

Among the respondents, it was agreed that DM principles are applicable (94.0%) to the Transmontana region and the majority of respondents considered additional training necessary for the adequate use of MD concepts (93.9%).

**CONCLUSIONS:** This study reveals areas where an in-depth discussion about DM is relevant to better solidification and appropriation of the concept by local health agents.

## P105: BODY COMPOSITION AND NUTRITIONAL INTAKE OF SENIOR BASKETBALL FEMALE ATHLETES

**Raquel Teixeira<sup>1</sup>; Bruno Pereira<sup>2</sup>; Bruno MPM Oliveira<sup>1,3</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

<sup>2</sup> IPDJ, I.P. Centro de Alto Rendimento do Jamor e Centro de Medicina Desportiva de Lisboa

<sup>3</sup> LIAAD-INESC TEC

**INTRODUCTION:** Basketball is a team sport that involves several types of players with different levels of physical requirement depending on their position on the court. Their body composition assumes an extreme relevance in its performance and the adoption of a healthy diet is essential to optimize this objective as well as to guarantee the nutritional support adapted to their needs.

**OBJECTIVES:** To evaluate dietary habits and nutritional intake of senior basketball female athletes and to evaluate their body composition according to the position on the court, before and after following a dietary plan.

**METHODOLOGY:** We studied a convenience sample of senior basketball female athletes from the Portuguese second division. They were asked to fill out regular and consecutive 7 day food reports. Anthropometric and body composition evaluation consisted on height, weight, BMI, body fat, hydration and muscle mass. Subsequently, an individual dietary plan was prescribed. After following the dietary plan for 4 weeks, the anthropometric and body composition was repeated.

**RESULTS:** In a total of 13 athletes, it was verified that 85% of the sample had a protein and lipid intake according to recommendations and only 15% of the sample consumed the recommended amount of carbohydrates. None of the athletes reached the recommended minimum value of water, as well as vitamins A, D and E, calcium and potassium. There were significant reductions in weight ( $p = 0.027$ ) and BMI ( $p = 0.025$ ) between the initial and the final evaluation.

**CONCLUSIONS:** After following the dietary plan, we observed an improvement in weight and BMI. However, it would be beneficial for these athletes to make further changes in their food and nutritional intake, which could help them to improve their body composition, nutritional status, and hopefully, their performance. Furthermore, the presence of a nutritionist in the team could help achieve these goals.

## P106: CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM CLIENTES DE GINÁSIOS

**Ana Catarina Jesus<sup>1</sup>; Gonçalo Ramos<sup>1</sup>; Isa Andrade<sup>1</sup>; Ricardo Martins<sup>1</sup>; Ezequiel Pinto<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

<sup>2</sup> Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde da Universidade do Algarve

**INTRODUÇÃO:** A toma de suplementos nutricionais como ergogénicos tem aumentado e sabe-se que a utilização inadequada destes produtos pode ser prejudicial, pelo que deve ser estudada.

**OBJETIVOS:** Analisar a prevalência do consumo de suplementos alimentares em clientes de ginásios.

**METODOLOGIA:** Inquiriu-se clientes de dois ginásios na cidade de Faro através de um questionário de autopreenchimento que incluiu questões sociodemográficas, sobre atividade física e sobre o consumo de suplementos nutricionais.

**RESULTADOS:** Participaram 149 clientes (48% homens), com idade média de 30

anos (DP=10), que praticam em média 4,5h de exercício por semana (DP=2,6h). Os homens praticam exercício mais tempo do que as mulheres ( $p=0,002$ ).

Cerca de 40% dos participantes consumiam algum suplemento e 17% já o fizeram anteriormente. Os homens apresentam uma prevalência de consumo de 55%, mais elevada ( $p=0,009$ ) do que nas mulheres (29%). 55% dos participantes que consome suplementos fá-lo por iniciativa própria, 17% por recomendação do treinador, 15% por aconselhamento de amigos, 9% por recomendação de nutricionista e 4% por recomendação médica. A maior parte (52%) dos consumidores utiliza mais do que um produto simultaneamente e registou-se uma correlação positiva entre o número de suplementos consumidos e o tempo destinado a exercícios de força ( $r_{\text{Spearman}} = 0,429$ ;  $p < 0,001$ ).

Os suplementos mais utilizados foram a proteína do soro de leite (43%), creatina (8%), suplementos multivitamínicos (7%) e aminoácidos de cadeia ramificada (5%). Eliminada um participante *outlier*, que refere gastar cerca de €500 por mês em suplementos, a média de gasto com estes produtos é de €36 (DP=€29,6).

**CONCLUSÕES:** O consumo de suplementos nutricionais é mais elevado em homens e praticantes de exercícios de força. A toma é recomendada por nutricionistas apenas em 9% dos clientes. Devem ser postas em prática ações de educação alimentar direcionadas a clientes de ginásios, de modo a que estes não consumam produtos desaconselhados e/ou desnecessários.

## P107: EDENTULISMO E HÁBITOS ALIMENTARES DE IDOSOS PORTUGUESES: FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS

**Daniela Neves Cação<sup>1</sup>; Vera Ferro Lebres<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Bragança

<sup>2</sup> Centro de Investigação de Montanha do Instituto Politécnico de Bragança

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento está associado ao declínio progressivo das capacidades fisiológicas, nomeadamente das funções do palato, que são agravadas por uma deficiente higiene e saúde oral, consequência de estilos de vida não saudáveis e deterioração oral característica do envelhecimento. O edentulismo apresenta uma prevalência de 60% nos idosos portugueses. Esta condição incrementa a xerostomia, reduz a eficiência da mastigação e deglutição e afeta a ingestão nutricional.

**OBJETIVOS:** Estudar a associação de hábitos alimentares e edentulismo de idosos portugueses, tendo em conta os fatores sociodemográficos.

**METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal, analítico, observacional, quantitativo e aplicado a idosos de Coimbra, Viseu e Guarda. Os dados foram recolhidos desde dezembro de 2017 a fevereiro de 2018, através de questionários que conduziram à exclusão de idosos com demência, identificaram dados sociodemográficos, de saúde odontológica e hábitos alimentares.

**RESULTADOS:** Estudaram-se 400 idosos, 50% do distrito de Coimbra, maioritariamente de zonas rurais (98,2%), mulheres (71%), casadas (51,8%), rendimentos baixos (53,0%) e 1.º ciclo de escolaridade completo (40,3%). Média de idades de 78,2±8,33 anos. Realizam maioritariamente as refeições principais em casa, particularmente o jantar (82,3%), preferindo os "cozidos" (66,8%). Geralmente não frequentam o dentista (66,0%), mesmo que 98,8% sejam edêntulos. Tendencialmente à medida que aumenta a literacia e o rendimento, aumenta a frequência de consultas dentárias ( $p < 0,05$ ). Verificou-se existir correlação estatisticamente significativa entre o consumo de hortícolas, fruta, carne, leite/iogurte meio gordo e o edentulismo, e entre o consumo de cereais de pequeno-almoço açucarados, fruta, charcutaria e *score* de saúde oral ( $p < 0,05$ ).

**CONCLUSÕES:** A amostra é constituída essencialmente por mulheres edêntulas, de idades mais velhas, não frequentam as consultas dentárias e apresentam um elevado *score*. Os seus hábitos alimentares são condicionados pela consistência alimentar, influenciando a quantidade e qualidade nutricional. Tornando-se fulcral implementar medidas preventivas de saúde oral e de adaptação da consistência alimentar.