

# Como combater o excesso de peso?

Ideias dos alunos do Ensino Básico da Região Autónoma dos  
Açores nas PASE 2008

**Rosalina Gabriel**

Ana Moura Arroz, Isabel Estrela Rego, António Félix  
Rodrigues, Isabel Cunha Neves & Rita São Marcos  
equipa da Obesidade

# Obesidade

Qual o capital de informação de que os jovens açorianos dispõem sobre medidas mitigadoras da obesidade?

Qual a adequabilidade das medidas que propõem?

# Metodologia

## População

- 3 ilhas (Santa Maria, Terceira, Flores)
- alunos do 4<sup>o</sup>, 6<sup>o</sup> e 9<sup>o</sup> ano do CEB

ILHA	Nº ALUNOS AVALIADOS		
	1º CEB	2º CEB	3º CEB
Santa Maria	59 (96,7%)	95 (100%)	93 (100%)
Terceira	886 (96,6%)	771 (99,5%)	333 (52,7%)
Flores	30 (90,9%)	47 (97,9%)	34 (89,5%)

# Metodologia

## Análise da PASE 2008

NÍVEL DE ENSINO	PASE 2008 – LÍNGUA PORTUGUESA	
	Nº da pergunta	Enunciado da pergunta
<b>1º CEB</b>		
	10.2	A imagem representa um homem muito gordo. Na tua opinião, o que <b>deverá ele fazer para emagrecer</b> ? Apresenta duas sugestões.
<b>2º CEB</b>		
	10.2	Como sabes, hoje em dia, existem cada vez mais pessoas obesas. Aponta duas medidas que, na tua opinião, podem ajudar a <b>combater</b> o excesso de peso.
<b>3º CEB</b>		
	10.2	Os refrigerantes, os doces e os fritos estão na origem da obesidade de muitos adolescentes e jovens. Trata-se de um grave problema do século XXI, que exige uma grande alteração de <b>hábitos de vida</b> . Apresenta três medidas concretas que, na tua opinião, podem ser adoptadas no dia-a-dia para <b>evitar</b> o excesso de peso.

# Metodologia

## Análise de PASE 2008

NÍVEL DE ENSINO	PASE 2008 – MATEMÁTICA	
	Nº da pergunta	Enunciado da pergunta
1º CEB	2.1	Indica o teu peso em quilogramas (...).
	2.2	Indica a tua altura em metros (...)
2º CEB	7.2	Indica o teu peso em quilogramas (...).
	7.3	Indica a tua altura em centímetros (...).
	7.1	Indica o teu peso em kg e a tua altura em metros. Calcula o teu IMC e refere a categoria em que te encontras. (...).

**DADOS COM  
problemas de credibilidade**

# Metodologia

## Elementos de caracterização

### ESCOLA

Ilha

Concelho

Freguesia

Contexto escolar (rural / urbano)

Ecoescola

Número de alunos da turma

# Metodologia

## Elementos de caracterização

### ALUNO

Ano de escolaridade

Turma

Sexo

Idade

Representação do peso

Representação da altura

Estimativa do Índice de Massa Corporal

Caso especial de educação (se aplicável)

Classificação final (em percentagem) da PASE2008 de Língua Portuguesa

Classificação final (em percentagem) da PASE2008 de Matemática

Código que permita fazer a ligação entre as provas de Matemática e de Língua Portuguesa

# Organização da base de dados

AV2312																													
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
Operador	Ciclo	Registo	Ilha	Área Escolar	Escola	Idade	Classe de idade	Sexo	Turma	Caso particular	Problema aprovado																		
IN	3 CEB	3CEB_0402	Santa Mar	EBI de Santa Maria	EBS Bento Rodrigues	15	1	M	2	Não	semp																		
Três medidas concretas que todas as pessoas deviam é fazer exercício físico, ter uma alimentação equilibrada e não entrar em stress.											3		Todas	Exercício	Exercício														
IN	3 CEB	3CEB_0403	Santa Mar	EBI de Santa Maria	EBS Bento Rodrigues	15	1	F	2	Não	semp																		
Na minha opinião podem ser adoptadas no dia-a-dia medidas concretas para evitar o excesso de peso, das quais se destacam fazer uma alimentação equilibrada ou seja comer de tudo um pouco que haja na roda dos alimentos, praticar exercício físico e ter iniciativa própria.											4		...	Exercício	Exercício														
IN	3 CEB	3CEB_0404	Santa Mar	EBI de Santa Maria	EBS Bento Rodrigues	16	2	F	2	Não	semp																		
Na minha opinião podem ser adoptadas no dia-a-dia medidas para evitar o excesso de peso, fazendo uma alimentação variada e equilibrada a prática de exercício físico e a [não] ingestão de comidas rápidas (fast food).											3			Exercício	Exercício														
IN	3 CEB	3CEB_0405	Santa Mar	EBI de Santa Maria	EBS Bento Rodrigues	16	2	M	2	Não	semp																		
As três medidas que eu [acho] que devem ser adoptadas pelas crianças e pelos jovens são, fazer exercício físico regularmente, não ingerir muitos fritos e controlarem mais aquilo que comem.											3		Crianc	Exercício	Exercício	Regularme	Dieta	Fazer	Alimentação controlada										
IN	3 CEB	3CEB_0406	Santa Mar	EBI de Santa Maria	EBS Bento Rodrigues	14	1	M	3	Não	semp																		

n=2310

Operadoras:  
Isabel Cunha Neves  
Rita São Marcos

# Categorização

EXERCÍCIO FÍSICO  
ALIMENTAÇÃO  
CONTROLE SOCIAL  
FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO  
MEDICINA E FARMÁCIA  
PROCESSOS E  
HÁBITOS DE VIDA

# ALIMENTAÇÃO

## INCLUIR

Passar a comer, reforçar ou substituir alimentos ou grupos de alimentos na Dieta: *à base de; aumentar; mais; passar a comer; rica em; etc.*

## REDUZIR

Reduzir um alimento ou grupo de alimentos na Dieta: *comer menos; diminuir; reduzir; etc.*

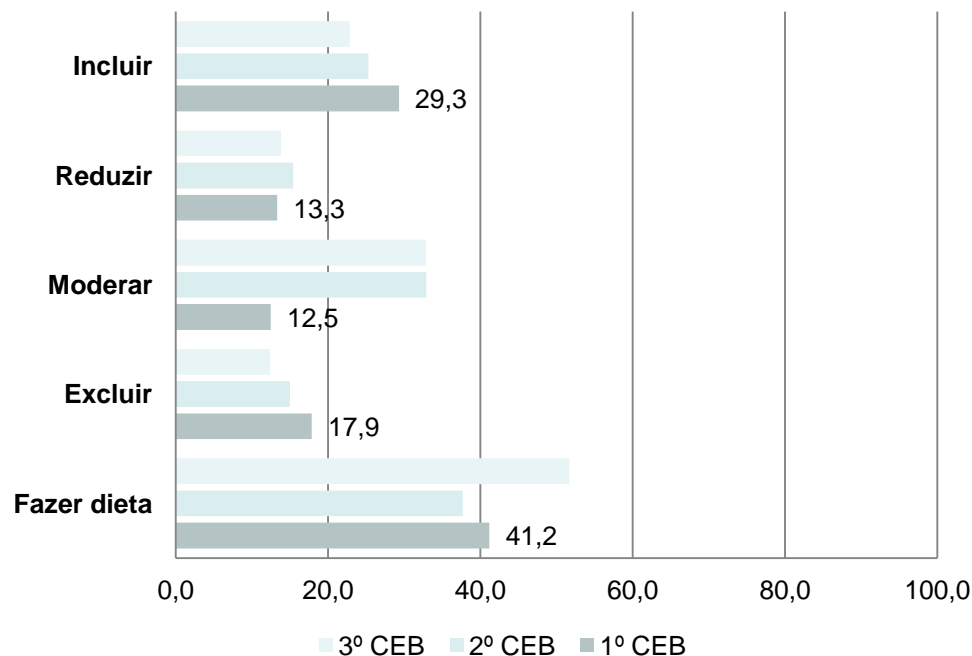
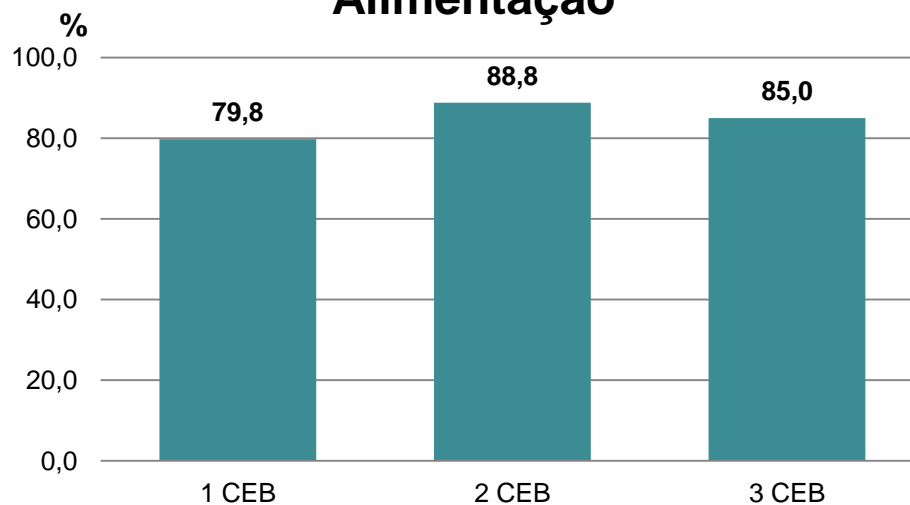
## MODERAR

Evitar a ingestão de um alimento ou grupo de alimentos ou moderar a quantidade: *comer pouco; não comer em abundância; não comer muito; não exagerar, etc.*

## EXCLUIR

Retirar um alimento ou grupo de alimentos da Dieta: *não comer; não pode; tirar; deixar; abdicar; etc.*

## Alimentação



# EXERCÍCIO

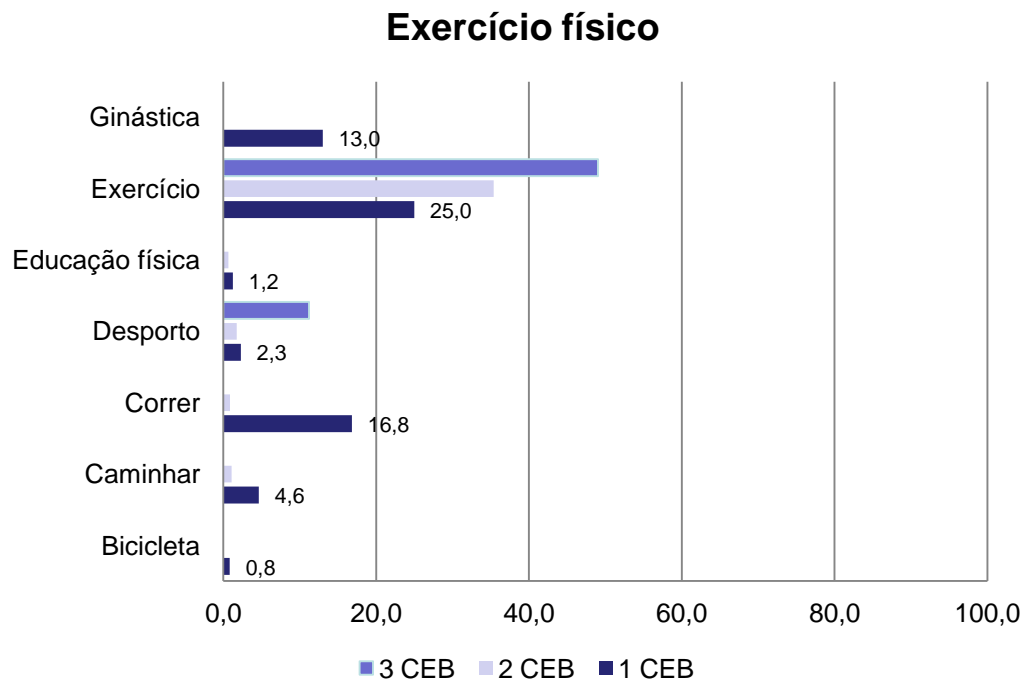
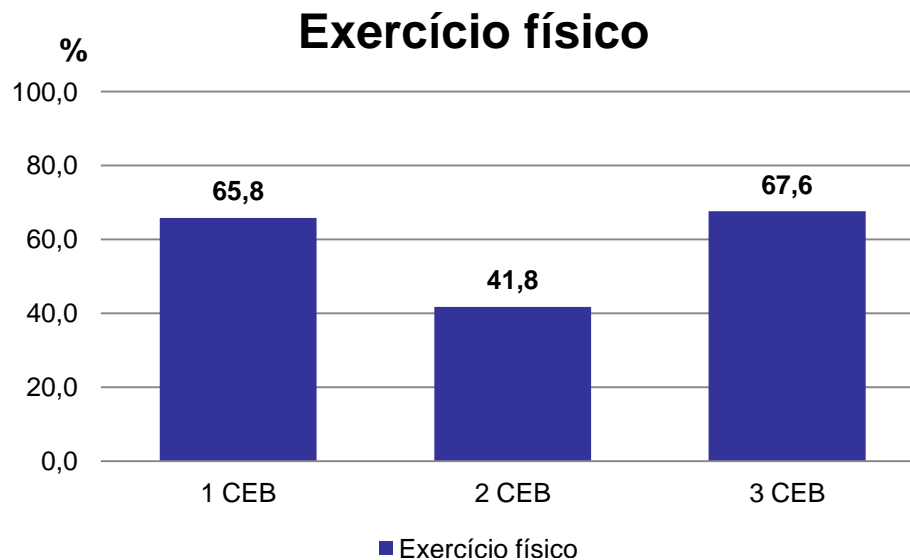
Exercer algum tipo de actividade física: *correr; mexer-se; nadar; saltar à corda; etc.*

*O pai precisa de nadar. E faz[er] ginástica.*

menino, 10 anos, Terceira, reg.1CEB\_0773

*Hoje em dia existem muitos lugares para se praticar desporto. As pessoas podem correr, fazer jogging e praticar desporto.*

menino, 11 anos, Terceira, reg. 2CEB\_0490



# PROCESSOS & ESTILOS DE VIDA

## HÁBITOS ALIMENTARES

Alteração de um conjunto de normas que rodeiam as refeições: *incluir mais refeições; retirar refeições; respeitar a Roda dos Alimentos*

## EVITAR O SEDENTARISMO

Reduzir o tempo de visionamento televisivo, de PC ou videojogos.

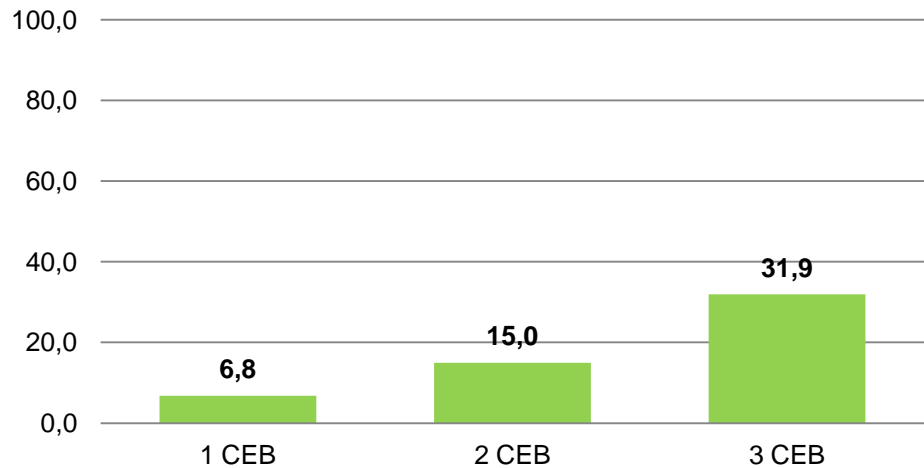
## PROMOVER A REGULARIDADE

Comer sempre às mesmas horas, não fazendo intervalos muito longos

## MODIFICAR A CONFECÇÃO

Passar a grelhar, ou cozer, em vez de fritar os alimentos

## Processos



*(...) E também não pode comer sempre todo o dia - come quando for pequeno-almoço, almoço e jantar.*

menina, 11 anos, Terceira, reg. 1CEB\_0219

*Também tem que comer às horas certas (...)*

menina, 9 anos, Terceira, reg. 1CEB\_0641

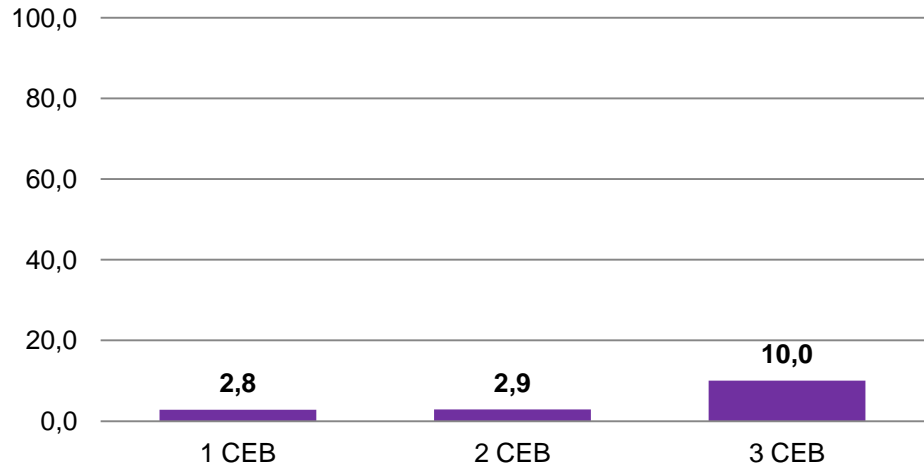
*Fazer uma alimentação equilibrada, consultando a roda dos alimentos e não comer doces ou alimentos ricos em gordura.*

menino, 9 anos, Terceira, reg. 2CEB\_0046

# MEDICINA & FARMÁCIA

Utilizar o apoio de pessoal especializado ou os produtos e serviços da indústria farmacêutica e médica.

## Medicina e Farmácia



*As três medidas concretas na minha opinião são: a consulta do seu médico, para dizer qual a comida que deve comer, fazer exercício necessário.*

menino, 15 anos, Terceira, reg. 3CEB\_0238

*As pessoas devem ter cuidado com a sua alimentação e os obesos ainda mais por isso devem ir a um dietista para lhe passar uma alimentação regrada e devem praticar muito exercício físico.*

menino, 12 anos, Terceira, reg. 2CEB\_0431

*O Homem deve fazer uma dieta não deve comer coisas doces nem comer muito também pode ir fazer ginástica ou pôr uma banda gástrica.*

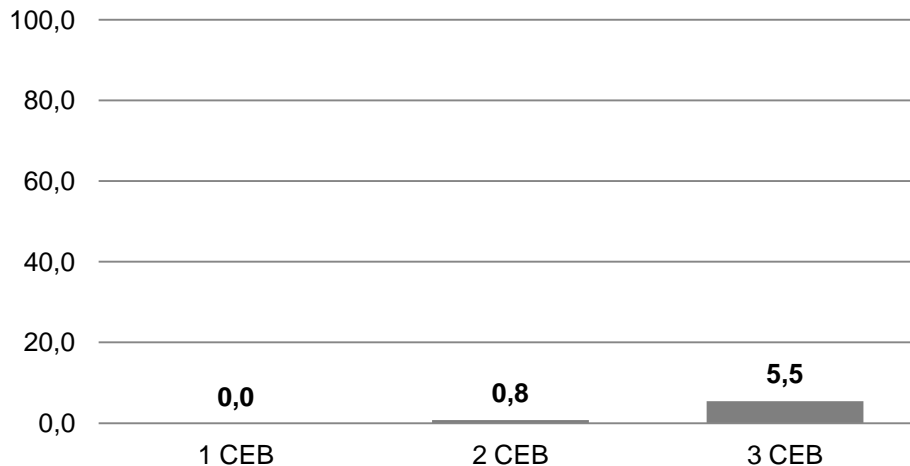
menino, 11 anos, Terceira, reg. 1CEB\_0006

# SENSIBILIZAÇÃO e INFORMAÇÃO

## CAMPANHAS de SENSIBILIZAÇÃO

Utilizar os meios de comunicação social para passar mensagens sobre assuntos relacionados com obesidade e alimentação.

## Formação e informação



*Uma das três medidas é por exemplo tirar a comida com altos níveis de gordura da escola. Outra é **fazer palestras para sensibilizar** as pessoas. A última é tentar reduzir ao máximo nas gorduras dia-a-dia.*

menino, 14 anos, Santa Maria, reg. 3CEB\_0393

*O menor consumo da parte dos jovens, diminuição da produção destes produtos. **Sensibilização dos pais.***

menino, 15 anos, Terceira, reg. 3CEB\_0200

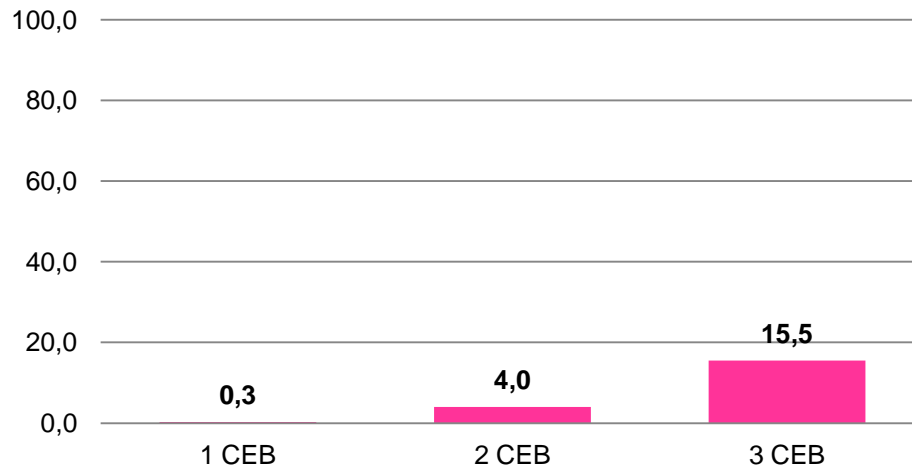
*Ter mais programas depois da escola e **mais anúncios de como perder peso.***

menina, 12 anos, Terceira, reg. 2CEB\_0053

# CONTROLE SOCIAL

Medidas que pretendem agir na sociedade, restando a indústria e o comércio, mas também as escolas e as famílias.

## Controle social



*Na minha opinião, o que deve ser feito para combater a obesidade é simples, mostrar às pessoas como é prejudicial à saúde e a outra medida cabe à família, isto é ajudem uma pessoa obesa a não comer mais, mas sim praticar exercício.*

menina, 12 anos, Santa Maria, reg. 2CEB\_0917

*Na minha opinião as pessoas deviam de comer menos "fast food" e as três medidas que diria era vender menos doces, vender fritos numa percentagem por pessoa, **os fabricantes de refrigerantes fazê-los sem corantes nem conservantes.***

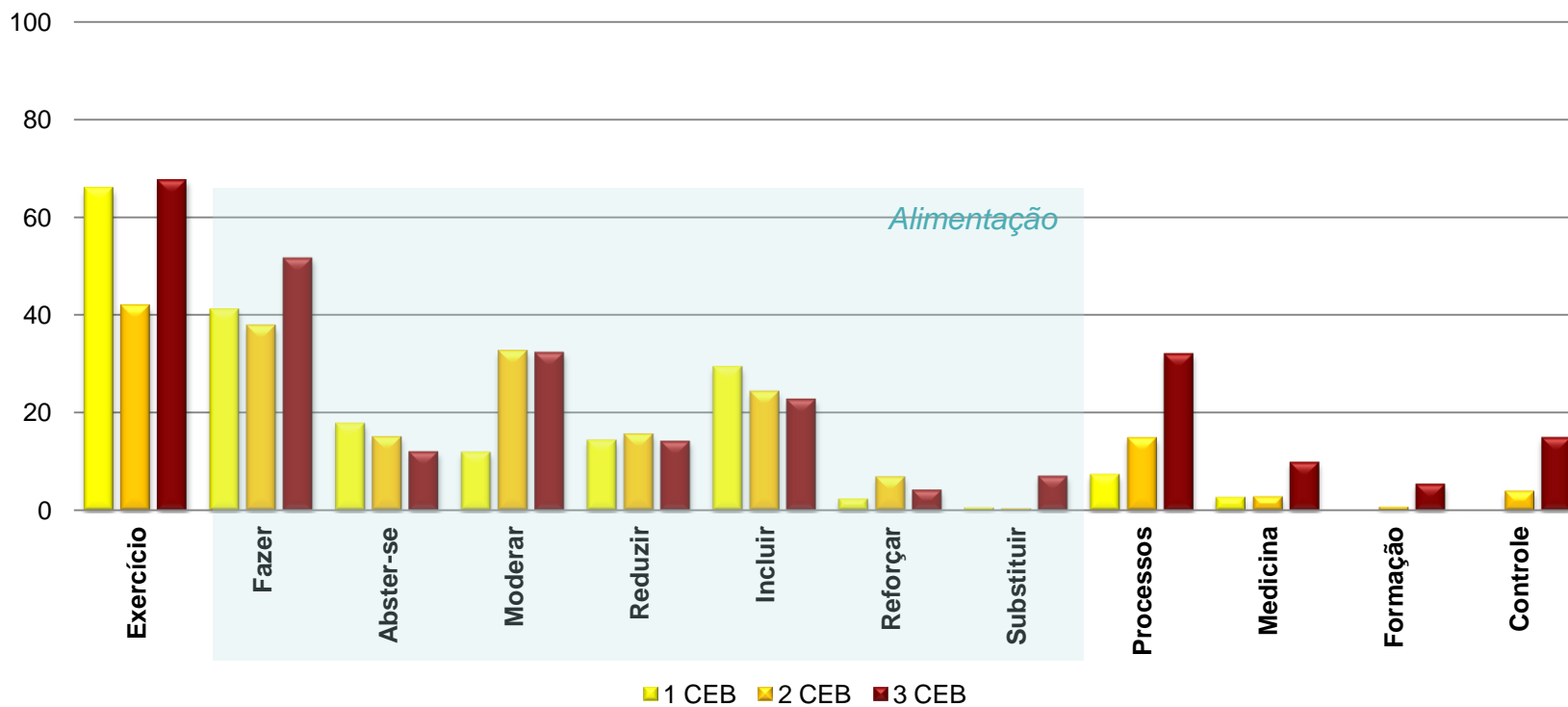
menino, 14 anos, Terceira, reg. 3CEB\_0051

*Todos os **restaurantes e cafés utilizarem só produtos saudáveis**, todos os adolescentes deveriam praticar um desporto e todas as pessoas obesas deveriam ter um acompanhamento de um nutricionista e de um psicólogo.*

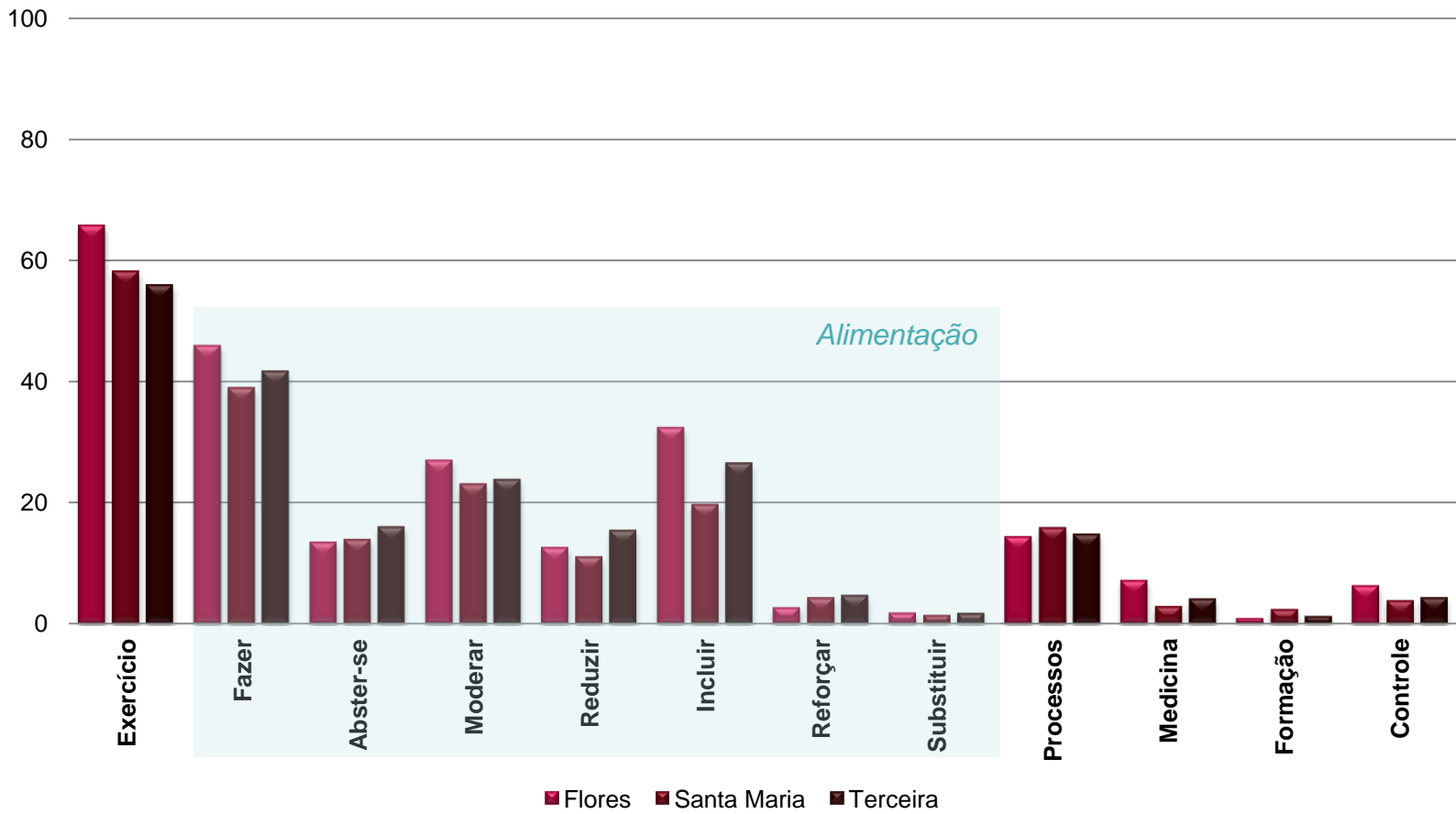
menina, 15 anos, Terceira, reg. 3CEB\_0245



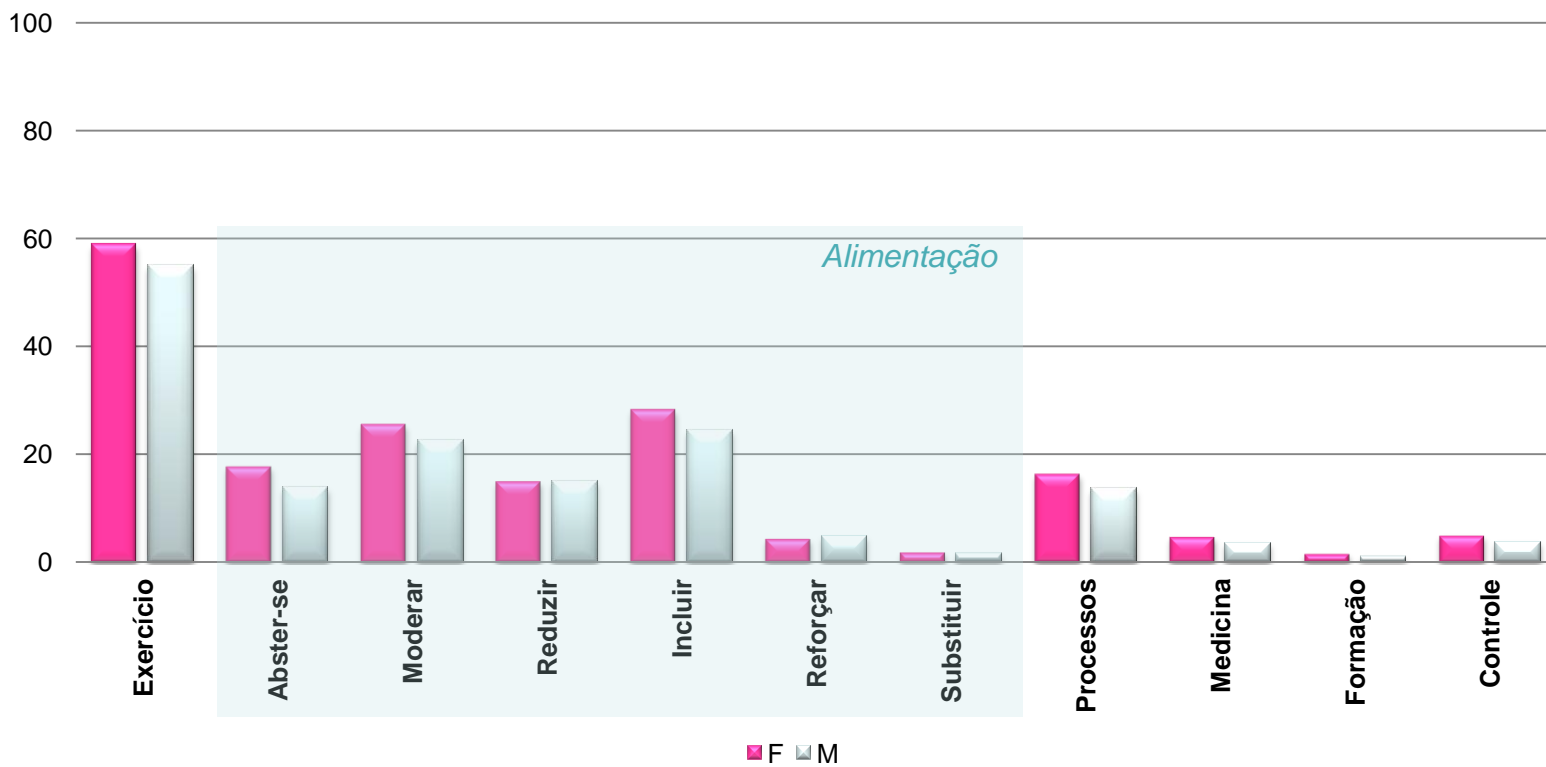
## Ciclo de Escolaridade



# Ilhas



## Género



# Para reflexão

1. Não encontrei ainda nenhum artigo que incluía as perspectivas das crianças sobre as melhores dietas ou o combate à obesidade.
2. A base de dados revelou-se bastante rica e acompanha as medidas propostas por vários autores para gestão da obesidade (ex. Nammi *et al.* 2004; Flodmark *et al.* 2004)
3. Antes de fazer análises mais complexas há que rever todo o processo de categorização e confirmar ou desconfirmar as opções tomadas.

# Dúvidas

As categorias são aceitáveis? Seria melhor dividir e ou aglomerar algumas (reduzir / moderar; incluir / reforçar / substituir)?

**Vale a pena quantificar a análise alimentar por grupo da Roda dos Alimentos?**

Vale a pena investir no público-alvo das respostas? (nós, os adolescentes, os obesos, ...)

**Qual a melhor perspectiva para este artigo? Perspectivas das crianças?**

Que análises serão mais adequadas?

**Podemos descortinar um programa de combate à obesidade a partir destas medidas? Uma dieta ideal a comparar com as dietas mais comuns nos Açores (Pinto, 2010)?**

Vale a pena tentar obter dados do Secundário e da Universidade? Que amostra? Que novidades trariam? (os alunos agora no 12º ano foram os que responderam no 9º ano em 2008)

# Referências bibliográficas

- Flodmark, C., Lissau, I., Moreno, L. A., Pietrobelli, A., & Widhalm, K. (2004). New insights into the field of children and adolescents ' obesity: the European perspective. *International Journal of Obesity*, 1189-1196.
- Nammi, S., Koka, S., Chinnala, K. M., & Boini, K. M. (2004). Obesity : An overview on its current perspectives and treatment options. *Insulin*, 2, 1-8.
- Pinto, J. S. T. (2009). *Consumos juvenis e atitudes ambientais: um estudo exploratório das perspectivas dos alunosdo Ensino Secundário na Ilha do Pico*. Mestrado em Gestão e Conservação da Natureza. Angra do Heroísmo: Universidade dos Açores.