Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre

Margarida Malcata (1); Hermelinda Carlos (2); Fernando Rebola (3); Ana Matos (4)

(1) Escola Superior de Saúde do IPP; Professor Adjunta e Coordenadora do Projeto; (2) Escola Superior de Tecnologia e Gestão do IPP; Professora Adjunta;

(3) Escola Superior de Educação do IPP; Professor Adjunto; (4) Serviço de Ação Social do IPP; Técnica de Nutrição.

RESUMO

O Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre tem como 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, para as mudanças propostas de forma a maximizar a sustentatibilidade das mudanças propostas.* O projeto é promovido pelo Coordenação Interdisciplinar para a Investigação e Inovação do IPP (C3i), ecofinanciado por Riteca II, envolve as diversas unidades orgânicas do IPP (ESSP, ESEP, ESTG, ESAE, SAS) e integra a Câmara Municipal de Portalegre, a Unidade Local de Saúde do Norte Alentejano, os Agrupamentos de Escolas do Concelho de Portalegre, abrangendo cerca de 2500 crianças e jovens dos 3 aos 17 anos de idade.

OBJETIVOS

Fazer o diagnóstico da situação, e avaliar a intervenção, através da realização de estudos nos vários agrupamentos que integram o projeto, permitindo dirigir a ação, aos reais problemas nutricionais detetados, para melhorar os hábitos alimentares e o estado de saúde das crianças e jovens.











MÉTODOS

A intervenção estrutura-se, de forma articulada e sistemática, em torno de três dimensões: na sala de aula, reforça-se a abordagem da promoção da saúde e de alimentação saudável nas atividades curriculares; na escola, o projeto tenta definir estratégias em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas alimentares saudáveis; na comunidade, sensibiliza-se os pais e parceiros, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, enfatizando a sua responsabilidade.

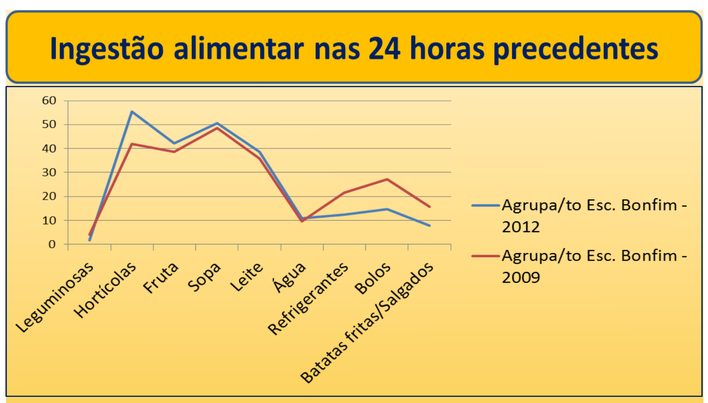


Gráfico 1 - Distribuição das crianças e jovens dos Agrupamento de Escola do Bonfim, no estudo realizado em 2012, e no estudo realizado em 2009, segundo a variável "Ingestão alimentar nas 24 horas precedentes".








RESULTADOS

Após a intervenção as alterações registadas incluem: aumento do consumo da fruta (3,5%) e produtos hortícolas (13,4%) e redução de alimentos de valor energético: refrigerantes (9,3%); bolos (12,4%); batatas fritas/salgados (7,7%). Apar das mudanças nas dietas alimentares, verificou-se uma diminuição dos valores de excesso de peso e obesidade de 0,5% nas raparigas e de 0,6% nos rapazes.

CONCLUSÕES

O projeto está a intervir de forma positiva, verificando melhoria ao nível dos hábitos alimentares e dos valores do IMC. Revelando necessidade de medidas que promovam mudanças no estilo de vida: nutrição adequada e aumento da prática de atividade física.

REFERÊNCIAS

1.CDS. (2011). Healthy Weight: Assessing your Weight: BMI for Childrten. Retrieved.
2.Gomes, F.d.S. (2007). Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus construtos sociais *Rev. Nutr., 20(6).*
3.Portugal (2012). Direção Geral da Saúde. Saúde Infantil e Juvenil: Programa Nacional / Direção – Geral da Saúde, Lisboa.

PARCEIROS

A Câmara Municipal de Portalegre, a Unidade Local de Saúde do Norte Alentejano, os Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim. O projeto conta ainda com a colaboração de outras instituições (por ex., Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre, Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável), empresas (por ex., Delta, Vitalis, Nestlé) e produtores locais e nacionais.

Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E.