Instituto Politécnico
de Castelo Branco

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Cotrim, Marta Sofia Mendes

Avaliação do estado nutricional e dos hábitos alimentares dos idosos do Lar S. Roque

https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/83

Metadados

Data de Publicação 2010

Resumo O presente relatório descreve as actividades realizadas no âmbito do estágio curricular, que teve lugar no Lar S.Roque em Castelo Branco, com a duração de 3 meses, entre 10 de Maio e 10 de Agosto de 2010. Os objectivos principais deste estágio consistiam em determinar o estado nutricional dos idosos e avaliar os hábitos alimentares. Os métodos consistiram na aplicação de um questionário de frequência alimentar aos idosos do Lar S.Roque para avaliar os seus hábitos alimentares, e para a determi...

Editor IPCB. ESA

Palavras Chave Avaliação antropométrica, Idoso, Hábito alimentar

Tipo report

Revisão de Pares Não

Coleções ESACB - Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-27T15:59:01Z com informação proveniente do Repositório

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior Agrária

Relatório de Estágio

Avaliação do estado nutricional e dos hábitos alimentares dos idosos do Lar S. Roque

Marta Sofia Mendes Cotrim
Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Orientadores:
Dr.ª Carla Ganhão e Professor João Goulão

Castelo Branco, Outubro de 2010

Titulo: Avaliação do estado nutricional e dos hábitos alimentares dos idosos do Lar S. Roque

Local de realização: Lar S.Roque, Castelo Branco

Orientadores: Dr.ª Carla Ganhão e Professor João Goulão

Orientador e responsável na instituição de realização: Eng.º Vítor Santos

Todo o conteúdo expresso neste relatório
é de inteira responsabilidade do seu autor.

Índice

Índice de figuras i
Índice de tabelas ii
Índice de gráficos iii
Índice de anexos iv
Lista de abreviaturas v
Resumo vi
Abstract vii
1. **Introdução** 1
2. Objectivos 3
3. Caracterização da amostra 4
4. Metodologia e material 5
4.1 **Questionário de frequência alimentar** 5
4.2. Avaliação antropométrica 6
4.2.1. Altura 6
4.2.2. Impedância Bioeléctrica 7
4.2.3. Índice de massa corporal 8
4.2.4. Razão cintura-anca e circunferência da cintura 9
5. Análise dos dados recolhidos 11
5.1. Introdução dos dados 11
5.2. Tratamento estatístico dos dados 11
5.3. Apresentação dos resultados 11
5.3.1. Gráficos da ingestão diária de macronutrientes 11
5.3.2. Gráficos da avaliação antropométrica 14
5.3.3. Gráficos do questionário de frequência alimentar 17
5.4. Análise crítica dos resultados 21
5.4.1. Hábitos alimentares 21
5.4.2. **Avaliação antropométrica** 22
6. Manual de dietas 23
6.1. **Definição teórica dos tipos de dietas** 24
7. Actividades de educação alimentar 27
8. Considerações finais 28
Agradecimentos
Referências bibliográficas

Índice de figuras

Figura1: Estadiómetro portátil modelo Leicester HR 001

Figura 2: Balança Tanita BC-545

Figura 3: Actividade Roda dos alimentos

Índice de tabelas

Tabela 1:Dados para caracterização da amostra

Tabela 2: Classificação da % de massa gorda

Tabela 3: Classificação do IMC (Kg/m^2)

Tabela 4: Valores das CC (cm) considerados como risco para doenças associadas à obesidade

Índice de gráficos

Gráfico 1: Ingestão calórica diária de cada utente
Gráfico 2: % de proteína, HC e gordura ingeridas diariamente por cada utente
Gráfico 3: % de utentes com ingestão de proteínas inferior, igual ou superior a 20% do VET
Gráfico 4: % de utentes com ingestão de gordura inferior, igual ou superior a 30% do VET
Gráfico 5: % de utentes com ingestão de HC inferior, igual ou superior a 50% do VET
Gráfico 6: Classificação do IMC dos utentes do Lar S. Roque
Gráfico 7: % massa gorda dos utentes
Gráfico 8: Classificação do tipo de obesidade nas mulheres
Gráfico 9: Classificação do tipo de obesidade nos homens
Gráfico 10: Valores da CC dos utentes do Lar de S. Roque do sexo feminino
Gráfico 11: Valores da CC dos utentes do Lar S. Roque do sexo masculino
Gráfico 12: Frequência de ingestão de lácteos pelos utentes
Gráfico 13: Frequência de ingestão de carne, ovos e peixe pelos utentes
Gráfico 14: Frequência de ingestão de óleos e gordura pelos utentes
Gráfico 15: Frequência de ingestão de pão e cereais pelos utentes
Gráfico 16: Frequência de ingestão de doces e pastéis pelos utentes
Gráfico17: Frequência de ingestão de hortaliças e legumes pelos utentes
Gráfico 18: Frequência de ingestão de frutas pelos utentes
Gráfico 19: Frequência de ingestão de bebidas e miscelâneas pelos utentes

Índice de anexos

Anexo I: Ficha de dados pessoais para caracterização da população
Anexo II: Questionário de frequência alimentar
Anexo III: Consentimento informado
Anexo IV: Resultados do questionário de frequência alimentar (consumos diários)
Anexo V: Frequência de ingestão de cada alimento pelos 11 utentes
Anexo VI: Avaliação da composição corporal dos utentes
Anexo VII: Resultados do Questionário de Frequência Alimentar
Anexo VIII: Manual de dietas
Anexo IX: Panfleto sobre “Cuidados especiais a ter com os idosos”
Anexo X: Panfleto sobre “Os idosos e a actividade física”

Lista de abreviaturas

- AVC: acidente vascular cerebral
- QFA: Questionário de frequência alimentar
- IMC: Índice de massa corporal
- OMS: organização mundial de saúde
- m: metro
- Kg: quilogramas
- M: masculino
- F: feminino
- PC/PA: razão cintura-anca
- M.G: massa gorda
- VET: Valor energético total
- PC: Perímetro da cintura
- n: nº de utentes para o valor referidos
- CC: circunferência da cintura

Resumo

O presente relatório descreve as actividades realizadas no âmbito do estágio curricular, que teve lugar no Lar S.Roque em Castelo Branco, com a duração de 3 meses, entre 10 de Maio e 10 de Agosto de 2010.

Os objectivos principais deste estágio consistiam em determinar o estado nutricional dos idosos e avaliar os hábitos alimentares.

Os métodos consistiram na aplicação de um questionário de frequência alimentar aos idosos do Lar S.Roque para avaliar os seus hábitos alimentares, e para a determinação do seu estado nutricional foram feitas avaliações antropométricas (medição da altura, peso, impedância bioeléctrica, perímetro da cintura e razão perímetro cintura/perímetro anca).

Foram realizadas actividades de educação alimentar para sensibilizar os idosos para a importância de terem uma alimentação mais saudável.

Foi desenvolvido também um manual de dietas elaborado a partir das patologias predominantemente existentes no lar e que abrange dietas mais comuns e passíveis de ser utilizadas em grupos de doentes adultos com patologias semelhantes, que não requeiram controlo nutricional rigoroso, bem como em adultos saudáveis.

Os resultados obtidos demonstram que existem 38% de idosos com excesso de peso, 31% de idosos com obesidade, 60% das mulheres e 25% dos homens correm risco de desenvolver alterações metabólicas.

Palavras-chave: avaliação antropométrica; hábitos alimentares; idoso; manual de dietas.

Abstract

The present report describes the activities performed in the curricular period of training that had place in the Lar S.Roque, in Castelo Branco, with the duration of 3 months, between May 10th and August 10th of 2010.

The main porpose of this report was nutritional condition and eating habits in elderly people.

The methods used were application of a food frequency questionnaire to elderly people for evaluation of the eating habits and determination of nutritional condition with anthropometric methods (measurement of height, weight, bioelectric impedance, of circumference waist and ratio circumference waist/ circumference hip).

Nutritional education was made for elderly people learn more about healthy food.

It was also developed a diet manual with the diets more commons to use in a group of elderly with similar pathologies, that don't need specific control.

Key words: Anthropometry, eating habits, elderly, diet manual