

Curso Medicina da Adolescência



Sandra Martins
António Labisa Palmeira

sandra.martins@ulusofona.pt
antonio.palmeira@ulusofona.pt



Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Jovens Em Exercício Para a Perda de Peso – Jeep³

1

Sumário da Sessão



- Enquadramento
 - Conceitos
- Epidemiologia da AF nos Adolescentes
 - Associação AF com Actividades Sedentárias
- Repercussões na saúde
 - Saúde fisiológica
 - Saúde mental
- Linhas orientadoras da AF para adolescentes
- O projecto Jeep³
 - Enquadramento conceptual
 - Exemplos Práticos

2

Conceitos



- Actividade física
 - Qualquer movimento corporal produzido pela contracção dos músculos esqueléticos e que aumenta substancialmente o dispêndio energético

Actividade física do estilo de vida



Actividade física ocupacional
(trabalho)



Actividade física espontânea
("involuntária")



Caspersen e col., *Public Health Rep*, 1985; 100:126-131

3

Conceitos



- Exercício
 - Tipo de AF que consiste na realização de movimento corporal planeado, estruturado e repetitivo, realizado com o objectivo de melhorar ou manter uma ou mais componentes da aptidão física

Actividade física estruturada / desporto



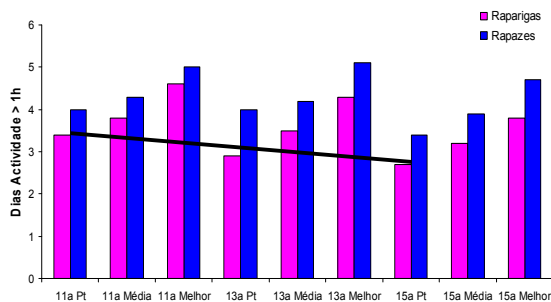
Caspersen e col., *Public Health Rep*, 1985; 100:126-131

4

Epidemiologia da AF nos Adolescentes



Média Semana Dias Actividade >1h



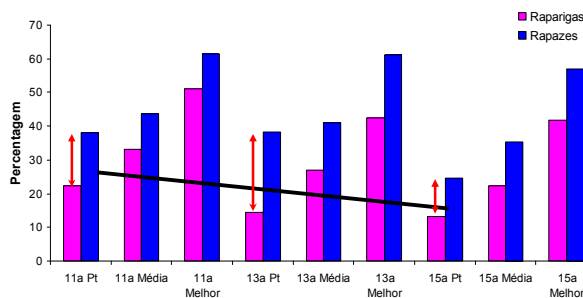
Roberts et al, *Physical activity – Health Policy for Children and Adolescents*, n.4, 2004

5

Epidemiologia da AF nos Adolescentes

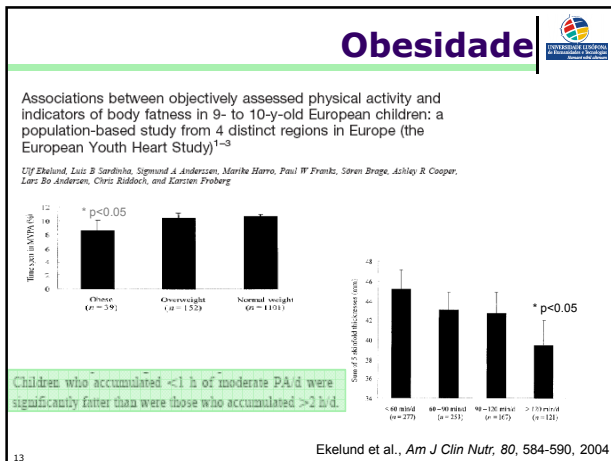


% dentro das Guidelines AF moderada a vigorosa



Roberts et al, *Physical activity – Health Policy for Children and Adolescents*, n.4, 2004

6



- ## AF e Saúde
- Cardiovascular
 - Redução da PA sistólica e diastólica num RCT durante 8 meses
 - Endocrinologia
 - Redução do peso e melhoria da sensibilidade à insulina em adolescentes com DM - II
 - Redução hiperinsulinemia
 - Obesidade
 - Prevenção e tratamento da obesidade
 - Psicossociais
 - Aumentos na auto-estima, auto-conceito
 - Diminuições na ansiedade e depressão

Psicossociais

Childhood Obesity and Self-Esteem

Richard S. Strauss, MD

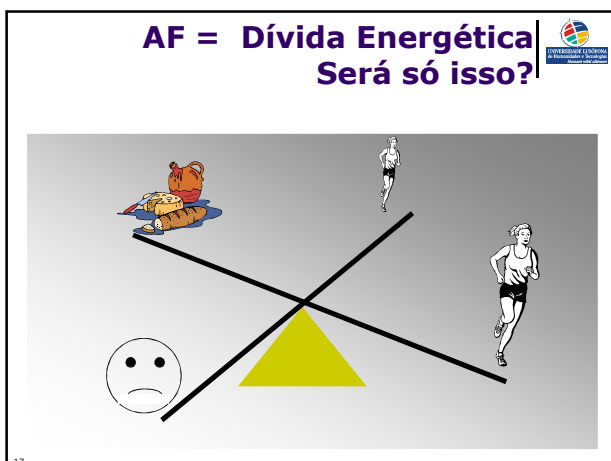
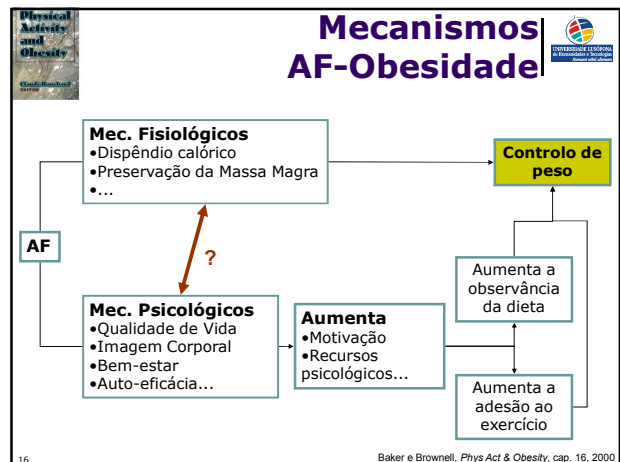
ABSTRACT. *Background.* Although childhood obesity may have detrimental consequences for childhood self-esteem, the prevalence and magnitude of this problem is uncertain. *Methods.* pediatrics.org/cgi/content/full/105/1/15 *Obesity, self-esteem, childhood.*

Strauss, *Pediatrics*, 105, 15-20, 2000

Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children

Richard S. Strauss, MD; Daria Rodzilsky, RD; Gail Burack, PhD; Michelle Colin, RD

Strauss et al, *Arch Pediatr Adolesc Med*, 155, 897-902, 2001

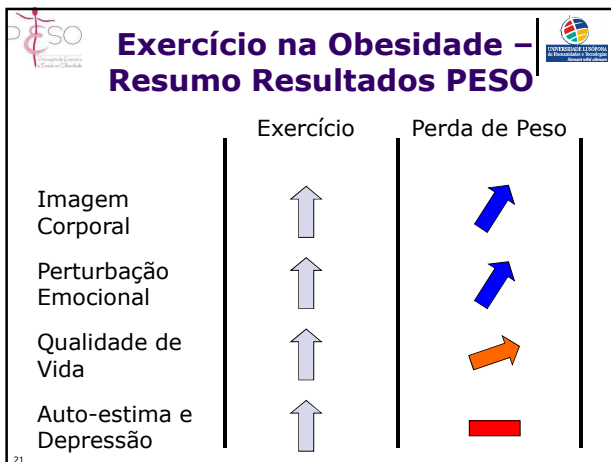
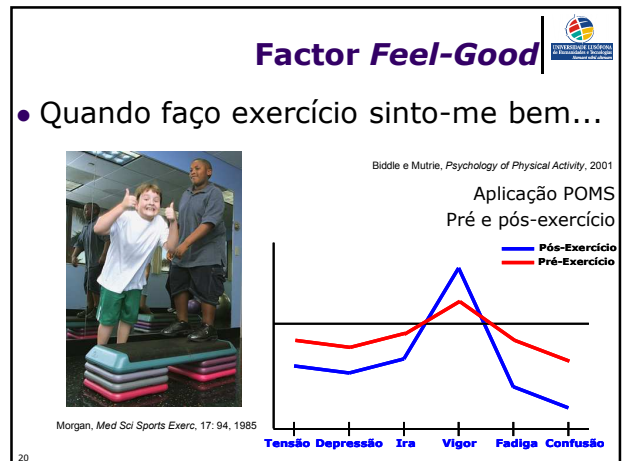


- ## Outros resultados da participação num programa de gestão de peso
- Participação num programa de gestão de peso
- Resultados mais evidentes:
 - Perda de Peso
 - Alterações Fisiológicas
 - Mas também
 - Alterações Psicológicas
 - Efeitos na adesão
 - São independentes da perda de peso
- Palmeira et al., *Health Psy*, subm.

Mecanismos Psicológicos

Mecanismo	Suporte na Investigação
Emoções	Aumenta positivas e diminui negativas
Imagem Corporal	Alterações na percepção corporal que a melhoram
Lidar com o Stress	Melhor gestão emocional
Auto-estima	Aumenta
Auto-eficácia	Aumenta
Depressão	<i>Running and Worrying Don't Fit</i> e Estudo DOSE

Biddle e Mutrie (2001)



- ## Reciprocidade no Controlo de Peso?
- Obesidade <-> Actividade Física
 - Bouchard, *Physical Activity and Obesity*, 2000
 - Obesidade <-> Bem-estar Subjectivo (BES) e Qualidade de Vida (QV)
 - Kolotkin, *Obes Rev*, 2(4), 219, 2001
 - Actividade Física <-> BES e QV
 - Berger, *Quest*, 56, 50, 2004



- ## Mas que AF?
- 1988 – Primeiras Guidelines do ACSM
 - 20-30 min AF vigorosa todos os dias
 - 1994
 - Confirmação destas guidelines num consenso internacional (Sallis & Patrick, 1994)
 - 1998 – Health Education Authority (RU)
 - 60 min/dia de AF pelo menos moderada
 - Pelo menos duas vezes por semana a AF deve ser direccionada para a força muscular, flexibilidade e saúde óssea
 - ...

Mas que AF?

- Cardiovascular e Endocrinologia
 - 90 min/dia poderão ser necessários para prevenção da resistência à insulina
- Obesidade
 - 60-90 min/d AF e menos de 90 min/d Inatividade
 - Pré-adolescência (10-12 anos)
 - Actividades com envolvimento familiar e de pares
 - **Promotoras de prazer**
 - Desportos com colisão de acordo com o estado maturacional de Tanner
 - Treino com cargas adicionais pode ser iniciado – cuidados na supervisão – 15-20 repetições com pesos leves

AAP, Pediatrics, 2006

Mas que AF?

- Obesidade
 - Adolescência
 - Maior ênfase nas actividades com os pares
 - Devem ir de encontro às preferências do adolescente, focalização no prazer
 - Desportos com colisão dependentes do Tanner
 - Pode continuar o treino com cargas adicionais e no Tanner 5 pode iniciar cargas mais fortes e com menos repetições
 - AF no estilo de vida
 - 11000 a 12000 passos por dia para as raparigas
 - 13000 a 15000 passos por dia para os rapazes

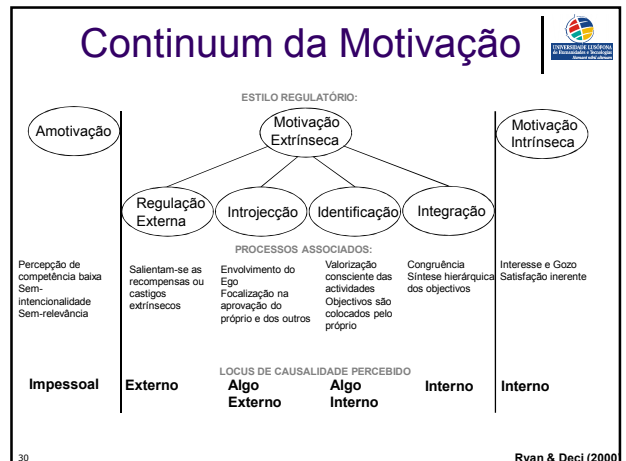
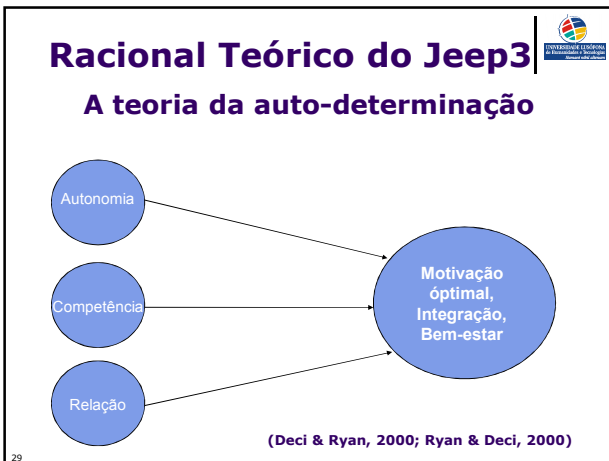
AAP, Pediatrics, 2006

Encontrar a receita é relativamente fácil quando comparado com a dificuldade na adesão dos utentes ao que a receita propõe.

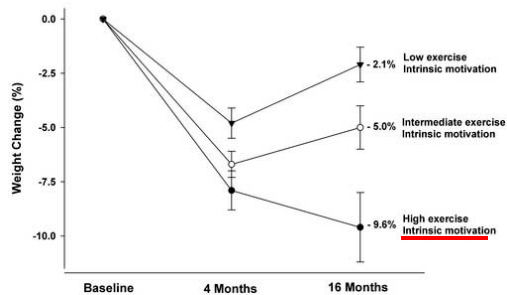
Integração desta Especificidade na Prática

- **Jovens Em Exercício Para a Perda de Peso**
 - Multidisciplinar
 - Clínica Universitária de Pediatria do HSM + Universidade Lusófona
 - Estilo de Vida e,ou Exercício Estruturado



Investigação com a Teoria da Autodeterminação



31

Teixeira et al., Med Sci Sports Exerc, 2006

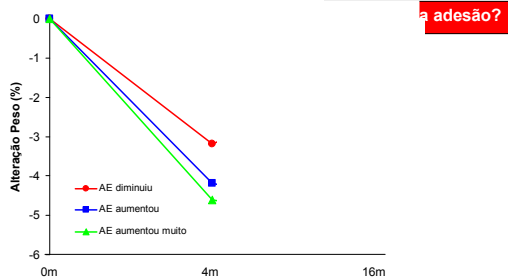
A nossa hipótese



32

Auto-estima na Predição da Perda de Peso

Perda de Peso (4 e 16 m)



PESO, Palmeira et al., ISBNPA 2005, 2005

Manutenção ou aumento da adesão?

33

Antes e Depois...



34

Integração desta Especificidade na Prática

- **J**ovens **E**m **E**xercício **P**ara a **P**erda de **P**eso
 - Multidisciplinar
 - Clínica Universitária de Pediatria do HSM + Universidade Lusófona
 - Estilo de Vida e, ou Exercício Estruturado

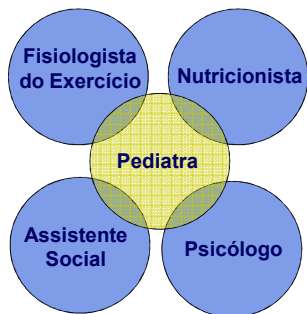


35

A equipa

- Dr^a Helena Fonseca
- Dr^a Sandra Martins e António Palmeira
- Dr^a Susana Veloso
- Dr^a Joana Carreira, Dr João Lapa e Hugo Rodrigues
- Susana Loureiro
- Rita Neves
- Leonardo Cunha, Renato Ruivo, José Fonseca, Dário Vaz e Ricardo Correia
- ...

Intervenção Multidisciplinar



Aconselhamento AF

- Promoção da motivação e da adesão à actividade física
 - 7-day physical activity recall
 - Prescrição de actividade física
 - Registo de actividade física
- Reforço da actividade física integrada no estilo de vida

Grupo de Intervenção de Exercício

- Exercício estruturado
 - 2-3 sessões/semana
 - Combinação de exercício aeróbio e com cargas adicionais
 - Individualização da intensidade
 - Dispendio energético de 200 a +300 kcal/sessão
 - Avaliação da aptidão física de 2 em 2 meses
 - Sessões de grupo mensais

Materiais Jeep³

Actividade	Peso em quilos									
	50	60	70	80	90	100	100	100	100	100
Actividade Física - Contrato	Em 10 minutos quantas calorias gastas?									
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	100			
Sentado a ver TV, jogar computador/pagafolhar	8	10	12	13	15	17	18			
Jogar computador com câmara "eye-boy"	33	40	47	53	60	67	70			
Pensar/escutar em pé enquanto fala ao telefone	17	20	23	27	30	33	35			
Pôr a mesa, fazer a cama, despejar o lixo	21	25	29	33	38	42	44			
Subir escadas	50	60	70	80	90	100	100			

O que é que eu realmente fiz

Nome: _____ Idade: _____
 Número: _____

Exercício	Duração	Com quem	A Minha Avaliação
Segunda			😊😊😊😊😊😊

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 dividir-te para uma "missão" no mundo do JEP³, onde aprenderás que aprendes, tal como nós, a lidar com este problema que muito nos afecta no nosso dia-a-dia! Queremos que saibas que não estás sozinho(a) nesta jornada... nós vamos aparecer de vez em quando, neste formato, para te ajudar!

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

Materiais Jeep³

Ok, vamos por partes:

1º Precisas de obter informação

A que se deve a obesidade ou excesso de peso? Quais são as suas causas? Que consequências tem? Que medidas tomar!

2º Precisas de reflectir para decidir o que fazer

Que é que eu consigo mudar nestas coisas todas? Se não sentir nunca vontade de mudar, não se desista! Nunca experimenta um programa dietético!

3º Precisas de dar "os primeiros passos"

Talvez consigas começar a ir a pé para a escola ou ao trabalho, uma parte do caminho, a calçar os sapatos a pé ou a fazer um curso... a ver...!!!

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

Eu? Não, não de autocarro! Eu vou a pé pois é mais saudável e ajuda a pôr a conversa em dia! Quem é que me acompanha? Com os atrasos dos autocarros ainda chegamos primeiro ao cinema!!!