Resumo

Introdução: Os hábitos alimentares das crianças dos Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim foram analisados. Num estudo longitudinal e interventivo nas crianças do Agrupamento de Escolas do Bonfim. O diagnóstico dos hábitos alimentares das crianças do Agrupamento de Escolas José Régio foi feito para o planeamento de uma intervenção mais focada.

Métodos: Crianças e jovens, dos 6 aos 17 anos foram estudadas, tendo sido recolhidos os dados antropométricos e verificados os hábitos alimentares. A colheita de dados desenvolveu-se em dois momentos distintos: 2007 e 2012. No período intercalar, o "Projeto Alimentação Saudável" foi implementado a nível da sala de aula, escola e comunidade, no Agrupamento de Escolas do Bonfim.

Resultados: Após a intervenção no Agrupamento de Escolas do Bonfim, registou-se: aumento do consumo de fruta, produtos hortícolas e leite e a redução de alimentos de maior valor energético. A par das mudanças alimentares, verificou-se uma diminuição dos valores de excesso de peso e obesidade de 0,5% nas raparigas e 0,6% nos rapazes. Comparativamente, no Agrupamento de Escolas José Régio (sem intervenção), observou-se uma maior frequência de alimentos menos saudáveis: bolos, manteiga e fast-food. A par destas diferenças nos hábitos alimentares, constatamos um diferencial no excesso de peso e obesidade de 1,7% nas raparigas e de 2,3% nos rapazes a favor do Agrupamento de Escolas José Régio.

Conclusão: Propomos iniciativas semelhantes, para mudar os hábitos alimentares das crianças e jovens.

Palavras-chave: obesidade; hábitos alimentares.

Abstract

Introduction: It is well accepted that non healthy diet may lead to overweight and obesity in children. In this study we report a longitudinal analysis and an intervention on eating habits of children from a secondary school, aiming for a potential improvement on children daily diet and consequent changes in their' Body Mass Index. Eating habits of children from a primary school were also evaluated to plan a future intervention.

Methods: Children with ages between 6-17 years old were studied, collecting information about their anthropometric data, eating ingestion of 24 hours, physical activity, teeth health and parents' professional occupation. Children were assessed in two distinct time periods: 2007 (only children of Agrupamento Bonfim) and 2012. In between, interventions in class rooms, schools and in the general community were undertaken as part of the "Projeto Alimentação Saudável" (only for children of Agrupamento Bonfim).

Results: In 2007, the non-healthy diet was a predictor of overweight and obesity in children of Agrupamento Bonfim. In the 2012 school sample, waist circumference was positively related with ingestion of more high-energy food and with high blood pressure. As result of the intervention, children increased their consumption of fruit, vegetables and milk and decreased the amount of high-energy food

on their diet. Simultaneously to diet changes, overweight and obesity rates diminished by 0,5% for girls and 0,6% for boys. In comparison, children from Agrupamento José Régio eat more high-energy food, such as cakes, butter and fast-food and their overweight and obesity rates are higher by 1.7% (girls) and 2.3% (boys).

Conclusion: The non-healthy diet of children is related with their overweight and obesity and is directly related with some of the Metabolic Syndrome risk factors. Teaching the community about healthy eating habits was effective. Similar initiatives should be consider to continue improving the eating habits of children and teenagers.

Keywords: Waist circumferences, metabolic syndrome, obesity, eating habits.