

Levantamento de projetos locais no âmbito da alimentação saudável e atividade física

Concelho	VIANA DO ALENTEJO
Nome do projeto	“CRESCER COM PESO SAUĐAVEL”
Identificação da instituição promotora	UCC DE VIANA DO ALENTEJO
Equipa de trabalho/ dinamizadora	UCC DE VIANA DO ALENTEJO
Parceiros	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VIANA DO ALENTEJO
Enquadramento/justificação do projeto	<p>Segundo a Plataforma da Obesidade (2011), em Portugal, cerca de 32% das crianças com idades compreendidas entre 7 e 9 anos apresentavam excesso de peso, sendo 11% obesas. De acordo com as Orientações do Programa Nacional de Combate à Obesidade, supramencionadas pela Plataforma contra a Obesidade e ainda pelo NRAPCO, deviam ser realizados anualmente rastreios aos alunos que completassem 11,15 e 18 anos até 31 de Dezembro no ano letivo correspondente. Perante estas orientações, existia uma lacuna para rastrear as crianças do 1º ciclo, daí a importância deste nosso projeto incidir sobre essa população, pois a educação alimentar é uma das temáticas de intervenção prioritária na Escola, principalmente nos mais jovens, tendo em conta que a obesidade e o excesso de peso são considerados fatores de risco que irão causar maior morbilidade e mortalidade quando atingirem a idade adulta. Para além de uma alimentação saudável, a atividade física também ajuda a prevenir a obesidade, logo, é bom que as crianças façam exercício, joguem e brinquem. Para tal, torna-se imprescindível incentivar a prática do exercício físico e promover o convívio entre gerações.</p>
Objetivos do projeto	<p>O objetivo geral deste projeto é promover hábitos alimentares saudáveis e prática de exercício físico nas crianças do 1º ciclo do concelho de Viana do Alentejo, durante os anos lectivos 2011 a 2015.</p> <p>Em termos mais específicos, o projeto visa conhecer os hábitos alimentares percecionados pelas crianças do 1º ciclo de Viana do Alentejo; identificar o seu desenvolvimento estado-ponderal, planear e implementar</p>

	<p>uma intervenção para essas crianças, sobre educação alimentar, estimular nesse grupo a prática de exercício físico e sensibilizar os pais/encarregados de educação destas crianças para a prática de uma alimentação equilibrada.</p>
Público-alvo/destinatários	ALUNOS DO 1º CICLO DO CONCELHO DE VIANA DO ALENTEJO
Descrição sumária do projeto	<p>Avaliação do percentil de IMC dos alunos e aplicação de um questionário sobre hábitos alimentares. Após a avaliação do estado nutricional dos alunos através do respetivo percentil, fez-se o encaminhamento para aconselhamento nutricional das crianças que apresentavam obesidade ou magreza, utilizando como procedimento o envio de documento em simultâneo para os encarregados de educação (das crianças identificadas com obesidade ou baixo peso) e para o seu médico de família, no sentido de lhes dar conhecimento da situação nutricional da criança e fazer o encaminhamento posterior destas crianças para a nutricionista. Depois de analisados os resultados dos questionários, determinaram-se e aplicaram-se as necessárias intervenções, quer aos alunos quer aos pais/encarregados de educação. Neste âmbito foi organizado um peddy paper de várias estações com questões sobre alimentação e com jogos de bola, latas, macaca, e outros jogos tradicionais, para cada uma das escolas, em que todos os alunos das turmas participaram. Foram realizadas algumas sessões de educação para a saúde, nomeadamente:</p> <p>“Os benefícios de uma Alimentação Correta” dirigida aos pais e dinamizada por uma nutricionista no salão da Junta de Freguesia de Viana do Alentejo a 31 de Janeiro.</p> <p>“Hábitos Saudáveis” realizada a 24 de Fevereiro e apresentada pela enfermeira da UCC e coordenadora do projeto.</p> <p>“Jogos tradicionais entre pais e filhos” organizados pela equipa da UCC e realizados num domingo a 4 de Março no Pavilhão gimnodesportivo.</p> <p>Nos anos seguintes continuámos a calcular o percentil de IMC no início do ano lectivo aos alunos do 1º ano do concelho nas três freguesias, e no final aos alunos do 4º ano; a realizar sessões de educação para a saúde</p>

sobre a alimentação saudável e a organizar actividades como a caminhada e o peddy paper.

Fases do projeto

1ª Fase – Fase de diagnóstico

Caracterização da população através de:

- Identificação dos hábitos alimentares dos alunos (“*Questionário sobre hábitos alimentares*”);
- Avaliação do percentil de IMC.

2ª Fase – Fase de preparação/planeamento

- Definição de objetivos;
- Identificação de prioridades;
- Delineamento de estratégias de intervenção;
- Preparação das ações a desenvolver:

Fazer o encaminhamento dos alunos, identificados com obesidade ou com baixo peso, para aconselhamento nutricional, através de ficha própria para os pais e médico de família

Envolver os pais no projeto, sensibilizando-os para a importância da promoção de uma alimentação saudável dos filhos/educandos.

Organizar e apresentar sessões de educação para a saúde:

3ª Fase – Fase de intervenção

- Realização das intervenções, sob monitorização constante:

Encaminhamento para aconselhamento nutricional

Realização de sessões de educação para a saúde para os alunos e pais/encarregados de educação:

- Peddy paper
- Jogos tradicionais
- Intervenção “alimentação saudável”

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alimentação saudável ➤ Os benefícios de uma alimentação correta ➤ Hábitos alimentares ➤ Roda dos alimentos ▪ 4ª Fase – Fase de avaliação ▪ Avaliação dos resultados da intervenção ▪ Aconselhamento nutricional ▪ Planeamento e implementação da intervenção para as crianças ▪ Envolvimento dos pais/encarregados de educação
Duração do projeto	4 anos lectivos: de 2011/2012 a 2014/2015
Estratégias de avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnóstico acerca dos hábitos alimentares dos alunos através da análise dos dados do questionário - Determinação do percentil de IMC no início do ano lectivo aos alunos do 1º ano e no final do ano aos alunos do 4º ano. - Indicadores de avaliação: <p>Aconselhamento nutricional</p> <p style="padding-left: 40px;">% Crianças encaminhadas com baixo peso e com obesidade (percentil de IMC ≤ 3 e ≥ 97)</p> <p>Planeamento e implementação da intervenção para as crianças através das sessões de educação para a saúde</p> <p style="padding-left: 40px;">% Alunos presentes</p> <p>Envolvimento dos pais/encarregados de educação</p> <p style="padding-left: 40px;">% Pais/encarregados de educação que participaram nas sessões de educação para a saúde</p>