PROJETO “PANK” - Physical Activity and Nutrition for Kids

Rui Batalau, Joana Cruz, Ricardo Gonçalves, João Carmo, Magda Santos, João Leal, & António Palmeira.

Introdução

A evidência científica ainda não determinou consistentemente o volume/tipos de atividade física (AF) necessários para prevenir o desenvolvimento de adiposidade excessiva e para a saúde cardiovascular e metabólica na infância. Vários estudos têm obtido resultados positivos em termos psicossociais/comportamentais. Poucos estudos têm considerado variáveis clínicas e, destes, vários não têm reportado alterações. Pretende descrever-se um protocolo de intervenção multidisciplinar para verificar os efeitos de um programa de 6 meses na aptidão física (APF), na AF, no sedentarismo, na composição corporal e em algumas variáveis sanguíneas de crianças previamente avaliadas.

Métodos

O grupo experimental terá uma intervenção centrada na AF com: três consultas na presença dos encarregados de educação e das crianças durante os primeiros três meses para fazer a avaliação da AF e do sedentarismo e consequente prescrição; seis sessões teóricas para as crianças para abordar temas relacionados com benefícios da AF, tipos de exercício físico, pirâmide da AF, peso corporal e a AF, sedentarismo e tempo de ecrã, AF e estilo de vida e como aumentar a AF; promoção de maior quantidade de exercício de intensidade moderada/vigorosa nas aulas de Educação Física; realização de mais uma hora de exercício físico semanal, bem como o aumento do número de passos por dia com recurso a pedómetros. Paralelamente, prevê-se uma intervenção nutricional com: consultas de nutrição para avaliar a ingestão alimentar, prescrever planos alimentares individualizados e fazer o acompanhamento regular; Seis sessões teóricas para as crianças para abordar temas relacionados com alimentação saudável, roda dos alimentos, importância/características do pequeno-almoço, alimentação colorida (vegetais e frutas), bebidas e a leitura de rótulos; sessão teórica para encarregados de educação sobre nutrição.

Resultados Esperados

Espera contribuir-se para a reversão clínica e estatisticamente significativa deste problema de saúde e, dada a vertente educacional tendente à modificação comportamental, atuar numa perspetiva preventiva face à obesidade em termos futuros.