

4.ª série. Os padrões alimentares foram calculados pela análise componentes principais (PCA). A determinação dos padrões foi feita a partir do relato dos escolares através do questionário WEB-CAAFE. Utilizou-se regressão logística a fim de verificar associação com padrões alimentares consumidos no final de semana ou durante a semana.

RESULTADOS: Cinco padrões alimentares foram obtidos, denominados de 1.º “Não Saudável”, 2.º “Tradicional”, 3.º “Preparação rápida”, 4.º “Adequado” e 5.º “Café da manhã”. Verificou-se que o padrão 4 foi mais consumido durante a semana (Odds 0,91; IC 0,83-0,99) e o padrão 1 mais consumido no final de semana (Odds 1,27; IC 1,16 -1,37).

CONCLUSÕES: Foi observado que os escolares praticam mais o padrão “adequado” durante a semana comparado ao fim de semana, o que sugere que o programa nacional de alimentação escolar cumpre função de promotora de hábitos alimentares saudáveis.

P16: RELAÇÃO ENTRE A REDUÇÃO PONDERAL E O NÚMERO DE HORAS DE SONO

Diana Fernandes¹; Margarida Ribeiro¹; Vânia Ramalho¹; Diva Melim²; Rui Poínhos³; Sílvia Pinhão^{2,3}

¹Unidade de Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de São João

²Unidade de Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de São João

³Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A obesidade é uma doença crónica, correspondendo à acumulação excessiva de gordura. Os fatores relacionados com a obesidade são variadíssimos e complexos, sendo de realçar a privação de sono (menos de 6 horas/noite), tendo a prevalência destas condições aumentado em paralelo. O mecanismo descrito nesta associação ocorre por desregulação endógena do balanço energético, sobretudo por redução da produção de leptina e aumento da secreção de grelina, resultando no aumento de ingestão energética, diminuição da saciedade e redução do gasto energético.

OBJETIVOS: Avaliar o efeito do número de horas de sono na a redução ponderal.

METODOLOGIA: 19 Mulheres, idade mediana de 44 anos, excesso de peso/obesidade. Dados sociodemográficos; antropométricos: estatura (m), peso (kg), cálculo de IMC (kg/m²), perímetros (cm) da cintura e anca, percentagem de massa gorda (%MG) e n.º de horas de sono, em 3 consultas/4 semanas. Prescrição de um plano alimentar com 30 kcal/kg peso ref./dia. Realização da análise estatística no programa SPSS®, cálculo das medianas e percentis para as variáveis cardinais e as frequências para as variáveis ordinais e nominais. Utilização do teste de Mann-Whitney na comparação das ordens médias de amostras independentes e coeficiente de correlação de Spearman (ρ) na medição do grau de associação entre pares de variáveis.

RESULTADOS: Não se obtiveram diferenças significativas, dormindo aproximadamente 7 horas/noite, inferiores aos valores obtidos por Pinhão S. na população portuguesa (8 horas), não sendo expectável observar diferenças na evolução ponderal. Contudo, quando se relacionou o n.º de horas de sono com a de redução ponderal, obtiveram-se associações positivas com a diminuição de %MG ($\rho=0,656$; $p=0,039$).

CONCLUSÕES: De acordo com a literatura, é de extrema importância alcançar o mínimo de horas de sono por noite, uma vez que, promove de forma significativa a redução de %MG, por regulação do balanço energético.

Trabalho realizado nas Consultas Externas de Nutrição na Unidade de Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de São João, E.P.E., Porto, entre março e maio de 2015.

P17: CORRELATION BETWEEN WAIST CIRCUMFERENCE PERCENTILE, BMI PERCENTILE, WAIST TO HEIGHT RATIO AND BODY FAT IN YOUNG MALE PORTUGUESE RECREATIONAL ATHLETES

Raquel Teixeira¹; Beatriz Neves¹; Rita A Almeida¹; Marta Pinheiro¹; Beatriz Alves¹; Cláudia Teixeira¹; Rúben Maurício¹; Maria Roriz^{1,2}; Vitor Hugo Teixeira^{2,4}

¹Departamento de Nutrição do Projeto Dragon Force do Futebol Clube do Porto

²Departamento de Saúde do Futebol Clube do Porto

³Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

⁴Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer

INTRODUCTION: Body fat accumulation and distribution are related with obesity and cardiometabolic diseases. It is crucial to have critical analysis assessments relatively to Waist Circumference (WC), Body Mass Index (BMI) and Body Fat (BF) in young male Portuguese athletes.

OBJECTIVES: To correlate WC percentiles, BMI percentiles, Waist to Height Ratio (WtHR) and percentage of BF (%BF) in young male football, basketball, swimming and roller hockey recreational athletes.

METHODOLOGY: Weight, height and WC were measured (according to the ISAK standards), in which WC was measured with the tape just above the uppermost lateral border of the right ilium at the end of normal expiration, and WC percentiles were based on Sardinha WC percentiles. BMI were calculated and classified according to WHO BMI-for-age category. WtHR was also calculated. The % BF was obtained by Slaughter skinfold equation, after triceps and subscapular skinfold thickness measurements.

RESULTS: A total of 839 male recreational athletes with a mean age of 12.7 years (± 1.9) were included. 50th-75th was the most prevalent BMI percentile (27.3%) and 25th-50th was the most prevalent WC percentile (35.4%). The mean values were 68.3 cm (± 7.7) for WC; 0.445 (± 0.043) for WtHR and 20.0% (± 5.1) for % BF. Both 85th-95th BMI ($\rho=0.624$) and 50th-75th WC ($\rho=0.514$) percentiles showed a moderate positive correlation with overfat category ($p<0.01$), according to Slaughter, et al. Both 97th-99th BMI ($\rho=0.747$) and 85th-95th WC ($\rho=0.732$) percentiles demonstrated a strong positive correlation with WtHR > 0.5 ($p<0.01$). WtHR showed a moderate correlation with % BF ($\rho=0.487$) ($p<0.01$).

CONCLUSIONS: Suggested cut-off for central obesity in young population include $> 90^{\text{th}}$ WC percentile specific for age and gender and WtHR > 0.5 . Our results showed that 50th-75th WC percentile may be associated with inadequate % BF values, which may affect health and performance of young athletes.

P18: HEALTH DETERMINANTS AND ITS RELATIONSHIP WITH FOOD INTAKE AND SLEEP QUALITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Pedro Cunha¹; Rita Lourenço¹; Bruno MPM Oliveira¹; Rui Poínhos¹; Estudantes de NSP da FCNAUP 2017/2018¹; Maria Daniel Vaz de Almeida^{1,2}

¹Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

²GreenUPorto

University is a critical period in life and health-related lifestyles of the student population are worrying and suggests that the trend to develop chronic diseases associated with unhealthy lifestyles will continue. Thus understanding university student's health determinants is a demand. Therefore, the aim of this study was to investigate the main health determinants among university students and its relation with lifestyles.

A total of 397 university students enrolled at the University of Porto (62.5% women; age range: 17 to 36 years) were assessed regarding: health determinants, food intake (qualitative food frequency questionnaire), self-perceived health, sleep quality and satisfaction with sleeping time (scale from 0 to 100), daily hours of sleep, and stages of change towards healthy eating.

Health determinants were grouped in 4 clusters: (1) food intake and stress considered as major health determinants and associated with worse sleep quality, less satisfaction with sleep time and less hours slept per night; (2) the group that identified food intake as the principal health determinant; (3) the one that considered physical activity and food intake and students in this group reported that they considered to have a better health than their peers; and (4) the cluster of participants that considered other determinants excluding food intake, being this cluster associated with worse eating behaviours, slept less time per night and considered to be worse than their peers in terms of self-perceived health. Health determinants reported by university students are associated with several lifestyles features such as food intake, sleep quality and also with self-perceived health.

P19: TRABALHO EM TURNOS E PERFIL DE SAÚDE DE TRABALHADORES NUMA EMPRESA DE PETRÓLEO

Luciana Campos^{1,2}; Rodrigo C Silva²; Nuno Borges^{1,3}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² Petróleo Brasileiro, S.A.

³ Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde

INTRODUÇÃO: O trabalho em turnos, caracterizado pela organização das atividades em horários diferentes daqueles estabelecidos pelo relógio central que regula o metabolismo humano, está associado a maior risco de obesidade e de alterações no metabolismo lipídico e glicídico.

OBJETIVOS: Investigar a associação entre níveis séricos de colesterol total, glicose em jejum, Índice de Massa Corporal (IMC) e o regime de trabalho, em empregados de uma empresa de petróleo no Rio de Janeiro, Brasil. Foram realizadas análises dos dados do Exame Médico Anual de 2017 através de frequências e da Análise de Variância Multivariada (MANOVA). Foi adotado nível de significância de 0,05 e todas as análises foram realizadas no IBM SPSS Statistics 25.

RESULTADOS: A amostra foi composta por 2.619 trabalhadores entre 22 e 72 anos, sendo 92,7% do sexo masculino. O turno de revezamento (sequência de 7 dias de turno diurno, 7 dias de turno noturno e 21 dias de folga) foi o regime mais frequente, 46,6% possuíam excesso de peso e 25,7%, obesidade. A maioria possuía níveis de colesterol total normal (<200 mg/dL; 60,4%) e 44,4% possuía níveis de glicose em jejum < 100 mg/dL. Com o objetivo de avaliar o efeito do regime de trabalho nos valores de IMC, colesterol e glicose em jejum, foi realizada a MANOVA com idade e tempo de serviço como covariáveis, que identificou valores de IMC significativamente maiores entre os empregados em regime de turno de revezamento, quando comparados com aqueles em horário regular (Tabela 1).

TABELA 1

Efeito do regime de trabalho nos valores de IMC, colesterol total e glicose em jejum, de acordo com MANOVA, média (± DP)

VARIÁVEIS	REGIME DE TRABALHO					
	REGULAR		TURNO DIURNO		TURNO DE REVEZAMENTO	
IMC (kg/m ²)	27,22 ^a	(±4,48)	27,71 ^{a,b}	(±4,20)	27,90 ^b	(±4,08)
Colesterol (mg/dL)	194 ^a	(±38)	191 ^a	(±35)	193 ^a	(±38)
Glicose (mg/dL)	101	(±10)	101	(±10)	101	(±9)
Wilks λ (p)	0,001					

^{a,b} médias seguidas de letras iguais não diferem significativamente entre si

CONCLUSÕES: Não foram identificadas diferenças entre os níveis de colesterol total ou glicose em jejum entre trabalhadores em diferentes regimes de trabalho, mas os valores maiores de IMC entre trabalhadores de turno indicam que tais trabalhadores devem ser considerados como de maior risco para o desenvolvimento de excesso de peso e de doenças crónicas associadas.

P20: AVALIAÇÃO DA QUALIDADE NUTRICIONAL DE EMENTAS ESCOLARES NO ALGARVE

Teresa Sofia Sancho^{1,2}; Ana Candeias²; Cecília Santos³; Célia Mendes²; Laura Martins²; Lisa Cartaxo²; Lisa Gonçalves⁴

¹ Departamento de Saúde Pública e Planeamento da Administração Regional de Saúde do Algarve, IP

² Agrupamento Centros de Saúde Central da Administração Regional de Saúde do Algarve, IP

³ Agrupamento Centros de Saúde Barlavento da Administração Regional de Saúde do Algarve, IP

⁴ Agrupamento Centros de Saúde Sotavento da Administração Regional de Saúde do Algarve, IP

INTRODUÇÃO: No âmbito do Programa de Promoção da Qualidade Nutricional das Refeições em Estabelecimentos de Educação, da Administração Regional de Saúde do Algarve, IP, foi realizada a 4.ª ronda de avaliações da qualidade nutricional das ementas escolares de todas as escolas do Algarve.

OBJETIVOS: Monitorizar a qualidade nutricional das refeições nas escolas da rede pública do ensino Pré-escolar, Básico e Secundário da região do Algarve no ano lectivo 2015/2016.

METODOLOGIA: Foram analisadas 3286 ementas do 2.º período lectivo, provenientes de 377 escolas, 34% Pré-Escolas, 43% Escolas Básicas 1.º Ciclo, 17% Escolas Básicas 2/3 Ciclos e 6% Escolas Secundárias, abrangendo 59856 alunos. Nesta avaliação foram utilizados 10 critérios: (C1) Pelo menos 90% de sopas com produtos hortícolas e/ou leguminosas; (C2) Pelo menos 60% de sopas com hortaliça; (C3) Pelo menos 20% de sopas com leguminosas; (C4) 100% dos 2.ºs pratos com produtos hortícolas e/ou leguminosas; (C5) Pelo menos 20% dos 2.ºs pratos com leguminosas; (C6) Percentagem de 2.ºs pratos de pescado igual ou superior aos de carne; (C7) Percentagem de 2.ºs pratos com ovo, entre 5 a 10%; (C8) Pelo menos 60% de confeções pouco exigentes em gordura de adição; (C9) Percentagem de fritos, inferior ou igual a 20; (C10) Pelo menos 90% das sobremesas com fruta fresca.

RESULTADOS: A taxa de cumprimento global foi de 72%, sendo máxima no secundário (75%) e mínima no pré-escolar (70%). Verificou-se cumprimento total quanto à presença de hortícolas/leguminosas na sopa e quanto à percentagem fritos no prato, sendo que a pior taxa de cumprimento refere-se à frequência de hortaliça na sopa.

CONCLUSÕES: Embora a taxa de cumprimento global seja de 72%, a maioria dos critérios não é ainda plenamente cumprido, sendo necessário continuar a desenvolver intervenção nutricional intersectorial.

P21: EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ÂMBITO DAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES PARA CRIANÇAS DOS 3 AOS 10 ANOS

Catarina Trindade^{1,2}; Susana Sinde³; Elisabete Pinto^{2,4}

¹ Centro de Biotecnologia e Química Fina – Laboratório Associado, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

² Todos P'ra Mesa

³ URAP ACES Grande Porto VI – Porto Oriental

⁴ Unidade de Investigação em Epidemiologia do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A alimentação é fundamental para a saúde dos indivíduos. É sobejamente conhecido o papel da alimentação no controlo de várias patologias e na qualidade de vida das pessoas. A promoção da alimentação saudável em crianças é muito importante, pois muitos dos hábitos agora adquiridos manter-se-ão na vida adulta.

OBJETIVOS: Estruturar uma atividade extracurricular, no âmbito de educação alimentar, desenvolver os conteúdos da atividade extracurricular e testar a adesão da mesma pelas crianças e encarregados de educação.