

# Estado nutricional e hábitos alimentares de alunos do centro de estudo ‘Génios e Sabichões’

Suzylena Pereira Fernandes Levy

20150097

Orientadores

Dina Raquel João (Docente ESACB)

Pedro Santos (Professor do centro de estudo Génios e Sabichões)

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco) para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Mestre Dina Raquel João, professora da Escola superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Novembro, 2018



## Dedicatória

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, autor de meu destino, meu guia, socorro presente na hora da angústia, ao meu pai Francisco José Levy, minha mãe Líticia Tavares e aos meus irmãos, que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida.



## Agradecimento

Primeiramente agradeço a Deus, pelo Dom da vida, pela minha saúde, pela minha família, pelo Dom da sabedoria. Posteriormente aos meus pais (Líticia Tavares e Francisco Levy) pelo apoio, se hoje estou aqui e consegui tudo o que eu tenho é graças a eles, não tem palavras nem agradecimentos capazes de expressar a minha gratidão. Tenho muito orgulho de ser vossa filha.

A minha irmã Maria Graciete Levy, pela força, pelo apoio nos momentos difíceis que passei, sempre pude contar com ela e espero contar por longos anos da minha vida (obrigada mana), não posso esquecer de deixar um grande obrigado a minha parceira, grande colega Melissa Martins, por tudo nesses 3 anos de muito aprendizado de muitas lutas e conquistas vencidas, hoje sim conseguimos e estamos de parabéns.

A minha família (as de Cabo Verde como as de Portugal) e o meu namorado, um grande obrigado pelo apoio pela força, que pude contar com cada um de vocês nunca vou conseguir agradecer o que fizeram por mim, cada um foi um degrau para a minha vitória e sou muito grata por tudo. Obrigada a todos que acreditaram em mim e na minha capacidade.

As minhas colegas de casa, que foram minha família nesses 3 anos, levos-vos para vida toda (muito obrigada meninas), aos estudantes Cabo Verdianos em Castelo Branco que sempre pude contar com o apoio vai meus sinceros agradecimentos.

À professora Dina, nem sei como agradecer, nem sei se só um obrigado é o suficiente.

Primeiramente agradeço à professora, por ter aceitado a proposta de ser a minha orientadora, pelas orientações, pelo suporte durante a realização do trabalho. Seu grande desprendimento em ajudar-nos e a amizade sincera, foi o que marcou e serei grata eternamente. Que Deus lhe abençoe e lhe proteja.

Ao centro de Estudo muito obrigada pelo acolhimento.

Beijos e abraços à todos.



# Índices Geral

## Table of Contents

1. Introdução .....	1
2. Caracterização do local de estágio .....	3
3. Material e Métodos .....	4
3.1. População e amostra .....	4
3.2. Avaliação do estado nutricional .....	4
3.2.1. Antropometria .....	4
3.2.1.1 Índice de Massa Corporal .....	4
3.2.1.2. Perímetro da cintura .....	5
3.3. Composição corporal .....	7
3.4. Hábitos Alimentares .....	7
4. Resultados .....	7
4.1. Amostra .....	7
4.2. Avaliação do estado nutricional .....	8
4.3 Hábitos alimentares .....	10
5. Discussão dos resultados .....	13
6. Sessões de Educação Alimentar .....	14
7. Conclusão .....	16
8. Bibliografia .....	18
ANEXOS .....	20
ANEXO A .....	21
ANEXO B .....	22
ANEXO C .....	23



## Índice de figuras

Figura 1- Distribuição do IMC por género, de acordo com os pontos de corte de avaliação do estado nutricional.....	8
Figura 2- Distribuição do PC por género, de acordo com os pontos de corte de avaliação do estado nutricional.....	9
Figura 3- Distribuição da MG por género, de acordo com os pontos de corte de avaliação do estado nutricional.....	10
Figura 4 - Resumo dos grupos alimentares consumidos pelos alunos nas porções médias.	13



## Lista de tabelas

Tabela 1 – Valores de referência para determinação do percentil do perímetro da cintura em crianças e adolescentes.....	6
Tabela 2 - Observação dos lanches levado pelos alunos em 2 dias diferentes .....	11



## Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

APN - Associação Portuguesa de Nutrição

OMS - Organização Mundial da Saúde

IMC - Índice de Massa Corporal

PC - Perímetro da Cintura

MG - Massa Gorda

Kg- kilogramas

m<sup>2</sup> - metro quadrado



## Resumo

Uma alimentação saudável é determinante para um bom desenvolvimento físico e intelectual, além de promover a saúde e o bem-estar geral. Um padrão alimentar saudável deve ser equilibrado, completo, variado e, já agora, agradável ao gosto de cada um, ao paladar e à vista (APN,2013).

O presente trabalho tem por objectivo avaliar o estado nutricional e hábitos alimentares dos alunos do centro de estudo “Génios e Sabishões”, com idade compreendida dos 7 aos 16 anos, frequentadoras do referido centro de estudo, além de promover hábitos alimentares saudáveis, efectuou-se uma aula de Bulimia/Anorexia. Procedeu-se à recolha das medidas antropométricas da amostra, à recolha dos hábitos alimentares através de um questionário de frequência alimentar.

A amostra apresenta, um estado nutricional adequado 75% (n=21), apresentaram valores de IMC indicativos de sobre peso de 21,4% (n=7). Para o PC apresentaram valores de PC indicativos de risco de obesidade/obesidade abdominal de 21,4% n=7, com 78,6%(n= 22). Para a % de MG foi de (21,4% n=6) relativos a obesidade e (87,5 n=14) encontravam-se nos percentis desejado.

Palavra Chave: Adolescente; Criança; Educação alimentar; Estado Nutricional



## Abstract

Healthy eating is crucial for good physical and intellectual development, as well as promoting health and general well-being. A healthy eating pattern should be balanced, complete, varied and, at present, pleasing to everyone's taste, taste and sight (APN,2013).

The objective of the present study was to evaluate the nutritional status and eating habits of the students of the " Génios e Sabichões " study center, aged between 7 and 16 years, attending this study center, besides promoting healthy eating habits, a Bulimia / Anorexia class was held. The anthropometric measures of the sample were collected, the food habits were collected through a food frequency questionnaire.

The sample presented a nutritional status of 75% (n = 21), presenting BMI values indicative of overweight of 21.4% (n = 7). For PC, PC values were indicative of obesity / abdominal obesity risk of 21.4% n = 7, with 78.6% (n = 22). For the% of MG was (21.4% n = 6) relative to obesity and (87.5 n = 14) were at the desired percentiles.

Key Word: Child; Food education Nutritional Status; Teenager