

Avaliação da Intervenção dos hábitos alimentares de crianças e jovens dos Agrupamentos de Escolas José Régio e Bonfim de Portalegre em 2015

Resumo

Introdução: Os hábitos alimentares das crianças dos Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim foram analisados, e foi realizado um estudo interventivo em ambos Agrupamentos, inserido no “Projeto de Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre”.

Objetivo: Melhorar os hábitos alimentares e o estado de saúde das crianças e jovens dos Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim.

Métodos: As crianças e jovens da Pré-escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos foram objeto de estudo, tendo sido recolhidos os dados antropométricos, verificados os hábitos alimentares e a atividade física. A colheita de dados desenvolveu-se em três momentos distintos: 2007; 2012 e 2015. No período intercalar, o “Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre” foi implementado a nível da sala de aula, da escola e da comunidade, nos Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim.

Resultados: Após a intervenção nos Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim, registou-se um aumento dos consumos de leguminosas, de produtos hortícolas e de água, e uma redução de alimentos de maior valor energético: refrigerantes, bolos e “fast-food”, nos hábitos das crianças da Pré-escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos. A par das mudanças alimentares, verificou-se uma diminuição dos valores de obesidade abdominal de 12,3% no Agrupamento de Escolas José Régio e de 9,2% no Agrupamento de Escolas do Bonfim, como resultado dos novos hábitos alimentares das crianças e jovens do 1º, 2º e 3º Ciclos. Em relação às crianças da Pré-escolar, verificou-se uma redução no Índice CPO (doença ao nível dos dentes), apresentando o valor de 0,82 no estudo realizado em 2007 e obtendo o valor de 0,64 no estudo realizado em 2015.

Conclusão: Propomos iniciativas semelhantes, para mudar os hábitos alimentares e melhorar o estado de saúde das crianças e jovens.

Palavras-chave: perímetro da cintura, síndrome metabólica, obesidade, hábitos alimentares.