

Projeto DESpertar

O triunfo pelo desporto, educação e saúde no combate à pandemia motora induzida pela COVID-19 em crianças e jovens Açorianos

RELATÓRIO FINAL

Versão curta - fact sheets



1 INTRODUÇÃO

Este documento é uma versão reduzida do “relatório-mãe”. Assim, este *short report* contém 24 páginas que ilustram dados relevantes apresentados de modo telegráfico, i.e., num conjunto de *fact sheets*.

As folhas repartem-se por três conjuntos de resultados relativos aos três grandes ciclos de ensino: pré-primário, 1º ciclo do ensino básico, 2º e 3º ciclos e secundário.

Estas *fact sheets* têm, essencialmente, três grandes propósitos: (1) providenciar um sumário dos resultados mais importantes com informação numérica e gráfica; (2) permitir uma leitura fácil e breve, mas que ajude a compreender “imediatamente” o retrato das crianças e jovens Açorianos logo após a pandemia da COVID-19; (3) ilustrar os dados mais importantes da avaliação das famílias.

Importa salientar que as *fact sheets* não se debruçam sobre os fatores que poderão estar na base dos resultados. Parte destas matérias estarão vertidas nas apresentações da equipa de investigação do DESpertar no II Seminário Internacional e disponíveis no site do projeto.

PRÉ- ESCOLAR

2

Aborda o tema do crescimento físico, prevalências de sobrepeso e obesidade, hábitos alimentares e nível de proficiência motora das crianças Açorianas que frequentam o ensino pré-escolar, e compara os seus resultados com crianças Madeirenses de 2007 e com as referências da Organização Mundial da Saúde.

1º CICLO

3

Aborda o tema do crescimento físico, estatuto socioeconómico, prevalências de sobrepeso e obesidade, hábitos alimentares, nível de aptidão física, proficiência nas habilidades motoras fundamentais, e ainda a capacidade de atenção, memória e destreza motora fina das crianças Açorianas que frequentam o 1º ciclo. É realizada a comparação dos seus resultados com crianças Açorianas de 2002, crianças Matosinhenses de 2022 e com as referências da Organização Mundial da Saúde.

2º E 3º CICLOS E SECUNDÁRIO

4

Aborda o tema do crescimento físico, prevalências de sobrepeso e obesidade, hábitos alimentares, nível de aptidão física e postura dos jovens Açorianos que frequentam o 2º e 3º ciclos e secundário, e compara os seus resultados com jovens Açorianos de 2007, jovens americanos e com as referências da Organização Mundial da Saúde.

FAMÍLIAS

5

Aborda o tema dos fatores de risco metabólico (perímetro da cintura, pressão arterial sistólica e diastólica, glucose, colesterol total, colesterol fração HDL e triglicéridos), bem como aspetos do estilo de vida (atividade física moderada-a-vigorosa, tempo sedentário e tempo de sono). Os dados são comparados com os do PORMETS (estudo português sobre a síndrome metabólica) e com a informação da OMS sobre a atividade física.

PRÉ-ESCOLAR

2

CRESCIMENTO FÍSICO

Altura, peso e índice de massa corporal (IMC). Comparação entre crianças Açorianas de 2023 com crianças Madeirenses de 2007 e com valores normativos da Organização Mundial de Saúde.



SOBREPESO E OBESIDADE

Comparação das crianças Açorianas de 2023 com as crianças Madeirenses de 2007.



PROFICIÊNCIA MOTORA

Obtida com a bateria de testes PTB desenvolvida nos Estados Unidos em 1982, e constituída por provas de equilíbrio, agilidade, agarrar, velocidade, salto horizontal e lançar. Os resultados de 2023 das crianças Açorianas são comparados com crianças Madeirenses de 2007, bem como crianças americanas (1980) que estão na origem do desenvolvimento da bateria PTB.



HÁBITOS ALIMENTARES

Um questionário de frequência alimentar foi utilizado para obter informação acerca do consumo de principais alimentos e da toma do pequeno-almoço.



CRESCIMENTO FÍSICO



PESO

Meninas e meninos
Açorianos

+ **2 a 3 kg**

OMS



IMC

Açorianos



OMS
Madeirenses



O PADRÃO DE **CRESCIMENTO MÉDIO DA ALTURA** DOS MENINOS E MENINAS AÇORIANOS É **SEMELHANTE** AO REFERENCIADO PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS)

SOBREPESO E OBESIDADE

4 EM CADA **10** CRIANÇAS AÇORIANAS TÊM SOBREPESO OU SÃO OBESAS



SOBREPESO + OBESIDADE



40%

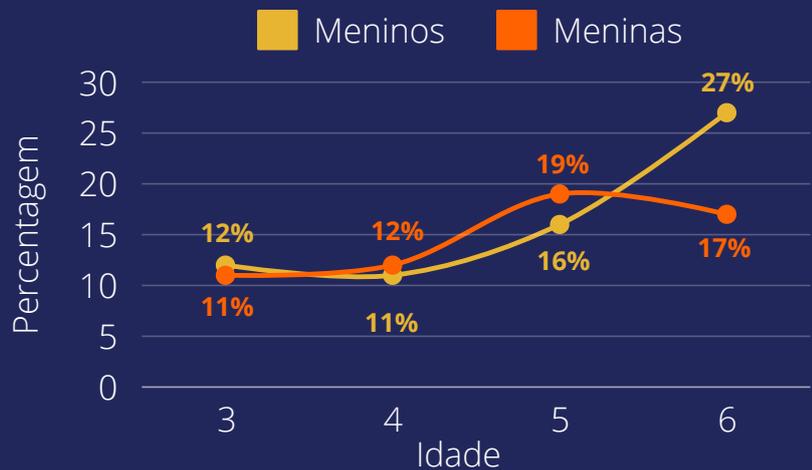
Meninas



42%

Meninos

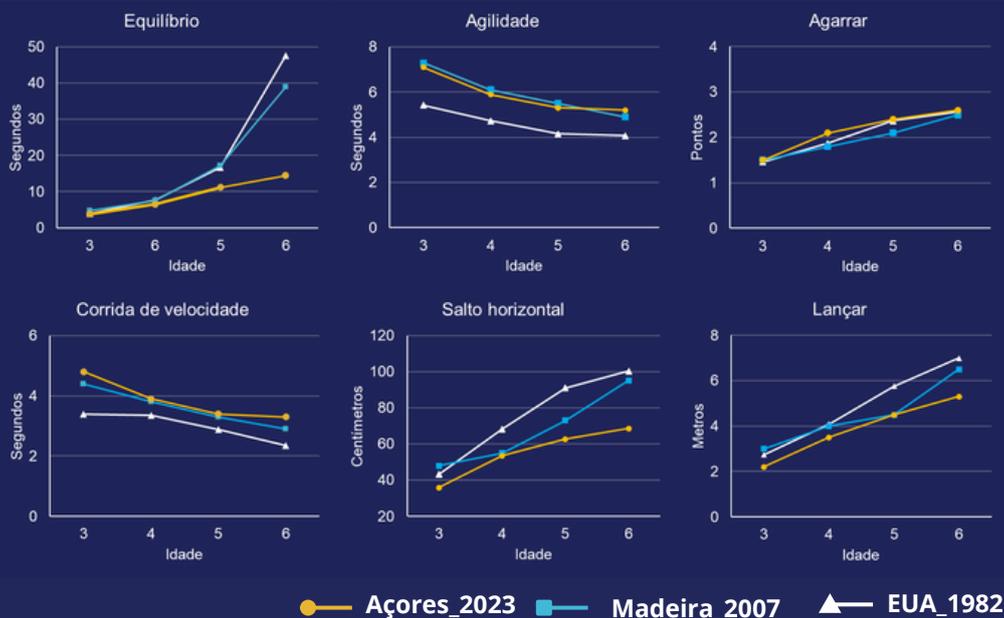
OBESIDADE DOS 3 AOS 6 ANOS



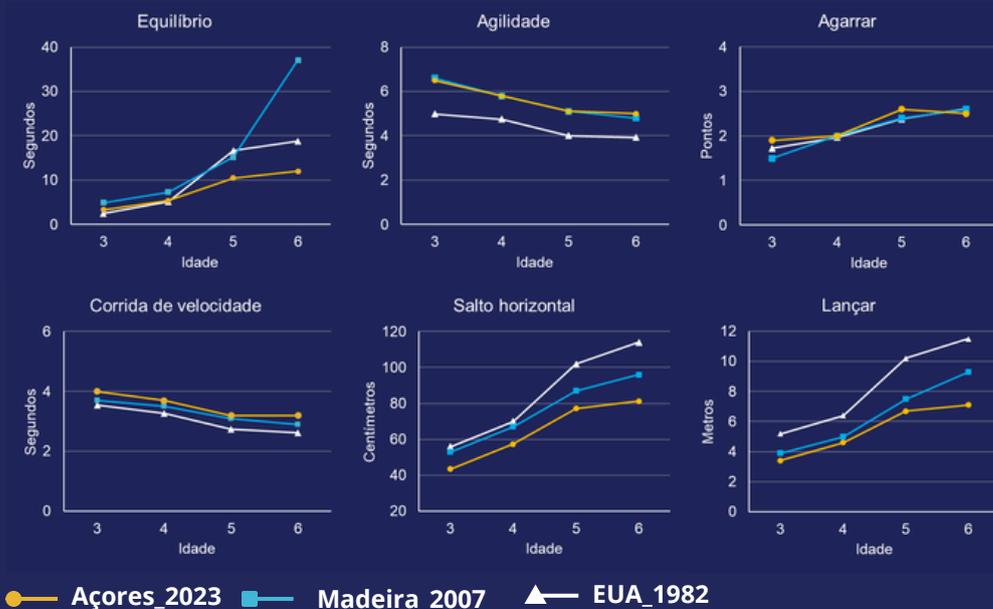
Dos 3 aos 6 anos há uma tendência sistemática para os meninos e as meninas Açorianos apresentarem valores **mais elevados** de sobrepeso e obesidade que os Madeirenses em 2007.

PROFICIÊNCIA MOTORA

HÁ UM PADRÃO CONSISTENTE DE **MENOR PROFICIÊNCIA MOTORA** DOS MENINOS E MENINAS AÇORIANOS NAS PROVAS DE EQUILÍBRIO, CORRIDA DE VELOCIDADE, SALTO HORIZONTAL E LANÇAMENTO.



As meninas Açorianas têm valores superiores às Madeirenses e Americanas, mas somente na **prova de agarrar aos 4 anos de idade**. Nos meninos, a vantagem em termos de proficiência motora também só ocorre na **prova de agarrar aos 3 e 5 anos**.

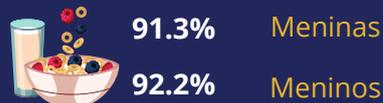


HÁBITOS ALIMENTARES



TOMA DO PEQUENO ALMOÇO

Todos os dias da semana



Sábado e domingo



CONSUMO DIÁRIO

Frutas

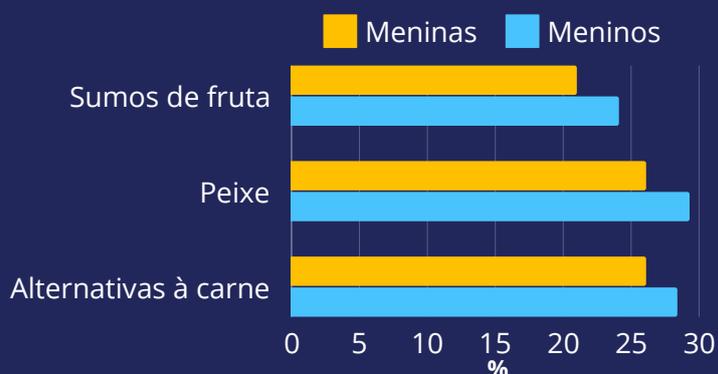


Vegetais

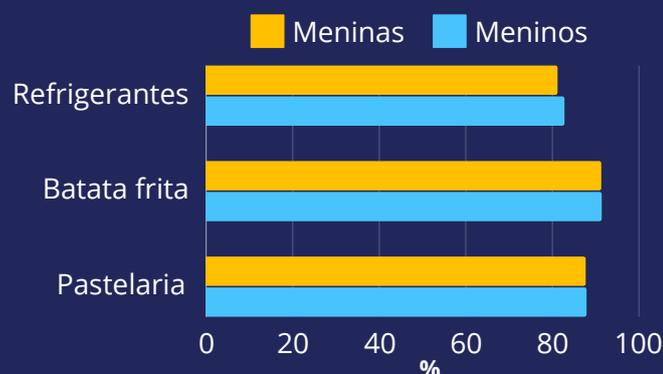


A maioria das crianças toma o pequeno-almoço nos dias da semana e fim de semana.

CONSUMO 5 OU MAIS DIAS POR SEMANA



CONSUMO ATÉ UM DIA POR SEMANA



Cerca de 20% das crianças consome refrigerantes com açúcar 2 ou mais dias na semana.

3

1º CICLO

CRESCIMENTO FÍSICO

Altura, peso e índice de massa corporal (IMC), comparando as médias das crianças Açorianas de 2002 com as de 2023.



ESTADO SOCIO-ECONÓMICO

Foi obtido com base nos escalões determinados pela ação social escolar.



SOBREPESO E OBESIDADE

Comparação das crianças Açorianas de 2002 com as de 2023.



APTIDÃO FÍSICA

Obtida com a bateria de testes Fitnessgram constituída por 4 provas: *curl-up*, *push-up*, *trunk-lift* e corrida-marcha da milha (1609 m). As comparações são sempre entre crianças Açorianas de 2002 com as de 2023 relativamente às taxas de sucesso em cada uma das provas, bem como no conjunto das provas.



HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS

Obtidas com cinco provas (pontapear, lançar, rolar a bola, agarrar a bola e driblar). Comparam-se as percentagens de proficiência em cada uma das provas e no domínio de 4 ou 5 habilidades. As comparações são realizadas entre o desempenho das crianças Açorianas de 2023 e crianças Matosinhenses de 2022.



3

1º CICLO

DESTREZA MOTORA FINA



Foi avaliada através de uma das tarefas de destreza manual da Bateria MABC-2. Essa tarefa consistiu no desenho de um traçado, o qual une dois ciclistas, através de um determinado percurso, a uma casa. A análise dos resultados envolveu três categorias de erro: até 1 erro; 2-3 erros e 4 ou mais erros.

MEMÓRIA



Foi avaliada através do teste da Figura Complexa de Rey, uma ferramenta amplamente utilizada para avaliar funções cognitivas, incluindo a atividade perceptiva (visual) e a memória visuoespacial a curto-prazo (grau e fiabilidade). O teste consiste em duas partes - a cópia e a reprodução da figura de memória.

ATENÇÃO



Foi utilizado o teste d2, uma ferramenta psicométrica que avalia a atenção seletiva e a capacidade de concentração em tarefas que exigem discriminação visual e resistência à distração, medindo ainda a velocidade de processamento da informação, a precisão e aspetos qualitativos relacionados com o desempenho.

HÁBITOS ALIMENTARES



Um questionário de frequência alimentar foi utilizado para obter informação acerca do consumo de principais alimentos e da toma do pequeno-almoço.



CRESCIMENTO FÍSICO

Crianças Açorianas tendem a ser mais altas e sistematicamente mais pesadas que os seus pares de 2002 e da OMS. Um padrão semelhante ocorre no índice de massa corporal (IMC).

ALTURA

+1 a 3 cm



+1 a 4 cm

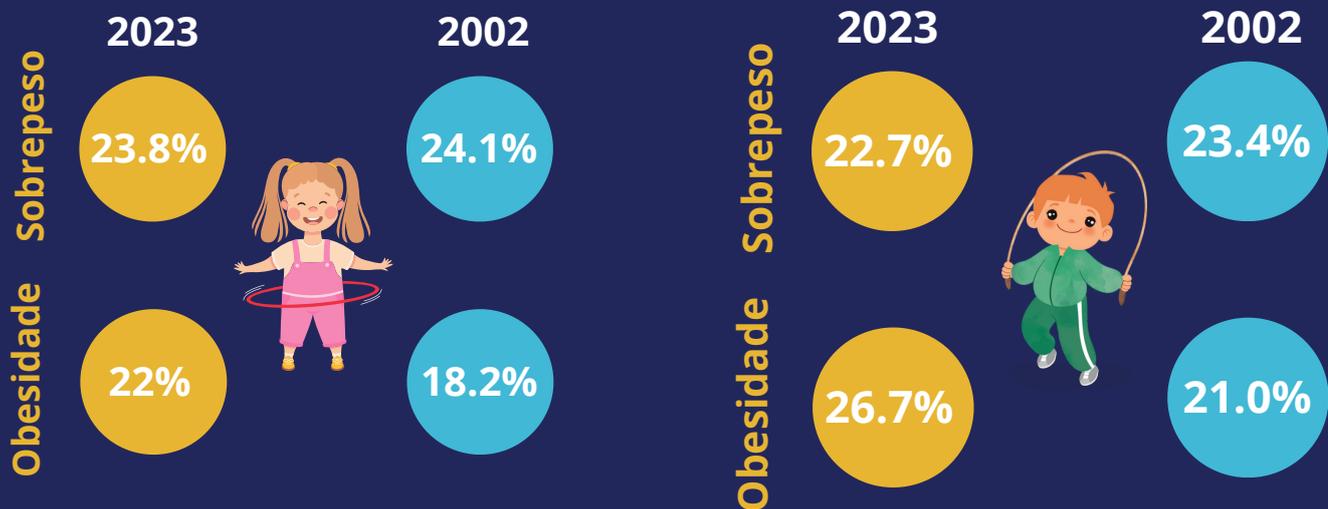


PESO

+2 a 4 kg
Meninas e meninos

SOBREPESO E OBESIDADE

1 EM CADA **2** CRIANÇAS AÇORIANAS TÊM SOBREPESO OU SÃO OBESAS



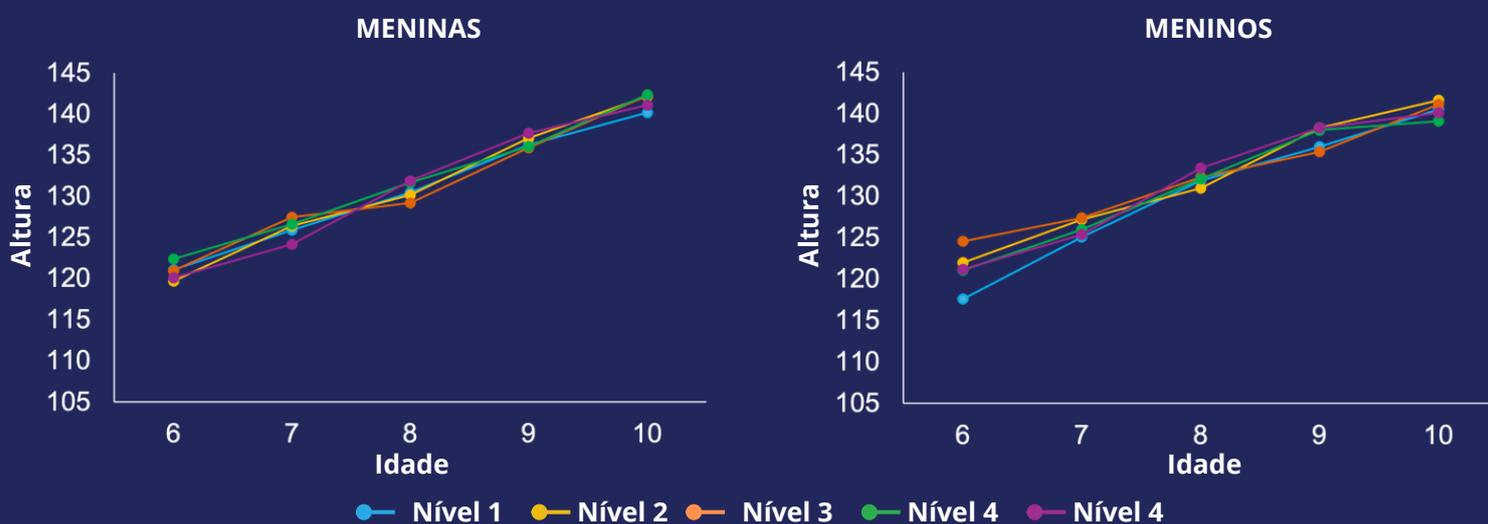
A prevalência conjunta de sobrepeso e obesidade **aumentou** de 2002 para 2023. Nas meninas o aumento cifrou-se em 3.5%, e nos meninos em 5.0%.

ESTATUTO SOCIOECONÓMICO

INFLUÊNCIA DO ESTATUTO SOCIOECONÓMICO NO CRESCIMENTO FÍSICO



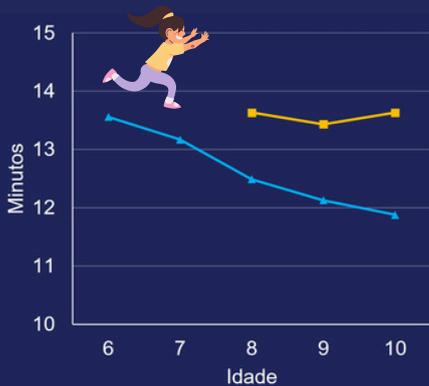
Mais importante que a informação sobre o Produto Interno Bruto de um país é a informação acerca do crescimento e desenvolvimento das crianças uma vez que são o melhor reflexo da justiça na distribuição da riqueza (Professor James Tanner).



O estatuto socioeconómico das famílias, distribuídos pelos escalões de rendimento, **não afeta significativamente** o crescimento da altura, peso e do IMC de meninos e meninas dos 6 aos 10 anos de idade.

APTIDÃO FÍSICA

COMPONENTE CARDIORRESPIRATÓRIA (Corrida-marcha da milha)



■ Açores_2023 ▲ Açores_2022

HÁ UMA TENDÊNCIA SISTEMÁTICA DE **MENOR APTIDÃO FÍSICA** DE MENINOS E MENINAS AÇORIANOS ENTRE OS 6 E OS 10 ANOS DE IDADE DE 2002 PARA 2024. ESTA REDUÇÃO NA APTIDÃO É MUITO VISÍVEL NAS **BAIXAS TAXAS DE SUCESSO** NO CONJUNTO DAS TRÊS PROVAS.

HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS PERCENTAGEM DE PROFICIÊNCIA ENTRE 4 E 5 HABILIDADES

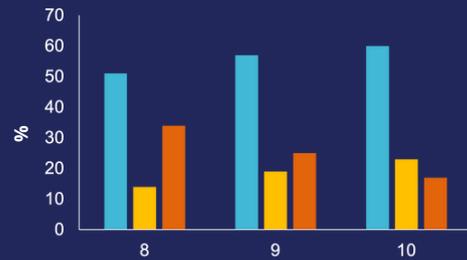
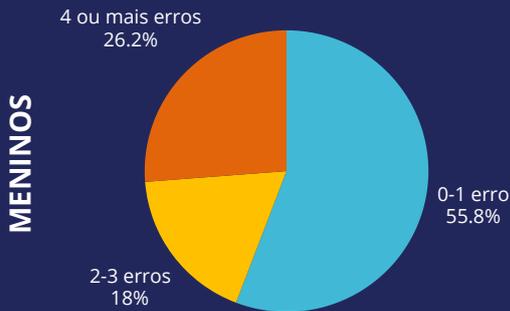
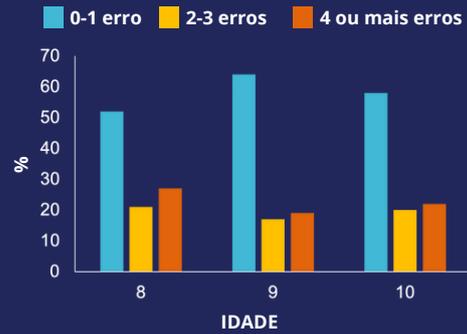
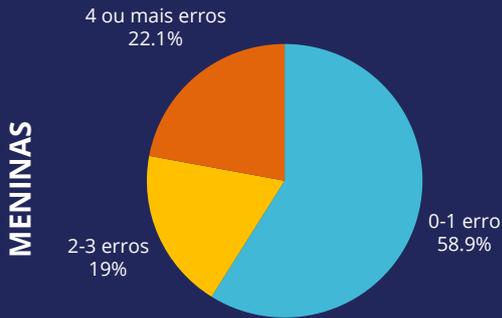


■ Açores_2023

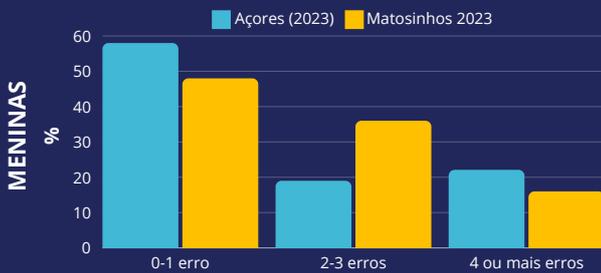


Os **meninos Açorianos são sempre menos hábeis** que os Matosinhenses em 2022; nas meninas este padrão só ocorre a partir dos 8 anos de idade. As **meninas são sempre menos hábeis** que os meninos, qualquer que seja a idade.

DESTREZA MOTORA FINA



Mais de metade das crianças açorianas apresenta um **desempenho elevado na prova de destreza fina** (0 ou 1 erro). Esse desempenho **aumenta** dos 8 para os 9 anos e tende a **estabilizar** dos 9 para os 10 anos.

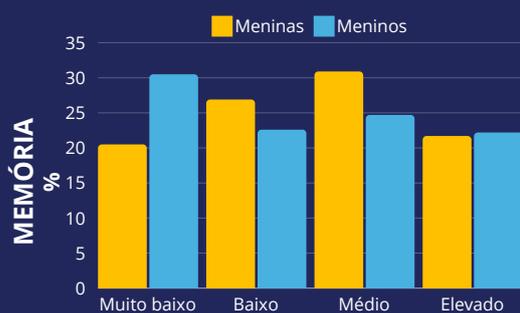
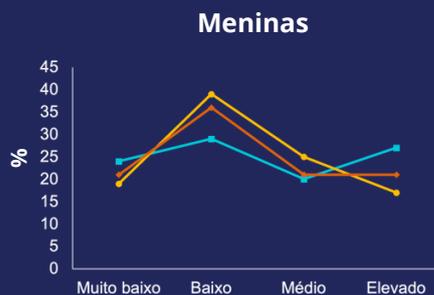
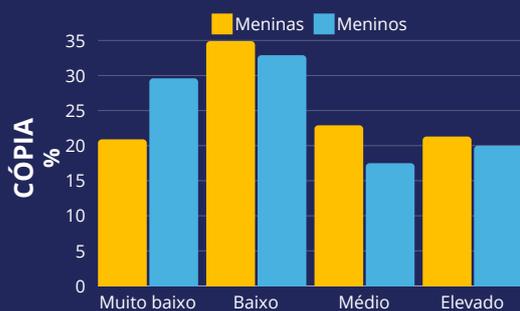


■ Açores (2023) ■ Matosinhos (2023)



As crianças açorianas apresentam um **melhor desempenho** comparativamente às crianças matosinhenses. Esta vantagem é mais notória aos **9 e aos 10 anos**.

MEMÓRIA



■ 8 anos ■ 9 anos ■ 10 anos

Na **cópia** aproximadamente metade das crianças apresentam um **desempenho médio ou elevado**. Na **memória** a frequência de crianças com melhor desempenho **desce** para 44% nas meninas e 38% nos meninos.



MENINAS



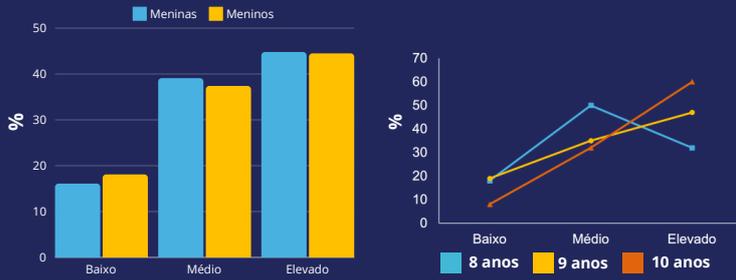
MENINOS

Meninas e meninos açorianos são **melhores na cópia** relativamente às crianças matosinhenses, mas na memória o inverso ocorreu.

ATENÇÃO



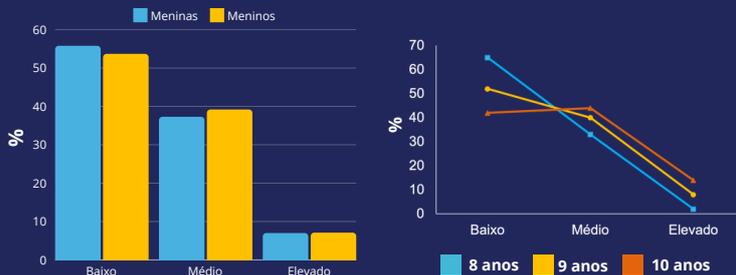
Desempenho global



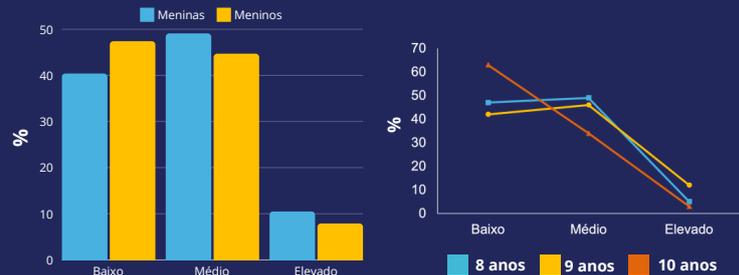
Consistência na velocidade de desempenho



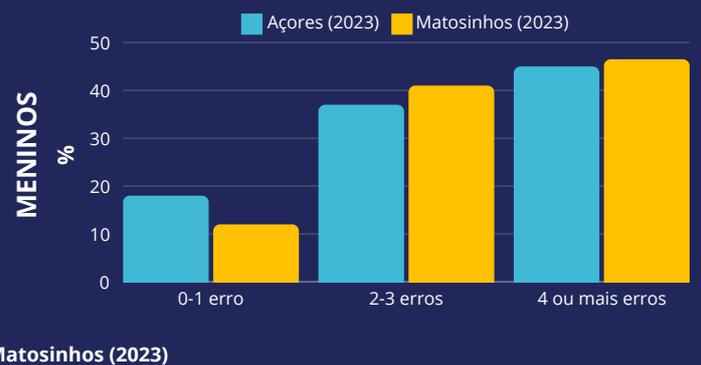
Índice de concentração



Precisão e meticulosidade



As raparigas e **as crianças mais velhas apresentaram um desempenho global superior** nas tarefas de atenção avaliadas em comparação com os rapazes e as crianças mais novas.



As crianças matosinhenses apresentaram **resultados ligeiramente superiores** aos das crianças açorianas.

HÁBITOS ALIMENTARES



TOMA DO PEQUENO ALMOÇO

CONSUMO DIÁRIO

Todos os dias da semana

Sábado e domingo

Frutas

Vegetais



92.2% Meninas
91.7% Meninos



95.2%
98.1%



66.7%
63.8%



50.7%
46.4%

A maioria das crianças toma o pequeno-almoço nos dias da semana e fim de semana.

CONSUMO 5 OU MAIS DIAS POR SEMANA

CONSUMO ATÉ UM DIA POR SEMANA

Meninas Meninos



Meninas Meninos



Cerca de 20% das crianças consome refrigerantes com açúcar ou alimentos de pastelaria (bolos, donuts ou pastéis) 2 ou mais dias na semana.

4

2º E 3º CICLOS E SECUNDÁRIO

CRESCIMENTO FÍSICO



Altura, peso e índice de massa corporal (IMC), comparando as médias de crianças e jovens Açorianas do estudo iniciado em 2002 e terminado em 2007 com as médias obtidas em 2023.

SOBREPESO E OBESIDADE



Comparação das crianças e jovens Açorianos dos dois estudos.

APTIDÃO FÍSICA



(i) criterial obtida com a bateria de testes Fitnessgram constituída por 4 provas: curl-up, push-up, trunk-lift e corrida-marcha da milha (1609 m); (ii) normativa com a bateria de testes da AAHPERD constituída por 4 provas: velocidade, agilidade, impulsão horizontal e preensão.

POSTURA



A avaliação dinâmica da postura foi categorizada em 4 níveis: com dor, dificuldade, intermédio e funcional. Os resultados que apresentaremos contrastarão níveis de dificuldade ou funcional na realização da tarefa.

HÁBITOS ALIMENTARES



Um questionário de frequência alimentar foi utilizado para obter informação acerca do consome de principais alimentos e da toma do pequeno-almoço.

CRESCIMENTO FÍSICO

A estatura média dos jovens Açorianos de 2023 é relativamente semelhante aos seus pares de 2007 e da Organização Mundial de Saúde (OMS).



PESO

As jovens tendem a ser mais pesadas aos 10, 11, 13, 15, 16 e 17 anos do que as suas pares de 2007. **Os jovens** só são ligeiramente mais pesados aos 14 anos.



Açorianos 2007 e 2023

> OMS

SOBREPESO E OBESIDADE

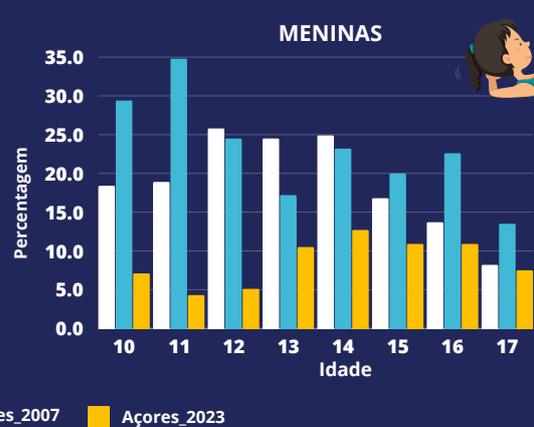
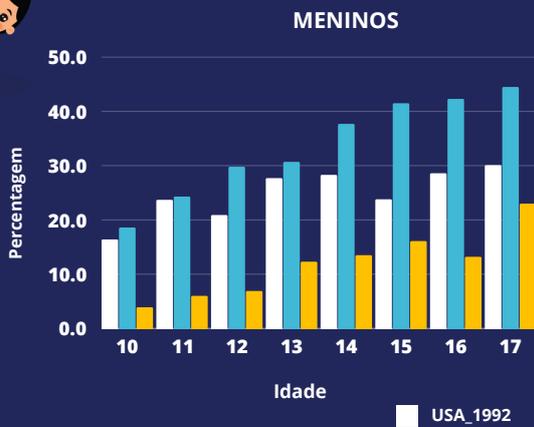
1 EM CADA **3** JOVENS AÇORIANOS TÊM SOBREPESO OU SÃO OBESOS



De 2007 para 2023 verificou-se um aumento da **prevalência de obesidade** de 1.5% nas jovens Açorianas. Já nos rapazes, verificou-se uma redução de cerca de 2.6%.

APTIDÃO FÍSICA

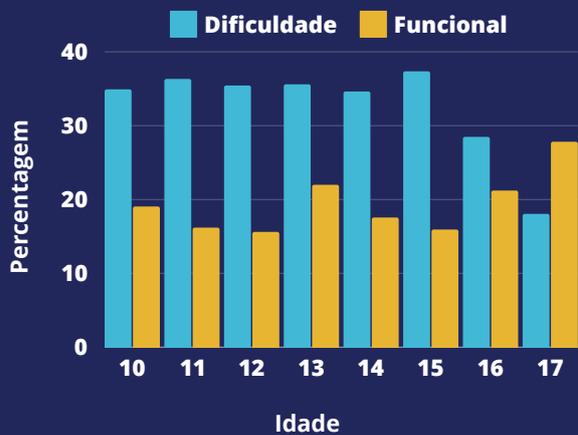
TAXAS DE SUCESSO NAS 4 PROVAS (velocidade, salto horizontal, agilidade, prensão manual)



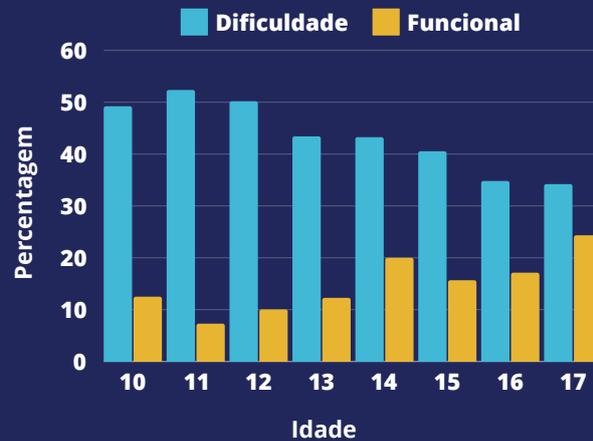
Em 2023 a taxa de sucesso dos e das jovens Açorianos é extremamente baixa relativamente aos seus pares Açorianos de 2007, ou a jovens Americanos. Essa tendência é constante dos 10 aos 17 anos.

POSTURA

MENINAS



MENINOS



Há uma prevalência muito elevada de dificuldade dos jovens em realizar a tarefa dinâmica. Dos 10 aos 17 anos a prevalência de nível funcional dos jovens não chega aos 25%. Nas jovens ocorre o mesmo padrão à exceção das meninas de 17 anos.

HÁBITOS ALIMENTARES



TOMA DO PEQUENO ALMOÇO

CONSUMO DIÁRIO

Todos os dias da semana



71.0% Meninas
79.0% Meninos

Sábado e domingo



72.3%
75.2%

Frutas



48.7%
39.8%

Vegetais

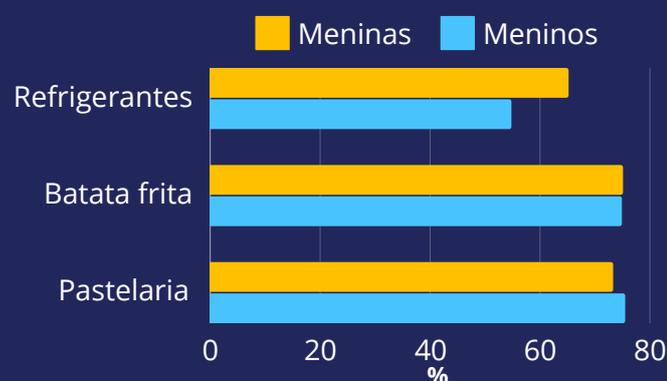
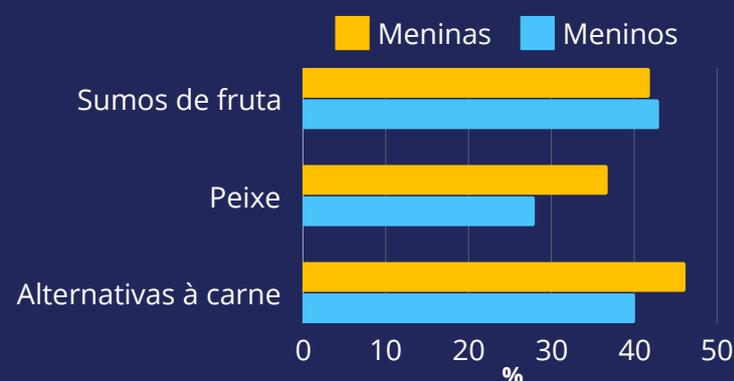


33.1% Meninas
27.8% Meninos

7 em cada 10 raparigas açorianas tomam o pequeno-almoço durante a semana e no fim de semana. Para os rapazes, esse número é de 8 em cada 10.

CONSUMO 5 OU MAIS DIAS POR SEMANA

CONSUMO ATÉ UM DIA POR SEMANA



Cerca de 35% das raparigas e 45% dos rapazes consomem refrigerantes com açúcar 2 ou mais dias por semana. O consumo de batatas fritas ou alimentos de pastelaria 2 ou mais dias por semana é de cerca de 25%.

5

FAMÍLIAS

INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS



Altura, peso, índice de massa corporal (IMC) e perímetro da cintura.

FATORES DE RISCO METABÓLICO



Pressão arterial (sistólica e diastólica). Glicemia e perfil lipídico (glucose, colesterol total, colesterol fração HDL e triglicéridos).

ESTILO DE VIDA

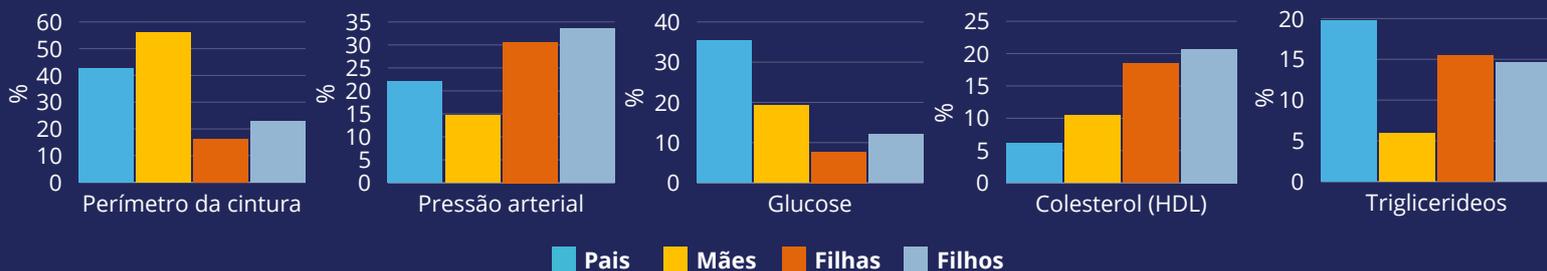


Atividade física moderada-a-vigorosa, tempo sedentário e tempo de sono.



FAMÍLIAS

FATORES DE RISCO METABÓLICO Frequência de sujeitos em risco por indicador

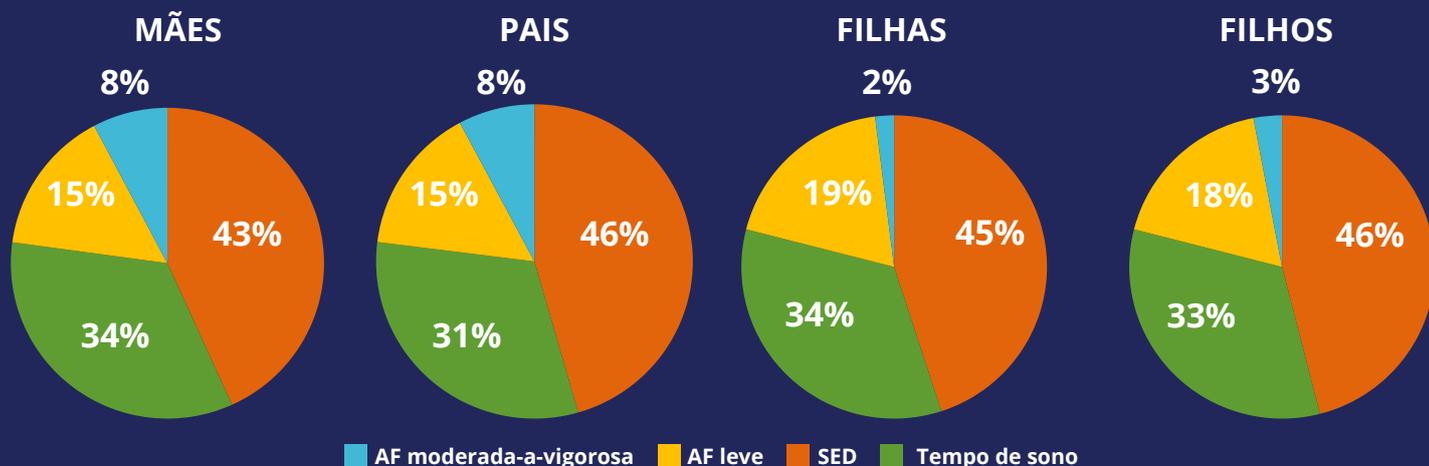


13.6% dos adultos têm síndrome metabólica (3 ou mais fatores de risco).
Há presença de agregação familiar no risco metabólico.

ESTILO DE VIDA

24 horas do movimento

Atividade física (AF), tempo sedentário (SED) e tempo de sono



Estilo de vida

- Somente 16% das filhas e filhos cumpre com as recomendações da Organização Mundial de Saúde em termos de atividade física moderada a vigorosa diária e 1 em cada 5 cumpre com as recomendações de tempo de sono.
- A grande maioria dos pais e das mães cumpre com as recomendações de atividade física moderada a vigorosa semanal e 3 em cada 4 cumpre com as recomendações do tempo de sono.

EM SUMA...

PRÉ-ESCOLAR

- O crescimento médio da altura das crianças Açorianas segue o padrão referenciado pela OMS. No entanto, essas crianças tendem a ser mais pesadas e apresentam valores de IMC mais elevados.
- 4 em cada 10 crianças Açorianas está com sobrepeso ou é obesa.
- Observa-se também um padrão consistente de menor proficiência motora nas provas de equilíbrio, corrida de velocidade, salto horizontal e lançamento.
- A maioria das crianças toma o pequeno-almoço regularmente, consome frutas diariamente, mas tem um consumo reduzido de vegetais, peixe e alternativas à carne, sendo que uma parte significativa bebe refrigerantes com açúcar várias vezes por semana.

1º CICLO

- As crianças Açorianas de 2023 são mais altas, mais pesadas e apresentam um IMC mais elevado em comparação com as de 2002 e com os padrões da OMS.
- O estatuto socioeconómico das famílias, distribuído pelos escalões de rendimento, não afeta significativamente a altura, o peso e o IMC de meninos e meninas dos 6 aos 10 anos.
- 1 em cada 2 crianças Açorianas têm sobrepeso ou são obesas.
- Há uma tendência sistemática de menor aptidão física em relação a 2002.
- As crianças Açorianas são consistentemente menos hábeis em 4 a 5 habilidades motoras em comparação com as crianças de Matosinhos em 2022. As meninas Açorianas são sempre menos hábeis que os meninos, independentemente da idade.
- Mais da metade das crianças apresenta um desempenho elevado na prova de destreza fina, e aproximadamente metade tem um desempenho médio ou elevado na cópia, embora a frequência de bom desempenho na memória tenha diminuído nas meninas e nos meninos.
- Nas tarefas de atenção, as meninas e as crianças mais velhas Açorianas superam os meninos e as crianças mais novas, embora fiquem ligeiramente atrás das crianças de Matosinhos.
- A maioria das crianças toma o pequeno-almoço regularmente, consome frutas e vegetais diariamente, mas cerca de 20% consomem refrigerantes ou pastelaria frequentemente e apenas 3 em cada 10 comem peixe ou alternativas à carne regularmente.

EM SUMA...

2º E 3º CICLOS E SECUNDÁRIO

- O padrão de crescimento médio da altura dos jovens Açorianos de 2023 é semelhante aos seus pares de 2007 e aos padrões da OMS, embora sejam mais pesados em determinadas faixas etárias e apresentem valores mais elevados de IMC.
- 1 em cada 3 jovens Açorianos tem sobrepeso ou é obeso.
- Em 2023, a taxa de sucesso nas provas de aptidão física dos jovens Açorianos ao longo da idade é extremamente baixa em comparação com os seus pares de 2007 e com jovens Americanos.
- Por sua vez, nas quatro provas de caráter normativo – velocidade, agilidade, salto horizontal e força de preensão – os jovens Açorianos são, em média, sistematicamente menos aptos que os seus pares avaliados em 2007 e também menos aptos que os jovens Americanos avaliados em 1976.
- Há uma prevalência muito elevada de dificuldades dos jovens em realizar a tarefa dinâmica de avaliação postural.
- A maioria das crianças açorianas toma o pequeno-almoço regularmente, mas consome poucas frutas, vegetais, alternativas à carne e peixe, sendo que cerca de 40% ingerem refrigerantes e 25% pastelaria frequentemente.

FAMÍLIAS

- 13,6% dos adultos Açorianos têm síndrome metabólica, apresentando três ou mais fatores de risco, com uma notável agregação familiar no risco metabólico.
- Apenas 16% dos filhos e filhas cumprem as recomendações da OMS para atividade física moderada a vigorosa diária, e 1 em cada 5 atende às recomendações de tempo de sono.
- Em contraste, a grande maioria dos pais e mães cumpre as recomendações de atividade física moderada a vigorosa semanal, e 3 em cada 4 atendem às recomendações de tempo de sono.