



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior Agrária

Relatório de Estágio

Avaliação do Estado Nutricional das Crianças do Jardim de Infância de Tufeiras

Liliana Margarida Santos Almeida

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Orientadores: Dr.^a Carla Ganhão; Prof. João Goulão e Dr.^a Micaela Mota

Castelo Branco, Novembro 2010

“As doutrinas expressas neste trabalho são da inteira responsabilidade do seu autor.”

Relatório de Estágio

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Titulo: “Avaliação do Estado Nutricional das Crianças do Jardim de Infância de Tufeiras”

Liliana Margarida Santos Almeida

Local de realização do estágio:

Câmara Municipal de Torres Novas, Divisão da Educação - Jardim de Infância de Tufeiras

Orientadores Internos:

- Dr.^a Carla Ganhão
- Professor João Goulão

Orientador na Instituição de Acolhimento:

- Dr.^a Micaela Mota

Resumo

A obesidade representa actualmente um dos grandes problemas de saúde pública, sendo considerada pela Organização Mundial de Saúde como a epidemia do século XXI.

Perante este facto realizou-se na Câmara Municipal de Torres Novas, um estudo, tendo como principais objectivos, por um lado, determinar o estado nutricional de crianças em idade pré-escolar matriculadas no Jardim de Infância de Tufeiras, e por outro, avaliar os respectivos hábitos alimentares, relativamente às refeições do pequeno-almoço e lanche.

O estado nutricional destas crianças foi avaliado recorrendo-se à avaliação antropométrica, que consistiu na recolha de alguns parâmetros como: a estatura, peso, idade e sexo, procedendo-se à comparação dos mesmos com curvas de referência (curvas de percentis de crescimento do CDC).

O trabalho encontra-se estruturado em vários capítulos para facilitar a sua leitura e compreensão. Na fase introdutória referem-se os hábitos alimentares que hoje em dia se praticam e suas consequências. Seguidamente descrevem-se as várias actividades desenvolvidas, referindo-se a importância de refeições como o pequeno-almoço e lanche. Por último apresentam-se os resultados obtidos e respectiva discussão e, para finalizar, as considerações finais.

Palavras-chave: avaliação antropométrica; estado nutricional; lanche; pequeno-almoço e obesidade.

Abstract

Obesity, represents today the major public health problem, being considered by the World Health Organization as an epidemic of the XXI century.

Given that fact, it was held at the Câmara Municipal de Torres Novas, a study having as main objectives, firstly, to determine the nutritional status of children in pre-school age enrolled in Jardim de Infância de Tufeiras and, secondly, to assess their dietary habits in relation to breakfast and middle afternoon meals.

The nutritional status of children was evaluated after an anthropometric assessment, which consisted in the collection of some parameters such as height, weight, age and sex, in order to compare them with reference curves (CDC curves of growth percentiles).

This report is divided in several chapters, for easy reading and comprehension. In the introductory phase we consider the food habits that are practiced today, and its consequences. Then, we describe the various activities, referring to the importance of breakfast and middle afternoon meals. Finally, we present the results and their discussion, and final considerations.

Keywords: anthropometric evaluation; breakfast; nutritional status; obesity and middle afternoon meal.

Lista de Abreviaturas

CDC – Center for Disease Control and Prevention

FCNAUP – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

IMC – Índice de Massa Corporal

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONOCP – Observatório Nacional da Obesidade e do Controlo de Peso

Índice de Figuras

Pág.

Figura 1: Aspecto geral da instituição de acolhimento: Jardim de Infância de Tufeiras..	1
Figura 2: Equipamento utilizado na avaliação antropométrica.....	7
Figura 3: Ficha de alimentos que se podem / não podem consumir ao pequeno-almoço e lanche	10

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Classificação do estado nutricional das crianças relativamente ao IMC.....	13
Gráfico 2: Alimentos mais consumidos ao pequeno-almoço.....	16
Gráfico 3: Alimentos mais consumidos ao lanche.....	17

Índice de Tabelas

Tabela 1: Classificação do estado nutricional da criança de acordo com o valor de IMC.....	12
Tabela 2: Classificação do estado nutricional da criança de acordo com o sexo e o valor de IMC.....	12
Tabela 3: Cruzamento das variáveis “frequência da toma de pequeno-almoço” e “IMC	14
Tabela 4: Relação entre a escolaridade dos pais / encarregados de educação com a toma de pequeno-almoço por parte das crianças.....	15

Índice Geral

Resumo	
Abstract	
Lista de Abreviaturas	
Índice de Figuras	
Índice de Gráficos	
Índice de Tabelas	
1. Introdução	1
1.1. Apresentação do local de acolhimento	1
1.2. Alterações do modo de vida e sua influência na alimentação	2
1.3. Obesidade	2
1.4. Avaliação nutricional	3
1.5. Consequências de uma má alimentação	4
2. Descrição das Actividades	6
2.1. Metodologia	6
2.1.1. Avaliação Antropométrica	6
2.1.2. Pequeno-almoço e Lanche	8
2.1.3. Outras actividades	10
2.2. Resultados e Discussão	12
2.2.1. Avaliação do Estado Nutricional	12
2.2.2. Toma do pequeno-almoço	14
2.2.3. Alimentos consumidos ao lanche	16
2.2.4. Recomendações para melhorar os hábitos alimentares	17
3. Considerações Finais	20
Agradecimentos	
Referências Bibliográficas	

ANEXOS

Anexo I – Consentimento Informado

Anexo II – Ficha padrão onde se registaram os parâmetros antropométricos

Anexo III – Curvas de percentis de crescimento do “Center for Disease Control and Prevention” (CDC)

A. - Curvas de estatura para a idade e peso para a idade, para raparigas dos 2 aos 20 anos

B. - Curvas de estatura para a idade e peso para a idade, para rapazes dos 2 aos 20 anos

C. - Curvas do IMC para raparigas dos 2 aos 20 anos

D. - Curvas do IMC para rapazes dos 2 aos 20 anos

Anexo IV – Folheto informativo: Avaliação do estado nutricional da criança

Anexo V – Inquérito: Frequência com que toma pequeno-almoço, alimentos consumidos ao pequeno-almoço e lanche

Anexo VI – Acção de sensibilização realizada para as crianças

Anexo VII – Lista de compras para a confecção do lanche saudável

Anexo VIII – Imagens da confecção do lanche saudável e realização do mesmo

Anexo IX – Sessão de sensibilização dos pais e educadores: “Importância do pequeno-almoço”

Anexo X – Folheto informativo: “Importância do pequeno-almoço”

Referências Bibliográficas

- Abrantes, R. 2007. Porque é importante o pequeno-almoço? In: Revista de Nutrição Infantil (ed. especial), n.17, pp.60 e 61. Lisboa.
- Bento, A.; Nunes, N.; Oliveira, B.; Real, H. s.d. Pequeno-almoço saudável. Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN), (http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/Pequeno-Almoço%20Saudável.pdf), acedido em 3 de Maio de 2010.
- Branca, F.; Nikogosian, H. e Lobstein, T. 2007. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/98243/E89858.pdf, acedido em 12 de Agosto de 2010.
- Candeias, V.; Nunes E.; Morais C.; Cabral M.; da Silva, P. 2005. Princípios para uma alimentação saudável. Direcção Geral da Saúde. Lisboa.
- Cano, M.; Pereira, C.; Silva, C.; Pimenta A., J.; Maranhã, P. 2005. Estudo do estado nutricional de crianças na idade escolar na cidade de Franca-SP: uma introdução ao problema in: Revista Electronica de Enfermagem. , Vol.. 07, n. 02, p. 179 - 184, http://www.fen.ufg.br/revista/revista7_2/original_05.htm, acedido em 3 de Maio de 2010.
- Cattaneo A.; Monasta L.; Stamatakis E.; Lioret S.; Castetbon K.; Frenken F.; Manios Y.; Moschonis G.; Sawa S.; Zaborskis A.; Rito A.; Nanu M.; Vignerová J.; Caroli M.; Ludvigsson J.; Koch F. S.; Serra-Majem L.; Szponar L.; Lenthe F.; Brug J. 2009. Overweight and Obesity in Infants and pre-school children in the European Union: a review of existing data. Obesity Reviews, Volume 11, Issue 5, pages 389–398, May 2010, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2009.00639.x/references>, acedido em 22 de Agosto de 2010.

- CDC. (Centers for Disease Control and Prevention). 2010. Growth Charts. http://www.cdc.gov/growthcharts/cdc_charts.htm, acessado em 26 de Abril de 2010.
- FCNAUP (Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto). 2004. Guia - Os Alimentos na Roda (2ª ed.). Instituto do Consumidor, Lisboa
- Ferreira, F. G. 2005. Nutrição Humana (3ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Freitas, A. 2007. Obesidade Infantil e Alimentação Saudável. <http://www.portaldasauade.pt/NR/rdonlyres/667FAC22-43DA-406A-8237-CED1E4E35D11/0/obesidadeinfantilforum2007.pdf>, acessado em 3 de Maio de 2010.
- Ganhão, C. 2009. Doenças na infância e adolescência. Sebenta de Nutrição e Alimentação ao Longo da Vida. Escola Superior Agrária de Castelo Branco.
- Gonçalves, D. H., & Diamantino, D. C. s.d. Obesidade infantil. Hospital de Espírito Santo de Évora - Serviço de Pediatria: <http://www.hevora.min-saude.pt/docs/pediatria/Obesidade%20Infantil.pdf> acessado em 11 de Agosto de 2010
- <http://www.cm-torresnovas.pt/pt/conteudos/servicosmunicipais/Educação/> , acessado em 10 de Agosto de 2010.
- Krause, M. V. & Mahan, L. K. 2003. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia (10ª ed.). Editora Roca Ltda. São Paulo.
- Machado, C.; de Lucas, A.; Pimentel, Á.; Azevedo, D.; da Silva, G.; Silva, N.; Diniz, T., Rosa, V. 2008. Avaliação Antropométrica de Crianças de uma creche de Trindade, Goiás. Vita et Sanitas, Vol. 2, n.º 02, http://www.fug.edu.br/revista_2/pdf/artigo_antropometria.pdf, acessado em 26 de Abril de 2010.

- Majem, L. S., & Bartrina, J. A. 2006. *Nutrición y Salud Pública: Métodos, Bases Científicas y Aplicaciones* (2ª ed.). Barcelona: Masson, S.A Elsevier.
- Nunes, E. & Breda, J. s.d. *Manual para Uma Alimentação Saudável em Jardins de Infância*. Lisboa: Ministério da Saúde - Direcção Geral de saúde.
- ONOCP (Observatório Nacional da Obesidade e do Controlo de Peso). 2009 *Estudo de Prevalência de Obesidade Infantil e dos Adolescentes*. <http://www.cisionwire.pt/ext/observatorio-nacional-da-obesidade-e-do-controlo-do-peso/estudo-de-prevalencia-da-obesidade-infantil-e-dos-adolescentes> ,
acedido em 13 de Agosto de 2010.
- OMS. (Organização Mundial de Saúde). 2010. *Obesity*. <http://www.who.int/topics/obesity/en/> acedido em 3 de Maio de 2010.
- Sérgio, A.; Correia, F.; Breda, J.; Medina, J.; Carvalheiro, M.; Almeida, M. e Dias, T. 2005. *Programa Nacional de Combate à Obesidade*. Direcção Geral de Saúde. Lisboa
- Teles, A.; Reis J. e Dias, T. 2008. *Obesidade: Prevenção e Terapeutica* (1ª ed.) Editorial Presença, Lisboa.
- Vasconcelos, M. P. 2007. *Esta na hora do lanche in: Revista de Nutrição Infantil* (ed. especial), n.17, pp.42 e 43. Lisboa

Agradecimentos

Depois de momentos de ansiedade, preocupação, e até de algum pessimismo, é com imenso orgulho que me vejo a finalizar esta grande caminhada. Todos sabemos que nada se consegue sem esforço e para alcançar os nossos objectivos temos que lutar, trabalhar e ultrapassar os maus momentos de cabeça erguida. Só assim damos valor ao que conquistamos.

Mas esta caminhada nunca seria possível sem o apoio incondicional de todas as pessoas que sempre estiveram ao meu lado e me apoiaram, a todas os meus sinceros agradecimentos.

Aos meus pais e irmão um grande e muito obrigado por terem sempre um ombro amigo, e em especial aos meus pais, porque mesmo com algumas dificuldades, sempre investiram na minha formação. E a ti André, que mesmo não estando entre nós, sei que onde quer que estejas, estás sempre connosco e que foi graças à força que me transmites que consegui chegar até aqui e deixar os pais orgulhosos.

Um especial agradecimento aos orientadores internos Dr.^a Carla Ganhão e Professor João Goulão, à orientadora externa Dr.^a Micaela Mota e às educadoras Pilar Castilho e Maria da Luz Abrantes, por toda a dedicação e apoio prestado durante estes meses.

Agradeço ao Senhor Presidente da Câmara Municipal de Torres Novas, António Rodrigues, por me ter proporcionado a oportunidade de realizar o meu estágio na Câmara Municipal.

Gostaria ainda de salientar o contributo de todos os meus amigos, em especial da Inês Gonçalves, Susana Santos, Inês Maia, Armanda Oliveira, Gracinda Faria, Andreia Leite, Patrícia Cristóvão, Rosário Santos e Joana Faria.

A todos, muito obrigado!