saudável.

III. Aconselhamento *standard* e do acréscimo de actividade física/desporto e sessões de estilo de vida saudável, os respectivos encarregados de educação também estão envolvidos num processo educativo relativamente à promoção dos hábitos saudáveis de alimentação e actividade física.



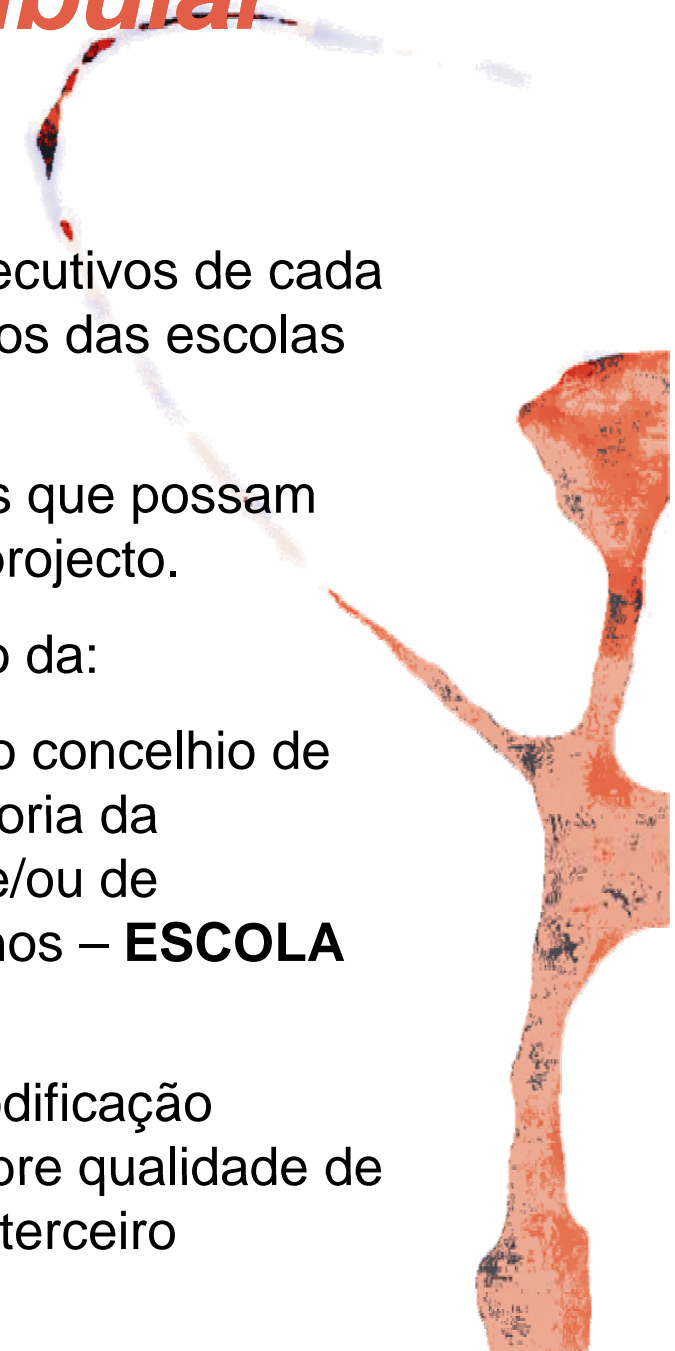
***CARACTERIZAÇÃO
DA INTERVENÇÃO***



Intervenção Vestibular

2007-2008

- Apresentação do Programa aos Conselhos Executivos de cada escola e posteriormente a todos os departamentos das escolas através do Conselho Pedagógico.
- Motivação de todos os professores das escolas que possam vir a colaborar directa ou indirectamente com o projecto.
- Acções de sensibilização ao nível da promoção da:
 - ✓ Qualidade de vida através de um concurso concelhio de todos os projectos escolares visando a melhoria da qualidade dos espaços físicos (alimentares e/ou de actividade física e lazer) destinados aos alunos – **ESCOLA FITOGÉNICA**;
 - ✓ Actividade física, qualidade alimentar e modificação comportamental através de uma palestra sobre qualidade de vida e estilos de vida saudáveis no início do terceiro período.



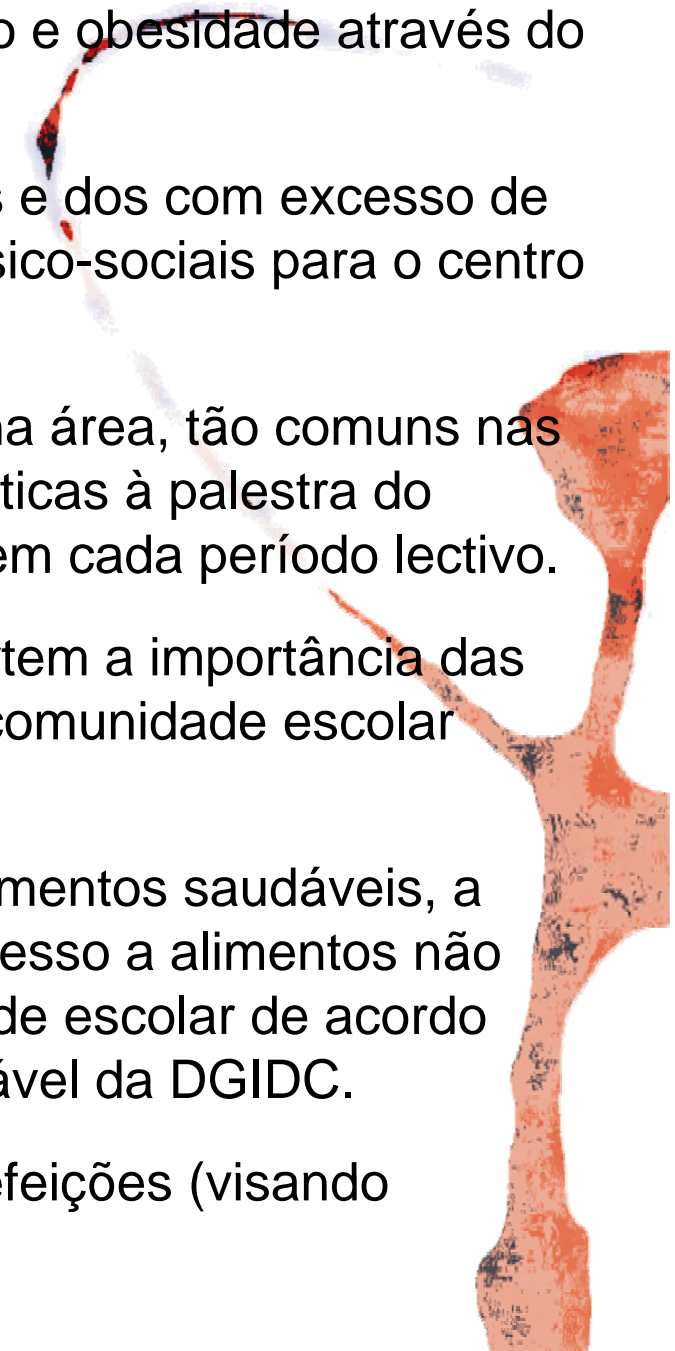


Intervenção
2008-2011



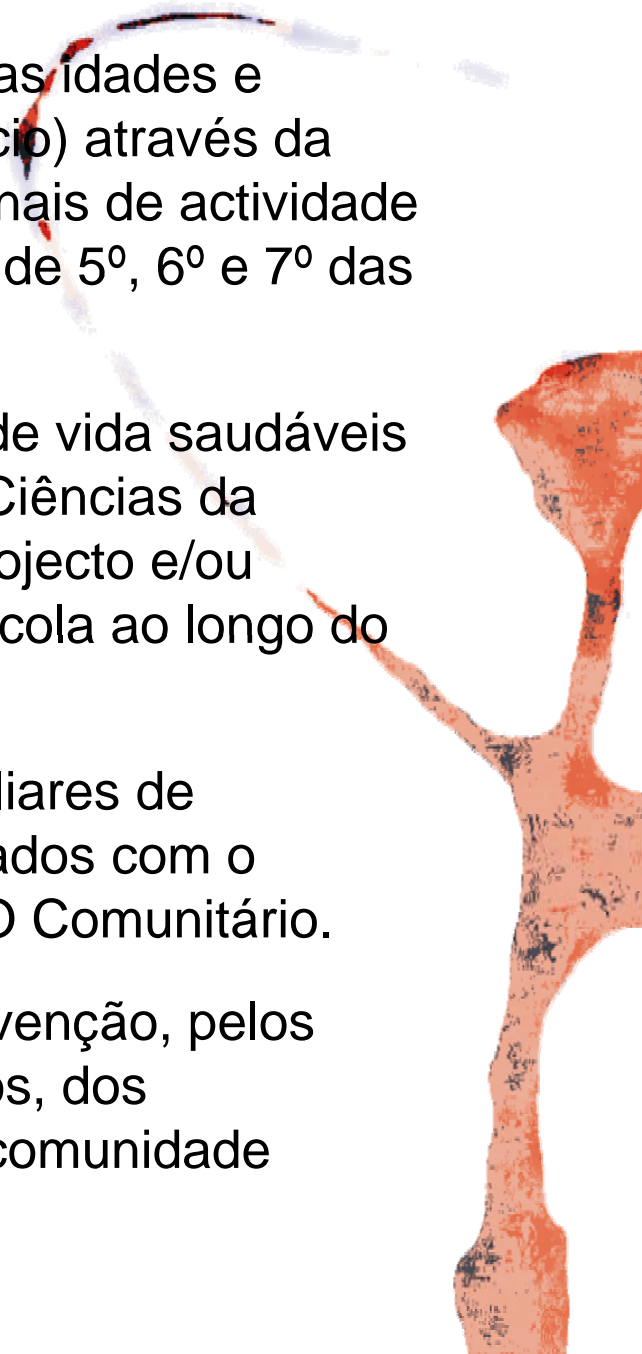
Grupo I - Comparação

- Sinalização dos alunos com excesso de peso e obesidade através do programa *FITNESSGRAM*®.
- Encaminhamento de todos os alunos obesos e dos com excesso de peso mas com complicações fisiológicas ou psico-sociais para o centro de saúde e gabinete de psicologia da escola.
- Acções de sensibilização, por especialistas na área, tão comuns nas escolas activas, em formato de palestras (idênticas à palestra do primeiro ano de intervenção). Decorrerá uma em cada período lectivo.
- Produção de acções de *Marketing* que suportem a importância das escolhas alimentares saudáveis a colocar na comunidade escolar (principalmente no bufete).
- Disponibilização e facilitação do acesso a alimentos saudáveis, a uma alimentação equilibrada e limitação de acesso a alimentos não recomendáveis nutricionalmente na comunidade escolar de acordo com o referencial para uma alimentação saudável da DGIDC.
- Alteração do preço dos diversos alimentos/refeições (visando fomentar os alimentos saudáveis).



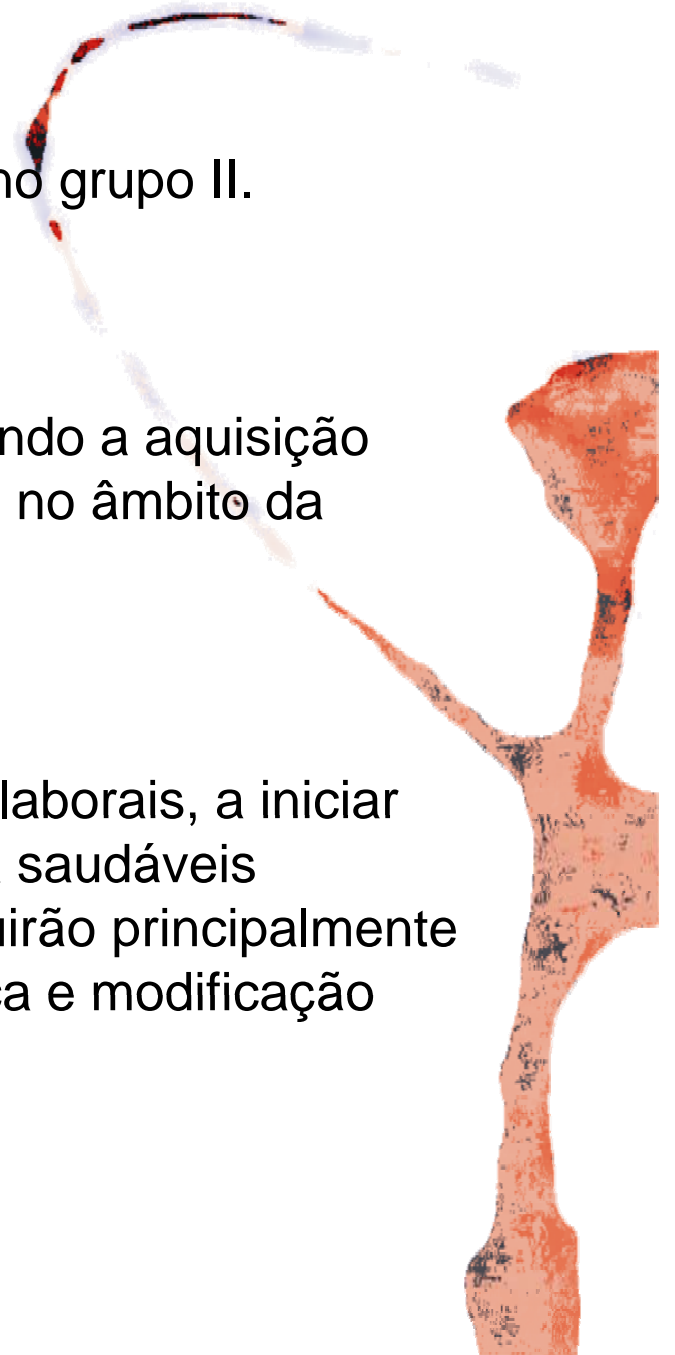
Grupo II – Estilo de Vida

- Actividade Física/Desporto (de acordo com as idades e consequentemente motivações para o exercício) através da integração de 2 sessões de 45 minutos semanais de actividade física/desporto no horário de todas as turmas de 5º, 6º e 7º das escolas deste grupo.
- Trinta sessões de 45 minutos sobre estilos de vida saudáveis a incluir nas disciplinas de Educação Física, Ciências da Natureza, Biologia, Educação Visual, Área Projecto e/ou Formação Cívica, para todas as turmas da escola ao longo do ano lectivo.
- Formação acrescida dos professores e auxiliares de educação, directa ou indirectamente relacionados com o projecto, pela equipa de intervenção do PESO Comunitário.
- Formação específica para o âmbito da intervenção, pelos consultores ou especialistas por eles indicados, dos profissionais de saúde que interagem com a comunidade escolar.



Grupo III – Estilo de Vida e Família

- Conteúdos similares aos desenvolvidos no grupo II.
- Processo de envolvimento dos pais visando a aquisição de informação e conhecimento relevantes no âmbito da actividade física e alimentação.
- Dezasseis sessões de 90 minutos, pós laborais, a iniciar no segundo período sobre estilos de vida saudáveis adaptados a toda a família, as quais incluirão principalmente temas sobre alimentação, actividade física e modificação comportamental.





Equipa do Programa

- **Professores das Escolas envolvidas**
- **Centro de Saúde de Oeiras**
- **Equipa de Intervenção do PESO Comunitário**
- **Consultores: Daniel Sampaio, Helena Fonseca, Jorge Mota, Margarida Matos, Pedro Moreira, Pedro Teixeira e Francisco Carreiro da Costa**
- **Coordenadora Pedagógica: Lurdes Paiva e Silva**
- **Coordenadora do Projecto: Cláudia Sofia Minderico**
- **Coordenador do GCDE/DGIDC/ME: João Pedro Graça**
- **Director Científico: Luís Bettencourt Sardinha**



Promotores e Parceiros

Ministério da Educação

Faculdade de Motricidade Humana

Câmara Municipal de Oeiras

Direcção Geral de Saúde

Fundação Portuguesa de Cardiologia

Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade

