

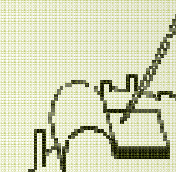
2011

2012

2013

Apresentação de Resultados 2011-2012

Apresentação do novo ano 2012-2013



Fânzeres
ACORDA
para a
Saúde



Prevenção Primária e Secundária Projeto de Intervenção

- **A**dolescentes
- **C**rianças
- **O**besas
- **R**egime
- **D**ieta
- **A**tividade Física



acorda

F

â

n

z

e

r

e

s

A

C

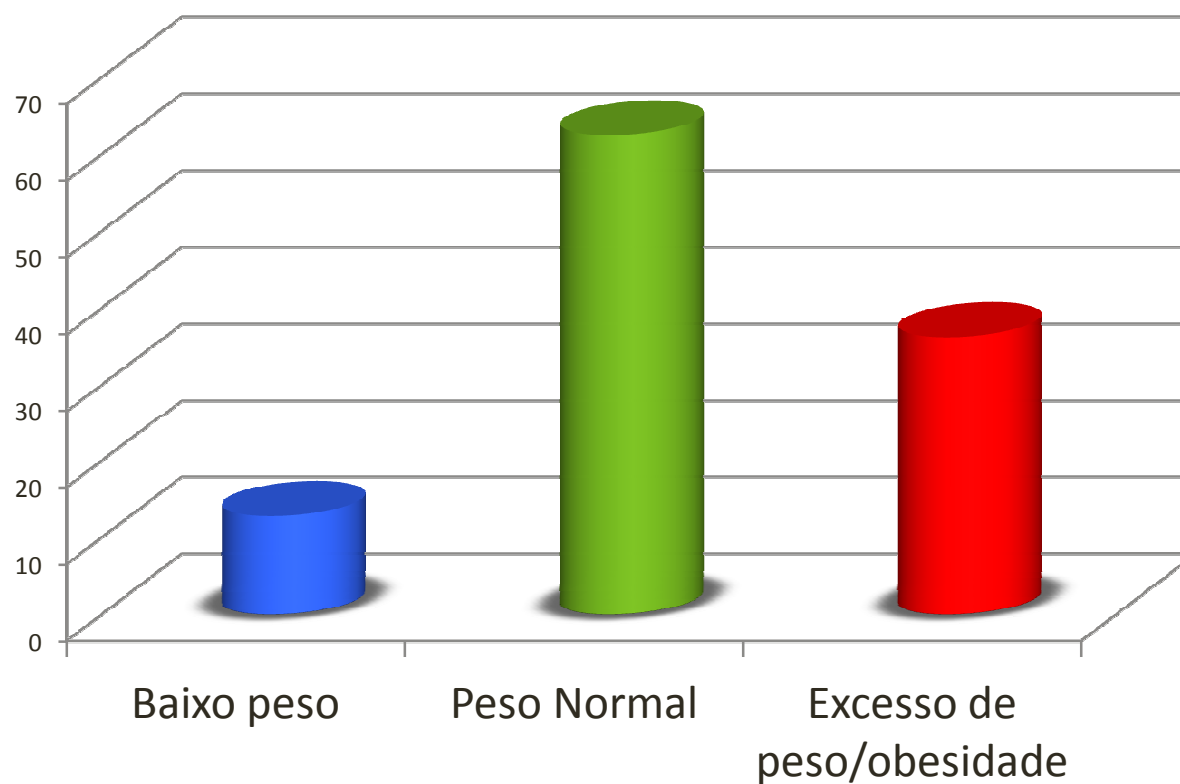
O

R

D

A

Porquê?



**Triagem feita no Agrupamento de escolas de Sta Bárbara
Junho de 2011**



F
â
n
z
e
r
e
s
A
C
O
R
D
A



Onde Quando Para quem

Nas respectivas escolas
17.30h às 18.30h - 2 vezes por semana
Crianças com excesso de peso e obesidade



F
â
n
z
e
r
e
s

A
C
O
R
D
A

P
a
r
a
a
s

S
a
u
d
e

Atenção!

- Apesar do Projeto ACORDA ser direcionado às crianças diagnosticadas com excesso de peso, podem participar outras crianças com **Peso Normal mas**
- **Têm que cumprir com o plano de avaliações.**

Tipo de aulas



Força
Agilidade
Equilíbrio
Coordenação

Professores

Ana Inês Alves
Ana Filípa Medeiros



F
â
n
z
e
r
e
s
A
C
O
R
D
A

Avaliações

Tensão Arterial



DEXA



% Massa Gorda

% Massa Muscular

Densidade Mineral Ossea

Perímetro da Cintura



Peso

Altura



F
â
n
z
e
s
A
C
O
R
D
A

Análises sanguíneas



- A colheita de sangue será feita por enfermeiros credenciados da equipa de investigação da Faculdade de Farmácia da UP

Colheita de 5 mL de sangue

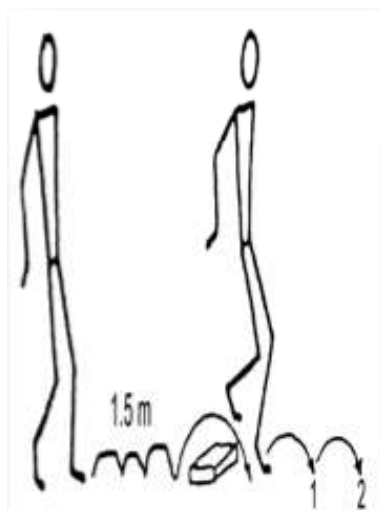
- Através de recolha venosa
- não trará qualquer incómodo para os participantes.
- Só será recolhido se houver total aceitação da criança (mesmo que consentido pelos EE)

A colheita de sangue permitirá realizar a avaliação de:

- diversos marcadores de risco aterogénico,
- variantes genéticas associadas a esses marcadores

Teste de coordenação motora (KTK)

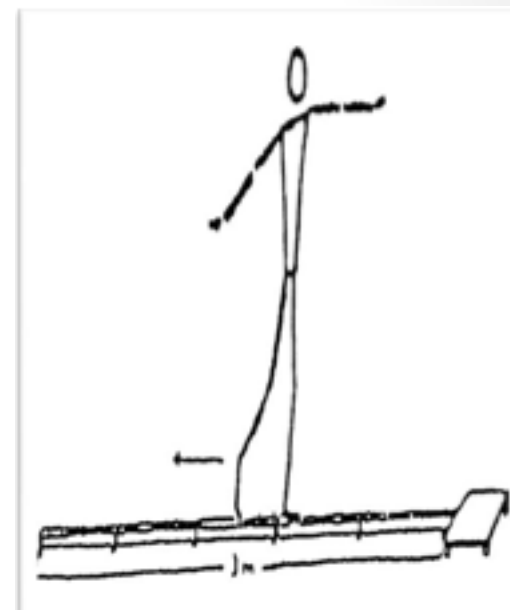
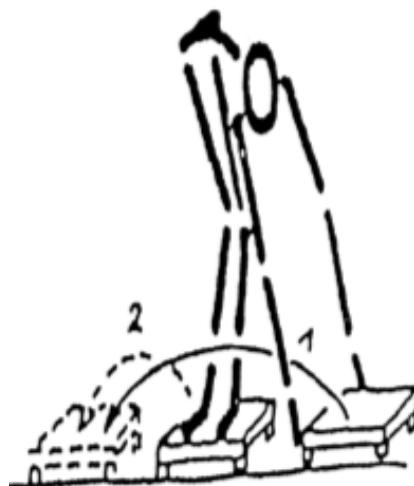
Salto Monopedal



Salto lateral



Transposição lateral



Equilíbrio à retaguarda

Questionário aos pais

Questões sobre:

- Doenças na família
- Atividade física
- Envolvimento familiar

Atividade Física (Acelerômetros)



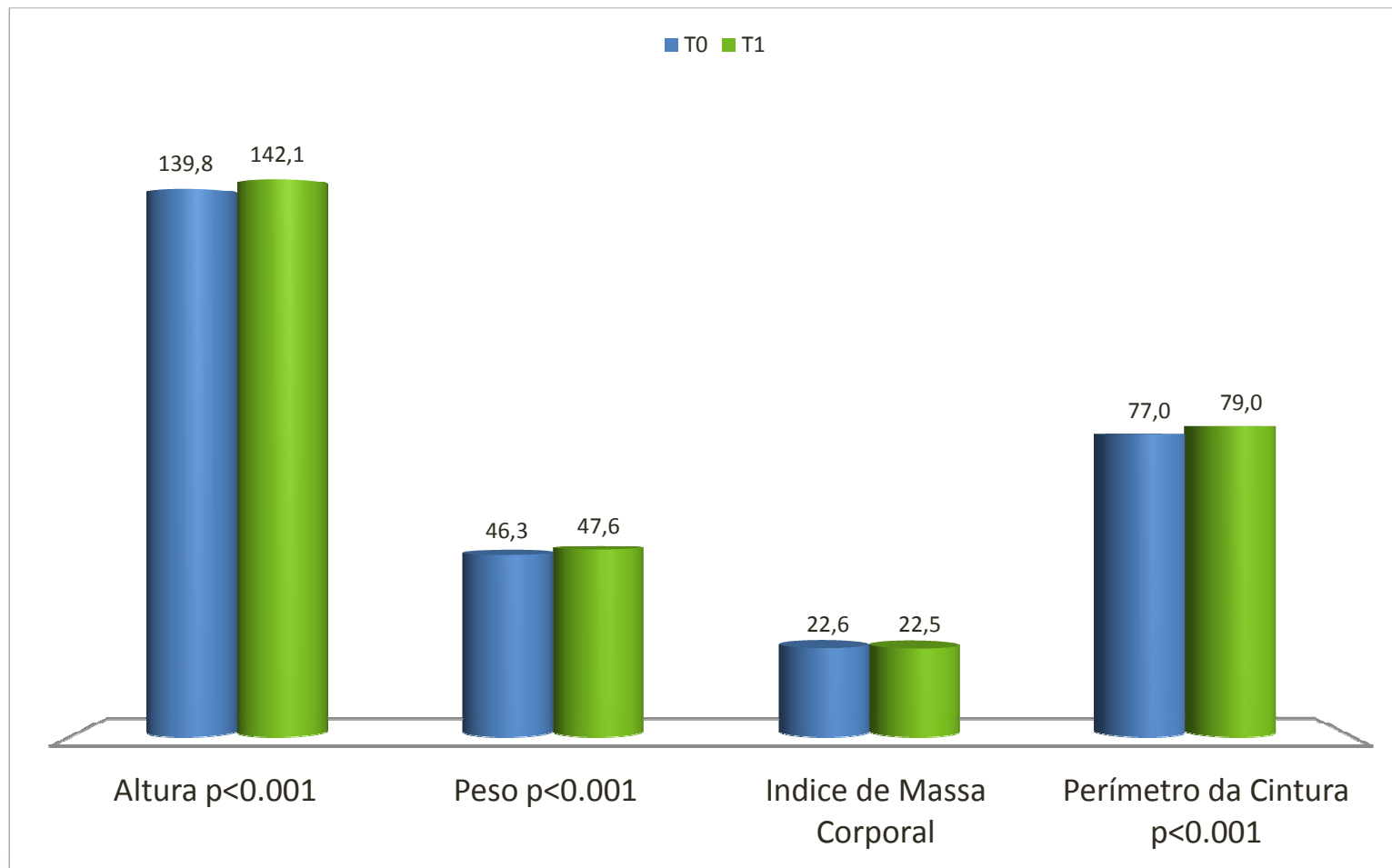
Resultados obtidos
ao fim de 12 meses



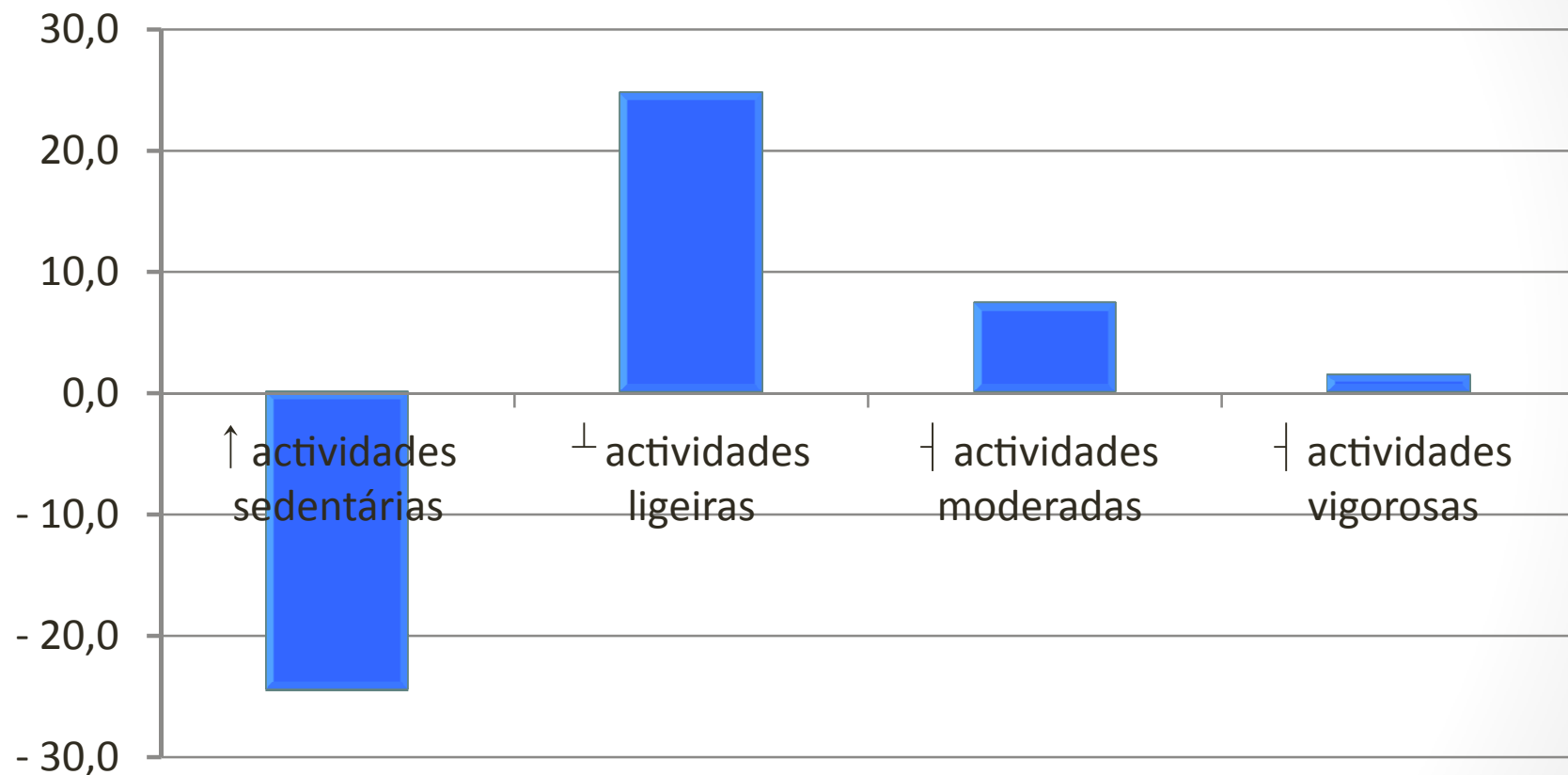
F
â
n
z
e
r
e
s

A
C
O
R
D
A

Diminuiu o Índice de Massa Corporal



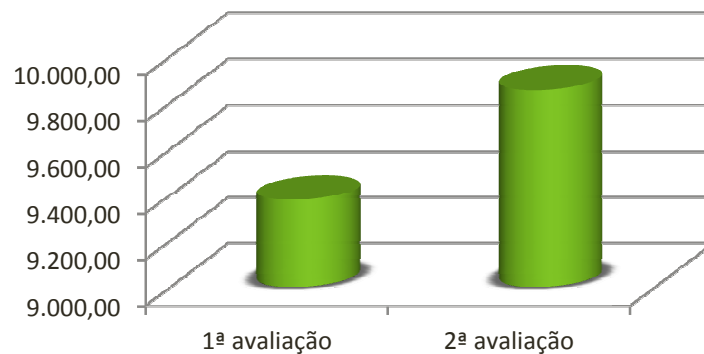
Aumentaram as atividades ligeiras moderadas e vigorosas /diminuíram as sedentárias



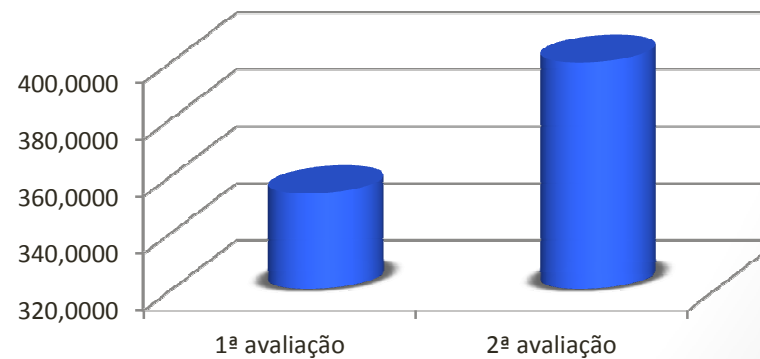
Na diferença entre as duas avaliações alterou-se o sinal para melhor entender o grafico

Aumentaram o nº de passos e o dispêndio energético por dia

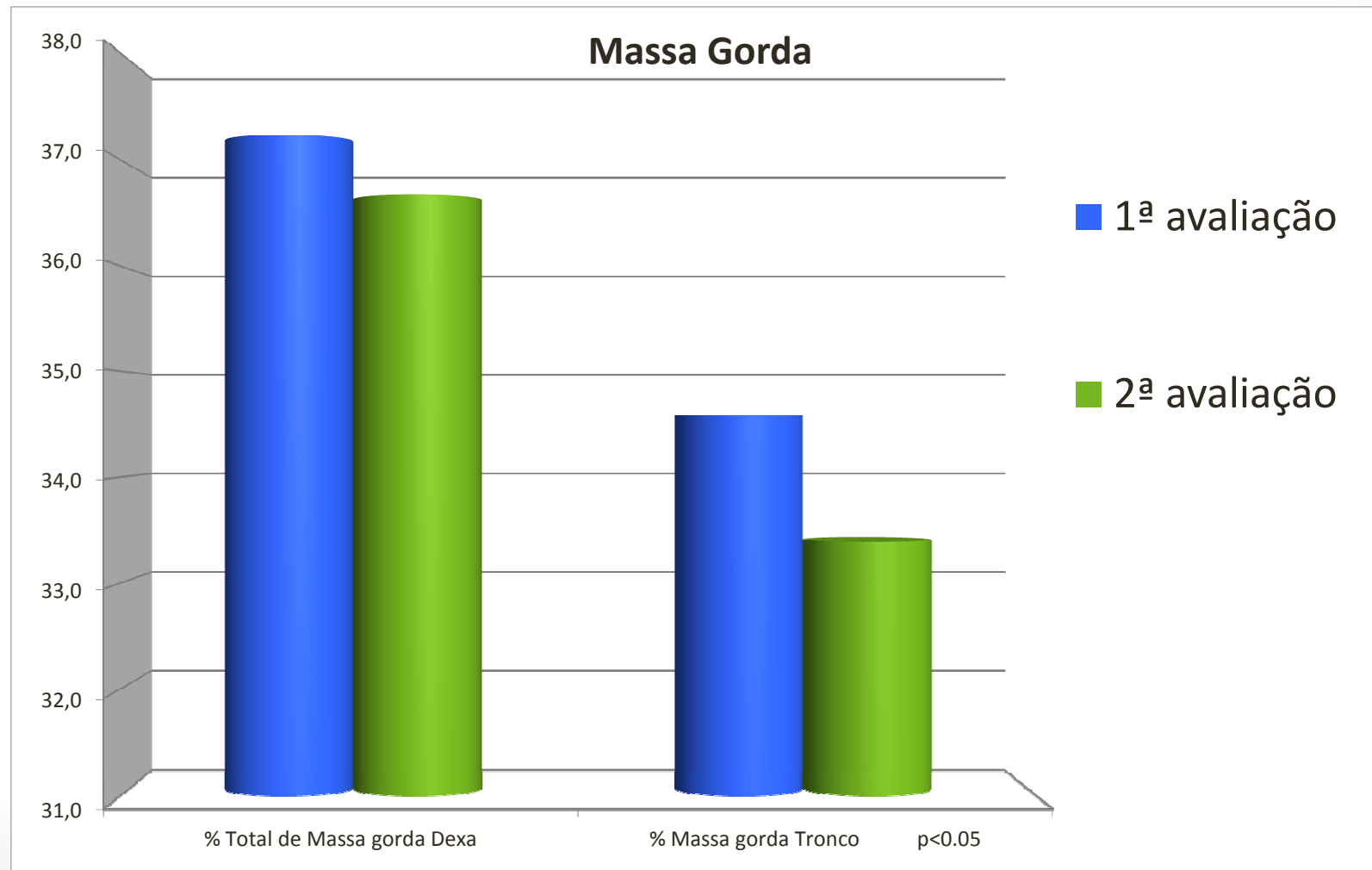
Media de nº de passos por dia



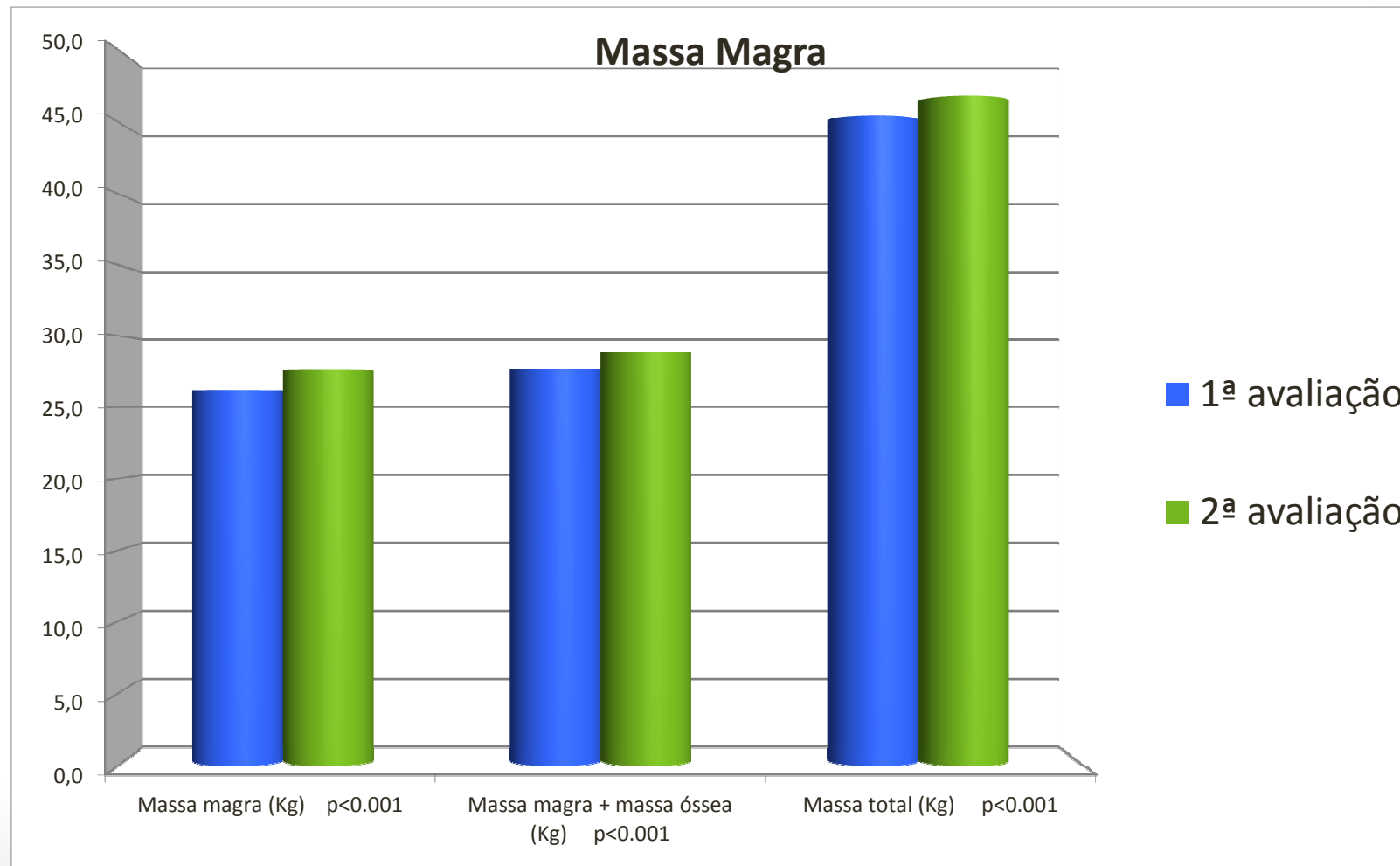
Dispendio Energético - kcal/dia
 $p < 0.05$



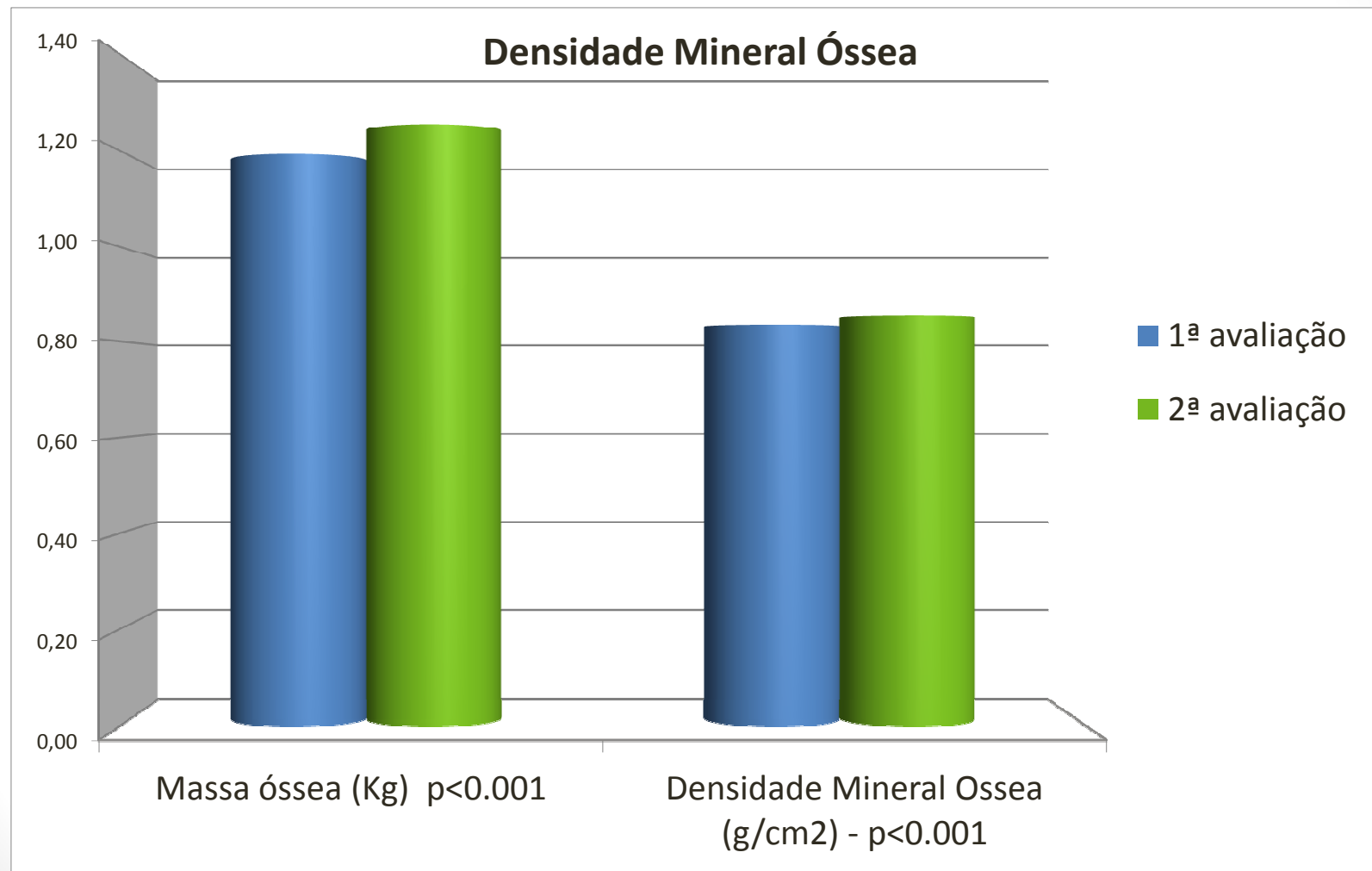
Diminuiu a massa gorda



Aumentou a massa muscular (magra)



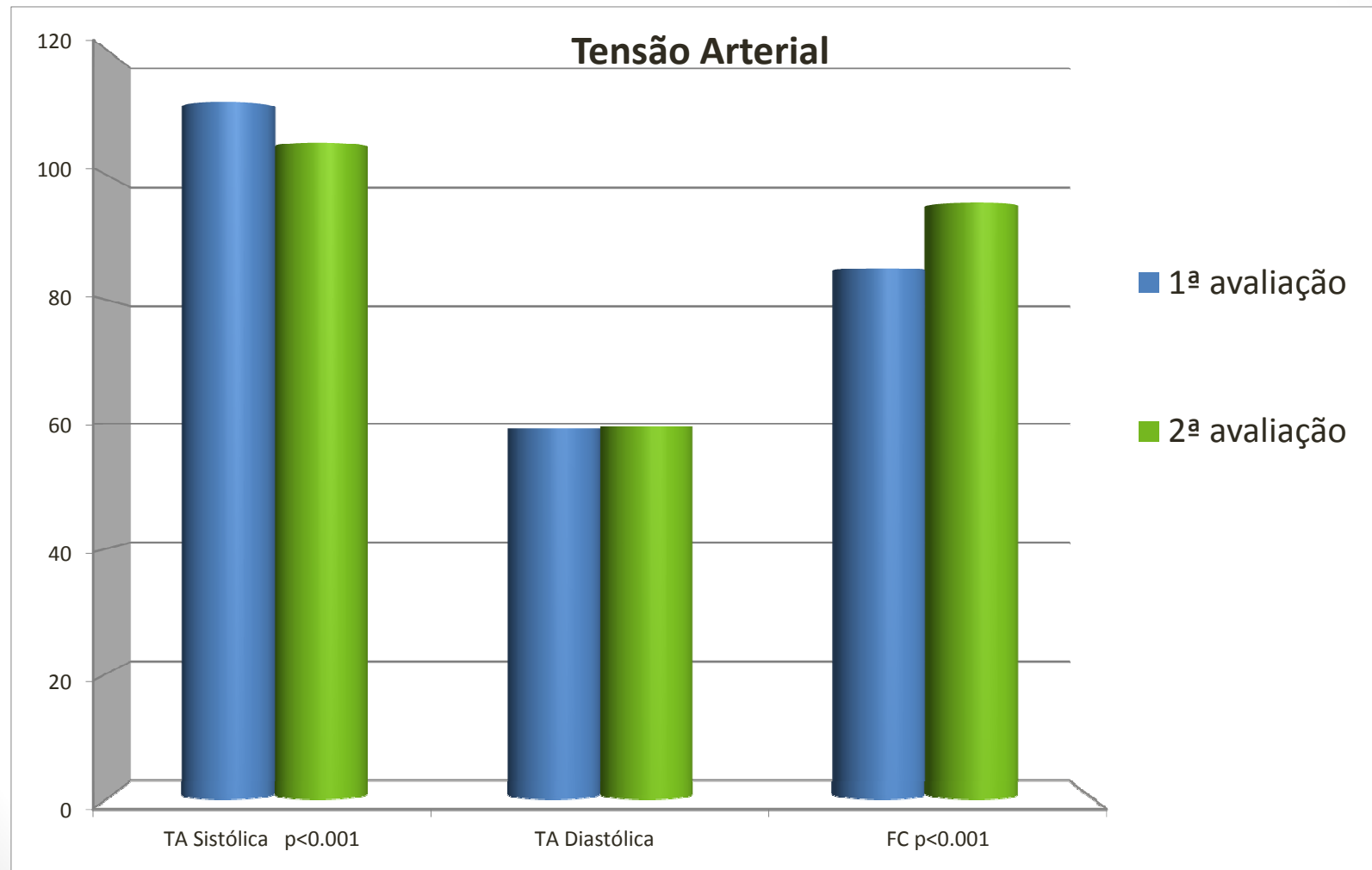
...e os ossos ficaram mais fortes



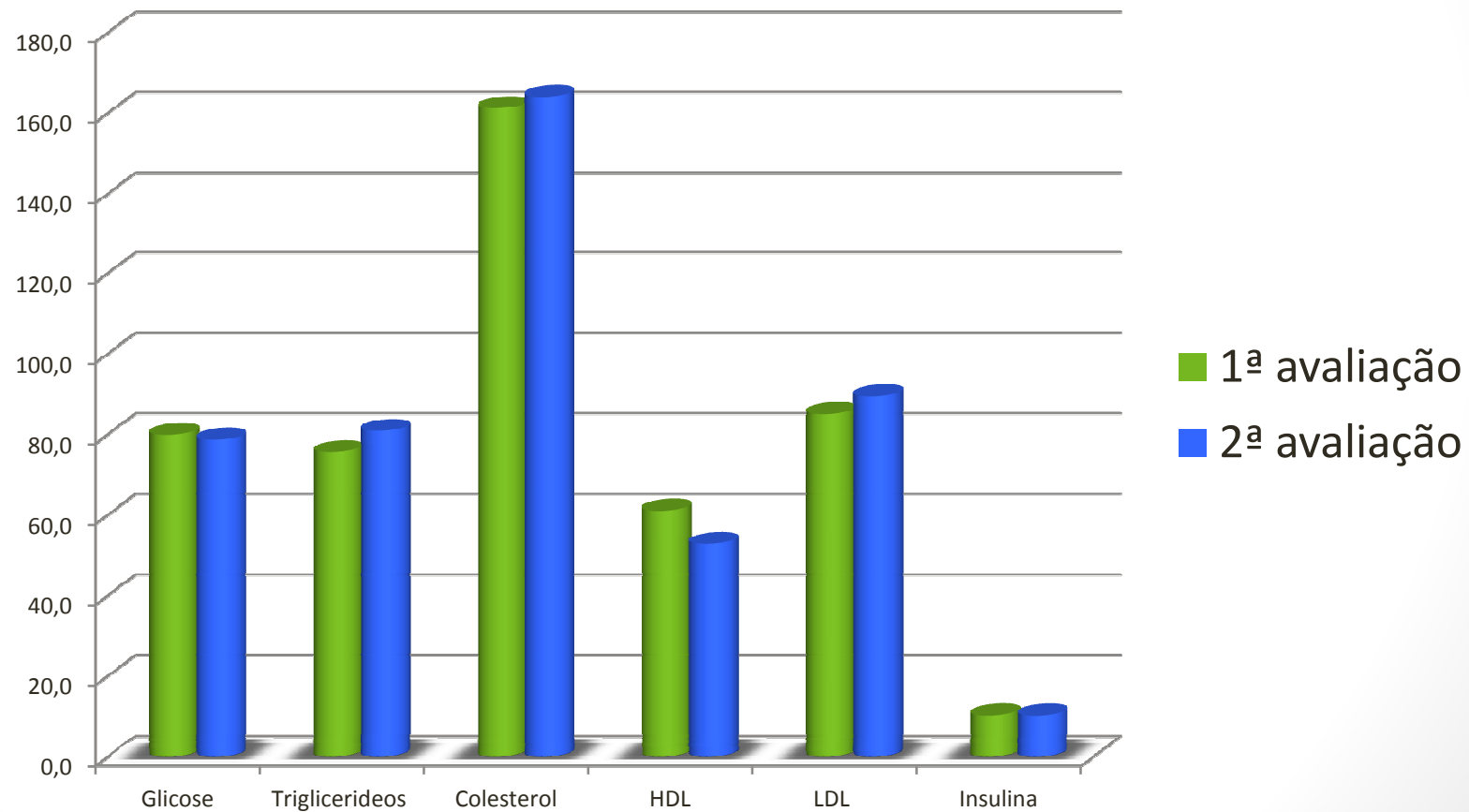
F
â
n
z
e
r
e
s

A
c
o
r
d
a

Diminuiu a Tensão Arterial Sistólica



Baixou a Glicose e a Insulina



Teste de VO2 máx em tapete rolante

Aptidão Cardiorespiratória



Recrutamento para avaliações

- Todos os participantes são convidados a participar
- Os testes são de participação voluntária
- Declaração de consentimento pelo tratado de Helsinquia, assinado pelo Encarregado de Educação (EE).
- No final de cada ano será entregue um relatório individual com os resultados das 2 avaliações.
- Só os respetivos EE terão acesso às informações do seu educando



F

â

n

z

e

r

e

s

A

C

O

R

D

A

Relatório de Avaliação – Ano Letivo 2010/2011

Nome: Nuno Gonçalo Lima Dias

Idade: 5



		1ª avaliação	2ª avaliação	Valores de Referência
Composição Corporal	Peso (kg)	29	32	-
	Altura (m)	1,15	1,21	-
	IMC (kg/m2)	21,78	21,86	Categoria (Sobrepeso)
	Perímetro Cintura (cm)	69	71,5	-
	Massa Gorda %	43,4	42,8	<30 Raparigas <25 Rapazes
Tensão Arterial	Densidade Mineral Óssea %	0,71	0,741	(elevado)
	Sistólica - Máxima (mmHg)	105	103	<120
	Diastólica - Mínima (mmHg)	57	51	<80
	Frequência Cardíaca (bat/m)	72	88	
Perfil Lipídico	Glicose (mg/dl)	112	81	<100
	Insulina (mg/dl)	4,78	6,92	
	Triglicéridos (mg/dl)	49	87	<150
	Colesterol total (mg/dl)	165	186	<170
	Colesterol HDL (bom) (mg/dl)	47	56	>35
Intensidade da Atividade Física	Colesterol LDL (mau) (mg/dl)	89,9	99,2	<110
	Sedentárias (média min/dia)	474	493,71	O menos possível
	Ligeiras (média min/dia)	211	178,92	S/ referencia
	Moderadas (média min/dia)	53	58,63	
	Vigorosas (média min/dia)	22	31,13	60 minutos /dia
	Muito Vigorosas (média min/dia)	7	12,75	
	Nº de passos (dia)	12129	15029,67	> 14.000
	Dispêndio Energético (dia)	138	105,93	

F
â
n
z
e
r
e
s
A
C
O
R
D
A

VIDA SAUDÁVEL, CORPO SAUDÁVEL



Entregar a autorização para as avaliações ao Professor de EF do Projecto “Fanzeres ACORDA para a Saúde”

Onde encontrara informações sobre o Projeto

<http://www.semearoamanha.pt/>

<http://ciafel.fade.up.pt/ciafel.php>

<http://www.projetoacorda.blogspot.pt/>

