



9º Congresso Nacional da SPPS, 9-11 fevereiro, 2012

Promoção da Saúde e Doenças Crónicas: desafios à promoção da saúde

SIMPÓSIO: Riscos, Protecção e Doença Crónica na Adolescência

Coord: Marta Reis, FMH, Universidade Técnica de Lisboa



Como impedir que a obesidade nos adolescentes se torne crónica?

Susana Veloso, Margarida Matos & Equipa do Aventura Social



Sumário

- Introdução
 - Prevalência
 - Determinantes
 - Consequências
- Dados empíricos
 - Perfis de comportamentos de saúde/risco
 - Diferenças psicossociais entre 3 perfis
 - Conclusões: Implicações



Prevalência

HBSC 1998 a 2010

Mantêm-se:

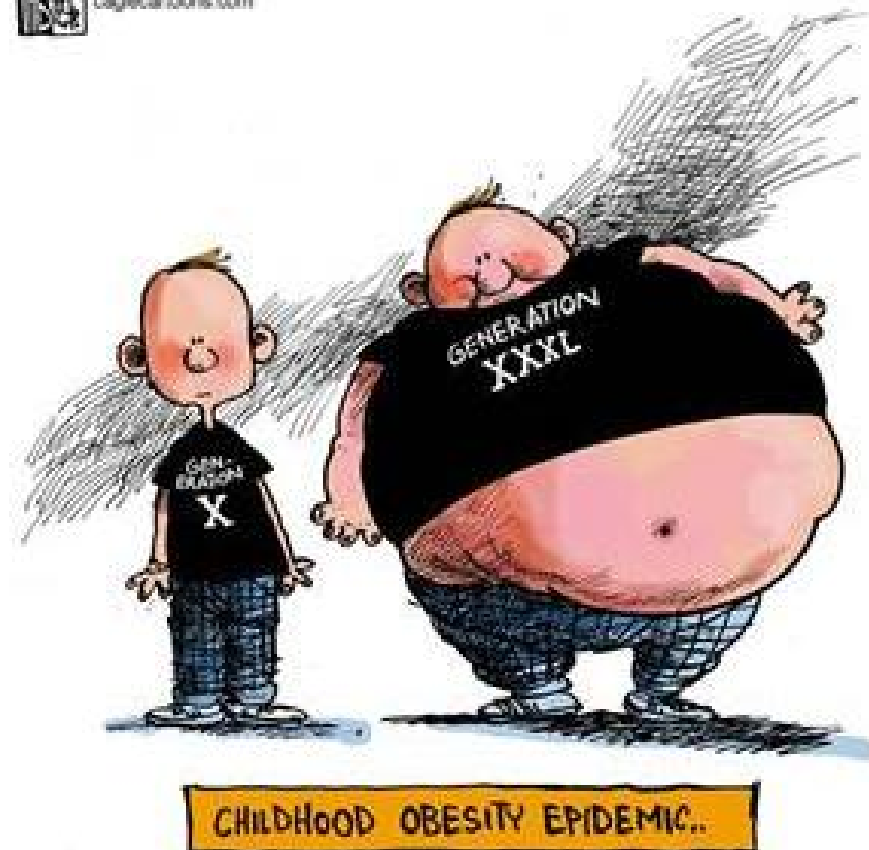
- AF
- Doces e refrigerantes
- Dieta

Agravamento:

- **Comportamento sentado**, devido ao tempo ao computador (tempo a ver TV diminuiu)



- **Mais Excesso Peso**



(Matos, Simões & Canha, 2000; Matos et al., 2003; 2006; 2010)



Determinantes

OMS (2006)



Nutrição

Comportamento sedentário

(Cleland & Venn, 2010)



Exercício



Obesidade nos Adolescente

Factores Socio-económicos

Factores ambientais (marketing)

Factores culturais (ideal de beleza nos media)

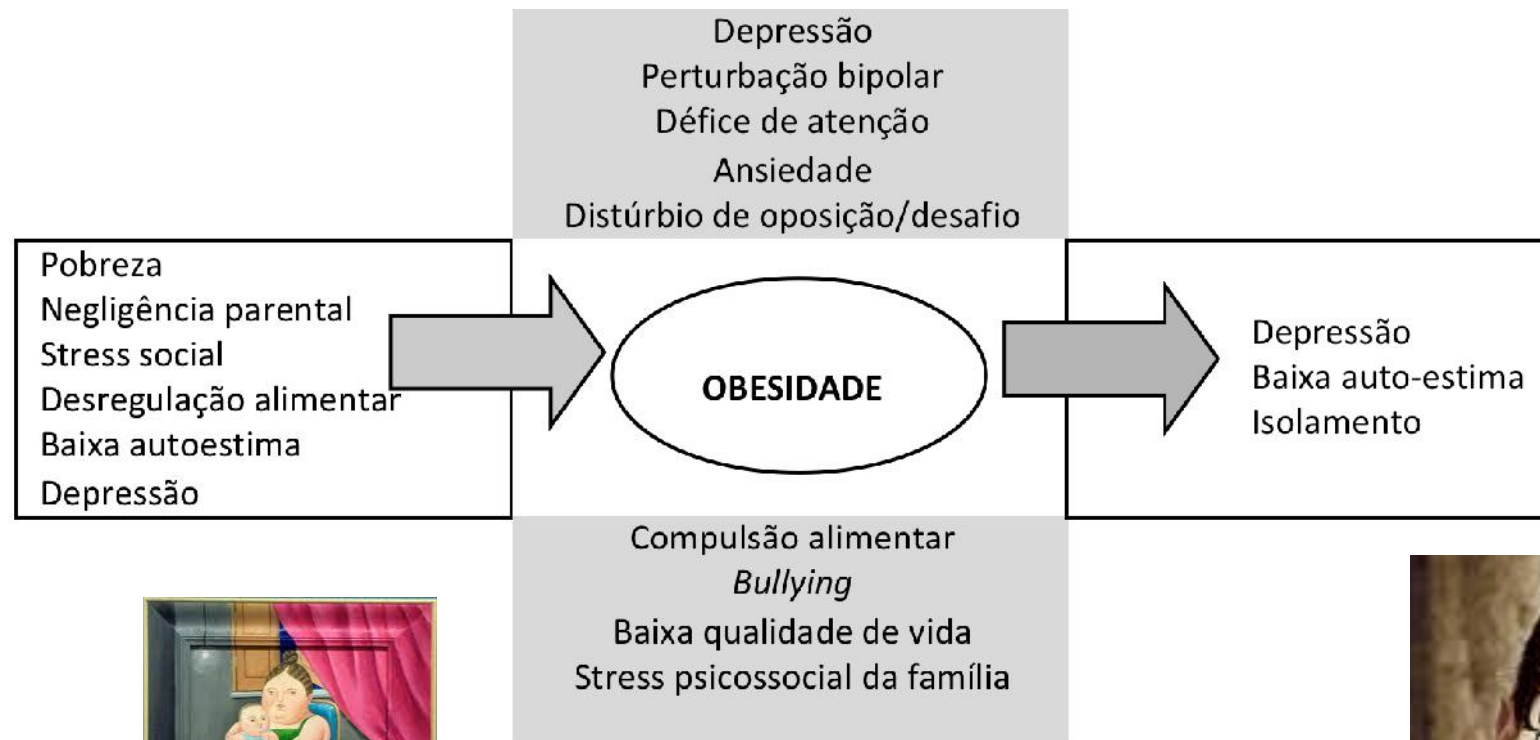
Saúde Mental





Consequências

Relações entre a obesidade e a morbilidade psicológica






(Hassink, 2007)





Resultados: Perfis de comportamento

- Obteve-se 3 perfis com combinações diferentes dos comportamentos de **atividade física**, **sedentário** e **alimentar**:

	Saudável (n=1140; 41%)	Sedentários (n=952; 34%)	Jogadores ativos (n=678; 25%)
ACTIVIDADE FÍSICA Diária Desporto/EF	↑↑↑ 	<div style="background-color: #ccc; padding: 10px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;"> Raparigas Mais velhas </div>	<div style="background-color: #ccc; padding: 10px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;"> Rapazes Mais novos </div>
ALIMENTAÇÃO Fruta Vegetais	↑		
Refrigerantes Doces	↓	↑ 	↑
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO Tv Vídeo jogos PC	↓ ↓	M ↓	↑↑↑ 

Os 3 com peso normal, excesso peso e obesidade!!!



Resultados

Diferenças psicossociais

Variáveis	Jogadores Activos ^a	Grupo Saudável ^b	Grupo Sedentário ^c	gl	F	
	M	M	M			
Idade	14.7 ^a	14.8 ^b	15.0 ^c	2	16.8***	a<c; b<c
IMC	20.5 ^a	21.0 ^b	20.9 ^c	2	4.8**	a<b; a<c
Auto-regulação	0.06 ^a	0.13 ^b	-0.22 ^c	2	33.6***	a>c; b>c
Motivação	0.02 ^a	0.17 ^b	-0.15 ^c	2	28.7***	b>a>c
Satisfação com corpo	0.07 ^a	0.07 ^b	-0.13 ^c	2	11.1***	a>c; b>c
Controlo peso Não saudáveis	0.09 ^a	-0.08 ^b	-0.07 ^c	2	4.4*	a>b
Controlo peso saudáveis	-0.10 ^a	0.16 ^b	-0.14 ^c	2	33.0***	a<b; b>c
Satisfação com a vida	7.28 ^a	7.44 ^b	6.88 ^c	2	28.1***	a>c; b>c
Felicidade	0.05 ^a	0.07 ^b	-0.11 ^c	2	10.0***	a>c; b>c
Sintomas Psicologicos	0.84 ^a	0.83 ^b	1.07 ^c	2	21.5***	a<c; b<c
Sintomas Físicos	0.84 ^a	0.87 ^b	1.03 ^c	2	13.8***	a<c; b<c
Percepção saúde	0.15 ^a	0.11 ^b	-0.22 ^c	2	40.6***	a>c; b>c
Comunicação com pai	0.42 ^a	0.13 ^b	-0.17 ^c	2	23.9***	a>c; b>c
Comunicação com mãe	-0.03 ^a	0.08 ^b	-0.06 ^c	2	5.6**	b>c
Relação com a família	0.05 ^a	0.11 ^b	-0.10 ^c	2	12.4***	a>c; b>c
Relações com colegas	0.09 ^a	0.03 ^b	-0.15 ^c	2	9.7***	a>c; b>c
Comunicação com amigos	-0.02	0.03	-0.04 ^c	2	1.4	
Suporte autonomo professores	-0.05	0.03	0.01	2	1.5	
Satisfação com a escola	-0.20 ^a	0.20 ^b	-0.02 ^c	2	37.5***	b>c>a
Rendimento académico	-0.06 ^a	0.20 ^b	-0.09 ^c	2	27.4***	a<b; b>c



Conclusões

- Múltiplas **combinações** de AF, alimentação e comportamento sedentário devem ser consideradas, a fim de ajustar a intervenção ao *tipo de risco e recursos psicossociais*
- O pior perfil **↓ AF + ↑ Comp** sedentário + **↓ Alimentação** associa-se com **maior risco psicossocial**, intrapessoal e interpessoal (mais susceptíveis de afectar as **raparigas**)
- A **↑ AF** é garantia de melhor perfil psicossocial, mas quando combinada com **↑ VÍDEOJOGOS**, parece predizer maior risco de Comp de controlo de peso **NÃO** saudáveis (*jejum, diuréticos*)



Conclusões

As estratégias de prevenção e gestão do excesso de peso poderão ser mais eficazes se:

- Privilegiarem a mudança da **motivação** e do **contexto interpessoal** e até **ambiental**, comprometendo **TODOS!**
- **Desculpabilizarem** os jovens
- Adotando como meta, o PESO conseguido com o ESTILO DE VIDA que...

É possível **APRECIAR** vs. É possível **SUPORTAR**





9º Congresso Nacional da SPPS, 9-11 fevereiro, 2012

Promoção da Saúde e Doenças Crónicas: desafios à promoção da saúde



Obrigada

veloso.susana@gmail.com