

APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA PESSOA

Cláudia Menderico

Laboratório de Exercício e Saúde, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

OBJECTIVOS

O programa PESSOA é uma intervenção quasi experimental de dois anos e tem como principal objectivo desenvolver e avaliar um modelo de intervenção centrado na Escola para a prevenção e tratamento do excesso de peso/obesidade juvenil no âmbito dos estilos de vida saudáveis.

MÉTODO

O método do programa PESSOA é centrado na transferência de conhecimento, na adopção comportamental e na monitorização dos comportamentos associados ao balanço energético. A estratégia decorrente envolve a utilização de intervenções directas nas aulas e intervenções mediadas por um website, diários e manuais concebidos e desenvolvidos para o programa PESSOA. Este programa decorre num contexto de prevenção/tratamento da obesidade em crianças e adolescentes, visando fundamentalmente influenciar o equilíbrio energético (aumentar o dispêndio e reduzir o consumo energético usando para tal técnicas de modificação comportamental).

A intervenção está desenhada para envolver um conjunto de sessões de actividade física, assim como promover sessões de estilos de vida saudáveis (alimentação saudável, actividade física regular) aos alunos do 5.º ano de escolaridade.

CONCEPÇÃO

A concepção compreende uma intervenção quasi experimental envolvendo dois grupos de intervenção:

i. Um primeiro grupo de comparação com o aconselhamento standard.

1. Sinalização dos alunos com excesso de peso e obesidade através do programa FITNESS-GRAM.
2. 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.

3. Produção de acções de Marketing que suportem a importância das escolhas alimentares saudáveis a colocar na comunidade escolar (principalmente no bufete).
4. 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.

ii. Um segundo com o aconselhamento similar ao do primeiro grupo, com um acréscimo formal de actividade física e sessões de estilo de vida saudável.

1. Actividade Física/Desporto (de acordo com as idades e consequentemente motivações para o exercício) através da integração de 2 sessões semanais, intercalares, de 45 minutos de actividade física/exercício no horário de todas as turmas de 5.º, 6.º e 7.º das escolas deste grupo.
2. 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.
3. Formação acrescida dos professores e auxiliares de educação, directa ou indirectamente relacionados com o projecto.
4. Formação específica para o âmbito da intervenção, pelos consultores ou especialistas por eles indicados, dos profissionais de saúde que interagem com a comunidade escolar.



O primeiro braço da intervenção (grupo de comparação) envolve aproximadamente 300 rapazes e raparigas e o segundo braço (grupo de intervenção) envolve aproximadamente 450 rapazes e raparigas.

INTERVENÇÃO

Os manuais e actividades do programa PESSOA basearam-se na aprendizagem experiencial de Kolb (1975) para a operacionalização das tarefas, levando os alunos primeiro a fazer, depois a reflectir e por último a aplicar os conceitos aprendidos. Estas tarefas são distribuídas tendo como objectivo os diversos contextos que influenciam o comportamento do adolescente: micro, meso e macro-contexto (Bronfenbrenner, 1979). Por último, são trabalhados com os professores participantes no projecto, conceitos de modificação comportamental apoiados nos trabalhos de Thaler e Sunstein (2009), Heath e Heath (2007, 2010) e Deci e Ryan (1985). O projecto é igualmente influenciado por programas como o Power of Choice (USDA, 2003) e outros trabalhos da Team Nutrition da USDA no que respeita às actividades e conteúdos desenvolvidos.

O primeiro manual tem um conjunto de 30 planos de aula, divididos pelas três áreas de intervenção do PESSOA: Actividade Física, Nutrição e Modificação Comportamental. Este manu-

al é o suporte do primeiro ano do programa, procurando providenciar uma base comum de conhecimentos e actividades a todas as escolas participantes. O segundo ano é trabalhado com um manual que proporciona uma maior autonomia na escolha das actividades, baseando-se novamente nas três áreas de intervenção (“Equilíbrio energético, crescimento e maturação” para a área da Actividade Física; “Caça às ideias saudáveis”, para a Nutrição; e “O que é estar bem motivado”, para a Modificação Comportamental), distribuindo as tarefas pelos três contextos de influências. O manual acentua ainda a autodeterminação por parte dos participantes – alunos e professores – no que respeita à escolha das actividades e contextos de intervenção, reforçando temas associados à modificação comportamental e processos ensino-aprendizagem que possam conduzir a uma maior eficiência do programa PESSOA.

iii. Objectivos da Actividade Física

1. Aumento do dispêndio energético em actividades físicas de lazer (intensidade moderada e vigorosa), com vista a atingir 1500-2000 kcal/sem ao fim de 1 ano.
2. Aumento do dispêndio energético associado a actividades físicas do dia-a-dia (intensidade baixa a moderada).
3. Aumento do número de passos por dia, atingindo 10.000/15.000 passos na maioria dos dias.
4. Aumento da motivação geral (competência, auto-eficácia, atitudes) e motivação intrínseca (gosto, interesse, autonomia) para o exercício e actividades físicas.
5. Aumento da auto-estima corporal (dimensão geral da auto-percepção física).



iv. Objectivos da Nutrição e Alimentação

1. Redução da ingestão energética em cerca de 300-600 calorias/dia.
2. Aumento da qualidade nutricional da dieta.
3. Aumento do conhecimento geral sobre princípios de uma alimentação saudável.
4. Redução de episódios de fome marcada e de episódios de ingestão descontrolada.
5. Normalização da relação com os alimentos e com a alimentação.

v. Processos a desenvolver no âmbito da Actividade Física

1. Divulgação das razões para a prática de actividade física.
2. Criação de momentos desportivos envolvendo pais e filhos.
3. Promoção da actividade física formal – promoção das modalidades de desporto escolar disponibilizadas pela escola.
4. Criação e divulgação de passeios pedestres em meio urbano combinados com a utilização de transportes públicos e fruição cultural.
5. Divulgação de jogos, actividades e comportamentos para permanecer activo nos recreios e em casa.

6. Disponibilização de pedômetros com o logótipo do programa PESSOA para estimular a auto-monitorização.

vi. Processos a desenvolver no âmbito da Nutrição e Alimentação

1. Redução de porções alimentares de acordo com necessidades energéticas.
2. Escolha prioritária de alimentos de baixa densidade energética e alto poder de saciedade.
3. Identificação e redução de fontes de gordura na dieta.
4. Aumento do consumo de frutas e produtos hortícolas.
5. Aumento do consumo de lacticínios.
6. Aumento do consumo de cereais não processados e demais alimentos ricos em fibra.

AVALIAÇÃO DA EFICIÊNCIA

As variáveis de avaliação da eficiência da intervenção em contexto real são as seguintes:

- percentagem de massa gorda medida por bioimpedância
- índice de massa corporal,
- perímetro da cintura
- actividade física medida por actigrafia proporcional
- aptidão cardiorrespiratória medida com teste progressivo em cicloergómetro
- qualidade alimentar medida com questionário de frequência alimentar
- indicadores de qualidade de vida
- indicadores demográficos
- marcadores metabólicos como a glicemia, a insulina, os triglicéridos, o Col-HDL e o Col-LDL