

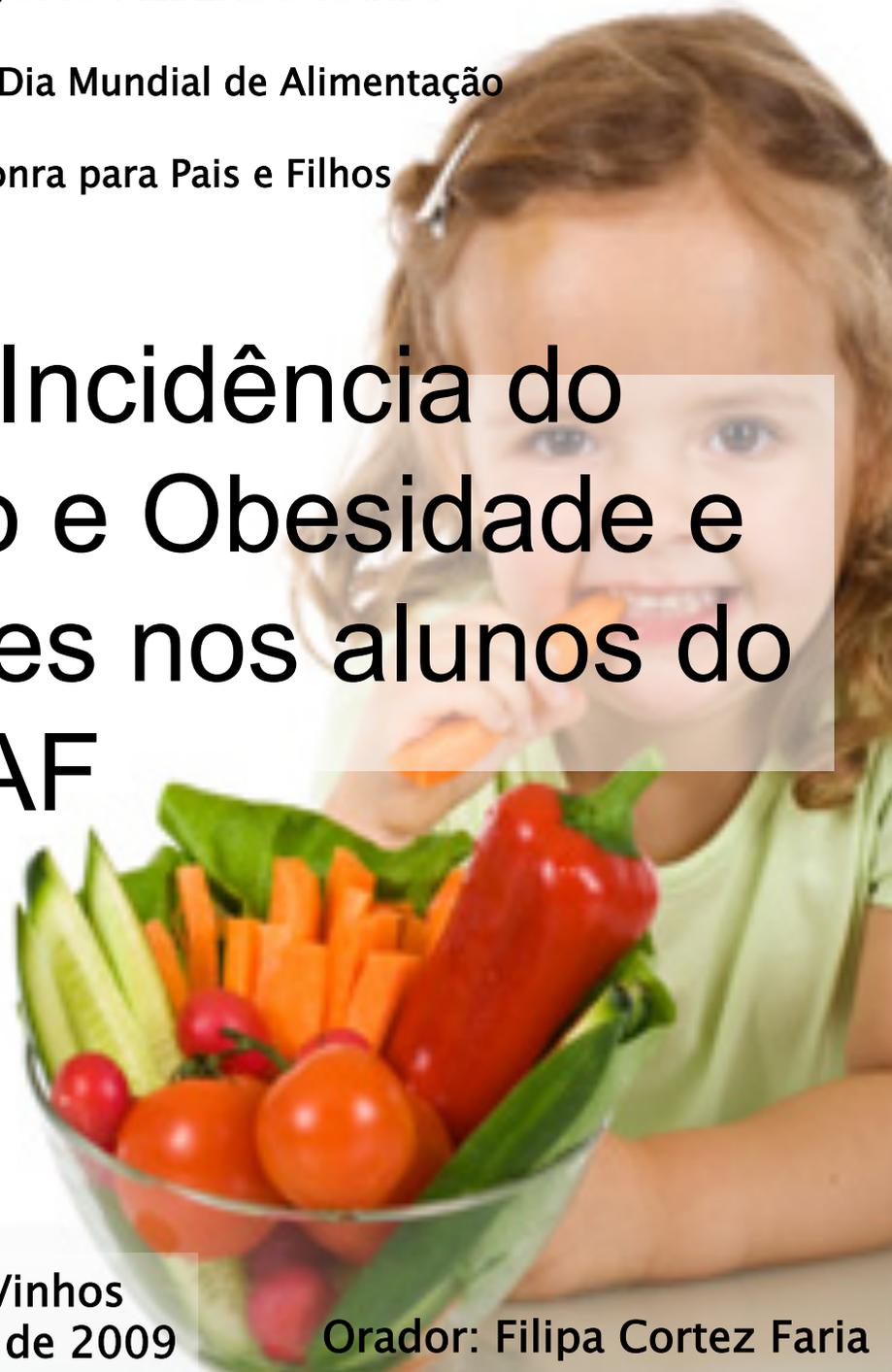
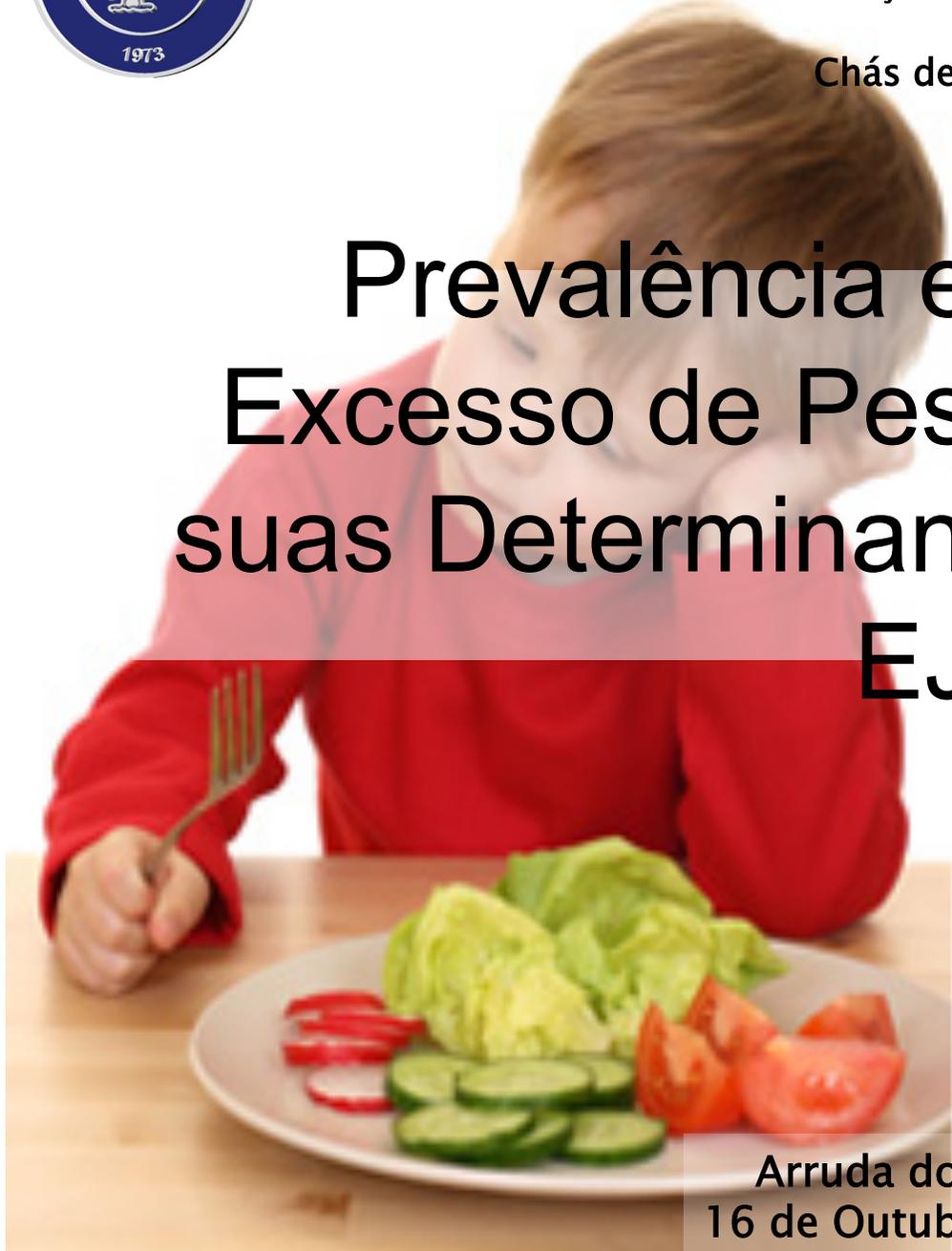


EXTERNATO JOÃO ALBERTO FARIA

Comemoração do Dia Mundial de Alimentação

Chás de Honra para Pais e Filhos

# Prevalência e Incidência do Excesso de Peso e Obesidade e suas Determinantes nos alunos do EJAF



Arruda dos Vinhos  
16 de Outubro de 2009

Orador: Filipa Cortez Faria



# Da realidade

## OBESIDADE

- Problema *major* de saúde pública
- Mais de 1000 milhões de pessoas no mundo têm excesso de peso (300 milhões são obesos) (WHO, 2000; IOTF, 2005)
- Problema de saúde pública mais grave do que a subnutrição e as doenças infecciosas (WHO, 2000)





# Da realidade

- Aumento exponencial da obesidade infantil em todo o mundo
- Relação entre obesidade infantil e obesidade na idade adulta (Doak *et al.*, 2006)
- Risco de transição da obesidade para a idade adulta aumenta com a idade das crianças (James *et al.*, 2001)



# Da realidade: Portugal



- População infantil (7–9 anos)  
(Padez *et al.*, 2004)
  - 31,5% excesso de peso, dos quais 11,3% obesos
  - Prevalência superior nas raparigas (33,7%) do que nos rapazes (29,4%)
- País europeu com a 2.<sup>a</sup> maior taxa de prevalência de excesso de peso e obesidade infantil, a seguir à Itália (36%) (Carmo *et al.*, 2006)



# Da realidade: Portugal



- População adolescente  
(Matos, 2004)
  - 14,8% excesso de peso e 3,1% obesidade
  - Prevalência é superior nas raparigas



# Consequências da obesidade



- ↗ mortalidade e morbilidade (Donohoe, 2007)
- ↘ significativa na EMV e QDV (Speiser *et al.*, 2005)
- ↗ risco dislipidémia, síndrome metabólico, DM tipo 2, doenças CDV (IOTF, 2005)
- HTA, apneia do sono, refluxo GE, litíase vesicular, asma, cancro, depressão *major*, suicídio e puberdade precoce nas raparigas (Donohoe, 2007)





# Causas da obesidade

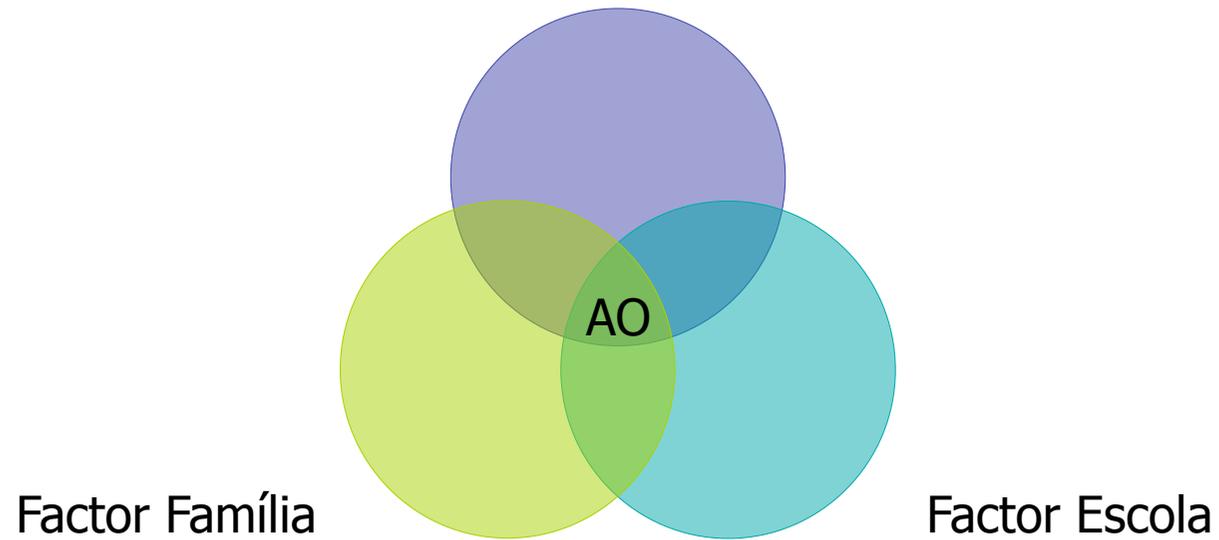
- Desequilíbrio energético (Ebbeling *et al.*, 2002)
  - Factores genéticos e ambientais (Miller e Silverstein, 2007)
- Alteração dos hábitos alimentares das crianças
- Diminuição dos níveis de actividade física
- Tempo de lazer (TV, computador, consola)
- Outras causas



# Causas da obesidade



Factores Ambientais





# Problema

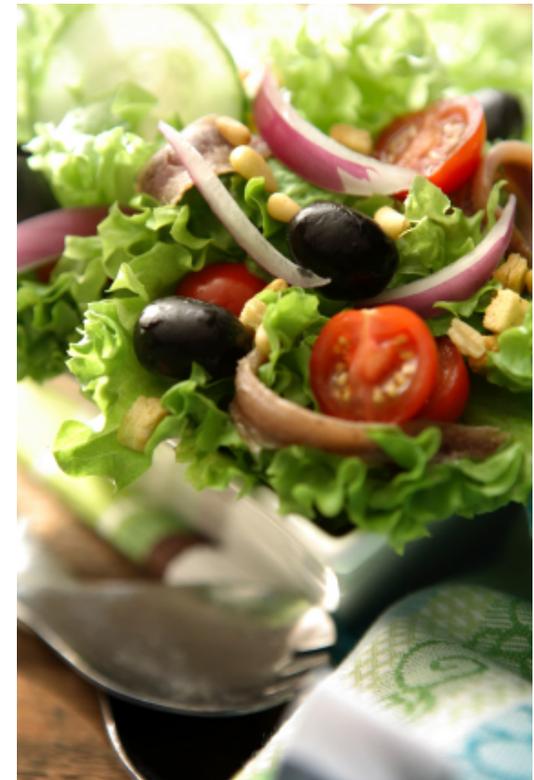
- Que relação existe entre o estilo de vida dos alunos do EJAF e a prevalência do excesso de peso e obesidade?





# Perguntas de partida

- Qual é a prevalência e incidência do excesso de peso e obesidade nos alunos do EJAF?
- Que relação existe entre estes parâmetros e os seus hábitos (alimentares, de actividade física e de lazer)?
- Quais são as crenças e atitudes dos pais e dos alunos acerca do peso e alimentação saudável?





# Objectivos

- Dar resposta às perguntas de partida
- Conceber um projecto de intervenção contra o excesso de peso e obesidade nos alunos do EJAF



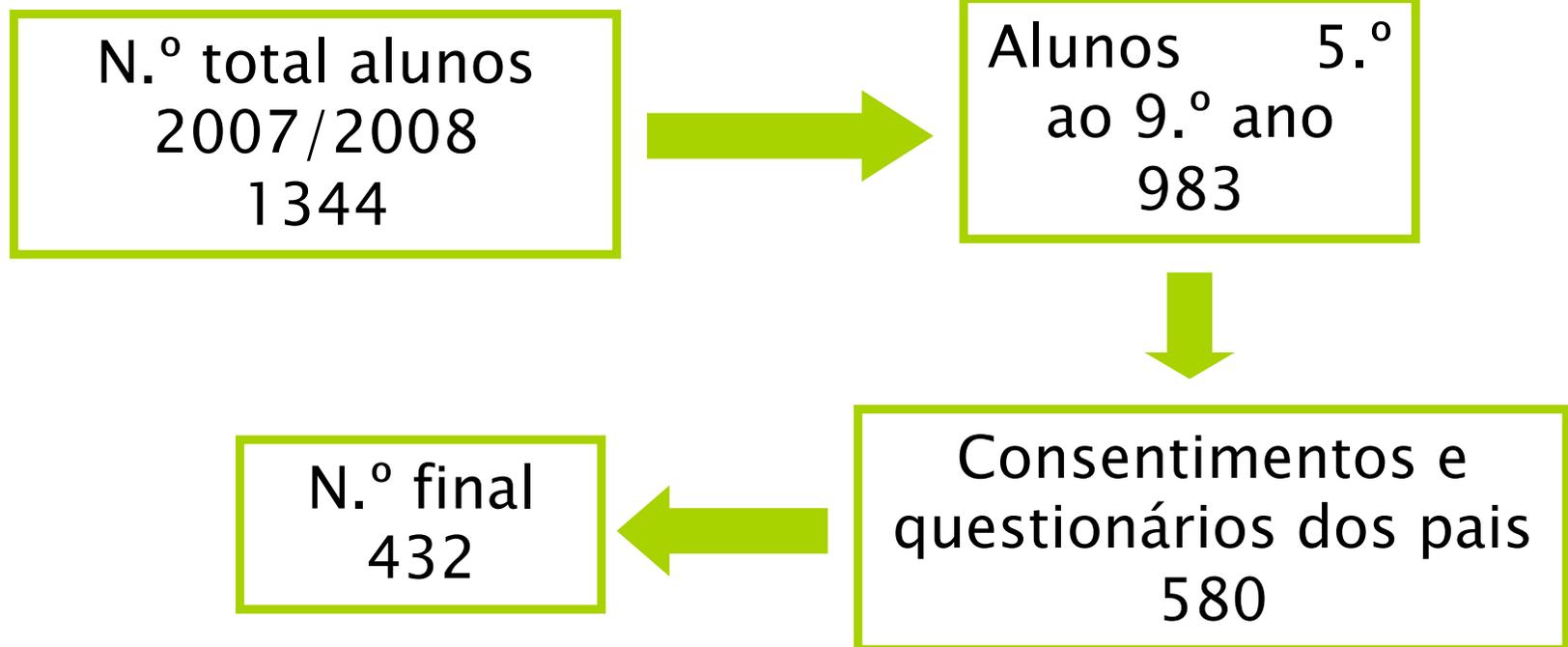


# Método



- Participantes

- Todos os alunos dos 2.º e 3.º CEB do EJAF



10 pré-teste  
97 recusa participação  
41 preenchimento incorrecto



# Método



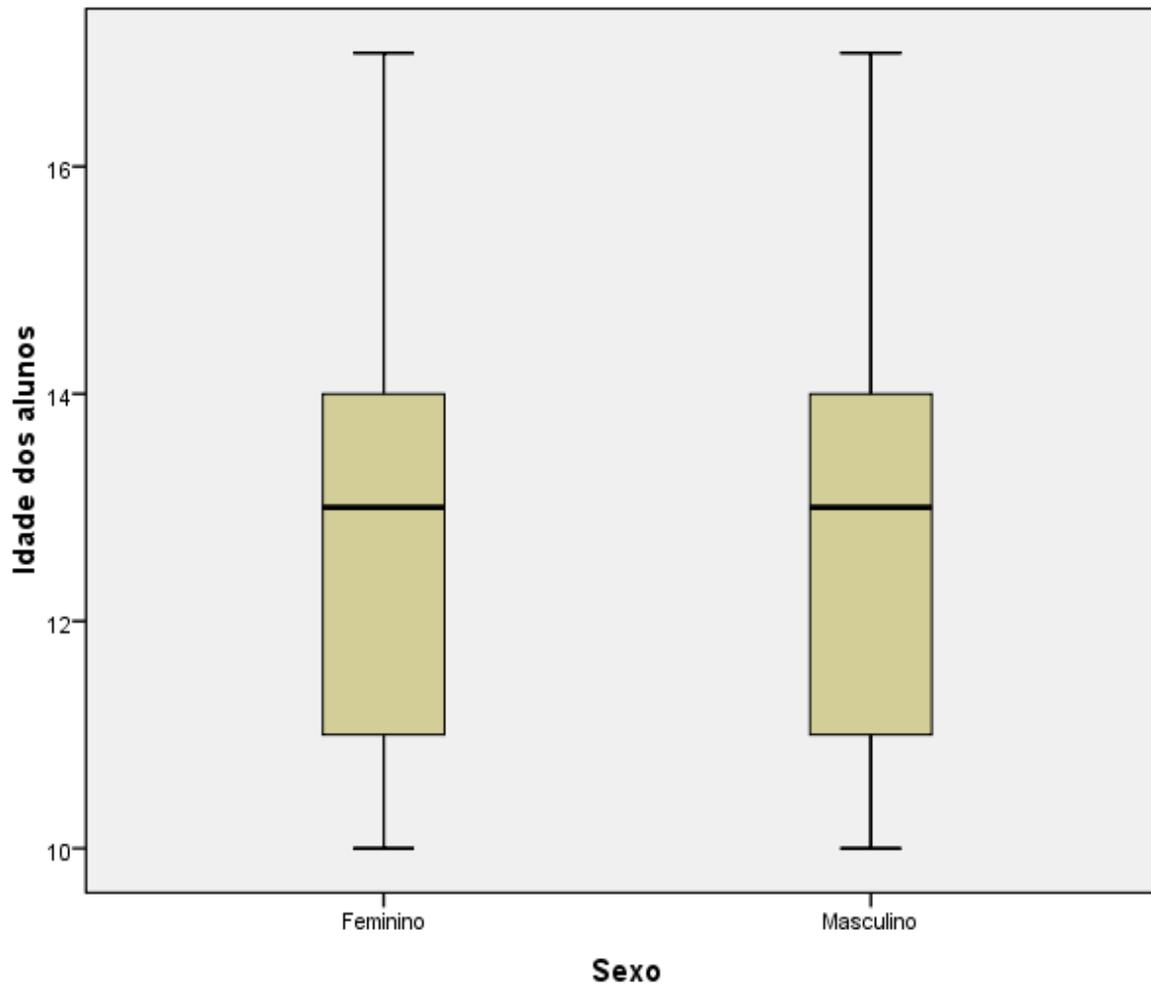
## Instrumentos e procedimentos

- Construção e validação de 3 inquéritos tipo questionário
- Pais
  - Avaliar as crenças e atitudes dos pais face ao peso dos seus filhos e à alimentação saudável
- Alunos
  - Avaliar as crenças e atitudes dos alunos face ao seu peso e alimentação saudável
  - Conhecer hábitos alimentares, de actividade física e de lazer



# Resultados

## Caracterização da População em Estudo



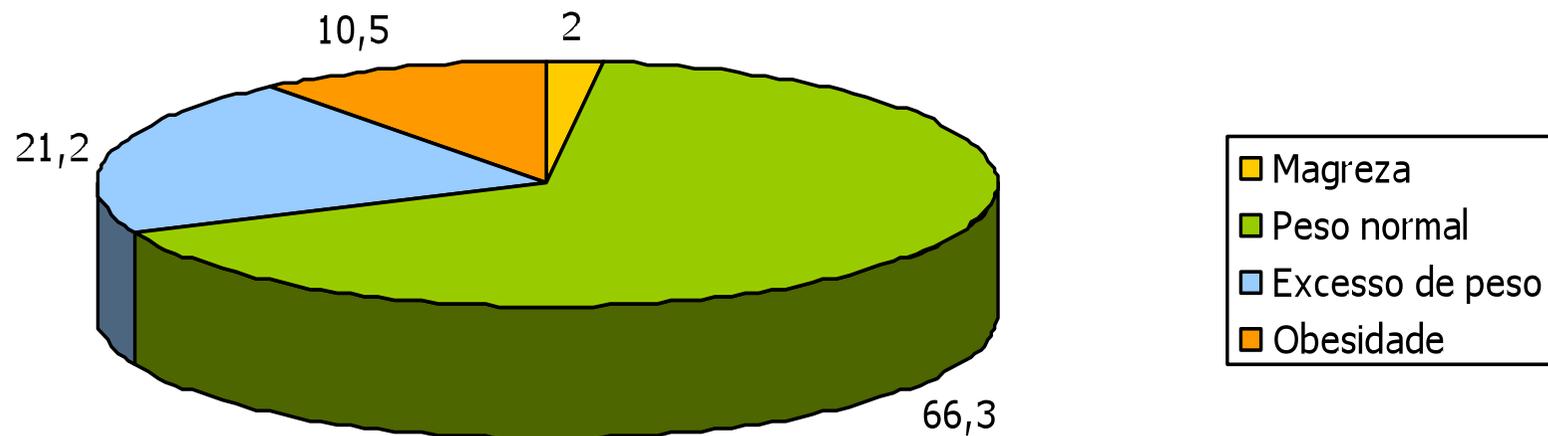
- 432 alunos
- 53,7% raparigas
- Idades entre os 10 e os 17 anos de idade





# Resultados

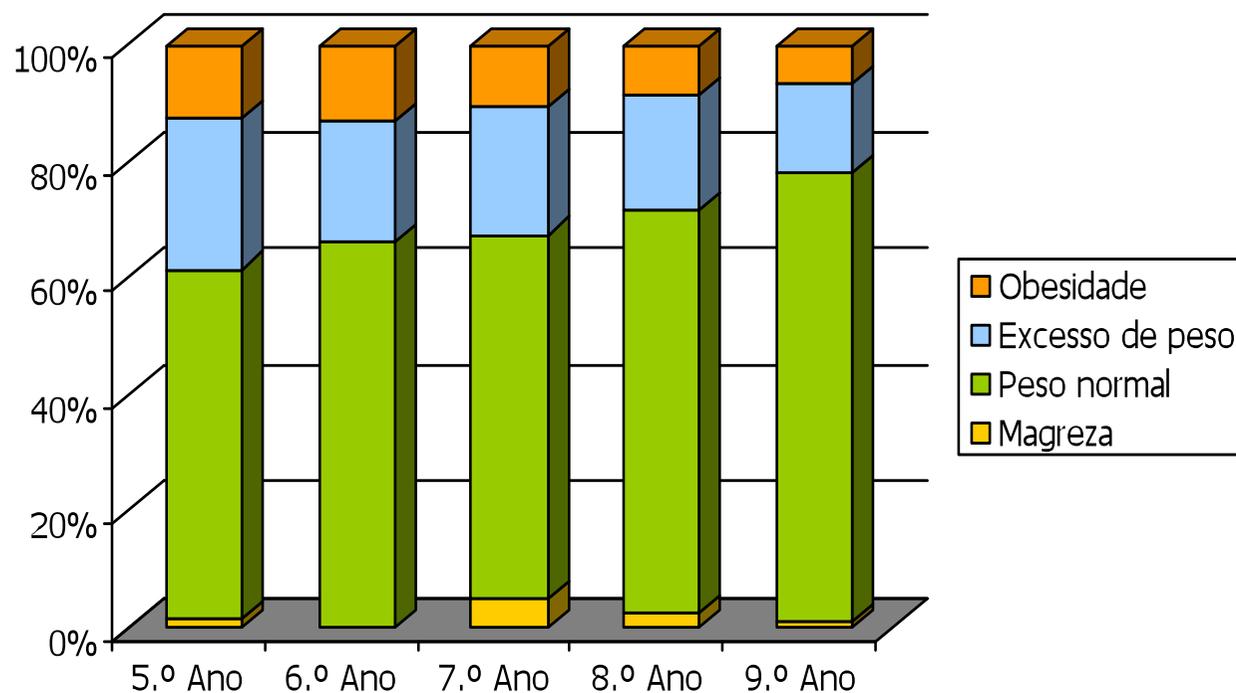
## Percentil de IMC ajustado para a Idade



- 31,7% alunos excesso de peso ou obesidade
- 10,5% com obesidade
- Apenas 2% com peso abaixo do normal

# Resultados

## Percentil de IMC ajustado para a Idade



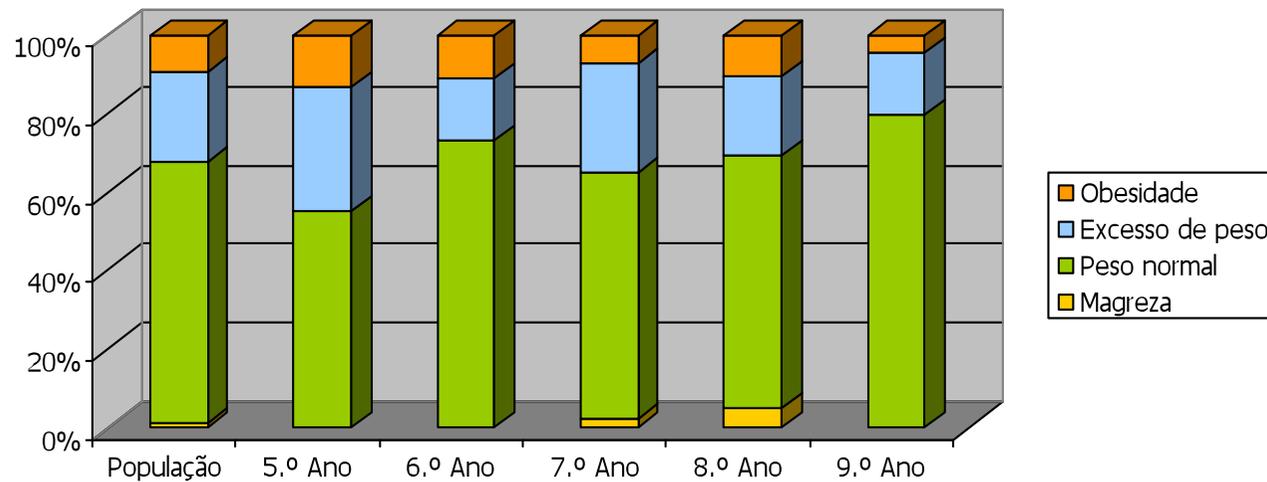
- Alunos mais novos apresentam maior prevalência de excesso de peso e obesidade



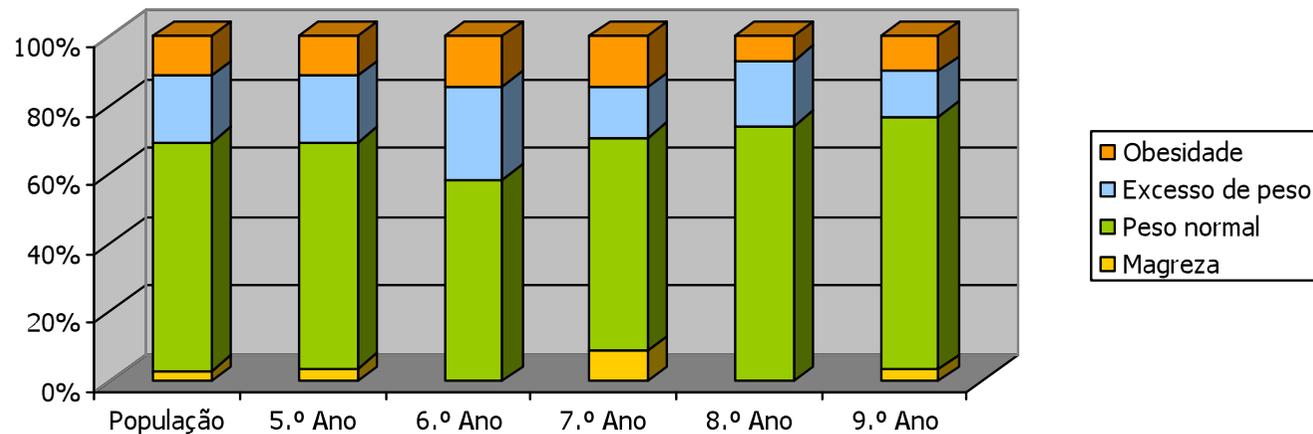
# Resultados

## Percentil de IMC ajustado para a Idade

Raparigas



Rapazes



# Resultados



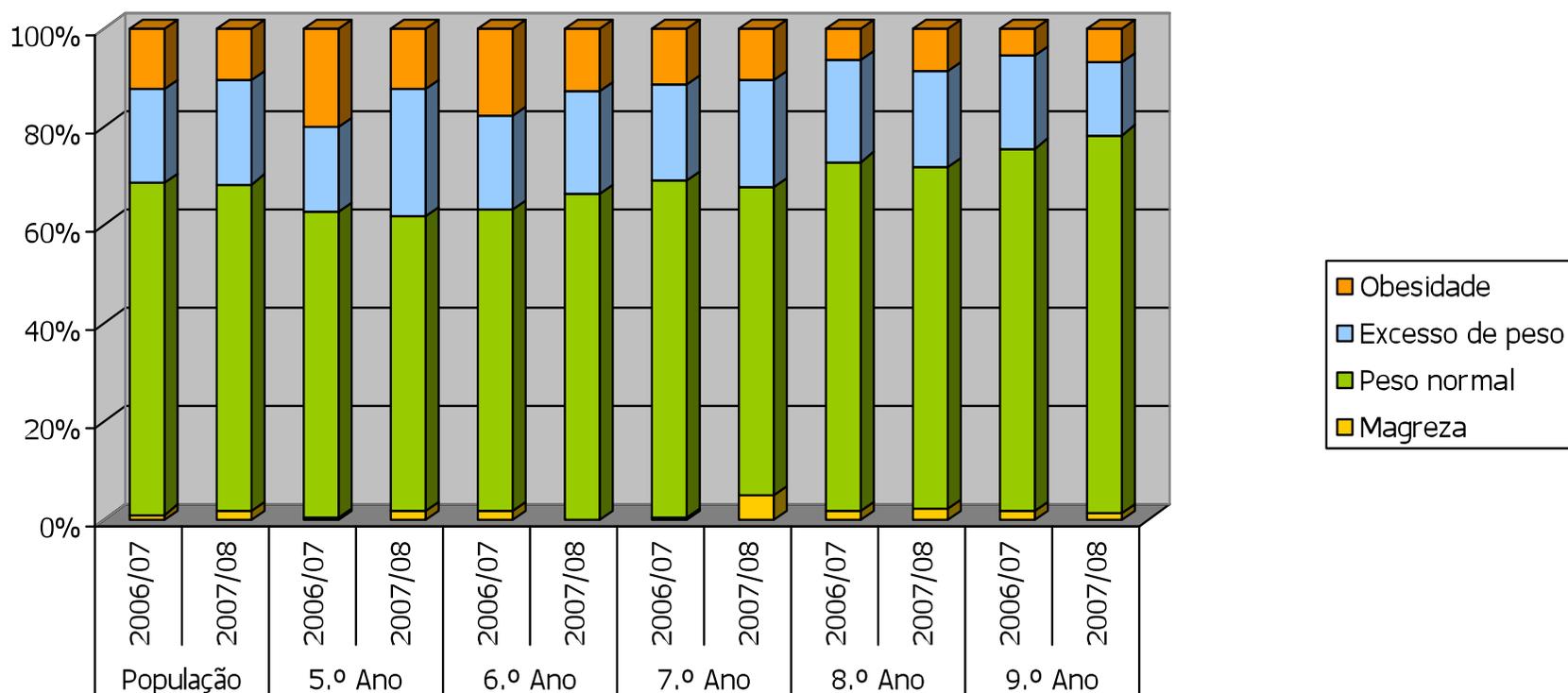
## Percentil de IMC ajustado para a Idade

- Raparigas com maior prevalência de EP e OB (32,4% nas raparigas e 30,7% nos rapazes)
- Rapazes são mais obesos (9,5% nas raparigas e 11,6% nos rapazes)
- 45% das raparigas do 5.º ano e 41,4% dos rapazes do 6.º ano apresentam EP ou OB
- Rapazes com > prevalência de baixo peso (1,4% nas raparigas e 3% nos rapazes)



# Resultados

## Percentil de IMC ajustado para a Idade



- ↑ prevalência do EP e OB (31,5% para 31,7%)
- ↓ prevalência de obesidade (12,5% para 10,5%)



# Resultados

## Questionário aos Pais



- Pais possuem crenças, atitudes e conhecimentos correctos acerca da alimentação saudável
- Pais subvalorizam o peso dos seus filhos
  - Apenas 16,4% refere que os filhos apresentam excesso de peso e obesidade (31,7%)
  - 6,4% dos pais refere que os filhos apresentam baixo peso (2%)
- Pais possuem crenças e conhecimentos correctos acerca do papel do peso na saúde dos seus filhos



# Resultados

## Questionário aos Alunos



- Alunos possuem crenças, atitudes e conhecimentos correctos acerca da alimentação saudável
- Alunos subvalorizam o seu peso
  - Apenas 24,4% refere ter EP ou OB (31,7%)
  - 6,3% refere ter baixo peso (2%)



# Resultados

## Questionário aos Alunos

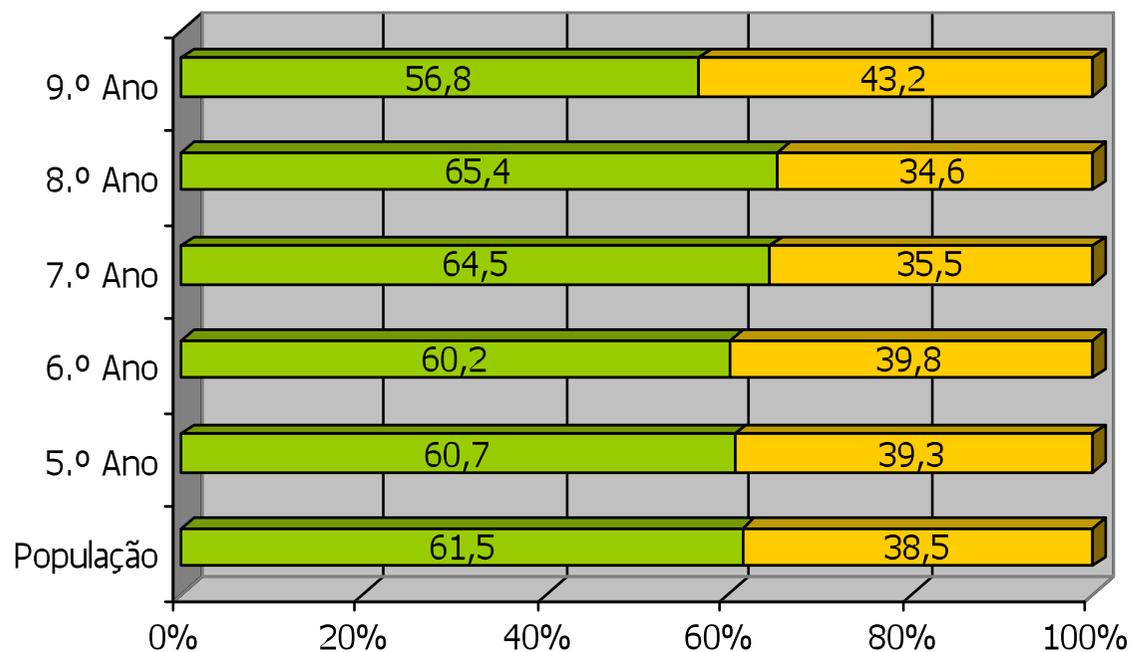


- Alunos apresentam pouca autonomia face à sua alimentação e ao seu peso
  - 80,8% referem que os pais não controlam a sua alimentação
- O estado emocional não altera o apetite
  - $\pm$  60% tem mais vontade de comer alimentos não saudáveis, alimentos que engordam ou só têm vontade de comer



# Resultados

## Caracterização da Actividade Física

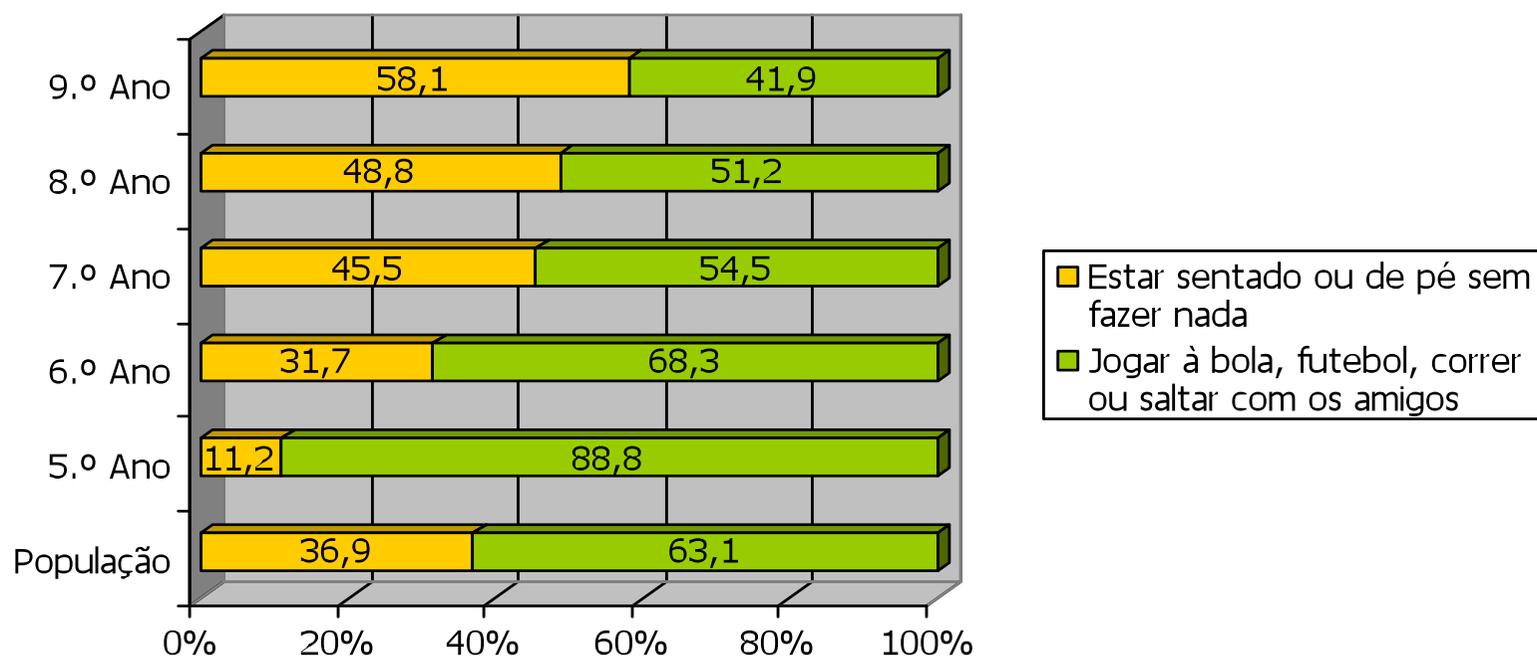


- 98,6% dos alunos fazem EDF na escola
- Apenas 61,5% diz praticar desporto fora da escola



# Resultados

## Caracterização da Actividade Física

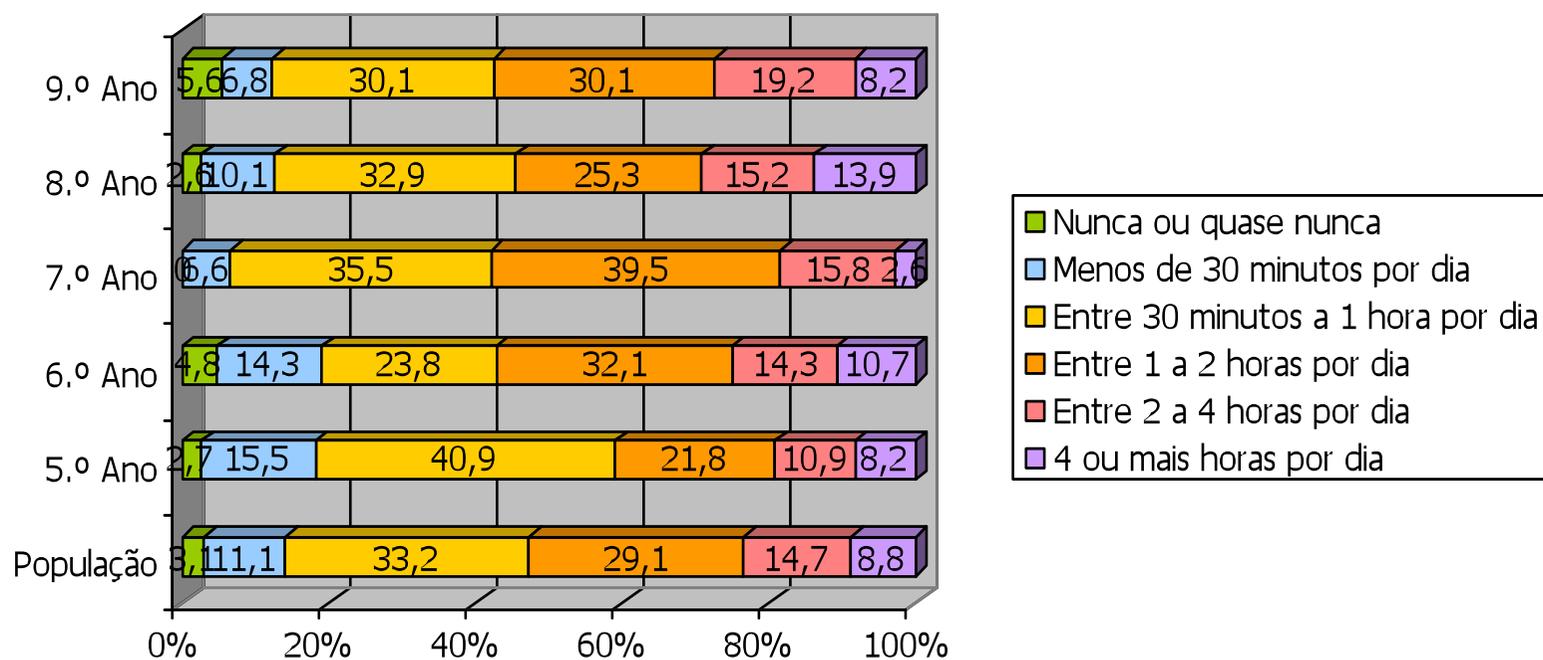


- Maioria dos alunos (63,1%) joga à bola, futebol, corre ou salta com os amigos
- Sentados ou de pé sem fazer nada (36,9%)
  - % aumenta com ano curricular (11,2% no 5.º ano até 58,1% no 9.º ano)



# Resultados

## Hábitos de Lazer: TV

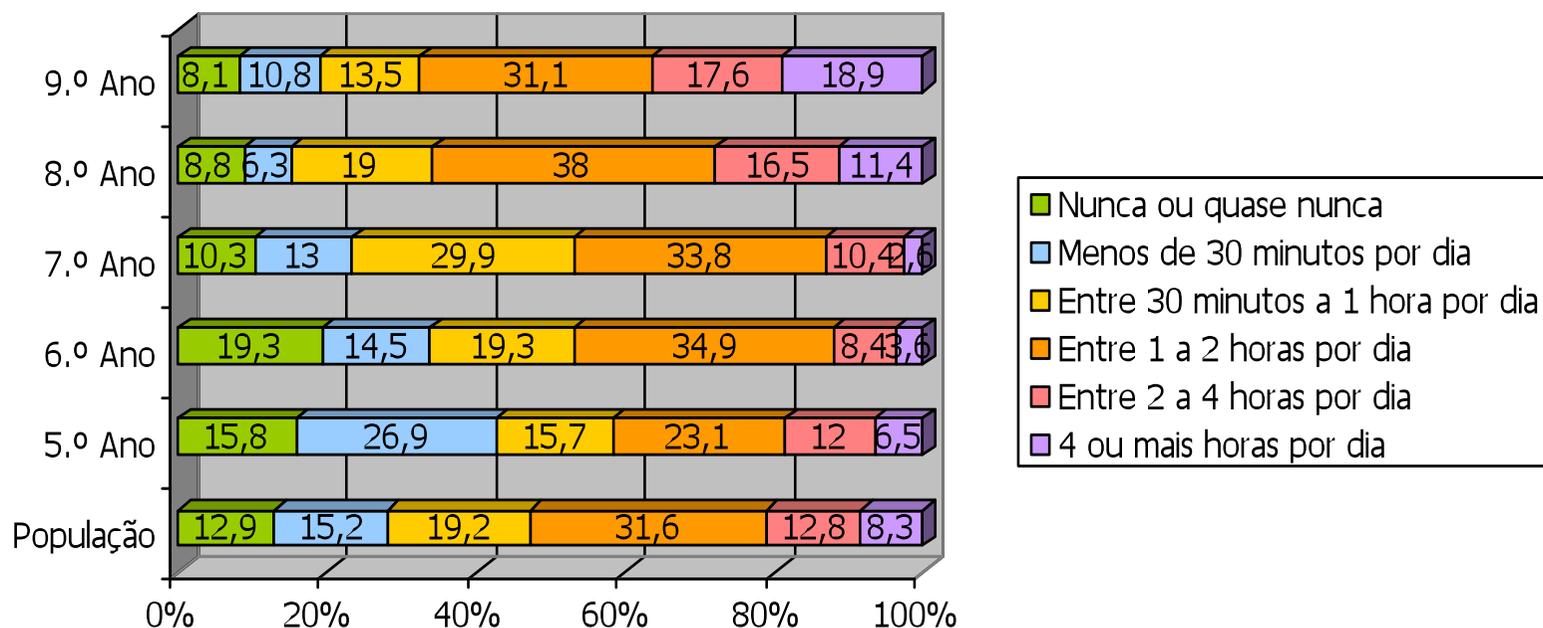


- 85,8% vêem TV pelo menos 30m a 1h por dia
- 52,6% mais de 1 hora por dia
- 23,5% mais de 2 horas por dia
- 8,8% 4 ou mais horas por dia

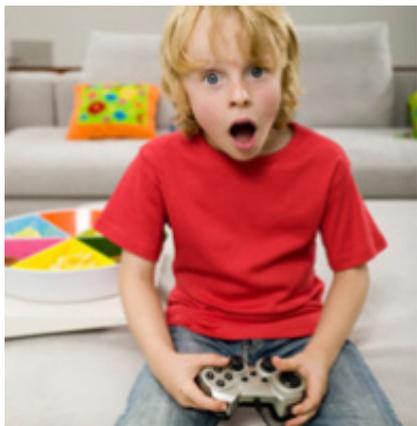


# Resultados

## Hábitos de Lazer: Computador

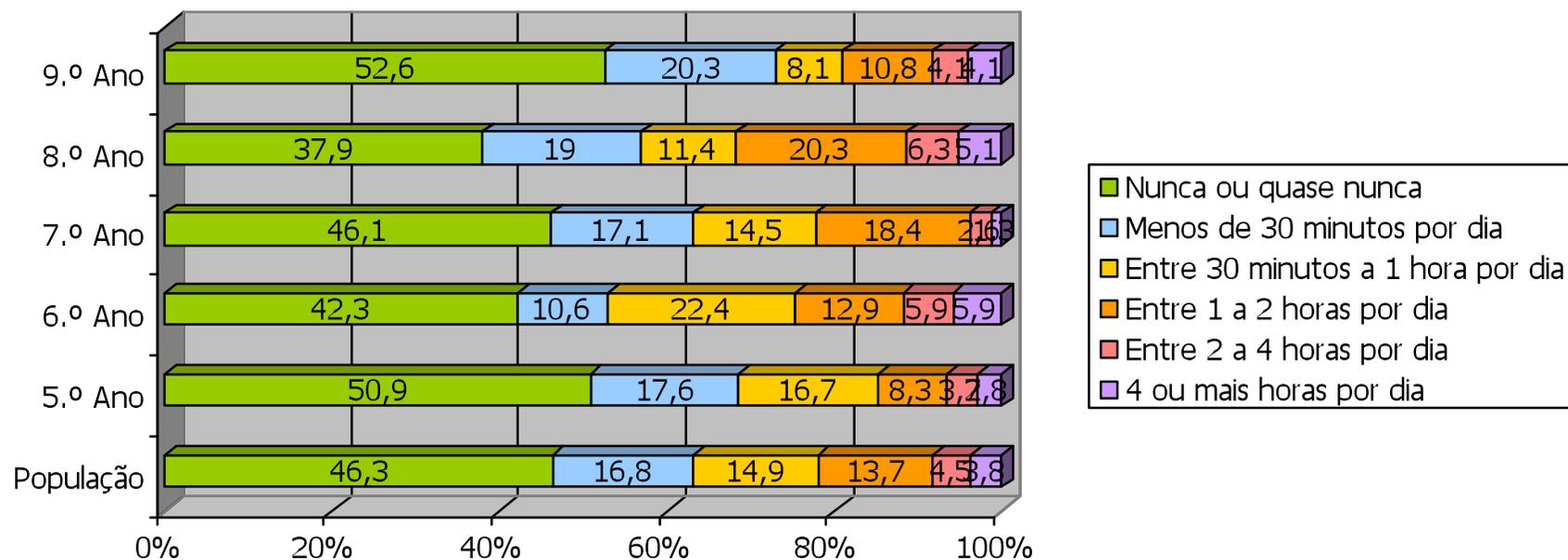


- 71,9% estão no computador entre 30m a 1h por dia
- 52,7% mais de 1 hora por dia
- 21,1% mais de 2 horas por dia
- 8,3% 4 ou mais horas por dia



# Resultados

## Hábitos de Lazer: Consola



- 46,3% nunca ou quase nunca joga consola



# Resultados

## Hábitos de Lazer



- Ver televisão é a actividade de lazer preferida entre os alunos
- Alunos despendem mais tempo em actividades de lazer do que a praticar AF (Gable, 2007; Miller e Silverstein, 2007)



# Resultados

## Hábitos Alimentares



- Alunos consomem poucos produtos lácteos, pescado, produtos hortícolas, leguminosas, sopa e fruta
- Consumo superior ao desejável de doces e pastéis, pizzas e hambúrgueres, maionese e *ketchup*, sumos e refrigerantes
- Bom fraccionamento alimentar





EXTERNATO JOÃO ALBERTO FARIA

Comemoração do Dia Mundial de Alimentação

Chás de Honra para Pais e Filhos

Projecto de Intervenção contra o  
Excesso de Peso e Obesidade e a  
Importância dos Hábitos Alimentares,  
de Actividade Física e de Lazer  
nos Alunos do EJAF

Arruda dos Vinhos  
16 de Outubro de 2009

Orador: Filipa Cortez Faria

# Projecto de intervenção



- Projecto Educativo 2006/2009
  - Hábitos alimentares e consumos nocivos



# Projecto de intervenção



## 1. Avaliação nutricional anual

- Caracterização antropométrica dos alunos
- Identificação dos alunos em risco



## 2. Melhoria da oferta alimentar em meio escolar

- Revisão da ementa
- Disponibilização de *snacks* saudáveis



# Projecto de intervenção



## 3. Sensibilização dos pais e alunos para a importância de estilos de vida saudáveis



- Currículo
- Encontros /palestras /colóquios

## 4. Formação da equipa do refeitório e bufete



# Projecto de intervenção



- Estratégias de intervenção devem ter em conta o AO
- Intervenção baseada na escola
- Envolvimento dos pais no projecto

# Projecto de intervenção



- Objectivo:
  - Reduzir a prevalência do EP e OB infantil através da aquisição e desenvolvimento de atitudes e comportamentos que visem a promoção e adopção de hábitos e estilos de vida saudáveis

# Projecto de intervenção



- **Estratégias de intervenção:**
  - E1. Produzir e divulgar orientações técnicas sobre promoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, prevenção e tratamento do excesso de peso e obesidade infantil.
  - E2. Elaborar orientações técnicas para a medição e registo do percentil de IMC ajustado para a idade dos alunos.

# Projecto de intervenção



- E3. Disponibilizar acesso a consultas de nutrição e dietética para alunos com obesidade.
- E4. Promover a criação de condições para a disponibilidade e incentivo de refeições equilibradas, sob o ponto de vista nutricional, no refeitório e bufete.

# Projecto de intervenção



- E6. Promover o incentivo ao ↑ da actividade física dentro e fora da escola, mediante o incentivo à prática de exercício físico e, simultaneamente, a ↓ do tempo que os alunos passam a ver televisão/ usar o computador/ jogar consola.
- E7. Promover a celebração do Dia Mundial da Alimentação em toda a comunidade escolar.
- E8. Instituir a criação e celebração do Dia Escolar contra a Obesidade Infantil em toda a comunidade escolar.

# Projecto de intervenção



## Estratégias de formação:

- E9. Produzir e divulgar, em parceria com as equipas de saúde escolar, orientações técnicas sobre a abordagem do excesso de peso e obesidade infantil.
- E10. Promover cursos de formação para o pessoal docente e não docente acerca de estratégias de combate ao excesso de peso e obesidade infantil.

# Projecto de intervenção



- E11. Elaborar, em parceria com a direcção pedagógica, instrumentos pedagógicos e acções de formação destinados ao pessoal docente, não docente, alunos, aos pais e encarregados de educação, sobre a prevenção do excesso de peso e obesidade infantil.
- E12. Desenvolver fóruns de discussão com os alunos sobre prevenção do excesso de peso e obesidade infantil.

# Projecto de intervenção



## Estratégias de colheita e análise de informação:

- Acções que visam melhorar o conhecimento epidemiológico do excesso de peso e obesidade infantil, assim como obter informação acerca do seu impacto na comunidade

# Projecto de intervenção



- E13. Desenvolver em conjunto com os professores de Educação Física um observatório para o excesso de peso e obesidade infantil, que reúna sistemas de colheita de informação.
- E14. Monitorizar as mudanças comportamentais dos alunos, associadas a um aumento da qualidade do estilo de vida dos mesmos, resultantes do projecto em causa.

# Comportamentos e Estilos de Vida Saudáveis



- Alimentação saudável
- Actividade física regular



# Roda dos Alimentos



# Pirâmide dos Alimentos



**MyPyramid** For Kids  
Eat Right. Exercise. Have Fun.  
MyPyramid.gov

**Grains**  
Make half your plate whole

**Vegetables**  
Try your veggie

**Fruits**  
Focus on fruits

**Milk**  
Get your calcium-rich foods

**Meat & Beans**  
Go lean with protein

**Oil** Oil is not a food group, but you need some for good health. Get your oils from fish, nuts, and foods like nuts or seeds of, soybean oil, and canola oil.

★ Find your balance between food and fun    ★ Pick and choose — lower your risks



# Hábitos Alimentares Saudáveis

- Fazer pelo menos 5 refeições
- Beber 6 a 8 copos de água
- Preferir os cereais integrais
  - 2 a 3 porções no intervalo das refeições
  - 1 a 2 nas refeições principais
- Variar ao máximo os vegetais
  - 2 a 3 porções por dia
- Fruta: 2 a 3 peças





# Hábitos Alimentares Saudáveis

- Leite e derivados meio-gordos ou magros: 2 a 3 porções
- Carne, pescado e leguminosas: 2 porções
- Escolher alimentos e bebidas com baixo teor de açúcares
- Pequenas quantidades de gordura
  - Azeite, peixe e frutos secos



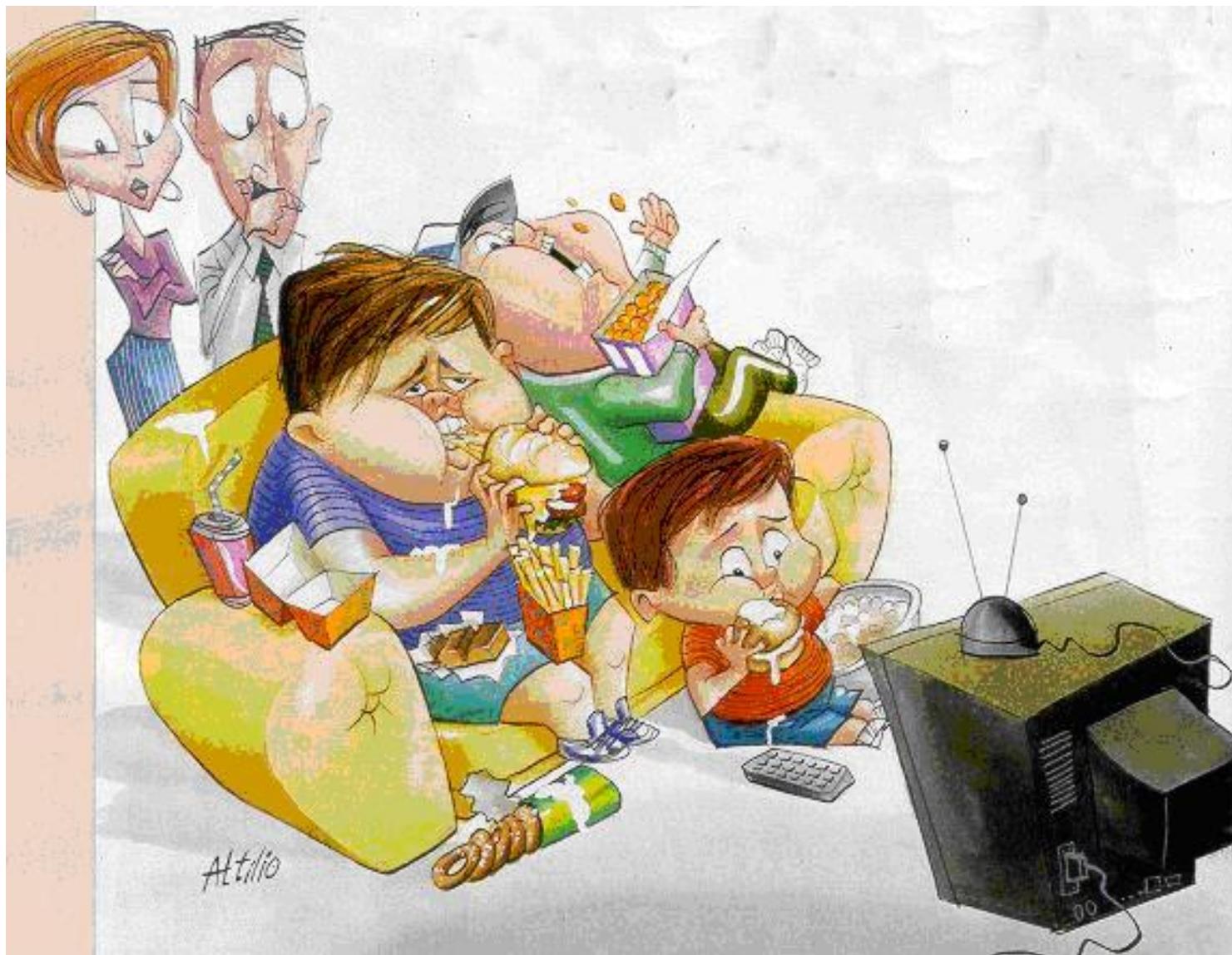
# Actividade Física



- 60 minutos de AF diária moderada a vigorosa
- Andar, correr, dançar, jogar futebol, natação – tudo conta!



# Actividades de Lazer



# Actividades de Lazer





- Qual o papel dos pais na educação alimentar dos filhos?
- Conhecimentos correctos acerca de alimentação saudável e estilos de vida saudáveis  $\neq$  atitudes e comportamentos

