

“Diagnóstico da situação no Agrupamento de Escolas do Bonfim - 2007”

Trata-se de um estudo de investigação exploratório, descritivo, longitudinal, analítico e não experimental, aplicado a crianças e jovens com idade entre os três e dezassete anos. Tem como objectivo especial definir relações entre os hábitos alimentares e o estado de saúde das crianças e jovens do Agrupamento de Escolas do Bonfim, que inclui a EB2;3 Cristóvão Falcão; EB1 da Vargem; EB1 dos Fortios e EB1 de Monte Carvalho. Esta população foi constituída por três grupos, consoante a idade: um entre os 3 e 5 anos; outro entre os 6 e 11 anos e um outro entre os 12 e os 17 anos.

Para recolha de informação utilizámos neste estudo dois instrumentos de pesquisa:

Um formulário às crianças e jovens, para avaliar os hábitos alimentares saudáveis e não saudáveis das crianças e jovens (do grupo dos 6 aos 11 anos e do grupo dos 12 aos 17 anos) e detectar o estado de saúde de todas as crianças e jovens;

Um questionário aos pais, para avaliar os hábitos alimentares saudáveis e não saudáveis das crianças (do grupo dos 3 aos 5 anos) e também para completar a informação recolhida nos formulários empregados às crianças e jovens.

Do tratamento dos dados obtiveram-se as seguintes conclusões:

- As crianças dos 6 aos 11 anos revelam possuir hábitos alimentares mais cuidadosos, comparativamente aos jovens dos 12 aos 17 anos.

- Os alunos das Escolas da Vargem e Fortios, apresentam valores máximos ao nível de uma alimentação fraccionada.
- Quanto ao padrão de dieta mediterrânica, este é seguido de forma semelhante em todas as escolas, contudo a escola que apresenta valores mais elevados de adequação máxima (45%) é o grupo dos 6 aos 11 anos da Escola Cristóvão Falcão.
- Regra geral, as crianças e jovens dos 6 aos 17 anos apresentam uma alimentação regrada, tendo por base a pirâmide alimentar.
- Cerca de 85,7% das crianças e jovens almoçam na instituição escolar.
- Os alunos dos 12 aos 17 anos da Escola Cristóvão Falcão apresentam maior prevalência de hábitos alimentares não saudáveis, nomeadamente, no que diz respeito a alimentos com alto teor de gorduras saturadas e sal e também ricos em hidratos de carbono de libertação rápida.
- Regra geral, todas as escolas apresentam valores elevados de consumo de alimentos de teor reduzido de fibras, contudo a Escola da Vargem apresenta valores mais problemáticos.
- Relativamente às crianças dos 3 aos 5 anos, no lanche que levam para a escola, cerca de 60% das crianças ingerem alimentos não saudáveis.
- As comidas e bebidas, mais frequentemente ingeridas por semana, são água, leite, pão, fruta e sopa, os quais constituem na sua totalidade alimentos saudáveis. Para além destes, são igualmente

enumerados pelos pais os legumes como alimentos “que fazem bem”.

- 73,3% da população total apresenta um peso normal.
- Excesso de peso e obesidade é encontrado em 22,1% no total da amostra.
- 67,6% dos inquiridos evidenciam um crescimento normal para a sua idade.
- 14% da população não apresenta aproveitamento escolar.
- As crianças dos 6 aos 11 anos apresentam um índice moderado de doença nos dentes, os jovens dos 12 aos 17 anos apresentam índice baixo de doença nos dentes e as crianças dos 3 aos 5 anos apenas manifestam um nível muito baixo de doença nos dentes.

Quanto às hipóteses formuladas:

- Os hábitos alimentares saudáveis não contribuem para o crescimento físico das crianças e jovens.
- Os hábitos alimentares saudáveis estão associados com o aproveitamento escolar das crianças e jovens.
- Os fatores associados aos hábitos alimentares não saudáveis são determinantes para o excesso de peso e obesidade das crianças e jovens.
- A alimentação rica em hidratos de carbono de libertação rápida está associada ao aparecimento de doença nos dentes nas crianças dos 6 aos 11 anos.

- A alimentação rica em hidratos de carbono de libertação rápida não está associada ao aparecimento de doença nos dentes nos jovens dos 12 aos 17 anos.