

Proceedings of the
2nd International Congress of Health and Well-being Intervention

Health and Well-being in the Life cycle (ICHWBI 2021)

1st international conference on human kinesiology (ICOHK)




**2nd Health
& Well-Being
Intervention**

INTERNATIONAL
CONGRESS



**International Conference
on Human Kinesiology**

Kinesi Lab 

28th & 29th MAY 2021

**INSTITUTO PIAGET UNIVERSITY
CAMPUS OF VISEU**

Coordination by:
Gustavo Desouzar



**INSTITUTO
PIAGET**

VISEU



RECI

Research in Education and
Community Intervention

**Proceedings of the
2nd International Congress of Health and
Well-being Intervention - ICHWBI 2021
and 1st international conference on human kinesiology - 1st
ICOHK**

**Coordination by
GUSTAVO DESOUZART**

Instituto Piaget

Proceedings of the 2nd International Congress of Health and Well-Being Intervention - ICHWBI2021 and the 1st International Conference on Human Kinesiology – 1st ICOHK

Author by

Instituto Piaget

Coordination by

Gustavo Desouzart

Graphic Design: Luís Batista and Gustavo Desouzart | **Images:** Luís Batista | **Pagination:** Daniela Marins

Edition: Instituto Piaget

Lote 544, 2.º, Av. João Paulo II, 1950-157 Lisboa

T. 21 831 6500

Email: info@viseu.ipiaget.pt ♦ web: <https://ipiaget.org/>

ISBN (e-book): 978-989-759-154-9

Edition - November 2021

Editorial board

Gustavo Desouzart

Experts panel

Zaida Azeredo | Adriana Lourenço | Ágata Vieira | Amândio Dias | Ana Margarida Varela | Beatriz Minghelli | Cândida Alves | Carlos Laranjeira | Carlos Tavares | Cidália Freitas | Denise Soares | Ernesto Filgueiras | Fábio Flores | Fernando Vieira | Isabel Silva | José Sousa | Joaquim Antunes | Luís Silva | Magda Guerra | Manuel Brás | Maria Correia | Maria Graça Pereira | Maria Helena Chéu | Marília Flora | Marta Leyton Roman | Miguel Fernandes | Neide Feijó | Nuno Cordeiro | Paula Rodrigues | Pedro Sá Leite | Poliana Lima | Providência Marinheiro | Rogério Rodrigues | Rosa Martins | Rui Gonçalves | Sabina Valente | Sandra Gagulic | Silvia Silva | Simone Rembold | Sónia Lopes | Valdemar Salselas | Vitor Martinho

This book contains information obtained from authentic and highly regarded sources. This is an edition made for publication of the works resulting from the ICHWBI2021 which are available on Congress website, where the reader will find a significant heterogeneity. Abstracts are ongoing or completed project-based research papers submitted by researchers from various academic degrees. This diversity is also found in the authors' scientific areas, reflecting on the variety of research themes presented at the Congress itself.

Reasonable effort has been made to publish reliable data and information, but the author and publisher cannot assume responsibility for the validity of all materials or the consequences of their use. The authors and publishers have attempted to trace the copyright holder of all material reproduced in this publication and apologize to copyright holder if permission to publish in this form has not been obtained. If any copyright material has not been acknowledged please write and let us know so we may rectify in any future reprint.

Based on ICHWBI2021 abstracts that are available at

<https://healthwellbeingcongress.ipiaget.org/pt-pt/abstracts>

P152

Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Instituição do Ensino Superior

Carolina Moreira⁽¹⁾, António Fernandes⁽²⁾, Ana Maria Pereira⁽³⁾

¹ Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal;

² Escola Superior Agrária de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; CIMO - Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal. toze@ipb.pt

³ Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal; CIMO - Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal. amgpereira@ipb.pt

INTRODUÇÃO: Uma alimentação adequada atende as necessidades nutricionais do indivíduo contribuindo para a manutenção de um bom estado de saúde. Deve incluir alimentos que disponibilizem todos os nutrientes em quantidades e proporções equilibradas. Os hábitos alimentares durante o início da idade adulta, tal como durante a primeira infância têm grande impacto na saúde dos indivíduos, criando-se hábitos que serão decisivos na qualidade de vida futura (Weichselbaum & Buttriss, 2011).

Objetivos: Avaliar hábitos alimentares e perfil de ingestão de fibra, ácidos linoleico e linolénico em estudantes de uma instituição do ensino superior.

Métodos: Estudo transversal, quantitativo, realizado numa amostra de 372 estudantes das Escolas do Instituto Politécnico de Bragança. Trata-se de uma amostra estratificada, não probabilística por conveniência. Os dados sociodemográficos foram recolhidos através de um questionário estruturado. O consumo alimentar foi avaliado através da aplicação de um Questionário Semi-quantitativo de Frequência Alimentar (Lopes et al, 2006).

Resultados: A idade média dos participantes foi de 22,2(±4,4) anos, sendo 67% do sexo feminino e 32,7% do sexo masculino. O local mais frequente para realizar as refeições diárias dos estudantes foi a casa própria (77,2%) e estas eram confeccionadas maioritariamente pelos estudantes (71,3%). O consumo energético médio foi de 2039,5 kcal/dia nos estudantes do sexo masculino e 1882,8kcal/dia no sexo feminino. Relativamente à ingestão de fibra e ácidos linoleico e linolénico não existem diferenças estatisticamente significativas segundo o género ($p>0,05$). A ingestão de fibra, ácidos linoleico e linolénico foi abaixo do recomendado (Dietary Reference Intakes, 2005). Constatou-se também que não existiam diferenças significativas relativamente à ingestão destes nutrientes segundo o local onde fazem e quem prepara as refeições.

Conclusão: Os anos de ensino superior compreendem um período crítico de educação para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. É fundamental promover a literacia nutricional nas populações mais jovens, de forma a fomentar a adoção de padrões alimentares saudáveis, adequados à sua faixa etária.

Keywords: *Hábitos Alimentares; Nutrientes; Ensino Superior; Fibras; Ácidos Gordos*

References:

Dietary Reference Intakes (2005) Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Disponível em: www.nap.edu
Lopes C., Oliveira A., Santos A.C, Ramos E, Gaio A.R, Severo M, Barros H.(2006). Consumo alimentar no Porto [Internet]. Porto: Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Disponível em: www.consumoalimentarporto.med.up.pt.

P153

Um lugar ao sol? Estado psicológico e necessidades de intervenção em migrantes brasileiros da Costa da Caparica

Roberto, S. ⁽¹⁾, Almeida, A. ⁽²⁾, Ferreira, F. ⁽³⁾

¹ Professora Auxiliar, RECI – Instituto Piaget, Portugal, sandragasroberto@gmail.com

² Aluna mestrado, RECI – Instituto Piaget, Portugal, angelicaalmeida97@hotmail.com

³ Aluna mestrado RECI – Instituto Piaget, Portugal, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com

INTRODUÇÃO: Em Portugal, a comunidade brasileira continua a ser mais numerosa há largos anos totalizando 151.304 cidadãos, em 2019, o que representa cerca de 25,6% do total de migrantes no território (SEF, 2019). De acordo com os censos de 2001, a percentagem de brasileiros presentes na Costa da Caparica era de 47,2% destacando-se das restantes nacionalidades presentes na zona pela sua elevada percentagem (Moreno *et al.*, 2011). Apesar de migrar representar o acesso a novas oportunidades, sabe-se que os migrantes enfrentam: pobreza, relações interpessoais pautadas por preconceito, discriminação e isolamento; alterações na estrutura familiar, falta de rede de suporte e sofrimento psicológico (Bhugra, et al. 2011; Bhugra, et al. 2014). O acesso a cuidados de saúde mental tem sido identificado pela literatura como uma fragilidade transversal à população migrante (Beauclercq et al. 2018; Kirmayer et al., 2011). No entanto, pouco se conhece sobre as expressões e significados do sofrimento psicológico e sobre as necessidades de intervenção psicológica.

Objetivo: Compreender os significados atribuídos ao sofrimento psicológico e conhecer as necessidades de intervenção psicológica dos migrantes brasileiros. **Método:** Neste estudo piloto participaram 6 migrantes brasileiros residentes na Costa da Caparica, conselho de Almada, a viver em Portugal há, pelo menos, 6 meses. Foi realizada uma entrevista semiestruturada, tendo sido analisadas segundo o método de análise temática, elegendo os principais temas abordados. **Resultados:** Os resultados deste projeto permitiram identificar aspetos significativos e específicos da realidade interna e externa destes migrantes que poderão estar na origem de mal estar e sofrimento psicológico, assim como conhecer as necessidades e respostas clínicas existentes. **Conclusões:** De um modo geral, este projeto permitirá apoiar a reflexão sobre as necessidades de apoio psicológico dos migrantes e poderá ajudar a clarificar o lugar da intervenção clínica em contextos de diversidade cultural.

Keywords: *migrações, sofrimento, intervenção clínica, diversidade cultural*

References:

Beauclercq I., Vello F., Petrova-Benedict R., Val E. (2019) Overview of Migration and Health in Europe. In: Krämer A., Fischer F. (eds) Refugee Migration and Health. Migration, Minorities and Modernity, vol 4. Springer, Cham.
Bhugra, D., Gupta, S., Bhui, K., Craig, T. O. M., Dogra, N., Ingleby, J. D. & Stompe, T. (2011). WPA guidance on mental health and mental health care in migrants. *World Psychiatry*, 10(1), 2.
Bhugra, D., Gupta, S., Schouler-Ocak, M., Graeff-Calliess, I., Deakin, N. A., Qureshi, A. & Till, A. (2014). EPA guidance mental health care of migrants. *European Psychiatry*, 29(2), 107-115.
Moreno, L., Matos, T., Esteves, A. (2011). *Diagnóstico da população imigrante nas freguesias de Caparica e de Costa da Caparica, no município de Almada: Desafios e potencialidades para o desenvolvimento local*. Alto comissariado para a imigração e diálogo intercultural (ACIDI, I.P.). Lisboa Retirado de: