



Avaliação do estado nutricional de crianças em idade pré-escolar do Centro de Apoio Familiar Pinto de Carvalho

Bruna Daniela Ferreira Antunes

Orientadora

Dina Raquel João

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizado sob a orientação científica da Professora Dina Raquel João, Professora da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro de 2015

Agradecimentos

O presente trabalho não ficaria completo sem agradecer a todos os que me acompanharam e apoiaram ao longo deste meu percurso.

Em primeiro quero agradecer há minha orientadora, Dr.^a Dina Raquel João, pelo apoio e disponibilidade ao longo deste projeto, e também por todos os conhecimentos transmitidos que foram essenciais para levar este projeto a cabo.

Agradeço a todas as funcionárias e educadoras do infantário Pinto de Carvalho. Um especial obrigado à educadora Ivone Alves, orientadora externa, pela disponibilidade e simpatia com que me recebeu e a ajuda que me deu durante os três meses de estágio.

Quero também agradecer há minha mãe que sempre acreditou em mim e nunca me deixou desistir. Às minha irmãs, Verónica e Joana, que me apoiaram e me ajudaram nos momentos mais difíceis.

Às minha amigas de curso, Ana Lisa Serra, Alécia Oliveira e Anabela Santos, pelo apoio, carinho e amizade ao longo destes três anos.

Por ultimo, mas não menos importante, aos meus amigos de longa data que sempre estiveram quando mais precisei e que sempre acreditaram nas minhas capacidades e no meu sucesso.

A todos, muito obrigada.

Resumo

Os hábitos alimentares nos primeiros anos de vida condicionam o desenvolvimento e crescimento da criança mas também condicionam o seu estado de saúde na idade adulta. Algumas doenças crónicas, como obesidade, doenças cardiovasculares, cancro, entre outras, estão diretamente relacionadas com a prática alimentar. A infância é uma fase da vida importante para a educação alimentar, sendo os pais os principais responsáveis neste papel. É importante promover e inculcar bons hábitos alimentares, refeições completas e variadas, utilizando a criatividade para dar a conhecer novos alimentos e novos sabores, de forma a ampliar um maior leque de alimentos disponíveis.

Com o presente estudo pretendeu-se avaliar o estado nutricional de 39 crianças, de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 5 e os 6 anos, do infantário Pinto de Carvalho e avaliar o consumo de guloseimas, açúcar adicionado e de alimentos açucarados.

Foi realizado o estudo da composição corporal e a avaliação do estado nutricional de cada criança. Para a realização do estudo da composição corporal e determinação da percentagem de massa gorda foi utilizado o método de bioimpedância, o método da prega cutânea tricipital e a avaliação do perímetro de cintura e perímetro branquial. Na avaliação do estado nutricional, os métodos utilizados foram quatro: índice de massa corporal, avaliação da prega cutânea tricipital, perímetro branquial e perímetro da cintura. Para o estudo do consumo de guloseimas, açúcar adicionado e alimentos açucarados, foi realizado um inquérito direcionado aos Encarregados de Educação das crianças.

Segundo o estudo verificou-se que apenas 46,2% da amostra se encontra num estado nutricional adequado, já os restantes 53,8% encontram-se num estado nutricional desadequado, ou por obesidade ou por magreza. Destaca-se ainda que os casos de obesidade são em número maior (25,6%). Através do método de bioimpedância, verificou-se que apenas 35,9% da amostra apresenta uma %GC adequada, enquanto os restantes 64,1% encontram-se com excesso de gordura. O estado nutricional avaliado segundo a PCT e o PB revelou que o sexo masculino encontrava-se em desnutrição ligeira (89%) e o sexo feminino encontra-se em eutrofia (97%). O estudo do perímetro da cintura mostrou que 48,7% do sexo feminino e 30,8% do sexo masculino não se encontravam em risco de obesidade. Relativamente ao consumo de guloseimas, açúcar adicionado e de alimentos açucarados, verificou-se que a frequência alimentar, na sua maioria, era reduzida. Contudo o consumo de refrigerantes, chocolate, rebuçados e chupa-chupas ainda era elevado.

Em conclusão, o estado nutricional das crianças era, de um modo geral, desadequado, isto pode ser explicado através da alimentação, pois o consumo de chocolate (em pó e tablete), doces (rebuçados e chupa-chupas) e refrigerantes era elevado, contrariamente ao consumo de laticínios e cereais.

Palavras-chaves: Pré-escolar, estado nutricional, composição corporal, consumo de guloseimas

Abstract

Eating habits early in life influence the development and growth of the child but also affect their health in adulthood. Some chronic diseases such as obesity, cardiovascular disease, cancer, among others, are directly related to eating habits. Childhood is a phase of life important to food education, with parents having the primary responsibility in this role. It is important to promote and instill good eating habits, complete and varied meals, using creativity to showcase new foods and new flavors in order to expand a wider range of available food.

This study sought to assess the nutritional status of 39 children, of both genders, aged 5 to 6 years, from Pinto de Carvalho kindergarten and evaluate the consumption of sweets, added sugar and sugary foods.

The study of body composition and assessment of the nutritional status of each child was made. For the study of body composition and determining the percentage of fat mass the bioelectrical impedance method, the method of triceps skinfold and evaluating the perimeter waist and brachial perimeter was used. For the assessment of nutritional status, four methods were used: body mass index, evaluation of triceps skinfold, brachial circumference and waist circumference. To study the consumption of sweets, added sugar and sugary foods, a survey was conducted directed to parents and children's guardians.

According to the study it was found that only 46.2% of the sample lies in an adequate nutritional state, since the remaining 53.8% is in inadequate nutritional status, or obesity or leanness. It is noteworthy also that obesity is in excess (25.6%). Through the bioimpedance method, it was found that only 35.9% of the sample has an adequate BF%, while the remaining 64.1% has excess fat. Nutritional status was assessed according to the TFS and the BC revealed that the males are in mild malnutrition (89%) and females are eutrophic (97%). The waist circumference of the study showed that 48.7% of females and 30.8% of males were not at risk of obesity. For the consumption of sweets, added sugar and sugar foods, it was found that the feed rate, mostly, is reduced. However the consumption of soft drinks, chocolate, candies and lollipops is still high.

In conclusion, the nutritional status was, in general, unsuitable, this can be explained by feeding because consumption chocolate (powder and tablets), candies (candies and lollies) and soda was high, contrary to the consumption of dairy products and cereals.

Keywords: Preschool, nutritional status, body composition, consumption of sweets

Índice Geral

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vii
Índice Geral.....	ix
Índice de tabelas	xi
Índice de figuras	xiii
Lista de Abreviaturas	xv
1 Introdução	1
2 Metodologia.....	5
2.1 Apresentação da instituição.....	5
2.2 Tipo de estudo.....	5
2.3 População e amostra em estudo	5
2.4 Variáveis antropométricas em estudo	6
2.4.1 Índice de massa corporal (IMC).....	6
2.4.1.1 Peso e Altura	7
2.4.2 Perímetro de cintura (PC) e perímetro branquial (PB).....	8
2.5 Composição corporal	9
2.5.1 Prega cutânea tricipital (PCT)	9
2.5.2 Bioimpedância	11
2.6 Tratamento estatístico.....	11
2.7 Questionário de Frequência Alimentar (QFA)	11
3 Resultados	13
3.1 Características da amostra	13
3.2 Estado nutricional	13
3.2.1 Avaliação do EN através do IMC.....	13
3.2.2 Perímetro da cintura (PC)	14
3.2.3 Avaliação da composição corporal	15
3.2.4 Avaliação do EN através da PCT e PB	16
4. Discussão de resultados.....	19
5 Outras atividades.....	23
5.1 Ementas praticadas no CAFPintoCarvalho	23
5.2 Avaliação das ementas	23
5.3 Proposta de Ementa.....	24
5.4 Conclusão	24
6 Referências	25
Anexos.....	27

Índice de tabelas

Tabela 1 - Pontos de corte de percentil de IMC para a idade.....	7
Tabela 2 - Estado nutricional segundo a circunferência muscular do braço	10
Tabela 3 - Distribuição das crianças por idade e gênero.....	13
Tabela 4 - Média e desvio padrão do IMC.....	14
Tabela 5 - Média e Desvio padrão da %GC	16
Tabela 6 - médias e desvios padrões da idade, PCT e PB	16
Tabela 7 - Valores calculados de CMB, P50 de CMB e %CMB	17
Tabela 8 - Frequência do consumo de laticínios	17
Tabela 9 - Frequência do consumo de cereais.....	17
Tabela 10 - Frequência do consumo de bolos.....	18
Tabela 11 - Frequência do consumo de outros doces.....	18

Índice de figuras

Figura 1 - Estadiómetro Tanita®.....	7
Figura 2 - Balança Tanita® BC-545.....	7
Figura 3 - Pontos de corte para perímetros de cintura	8
Figura 4 - lipocalibrador Jamar®.....	9
Figura 5 - Curvas de percentil de Tanner-Whitehouse, 1962	10
Figura 6 - Intervalos padrão da percentagem de gordura corporal estabelecidos para crianças dos 5 aos 19 anos	11
Figura 7 - Distribuição percentual dos diferentes EN das crianças do CAFPintoCarvalho	13
Figura 8 - Pontos de corte associados ao risco cardiovascular das crianças do CAFPintoCarvalho	14
Figura 9 - Distribuição percentual do PC das crianças do CAFPintoCarvalho	15
Figura 10 - Distribuição percentual da %GC nas crianças do CAFPintoCarvalho	15
Figura 11 - Hábitos de consulta de rótulos.....	18
Figura 12 - Motivos para a não leitura dos rótulos	18

Lista de Abreviaturas

- APN ☞ Associação Portuguesa dos Nutricionistas
- DGS ☞ Direção Geral da Saúde
- OMS ☞ Organização Mundial da saúde
- CAFPintoCarvalho ☞ Centro de Apoio Familiar Pinto de Carvalho
- LIJ ☞ Lar de infância e Juventude
- CAT ☞ Centro de Apoio temporário
- CATL ☞ Atividades de tempos livres
- CAFAP ☞ Centro de Apoio Familiar de aconselhamento parental
- GC ☞ Gordura Corporal
- IMC ☞ índice de massa corporal
- PC ☞ Perímetro de cintura
- PB ☞ Perímetro branquial
- EN ☞ Estado nutricional
- PCT ☞ Prega cutânea tricipital
- PMB ☞ Perímetro muscular do braço
- QFA ☞ Questionário de frequência alimentar
- SPAR - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares