



Estado nutricional e hábitos alimentares de diferentes faixas etárias da população de Alcains

Sensibilização para uma alimentação equilibrada

Catarina Alexandra Albuquerque Marques de Almeida
Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Orientadores

Professora Dina Raquel João
Educadora de Infância Maria Isabel Esteves

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em designação da Licenciatura, realizada sob a orientação científica da categoria profissional da orientadora Mestre Dina Raquel João, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Novembro de 2016

*É muito mais complexo que um simples relatório de estágio,
é uma partilha constante e dinâmica de informações,
de histórias de vida e o desafio de uma mudança.
É sonhar alto, ter ambição e fazer acontecer.
Uma espécie de um waking for life, waking for health e waking for nutrition.*

Agradecimentos

Palavras falham-me quando quero escrever algo tão grandioso como agradecimentos, julgo que somos pedaços de momentos que vão sendo construídos com as pessoas que amamos, com os pedaços singulares e tão característicos de momentos que vamos construindo, tal como um puzzle, o puzzle da nossa vida. Cada pessoa que se cruzou no meu caminho foi, é e sempre será uma pequena, grande peça do meu puzzle. Todos nós temos algo de grandioso a partilhar com o mundo e todas as pessoas me fizeram sentir como se já fosse a pessoa mais rica deste mundo. Pelo feitio cuidadosamente especial e detalhadamente inacreditável que têm. Essas pessoas todos os dias me inspiram e me desafiam. Completamente, não pelo que têm mas pelo que me mostraram, pelo que são e pelas suas histórias de vida que eu tenho o privilégio de as saber de cor.

Sou quem eu sou porque cada pessoa ao meu redor me fez olhar para uma outra perspectiva, de uma outra maneira. Deu-me sabedoria e mais importante de tudo fez-me agradecer por ter esta força inacreditável de viver, de inspirar pessoas e de amar. Por isso, agradeço aos meus pais e à minha irmã que sempre me deram tudo, o que tinham e o que não tinham, que me mostraram que a maior felicidade da vida é amar alguém sem condições nem critérios, com os seus defeitos e com as suas virtudes. Foi por eles que nunca desisti de querer ser mais do que ontem, eles mostraram-me o que de facto significa uma família e não poderia estar mais orgulhosa de todos os dias poder ouvir a vós deles e partilhar o meu caminho sabendo que as minhas conquistas serão sempre os seus orgulhos.

Aos meus queridos avós, Micas & António, que infelizmente são as duas estrelinhas mais brilhantes que podemos ver no céu e que fizeram deste trabalho algo muito mais intenso, muito mais marcante, muito mais especial. Agradeço todos os fins de semana em que fui ao hospital segurar-lhes a mão até ao último suspiro. Agradeço tê-los conhecido como os conheci e ter a alma deles neste trabalho. “ Uns dizem que morreram, eu digo que vivem em nós”

À minha orientadora de estágio, prof e nutricionista Dina Raquel João que foi muito mais do que uma orientadora de estágio. Fez-me evoluir, não só academicamente como pessoalmente. Fez-me lutar quando o desafio parecia ser impossível e tornou este trabalho algo extraordinário, exigindo sempre mais de mim e colocando-me à prova sem nunca me deixar desistir. “Os professores mais exigentes serão os mais marcantes, com os quais tu irás aprender mais. “

A Alcains, a todos as pessoas, lugares e recordações inacreditáveis que tive o privilégio de conhecer, viver e sentir. Com um especial agradecimento à presidente da junta de freguesia, Maria Granada, à directora da Sede do Agrupamento de Escolas Secundárias, Rosa Caetano, às Educadoras de infância do centro escolar e às auxiliares da escola primária. A todas as crianças que me deram a mão logo no primeiro dia, aos jovens que derrubaram as suas barreiras e partilharam os seus medos comigo e aos adultos e idosos que me contaram as mais inacreditáveis histórias de vida. Obrigada por acreditarem em mim e por me darem um pedaço de vocês.

A todas as pessoas que viveram esta história comigo partilhando todas as minhas lágrimas e sorrisos. Obrigado a todos vocês.

Resumo

Introdução: A avaliação do estado nutricional e a sensibilização para uma alimentação equilibrada em todas as faixas etárias possibilita uma melhoria constante no estado de saúde da população, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida.

Objetivos: Avaliar o estado nutricional de várias faixas etárias da população de Alcains, sensibilizando os habitantes para a importância de uma alimentação equilibrada.

Metodologia: Realizaram-se medições antropométricas e de composição corporal em 118 pessoas em Alcains com idades entre 3-80 anos, repartidas por várias faixas etárias (idade pré-escolar; idade escolar; idade adulta e idade idosa). Mediu-se o peso, a estatura, com posterior cálculo do IMC, o IMG e o IMIG, a C.C e a C.B. Realizaram-se questionários alimentares e analisaram-se as ementas do refeitório na idade pré-escolar e escolar. Leccionaram-se aulas explicativas e realizaram-se actividades sobre a importância de uma alimentação saudável. Entregaram-se panfletos informativos, sensibilizou-se a população para uma alimentação equilibrada e definiram-se estratégias alimentares juntamente com a Presidente da Junta de freguesia.

Resultados: Em idade pré-escolar existiu uma prevalência de magreza de 5,3%, risco de obesidade de 10,5% e de obesidade de 16,0%. As ementas não revelavam a quantidade de macronutrientes nem os alergénios alimentares. Os inquiridos manifestaram dificuldades ao introduzir fontes proteicas na rotina alimentar dos seus educandos. Em idade escolar existiu uma prevalência de excesso de peso de 15%, estando acima da média nacional. 17% dos mesmos tinham excesso de MG, superior no sexo feminino. Os alunos demonstraram uma alimentação diária desequilibrada e 59% demonstravam interesse em aprender mais sobre alimentação saudável. As ementas explicavam a quantidade de cada nutriente e de alergénios alimentares. Em idade adulta, os resultados obtidos indicaram uma prevalência de obesidade de 62%. O IMG foi superior no sexo feminino e 54% eram sedentários. Em idade idosa, os resultados obtidos indicaram uma prevalência de obesidade de 55%. O IMG foi superior no sexo feminino, o IMIG foi superior no sexo masculino e 55% eram sedentários. No que diz respeito aos questionários em idade adulta e idosa, apenas 25% realizavam uma rotina alimentar saudável.

Discussão dos resultados: As faixas etárias mais preocupantes foram a população adulta e idosa com uma prevalência de obesidade abdominal, superior à média nacional. O sexo feminino apresentava maiores IMG, o que vai de encontro ao estudo de Stenholm *et al.*, 2008. Demonstrou-se que os IMG e IMIG eram os métodos mais fiáveis para classificar o estado nutricional da amostra embora os estudos sobre os mesmos serem escassos. Relativamente aos questionários, a amostra inquirida não praticava hábitos alimentares saudáveis, e sendo maioritariamente sedentária apresentava um balanço energético desequilibrado. No que diz respeito às ementas na idade pré-escolar, é inaceitável não existir qualquer informação de macronutrientes nem de alergénios alimentares visto ser um ponto bastante relevante na elaboração de dietas apropriadas para a idade.

Conclusão: A amostra em estudo revela uma grande necessidade não só de intervenção nutricional mas também de um plano estratégico que englobe e motive todos os elementos da vila.

Palavras chave

Alimentação saudável, pré-escolares, adolescentes, adultos, idosos.

Abstract

Introduction: Evaluation of nutritional status and awareness of a balanced diet in all age groups allows a constant improvement in the health status of the population and contributing to a better quality of life.

Objectives: Evaluate the nutritional status of various age groups of the population of Alcains, sensitizing the people to the importance of a balanced diet.

Methodology: Anthropometric measurements and body composition were performed in 118 people in Alcains aged 3-80 years, separated by various age groups (preschoolers; school age; adulthood and seniors). Was measured the weight, height, with subsequent calculation of BMI, the FMI and the FFMI, C. C and C.B. Food questionnaires were analyzed and the cafeteria menus in preschool and school age too. Classes and activities were held on the importance of healthy eating. Flyers were delivered to motivated people for a healthy eating routine and a balanced diet. Strategies to change poor eating habits were defined along with the President of the Parish Council.

Results: In preschool age there was a prevalence of thinness of 5.3%, risk of obesity of 10.5% and 16.0% obesity. The menus didn't show the amount of macronutrients or food allergens. The parents have expressed difficulties in introducing protein sources in the food routine of their children. In school age there was a prevalence of overweight of 15%, being above the national average. 17% of them had excessive MG, higher in females. Students demonstrated unbalanced diet and 59% were interested in learning more about healthy eating. The menus explained the amount of each nutrient and food allergens. In adulthood, the results indicated a prevalence of obesity of 62%. The FMI was higher in female and 54% were sedentary. In old age, the results indicated a prevalence of obesity of 55%. The FMI was higher in female, the FFMI was higher in males and 55% were sedentary. Regarding questionnaires in adulthood and seniors, only 25% had a healthy routine.

Discussion of the results: The age groups most alarming were the adult and seniors with a prevalence of abdominal obesity, higher than the national average. The females showed higher FMI, which goes according to Stenholm study (Stenholm *et al.*, 2008). The present study, demonstrated that the FMI and the FFMI were the more reliable methods to study the nutritional status of a population although the studies on them are scarce. Regarding questionnaires, the respondents didn't practice healthy eating habits, and being mostly sedentary, had unbalanced energy balance. With regard to menus at pre-school age, is unacceptable not exist any information of macronutrients or food allergen since it is a very relevant point in the development of age-appropriate diets.

Conclusion: The sample in this study reveals not only the need for nutritional intervention but also the importance to encompass all the people in the village to have a balanced eating routine.

Keywords

Healthy eating, preschoolers, teens, adults, seniors.

Índice geral

1. Introdução.....	1
2. Alimentação e Nutrição no ciclo de vida	2
3. Atividades desenvolvidas no decorrer do estágio.....	3
3.1. Avaliação do estado nutricional e de hábitos de consumo alimentar de crianças em idade pré-escolar	3
3.1.1 Metodologia	3
3.1.2 - Resultados.....	6
3.1.3 Discussão dos resultados.....	8
3.1.4. Outras atividades desenvolvidas em idade pré-escolar	10
3.2. Avaliação do estado nutricional e de hábitos de consumo alimentar de adolescentes.....	12
3.2.1 Metodologia	13
3.2.2 - Resultados.....	15
3.2.3 Discussão dos resultados.....	16
3.2.4. Outras atividades desenvolvidas em idade escolar.....	18
3.3. Avaliação do estado nutricional de adultos	19
3.3.1 Metodologia	19
3.3.2 – Resultados.....	21
3.3.3. Discussão de resultados.....	22
3.4. Avaliação do estado nutricional de idosos	23
3.4.1 Metodologia	23
3.4.2 – Resultados.....	25
3.4.3. Discussão de resultados.....	26
3.5. Avaliação dos hábitos de consumo alimentar das populações adulta e idosa	27
4. Conclusão.....	29
5. Bibliografia.....	29
ANEXOS.....	31

Lista de tabelas

Tabela 1- Avaliação antropométrica das crianças em idade pré-escolar.....	6
Tabela 2- Avaliação antropométrica de adolescentes.....	15
Tabela 3- Avaliação antropométrica em adultos.....	22
Tabela 4- Resultados obtidos do IMG em adultos em função do género	22
Tabela 5- Avaliação antropométrica em idosos	25
Tabela 6- Resultados obtidos do IMG e do IMIG em idosos em função do género.....	26
Tabela 7- Análise ao Questionário de Frequência Alimentar na população adulta e idosa.	28

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

- A.F-** Atividade física
- BIA-** Bioimpedância
- C.B-** Circunferência Braquial
- C.C-** Circunferência da Cintura
- D.G.S-** Direção-Geral de Saúde
- E.E-** Encarregado de Educação
- G.C-** Gordura Corporal
- IMC-** Índice de Massa Corporal
- IMG-** Índice de Massa Gorda
- IMIG-** Índice de Massa Isenta de Gordura
- INSA-** Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
- MIG-** Massa Isenta de Gordura
- NE-** Necessidades Energéticas
- OMS-** Organização Mundial de Saúde
- PAL-** Nível de Atividade física
- SFA-** Ácidos Gordos Saturados
- VCT-** Valor Calórico Total