



IV encontro
de
jovens
investigadores

16 de novembro de 2016

**IV Encontro de Jovens Investigadores
do Instituto Politécnico de Bragança**
Livro de resumos



Título: IV Encontro de Jovens Investigadores do Instituto Politécnico de Bragança: livro de resumos

Coordenação: Anabela Martins

Edição: Instituto Politécnico de Bragança · 2017
5300-253 Bragança · Portugal
Tel. (+351) 273 303 200 · Fax (+351) 273 325 405

Design: Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança

ISBN: 978-972-745-218-7

Editor: Instituto Politécnico de Bragança · 2016

Disponível em: <http://hdl.handle.net/10198/14364>

A adesão à Dieta Mediterrânica em Adolescentes do Norte de Portugal

Cardoso, Cristina¹; Pereira, Diana¹; Carneiro, Filipa¹; Almeida, Mariana¹; Fernandes, António²⁻³; Ferro Lebres, Vera¹⁻⁴

¹Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

²Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do projeto UID/SOC/04011/2013.

⁴CIAFEL - Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure, Faculty of Sport, University of Porto

Resumo

A Dieta Mediterrânica traduz um estilo de vida considerado um modelo de vida saudável. A Adesão a Dieta Mediterrânica está associada a taxas de morbilidade e mortalidade mais baixas, e caracteriza-se pela abundância de alimentos de origem vegetal, utilização do azeite como principal fonte de gordura, consumo moderado de peixes, aves, lacticínios e ovos, consumo de pequenas quantidades de carnes vermelhas e um consumo de hortícolas e frutas.

Este estudo tem como objetivo estudar o nível de adesão à Dieta Mediterrânica em adolescentes do ensino básico e secundário. Para atingir o objetivo delineado, realizou-se um estudo quantitativo, analítico e transversal e como instrumento de recolha de dados aplicou-se o questionário, *Mediterranean Diet Quality Index for Children and Adolescents* (KIDMED), uma ferramenta que permite estimar a adesão dos adolescentes à Dieta Mediterrânica através da resposta a 16 questões. Foram inquiridos 449 alunos de uma escola do norte do país, com idades compreendidas entre os 10 e 19 anos. Os dados foram tratados através do software SPSS 23.0.

À semelhança de outros estudos, a generalidade dos indivíduos situa-se nos níveis moderado a bom na Adesão à Dieta Mediterrânica. Contudo 75,3% dos alunos consome menos que duas peças de fruta por dia, e apenas 26,9% consome frutos oleaginosos, com uma regularidade de 2 a 3 vezes por semana. Estes resultados revelam-se importantes, de forma a sustentar a necessidade de intervir na educação e reeducação alimentar dos adolescentes, com vista na obtenção de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: dieta mediterrânica; adolescentes; kidmed.

Adherence to Mediterranean Diet in adolescents of North Portugal

Cardoso, Cristina¹; Pereira, Diana¹; Carneiro, Filipa¹; Almeida, Mariana¹; Fernandes, António²⁻³; Ferro Lebres, Vera¹⁻⁴

¹Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

²Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do projeto UID/SOC/04011/2013.

⁴CIAFEL - Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure, Faculty of Sport, University of Porto

Abstract

The Mediterranean Diet represents a healthy lifestyle. The adherence to Mediterranean Diet is associated with lower morbidity and mortality rates, and it is characterized by an abundance of plant foods, olive oil as the main source of fat, moderate consumption of fish, poultry, dairy and eggs, red meat consumed in low amounts and high consumption of vegetables and fruits.

This research aims to study the level of adherence to the Mediterranean diet in middle and high school adolescents. A cross-sectional, quantitative, observational and analytical study was performed and was applied, as data collection instrument, the Mediterranean Diet Quality Index for Children and Adolescents (KIDMED), a tool to estimate the adherence of adolescents to the Mediterranean Diet by answering 16 questions. A sample of 449 adolescents, aged between 10 and 19 years, was selected from a school in the North. The collected data were analyzed using SPSS 23.0 (Statistical Package for Social Sciences).

As other studies, the majority of individuals stands at a moderate to good levels in the adherence to Mediterranean Diet. However, 75.3% consumes less than two pieces of fruit per day, and only 26.9% consumes nuts, at regular intervals of 2 to 3 times per week. These results prove to be important in order to support a need of intervention on nutritional education, in order to obtain healthy eating habits.

Keywords: mediterranean diet; adolescents; kidmed.