

Diagnóstico em Saúde Escolar - Alimentação e Atividade Física

Fernanda Coelho^{1*}, Carla Costa¹, Juliana Meireles¹ e Nazaré Neves¹,

¹ Administração Regional de Saúde do Norte (ARSN) - Agrupamentos de Centros de Saúde Vale do Sousa Norte (ACES VSN), Unidade de Saúde Pública (USP), Rua Rainha D. Leonor N.º107, Paços de Ferreira, Portugal,

* facelho@arsnorte.min-saude.pt

Enquadramento: Enquadramento: No âmbito do Observatório de Saúde, a USP do ACES VSN, realizou um estudo com o objetivo de conhecer os hábitos alimentares (1,2) e a prática da atividade física (3) das crianças e jovens do pré-escolar ao ensino secundário das escolas públicas da área de influência do ACES. **Objetivos:** Avaliar o Índice de Massa Corporal dos alunos, conhecer os hábitos alimentares e avaliar a prática de atividade física. **Métodos:** Estudo quantitativo, descritivo e transversal, dirigido à população alvo (22.989 alunos), no qual participaram 8.980 alunos (39,1%). Utilizou-se um questionário em formato online, adaptado a cada nível de ensino, de setembro a novembro de 2022. A análise e o tratamento dos dados realizou-se com recurso ao Microsoft Excel. **Resultados:** 55,8% dos alunos apresenta peso normal para idade e género, a proporção de casos com peso excessivo nos rapazes aumenta até aos 11 anos, idade em que 51,4% têm excesso de peso ou obesidade. Nas raparigas dos 6 aos 11 e 14 anos o peso excessivo é superior a 40%. 36,6% dos alunos consomem diariamente produtos de charcutaria, 21,8% refrigerantes, 15,4% batatas fritas e snacks salgados, 13,7% guloseimas e 13,0% produtos de pastelaria. Por nível de ensino, destaca-se no 2º ciclo o consumo batatas fritas e snacks salgados (26,9%), produtos de pastelaria (18,7%) e guloseimas (18,4%). No 3º ciclo os produtos de charcutaria (44,5%) e os refrigerantes (29,9%). A prática da atividade física programada e de forma regular (excluindo aulas de educação física) encontra-se presente em todos os ciclos de ensino (69,8%), sendo mais evidente nos alunos do 2º ciclo (80,0%) e 3º ciclo (82,0%). **Conclusão:** A promoção da atividade física e alimentação saudável contribuem para a saúde e o bem-estar das crianças e jovens em idade escolar. Estes dados permitem a definição de estratégias de intervenção mais adequadas na promoção da saúde.

Palavras-Chave: Excesso de peso, obesidade, alimentação saudável e atividade física

Reconhecimentos: Esta pesquisa não recebeu financiamento externo

Referências

1. Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável. Guia de apoio à aplicação do despacho n.º 1391/2017 - Alterações na disponibilidade de alimentos nas instituições do ministério da saúde. Lisboa; 2018.
2. Direção-Geral da Saúde. Redução do teor de sal e açúcar nos alimentos - relatório do progresso da reformulação dos produtos alimentares em Portugal 2018-2021. Lisboa; 2022.
3. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016. Universidade do Porto; 2017.