



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do
Algarve**

Comparação de populações urbanas com populações rurais

Projeto Final de Licenciatura

Elaborado por Luciana Filipa Santos Rosa

Aluno nº 200791764

Orientador: Professor Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

Novembro 2012

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do
Algarve**

Comparação de populações urbanas com populações rurais

Projeto Final de Licenciatura

Elaborado por Luciana Filipa Santos Rosa

Aluno nº 200791764

Orientador: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

Novembro 2012

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Embora o trabalho de investigação seja um trabalho individual de finalidade académica, existem contributos de natureza diversa que não posso nem devo deixar de realçar. Por essa razão, expresso os meus sinceros agradecimentos ao Prof. Doutor Paulo Figueiredo que se demonstrou sempre disponível para esclarecer todas as minhas dúvidas ao longo de todo o trabalho de investigação.

Agradeço também à Professora Irene Dias, docente da Escola nº1 de Monchique e Diretora do Agrupamento de Escolas do Concelho de Monchique pela disponibilidade prestada e pelo modo como se prontificou a disponibilizar todas as condições para a recolha de dados necessários para o estudo.

Agradeço igualmente ao Professor Francisco Gaspar, coordenador da Escola nº1 de Lagos, pela autorização que me deu para poder aplicar os questionários na escola que coordena, e pelas condições que me deu para adquirir todos os dados necessários para o estudo em causa.

Agradeço também a disponibilidade da minha colega de curso, Inês Portugal, pela disponibilidade que demonstrou e pela ajuda que me deu na fase de aplicação dos questionários, contribuindo assim para a recolha de dados de forma mais rápida, visto que foi uma fase morosa do estudo.

Resumo

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve

Comparação de populações urbanas com populações rurais

Introdução: Os estilos de vida das crianças são afetados pelo meio onde se inserem. Os hábitos alimentares, nas zonas urbanas, estão fortemente marcados pela industrialização. As populações que se inserem em zonas urbanas têm uma vasta gama de alimentos à sua disposição. Este estudo tem como propósito verificar se o ambiente, as escolhas e oportunidades alimentares em crianças do 1º ciclo que residem em meio rural difere das que residem no meio urbano, na região do Algarve.

Métodos: Foi construído um questionário de administração direta que contemplou questões relativas a hábitos alimentares. As crianças inquiridas foram divididas em dois grupos, consoante a zona de residência.

Foram recolhidos dados antropométricos, com o auxílio de um estadiómetro e uma balança. A análise estatística foi efetuada com o programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 19.0 para Windows, após a recolha de todos os dados.

Resultados: As crianças em estudo referem fazer cinco refeições diariamente, embora cerca de metade das residentes em meio rural e um terço das provenientes de meio urbano refiram omitir a ceia. Foram constatados alguns comportamentos alimentares incorretos, nomeadamente um elevado consumo de refrigerantes, durante o lanche da manhã, mais relevante no grupo urbano. A sopa é mais consumida na refeição do almoço, em particular pelas crianças do meio urbano e em ambiente escolar. Foi detetada uma ingestão frequente de *fast-food* principalmente no grupo rural, assim como a ingestão de alimentos noutros espaços de restauração, que não a escola. Verificou-se também uma frequência elevada no consumo de alimentos processados, sobretudo pelos alunos urbanos. Ambos os grupos mencionam praticar atividade física fora do ambiente escolar, um pouco mais os originários do meio rural.

Conclusão: O presente estudo indica uma tendência de abandono da dieta, tradicionalmente praticada no Algarve, passando a privilegiar alimentos processados,

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

com maior densidade energética, o que poderá contribuir para a obesidade e aumento de doenças relacionadas com esta.

Palavras-chave: Crianças, Meio Urbano, Meio Rural, Comportamentos Alimentares

Abstract

Abstract

Food behaviours among elementary students in the Region of Algarve

A comparative study between urban a rural student populations.

Introduction: Children live styles are affected by their environment. The food habits are strongly affected by industrialization, specifically in urban areas. Those populations, of urban areas, have an enormous sort of different kinds of food resources at their disposal. This study has as its main objective to acknowledge and identify if the environment, the choices and the opportunities, that are given to elementary students living in rural areas are different from those students that are living in urban areas, specifically in the region of Algarve.

Methods: It order to accomplish our aim we create a questionnaire about food practices in which the inquired children where divided in two different categories determined by the type of area of living. The anthropometric data was verifies whit the survey of stadiometer and a weight balance. After data recollection, the statistic analysis was made under SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), version by Windows 19.0.

Results: The children that where questioned mentioned to have five meals a day, however didn't refer to the after dinner meal. In our survey we detected several errors in a healthy consumption procedure, such as: the consumption of sodas, special in in-between morning lunches. In school environment children often consume soup at lunch time, in other contexts they tend to consume *fast-food* particularly in GR or other kinds of food in different types of restaurants. It has also been detected high degrees of consumption of processed food. The different analyzed survey have mention to have some kind of physical activity beyond school environment, being superior in rural areas.

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Conclusion: Our study indicates that there is a tendency to abandon traditionally practiced in Algarve, in favor of processed food, with major energetic density, which could lead to the increase of illnesses due to obesity.

Key Words: Children, Urban and rural environments, food behaviors.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	vi
Abstract	vi
Índice	viii
Índice de figuras.....	x
Índice de tabelas.....	x
Lista de abreviaturas e siglas	xi
Introdução	1
Material e Métodos	2
Tipo de estudo.....	2
Amostra.....	2
Recolha de Dados	2
Avaliação Antropométrica	2
Aplicação de questionários	3
Análise estatística	3
Resultados.....	3
Caracterização da Amostra	3
Hábitos Alimentares	5
Pequeno-Almoço	5
Lanche da Manhã.....	6
Almoço.....	7

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Lanche da Tarde.....	8
Jantar.....	9
Ceia.....	9
Consumo diário de fruta.....	10
Consumo de Bebidas Alcoólicas.....	10
Alimentos processados.....	10
Atividade Física.....	11
Consumo Alimentar fora de casa (restauração).....	12
Consumo de “Fast-Food”.....	12
Discussão.....	12
Conclusão.....	14
Bibliografia.....	15

Índice de figuras

Fig. 1 – Gráfico Percentis	4
Fig. 2 – Atividade Física praticada fora do ambiente escolar.....	11
Fig. 3 – Consumo de Fast-Food.....	12

Índice de tabelas

Tabela 1 - Caracterização da Amostra.....	4
Tabela 2 - Composição Alimentar do Pequeno-Almoço	5
Tabela 3 - Composição Alimentar do Lanche da Manhã.....	6
Tabela 4 - Consumo de Sopa	7
Tabela 5 – Composição alimentar do lanche da tarde	8
Tabela 6 – Composição alimentar da ceia	9
Tabela 7 – Consumo de Fruta	10
Tabela 8 - Consumo de Alimentos Processados	11

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Lista de abreviaturas e siglas

IMC – Índice de Massa Corporal

GU – Grupo Urbano

GR – Grupo Rural

Introdução

O crescimento do corpo humano é um processo complexo, com diferentes velocidades durante as diferentes fases da vida, sendo que os primeiros anos são os mais vulneráveis. Durante a infância regista-se um aumento da massa muscular e da massa óssea e, por vezes, um aumento desproporcionado de gordura corporal. (Marques, et al., 2012) Embora cada criança tenha um crescimento e maturação próprias, os seus comportamentos e as suas experiências refletem os hábitos alimentares que adotam.

As influências dos hábitos alimentares nas crianças, tanto em casa como em contexto escolar estão intrinsecamente ligados. (Rawlins, 2009)

A alimentação saudável e prática de atividade física são particularmente importantes para as crianças. Tanto a alimentação como a atividade física influenciam o bem-estar, crescimento e desenvolvimento, porque as necessidades nutricionais das crianças são elevadas devido às exigências que o seu crescimento acarreta. (Weichselbaum, 2011)

O fenómeno da globalização está a ter um grande impacto sobre os sistemas alimentares em todo o mundo. Os sistemas alimentares estão a mudar, resultando numa maior disponibilidade e diversidade de alimentos, embora o acesso aos mesmos não seja universal, e muitas dessas mudanças estão estreitamente associadas aos fenómenos da urbanização. (Kennedy, et al., 2004)

As crianças que vivem em áreas urbanas têm dietas distintas daquelas que vivem em meios rurais. Um dos efeitos mais profundos, devido a fatores económicos, é a mudança da composição da dieta. (Popkin, 2001)

Material e Métodos

Tipo de estudo

Este trabalho é um estudo epidemiológico descritivo, realizado numa amostra de crianças do ensino básico: alunos que frequentam o 1º ciclo da escola Básica nº2 de Monchique, situada num ambiente predominantemente rural e da Escola Básica nº1 de Lagos, situada em zona urbana. Ambas as escolas pertencem à região do Algarve.

Amostra

O tamanho da amostra é de 123 indivíduos, sendo que 62 fazem parte do Grupo Rural e 61 do Grupo Urbano. Foi elaborado um inquérito de administração direta, com respostas fechadas, o qual teve como objetivo examinar os hábitos alimentares (número e tipo de refeições ingeridas diariamente, local de consumo e sua composição usual) algumas questões adicionais sobre atividade física, consumo de álcool, e perguntas sobre locais habituais de aquisição dos alimentos e se adquirem, regularmente, alimentos processados.

Recolha de Dados

Avaliação Antropométrica

Antes da aplicação dos questionários foi necessário uma aprovação pela direção das duas escolas envolvidas e foi obtido, por escrito, o consentimento informado de todos os pais das crianças que participaram no estudo. A recolha dos dados antropométricos foi realizada em ambiente escolar, em salas que ambas as escolas disponibilizaram. A estatura foi medida com o auxílio de um estadiómetro modelo SECA 222, com um erro de medida de 0,1 cm. O estadiómetro foi colocado numa superfície plana, apoiado numa parede lisa. Certificou-se que a criança sustentava as pernas direitas e os pés ligeiramente afastados, bem assentes no chão e encostados à superfície vertical, tendo em atenção a posição da cabeça de acordo com o plano de Frankfurt. (Duarte, 2007)

O peso foi medido através de uma balança SECA modelo 841, com um erro de medida de 0,1 Kg. A balança foi colocada numa superfície dura e completamente plana. As

crianças retiraram os sapatos e colocaram os pés ligeiramente afastados no meio da balança, permanecendo imóveis até o valor do peso aparecer no mostrador. Por fim registou-se o peso até ao decígrama mais próximo (0.1 kg).

Aplicação de questionários

O trabalho de campo realizou-se durante o mês de Junho de 2012, para o que foi solicitada autorização prévia aos Conselhos Executivos de ambas as escolas. Foi elaborado um inquérito de administração direta, com respostas fechadas, que teve como objetivo examinar os hábitos alimentares (número e tipo de refeições ingeridas diariamente, local e sua composição usual), algumas questões adicionais sobre atividade física, consumo de álcool, perguntas sobre locais habituais de aquisição dos alimentos e se adquirem alimentos processados regularmente.

Análise estatística

A análise estatística foi efetuada com programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 19.0 para Windows.

Para testar as diferenças entre os dois grupos (urbano e rural) nos hábitos alimentares, foi utilizada, como referência para aceitar ou rejeitar a hipótese nula, um nível de significância (α) \leq 0,05. No entanto, se existirem diferenças significativas para um nível (α) \leq 0,10 estas são devidamente analisadas.

Utilizou-se o teste do Qui-quadrado para testar a independência de variáveis qualitativas. O pressuposto do Qui-quadrado, de que não deve haver mais do que 20,0% das células com frequências esperadas inferiores a 5, foi analisado. Nos casos em que este pressuposto não se encontrou satisfeito o teste do Qui-quadrado foi substituído pelo teste de Fisher.

Resultados

Caracterização da Amostra

Foram inquiridos 123 indivíduos, dos quais, 61 (49,6%) pertencem ao grupo do meio urbano e 62 (50,4%) pertencem ao grupo do meio rural

No GR tanto a percentagem de raparigas como a de rapazes é de 50,0%, no GU a percentagem de raparigas é de 50,8% e de rapazes 49,2%.

	Grupo	N	Média
Idade/anos	Rural	62	7,84
	Urbano	61	8,92
Peso/kg	Rural	62	29,51
	Urbano	61	33,12
Estatura/m	Rural	62	1,3042
	Urbano	61	1,3626
IMC/kg m ⁻²	Rural	62	17,1362
	Urbano	61	17,7452

A média das idades do GR é de (7,84 ± 1,217 anos), em que a idade mínima é 6 e máxima de 10. A média das idades do GU 8,92 ± 0,862) em que a idade mínima é 7 e máxima de 10.

Tabela 1 - Caracterização da Amostra

As médias do peso no GR são de 29,51 ± 7,393, sendo que as médias do peso do GU são superiores, apresentando valores de 33,12 ± 7,484. No entanto, a estatura do GU é ligeiramente superior 1,36 m contra 1,30 m do GR.

O valor mínimo de peso no GR foi de 19 Kg e o máximo de 56 Kg. O valor mínimo de peso no GR foi de 20 Kg e o máximo de 63 Kg.

A partir dos dados de peso e estatura, foram avaliados os Índices de Massa Corporal (IMC) de ambos os grupos, assim como os respetivos percentis, usando as curvas de percentil do Centers of Disease Control and Prevention (CDC, 2011) Figura 1

A média dos Índices de Massa Corporal foi de (17,14 ± 2,42) no GR e de (17,75±3,21) no GU.

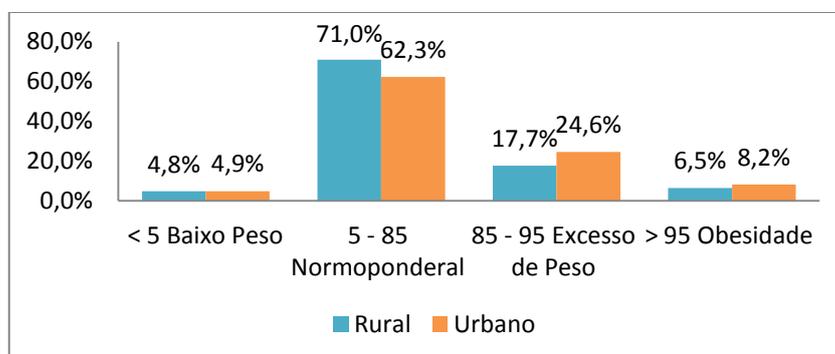


Fig. 1 – Gráfico Percentis

Hábitos Alimentares

Pequeno-Almoço

Alimento	Rural	Urbano	Sig.
Leite Chocolate	21,0%	32,8%	0,139
Leite com cereais	43,5%	14,8%	0,000*
Leite com café	0,0%	13,1%	0,003*
Leite Simples	40,3%	26,2%	0,097**
Iogurte Líquido	9,7%	8,2%	0,774
Iogurte Sólido Aromas	4,8%	0,0%	0,244
Sumos de Fruta	0,0%	1,6%	0,496
Refrigerantes	0,0%	4,9%	0,119
Bolachas	11,3%	9,8%	0,793
Fruta	3,2%	1,6%	1,000
Produtos de Pastelaria	3,2%	9,8%	0,163
Pão com Manteiga	17,7%	37,7%	0,013*
Pão com Fiambre	9,7%	21,3%	0,074**
Pão com Queijo	4,8%	8,2%	0,491
Pão c/doce / marmelada	0,0%	3,3%	0,244

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,10$

Tabela 2 - Composição Alimentar do Pequeno-Almoço

A maioria das crianças inquiridas referiu tomar regularmente o pequeno-almoço, no entanto, no GR existem mais crianças a não tomar pequeno-almoço do que no GU, 6,5% contra 3,3%.

Os alimentos mais referidos pelo GR, nesta refeição, foram o leite com cereais (44%) e o leite simples (40%). No GU, os alimentos mais referidos foram o pão com manteiga (38%) e o leite com chocolate (33%). A fruta foi um dos alimentos pouco referido, tanto pelo GU (2%) como pelo GR (3%).

Apenas se verificaram diferenças, estatisticamente significativas no consumo de leite com cereais, leite com café, leite simples e pão com manteiga. São apresentados os valores do teste qui-quadrado ou de Teste de Fisher, assim como os valores de p sempre que este for $<0,05$.

Leite com Cereais, $\chi^2 (1) = 12,315$, $p = 0,000$; a proporção de crianças que consome leite com chocolate é significativamente mais elevada no GR (43,5% vs 14,8%).

Leite com café, teste de Fisher, $p = 0,003$; a proporção de crianças que consome leite com café é significativamente mais elevada no GU (13,1% vs 0,0%).

Leite Simples, $\chi^2 (1) = 2,748$, $p = 0,097$; a proporção de crianças que consome leite simples é significativamente mais elevada no GR (40,3% vs 26,2%)

Pão com Manteiga, $\chi^2 (1) = 6,126$, $p = 0,013$; a proporção de crianças que consome pão com manteiga é significativamente mais elevada no GU (37,7% vs 17,7%).

Pão com Fiambre, $\chi^2 (1) = 3,186$, $p = 0,074$; a proporção de crianças que consome pão com fiambre é significativamente mais elevada no GU (21,3% vs 9,7%).

Lanche da Manhã

Alimento	Rural	Urbano	Sig.
Leite com Chocolate	38,7%	37,7%	,909
Iogurte Líquido	19,4%	9,8%	,135
Refrigerantes	16,1%	42,6%	0,001*
Bolachas	29,0%	34,4%	0,520
Fruta	6,5%	6,6%	,981
Produtos de Pastelaria	8,1%	18,0%	0,100**
Pão com manteiga	46,8%	37,7%	0,309
Pão com fiambre	32,3%	47,5%	0,083**
Pão com queijo	19,4%	27,9%	0,266
Leite Simples	21,0%	3,3%	---
Barras de cereais	6,5%	1,6%	---

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,10$

Tabela 3 - Composição Alimentar do Lanche da Manhã

A maioria das crianças inquiridas refere levar regularmente o lanche da manhã, no entanto no GR existem menos crianças a não levar o lanche da manhã para a escola do que no GU (18% contra 16%). Os alimentos mais referidos pelo GR nesta refeição foi o pão com manteiga (46,8%) e o leite com chocolate (38,7%). No GU os alimentos mais referidos foi o pão com fiambre (47,5%) e os refrigerantes (42,6%). A fruta e as

barras de cereais foram os alimentos menos referidos em ambos os grupos. No entanto, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em três alimentos: refrigerantes, produtos de pastelaria e pão com fiambre. **Refrigerantes**, χ^2

Ciências da Nutrição

(1) = 10,426, $p = 0,001$, a proporção de crianças que consomem refrigerantes é significativamente mais elevada no GU (42,6% vs 16,1%).

Produtos de pastelaria, $\chi^2 (1) = 2,700$, $p = 0,100$, a proporção de crianças que consomem produtos de pastelaria é significativamente mais elevada no GU (18,0% vs 8,1%).

Pão com Fiambre, $\chi^2 (1) = 2,996$, $p = 0,083$, a proporção de crianças que consomem pão com fiambre é significativamente mais elevada no GU (47,5% vs 32,3%).

A maioria das crianças referiu levar o lanche da manhã para a escola, tanto no GR (84%) como no GU (82%). No entanto, dos 16% do GR e dos 18% do GU, que refeririam não levar lanche da manhã para a escola, afirmaram receber gratuitamente o lanche que a escola distribui. Esses lanches são compostos por pão, leite achocolatado e bolachas.

Almoço

As crianças do GU referem ter menor hábito de consumo de hortícolas (46%), o que significa que quase metade da amostra menciona não ingerir hortícolas regularmente. No entanto, e apesar do GR apresentar uma maior percentagem (79%) em relação ao consumo frequente de hortícolas, existe ainda uma percentagem que relata não ingerir (21%).

Ingestão de Sopa ao almoço e jantar

	Rural	Urbano
Só ao Almoço	74,2%	59,0%
Só ao Jantar	0,0%	1,7%
Ao almoço e ao jantar	25,8%	39,3%

Tabela 4 - Consumo de Sopa

A maioria dos inquiridos, tanto no GR como no GU, referiu apenas consumir a sopa ao almoço (74% vs 59,0%). Há que referir que o GU apresenta uma maior percentagem de crianças que ingere sopa às duas refeições principais (almoço e jantar - 39,3%).

Lanche da Tarde

Alimentos	Rural	Urbano	Sig.
Leite com Chocolate	19,4%	24,6%	0,483
Iogurte Líquido	19,4%	11,5%	0,227
Refrigerantes	14,5%	42,6%	0,001*
Bolachas	21,0%	26,2%	0,492
Fruta	4,8%	8,2%	0,450
Produtos de Pastelaria	9,7%	18,0%	0,179
Pão com manteiga	21,0%	8,2%	0,045*
Pão com fiambre	29,0%	42,6%	0,116
Pão com queijo	25,8%	26,2%	0,957
Leite Simples	24,2%	3,3%	0,001*
Barras de Cereais	8,1%	1,6%	0,098**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,10$

Tabela 5 – **Composição alimentar do lanche da tarde**

A maioria das crianças inquiridas refere levar regularmente o lanche da tarde, no entanto, no GU existem mais crianças a não levar o lanche da tarde para a escola do que no GR (1,6% vs. 3,3%). Os alimentos mais referidos pelo GR nesta refeição foram o pão com fiambre (29,0%) e o pão com queijo (25,8%). No GU, os alimentos mais referidos foram o pão com fiambre (42,6%) e os refrigerantes (42,6%). A fruta foi um dos alimentos menos referidos em ambos os grupos. Em quatro alimentos verificaram-se diferenças estatisticamente significativas:

Refrigerantes, $\chi^2 (1) = 11,932$, $p = 0,001$; a proporção de crianças que consomem refrigerantes é significativamente mais elevada no GU (42,6% vs. 14,5%).

Pão com Manteiga, $\chi^2 (1) = 4,014$, $p = 0,045$; a proporção de crianças que consome pão com manteiga é significativamente mais elevada no GR (21 % vs. 8,2%).

Leite Simples, $\chi^2 (1) = 11,292$, $p = 0,001$; a proporção de crianças que consome pão com fiambre é significativamente mais elevada no GR (24,2% vs. 3,3%).

Barras de Cereais, teste de Fisher, $p= 0,083$; a proporção de crianças que consome barras de cereais é significativamente mais elevada no GR (8,1% vs. 1,6%).

Jantar

Nesta refeição foi apenas estudado o consumo de sopa, bebidas e sobremesas, assim como alguns hábitos durante a refeição. Em relação ao consumo de sopa, 25,8% do GR referiu ingerir ao jantar, contra 39,3% no GR, no entanto também é necessário contabilizar as crianças que consomem sopa. A maioria das crianças referiram consumir refrigerantes, néctares e água. As percentagens, relativamente aos refrigerantes, foram 21% para o GR contra 51,7% do GU. Em relação aos néctares, 30,6% para o GR contra 19,7 do GU. E, por último, o consumo de água; 71% do GR e 54% do GU.

Ceia

Alimentos	Rural	Urbano	Sig.
Leite Simples	46,2%	53,8%	0,625
Leite com chocolate	35,3%	64,7%	0,179
Iogurte	50,0%	50,0%	0,972
Leite com cereais	23,5%	76,5%	0,017*
Bolachas	61,5%	38,5%	0,396
Fruta	66,7%	33,3%	0,680

* $p \leq 0,05$

Tabela 6 – Composição alimentar da ceia

Os resultados recolhidos demonstraram existir diferenças estatisticamente significativas: **Leite com cereais**, $\chi^2 (1) = 5,700$ $p= 0,017$ a proporção de crianças que consome leite com cereais é significativamente mais elevada no GU (76,5% vs 23,5%).

Consumo diário de fruta

	Rural	Urbano
1 Peça de Fruta	35,5%	32,8%
2 Peças de Fruta	51,6%	47,5%
3 Peças de Fruta	8,1%	18,0%
Nunca Ingere	4,8%	0,0%

Tabela 7 – Consumo de Fruta

O consumo de fruta foi contabilizado apenas pela quantidade de fruta consumida diariamente, não sendo contabilizado o tipo de fruta ingerida. A maioria das crianças em ambos os grupos refere consumir duas peças de fruta por dia (51,6%) no GR e (47,5%) no GU, embora a percentagem de crianças que apenas consome uma peça de fruta por dia também seja elevada (35,5%) do GR e (32,8%) do GU. Há que também dar atenção ao número de crianças que nunca consome fruta, sendo que neste caso apenas houve referência no GR (4,8%).

Consumo de Bebidas Alcoólicas

Foi questionado a todas as crianças se alguma vez já tinham consumido algum tipo de bebida alcoólica. No GU 61% das crianças refere já ter consumido pelo menos uma vez bebidas alcoólicas, contra 40% do Urbano.

Alimentos processados

Os alimentos processados mais referidos (tabela 8) no GR foram as batatas pré fritas ou de pacote (21%) e no GU foram as refeições pré (pizzas, lasanhas, etc). No entanto e segundo o teste Qui-Quadrado $\chi^2 (1) = 8,752$, em que apenas as refeições pré-cozinhas apresentaram diferenças significativas em ambos os grupos ($p=0,003$), em que o GU é

significativamente mais elevado (31,1% vs 9,7%). Apesar destes resultados, há que ter em atenção a percentagem de crianças em ambos os grupos que referem consumir a título regular alimentos processados (61%) no GU contra (40%) no GU.

	Rural	Urbano	Sig.
Batatas pré-fritas/pacote	21,0%	26,2%	0,492
Refeições pré-cozinhas	9,7%	31,1%	0,003*
Enlatados	19,4%	26,2%	0,363

* $p < 0,05$

Tabela 8 - Consumo de Alimentos Processados

Atividade Física

Em relação à atividade física, apenas contabilizei a atividade física fora do ambiente escolar, pois em ambiente escolar ambas as escolas referem fazer atividades físicas uma vez por semana. Foram do ambiente escolar o GU tem uma percentagem de 50% de crianças que referem praticar atividade física fora do ambiente escolas contra 62,3% do GU.

Quanto aos desportos mais referidos por ambos os grupos, estão referenciados do gráfico que se segue:

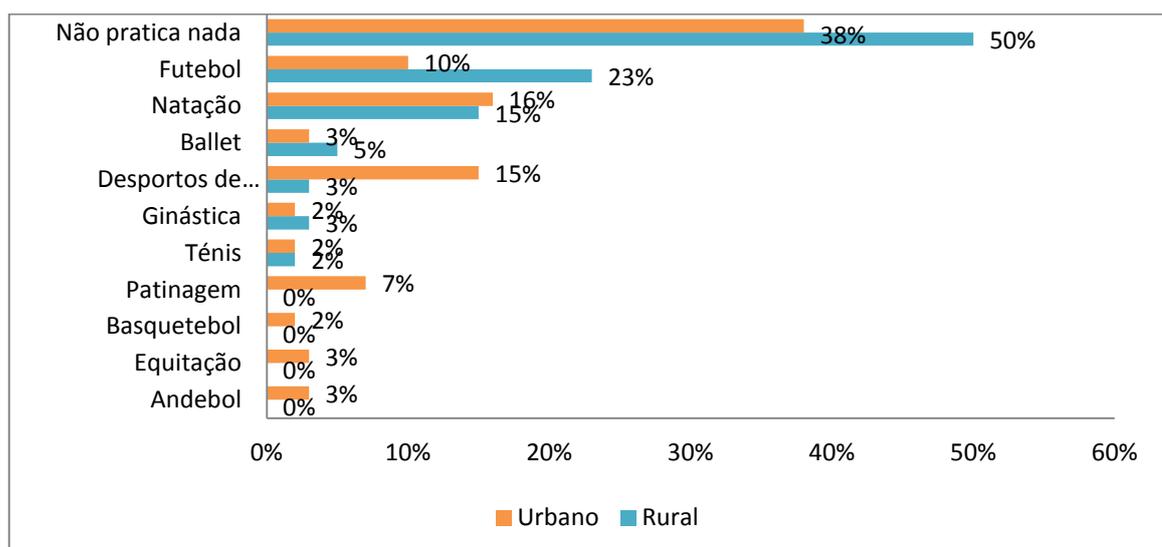


Fig. 2 – Atividade Física praticada fora do ambiente escolar

Consumo Alimentar fora de casa (restauração)

O GU tem percentagens mais elevadas, quando se referem ao consumo alimentar fora de casa uma vez por mês (36,1%), duas vezes por mês (16,2%) e todos os fins-de-semana (26,2%). No entanto o GR obteve percentagens elevadas quando dizem que nunca ingerem alimentos fora de casa (33,9%).

Consumo de “Fast-Food”

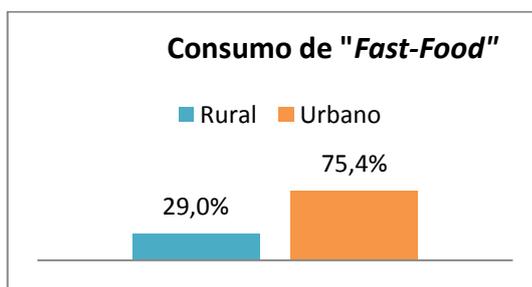


Fig. 3 – Consumo de Fast-Food

O GU tem percentagens muito mais elevadas, quando se refere ao consumo alimentar em cadeias de “fast-food” (75,4%), contra (29,0%) do GR.

Discussão

Os estilos de vida das crianças são afetados pelo meio onde se inserem. Os hábitos alimentares, nas zonas urbanas, estão fortemente marcados pela industrialização. As populações que se inserem em zonas urbanas têm uma vasta gama de alimentos à sua disposição. Um estudo, realizado em Espanha, refere que as crianças inseridas em zonas urbanas consomem mais hortícolas, enquanto as crianças inseridas em zonas rurais comem mais fruta (Juan, 2006). Este mesmo estudo refere a existência de diferenças socioeconómicas entre os dois grupos e uma maior adesão a hábitos tradicionais, nas zonas rurais, nomeadamente no que respeita aos hábitos agrícolas e piscatórios (Juan, 2006).

O presente trabalho, relativo a uma população jovem rural e outra urbana, do Algarve, reflete essas diferenças. Em particular, foi verificado que a maioria das crianças toma,

regularmente o pequeno-almoço, embora no GR exista um maior número de crianças a não tomar pequeno-almoço do que no GU. Apesar de os valores serem baixos em ambos os casos (6,5% e 3,3%, respetivamente), existe ainda a necessidade de apostar em estratégias que o tornassem nulo, uma vez que se conhecem dados que demonstram que a toma do pequeno-almoço pode trazer melhorias significativas no estado nutricional, no desempenho físico e na aprendizagem escolar (Cheng, et al., 2008).

No que diz respeito ao pequeno-almoço, é importante salientar que, em ambos os grupos, a fruta, cuja inclusão nesta refeição é essencial, não encontra lugar de destaque, talvez por não se enquadrar nos hábitos culturais dos Portugueses incluí-la no pequeno-almoço. Nas restantes refeições, a ingestão diária de fruta pelo GR é superior à do GU. Estes resultados estão de acordo com estudos já divulgados, em que os resultados foram semelhantes. As crianças do GU demonstraram cumprir a recomendação de consumo de três peças de fruta por dia (McNaughton, et al., 2008).

Nos lanches da manhã e da tarde verificam-se consumos exagerados de, respetivamente, produtos de pastelaria (18,0% pelo GU) e refrigerantes (42,6% no GU). São duas gamas de produtos ligadas à prevalência de obesidade em crianças, particularmente no caso dos refrigerantes (Kral, et al., 2010).

Foi observado um consumo de sopa predominantemente ao almoço, em ambos os grupos. Esta tendência é maior no GR (74,2% ao almoço e 25,8% ao jantar), sendo que no GU não existe tanta discrepância entre o consumo de sopa ao almoço e ao jantar (59,0% contra 39,3%). Estes resultados podem ser parcialmente explicados pelo facto de as escolas fornecerem sopa ao almoço.

Em média, os inquiridos referiram fazer 5 refeições por dia: pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. A ceia é a refeição que em ambos os grupos tem uma menor adesão. Isto pode dever-se ao facto de as crianças irem cedo para a cama, seguindo as indicações da *National Sleep Foundation*, as quais indicam que crianças em idade escolar, dos 5 aos 11 anos, devem dormir cerca de 10 a 11 horas por dia (Nacional Sleep Foundation, 2011).

Em função das mudanças de organização das sociedades e dos efeitos da Mudança Global, estão a verificar-se fortes mudanças no consumo alimentar e estilo de vida das populações (Robertson, et al., 2004). Analisando os dados aqui apresentados, tal alteração parece refletir-se mais nitidamente no GU que no GR.

Os resultados relatados no presente estudo poderão refletir algumas limitações resultantes da metodologia seguida. A recolha de dados sobre os hábitos alimentares não quantificou a ingestão dos alimentos/nutrientes referidos. O mais correto teria sido, após análise dos resultados, optar por uma segunda fase de investigação na qual se elaborasse um questionário de frequência alimentar. Por outro lado, avaliação da ingestão de alimentos por métodos de recordação é muitas vezes imprecisa em crianças com menos de 10 anos (Tognarelli, et al., 2004).

Conclusão

Como resposta às alterações dos padrões alimentares mais saudáveis, pode sugerir-se que os pais ofereçam mais variedade de alimentos de qualidade, atendendo aos gostos das crianças, para que estas tenham uma alimentação mais equilibrada (Cheng, et al., 2008), tanto em ambiente escolar como em ambiente doméstico. As escolas e outros agentes da sociedade, que contactam frequentemente com as crianças e seus pais, devem reforçar o trabalho desenvolvido, para construir um conhecimento positivo e útil na promoção de estilos de vida mais saudáveis (McNaughton, et al., 2008).

De uma forma geral, o presente estudo indica uma tendência de abandono de uma dieta com características mediterrânicas, tradicionalmente praticada no Algarve, passando a privilegiar alimentos mais processados, com maior teor de ácidos gordos saturados e densidade energética, o que contribui para a obesidade e aumento de doenças com ela relacionadas (Juan, 2006). Por outro lado, os resultados obtidos refletem as indicações de que viver em zonas urbanas desencoraja a vida ativa, encorajando, em contrapartida, atividades de lazer sedentárias como o uso da televisão e computadores (World Health Organization, 2008).

Bibliografia

CDC, 2011. *Healthy Weight: Assessing Your Weight: BMI: About BMI for Children and Teens*. [Online]

Available at:

http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html

[Acedido em 28 Março 2012].

Cheng, T., Sun, I. & Griffiths, S., 2008. Children's Perceptions of Parental Attitude Affecting Breakfast Skipping in Primary Sixth-Grade Students. *Journal of School Health*, Volume 78, pp. 203-208.

Duarte, A. C. G., 2007. *Avaliação Nutricional - Aspectos Clínicos e Laboratoriais*. São Paulo: Athneu.

Juan, F., 2006. Dietary habits and nutritional status of school aged children in Spain. 30 Março, p. 1.

Kennedy, G., Nantel, G. & Shetty, P., 2004. Globalization of food systems in developing countries: a synthesis of country case studies. *Food and Nutrition papper*, p. 2.

Kral, T., Stunkard, A., Berkowitz, R. & Stallings, V., 2010. *Beverage Consumption Patterns of Children Born at Different Risk of Obesity*. s.l.:s.n.

Lowe, F. & Horne, P., 2009. *Cases in Public Health Communication & Marketing*. [Online]

Available at: <http://www.casesjournal.org/volume3>

[Acedido em 5 Novembro 2012].

Marques, Á. et al., 2012. Mas afinal o meu filho è gordinho?. In: *Gorduchos e Redondinhas*. s.l.:Dom Quixote, p. 95.

McNaughton, S. et al., 2008. *Eating behaviours of urban and rural children from disadvantaged*, s.l.: s.n.

Nacional Spleep Foudation, 2011. *Nacional Spleep Foudation*. [Online]

Available at: <http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

[Acedido em 12 Novembro 2012].

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Plano Nacional de Saúde, 2012. *Objetivo para o Sistema de Saúde - Promover Contextos Favoráveis à Saúde ao Longo do Ciclo de Vida*. Lisboa: s.n.

Popkin, B. M., 2001. The Nutrition Transition and Obesity in the Developing World. *The Journal of Nutrition*, pp. 871-873.

Rawlins, E., 2009. Choosing Health? Exploring Children's Eating Practices at Home and at School. *Entipode*, Volume 41, pp. 1085-1109.

Robertson, A. et al., 2004. *Food and health in Europe*. s.l.: World Health Organization.

Tognarelli, M. et al., 2004. Nutritional status of 8-year-old rural and urban Italian children: a study in Pistoia, Tuscany. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 55(Nutritional status of rural and urban children in Italy), p. 382.

Weichselbaum, E., 2011. Nutrition, health and schoolchildren. *Journal compilation - British Nutrition Foundation*, p. 295–355.

World Health Organization, 2008. *World Health Organization Regional office for Europe*. [Online]

Available at: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/publications/pre-2009/who-european-action-plan-for-food-and-nutrition-policy-2007-2012>

[Acedido em 10 Novembro 2012].

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Anexos

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Questionário Aplicado a todas as crianças presentes no estudo

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição



Inquérito nº

Universidade Atlântica

Comportamentos Alimentares urbanos VS Rural

Em crianças do 1º Ciclo da região do Algarve

Questionário

O presente questionário irá servir para um trabalho de investigação, agradeço a todos os que respondam com a máxima sinceridade para que o estudo possa ser bem sucedido.

Todos os dados, servirão apenas para o estudo em causa, e são confidenciais.

Todas as informações serão salvaguardadas.

Desde já agradeço a sua disponibilidade por colaborar no estudo.

Preencha por favor de forma legível

Obrigada

Luciana Rosa

Informações pessoais do seu filho:

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Sexo

Feminino Masculino

Idade: ____ anos

Peso: ____kg

Estatura: ____ m

Cidade Natal _____

Cidade onde mora _____

Ano que frequenta _____

Qual o nível de escolaridade da mãe? (Assinalar o último ano/nível de escolaridade frequentado):

- 1º ciclo,
- 2º ciclo
- 7º ano, 8º ano, 9º ano
- 10º ano, 11º ano, 12º ano
- Frequência de Faculdade
- Curso Superior Completo
- Pós- Graduação
- Mestrado,
- Doutoramento

Profissão?

Qual o nível de escolaridade do pai? (Assinalar o último ano/nível de escolaridade frequentado):

- 1º ciclo,
- 2º ciclo
- 7º ano, 8º ano, 9º ano
- 10º ano, 11º ano, 12º ano
- Frequência de Faculdade
- Curso Superior Completo
- Pós- Graduação
- Mestrado
- Doutoramento

Profissão?

HÁBITOS ALIMENTARES – da criança

Número de refeições diárias

1

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Refeições que costuma fazer? (Assinale todas as que costuma fazer)

Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>
Lanche a meio da manhã	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>
Lanche a meio da tarde	<input type="checkbox"/>
Jantar	<input type="checkbox"/>
Ceia	<input type="checkbox"/>
Mais? Quanto? _____	

A que horas faz a primeira refeição?

Faz a primeira refeição em casa?

Sim Não

Geralmente o que ingere na primeira refeição:

Almoça fora de casa?

Não

Sim

Se sim, onde costuma comer? _____

Quantas peças de fruta ingere por dia?

1 3

Costuma levar lanche da manhã para a escola?

Sim Não

Se, sim diga o que:

Se, não diga o que ingere na escola:

Costuma levar lanche da tarde para a escola?

Sim Não

Se, sim diga o que:

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Se, não diga o que ingere na escola:

Ingere sopa às refeições principais (almoço e jantar)

Sempre Não Só ao Almoço Só ao Jantar

Bebida às refeições Almoço?

Bebida às refeições Jantar?

Nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Água	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refrigerantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ingere hortícolas ao almoço?

Sim
Não, porque não gosto
Sim porque me obrigam
Não, porque não me dão

Ingere hortícolas ao jantar?

Sim
Não, porque não gosto
Sim porque me obrigam
Não, porque não me dão

Ingere Sobremesa ao almoço?

Leite-creme
Mousse Chocolate
Arroz doce
Gelatina
Gelado
Fruta

Ingere Sobremesa ao jantar?

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

- Leite-creme
- Mousse Chocolate
- Arroz doce
- Gelatina
- Gelado
- Fruta

Ingere leguminosas com que frequência?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- Mais de 4 vezes por semana
- Nunca

O que a criança costuma beber ao almoço

- Sumos de Fruta Natural
- Refrigerantes
- Néctares
- Água

A criança costuma ingerir legumes/salada às refeições?

- Sim
- Não

A criança já ingeriu bebidas alcoólicas?

- Sim
- Não

Quando? _____

Qual é o método de confeção que a criança prefere?

- Grelhado
- Cozido
- Estufado
- Frito
-

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Guisado

Assado

Vai a restaurantes?

Sim Não

Se sim, costuma ir com que frequência?

1 vez por mês

15 em 15 dias

1 vez por semana

2 vezes por semana

3 vezes por semana

> 3 vezes por semana

Costuma ir a restaurantes de fast-food (Mc Donalds, Pizza Hut)?

Sim Não

Os teus pais costumam comprar comida pré-cozinhada?

Não

Sim

Se sim, que produtos?

	Nunca compro	Compro Esporadicamente	2/3 vez por mes	1 Vez por semana	2 Vezes por semana	3 Vezes por semana	< 4 vezes por semana
Batatas Pré-fritas							
Salgados (rissóis, croquetes, folhados, etc)							
Comidas que se encontram quentes prontas a levar (frango assado, arroz, massa, etc)							
Comida pré- confeccionada congelada (arroz de pato, bacalhau com natas,							

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

massas, etc)							
Enlatados (atum, feijão, grão, soja, milho, etc)							
Pizzas, lasanha							

Você costuma ir aos mercados locais?

Sim Não

Se sim, vai porque razão?

Porque ser mais barato

Por ter mais qualidade

Por ficar mais perto da minha zona habitacional

Por nenhuma razão em específico

Pratica alguma atividade física?

Não
Sim.

Qual? _____

Quanto tempo por semana?
horas ____ minutos ____

Quantos dias por semana?
____ dia/s

Assinale com uma cruz o(s) meio(s) em que se desloca para a escola

A pé	
De bicicleta	
Autocarro	
Carro	

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Motociclo	
Outros?	

Quanto tempo passa em média (minutos ou horas), a ver televisão/videojogos por dia?
15 minutos

30 minutos

1 hora

2 horas

3 horas

4 horas

Mais de 4 horas

Durante o fim-de-semana quanto tempo vê televisão (tempo aproximado)?

Costuma comer em frente á televisão/computador?

Sim Não

Os teus pais fumam?

Sim Não Neste Momento não

A criança tem doenças?

Sim Não

Se sim, indique qual:

Diabetes

Obesidade

Asma

Outra _____

Grata pela sua ajuda

Luciana Rosa

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição

Consentimento Informado

Consentimento Informado

Venho por este meio solicitar a todos os pais, que autorizem os seus educandos a participar num projeto de investigação que irei realizar na escola nº 1 de Lagos.

O projeto de investigação irá servir para trabalho final de licenciatura, e será sobre comportamentos alimentares, comparando ambientes rurais e urbanos.

Estarei presente nas instalações da escola, para fazer algumas questões sobre a alimentação dos vossos educandos, assim como pesar e medir.

Eu _____, autorizo/não autorizo o meu educando _____, aluno do ____ano, a participar no estudo que irá ser realizado na Escola Básica nº 1 de Lagos.

Riscar o que não interessa.

____ de _____ de 2012

Luciana Rosa

Estudante de Ciências da Nutrição

Universidade Atlântica – Oeiras

Comportamentos alimentares em crianças do 1º ciclo na Região do Algarve - Comparação de populações urbanas com populações rurais

Ciências da Nutrição