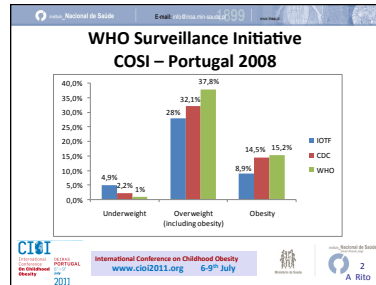


Projecto Obesidade Zero (POZ)

Ana Rito
INSA
Mária Ana Carvalho, Carlos Ramos
Universidade Atlântica

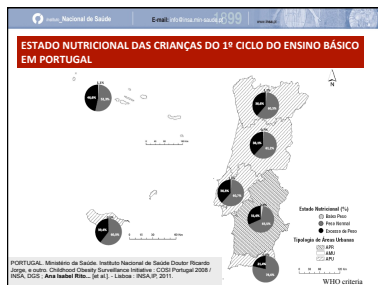


POZ

- Compreendeu as seguintes fases de desenvolvimento:
 - Consultas individuais de obesidade infantil (1121)
 - Workshops de Cozinha Saudável (20)
 - Sessões de Aconselhamento Alimentar em grupo (20)
 - Sessão "Alimentação Saudável" dirigida às famílias (5)

POZ CONSULTAS DE OBESIDADE INFANTIL (OI)

- O Projecto compreendeu 4 consultas de OI
- Avaliação do Estado Nutricional**
 - Peso, estatura, IMC, perímetro da cintura, questionário às últimas 24 horas
- Educação alimentar**
 - A Dieta do Semáforo foi utilizada para promover uma alimentação saudável, recorrendo à diminuição do aporte energético
- Promoção da prática de actividade física**
 - Foi promovida a prática da actividade física, tendo sido oferecido a cada criança um pedómetro



PROJECTO OBESIDADE ZERO (POZ) OBJECTIVO

- Desenvolver um programa de intervenção de promoção e educação para a saúde, de base municipal e familiar, dirigido a crianças com excesso de peso (6 aos 10 anos de idade)

POZ PARTICIPAÇÃO NO ESTUDO

| Crianças com excesso de peso | n | % |
|------------------------------|--------------|----------------|
| 1ª COI | 294 | - |
| 2ª COI | 262 | - |
| Perdas | 32 cc | 10,9% |
| 3ª COI | 243 | - |
| Perdas | 19 cc | 7,8% |
| 4ª COI | 220 | - |
| Perdas | 23 cc | 10,5% |
| Total de Perdas | 74 cc | (25,2%) |

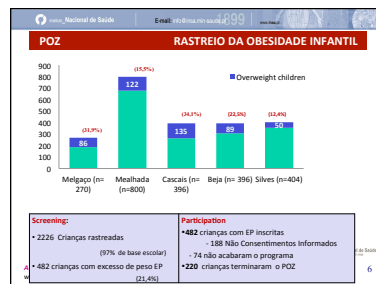
COI – Consultas de Obesidade Infantil

POZ IDADE, PESO, ESTATURA E IMC

| | IDADE, anos | PESO, kg | ESTATURA, cm | IMC, kg/m ² |
|----------------------------|-------------|----------|--------------|------------------------|
| Raparigas (n = 155) | 8,46 | 41,87 | 136,58 | 22,17 |
| Rapazes (n = 139) | 8,79 | 44,00 | 138,40 | 22,75 |

PROJECTO OBESIDADE ZERO (POZ) METODOLOGIA

- Desenvolvido em 2009 em 5 Municípios do País, articulado com as CM e os ACES
 - Melgaço
 - Mealhada
 - Cascais
 - Beja
 - Silves



POZ WORKSHOPS DE COZINHA


20 Workshops de Cozinha Saudável
207 crianças e 226 familiares participantes

POZ SESSÕES DE GRUPO COM AS CRIANÇAS

- A nova Roda dos Alimentos
- Semáforo
- Promoção da Actividade Física

POZ SESSÕES DE GRUPO COM AS FAMÍLIAS

- **57 Famílias** participaram nestas sessões, conduzidas pelos Nutricionistas
- **Temas abordados e discutidos:**
 - Obesidade infantil
 - Educação alimentar, nutricional e de promoção de AF
 - Promoção de comportamentos de estilo de vida saudáveis




CIOI 2011
 International Conference on Childhood Obesity
 www.cioi2011.org 6-9th July

POZ AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL

| | n | Total |
|--------------------|----------|------------|
| 1 ^o COI | Mean, DP | 294 |
| | | 93,6 (5,9) |
| 2 ^o COI | n | 262 |
| | Mean, DP | 93,1 (7,3) |
| 3 ^o COI | n | 243 |
| | Mean, DP | 92,5 (7,7) |
| 4 ^o COI | n | 220 |
| | Mean, DP | 91,3 (9,2) |

• **80,5% das crianças reduziram o seu percentil (P) durante o projecto**

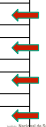
P < 0,05 Critérios do CDC (2006)



PRELIMINARY RESULTS

• **80,5% of children decreased their percentile (P) obtained from their BMI/age**

| ICS: Individual Counseling Sessions | n | Total |
|-------------------------------------|----------|------------|
| 1 st ICS | Mean, SD | 294 |
| | | 93,6 (5,9) |
| 2 nd ICS | n | 262 |
| | Mean, SD | 93,1 (7,3) |
| 3 rd ICS | n | 243 |
| | Mean, SD | 92,5 (7,7) |
| 4 th ICS | n | 220 |
| | Mean, SD | 91,3 (9,2) |




CIOI 2011
 International Conference on Childhood Obesity
 www.cioi2011.org 6-9th July

• **O projecto POZ..**

- Instituiu e fortaleceu parcerias entre Municípios, Centros de Saúde e um Centro de Investigação
- Assumiu-se como um dos 1^{os} projectos a intervir em crianças com excesso de peso ao nível municipal com base familiar
- Centrou-se no desenvolvimento de competências nas famílias no sentido da melhoria dos seus conhecimentos sobre nutrição e alimentação, dos hábitos alimentares e na procura de alterações favoráveis do estado nutricional das crianças participantes

Promoção da Saúde



ana.rito@insa.min-saude.pt
 cioi2011@gmail.com
 www.cioi2011.org

CIOI 2011
 International Conference on Childhood Obesity
 PORTUGAL 6-9th July

Resumos para posters até 31 Maio

