

P.44

Hábitos alimentares dos estudantes da Escola Superior de Saúde

Sara Vieira Serdoura, Ângela Catarina Fernandes Alves, Juliana Souza

Instituto Politécnico de Bragança, Saúde

Correspondência: saraserdoura@gmail.com

Atualmente, tem vindo a constatar-se numa diminuição de consumo de alimentos saudáveis tais como produtos hortícolas, fruta e cereais. Em detrimento desta situação os estudantes tem registado um aumento de consumo significativo de snacks e produtos calóricos pouco ricos em nutrientes. Os hábitos alimentares consistem no tipo de escolhas e consumo de alimentos por um indivíduo ou grupo, em resposta das influências fisiológicas, psicológicas, culturais e sociais.

Este estudo teve como objetivo caracterizar os hábitos alimentares dos alunos da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança. Foi aplicado um questionário durante o mês de Novembro de 2013 na Escola Superior de Saúde do IPB, onde se questionou o número de refeições e a frequência de consumo dos diferentes alimentos. O questionário foi administrado a 75 estudantes dos quais 86.7% são do sexo feminino.

Os resultados obtidos, permitem-nos concluir que a maioria dos alunos apresenta um comportamento adequado face à alimentação, contudo é alarmante que menos de 50% dos inquiridos afirme que consome fruta, hortícolas e laticínios diariamente. No entanto, verifica-se percentagens representativas de um comportamento tão pouco consciencioso, relativamente ao consumo de snacks sobretudo tratando-se de futuros profissionais de Saúde.

P.45

Fatores sociodemográficos influenciadores da adesão à dieta mediterrânica em jovens desportistas

Maria Cruz¹, Daniela Martins¹, Pedro Maurício¹, Sandra Abreu^{1,2}

1 - Escola Superior de Saúde de Leiria | Dietética

2 - CIAFEL | Universidade do Porto

Correspondência: mariacruz.5@hotmail.com

OBJETIVOS: Avaliação da adesão à dieta mediterrânica dos jovens atletas; avaliação de fatores sociodemográficos influenciadores dos hábitos alimentares; avaliação da influência da dieta mediterrânica no estado nutricional dos jovens desportistas.

MÉTODOS: Estudo transversal, com uma amostra constituída por 101 desportistas, do sexo masculino pertencentes ao Grupo Recreativo Amigos da Paz - Pousos, Leiria, com idades entre os 10 e os 18 anos. Foi aplicado um questionário aos jovens desportistas, mais precisamente atletas praticantes de futebol, onde se avaliaram fatores sociodemográficos e os hábitos alimentares de acordo com a Dieta Mediterrânica (DM), tendo por base o Índice KIDMED. Além do questionário foram recolhidos dados antropométricos, tais como: perímetro abdominal, peso e estatura dos jovens desportistas. A análise dos dados recolhidos foi realizada através do software estatístico IBM SPSS 21 (SPSS, Chicago, IL, USA).

RESULTADOS: Verificou-se através da análise do Índice KIDMED a existência de uma elevada adesão à DM, existindo apenas 8,5% de baixa adesão por parte dos jovens atletas. O grau de escolaridade das mães atua de forma positiva na qualidade da adesão à DM, 38,6% dos jovens com mães com ensino universitário apresentam uma maior adesão à DM, sendo que destes 55,9% possuem uma adesão à dieta ótima. O mesmo se verifica em relação à carga horária visualizada por dia de televisão pelos jovens. O grau de escolaridade dos pais também afeta de forma positiva a carga horária de visualização de televisão por dia, diminuindo a mesma, 24,4% dos jovens veem apenas 30 minutos de televisão, sendo que destes 54,5% são filhos de pais com elevado grau académico. As principais fontes de informação acerca da alimentação e nutrição, segundo os dados obtidos através do inquérito são: televisão, pais e internet. Sendo que os dietistas e nutricionistas se encontram em 6ª posição e os médicos em 4ª posição. A análise dos dados antropométricos revelou a existência de uma prevalência de excesso de peso nos jovens atletas de cerca de 31%, sendo 3% correspondentes a obesidade.

CONCLUSÃO: Podemos concluir que existe uma elevada adesão ótima à Dieta Mediterrânica quando os jovens desportistas assistem apenas a 1 hora de televisão por dia. Segundo a análise do Índice KIDMED, a amostra apresenta melhores resultados em todas as categorias (adesão ótima, necessidade de adequar a dieta, baixa adesão), comparativamente aos jovens algarvios, segundo Santos, *et al.*, s.d.