

CONTRIBUCIÓN A LA DEFINICIÓN DE UN PROYECTO DE INTERVENCIÓN CONTRA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTIL EN UNA ESCUELA INFANTIL PORTUGUESA

Filipa Cortez Faria¹, Jorge Bonito², Sylvia do Carmo Franceschini³

¹ Externato João Alberto Faria (Portugal). f.cortez@sapo.pt

² Universidad de Évora (Portugal). jbonito@uevora.pt

³ Departamento de Salud e Nutrición de la Universidad Federal de Viçosa (Brasil). sylvia@ufv.br

Con el fin de elaborar un plan de intervención en el ámbito de la educación para la salud contra el sobrepeso y la obesidad en los estudiantes de 10 a 16 años de edad, en una escuela de Arruda de los Vinos (Portugal) se hizo una evaluación, identificando de cómo la dieta y la actividad física, el tiempo dedicado a ver televisión, a usar ordenador y consola, así como las creencias y actitudes de los niños y padres acerca de la alimentación saludable y el peso pueden interferir con el sobrepeso y la obesidad de los niños. Se construyeron y validaron tres encuestas dirigidas a padres y alumnos. Se recogieron datos sobre la altura y el peso de los estudiantes para determinar el percentil de índice de masa corporal ajustada por edad. De los 432 estudiantes que participaron en el estudio, 46,3% eran varones. En la población estudiada, el 31,7% tenía exceso de peso, de los cuales 10,5% eran obesos. Se encontró que los padres y los estudiantes tienen creencias, actitudes y conocimientos sobre una alimentación saludable adecuadas, sin embargo, los estudiantes tenían poca autonomía en relación a de su alimentación y su peso. Los estudiantes pasan más tiempo en actividades de ocio que en la práctica de actividad física, y se consumen alimentos poco saludables, en particular el consumo de dulces, salsas, zumos y refrescos. Para actuar delante de las necesidades, se esbozó un proyecto con el objetivo de reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad a través de la adquisición y el desarrollo de actitudes y comportamiento para la promoción y adopción de hábitos y estilos de vida saludables y del daremos cuenta.