

## EXCESSO DE PESO E A OBESIDADE INFANTIL NUMA ESCOLA PORTUGUESA: SUAS CAUSAS E DETERMINANTES PARA O ESBOÇO DE UM PROJETO DE INTERVENÇÃO

Filipa Cortez Faria [1], Jorge Bonito [2]

[1] Externato João Alberto Faria. fcortez@sapo.pt

[2] Universidade de Évora. jbonito@uevora.pt

**Resumo:** Com o objetivo de conhecer um projeto de intervenção na área da educação para a saúde contra o excesso de peso e a obesidade nos alunos do 5.º ao 9.º ano, de uma escola em Arruda dos Vinhos, é fundamental fazer-se um bom diagnóstico da realidade, identificando de que forma os hábitos alimentares e de atividade física, o tempo usado a ver televisão, a usar o computador e a jogar consola, assim como as crenças e atitudes dos pais acerca do peso e da alimentação saudável interferem no excesso de peso e na obesidade destas crianças. Dos 432 alunos que participaram no estudo, 53,5% eram do sexo feminino. Os resultados relativos ao Índice de Massa Corporal dos alunos indicaram que, na população em estudo, 31,7% dos alunos apresentavam peso em excesso, dos quais 10,5% eram obesos. A prevalência de excesso de peso e obesidade era superior nos alunos mais novos e nas raparigas, no entanto eram os rapazes os mais obesos. Em virtude dos resultados, identificaram-se como áreas de intervenção, a melhoria dos hábitos alimentares, o aumento dos níveis de atividade física e a diminuição das atividades de lazer sedentárias dos alunos, bem como intervenções ao nível das crenças, atitudes e comportamentos dos alunos e dos pais. É sabido que mudar atitudes e comportamentos, nomeadamente, os que dizem respeito a mudança de estilos de vida, é um processo difícil e moroso, sendo fundamental uma abordagem integrada que afete as várias dimensões das causas dos problemas em que se pretende intervir.

**Palavras-chave:** saúde infanto-juvenil, obesidade, excesso de peso.