



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
Agrária

Estado nutricional e consumo de hortofrutícolas de crianças do 1º ciclo do ensino básico do meio rural e do meio urbano

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Sílvia Patrícia Paulos Santos

Orientadores
Dina Raquel João

Fevereiro 2014



Estado nutricional e consumo de hortofrutícolas de crianças do 1º ciclo do ensino básico do meio rural e do meio urbano

Sílvia Patrícia Paulos Santos

Orientadores

Dina Raquel João

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Agrária do 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 Professora Dina Raquel João, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Fevereiro 2014

Agradecimentos

Este trabalho não seria o mesmo se antes de iniciá-lo não agradecesse a todas as pessoas que contribuíram das mais diversas formas, para a realização do presente projeto. Quero agradecer:

À minha orientadora, Professora Dina João, pelo apoio prestado, pela transmissão de conhecimentos, pela amizade, pela disponibilidade, foi incansável e é de facto um verdadeiro exemplo de talento e esforço.

À direção, professores e funcionários das duas escolas, pela disponibilidade e boa vontade com que me receberam, e também por toda ajuda que me deram na realização deste trabalho.

Aos meus Pais, obrigado por todo o amor, todo o apoio, compreensão e confiança que sempre depositaram em mim ao longo da minha vida e em especial nesta etapa.

Por fim, ao meu namorado, pelo apoio, pela compreensão e pelo carinho.

Resumo

Introdução: Segundo a Organização Mundial de Saúde, a obesidade infantil é um dos mais sérios desafios de saúde pública do século XXI. Atualmente, a obesidade é a doença pediátrica mais comum a nível mundial, sendo que mais de 60% das crianças obesas serão adultos obesos, reduzindo a média da idade do aparecimento de doenças não transmissíveis, o que acarreta uma diminuição da qualidade de vida e rendimento, com fortes consequências a nível da saúde e da economia. Estudos revelam que uma alimentação com consumo frequente de hortofrutícolas reduz o risco de ganho de peso e obesidade a longo prazo. Outros trabalhos mostram que o elevado estatuto socioeconómico e o nível de escolaridade dos pais estão relacionados com uma alimentação mais equilibrada, nomeadamente com o maior consumo de hortofrutícolas.

Objetivos: Avaliar o estado nutricional de crianças do 1º ciclo de uma escola inserida no meio rural e de outra do meio urbano, avaliar o consumo de hortofrutícolas e avaliar a relação entre o estado nutricional e o consumo de hortofrutícolas.

Métodos: Foram avaliadas 256 crianças nos dois meios, 132 do meio rural e 124 do meio urbano, tendo sido recolhidos dados antropométricos (peso e estatura), dados relativos aos hábitos alimentares, nomeadamente ao consumo de hortofrutícolas, e dados relativos à escolaridade e situação profissional dos pais. A partir do peso e da estatura, calculou-se o Índice de Massa Corporal. Foi avaliado o estado nutricional das crianças, de acordo com os critérios da Organização Mundial de Saúde (2007). A caracterização dos hábitos alimentares foi feita através de um questionário de frequência alimentar dirigido aos encarregados de educação e, foram desenvolvidas ações de educação alimentar junto das crianças com o intuito de transmitir conhecimentos e levar à prática de uma alimentação mais saudável.

Resultados: Os dois meios apresentaram uma elevada prevalência de excesso de peso e obesidade (meio rural 46%; meio urbano; 42%). Existe um baixo consumo de hortofrutícolas nos dois meios, sendo o consumo diário de hortícolas no meio rural de 4,7%, muito semelhante à percentagem que apresenta o meio urbano (5,5%). O consumo de fruta é também insuficiente, sendo que no meio rural 10% das crianças comem fruta mais que uma vez por dia e no meio urbano esta percentagem é de 9,2%. Não houve relação entre o estado nutricional das crianças e o consumo de hortofrutícolas das mesmas. Não houve também relação entre o consumo de hortofrutícolas e a escolaridade dos pais ou com a situação laboral dos mesmos.

Conclusão: Os dois grupos em estudo tiveram resultados semelhantes, em termos de consumo de hortofrutícolas e de estado nutricional das crianças. A percentagem de excesso de peso da amostra é superior às percentagens de outros estudos de prevalência realizados a nível nacional. São as crianças de meio rural que apresentam maior percentagem de excesso de peso e obesidade, embora os valores sejam muito próximos nos dois grupos. A amostra em estudo apresenta um baixo consumo de produtos hortofrutícolas. A ingestão de produtos hortícolas e fruta é, assim, deficitária, relativamente aos objetivos preconizados pela Roda dos Alimentos.

Palavras-chave: estado nutricional, crianças, meio rural, meio urbano, consumo de hortofrutícolas.

Abstract

Introduction: According to the World Health Organization, childhood obesity is one of the most serious public health challenges of the 21st century. Currently, obesity is the most common pediatric disease worldwide, and more than 60% of obese children will be obese adults, reducing the average age of the emergence of non-communicable diseases, which carries a decreased quality of life and income, with strong consequences for health and the economy. Studies show that a diet with regular consumption of fruits and vegetables reduces the risk of weight gain and obesity in the long term. Other works show that the high socio-economic status and education level of the parents are related with a more balanced diet, particularly with the higher consumption of fruits and vegetables.

Aims: To assess the nutritional status of children of two elementary schools, one located in a rural and other in a urban environment, to evaluate the consumption of fruits and vegetables and to assess the relationship between nutritional status and consumption of fruits and vegetables.

Methods: 256 children were evaluated in two ways, 132 of the countryside and 124 of the urban environment, having been collected anthropometric data (weight and height), data relating to eating habits, particularly the consumption of fruits and vegetables, and data on education and employment status of the parents. From the weight and height, it has been calculated the body mass index. The nutritional status was classified, in accordance with the criteria of the World Health Organization (2007). The characterization of eating habits was made using a food frequency questionnaire. And dietary education activities were carried out with children in order to transmit knowledge and lead to a healthier diet.

Results: The two half showed a high prevalence of overweight and obesity (46% rural areas; urban areas 42%). There is a low consumption of fruits and vegetables in two ways, being the daily consumption of fruits and vegetables in the countryside of 4.7%, very similar to the urban percentage (5.5%). The consumption of fruit is also insufficient, with 10% of rural children eating fruit more than once per day and in urban areas this figure is 9.2%. There was no relationship between the nutritional status of children and the consumption of fruit and vegetables. There was also no relationship between the consumption of fruits and vegetables and the schooling of parents or with the job situation.

Conclusion: The two groups studied had similar results, in terms of consumption of fruits and vegetables and nutritional status of children. The percentage of excess weight of the sample is greater than the percentages of other prevalence studies conducted at national level. The children of rural areas had a higher percentage of overweight and obesity, although the values are very close in both groups. The sample presents a low consumption of fruits and vegetables. The intake of vegetables and fruit is thus deficient, with respect to the objectives recommended by A Nova Roda dos Alimentos.

Keywords: nutritional status, children, rural areas, urban areas, consumption of fruit and vegetables.

Índice geral

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract	iv
Índice de figuras	vi
Índice de tabelas.....	vii
Lista de abreviaturas.....	viii
1. Introdução.....	1
2. Metodologia.....	3
2.1 Amostra	3
2.1.1. Locais de Estudo.....	3
2.1.2 Caracterização da amostra	3
2.2. Métodos utilizados para a recolha de dados.....	4
2.2.1. Antropometria	4
2.2.2. Questionário de Frequência Alimentar	5
2.2.3. Análise estatística	5
3. Resultados.....	6
3.1. Amostra	6
3.2. Avaliação antropométrica.....	6
3.2.1. Meio Rural	6
3.2.2. Meio Urbano	7
3.3. Avaliação do nível socioeconómico.....	8
3.3.1. Meio Rural	8
3.3.2. Meio Urbano	9
3.4. Avaliação dos hábitos de consumo de hortofrutícolas	10
3.4.1. Meio Rural	10
3.4.2. Meio Urbano	11
3.5. Relação entre variáveis.....	12
3.5.1. Meio Rural	12
3.5.2. Meio Urbano	18
4. Discussão	24
5. Conclusão	27
6. Bibliografia.....	28

Índice de figuras

Figura 1. Plano de Frankfurt.....	4
Figura 2. Distribuição segundo o EN das crianças em meio rural	6
Figura 3. Distribuição segundo o EN e género das crianças em meio rural.....	7
Figura 4. Distribuição segundo o local de almoço	7
Figura 5. Distribuição segundo o EN das crianças em meio urbano.....	7
Figura 6. Distribuição segundo o EN e género das crianças em meio urbano	8
Figura 7. Distribuição segundo o local de almoço	8
Figura 8. Consumo de hortícolas no meio rural	11
Figura 9. Consumo de fruta no meio rural	11
Figura 10. Consumo de hortícolas no meio urbano	12
Figura 12. Distribuição segundo o EN e o consumo de hortícolas	14
Figura 13. Distribuição segundo o EN e o consumo de frutas	14
Figura 14. Distribuição segundo o EN e as habilitações literárias da mãe.....	15
Figura 15. Distribuição segundo o EN e as habilitações literárias do pai	16
Figura 16. Distribuição segundo o EN e a situação profissional da mãe	16
Figura 17. Distribuição segundo o EN e a situação profissional do pai	17
Figura 18. Distribuição segundo o EN e o consumo de hortícolas	19
Figura 19. Distribuição segundo o EN e o consumo de frutas	19
Figura 20. Distribuição segundo o EN e as habilitações literárias da mãe.....	20
Figura 21. Distribuição segundo o EN e as habilitações literárias do pai	21
Figura 22. Distribuição segundo o EN e a situação profissional da mãe	21
Figura 23. Distribuição segund o EN e a situação profissional do pai	22

Índice de tabelas

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional de crianças dos 5 aos 19 anos tendo em conta o percentil IMC para a idade	5
Tabela 2 - Avaliação do nível socioeconómico da mãe	9
Tabela 3 - Avaliação do nível socioeconómico do pai	9
Tabela 4 - Avaliação do nível socioeconómico da mãe	10
Tabela 5 - Avaliação do nível socioeconómico do pai	10
Tabela 6 - Relação entre o EN e a escolaridade, a situação profissional dos pais e o consumo de hortofrutícolas	13
Tabela 7 - Relação entre o consumo de hortícolas e a escolaridade e a situação profissional dos pais	17
Tabela 8 - Relação entre o consumo de fruta e a escolaridade e a situação profissional dos pais	17
Tabela 9 - Relação entre o EN e a escolaridade, a situação profissional dos pais e o consumo de hortofrutícolas	18
Tabela 10 - Relação entre o consumo de hortícolas e a escolaridade e a situação profissional dos pais	22
Tabela 11 - Relação entre o consumo de fruta e a escolaridade e a situação profissional dos pais	22

Lista de abreviaturas

% - Percentagem

CDC - *Centers of Disease Control and Prevention*

COSI - *Childhood Obesity Surveillance Initiative*

DP - Desvio Padrão

EN - Estado Nutricional

g - Grama

IMC - Índice de Massa Corporal

IOTF - *International Obesity Taskforce*

OMS - Organização Mundial de Saúde

QFA- Questionário de Frequência Alimentar