

Diagnóstico da Situação no Agrupamento nº1 e Avaliação da Intervenção dos hábitos alimentares de crianças e jovens do Agrupamento nº2 de Portalegre

Margarida Malcata (1); Espírito Santo (2) - (1) (2) Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*
 ESSP | IPP - margaridamalcata@gmail.com

Introdução:

É do senso comum que hábitos alimentares não saudáveis estão na origem do excesso de peso e obesidade em crianças e jovens. Os hábitos alimentares de crianças e jovens do agrupamento nº1 e nº2 foram analisados. Num estudo longitudinal e interventivo nas crianças e jovens do agrupamento nº2, mudança nos hábitos alimentares e consequência alteração do seu Índice de Massa Corporal (IMC) foram investigados. O diagnóstico dos hábitos alimentares das crianças e jovens do Agrupamento nº1 foi feito para o planeamento de uma intervenção mais focada.

Métodos:

Crianças e jovens, dos 6 aos 17 anos, dos Agrupamentos nº1 e nº2 de Portalegre foram estudadas, recolhendo os dados antropométricos, os hábitos alimentares, doença ao nível dos dentes, atividade física e caracterização profissional dos pais. A colheita dos dados desenvolveu-se em dois momentos distintos: 2007 e 2012. No período intercalar, o "Projeto Alimentação Saudável" foi implementado a nível da sala de aula, escola e comunidade, ao nível do Agrupamento nº2.

Resultados:

Em 2007, confirmou-se que os hábitos alimentares não saudáveis eram determinantes no excesso de peso e obesidade das crianças e jovens do Agrupamento nº2. Em 2012, o perímetro da cintura das crianças e jovens do Agrupamento nº1 e nº2 está relacionado com a ingestão de alimentos mais energéticos e com fatores de risco da Síndrome Metabólica, nomeadamente a tensão arterial (TA). Após a intervenção no Agrupamento nº2, as alterações registadas incluem: aumento do consumo de fruta, produtos hortícolas e leite, e a redução de alimentos de maior valor energético. A par das mudanças nas dietas alimentares, verificou-se uma diminuição dos valores de excesso de peso e obesidade de 0,5% nas raparigas e 0,6% nos rapazes. Comparativamente, no Agrupamento nº1 (que não sofreu intervenção) foi observada uma maior frequência de alimentos menos saudáveis, nomeadamente: bolos, manteiga e "fast-food". A par destas diferenças nos hábitos alimentares, constatamos um diferencial no excesso de peso e obesidade de 1,7% nas raparigas e 2,3% nos rapazes a favor do Agrupamento nº1.

Tabela nº1 - Número de Parâmetros que definem a Síndrome Metabólica nas crianças e jovens com excesso de peso e obesidade nos Agrupamentos nº1 e nº2 em 2012.

Parâmetros que definem a Síndrome metabólica, segundo Cruz et al; 2004	Número de parâmetros presentes	Agrupamento nº1 (2012)		Agrupamento nº2 (2012)	
		Raparigas N %	Rapazes N %	Raparigas N %	Rapazes N %
	0	10, 6,75	7, 5,20	12, 8,43	10, 6,00
Perímetro da cintura - percentil ≥ 90	1	16, 10,8	15, 11,14	10, 7,03	11, 7,80
Tensão arterial - percentil > 90	1	5, 3,38	2, 1,48	5, 3,51	3, 1,80
	2	10, 6,75	9, 6,68	10, 7,03	11, 6,60

Gráfico nº1 - Percentagem de excesso de peso e obesidade nas crianças e jovens, por escolas que fazem parte dos Agrupamentos nº1 e nº2 em 2012, e do Agrupamento nº2 em 2007.

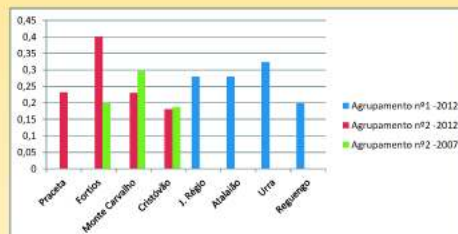


Gráfico nº2 - Distribuição da frequência alimentar dos alimentos que apresentam diferenças significativas entre os Agrupamentos nº1 e nº2, em 2012.



Conclusão:

Os hábitos alimentares não saudáveis estão relacionados com a obesidade e estão na origem de algumas alterações nos parâmetros que definem a Síndrome Metabólica. A intervenção foi positiva, pelo que propomos iniciativas semelhantes como estratégia para mudar os comportamentos alimentares das crianças e jovens.

Palavras-chave: Perímetro da Cintura (PC), Síndrome Metabólica (SM), obesidade, hábitos alimentares.

Referências Bibliográficas:

CDC. (2011). Healthy Weight: Assessing your Weight: BMI: About BMI for Children. Retrieved from http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html

Fernández JR, D. R., Pietrobelli A, Allison DB. (2004). Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African American Children, European, American and Mexican-Americans and Adolescents. *J Pediatr*(145), 439-444

IDF, I. D. F.-. (2007). The IDF consensus definition of Metabolic Syndrome in Childrens and Adolescents Symposium conducted at the meeting of the IDF Task Force on Epidemiology and Prevention, Bruxelas - Belgica.

