Prevalência de excesso de peso e de obesidade em crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Prevalence of overweight and obesity in children of the 1st Cycle of Basic Education

Maria João Monteiro* ^{1,3}, Cátia Almeida⁴, Amâncio Carvalho^{1,2}, Elza Lemos¹, José Manuel Dias¹

¹ Escola Superior de Enfermagem de Vila Real, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

² Centro de Investigação em Formação de Profissionais de Educação da Criança

³ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

⁴ Centro de Saúde de Peso da Régua – ACES Douro

Palavras-chave: Obesidade, Infância

Keywords: Obesity; childhood

Introdução

A OMS estima que, em 2010, na Europa, 150 milhões de adultos e 15 milhões de crianças e adolescentes sejam obesos, e desde 1980, em muitos países europeus, os casos de obesidade têm triplicado, calculando-se que a este ritmo, em apenas cinco anos, aumentará para 20 milhões. Estudos recentemente realizados por Lobstein, Bauer e Uauy (2004), vieram comprovar que Portugal, Grécia, Itália e Espanha lideram a lista dos países relativamente à prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes: cerca de 10% apresentam excesso de peso, com risco aumentado de desenvolvimento de doenças crónicas e outras co-morbilidades antes ou durante a vida adulta.

A obesidade pode ter início em qualquer época da vida, mas o seu aparecimento é mais comum no primeiro ano de vida, entre os cinco e os seis anos de idade e na adolescência. Estamos perante uma doença epidémica de contornos difíceis de controlar, à medida que o número de crianças obesas vai crescendo, de forma mais acentuada nos países mais desenvolvidos com proporções que começam a substituir a desnutrição e as doenças infecciosas (Mourão-Carvalho *et al.*, 2007). Apesar de se terem concentrado esforços na área de saúde pública e na prevenção das doenças não transmissíveis, dando ênfase à redução da obesidade, à modificação do

padrão alimentar e à diminuição do sedentarismo a magnitude das suas proporções coloca-a como um flagelo social. Portugal encontra-se numa das posições mais desfavoráveis do cenário europeu, sendo um dos países com maior prevalência de obesidade infantil, evidenciando valores de excesso de peso nas crianças entre os 7-11 anos que já ultrapassam 30%, e em crianças dos 3 aos 6 anos atinge 23,6%, mostrando que esta conjuntura começa cedo, agravando-se com a idade (Rito e Breda, 2006). Também no estudo de Mourão-Carvalho *et al.*, (2007) o número de crianças obesas tem vindo a aumentar consideravelmente, com a taxa de incidência aos 6 e 11 anos, a aumentar de 4% e 7% para 11% e 15%, respectivamente. De um modo geral, as crianças estão cada vez mais gordas e assiste-se a um aumento da prevalência de jovens obesos, com maior percentagem de crianças obesas entre os 7 e os 9 anos de idade (Padez *et al.*, 2004). Problema de saúde pública intrinsecamente ligado à inatividade física que parece contribuir da mesma forma que a ingestão excessiva de alimentos.

O presente estudo visa contribuir para a obtenção de uma base de informação relevante no que concerne à monitorização do excesso de peso e obesidade, hábitos alimentares e de actividade física, em crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico, e contribuir para uma maior eficácia das estratégias de intervenção que visem o controlo deste problema.

* Marijosilva@sapo.pt

Material e Métodos

O estudo desenvolveu-se em 13 escolas do Agrupamento Vertical de Escolas do Peso da Régua, optando-se por uma amostra estratificada e proporcional por sexo, idade e ano de escolaridade, ficando composta por 245 alunos. Como instrumentos de recolha de dados foi utilizado um questionário de autopreenchimento constituído por seis conjuntos de questões aplicado aos pais ou encarregados de educação e um formulário para registo dos parâmetros antropométricos avaliados pela equipa de pesquisa, cujo tratamento de dados foi efectuado com recurso ao SPSS (versão 16.0).

Resultados

A distribuição por sexo é sensivelmente idêntica com 121 alunos do sexo masculino e 124 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 6 e 11 anos, sendo que a maioria (26,1%) tem 9 anos de idade. Da determinação do percentil ao nascimento, observam-se valores semelhantes no número de crianças do sexo masculino acima e abaixo do percentil desejado, enquanto o número de casos acima do percentil é mais elevado no sexo feminino. Aos dois anos de idade o número de crianças abaixo do percentil é idêntico para ambos os sexos, o que não se verifica no número de crianças acima do percentil, sendo bastante superior para o sexo feminino. A maioria das crianças (119) apresenta peso normal, 63 magreza, 15 excesso de peso e apenas 1 caso de obesidade. As situações de excesso de peso são mais comuns no sexo feminino (10), com maior número aos 9 anos de idade. A obesidade apenas se verifica num caso do sexo masculino de 11 anos (tabela 1).

Tabela 1: Distribuição do Índice de Massa Corporal por idade e sexo

Idade	Magreza		Peso normal		Excesso peso		Obesidade	
	M	F	M	F	M	F	M	F
6 Anos	11	3	6	10	0	0	0	0
7 Anos	7	6	8	16	2	1	0	0
8 Anos	9	7	8	15	1	2	0	0
9 Anos	8	1	11	24	2	5	0	0
10 Anos	7	3	7	10	0	2	0	0
11 Anos	0	1	3	1	0	0	1	0
Total	42	21	43	76	5	10	1	0

No que diz respeito à actividade física (tabela 2) é de salientar que todas as crianças a realizam no espaço escolar com a maioria a praticar duas vezes por semana e aproximadamente 120 minutos. A prática de uma actividade desportiva ocorre em 37,7% das crianças, na sua maioria 2 vezes por semana. Quanto a actividades como ver televisão e utilizar o computador são realizadas diariamente pelas crianças. Grande parte delas não joga *Play station* e as que o fazem é apenas 1 ou 2 vezes por semana.

Um estudo realizado com 4069 crianças que integraram o 3.º Inquérito Nacional de Saúde e Nutrição, conduzido entre 1988 e 1994 (Crespo *et al.*, 2001), concluiu que a incidência de obesidade aumentava à medida que aumentava o número de horas de televisão e que quase metade das crianças com idades compreendidas entre os 8 e 16 anos viam mais de duas horas de televisão por dia.

Tabela 2: Distribuição das crianças por tipo de Actividade Física e Lazer

Actividades	Sim		Não	
	n	%	n	%
Actividade física na escola	199	100,0		
Actividade física fora da escola	90	45,2	109	54,8
Actividades leves (marcha, bicicleta)	139	69,8	60	30,2
Desporto	75	37,7	124	62,3
Ver televisão	194	97,5	5	2,5
Utiliza o computador	148	74,4	51	25,6
Joga <i>play station</i>	73	36,7	126	63,3

Quanto à frequência das principais refeições (tabela 3), a maioria (96,5%) toma todos os dias o pequeno-almoço, o almoço (99,5%), o lanche (95,5%) e o jantar (99%). A maior parte toma o pequeno-almoço em casa (93,5%) e faz o almoço e o lanche na escola (80,4%).

Tabela 3: Distribuição da frequência das principais refeições

Principais refeições	Todos os dias		Algumas vezes na semana		Poucas vezes na semana		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pequeno-almoço	192	96,5	2	1	3	1,5	1	0,5
Almoço	198	99,5						
Lanche	190	95,5	6	3	1	0,5	1	0,5
Jantar	197	99	1	0,5				

No que diz respeito a alguns alimentos e à frequência da sua ingestão, constatamos que a maioria consome leite e sopa todos os dias, peixe três vezes por semana, carne quatro vezes por semana e

comem, todos os dias, arroz, massa e batatas. Cada vez mais a alimentação tem sido alvo de atenção por parte de muitos investigadores, considerando-se de entre as inúmeras recomendações que um regime alimentar equilibrado deve ter pelo menos 4 refeições diárias, reforçando-se que a ingestão de um pequeno-almoço completo é indispensável para a saúde dos indivíduos. Neste estudo verifica-se que a maior parte das crianças (42,7%) tem por hábito alimentar-se antes de dormir, sendo os alimentos mais ingeridos o leite e o iogurte. No entanto, e apesar do reduzido número não o fazer (20,6%), é considerado manifestamente desfavorável à saúde das crianças, se se tiver em conta os problemas que daí advêm. Quanto à ingestão de alimentos antes das refeições, a maioria (38,2%) só o faz às vezes e estes resultados poderão encontrar explicação no facto de muitas crianças permanecerem mais tempo em casa, frequentemente em frente da televisão, e privadas de qualquer exercício físico.

Os casos de excesso de peso verificados neste estudo (8,08%) são superiores no sexo feminino, duplicando em relação ao sexo masculino. Corroboram os nossos resultados, um estudo de âmbito nacional em crianças com 7 anos de idade, com as raparigas a apresentarem uma maior percentagem de excesso de peso e até obesidade (Padez *et al.*, 2004). A maior prevalência no sexo feminino está relacionada com o armazenamento sob a forma de gordura e não de proteína, do excesso de energia e com a avaliação da medida da prega cutânea (o sexo feminino tem mais tecido adiposo).

Conclusões

Numerosos autores são unânimes ao apontarem a causa multifactorial para a obesidade, com forte contribuição dos factores ambientais, conduzindo mesmo à designação de ambiente “obsogénicos” como a alimentação e o sedentarismo. Na verdade as facilidades tecnológicas e a progressiva diminuição dos espaços livres nos centros urbanos estão a reduzir as oportunidades de lazer e de uma vida fisicamente activa, facilitando atitudes sedentárias (Dâmaso *et al.*, 2003). A reduzida prevalência das situações de excesso de peso, em oposição aos resultados obtidos em estudos de âmbito nacional, vem reforçar a importância que a intervenção multidisciplinar assume no combate à obesidade, através da implementação dos objectivos operacionais do Programa Nacional de Saúde Escolar, mediada pelo Centro de Saúde. Por outro lado, o contexto em que

se desenvolveu o estudo, marcado, ainda, por traços de ruralidade, parece potenciar hábitos saudáveis no que concerne à problemática da obesidade infantil.

Referências bibliográficas

1. Crespo, J. [et al.] – Television watching, energy intake and obesity in US children. Results from the third national health and nutrition examination survey (1988-1994). *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. Nº 155, (2001), pp. 360-365.
2. Lobstein, T.; Bauer, L.; Uauy, R. – Obesity in children and young people: a crisis. *Public Health. Obesity Reviews*. Nº 5 (supl. 4), 2004, pp. 4-85.
3. Mourão-Carvalho, I. [et al.] – Introdução. In Silva, A. J. [et al.] – *Obesidade Infantil* Montes Claros: Editora CGB Artes Gráficas, 2007, pp. 15-19.
4. Padez, C. [et al.] – Prevalence of overweight and obesity in 7-9-year-old Portuguese children. Trends in body mass index from 1970-2002. *American Journal of Human Biology*. Nº 16, 2004, pp. 670-678.
5. Rito A.; Breda, J. – Um olhar sobre a estratégia de nutrição, actividade física e obesidade na União Europeia e em Portugal. *Nutricias*. Nº 6, 2006.