

O baixo estatuto socioeconómico é um importante factor de risco para a obesidade nas crianças

O estatuto socioeconómico dos encarregados de educação tem sido apontado como um importante determinante do comportamento alimentar e de outros comportamentos associados ao estilo de vida (atividade física e hábitos de sono), influenciando assim a prevalência do excesso de peso/obesidade infantil.

Os resultados obtidos no Projeto EPHE (*EPODE for the Promotion of Health Equity*)* demonstraram que as crianças das famílias cujas mães apresentam um menor nível educacional** consomem menores quantidades de fruta e hortícolas e passam um maior número de horas a ver televisão, comparativamente às crianças das famílias cujas mães possuem um nível educacional mais elevado.

O Projeto EPHE, um projeto europeu desenvolvido por um período de 3 anos (2012-2015), está a ser implementado em simultâneo em 7 comunidades europeias, na Bélgica, Bulgária, França, Grécia, Holanda, Portugal e Roménia. Este projeto tem como objetivo central avaliar a eficácia de intervenções de base comunitária (intervenções direcionadas para a comunidade), tendo por base a metodologia EPODE***, na redução das desigualdades sociais na saúde, em crianças em idade escolar dos 6 aos 9 anos. Para alcançar este objetivo, o Projeto EPHE prevê a implementação de medidas de promoção da saúde em quatro grandes áreas: 1) promoção do consumo de hortofrutícolas, 2) promoção da ingestão de água, 3) promoção de hábitos adequados de atividade física e 4) promoção de hábitos adequados de sono.

Em Portugal, a cidade eleita para participar no Projeto EPHE foi a cidade da Maia, no âmbito do seu projeto “Maia Menu Saudável”, um projeto de Educação Alimentar do Programa de Saúde Escolar da Divisão de Educação | Saúde do Município da Maia. Em Portugal, a implementação do projeto é da responsabilidade da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, contando ainda com a parceria da Direção-Geral da Saúde, no âmbito do seu Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS).

Crianças portuguesas no topo do ranking do consumo de fruta!

As crianças portuguesas foram as que apresentaram consumos mais elevados de fruta comparativamente às restantes crianças europeias que integram este projeto. Em média, as crianças portuguesas, consomem fruta diariamente, pelo menos uma vez por dia. No entanto, verificaram-se diferenças significativas no consumo de fruta em função do estatuto socioeconómico dos pais, sendo que as crianças pertencentes a um nível socioeconómico mais elevado apresentaram também um maior consumo de fruta (consumo diário de 2 peças de fruta).

Em contrapartida, as crianças belgas e francesas foram as que apresentaram menores consumos de fruta.

Os resultados obtidos para o total de crianças das 7 comunidades europeias, também revelaram a existência de diferenças no consumo de fruta em função do nível educacional dos pais. **50% dos pais de nível educacional mais elevado**

reportaram que têm sempre fruta disponível em casa. Porém, apenas 30% dos pais de nível educacional mais baixo, fizeram a mesma afirmação.

No que diz respeito ao consumo de hortícolas, independentemente do estatuto socioeconómico da família, as crianças incluídas neste estudo apresentam uma frequência de consumo de hortícolas de em média 2 a 4 vezes por semana. No entanto, quase 30% das famílias com nível educacional mais baixo referiram que as crianças consomem salada menos do que uma vez por semana. Apenas 1 em 2 crianças cujos pais possuem um baixo nível educacional consomem hortícolas em conjunto com a família. Os pais de nível socioeconómico mais elevado parecem ter um comportamento semelhante: 65% reportaram consumir hortícolas em família.

Redução da exposição excessiva ao ecrã (televisão, vídeos/DVD, consolas e computador) deve ser alvo de intervenção!

Independentemente do estatuto socioeconómico, todas as crianças europeias incluídas neste estudo passam uma parte considerável do seu tempo ao computador: cerca de 30 min por dia durante os dias de semana e cerca de 1 hora por dia durante os fins de semana.

Contudo, as **crianças cujas famílias possuem um nível educacional mais baixo passam em média 3,5 horas a mais em frente à televisão, comparativamente às crianças pertencentes a famílias com um nível educacional mais elevado.**

Para as crianças das famílias com níveis educacionais mais baixos, as crianças da Bulgária foram as que reportaram um maior número de horas passado em frente a um ecrã, passando aproximadamente 26 horas por semana a ver televisão, em comparação com 14,5 horas, reportadas pelas crianças holandesas.

O tempo que as crianças passam ao computador é geralmente controlado pelos pais, em todos os grupos socioeconómicos: 50% de todos os pais inquiridos referiram que controlam regularmente o tempo que os seus filhos passam ao computador. A existência de regras impostas pelos pais relativamente ao tempo que as crianças passam a ver televisão parece estar menos presente nas famílias inquiridas: apenas 25% dos pais de nível socioeconómico mais elevado tentam definir regras para o tempo que as crianças podem passar a ver televisão, versus 15% dos pais de nível socioeconómico mais baixo.

No grupo das famílias com baixo nível educacional, 1 em 2 crianças têm televisão no seu quarto, em comparação com 30% no grupo das famílias com um nível educacional mais elevado. Em Portugal, 74% das crianças das famílias com nível educacional mais baixo tinham televisão no quarto, em comparação com 35% nas crianças das famílias com nível educacional mais elevado. Portugal (74%) e a Roménia (76%) foram os países onde se verificou uma maior percentagem de crianças pertencentes a famílias de nível socioeconómico mais baixo com televisão no quarto.

Verificou-se também, que 1 em 2 crianças das famílias com menor nível educacional vêem televisão durante as refeições.

O nível educacional afeta a capacidade dos pais no estabelecimento de regras às crianças

Este estudo mostrou que as crianças das famílias de estatuto socioeconómico mais elevado consomem mais fruta e hortícolas e passam menor tempo a ver televisão, comparativamente às crianças das famílias de nível socioeconómico mais baixo.

Os comportamentos parentais e o ambiente familiar revelaram-se decisivos em determinados comportamentos relacionados com os hábitos alimentares e com um estilo de vida sedentário em crianças, podendo por isso ser importantes determinantes associados à prevalência excessivo de peso/obesidade infantil: os pais de menor nível educacional reportaram maiores dificuldades em manter um estilo de vida saudável (disponibilidade de fruta e hortícolas, controlo do tempo de exposição ao ecrã, capacidade de funcionarem como modelos para o comportamento alimentar, capacidade de estabelecer e definir regras face ao comportamento infantil), pelo que estas crianças podem apresentar um maior risco de desenvolver excesso de peso ou obesidade.

Dr. Jean-Michel Borys, fundador da metodologia EPODE: "With the creation of the [Commission on Ending Childhood Obesity](#), the issue is high on the agenda of the World Health Organization and the European Commission. Through the EPHE project, we study how Community-Based Interventions based on the EPODE model can be tailored to reach everyone in the community."

Clique [aqui](#) para descobrir o Projeto EPHE.

** O estudo de avaliação do Projeto EPHE é um estudo exploratório para a identificação de desigualdades em comportamentos e seus determinantes entre diferentes grupos socioeconómicos. Sete comunidades na Bélgica, Bulgária, França, Grécia, Holanda, Portugal e Roménia estão envolvidas – um total de 219.135 habitantes, 1.266 crianças e respectivas famílias foram inquiridas no primeiro momento de avaliação deste estudo, das quais 631 são rapazes e 635 raparigas, apresentando um média de idades de 7,17 anos. Este primeiro momento de avaliação será completado por duas avaliações de seguimento, de modo a avaliar o impacto das intervenções implementadas.*

*** O estatuto socioeconómico das famílias foi determinado pelo nível educacional de ambos os pais, pela situação profissional e pela posição face ao rendimento. No entanto o nível educacional da mãe foi selecionada como a variável socioeconómica que melhor previa o estatuto socioeconómico parental em toda a amostra deste estudo.*

**** O EPODE é uma metodologia de intervenção que visa reduzir a obesidade infantil através de numa abordagem multisectorial que pretende envolver toda a comunidade, nomeadamente os ambientes locais, os espaços públicos infantis e as famílias em iniciativas com o objetivo de promover e facilitar a adopção de estilos de vida saudáveis em crianças.*

Acerca do Projeto EPHE

O Projeto EPHE é um projeto Europeu (2012-2015) cofinanciado pela Comissão Europeia com o objetivo de avaliar as mais-valias da implementação da metodologia EPODE na redução das desigualdades em saúde (hábitos alimentares saudáveis, prática regular de atividade física e higiene do sono), bem como as oportunidades

de implementar programas EPODE de um modo sustentável, contando para isso com financiamento estruturado da União Europeia até ao final de 2015. O Projeto EPHE conta com a participação de outros parceiros, nomeadamente instituições universitárias, entre elas a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, e organismos governamentais tais como a Direção-Geral da Saúde, no âmbito do seu Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS).

Próximos passos do Projeto EPHE

A identificação das desigualdades a nível nacional é o primeiro passo para a definição das melhores estratégias de intervenção na área da promoção da saúde. Efetivamente, nas últimas décadas, diferentes estratégias para promoção de uma alimentação saudável têm sido amplamente desenvolvidas. Porém, as intervenções desenvolvidas têm-se focado essencialmente na informação e educação dos cidadãos com vista à mudança comportamental individual. Poucos são os estudos que têm avaliado o impacto destas intervenções e, apesar da evidência científica nesta área ser pouco consistente, existem alguns estudos que demonstram que algumas destas intervenções têm uma menor efetividade nos indivíduos de nível socioeconómico mais baixo.

O Projeto EPHE pretende assim contribuir para a identificação e definição de estratégias de promoção da saúde que sejam capazes de reduzir as desigualdades em saúde. Os resultados das avaliações de seguimento deste projeto podem-nos dar importantes pistas neste sentido.

Para mais informações visite o site do projeto EPHE em www.ephestory.eu e siga-nos no Twitter/[@EU_EPHE](https://twitter.com/EU_EPHE).

Coordenador do Projeto EPHE

Hugues Ruault du Plessis

hduplessis@epode.be

+33 1 42 12 76 66

Equipa Projeto EPHE – Portugal

Pedro Graça (Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde)

pedrograca@dgs.pt

+351 21 843 05 00

Maria João Gregório (Nutricionista, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto)

mariajoaobg@fcna.up.pt

+351 225 074 320

Acerca do Projeto “Maia Menu Saudável”

O Projeto “Maia Menu Saudável” é um projeto de Educação Alimentar do Programa de Saúde Escolar do Município da Maia que tem como objetivo central promover a aceitação de alimentos saudáveis que são habitualmente rejeitados pelas crianças no almoço escolar, como os hortícolas, o peixe e a fruta.

Este projeto decorre na totalidade das escolas do ensino pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico das escolas públicas do concelho da Maia, abrangendo 38 estabelecimentos de ensino e cerca de 7000 crianças.

Para mais informações siga-nos no Facebook específico do projeto www.facebook.com/EPHE.Maia.Menu.Saudavel e também no Facebook do Gabinete de Saúde <http://www.facebook.com/gabinetesaudecmmaia>.

Equipa Projeto “Maia Menu Saudável”

Nair Silva Rocha (Coordenadora da Divisão de Educação | Saúde - Câmara Municipal da Maia)

nair.rocha@cm-maia.pt

+351 229 408 600 Ext.: 8576

Marta Sampaio (Nutricionista, Divisão de Educação | Saúde - Câmara Municipal da Maia)

marta.sampaio@cm-maia.pt

+351 229 408 600 Ext.: 8577



Este *press release* resulta do Projeto *EPODE for the Promotion of Health Equity* (EPHE, *agreement number*: 20111209), projeto financiado pela Comissão Europeia no âmbito do Programa de Saúde da União Europeia.