



01

Pesquisa sobre o Ambiente Alimentar nas Escolas e Estado Nutricional de Escolares em Macau (Resumo)

A pedido da Direcção dos Serviços de Educação e Juventude (designada DSEJ), o Centro de Educação e de Promoção de Saúde, da Universidade Chinesa de Hong Kong elaborou o Relatório Analítico de Pesquisa sobre o Ambiente de Alimentação nas Escolas e Estado Nutricional de Estudantes em Macau. Esse estudo revelou que existem, geralmente, situações de hiper nutrição em crianças na idade escolar de Macau, incluindo excesso de peso, obesidade central, colesterol alto e hiperlipidemia, e por isso os hábitos alimentares dos estudantes têm de melhorar. Assim, surge o objectivo de levar os pais a terem mais cuidados com as circunstâncias alimentares e a saúde dos seus filhos e criar um ambiente de crescimento saudável para eles.

Objectivos

A DSEJ pediu ao Centro de Educação e Promoção de Saúde da Universidade Chinesa de Hong Kong para elaborar o Relatório Analítico de Pesquisa sobre Ambiente de Alimentação nas Escolas e Estado Nutricional de Estudantes em Macau, para compreender o conhecimento, atitudes e comportamentos dos estudantes em relação à alimentação saudável; compreender o conhecimento, atitudes e comportamentos dos pais cujos filhos frequentam as escolas primárias em relação à alimentação saudável, factores em consideração na escolha de alimento para seus filhos e atitudes dos pais sobre a promoção da alimentação saudável nas escolas; investigar o ambiente e abastecimento alimentares dentro das escolas; avaliar o estado nutricional de crianças e factores de risco de saúde relacionados com os hábitos alimentares; criar a base de dados sobre hábitos alimentares e estado nutricional adaptados aos escolares locais.

Métodos

A pesquisa foi dividida em 6 partes, a saber: o questionário aos estudantes e aos próprios pais, e às escolas, a pesquisa às cantinas e aos almoços escolares, o teste da quantidade de actividade física e o do estado nutricional dos estudantes.

Foi realizada a pesquisa com métodos de amostragem aleatória estratificada, de base de sistema educativo e de tipo escolar. Foram seleccionadas, aleatoriamente, em cada categoria, 40 escolas de forma proporcional entre que as que oferecem o ensino regular (são metade do total em Macau).

Em relação ao questionário aos estudantes e aos pais, seleccionada uma turma em cada ano escolar, do 1º ano do primário até ao 3º do secundário suplementar, os estudantes destas turmas foram escolhidos para compor a amostra a ser investigada. E, no âmbito da avaliação sobre a qualidade física e o estado nutricional, com base no sexo e idades dos estudantes que andam na escola, foram escolhidos 200 para compor a amostra a ser investigada, consoante os números educativos do ano lectivo 2007/2008 fornecidos pela DSEJ

Resultados

1. Actividade Física e estado nutricional dos estudantes

Os resultados da pesquisa reflectem que, além da situação geral do excesso nutricional ocorrer nos estudantes de Macau, sobrepeso, obesidade central, colesterol alto e hiperlipidemia ao mesmo tempo que nos estudantes de escolas primárias, é extremamente necessário e de interesse de todas as pessoas.

A amostra constituiu-se por 1998 estudantes (sendo 994 do sexo masculino e 1004 do feminino), com idade entre 5-22 anos, após mensuração antropométrica. O índice de Massa Corporal (IMC) dos estudantes masculinos e femininos com sobrepeso é de 17.2 % e 9.0 % respectivamente. Dos quais 9.2 % dos masculinos e 4.9 % dos femininos são considerados obesos. O sobrepeso é mais grave no sexo masculino no grupo etário dos 9-12 anos e no feminino dos 10-11 anos, cuja taxa de obesidade e sobrepeso atinge os 40 %. Ao mesmo tempo, 15,6 % e 16,9 % nos sexos masculino e feminino, respectivamente, mostram obesidade central. Embora a taxa de obesidade dos estudantes em Macau seja menos grave do que nos Estados Unidos, Canadá, Reino Unido e na Austrália, é mais grave do que nas cidades do Continente, incluindo Pequim, Xangai, Cantão e outras cidades costeiras. Por outro lado, apesar da taxa dos estudantes com sobrepeso ser pouco menos do que em Taiwan em 2001, os níveis dos estudantes obesos já são mais do que nesta região.

Os níveis de colesterol e triglicédeos no sangue têm relação estreita com contrair o risco de doença cardiovascular. Os resultados da pesquisa mostraram que entre 1963 amostras disponíveis de sangue em jejum, 28,0 % dos meninos e 32,2 % das meninas apresentaram níveis limítrofes de colesterol total. 8.7 % do masculino e 12.9% do feminino têm nível risco com colesterol total. No grupo etário dos 6-18 anos, é mais grave a situação do sexo feminino dos 6-8 anos e dos 11 anos, assim como do masculino de 10-11 anos de idade, menos de metade dos participantes com colesterol total normal.

Com relação estreita de oclusão vascular à HDL-colesterol e LDL-colesterol, 18.1 % do sexo masculino e 20.4 % do feminino com LDL-colesterol considerados como categoria limítrofe. 9.3 % do sexo masculino e 10.8 % do feminino com valores de LDL-colesterol considerados como risco elevado. Por outro lado, existe situação de 6.6 % do sexo masculino e 4.0 % do feminino para baixo do colesterol HDL e aumentando assim risco de contrair doenças cardiovasculares.

No exame de triglicédeos, 10 por cento dos escolares com as concentrações pouco mais elevadas de gordura no sangue, a situação adiante mais grave aparece entre as meninas com 9-12 anos, aproximadamente 20 % das meninas estão com triglicédeos pouco mais

Continuação Pág. 5





elevados deste grupo etário. Por outras palavras, os escolares de 9-12 anos não só têm sobrepeso, como a situação do seu colesterol no sangue e excesso de glicérol são também muito graves comparados com outros grupos.

Em relação ao perfil tensional, existem 1.6 % do masculino e 0.5 % do feminino com hipertensão apesar da proporção dos 1970 participantes com problemática tensional não ser elevada. Contudo o fenómeno da hipertensão arterial tem tendência crescente acompanhando o crescimento dos estudantes. Facto mais acentuado nos 11.1% de ambos sexos com 20 anos de idade, as medidas preventivas deve ser tomadas o mais cedo possível.

Por outro lado, existem ainda 2.5% do sexo masculino e 5.4% do feminino com baixas concentrações de hemoglobina, ou seja, que define anemia, na seguinte ferritina sérica, encontrou-se 1.2% dos 1996 participantes que têm o fenómeno da deficiência de ferro.

2. Percepção da Imagem corporal dos estudantes

A maioria dos estudantes tem falta da Percepção correcta da sua própria imagem corporal, e existe uma diferença óbvia entre o peso actual e o ideal deles. Os resultados da pesquisa mostraram que, cerca dos 80% dos participantes com peso actual considerado normal. No entanto, menos de 40% deles pensam que têm peso normal, e mais de 40 %, quer masculino quer feminino, sentem que o seu próprio corpo é obeso ou tem sobrepeso. De facto, a prevalência de excesso de peso (sobrepeso+obesidade) foi de 26.4% entre os meninos e de 13.9% entre as meninas.

A auto percepção e insatisfação com peso corporal nas crianças com idade inferior a 12 anos é menos do que nos jovens com idade superior a 12, 30% das crianças com sobrepeso, de 12 anos, disseram que o seu peso estava normal ou abaixo do peso, as meninas que se sentiam um pouco ou gordas demais apesar de 17.6% terem peso inadequado e 21.8% peso adequado.

A auto percepção do peso corporal que pode provocar a distorção da imagem tem uma influência nas acções sobre o controlo de peso, por isso, se utilizada de forma errada pelos estudantes, há a possibilidade destes realizarem acções erróneas relacionadas com o seu próprio peso.

30% a 50% das crianças obesas ou com sobrepeso disseram que pretendiam manter o peso actual ou não fazer dieta nenhuma, até mesmo alguns deles planeavam aumentar o peso. Por outro lado, aproximadamente 40% das meninas com idades superiores a 12 anos expressaram que estavam a fazer dieta e indicaram os resultados analisados.

3. Conhecimentos e atitudes de estudantes

Somente 30 a 40 % podiam expressar correctamente a quantidade ingerida de frutas e vegetais e a proporção certa da caixa de almoços sobre grãos, legumes e carne como base nos princípios de alimentação saudável; Quase todos os estudantes sabem quais são os alimentos com alto conteúdo em gordura, açúcar e sal. Os do ensino secundário assim percebem a relação entre hábitos alimentares e saúde. Entretanto, somente 43.1% dos estudantes primários e cerca de 30% dos médios declararam que consideravam alimentos ingeridos com vantagem à saúde ou não.

A maioria dos estudantes não achava ser o seu hábito alimentar nem bom nem mal, só 36% do ensino primário, 22.8% do secundário e 25.1% do secundário suplementar achavam que eles próprios tinham um hábito alimentar saudável ou muito saudável. Mais de metade expressaram que não era fácil estabelecer bons hábitos alimentares, em resultado de preferência por alimentos deliciosos mas com baixa nutrição; alimento saudável não é delicioso; combinação mal com os familiares.

4. Hábito alimentar dos escolares

Conforme o recomendado pela Pirâmide Alimentar, as crianças com idade de 6-12 anos devem consumir 2 porções de vegetais e 1-2 de frutas por dia, os adolescentes com idade de 12-18 anos deve consumir 2-3 porções de vegetais e 2 de frutas por dia. Verificou-se que os hábitos alimentares dos escolares precisavam de melhorar, o facto dos hábitos dos estudantes do ensino médio são piores do que os do ensino primário. Cerca de 30% de participantes deitam com mais de 2 porções de vegetais (do ensino primário elevado=25.8%, do secundário =26.7%, do secundário suplementar =32.4%). Cerca de 40% dos do primário e de 15% dos do secundário podem atingir o consumo diário, e menos de 20% respeitam os princípios para alimentação equilibrada.

De acordo com estes princípios, deve-se consumir pães e arroz principalmente para as refeições, em seguinte, legumes, e mínima porção de carne, contudo, ao contrário do consumo diário quase 10% dos escolares com este princípio.

Além disso, só cerca de 70% dos estudantes primários costumavam tomar o pequeno-almoço todos os dias, tal como metade dos secundários, 14.5% dos estudantes primários e 24.3% dos estudantes secundários relataram que não tinham tomado o pequeno-almoço nos últimos 3 dias dentro dos 7 dias antes da pesquisa.

Em relação ao consumo de alimentos muito ricos em gordura, açúcar e e salgados, menos de metade de participantes apresentaram que não consumiram Chips de Batata ou de camarões ou massa frita dentro dose 7 dias antes da pesquisa, os resultados analisados em grupo indicaram que os estudantes do ensino primário preferem a dieta acima referida do que os do secundário.

Os estudantes do ensino médio bebiam muito mais água gaseificada e bebidas embaladas com açúcar do que os do primário. Cerca de 30% consumiam água gaseificada três vezes ou mais cada semana, quase metade dos secundários e mais de um terço de estudantes primários consumiam refrigerante contendo açúcar três vezes ou mais cada semana.

Por outro lado, os estudantes do ensino médio apresentaram um consumo apenas rico em gorduras, incluindo alimento frito, arroz chao chao, chao min, carnes processadas e carne com mais gordura, mais vezes do que os estudantes do ensino primário, tudo isso talvez porque os estudantes secundários costumem almoçar ou jantar fora ou comprar fora para a refeição. Cerca de 30% dos estudantes de ensino secundário almoçavam nas cantinas fora das escolas ou almoço de take-away, além disso, cerca 10% três noites ou mais jantavam fora ou compravam fora para o jantar.

Continuação Pág. 6





5. Hábito de exercícios e acções sedentárias dos escolares

Actividade física insuficiente é um dos factores ligados à obesidade das crianças. Contudo, observou-se a maioria dos escolares em Macau não atinge os requisitos acima referidos. 5.7%. E cerca de 4% declararam somente que praticaram desporto diário, mais ou menos 60 minutos ou mais, 7 dias antes da pesquisa, um terço e um quarto não faziam nada respectivamente no âmbito dos estudantes primários e dos secundários. Ao contrário, um número superior a 60% dos participantes viram televisão 2 horas todos os dias. Além disso, mais de metade dos estudantes secundários gastavam mais de 2 horas para jogos electrónicos ou usar computador mas não para estudar.

6. Factores familiares

Os conhecimentos dos pais entrevistados são semelhantes aos dos seus filhos que frequentam as escolas primárias na área nutricional, menos de 40% e 46.9% dos pais podiam indicar correctamente o consumo recomendado de legumes ou proporção do alimento saudável dos escolares entre 6-12 anos e o consumo recomendado de frutas.

Quanto à disponibilidade de alimentos com muito lipídicos, açúcares, calóricos em casa, verificou-se 50 a 60% às vezes ou sempre reserva da água gaseificada ou saco de bebida com muitos açúcares, 40% reserva de doce, chocolate, chips, biscoito de camarão, massa dim sum e outros salgadinhos quebradiços com alta gordura e salgados.

Mais de 10% tem sempre reserva de bolos, pastel ou bolacha doce com muitos lípidos e calóricos. O alimento acima referido não só contém excessos calóricos, açúcares ou lípidos para as crianças, mas também influencia o apetite para refeições reduzindo a quantidade dos alimentos ingeridos de legumes e demais alimentos saudáveis.

A maioria dos pais (77.0%) disse que gostaria de escolher alimentos mais saudáveis para os seus filhos, o restante deu prioridade às preferências dos filhos. Quanto à percepção do hábito alimentar, é semelhante com a auto-avaliação dos filhos. Os resultados foram que 38.9% deles achavam que o hábito alimentar dos filhos é saudável ou muito saudável. Do mesmo modo, 60% dos pais achavam que não é fácil manter uma dieta saudável, a principal razão é que a preferência dos filhos por alimentos deliciosos com baixo valor nutricional e a alimentação saudável não saborosa na opinião dos pais, assim como a falta de tempo para preparar e ser difícil de encontrar alimentos saudáveis no mercado. Por outro lado, 12.0% dos pais revelaram que não sabiam o que é o hábito alimentar saudável.

Proposta

A obesidade infantil é um dos maiores problemas de saúde pública mundial. As crianças da presente pesquisa encontraram-se geralmente em excesso nutricional em Macau, um em cada quatro meninos e uma em cada sete meninas estão com excesso de peso e um em cada seis escolares com obesidade central. Aproximadamente 30% possuíam níveis limitrofes ou alto de LDL- colesterol

Além disso, os resultados analisados da pesquisa confirmaram que existe uma relação forte e mútua entre o peso das crianças e adolescentes e os factores de risco para doença cardiovascular, incluindo a obesidade central, hipertensão arterial, nível baixo de LDL-colesterol, alto de HDL- colesterol e triglicérides elevados.

A doença cardíaca e doença cerebrovascular (englobada a doença cardiovascular) constituem a segunda e terceira causa de morte em Macau. Para isso, é necessário elaborar uma estratégia global com eficácia e orientada para longo prazo, todos nós devemos fazer acções juntamente em Macau para reverter a perigosa situação e defender a saúde do cidadão.

A obesidade e os problemas comportamentais e de saúde física e mental são uma questão complexa de saúde pública e social. Ainda não há a boa solução única, é preciso cooperação interdepartamental e interprofissional para conjuntar com a estratégia global e acção entre as comunidades "saudável" e "Escola Promotora de Saúde".

Como os pais são os protectores principais da saúde das crianças e dos adolescentes e tomadores de decisão na dieta da família, devem dar o bom exemplo de forma ao próprio comportamento, insistir em manter uma dieta saudável e estilo de vida activo. Redução da disponibilidade de alimentos em muito sal, açúcar e gordura mas insuficiente em nutrientes na casa. E, é melhor combinar mais com as escolas e os serviços de governo activa e participar na promoção da acção de saúde e melhorar os conhecimentos de saúde, explorar e executar vida saudável e feliz juntamente com seus filhos

Centro de Educação e de Promoção Saudáveis, da Universidade Chinesa em Hong Kong
Extracto de "Pais Perfeitos", No. 27, Novembro de 2009

