

SOBREPESO INFANTIL E HÁBITOS DE ACTIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS DOS 3 AOS 5 ANOS E SEUS PAIS

Mira AR^I, Rito A^{II}

A prevalência de obesidade infantil e a comorbidade a ela associada estão a aumentar. A mudança dos estilos de vida das crianças é caracterizada pelo excessivo sedentarismo e redução da actividade física. Pretendeu-se com este trabalho descrever a prevalência de sobrepeso e obesidade de uma população pré-escolar e seus hábitos relacionados com a actividade física, tal como dos progenitores. Na análise estatística usou-se o programa SPSS[®] 13.0. A avaliação antropométrica (peso, estatura) a crianças dos 3-5 anos, permitiu classificar o Índice de Massa Corporal segundo os critérios de Cole e colaboradores. As variáveis referentes à actividade física foram recolhidas através de inquérito aos pais. Os principais resultados foram: (1) das 408 crianças 20,6% apresentam risco de sobrepeso, 7,8% de obesidade; (2) as crianças em risco de sobrepeso são em maior proporção raparigas; (3) cerca de 42% das crianças pratica um desporto organizado; (4) os rapazes tendem a estar mais activamente envolvidos nestas actividades; (5) as crianças mais activas são em maior proporção do grupo de crianças normoponderal (44% vs 35% e 1,49 vs 1,32 h/semana); (6) 25,5% dos pais, 17,2% das mães, praticam desporto estruturado; (7) dos progenitores, as mães mostraram tendência a dedicar menos tempo à prática regular de desporto (2,9 vs 3,3 h/semana); (7) a “falta de tempo” constitui a principal barreira a esta prática; (8) os progenitores das crianças em risco de sobrepeso mostraram envolverem-se menos activamente em actividades desportivas. A prevenção ou tratamento da obesidade infantil deve ser baseada em intervenções no meio familiar, escolar e comunitário, associadas a uma promoção e incremento da prática regular de actividade física e desportiva.v

I Nutricionista

II Nutricionista – Fundação
Bissaya Barreto

email:
a.r.mira@gmail.com