



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior Agrária

## **Relatório de Estágio**

# **Avaliação do estado nutricional e dos hábitos alimentares dos idosos do Lar S. Roque**

**Marta Sofia Mendes Cotrim**

**Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar**

**Orientadores:**

**Dr.<sup>a</sup> Carla Ganhão e Professor João Goulão**

**Castelo Branco, Outubro de 2010**

**Título:** Avaliação do estado nutricional e dos hábitos alimentares dos idosos do Lar S. Roque

**Local de realização:** Lar S.Roque, Castelo Branco

**Orientadores:** Dr.<sup>a</sup> Carla Ganhão e Professor João Goulão

**Orientador e responsável na instituição de realização:** Eng.<sup>o</sup> Vítor Santos

**Todo o conteúdo expresso neste relatório  
é de inteira responsabilidade do seu autor.**

<b>Índice</b>	
<b>Índice de figuras</b> .....	i
<b>Índice de tabelas</b> .....	ii
<b>Índice de gráficos</b> .....	iii
<b>Índice de anexos</b> .....	iv
<b>Lista de abreviaturas</b> .....	v
<b>Resumo</b> .....	vi
<b>Abstract</b> .....	vii
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. Objectivos</b> .....	3
<b>3. Caracterização da amostra</b> .....	4
<b>4. Metodologia e material</b> .....	5
<b>4.1 Questionário de frequência alimentar</b> .....	5
<b>4.2. Avaliação antropométrica</b> .....	6
<b>4.2.1. Altura</b> .....	6
<b>4.2.2. Impedância Bioeléctrica</b> .....	7
<b>4.2.3. Índice de massa corporal</b> .....	8
<b>4.2.4. Razão cintura-anca e circunferência da cintura</b> .....	9
<b>5. Análise dos dados recolhidos</b> .....	11
<b>5.1. Introdução dos dados</b> .....	11
<b>5.2. Tratamento estatístico dos dados</b> .....	11
<b>5.3. Apresentação dos resultados</b> .....	11
<b>5.3.1. Gráficos da ingestão diária de macronutrientes</b> .....	11
<b>5.3.2. Gráficos da avaliação antropométrica</b> .....	14
<b>5.3.3. Gráficos do questionário de frequência alimentar</b> .....	17
<b>5.4. Análise crítica dos resultados</b> .....	21
<b>5.4.1. Hábitos alimentares</b> .....	21
<b>5.4.2. Avaliação antropométrica</b> .....	22
<b>6. Manual de dietas</b> .....	23
<b>6.1. Definição teórica dos tipos de dietas</b> .....	24
<b>7. Actividades de educação alimentar</b> .....	27
<b>8. Considerações finais</b> .....	28
<b>Agradecimentos</b>	
<b>Referências bibliográficas</b>	

## **Índice de figuras**

Figura 1: Estadiómetro portátil modelo Leicester HR 001

Figura 2: Balança Tanita BC-545

Figura 3: Actividade Roda dos alimentos

## **Índice de tabelas**

Tabela 1: Dados para caracterização da amostra

Tabela 2: Classificação da % de massa gorda

Tabela 3: Classificação do IMC ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ )

Tabela 4: Valores das CC (cm) considerados como risco para doenças associadas à obesidade

## Índice de gráficos

Gráfico 1: Ingestão calórica diária de cada utente

Gráfico 2: % de proteína, HC e gordura ingeridas diariamente por cada utente

Gráfico 3: % de utentes com ingestão de proteínas inferior, igual ou superior a 20% do VET

Gráfico 4: % de utentes com ingestão de gordura inferior, igual ou superior a 30% do VET

Gráfico 5: % de utentes com ingestão de HC inferior, igual ou superior a 50% do VET

Gráfico 6: Classificação do IMC dos utentes do Lar S. Roque

Gráfico 7: % massa gorda dos utentes

Gráfico 8: Classificação do tipo de obesidade nas mulheres

Gráfico 9: Classificação do tipo de obesidade nos homens

Gráfico 10: Valores da CC dos utentes do Lar de S. Roque do sexo feminino

Gráfico 11: Valores da CC dos utentes do Lar S. Roque do sexo masculino

Gráfico 12: Frequência de ingestão de lácteos pelos utentes

Gráfico 13: Frequência de ingestão de carne, ovos e peixe pelos utentes

Gráfico 14: Frequência de ingestão de óleos e gordura pelos utentes

Gráfico 15: Frequência de ingestão de pão e cereais pelos utentes

Gráfico 16: Frequência de ingestão de doces e pastéis pelos utentes

Gráfico 17: Frequência de ingestão de hortaliças e legumes pelos utentes

Gráfico 18: Frequência de ingestão de frutas pelos utentes

Gráfico 19: Frequência de ingestão de bebidas e miscelâneas pelos utentes

## **Índice de anexos**

Anexo I: Ficha de dados pessoais para caracterização da população

Anexo II: Questionário de frequência alimentar

Anexo III: Consentimento informado

Anexo IV: Resultados do questionário de frequência alimentar (consumos diários)

Anexo V: Frequência de ingestão de cada alimento pelos 11 utentes

Anexo VI: Avaliação da composição corporal dos utentes

Anexo VII: Resultados do Questionário de Frequência Alimentar

Anexo VIII: Manual de dietas

Anexo IX: Panfleto sobre “Cuidados especiais a ter com os idosos”

Anexo X: Panfleto sobre “Os idosos e a actividade física”

## Lista de abreviaturas

- AVC: acidente vascular cerebral
- QFA: Questionário de frequência alimentar
- IMC: Índice de massa corporal
- OMS: organização mundial de saúde
- m: metro
- Kg: quilogramas
- M: masculino
- F: feminino
- PC/PA: razão cintura-anca
- M.G: massa gorda
- VET: Valor energético total
- PC: Perímetro da cintura
- n: nº de utentes para o valor referidos
- CC: circunferência da cintura

## Resumo

O presente relatório descreve as actividades realizadas no âmbito do estágio curricular, que teve lugar no Lar S.Roque em Castelo Branco, com a duração de 3 meses, entre 10 de Maio e 10 de Agosto de 2010.

Os objectivos principais deste estágio consistiam em determinar o estado nutricional dos idosos e avaliar os hábitos alimentares.

Os métodos consistiram na aplicação de um questionário de frequência alimentar aos idosos do Lar S.Roque para avaliar os seus hábitos alimentares, e para a determinação do seu estado nutricional foram feitas avaliações antropométricas (medição da altura, peso, impedância bioeléctrica, perímetro da cintura e razão perímetro cintura/perímetro anca).

Foram realizadas actividades de educação alimentar para sensibilizar os idosos para a importância de terem uma alimentação mais saudável.

Foi desenvolvido também um manual de dietas elaborado a partir das patologias predominantemente existentes no lar e que abrange dietas mais comuns e passíveis de ser utilizadas em grupos de doentes adultos com patologias semelhantes, que não requeiram controlo nutricional rigoroso, bem como em adultos saudáveis.

Os resultados obtidos demonstram que existem 38% de idosos com excesso de peso, 31% de idosos com obesidade, 60% das mulheres e 25% dos homens correm risco de desenvolver alterações metabólicas.

Palavras-chave: avaliação antropométrica; hábitos alimentares; idoso; manual de dietas.

## **Abstract**

The present report describes the activities performed in the curricular period of training that had place in the Lar S.Roque, in Castelo Branco, with the duration of 3 months, between May 10<sup>th</sup> and August 10<sup>th</sup> of 2010.

The main purpose of this report was nutritional condition and eating habits in elderly people.

The methods used were application of a food frequency questionnaire to elderly people for evaluation of the eating habits and determination of nutritional condition with anthropometric methods (measurement of height, weight, bioelectric impedance, of circumference waist and ratio circumference waist/ circumference hip).

Nutritional education was made for elderly people learn more about healthy food.

It was also developed a diet manual with the diets more commons to use in a group of elderly with similar pathologies, that don't need specific control.

Key words: Anthropometry, eating habits, elderly, diet manual