

Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre

Margarida Malcata (1); Ana Matos; Hermelinda Carlos; Fernando Rebola. (1) Coordenadora do Projeto - margaridamalcata@gmail.com

C3i – Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação | Instituto Politécnico de Portalegre

Contactos

www.c3i.ipportalegre.pt

RESUMO

O Projeto é promovido pelo Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do IPP (C3I), e financiado por Riteca II, envolve as diversas unidades orgânicas do IPP (ESSP, ESEP, ESTGP, ESAE, SAS), com a principal finalidade de *ajudar a mudar as atitudes e os comportamentos em relação aos hábitos alimentares das crianças e jovens das escolas do Concelho de Portalegre e, em simultâneo, sensibilizar as suas famílias, de forma a maximizar a sustentabilidade das mudanças propostas*. O projeto presentemente abrange os Agrupamentos nº1 e nº2, cerca de 2500 crianças e jovens dos 3 aos 17 anos. A intervenção estrutura-se, de forma articulada e sistemática, em torno de três dimensões – a sala de aula, a escola e a comunidade. Após a intervenção, as alterações registadas incluem: aumento do consumo de fruta e produtos hortícolas e 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. O trabalho desenvolvido pelo projeto tem sido positivo, pelo que propomos iniciativas semelhantes como estratégia para mudar os comportamentos alimentares das crianças e jovens.



Atelier – Visita ao Mercado Municipal de Portalegre



Atelier – Atividades Pedagógicas



Atelier – Confeção de salada de fruta



MÉTODOS

O projeto teve uma origem partilhada que envolveu a cooperação de diferentes instituições e procurou manter essa matriz original na lógica do trabalho que se tem vindo a desenvolver. Tendo como referência os seguintes métodos: diagnosticar a situação e avaliar a intervenção através da realização de estudos nos agrupamentos que integram o projeto, de modo a contextualizar, fundamentar e (re)direcionar as opções de intervenção; definir e desenvolver estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, que contribuam para favorecer escolhas alimentares saudáveis em ambiente escolar e no seio familiar (atividades pedagógicas desenvolvidas nas salas de aula e/ou ao nível das escolas, Oficina de Formação de Professores, Atelier de Alimentação Saudável, Conversas Temáticas); sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos na oferta alimentar da escola para uma oferta mais saudável, promovendo boas práticas nos locais de fornecimento de refeições (Formação aos Assistentes Operacionais); produzir e divulgar conhecimento relativo à educação alimentar de crianças e jovens, alicerçado na experiência proporcionada pelo projeto e nos seus resultados (Newsletter e site do projeto, comunicações e artigos científicos, stand em feiras de atividades, Conversas Temáticas).

DISCUSSÃO/RESULTADOS

Os indicadores, de que dispomos até o momento, evidenciam algumas alterações a nível de hábitos alimentares, nomeadamente: maior consciencialização dos hábitos alimentares saudáveis, ao nível das crianças e jovens; aumento do consumo de sopa, fruta e hortícolas às refeições principais pelas crianças e jovens (Gráf.1), alimentos que proporcionam uma adequada ingestão de vitaminas, minerais e fibra, prevenindo as doenças cardiovasculares, a obesidade e diversos tipos de cancro; melhoria na escolha dos alimentos dos lanches – maior consumo de leite, pão e fruta; aumento do consumo de água às refeições em substituição dos refrigerantes (Gráf.1); o aumento do consumo destes alimentos pode ajudar a substituir outros que possuem alta concentração de gordura saturada, açúcar e sal (Gomes, 2007)²; 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 (Gráf.2); houve um aumento do número de refeições por dia, no valor de 0,148%; maior afluência dos encarregados de educação nas iniciativas desenvolvidas pelo projeto; reestruturação e alteração da oferta dos alimentos no bar e no refeitório do Agrupamento nº2.

CONCLUSÕES

Toda a metodologia desenvolvida pelo projeto, tem como objetivo, que as crianças, jovens e suas famílias, adquiram bons hábitos alimentares e melhor qualidade de vida. Os resultados obtidos são bons, mas no estudo realizado em 2012 pelo projeto aos Agrupamentos nº1 e nº2, verificamos que as crianças e jovens que apresentam excesso de peso e obesidade apresentam também alguma prevalência nos parâmetros que definem a Síndrome Metabólica, principalmente, no Perímetro da Cintura (PC≥90). Estes resultados sugerem que estas crianças e jovens já apresentam complicações metabólicas, revelando necessidade de medidas que promovam mudança no seu estilo de vida: nutrição adequada e aumento da prática de atividade física, em termos de frequência e de duração. Estas medidas, que visam a redução do IMC e a diminuição da probabilidade de complicações cardiovasculares precoces, são mais prementes ao nível do Agrupamento nº1 (que não sofreu intervenção).

Conversas Temáticas “Pão & Azeite”



Sessão de Educação Alimentar



Conferência e Jantar – “Benefícios de Alimentação Saudável”



Gráfico 1 – Frequência relativa de ingestão de alimentos nas 24 horas precedentes.

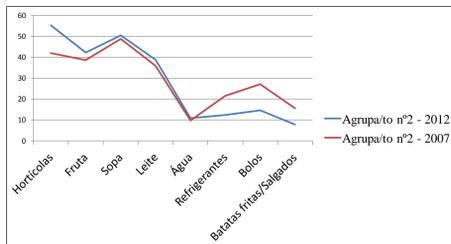
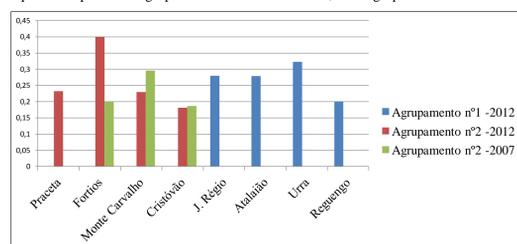


Gráfico 2 - Percentagem de excesso de peso e obesidade nas crianças e jovens, por escolas que fazem parte dos Agrupamentos nº1 e nº2 em 2012, e do Agrupamento nº2 em 2007.



Referências

1. CDC. (2011). Healthy Weight: Assessing your Weight: BMI: About BMI for Childrten. Retrieved.
2. Gomes, F. d. S. (2007). Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus constructos sociais *Rev. Nutr.*, 20(6).

Parceiros

A Câmara Municipal de Portalegre, a Unidade Local de Saúde do Norte Alentejano, os Agrupamentos nº1 e nº2 de Portalegre. O projeto conta ainda com a colaboração de outras instituições (por ex., Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre, Plataforma Contra a Obesidade), empresas (por ex., Delta, Vitális, Nestlé) e produtores locais e nacionais.