

FÓRUM DESPORTO

“DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA”



Centro Municipal Marcha e Corrida de Tondela

Ana Cardoso | Ana Costa | Daniela Santos | Filipe Viana | João Brás

Tondela | 22 Março 2014



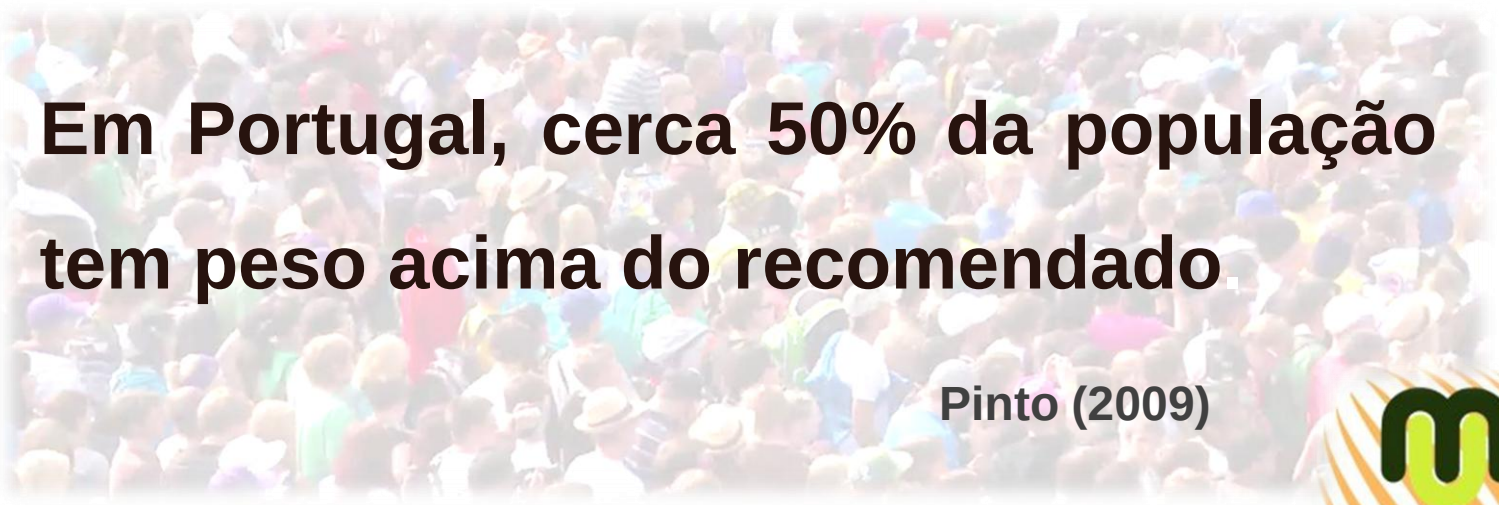
Andar *na* linhA

CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE TONDELA



Combate à Obesidade Infantil & Adulta

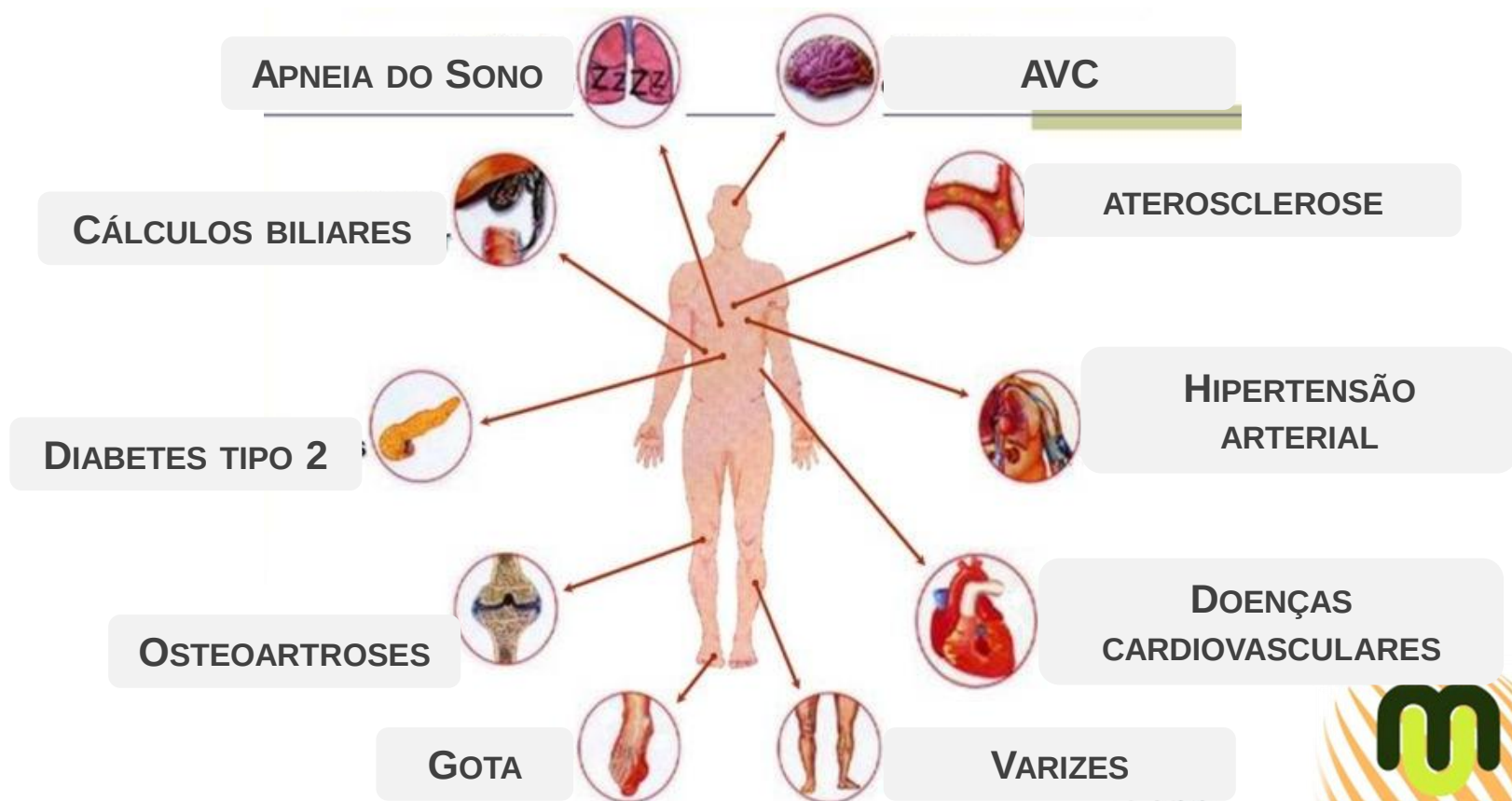
De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a **Obesidade** é uma **epidemia** a nível mundial.



Em Portugal, cerca 50% da população tem peso acima do recomendado.

Pinto (2009)

COMPLICAÇÕES OBESIDADE | EXCESSO DE PESO



OBESIDADE | EXCESSO DE PESO & EXERCÍCIO FÍSICO

VANTAGENS DO EXERCÍCIO FÍSICO
OBESIDADE | EXCESSO DE PESO

Diminuição do **peso** e gordura corporal;

Melhoria dos parâmetros de doenças associadas - DMT2; HTA; dislipidémias...

Promoção do **desenvolvimento** físico, psíquico e social.

VANTAGENS DO EXERCÍCIO FÍSICO OBESIDADE | EXCESSO DE PESO

Os efeitos benéficos do **Exercício Físico** só se mantêm enquanto é **praticado...como um “comprimido”**
...só faz efeito quando tomado.

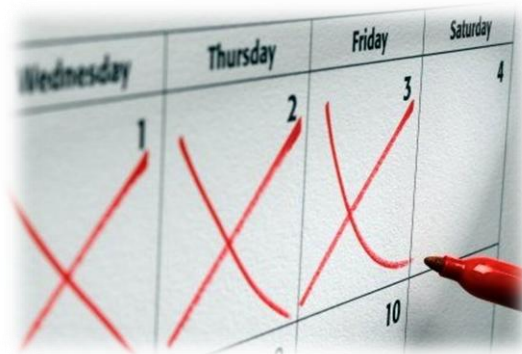
RECOMENDAÇÕES PARA O EXERCÍCIO FÍSICO
OBESIDADE | EXCESSO DE PESO

Exercício Aeróbico

Frequência: A maioria dos dias da semana

(150-250 min. | semana)

ACSM (2010)



RECOMENDAÇÕES PARA O EXERCÍCIO FÍSICO
OBESIDADE | EXCESSO DE PESO



Duração: 30-60 minutos/dia

Intensidade

Condicionada pelas patologias associadas



Combate à Obesidade **Infantil**

Segundo Meyer (1999), **crianças com excesso de peso ou obesas** são pouco hábeis no desporto e desenvolvem aversão ao EF...

... **poucos pais incentivam os filhos** para que essa situação se modifique.

O “ Andar na Linha” vem repor a **brincadeira**
entre **pais e filhos**, juntando o útil ao
agradável...

...mais tempo juntos e a fazer exercício.



Marcha e Corrida em Família...

EQUIPA MULTIDISCIPLINAR

- ☐ Professor de Educação Física | Técnico Marcha e Corrida
- ☐ Equipa de Enfermagem
- ☐ Nutricionista
- ☐ Agrupamento de Escolas | Diretor de turma | Psicólogo
- ☐ Encarregados de Educação | Familiares
- ☐ Comunidade Escolar
- ☐ Médico de Família

POPULAÇÃO ALVO

Crianças com excesso de peso | obesidade;

Adultos com excesso de peso | obesidade;

Famílias que acompanhem as crianças no programa de Marcha e Corrida.

OBJETIVOS



OBJETIVOS



OBJETIVOS

Acompanhar e tratar o excesso de peso e a obesidade infantil | adulta;

Promover atividades aliciantes que motivem a participação assídua das crianças e adultos;

Desenvolver as capacidades físicas;

OBJETIVOS

Incluir na vida quotidiana da família hábitos alimentares mais saudáveis e comportamentos fisicamente mais ativos;

Orientar os pais e responsáveis quanto à alimentação e atividade física das crianças;

Aumentar o tempo de interação entre pais e filhos, tios e sobrinhos, avós e netos...através do Exercício Físico.

ATIVIDADES



Sessões de treino 2x por semana, Supervisionadas;



Programa de treino, *Não Supervisionado*;



Avaliação Antropométrica (IMC, circunferências, % massa gorda, % massa muscular e % gordura visceral);



Avaliação da Aptidão Física;



Plano Alimentar.



Combate à Obesidade **Adulta**

ESTUDO DE CASO 1

	Massa Corporal	IMC	Circunferência Abdominal
1ª Semana	114,1 Kg	41,9 Kg/m ²	114 cm
3ª Semana	113,4 Kg	-	-
5ª Semana	112,4 Kg	-	-
7ª Semana	109,4 Kg	40,2 kg/m ²	110 cm

perdeu 4,7 Kg



Perder peso **leva tempo...**



ESTUDO DE CASO 2

	Massa Corporal	IMC	Circunferência Abdominal
Março 2013	103,9 Kg	40,6 Kg/m ²	117 cm
Julho 2013	97,3 Kg	38,0 Kg/m ²	112 cm
Setembro 2013	92,1 Kg	36,5 Kg/m ²	106 cm
Dezembro 2013	90,5 Kg	35,4 Kg/m ²	105 cm
Março 2014	89,7 kg	35,0 Kg/m ²	105 cm

perdeu 14,2 Kg

Obesidade Infantil & Adulta

INTERVENÇÃO URGENTE!!

Prática regular de **Exercício Físico**
&
Alimentação Equilibrada



PARCEIROS

-  Agrupamento de Escolas Cândido Figueiredo;
-  Associação de Pais Escolas Cândido Figueiredo;
-  Associação de Ed.Física e Desporto de Tondela;
-  Programa Nacional de Marcha e Corrida;
-  UCSP de Tondela;
-  Labesfal | Fresenius Kabi.



Obrigada!

marchaecorrida@cm-tondela.pt

Telem. 964589535

