



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior Agrária

Relatório de Estágio

**Avaliação do estado nutricional e hábitos
alimentares dos adolescentes da escola Instituto
Vaz Serra**

**Cátia Filipa da Silva Ferreira
Nutrição Humana e Qualidade Alimentar**

**Orientador(es)
Professora Carla Ganhão
Professor João Goulão**

Castelo Branco, Novembro de 2010

Local de realização do estágio: Instituto Vaz Serra

Organismo Financiador: Instituto Vaz Serra

Orientadores de estágio:

Professora Carla Ganhão

Professor João Goulão

Professora Teresa Lupi (Tratamento estatístico dos dados)

Professor Carlos Miranda (Local de estágio)

Índice

RESUMO.....	4
ABSTRACT.....	5
Lista de Abreviaturas.....	6
Introdução.....	7
Metodologia.....	10
Apresentação dos Resultados.....	13
Discussão dos Resultados.....	19
Outras Actividades.....	26
Conclusão.....	27
Referências Bibliográficas.....	28

Anexos

Resumo:

Objectivos: A adolescência consiste num período particularmente vulnerável em termos nutricionais. O presente estudo pretende caracterizar os hábitos alimentares em adolescentes, alunos do Instituto Vaz Serra, em Cernache do Bonjardim, bem como avaliar o seu estado nutricional.

Métodos: A amostra do presente estudo, é constituída por 91 adolescentes, sendo 41.8% (n=38) do género feminino, e 58.2% (n=53) do género masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos. Utilizou-se o QFA para avaliar os hábitos alimentares. Para análise do estado nutricional, foi determinado o IMC, o percentil do IMC, a %MG (através das pregas cutâneas tricipital e subescapular), e a relação entre perímetro de cintura e anca. Para análise dos dados, utilizou-se as medidas de frequência descritiva.

Resultados: Verificaram-se consumos energéticos médios diários no género feminino e masculino, sendo respectivamente, de 2009 kcal \pm 206.3 e 2196kcal \pm 251, correspondendo aos seguintes consumos: hidratos de carbono 52.2% \pm 4.7e 52% \pm 3.5, proteínas 18.2% \pm 1.6 e 18% \pm 1.4, gordura total 29.5% \pm 3.1 e 31% \pm 2.5, colesterol 260 mg \pm 54 e 293mg \pm 57.6, fibra alimentar cerca de 23g \pm 4.3 e 26g \pm 5.1, e cálcio 1036mg \pm 311.4 e 1009mg \pm 250. Na avaliação antropométrica, verificaram-se no género feminino e masculino, respectivamente, valores médios do percentil de IMC de 73.05 \pm 21.8 e 76.4 \pm 19.4, aproximadamente 21.5 \pm 4.5 e 21.4 \pm 6.7 de %MG, e na relação PC/PA 0.82 \pm 0.06 e 0.82 \pm 0.05.

Conclusão: A maioria dos adolescentes comporta um estado nutricional adequado, todavia verificou-se que 30.9% do género masculino tem peso acima do adequado, e que 28.3% do género feminino contém gordura intra-abdominal preocupante. Pelo QFA verificou-se que apenas ingerem o colesterol e a gordura de forma adequada, sendo também preocupante a baixa ingestão do VET, das fibras alimentares, e do cálcio. Logo, é necessário que haja intervenção, de modo a estes hábitos não se prolongarem pela idade adulta.

Palavras-chave: ADOLESCENTES, HÁBITOS ALIMENTARES, ESTADO NUTRICIONAL

Abstract:

Objective: Adolescence is a period nutritionally vulnerable. The present study wants to characterize the nutritional habits in adolescents, students of the Instituto Vaz Serra, in Cernache do Bonjardim, as well assess their nutritional status.

Methods: The study sample, done in school Instituto Vaz Serra, is composed by 91 adolescents (38 of whom were female and 53 male), aged between 12 and 13 years old. We used a semi-quantitative food frequency as an indicator of nutritional habits of the adolescents. For body composition analysis of the sample, was calculated a body mass index (BMI), and sequently was determinate the BMI percentile, the percentage of fat mass (through skin fold triceps and sub scapular), and was analyze the relationship between waist and hip circumference. For the analyses of data, as descriptive measures of frequency we used.

Results:

We observed an average daily energy intake, in females and males, being respectively, of 2009 kcal \pm 206.3 e 2196kcal \pm 251, corresponding to the following intakes: carbohydrates 52.2% \pm 4.7and 52% \pm 3.5, protein 18.2% \pm 1.6 and 18% \pm 1.4, total fat 29.5% \pm 3.1 and 31% \pm 2.5, cholesterol 260 mg \pm 54 and 293mg \pm 57.6, dietary fibre 23g \pm 4.3 and 26g \pm 5.1, and calcium of 1036mg \pm 311.4 and 1009mg \pm 250.

Anthropometric evaluation, we found in females and males, respectively, mean values of BMI percentile of 73.05 \pm 21.8 and 76.4 \pm 19.4, approximatly 21.5 \pm 4.5 and 21.4 \pm 6.7 of percentage fat mass, and relation between PC/PA, 0.82 \pm 0.06 and 0.82 \pm 0.05.

Conclusion: Most adolescents includes a adequate nutritional status, however there was 30.9% males with weight above the appropriate, and that 28.3% females contains worryin fat inter-habdominal. About QFA, there was that only ingest cholesterol and fat adequately, is also worrying the low ingest of VET, dietary fibre, and calcium. So, is necessary there intervention, in order to this habits not be prolonged by adult age.

Key words: ADOLESCENTS, FOOD HABITS, NUTRITIONAL STATUS