

## CO.23

### Estudo da validade de um manual fotográfico de quantificação de porções alimentares

André Almeida<sup>1</sup>, Teresa Amaral<sup>1,2</sup>

1 - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da UP | Mestrado Nutrição Clínica

2 - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da UP

Correspondência: andre.casimiro.almeida@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** Existem métodos de avaliação do consumo alimentar que apresentam algumas limitações. Será necessário o desenvolvimento de novas ferramentas que contribuam para a minimização dos erros e o aumento da precisão, como os manuais fotográficos de quantificação de porções alimentares. Como o único existente em Portugal data de 1996, justifica-se a sua atualização.

**Objetivo:** Estudar a validade e conhecer a viabilidade e aplicabilidade de um manual de quantificação de alimentos desenvolvido no âmbito deste estudo.

**MÉTODOS:** A investigação decorreu entre dezembro de 2012 e janeiro de 2013 e realizou-se numa unidade alimentar de fornecimento de refeições. Para elaboração do álbum fotográfico pesaram-se os alimentos em três porções diferentes e efetuaram-se 482 fotografias de 209 alimentos e 21 fotografias de 30 utensílios de cozinha. Para o estudo da sua validade recrutou-se uma amostra de conveniência constituída por 132 participantes desta unidade onde decorreu a recolha de informação, com idades compreendidas entre os 20 e os 69 anos. Selecionaram-se 54 alimentos e foram realizadas 501 estimativas de porções, com recurso a fotografias das porções dos vários alimentos previamente pesadas. Os intervenientes foram questionados acerca da quantidade de alimento que iriam consumir, recorrendo à escolha da porção através da observação das imagens no computador. Após o término da refeição o excedente alimentar era individualmente pesado, por forma a avaliar-se a quantidade que cada indivíduo consumiu.

**RESULTADOS:** As correlações entre a quantidade de alimento relatado e consumido foram fortes para 39 dos 54 itens, com um valor de  $r > 0,8$ . Para 10 alimentos, a associação entre a quantidade de alimento relatado e consumido apresentou valores de  $r$  entre 0,6 e 0,8. Contudo, para cinco itens os resultados foram negativos, sendo recomendável um estudo adicional da sua validade. Não foram observadas diferenças significativas entre a quantidade relatada e consumida entre indivíduos em função do sexo, idade e IMC.

**CONCLUSÕES:** Considerando os nossos resultados, as fotografias das porções alimentares parecem demonstrar ser um método auxiliar de consumo alimentar viável para a quantificação da maioria dos alimentos. Embora se tenham obtido resultados negativos, este manual de quantificação alimentar é válido para estimar a ingestão alimentar de portugueses. Para estes alimentos, serão necessários mais estudos de validação adicionais. Com a conclusão do desenvolvimento do manual de quantificação alimentar e o processo de validação para grande parte dos alimentos analisados, perspetiva-se, que esta ferramenta seja muito útil e importante para a quantificação do tamanho das porções alimentares.

## CO.24

### Caracterização da ingestão alimentar e composição corporal em atletas de elite

Solange de Almeida Fernandes

Centro Desportivo Nacional do Jamor | Departamento de Nutrição

Correspondência: solange-malveiro@hotmail.com

**OBJETIVO:** Avaliar a ingestão alimentar e as características antropométricas e da composição corporal de Triatletas da Seleção Nacional de Juniores e Sub-23 comparando-as com as guidelines.

**MÉTODOS:** Estudo descritivo com uma amostra de conveniência de 8 atletas de um Centro de Alto Rendimento. Foram submetidos a variadas medições, nomeadamente o peso e altura, através da utilização do estadiómetro vertical SECA Hamburg, Germany e da Tanita BC – 418 MA<sup>®</sup>, e a composição corporal pelo Akern BIA 101 Body Impedance Analyzer<sup>™</sup>. Foi realizado o preenchimento de registos alimentares durante 20 dias consecutivos e posterior interpretação e análise no Food Processor<sup>™</sup>. As variáveis em estudo foram: peso, massa gorda, massa muscular, massa celular, metabolismo basal, macro e micronutrientes ingeridos e o aporte energético destes atletas. Resultados: Amostra de 8 triatletas da Seleção Nacional, 6 do género masculino e 2 do feminino, sendo a média de idades de  $19 \pm 1,669$ . O género masculino tinha em média um peso de  $55 \pm 4,30$  Kg, altura de  $182,5 \pm 3,83$  cm, massa muscular de  $48,26 \pm 3,15$  Kg e  $3,75 \pm 2,01$  Kg de massa gorda. As atletas tinham em média  $53,6 \pm 0,77$  Kg de peso, altura de  $165,5 \pm 3,53$  cm, a Massa Muscular correspondia a  $31,5 \pm 1,90$  Kg e massa gorda de  $9,15 \pm 2,47$  Kg. Relativamente à ingestão alimentar dos atletas masculinos estes tiveram uma ingestão média de  $2859 \pm 364$  kcal/dia, sendo  $57 \pm 5,15\%$  em Hidratos de Carbono,  $24,8 \pm 3,5\%$  de Lípidos e  $17,8 \pm 2,5\%$  de Proteínas. As triatletas ingeriram em média  $2147 \pm 129$  Kcal/dia, sendo  $59,4 \pm 0,6\%$  em Hidratos de Carbono,  $23,5 \pm 1\%$  em Lípidos e  $17 \pm 1,6\%$  em Proteínas. Conclusões: Relativamente à composição corporal dos triatletas do género masculino, estes encontravam-se com o peso e altura acima dos valores mencionados na literatura, ao contrário da percentagem de massa gorda. Por outro lado, o género feminino encontrava-se com o peso e a altura abaixo do verificado na literatura e com a quantidade em percentagem de massa gorda superior. Analisando a ingestão alimentar dos triatletas de ambos os géneros, percebemos que estes ingerem valores de hidratos de carbono e de lípidos dentro das recomendações para atletas de endurance, ao contrário do que podemos concluir da ingestão de proteínas que se encontrava aumentada.