



---

---

---

---

---

---

---

---

**Jovens Em Exercício Para a Perda de Peso**  
**Jeep<sup>3</sup>**

**Helena Fonseca**  
**António Labisa Palmeira**  
**Sandra Martins**

[antonio.palmeira@ulusofona.pt](mailto:antonio.palmeira@ulusofona.pt)

*Consulta de Obesidade do Dep. da Família e da Criança do Hospital de Santa Maria*  
*Centro de Estudos em Exercício e Saúde da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias*



---

---

---

---

---

---

---



---

**Problemas**

- Tempo de contacto
- Tempo entre consultas
- Mitos na alimentação
- Mitos na actividade física
- Decisão do tratamento: Pais vs Adolescente?
- Famílias disfuncionais
- Adolescência...

• **Falta de resultados ao nível do peso**

• **Adesão**



---

---

---

---

---

---

---

---



## Casuística HSM



- 220 adolescentes menores de 18 anos;
  - 55% são do sexo feminino;
  - Média idade=15 anos.
- Início de 2008:
    - 3,2% apresentavam peso normal;
    - 24,1% excesso de peso ( $P \geq 85$  e  $< 95$ ) e
    - 72,7% obesidade ( $P \geq 95$ ).
- 5% cumprem critérios para cirurgia bariátrica em adolescentes

Pediatrics, 114 (1), 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## A consulta...




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Olá!

Este projecto pretende ajudar-te numa fase em que provavelmente sentes dificuldade em lidar com o teu problema!  
**Queremos que acredites que podes controlar o teu peso e alguns aspectos da tua vida importantes para o conseguires!**

### Vamos a isso...?

Vamos discutir as para uma "engem" ao mundo do JEPF, onde esperamos que aprendas, tal como nós, a lidar com este problema que muito nos preocupa. Queremos que saibas que não estás sozinha(s) nesta jornada... nós vamos apoiar-te de vez em quando, neste formato, para te ajudar!

Para além disso, contas com toda a equipa!!!

### Ok, vamos por partes:

**1º** Precisas de obter informação

A que se deve a obesidade ou excesso de peso? Quão são os seus causas? Que consequências tem? Que medidas tomar?

**2º** Precisas de reflectir para decidir o que fazer

Será que se consegue mudar estas coisas todas? Se não tentar nunca vou saber! Porque não experimentar a ajuda do JEPF, afinal nunca experimentas um programa dietético!

**3º** Precisas de dar "os primeiros passos"

"Tives consigo começar a ir a pé para a escola ou pelo menos, uma parte do caminho, e talvez, se possível, a pé ao fim de semana num sítio giro... e até ...!!!"

**4º** Precisas de repetir muitas vezes esses passos, até que se tornem num hábito e já não custem!!!

Ex: "Há de vez em quando? Eu vou a pé, pois é mais saudável e ajuda a pôr a conversa em dia! Quem é que me acompanha? Com os amigos dos recreios, até chegares primeiro ao cinema?"

Coordenação:  
 Clínica Universitária de Serviço de Pediatría do Hospital de Santa Maria  
 Centro de Estudos de Qualidade e Saúde do Departamento de Medicina Geral e Clínica da Universidade Lusitana



## Sessões Interactivas

---

---

---

---

---


---

---



---

---

---

**TAREFA** 

**Ficha de Registo** (Nº de Passos por dia)

Objectivo Diário	Semanas	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	TOTAL (Semana)
10000	Semana1				10500				
10500	Semana2		6500						
10800	Semana3			9500		13000			
11000	Semana4								
11500	Semana5	12200							
	Semana6								
	Semana7								
	Semana8								

---

---

---


---

---


---

---

---

**Grupo de Exercício** 

- Exercício estruturado
  - 3 sessões/semana
    - 2 individuais e 1 em grupo
  - Combinação de exercício aeróbio e com cargas adicionais
  - Individualização da intensidade
    - RPE Borg e Escala Prazer-Desprazer
  - Dispendio energético de 200 a 300 kcal/sessão
  - Avaliação da aptidão física de 2 em 2 meses




---

---

---


---

---

---

---

---

**O que é avaliado no Jeep<sup>3</sup>** 

- Indicadores de saúde cardiovascular
- Composição Corporal
  - Peso, altura e perímetros
- Registo alimentar
- Actividade Física e Condição Física
  - 7 day-recall (AF), Acelerometria e Pedómetros
- Bateria de testes psicométricos
  - TAD no contexto do tratamento + qualidade de vida + imagem corporal
- ...

---

---

---

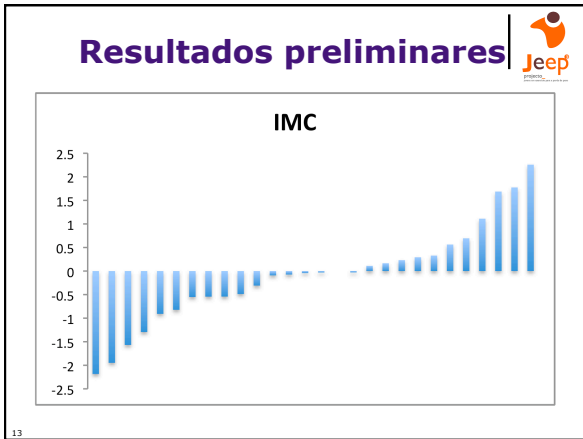
---

---

---

---

---




---

---

---

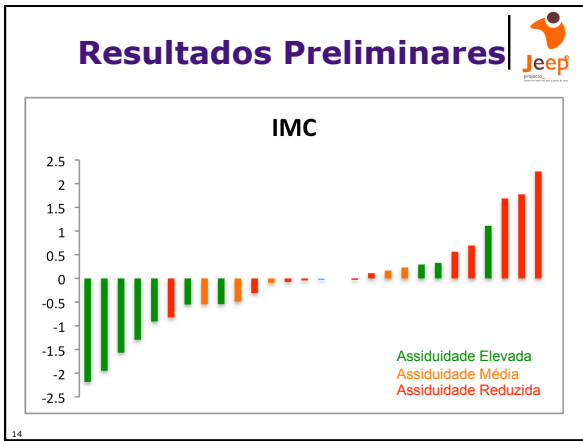
---

---

---

---

---




---

---

---

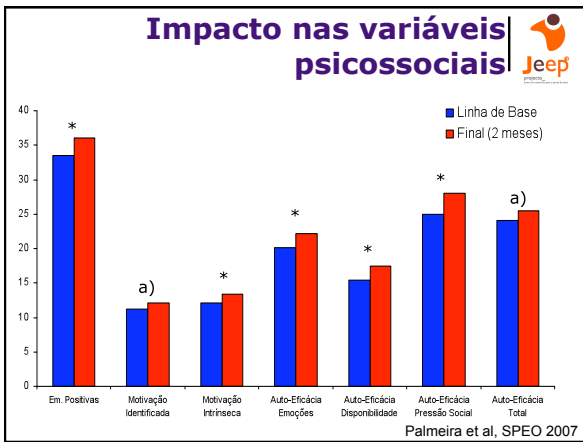
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

## Sumário



- Problemas
- História do Jeep<sup>3</sup>
- Como procurámos lidar com os problemas
  - Constituição da equipa
  - Aconselhamento de Actividade Física
  - O desenho actual da intervenção
- Alguns resultados
- Linhas Futuras



19

---

---

---

---

---

---

---

---

## História do Jeep<sup>3</sup>



- Meados 2004
  - Início da colaboração
  - Definição da intervenção
- Início 2005
  - Início da intervenção
    - Intervenção-Investigação
- Final 2005
  - Reestruturação da intervenção
    - Adaptação do SPARK (Sallis et al, Am J Public Health; 87:1328-1334, 1997)
    - Redefinição da avaliação
  - Racional teórico
    - Teoria da Auto-determinação (Ryan & Deci, Am Psychol, 55(1), 68-78, 2000)
  - Projectos paralelos emergentes



---

---

---

---

---

---

---

---

## Aconselhamento AF



- Promoção da motivação e da adesão à actividade física
  - Avaliação
  - Prescrição
  - Reforço da actividade física integrada no estilo de vida
  - Auto-monitorização
  - Modificação comportamental dirigida à adesão à AF
    - Estabelecimento de Objectivos
    - SPARK (Sallis et al, Am J Public Health; 87:1328-1334, 1997)



---

---

---

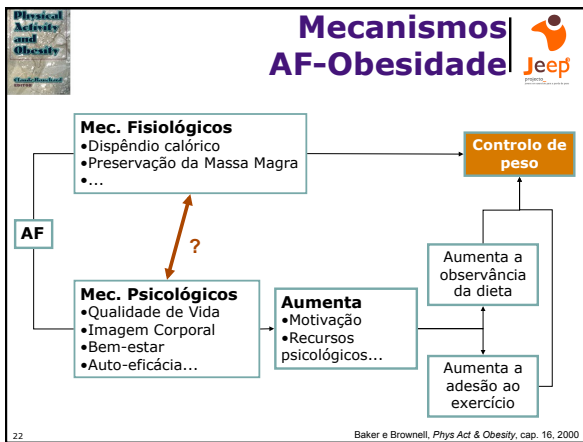
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

- Outros projectos**
- Videojogos Activos
  - Colónia de férias para adolescentes obesos
  - Efeito do exercício noutras patologias em adolescentes
- 23

---

---

---

---

---

---

---

---

- Os Problemas**
- **Tempo de contacto**
  - **Tempo entre consultas**
  - **Mitos na alimentação**
  - **Mitos na actividade física**
  - **Decisão do tratamento: Pais vs Adolescente?**
  - **Famílias disfuncionais**
  - **Adolescência...**
- **Falta de resultados ao nível do peso**
- **Adesão**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Os Problemas

- Tempo de contacto
- Tempo entre consultas
- Mitos na alimentação
- Mitos na actividade física
- Decisão do tratamento: Pais vs Adolescente?
- Famílias disfuncionais
- Adolescência...

➔

- Falta de resultados ao nível do peso
- Adesão

---

---

---

---

---

---

---

---

## Racional Teórico do Jeep<sup>3</sup>

### Teoria da auto-determinação

Autonomia

Competência

Relação

Motivação  
óptima,  
Integração,  
Bem-estar

Ryan & Deci, *Am Psychol*, 55(1), 68-78, 2000

---

---

---

---

---

---

---

---

## Racional Teórico do Jeep<sup>3</sup>

### Continuum da Motivação

COMPORTAMENTO NÃO AUTO-DETERMINADO
COMPORTAMENTO TOTALMENTE AUTO-DETERMINADO

AMOTIVAÇÃO
MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA
MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA

REGULAÇÃO EXTERNA	REGULAÇÃO INTROJECTADA	REGULAÇÃO IDENTIFICADA	REGULAÇÃO INTEGRADA	Divertimento Novidade Desafio Prazer
Compromisso Recompensas	Ego Culpa/vergonha	Importância pessoal Consciência do valor	Significado congruente	

Ryan & Deci, *Am Psychol*, 55(1), 68-78, 2000

---

---

---

---

---

---

---

---

## Os Problemas

- Tempo de contacto
- Tempo entre consultas
- Mitos na alimentação
- Mitos na actividade física
- Decisão do tratamento: Pais vs Adolescente?
- Famílias disfuncionais
- Adolescência...

- Falta de resultados ao nível do peso
- Adesão

---

---

---

---

---

---

---

---

## Os Problemas

- Tempo de contacto
- Tempo entre consultas
- Mitos na alimentação
- Mitos na actividade física
- Decisão do tratamento: Pais vs Adolescente?
- Famílias disfuncionais
- Adolescência...

- Falta de resultados ao nível do peso
- Adesão

---

---

---

---

---

---

---

---

## Materiais Jeep<sup>3</sup>

		Peso em quilos																																																																																																																																
		50	60	70	80	90	100	105																																																																																																																										
<b>Actividade Física - Contrato</b>																																																																																																																																		
<small>Pense em / / / / /</small>																																																																																																																																		
<b>Exercício Físico</b>																																																																																																																																		
	Duração	Dia e Hora																																																																																																																																
			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <thead> <tr> <th>Actividade</th> <th colspan="10" style="text-align: center;">Em 10 minutos quantos calorias gasto?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> Caminhar, ritmo lento</td> <td>21</td><td>25</td><td>29</td><td>33</td><td>38</td><td>42</td><td>44</td><td colspan="3"></td><td></td> </tr> <tr> <td> Caminhar, ritmo moderado</td> <td>29</td><td>35</td><td>41</td><td>47</td><td>53</td><td>58</td><td>61</td><td colspan="3"></td><td></td> </tr> <tr> <td> Caminhar, ritmo acelerado</td> <td>33</td><td>40</td><td>47</td><td>53</td><td>60</td><td>67</td><td>70</td><td colspan="3"></td><td></td> </tr> <tr> <td> Caminhar em terreno irregular, ritmo moderado</td> <td>50</td><td>60</td><td>70</td><td>80</td><td>90</td><td>100</td><td>105</td><td colspan="3"></td><td></td> </tr> <tr> <td> Sentado a ver TV, jogar computador/playstation</td> <td>8</td><td>10</td><td>12</td><td>13</td><td>15</td><td>17</td><td>18</td><td colspan="3"></td><td></td> </tr> <tr> <td> Jogar computador com câmara "eye-bay"</td> <td>33</td><td>40</td><td>47</td><td>53</td><td>60</td><td>67</td><td>70</td><td colspan="3"></td><td></td> </tr> <tr> <td> Permanecer em pé enquanto fala ao telefone</td> <td>17</td><td>20</td><td>23</td><td>27</td><td>30</td><td>33</td><td>35</td><td colspan="3"></td><td></td> </tr> <tr> <td> Pôr a mesa, fazer a cama, desligar o-lim</td> <td>21</td><td>25</td><td>29</td><td>33</td><td>38</td><td>42</td><td>44</td><td colspan="3"></td><td></td> </tr> <tr> <td> Subir escadas</td> <td>50</td><td>60</td><td>70</td><td>80</td><td>90</td><td>100</td><td>105</td><td colspan="3"></td><td></td> </tr> </tbody> </table>									Actividade	Em 10 minutos quantos calorias gasto?										Caminhar, ritmo lento	21	25	29	33	38	42	44					Caminhar, ritmo moderado	29	35	41	47	53	58	61					Caminhar, ritmo acelerado	33	40	47	53	60	67	70					Caminhar em terreno irregular, ritmo moderado	50	60	70	80	90	100	105					Sentado a ver TV, jogar computador/playstation	8	10	12	13	15	17	18					Jogar computador com câmara "eye-bay"	33	40	47	53	60	67	70					Permanecer em pé enquanto fala ao telefone	17	20	23	27	30	33	35					Pôr a mesa, fazer a cama, desligar o-lim	21	25	29	33	38	42	44					Subir escadas	50	60	70	80	90	100	105				
Actividade	Em 10 minutos quantos calorias gasto?																																																																																																																																	
Caminhar, ritmo lento	21	25	29	33	38	42	44																																																																																																																											
Caminhar, ritmo moderado	29	35	41	47	53	58	61																																																																																																																											
Caminhar, ritmo acelerado	33	40	47	53	60	67	70																																																																																																																											
Caminhar em terreno irregular, ritmo moderado	50	60	70	80	90	100	105																																																																																																																											
Sentado a ver TV, jogar computador/playstation	8	10	12	13	15	17	18																																																																																																																											
Jogar computador com câmara "eye-bay"	33	40	47	53	60	67	70																																																																																																																											
Permanecer em pé enquanto fala ao telefone	17	20	23	27	30	33	35																																																																																																																											
Pôr a mesa, fazer a cama, desligar o-lim	21	25	29	33	38	42	44																																																																																																																											
Subir escadas	50	60	70	80	90	100	105																																																																																																																											
<b>O que é que eu realmente fiz</b>																																																																																																																																		
Nome: _____			Idade: _____																																																																																																																															
Número: _____																																																																																																																																		
	Exercício	Duração	Com quem	A Minha Avaliação																																																																																																																														
Segunda																																																																																																																																		

30

---

---

---

---

---

---

---

---