

### PO1. DESENVOLVIMENTO E VALIDAÇÃO DE UMA ESCALA DE AVALIAÇÃO DE AUTOPERCEÇÃO DE LITERACIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO ADULTA PORTUGUESA

**Joana Ribeiro<sup>1,2</sup>; Milton Severo<sup>3,5</sup>; Andreia Oliveira<sup>3,4,6</sup>; Carla Lopes<sup>3,4,6</sup>; Helena Real<sup>1,7,8</sup>**

<sup>1</sup> Associação Portuguesa de Nutrição

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto

<sup>3</sup> EPIUnit, Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto

<sup>4</sup> Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

<sup>5</sup> Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto

<sup>6</sup> Departamento de Ciências da Saúde Pública e Forenses e Educação Médica, Faculdade de Medicina, Universidade do Porto

<sup>7</sup> Instituto Universitário de Ciências da Saúde-Cespu

<sup>8</sup> Unidade de Investigação em Toxicologia

**INTRODUÇÃO:** A Literacia Alimentar consiste, de uma forma simplificada, na capacidade do indivíduo obter, processar e entender informação relevante sobre alimentação de forma a utilizar os seus conhecimentos na tomada de decisão sobre o consumo alimentar, em diferentes contextos. Em Portugal, não foram ainda publicados dados dos níveis de Literacia Alimentar da população, tendo como ferramenta de medição uma escala adequada ao contexto nacional, que considere os domínios que compreendem a Literacia Alimentar (Planeamento e Gestão, Seleção, Preparação e Consumo), assim como, as competências relacionadas com o processamento de informação, entre as quais, a capacidade de aceder, compreender, avaliar e utilizar/aplicar a informação sobre o sistema alimentar.

**OBJETIVOS:** Este trabalho tem como objetivo desenvolver uma escala de avaliação de autoperceção de Literacia Alimentar, adequada à população adulta portuguesa e testar a sua validade.

**METODOLOGIA:** A primeira etapa consistiu no desenvolvimento do conteúdo da escala. A segunda etapa compreendeu a sua apreciação por um painel de especialistas (validade facial). A terceira etapa integrou um estudo transversal no qual a escala desenvolvida foi administrada através de um questionário *online* a uma amostra de 252 indivíduos. Foi conduzida uma análise de componentes principais. A consistência interna da escala foi avaliada através do  $\alpha$  de Cronbach. A validade de construto foi testada através de associações previamente estabelecidas na literatura entre o nível de Literacia Alimentar e variáveis de outros domínios.

**RESULTADOS:** Obteve-se uma escala de avaliação de autoperceção de Literacia Alimentar constituída por 42 itens, organizada com 1 Índice Geral de Literacia Alimentar e 5 Subíndices relacionados com os domínios da Literacia Alimentar – Planeamento, Gestão, Seleção, Preparação e Consumo, tendo demonstrado uma boa consistência interna ( $\alpha \geq 0,85$ ). A escala mostrou-se associada ao sexo, idade, rendimento, profissão e níveis de conhecimentos prévios em várias vertentes, corroborando os pressupostos teóricos e assegurando a sua validade de construto.

**CONCLUSÕES:** Este trabalho permite colocar ao dispor do nutricionista e de

outros profissionais da área da saúde uma ferramenta de avaliação da Literacia Alimentar, validada para a população adulta portuguesa.

### PO2. MINDFUL EATING: RELAÇÃO ENTRE PADRÕES ALIMENTARES E CONSCIÊNCIA ALIMENTAR

**Amanda Antunes Porto<sup>1</sup>; Cíntia Ferreira-Pêgo<sup>2</sup>; Emília Alves<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> School of Sciences and Health Technologies, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

<sup>2</sup> Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

**INTRODUÇÃO:** O *Mindful Eating*, ou alimentação consciente, é a aplicação da atenção plena à alimentação, englobando emoções, pensamentos, intenções, sensações corporais e comportamentais.

**OBJETIVOS:** Avaliar a relação entre diferentes padrões alimentares, em especial padrões com restrição de consumo animal, e o *Mindful Eating*.

**METODOLOGIA:** Estudo observacional descritivo transversal com uma amostra final de 118 indivíduos entre os 18 e 60 anos de ambos os sexos (83,1% de mulheres) e em que 87,2% dos participantes possuíam habilitação igual ou superior ao grau de Licenciatura. Foi aplicado um questionário *on-line* composto pela caracterização sociodemográfica, educação, padrão alimentar (omnívoro, flexitariano, vegetariano ou vegano) e o *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ). Pontuações mais elevadas no MEQ significam maior nível de consciência alimentar.

**RESULTADOS:** Quanto aos padrões alimentares, a prevalência foi de 71,2% Omnívoros, 18,6% Flexitarianos, 6,8% Vegetarianos e 3,4% Veganos. A comparação dos resultados do MEQ entre o grupo dos omnívoros e não omnívoros (flexitarianos, vegetarianos e veganos) demonstrou uma pontuação maior para o grupo não omnívoro em quase todas as subescalas. Verificou-se uma diferença significativa nas subescalas consciência ( $p$ -value=0,008) e estímulos externos ( $p$ -value=0,014), assim como no resultado global ( $p$ -value=0,025), entre os dois grupos analisados. Entende-se que estes resultados podem ser provenientes do controle alimentar integrado num propósito, uma maior consciência sobre a produção e origem dos alimentos, assim como a dissociação de comportamentos e padrões automáticos. Consideraram-se como limitações a utilização de um questionário auto reportado e o tamanho da amostra.

**CONCLUSÕES:** Este estudo contribuiu de forma inovadora para evidenciar a relação entre padrões alimentares e o nível de conscientização quanto à alimentação. Observa-se assim a necessidade de mais estudos neste âmbito.

### PO3. LITERACIA NUTRICIONAL: AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO DE RÓTULOS ALIMENTARES NUMA AMOSTRA DE ADULTOS PORTUGUESES

**Catarina Batista<sup>1</sup>; Cíntia Ferreira-Pêgo<sup>2</sup>; Emília Alves<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> School of Sciences and Health Technologies, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

<sup>2</sup> Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

**INTRODUÇÃO:** A leitura correta de rótulos alimentares (RA) desempenha um papel crucial na adoção de uma alimentação saudável, que é um dos principais fatores para a prevenção de doenças crónicas.

**OBJETIVOS:** Avaliar o conhecimento e a perceção de adultos portugueses relativamente à leitura e interpretação de RA e determinar os fatores que as influenciam.

**METODOLOGIA:** Estudo observacional transversal que incluiu uma amostra de 301 adultos portugueses com uma idade média de 41,00 anos (18-82 anos), sendo a maioria do sexo feminino (70,40%). A recolha de dados foi efetuada através de um questionário *online* composto por três grupos: a) variáveis