

Consumo de pequeno almoço e relação com excesso de peso e/ou obesidade em crianças do Jardim de Infância “O Girassol”

Joana Filipa Loureiro Rodrigues

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.

Agradecimentos

Este trabalho não ficaria completo, nem teria sentido sem agradecer a quem mais me ajudou.

Quero agradecer à minha Mãe e ao meu Pai, pelo enorme esforço que fizeram nestes 3 longos anos, por todo o apoio, e incentivo que me deram, e pela paciência que tiveram quando eu menos queria regressar a Castelo Branco. Agradeço também, por sempre me apoiarem nas minhas escolhas, estando sempre dispostos para me ajudarem fossem elas quais fossem.

Ao meu Irmão e ao meu pequeno Tiago, sem o contributo deles nada disto seria possível.

À restante família, que sempre me apoiou, eles sabem bem quem são.

À minha orientadora, Dr.^a Dina Raquel João, por toda a ajuda e toda a disponibilidade que teve, e também por todos os conhecimentos transmitidos que foram cruciais para o sucesso deste estágio.

Aos colaboradores do Centro Social e Paroquial de Canas de Senhorim, especialmente à Dr.^a Sandra e à Dr.^a Isabel, pela disponibilidade e boa vontade com que me receberam, e também por toda a ajuda que me deram na realização deste trabalho. Foram umas boas companheiras, nesta jornada de 3 meses.

Por fim, quero agradecer a uma pessoa bem especial, à Rute, pelo apoio, paciência, amizade e companheirismo durante estes 3 longos anos, foi também um apoio crucial. A ti, um obrigado cheio de carinho!

Muito Obrigada!

Resumo

O pequeno almoço (PA) é descrito como a refeição mais importante do dia, pois contribui substancialmente para o consumo adequado de nutrientes das crianças e adolescentes, podendo a sua omissão estar relacionada com o excesso de peso ou obesidade, embora os estudos existentes ainda sejam contraditórios.

Com este trabalho pretende-se, verificar a existência ou não de uma relação entre o consumo de PA e o excesso de peso/obesidade em crianças do Jardim de Infância “O Girassol”.

A amostra foi constituída por 54 crianças, das quais 61,1% (n=33) do sexo feminino e 38,9% (n=21) do sexo masculino, as quais apresentaram um consentimento informado escrito assinado pelos encarregados de educação.

Foi enviado aos encarregados de educação um questionário acerca dos hábitos de consumo de PA e os participantes foram avaliados quanto ao seu estado nutricional (EN), através da determinação do índice de massa corporal (IMC) e da consulta da respetiva curva de crescimento, que relaciona este parâmetro com idade.

O consumo de PA é uma prática frequente entre as crianças deste estabelecimento, visto que, 96,3% (n=52) consome esta refeição diariamente. As únicas crianças que omitem o PA são do sexo feminino. O leite e o pão com manteiga são os três componentes mais consumidos diariamente na primeira refeição do dia, seguidos dos cereais de PA (açucarados). Verificou-se também, que o EN mais prevalente na amostra estudada é o peso normal (79,6%; n=43), e que 13% (n=7) apresentou excesso de peso ou obesidade. Não foram encontradas diferenças com significância estatística entre o excesso de peso ou obesidade e o consumo de PA ($X^2=2,19$; $p \geq 0,05$).

Conclui-se que o consumo do PA é uma prática frequente entre as crianças e, de uma forma geral, as crianças têm um peso saudável. Apesar de não ter sido verificada qualquer relação entre o consumo de PA e o excesso de peso ou obesidade em crianças, é importante incidir no consumo desta refeição como prática integrante dos princípios de uma alimentação saudável.

Palavras-chave: pequeno almoço, obesidade, estado nutricional, crianças

Abstract

The breakfast is described as the most important meal of the day, it contributes substantially for an adequate daily intake of nutrients for children and teenagers, and its omission may be related to overweight or obesity, even though there are contradictory reports.

This work intends to verify the existence of a relationship between the consumption of breakfast and overweight/obesity in a Kindergarten named "O Girassol".

The sample was composed by 54 children, which whom 61.1% (n = 33) were female and 38.9% (n = 21) male, who presented a written informed consent signed by parents.

It was sent to parents and guardians a quiz about the consumption habits of breakfast and the participants were assessed by their nutritional status, through the determination of their body mass index and by the query of their respective growth curve, which lists this settings with their age.

The consumption of breakfast is a common practice among the children of this kindergarten, since that 96.3% (n = 52) consumes this meal daily. The only children that omit the breakfast are female. Milk, bread and butter are the three components daily consumed over the first meal of the day, followed by breakfast cereals (sugared). It was also verified that the most prevalent nutritional status in this sample is the normal weight (79.6%, n = 43), and that 13% (n = 7) presented overweight or obesity. There were no statistically significant differences between overweight or obesity and consumption of breakfast ($X^2 = 2.19$, $p \geq 0.05$).

It was concluded that the consumption of the breakfast is a common practice between children, and in general, this children have a healthy weight. There was no relationship founded between consumption of breakfast and overweight or obesity, but it's important to focus on the consumption of this meal as an integral practice of the principles of a healthy diet.

Keywords: breakfast, obesity, nutritional status, children

Índice geral

Agradecimentos	ii
Resumo.....	iii
Abstract	iv
Índice de tabelas	vii
Índice de figuras	viii
Lista de abreviaturas	ix
1. Introdução e objetivos	1
2. Metodologia	6
2.1. Apresentação da instituição.....	6
2.2. População e amostra.....	6
2.3. Variáveis em estudo	7
2.3.1. Estado nutricional.....	7
2.3.2. Frequência de consumo de PA.....	7
2.3.3. Composição do PA e alimentos mais ingeridos nesta refeição.....	8
2.4. Análise estatística.....	8
3. Resultados	9
3.1. Características da amostra	9
3.2. Prevalência das diferentes categorias do EN	9
3.2.1. Estado nutricional das crianças	9
3.2.2. Estado nutricional dos pais.....	9
3.2.3. Relação entre a ocorrência de excesso de peso/obesidade em crianças e o excesso de peso/obesidade dos pais.....	10
3.3. Frequência de consumo do PA.....	10
3.3.1. Diferença da frequência de consumo do PA entre sexos.....	10
3.3.2. Frequência de consumo do PA por parte dos pais das crianças	11
3.3.3. Relação entre a toma diária do PA das crianças e a toma dos pais	11
3.3.4. Relação entre a frequência do consumo do PA e os diferentes EN	11
3.3.5. Tempo da toma do PA (depois de acordar) e sua relação com excesso de peso/obesidade em crianças.....	12
3.4. Composição do PA e alimentos mais ingeridos nesta refeição.....	12
4. Discussão dos Resultados.....	13
5. Outras atividades desenvolvidas.....	16
5.1. Folheto de informação aos pais: Alimentação Saudável.....	16
5.2. Ações de Sensibilização no Jardim de Infância e no CATL.....	16
5.3. Avaliação do Estado Nutricional dos Utentes do Lar e Centro de Dia Pe. Domingos	17

5.3.1.	Avaliação Antropométrica.....	17
5.3.2.	Aplicação do Questionários MNA	18
5.4.	Exposições orais aos Idosos.....	18
5.5.	Cartaz – “Idosos Nutridos, Idosos Felizes”	19
5.6.	Manual de Dietas e Manual de Nutrição Entérica	19
5.7.	Proposta de uma ementa.....	20
5.8.	Fichas técnicas.....	20
5.9.	Avaliação Hígio-sanitária e Ambiente	21
5.10.	Controlo das temperaturas das refeições distribuídas para o SAD	22
5.11.	Organização da despensa de bens alimentares do Lar e Centro de Dia Pe. Domingos	23
6.	Conclusões.....	24
7.	Bibliografia	26
Anexos	28

Índice de tabelas

Tabela 1: Relação entre o percentil e o estado nutricional	28
Tabela 2: Classificação IMC segundo a OMS (1997)	28
Tabela 3: Classificação do estado nutricional através do IMC segundo Lipschitz (1994)	28
Tabela 4: Relação entre a medida do perímetro da cintura e o risco de DCV	29

Índice de figuras

Figura 1: Diferentes estados nutricionais em crianças do sexo feminino e do sexo masculino	30
Figura 2: Distribuição dos diferentes EN pela idade	30
Figura 3: Diferentes estados nutricionais dos pais	30
Figura 4: Diferença do consumo diário do PA entre sexos	31
Figura 5: Consumo diário do PA consoante a idade	31
Figura 6: Frequência de consumo do PA no pai e na mãe	31
Figura 7: Prevalência dos diferentes estados nutricionais de acordo com frequência da toma de PA	32
Figura 8: Frequência de consumo dos diversos alimentos, por parte das crianças	32
Figura 9: Frequência de consumo dos diversos alimentos, por parte das mães das crianças	33
Figura 10: Frequência de consumo dos diversos alimentos, por parte dos pais das crianças	33
Figura 11: Distribuição dos diferentes EN nos idosos do Lar e Centro de Dia Pe. Domingos	33

Lista de abreviaturas

A - altura

AVC - acidente vascular cerebral

CATL - Centro de Atividades de Tempos Livres

DM2 - Diabetes *mellitus* 2

DCV - doenças cardiovasculares

EN - estado nutricional

HTA - hipertensão arterial

IMC - índice de massa corporal

IOTF - *International Obesity Task Force*

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

IR - Insuficiência Renal

Jl - Jardim de Infância

Kg - quilograma

m - metro

MNA - *Mini Nutritional Assessment*

OMS - Organização Mundial de Saúde

P - peso

PA - pequeno almoço

SAD - Serviços de Apoio Domiciliário

SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares

SPSS - Statistical Package for Social Sciences