

Estado Nutricional, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em crianças do 1º, 2º e 3º ciclos: que relação?

Rute Alexandra dos Santos Magina

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizado sob a orientação científica da Professora Dina João, Professora da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Agradecimentos

Para completar este trabalho é necessário prestar os devidos agradecimentos a todos os que me ajudaram a concretizá-lo.

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha orientadora Professora Dina João, por todo o apoio dado, pela disponibilidade para solucionar os problemas encontrados ao longo deste percurso e pelos conhecimentos transmitidos.

Agradeço à Dra. Maria Eduarda Rosado, minha orientadora no local, por tornar todo o meu trabalho possível e muito mais fácil, pela paciência e pela capacidade de conseguir tornar tudo muito mais simples.

Agradeço também à Escola Cidade de Castelo Branco e à Escola do 1º ciclo da Boa Esperança nomeadamente, a todos os professores e funcionários, desde a direção até ao bar e biblioteca, por tornarem aquelas escolas ótimos sítios para trabalhar.

Agradeço também a todos os meus amigos, por todo o apoio e constante presença durante o desenvolver de todo este trabalho e principalmente, à Joana por disponibilizar todos os seus conhecimentos e à Dina por disponibilizar toda a sua paciência.

Por último mas não menos importante, quero agradecer à minha família, avô, pais e irmãos por todo o apoio constante e incentivos, e principalmente à minha avó por estar sempre ao meu lado, sem ela nada disto teria sido possível.

Muito obrigada.

Resumo

Palavras-chave: educação alimentar, crianças, adolescentes, estado nutricional, hábitos alimentares

A educação alimentar é essencial ao bom desenvolvimento das crianças e adolescentes, na medida em que previne doenças e contribui para o bem estar dos indivíduos. É necessário criar bons hábitos alimentares para que as crianças e adolescentes que possuem um peso normal consigam mantê-lo à medida que crescem e para que as crianças e adolescentes que não possuem um peso adequado o consigam melhorar.

Com o presente estudo, pretendeu-se, avaliar o estado nutricional (EN) das (104) crianças e (257) adolescentes dos 1º, 2º e 3º ciclos da Escola Cidade de Castelo Branco e da Escola do 1º ciclo da Boa Esperança, com idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos, estudar a associação entre o mesmo e as práticas alimentares dos indivíduos e estudar uma possível relação da prevalência da obesidade com os conhecimentos em nutrição dos alunos e a escolaridade dos seus pais.

Foi realizada uma avaliação do EN dos indivíduos, tendo a classificação sido feita através das tabelas de percentil do Índice de Massa Corporal (IMC) para a idade da Organização Mundial de Saúde (OMS) (2007), com a medição do seu peso e altura e do posterior cálculo do IMC. Todos os dados foram tratados no programa de análise estatística IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20.0 para Windows (SPSS Inc, Chicago, USA 2011) de onde se obtiveram os resultados.

Na avaliação do EN, foi possível perceber, quanto às crianças, que 1,9% (n=2) dos indivíduos estavam em estado de magreza, 75% (n=78) dos indivíduos apresentavam um EN normal, 18,3% (n=19) apresentavam excesso de peso e 4,8% (n=5) eram obesos. Quanto aos adolescentes, verificou-se que 2,7% (n=7) dos indivíduos estavam em estado de magreza, 78,6% (n=202) dos indivíduos apresentavam um EN normal, 14,8% (n=38) apresentavam excesso de peso e 3,9% (n=10) eram obesos.

Verificaram-se diferenças com significância estatística entre o EN das crianças e o seu consumo de hortícolas ($p=0,02$), em que um maior consumo estava relacionado com uma menor prevalência de obesidade e, quanto às relações entre o EN dos indivíduos e os seus conhecimentos sobre nutrição e alimentação e entre o EN dos indivíduos e a escolaridade do seu encarregado de educação, não se verificaram diferenças com significância estatística.

Não obstante os resultados obtidos, a educação alimentar é de grande importância nas crianças e adolescentes, sendo necessário educar no sentido não só de dizer o que comer mas também explicar o porquê e as implicações desse consumo na promoção da saúde e na prevenção da doença, contribuindo-se para a instalação de hábitos alimentares saudáveis.

Abstract

Keywords: food education, children, adolescents, nutritional status, eating habits

Food education is essential to the good development of children and adolescents, in the way that it prevents diseases and contributes to their wellbeing. It's necessary create good eating habits for, the children and adolescents that have a normal weight can be able to keep it as they grow, and for the children and adolescents that don't have an appropriate weight can improve it.

The aim of this study was, evaluate the nutritional status of children and adolescents of the 1st, 2nd and 3rd cycles of Escola Cidade de Castelo Branco and of Escola do 1º ciclo da Boa Esperança, study the association between the nutritional status and the feeding practices of children and adolescents, and study a possible relation between the prevalence of obesity and the knowledge's about food and nutrition, and between the prevalence of obesity and the parental education.

Was performed an evaluation of nutritional status of children and adolescents through Body Mass Index (BMI) for age charts of World Health Organization (WHO) (2010), with the measure of their weight and height, and the posterior calculation of BMI.

All data were treated in the statistical analysis program IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), version 20 for Windows (SPSS Inc, Chicago, USA 2011).

In the assessment of nutritional status was possible to see, for the children that 1,9% (n=2) individuals were wasted, 75% (n=78) present a normal nutritional status, 18,3% (n=19) were overweight and 4,8% (n=5) were obese. For the adolescents, 2,7% (n=7) individuals were wasted, 78% (n=202) present a normal nutritional status, 14,8% (n=38) present overweight and 3,9% (n=10) were obese.

It was found that in the ratio between the nutritional status and the feeding practices, it was only verified differences with statistical significance between the nutritional status of children and their consumption of vegetables ($p=0,02$), a higher intake was associated with a lower prevalence of obesity, and in relations between the nutritional status of individuals and their knowledge about nutrition and diet and between nutritional status of individuals and their schooling parent, there were no statistically significant differences.

Despite the results, nutritional education is of great importance in children and adolescents, being necessary to educate not only in the sense of saying what to eat but also to explain why and the implications of this consumption on health promotion and disease prevention, contributing to the establishment of healthy eating habits.

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract	iv
Índice de tabelas.....	vi
Índice de figuras	vii
Lista de abreviaturas.....	viii
1. Introdução	1
2. Metodologia.....	4
2.1. Apresentação da instituição	4
2.2. Amostra	4
2.3. Avaliação do EN.....	4
2.4. Questionários.....	5
2.5. Análise Estatística	6
3. Resultados	7
3.1. Características da amostra	7
3.2. EN	7
3.3. Questionário	8
3.4. Relação entre o EN dos indivíduos e as suas Práticas Alimentares	17
3.5. Relação entre a prevalência de obesidade nos indivíduos e os conhecimentos sobre nutrição e alimentação	20
3.6. Relação entre a prevalência de obesidade nos indivíduos e o grau de escolaridade dos encarregados de educação	21
4. Discussão dos resultados	22
5. Outras atividades desenvolvidas:	25
5.1. Educação Alimentar	25
6. Conclusões	27
7. Bibliografia.....	29
8. Anexos	31

Índice de tabelas

Tabela 1 - Pontos de corte do IMC para crianças dos 5-19 anos

Tabela 2. Frequência do consumo de fruta pelas crianças

Tabela 3. Frequência do consumo de leite pelas crianças

Tabela 4. Frequência do consumo de hortícolas pelas crianças

Tabela 5. Frequência do consumo de refrigerantes pelas crianças

Tabela 6. Frequência do consumo de bolos pelas crianças

Tabela 7. Frequência do consumo de chocolates pelas crianças

Tabela 8. Frequência do consumo de guloseimas pelas crianças

Tabela 9. Frequência do consumo de fruta pelas adolescentes

Tabela 10. Frequência do consumo de leite pelos adolescentes

Tabela 11. Frequência do consumo de hortícolas pelos adolescentes

Tabela 12. Frequência do consumo de refrigerantes pelos adolescentes

Tabela 13. Frequência do consumo de bolos pelos adolescentes

Tabela 14. Frequência do consumo de chocolates pelos adolescentes

Tabela 15. Frequência do consumo de guloseimas pelos adolescentes

Índice de figuras

Figura 1. Respostas às perguntas do questionário pelas crianças.

Figura 2. Respostas às perguntas do questionário pelos adolescentes.

Lista de abreviaturas

EN - Estado Nutricional

IMC - Índice de Massa Corporal

OMS - Organização Mundial de Saúde

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*

BMI - *Body Mass Index*

WHO - *World Health Organization*

m - Metros

kg - Quilogramas