

# Promoção do consumo de frutas e hortícolas numa população sénior.

Ana Margarida Pires da Silva Sousa

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Dr.<sup>a</sup> Margarida Vieira, do Departamento da Escola Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

## Agradecimentos

Não posso deixar de agradecer:

À Engenheira Paula Simões, pela sugestão de local de estágio e pela sua disponibilidade;

À minha orientadora Dr.<sup>a</sup> Margarida Vieira, pela disponibilidade e por me dar a ‘conhecer’ um novo caminho académico;

Ao meu orientador externo, Sr. Professor Rogério Mota, pela amabilidade com que me recebeu nas suas aulas, e por me ter proporcionado a experiência que tive com os séniores;

Às professoras Dina João e Joana Leite;

Aos séniores com que tive o prazer de trabalhar, agradeço a maneira como me receberam;

À Dr.<sup>a</sup> Ana Sofia e à Sr.<sup>a</sup> Helena da Universidade Sénior;

À Dr.<sup>a</sup> Vereadora Cristina Granada.

“O conteúdo do presente relatório de estágio foi escrito sob o novo acordo ortográfico e é da inteira responsabilidade do autor.”

## Resumo

Com a inversão das bases das pirâmides etárias, verificamos que Portugal está a caminhar para um país envelhecido. Assim, há uma maior preocupação em garantir uma qualidade de vida saudável nos idosos.

O presente trabalho, realizado na Universidade Sénior de Castelo Branco, entre o dia 11 de Abril e 11 de Julho de 2011, delineou como principal objectivo promover bons hábitos alimentares numa população sénior, avaliando o seu estado físico e os seus hábitos alimentares. Esta promoção foi sobretudo abordada através da importância do consumo adequado de frutas e hortícolas, acentuando os seus benefícios na prevenção e no tratamento das doenças crónicas que mais afetam a sociedade moderna nos dias de hoje.

Através da avaliação nutricional verifica-se que a amostra de população seleccionada é constituída por seniores com uma média de idade de 72 anos, em que 50% das mulheres apresentam excesso de peso. 67% dos homens apresentam um peso normal.

A avaliação dos hábitos alimentares, através de um questionário de frequência alimentar, permitiu verificar que o consumo de lacticínios, frutas e hortícolas não é o adequado.

É através destes métodos de avaliação identificam idosos com patologias de risco que comprometem a qualidade de vida e é neste campo que se torna necessário investir.

Palavras-chave: idosos; avaliação antropométrica; hábitos alimentares; fruta; hortícolas.

## Abstract

With the inversion of the basis of the age pyramids, we see that Portugal is heading for an aging country. Thus, there is a greater concern to ensure a healthy quality of life in the elderly.

This work was conducted at University Sénior Castelo Branco, between April 11 and July 11, 2011, the main objective was to promote good eating habits in an elderly population, assessing their physical condition and eating habits. This study was mainly addressed by promoting the importance of adequate intake of fruits and vegetables, emphasizing their benefits in the prevention and treatment of diseases chronic that most affect the modern society today.

Through nutritional assessment verifies that the selected sample population consists of seniors with an average age of 72 years, in which 50% of women are overweight. 67% of men have a normal weight.

The assessment of dietary habits using a food frequency questionnaire has shown that consumption of dairy products, fruits and vegetables is not appropriate. These methods of assessment that can identify elderly at risk of diseases in this field is the need to invest.

Key Words: elderly, anthropometric measurements, dietary habits, fruit, vegetables

Índice Geral	
Índice de tabelas	
Índice de gráficos	
Índice de Anexos	
Lista de Abreviaturas	
Tabela 1: Categorias do IMC para adultos até aos 64 anos .....	viii
1. Introdução .....	1
1.1 Enquadramento teórico .....	1
1.2 Alterações fisiológicas no envelhecimento .....	2
1.3 As doenças crónicas na idade sénior .....	3
2. Objectivos do trabalho de estágio .....	7
3- Material e Métodos .....	7
3.1- Caracterização amostra .....	8
3.2- Métodos de avaliação .....	8
3.2.1 Questionário de Frequência Alimentar .....	8
3.2.2- Questionário relativo às patologias do sénior .....	9
3.2.3- Avaliação Antropométrica .....	9
3.2.3.1 Estatura .....	10
3.2.3.2- Peso .....	10
3.2.4- Índice de Massa corporal .....	10
Tabela 1: Categorias do IMC para adultos até aos 64 anos :	11
3.3 Bioimpedância eléctrica (BIA) .....	11
3.3.1 Massa Gorda .....	12
3.3.2 - Percentagem água corporal .....	12
3.4- Métodos Estatísticos .....	12
4- Análise de resultados .....	13
4.1- Análise descritiva da amostra .....	13
5- Atividades Informativas e de Sensibilização .....	19
5.1 1ª Atividade - ‘ O Semáforo da Alimentação’ .....	20
5.2- 2ª Atividade - ‘ Sopa - A amiga dos Séniores’ .....	21
5.3- 3ª Atividade - ‘ Vamos conhecer os alimentos’ .....	21
5.4- 4ª Atividade - ‘ A Nova roda dos alimentos’ .....	22
5.5- 5ª Atividade - ‘ Promoção do consumo de frutas e legumes’ .....	24
5.6- 6ª Atividade - ‘ Tratamento dietético das patologias mais frequentes na idade sénior’ .....	24
5.7-7ª Atividade - ‘ Nutrição no Idoso’ .....	25
5.8- Análise Crítica dos resultados .....	26
Como comentário final: .....	27
Bibliografia	
Anexos	

## Índice de Tabelas

**Tabela 1:** Categorias do IMC para adultos até aos 64 anos

**Tabela 2:** Categorias do IMC para idosos

**Tabela 3:** Classificação da % de massa gorda

**Tabela 4:** Valores médios de percentagem de água, para adultos saudáveis

**Tabela 5 :** Resultados do IMC médio do estudo ILSA

## Índice de Gráficos

**Gráfico 1:** Frequência da ingestão de frutos.

**Gráfico 2:** Frequência da ingestão de hortícolas.

**Gráfico 3:** Frequência da ingestão de lacticínios.

**Gráfico 4:** Estado de saúde actual da amostra de população.

**Gráfico 5:** Avaliação de peso atual da amostra de população.

**Gráfico 6:** Doenças dos séniores.

**Gráfico 7:** IMC dos séniores femininos.

**Gráfico 8:** IMC dos seniores masculinos.

**Gráfico 9:** Percentagem de massa gorda no sexo feminino.

**Gráfico 10:** Percentagem de massa gorda no sexo masculino.

**Gráfico 11:** % do diagnóstico da água corporal dos seniores.

## Índice de Anexos

Anexo I: Questionário de Frequência Alimentar

Anexo II: Questionário referente às patologias do sénior

Anexo III: Avaliação antropométrica da população sénior/ média e desvio padrão das idades do grupo 2

Anexo IV: Frequência de ingestão de alguns alimentos do questionário de frequência alimentar/ média e desvio padrão das idades do grupo 1

Anexo V: Frequência de ingestão de carnes, produtos similares e ovos pelos séniores

Anexo VI: Frequência de ingestão de peixes e mariscos pelos séniores

Anexo VII: Frequência de ingestão de pão, cereais e similares pelos séniores

Anexo VIII: Frequência de ingestão de doces e pastelaria pelos séniores

Anexo IX: Frequência de ingestão de bebidas pelos séniores

Anexo X: Frequência de ingestão de gorduras e óleos pelos séniores

Anexo XI: ‘ Semáforo da Alimentação’

Anexo XII: ‘Sopa - A amiga dos séniores’

Anexo XIII: ‘ Vamos conhecer os alimentos’

Anexo XIV: ‘A nova roda dos alimentos’

Anexo XV: ‘ Promoção do consumo de frutas e legumes’

Anexo XVI: ‘ Tratamento dietético nas patologias mais frequentes no sénior’

Anexo XVII: ‘Nutrição no idoso’

## Lista de Abreviaturas

BIA: Bioimpedância eléctrica

DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension

DCV: Doenças cardiovasculares

dl: decilitros

DGS: Direcção Geral de Saúde

g: gramas

HC: Hidratos de carbono

HTA: Hipertensão arterial

IMC: Índice de massa corporal

INE: Instituto Nacional de Estatística

Kg: Quilogramas

m: metros

mL: mililitros

n: número de alunos da amostra

OMS : Organização Mundial de Saúde

PAL: Nível de actividade física

QFA: Questionário de Freqüência Alimentar

VCT: Valor calórico total

VET: Valor Energético total