

PO112. HÁBITO DE COZINHAR E QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO DURANTE O ISOLAMENTO DEVIDO À PANDEMIA DE COVID-19

Gabriele Lopes Rangel¹; Geisa Gabriela Barbosa Rodrigues¹; Luana Senna Blaudt¹; Rosângela Alves Pereira¹; Taís de Souza Lopes¹

¹ Instituto de Nutrição Josué de Castro da Universidade Federal do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO: Devido às restrições à circulação impostas para reduzir a propagação da COVID-19, as pessoas passaram a cozinhar com mais frequência. Há evidências de que a qualidade da alimentação daqueles que preparam seus alimentos é melhor comparada aos que não cozinham.

OBJETIVOS: Avaliar a associação entre hábito de cozinhar e autopercepção da qualidade da alimentação durante o isolamento devido à pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA: Estudo transversal que avaliou amostra selecionada por conveniência de indivíduos de 18 a 59 anos de idade do Rio de Janeiro, Brasil. Os dados foram coletados por questionário on-line entre maio e agosto/2020. Foram obtidas informações sobre a autopercepção da qualidade da alimentação e o hábito de cozinhar no período de isolamento. Aplicou-se o teste qui-quadrado para avaliar a homogeneidade da distribuição da autopercepção da qualidade da alimentação segundo as variáveis explanatórias (p -valor $<0,05$).

RESULTADOS: Participaram do estudo 1.278 indivíduos (80% mulheres; 50% entre 31 e 59 anos de idade). De modo geral, 81% relataram ter hábito de cozinhar, 21% classificaram a alimentação como regular/ruim; 45% optavam por comprar preparações prontas no mercado e 69%, em restaurantes. A qualidade da alimentação foi percebida como regular/ruim em maior proporção nos indivíduos com menos de 30 anos quando comparados àqueles de 31 a 59 anos (25% vs. 17%; $p<0,05$), entre os que compravam comida pronta para consumo no mercado (29%) ou em restaurantes (24%) ao invés de cozinhar ($p<0,05$) e entre aqueles que relataram não ter aprendido a cozinhar comparados àqueles que aprenderam a cozinhar no isolamento (35% vs. 18%; $p<0,05$). Não houve diferença significativa da autopercepção da qualidade da alimentação segundo o sexo.

CONCLUSÕES: Em adultos brasileiros, durante o período de isolamento devido à pandemia de COVID-19, o hábito de cozinhar associou-se a melhor qualidade da alimentação.

PO113. REALIZAÇÃO DE REFEIÇÕES INTERMÉDIAS E SUA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL E A ADEQUAÇÃO DO VALOR ENERGÉTICO DA REFEIÇÃO SUBSEQUENTE

Marisa Rodrigues¹; Mafalda Eulálio¹; João PM Lima^{1,3}; Ada Rocha^{2,4}

¹ Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Unidade Científico-Pedagógica de Dietética e Nutrição

² Centro de Investigação em Produção Agroalimentar Sustentável

³ Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde

⁴ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A distribuição de energia e nutrientes em 4 a 6 refeições diárias poderá ter efeitos benéficos para a saúde. Contudo, grande parte da população, especialmente adulta, continua a realizar apenas 2 a 3 refeições diárias.

OBJETIVOS: Avaliar a influência da realização de refeições intermédias e da sua composição na adequação do valor energético da refeição subsequente.

METODOLOGIA: Foi realizado um estudo observacional, de corte transversal, em colaboradores de uma universidade portuguesa. Os dados foram obtidos através da aplicação de um inquérito às 24h anteriores, tendo sido considerados apenas os dias correspondentes à normalidade. Foram igualmente recolhidas variáveis sociodemográficas. Os dados recolhidos foram convertidos em energia e macronutrientes com recursos à Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses, tendo sido o tratamento estatístico realizado com recurso ao software estatístico SPSS, considerando-se um nível de significância crítico de 5%.

RESULTADOS: Foram inquiridos 399 indivíduos, dos quais 66,5% eram do sexo feminino, com média de idades de 43 anos. Observou-se uma relação com significado estatístico entre a realização de meio da manhã e a adequação do valor energético do almoço ($p<0,001$). O mesmo se verificou quanto à realização do primeiro e do segundo meio da tarde relativamente à refeição do jantar ($p<0,001$). A ingestão de maior quantidade de fibra e de hidratos de carbono simples no meio da manhã apresenta uma correlação inversa muito fraca, mas significativa com o valor energético do almoço ($r=-0,128$; $p=0,036$) e ($r=-0,189$; $p=0,002$), respetivamente. A composição nutricional do meio da tarde não apresenta relação com significado estatístico com o valor energético da refeição subsequente.

CONCLUSÕES: Face à influência positiva da realização de refeições intermédias na adequação energética das refeições subsequentes, a implementação de projetos moduladores da disponibilidade alimentar nos locais de trabalho, reveste-se de grande importância.

PO114. ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM GINÁSIOS & HEALTH CLUBS

Marisa Rodrigues¹; João PM Lima^{1,3}

¹ Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Unidade Científico-Pedagógica de Dietética e Nutrição

² Centro de Investigação em Produção Agroalimentar Sustentável

³ Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde

INTRODUÇÃO: Em Portugal, o número de sócios dos ginásios que participaram no Barómetro 2016 cresceu 30% e o número de aberturas de ginásios aumentou 14%. Os ginásios e *Health clubs* assumem assim um importante papel na promoção da alimentação saudável a par da atividade física, da qual a Dieta Mediterrânica é um exemplo.

OBJETIVOS: Avaliar a adesão à Dieta Mediterrânica em praticantes de atividade física em ginásios e *Health clubs*.

METODOLOGIA: Foi realizado um estudo observacional, de corte transversal, em praticantes de atividade física de um ginásio e *Health club* da região centro do país. Os dados foram obtidos através da aplicação do PREDIMED, tendo sido igualmente recolhidas variáveis sociodemográficas e antropométricas. O tratamento estatístico realizado com recurso ao *Microsoft Office Excel*.

RESULTADOS: Foram inquiridos 210 indivíduos, 65% do género feminino, com média de idades de 31 anos. 50% dos inquiridos apresentaram uma adesão elevada, sendo superior no género masculino (54,8% vs 47,4%). Observou-se uma maior adesão quanto à utilização do azeite como principal fonte de gordura (89,9%); consumo de 3 ou mais peças de fruta por dia (71,1%); consumo de bebidas açucaradas ou gasificadas inferior a 1 vez por dia (70,8%); consumo preferencial de carnes brancas, como frango, peru ou coelho (78,2%) e à utilização de estufados/refogados com azeite (82,5%). O consumo de pelo menos 7 copos de vinho por semana e de leguminosas pelo menos 3 vezes por semana (13,3% e 32,4% respetivamente), foram os que apresentaram um menor consumo por parte dos inquiridos. Relativamente à diferença entre géneros, foi o género masculino que apresentou um maior consumo de vinho, ao contrário do que aconteceu com as leguminosas.

CONCLUSÕES: Pese embora a adesão à Dieta Mediterrânica observada seja superior à observada na população em geral, deverá ser promovida a adesão à Dieta Mediterrânica, em ginásios e *Health clubs*.

PO115. ULTRA-PROCESSED FOOD INTAKE AND DAILY SODIUM INTAKE: PRELIMINARY RESULTS FROM IMC SALT STUDY

Inês Anjos¹; Pedro Moreira^{1,3}; Sandra Abreu²; Tânia Silva-Santos¹; Patrícia Padrão^{1,3}; Olívia Pinho^{1,4}; Carla Gonçalves^{1,2,5}

¹ Faculty of Nutrition and Food Sciences of University of Porto

² Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure, Faculty of Sport of the University of Porto

³ Institute of Public Health of the University of Porto

⁴ Laboratory of Bromatology and Hydrology, Faculty of Pharmacy of University of Porto

⁵ Centre for the Research and Technology of Agro-Environmental and Biological Sciences of the University of Trás-os-Montes and Alto Douro

INTRODUCTION: Higher consumption of ultra-processed foods (UPF) was associated with a higher risk of non-communicable diseases (NCD) and NCD-promoting nutrients such as sodium (Na).

OBJECTIVES: To assess the caloric contribution of minimally processed foods, processed culinary ingredients, processed foods and ultra-processed foods in participant's diet and their association with the Na content of the diet.

METHODOLOGY: Data collection included 107 subjects (male 48.6%; mean age 47 years) who were participating in an ongoing clinical study (iMC SALT). We used one 24h urinary collection to estimate Na intake, validated by the coefficient of creatinine. The correspondent 24h diet recall were used to evaluate food intake and were categorized using the NOVA classification according to degree and purpose of processing, into four groups: in natura and minimally processed foods, processed culinary ingredients, processed foods and ultra-processed foods. A multiple linear regression was calculated to predict Na (mg/day) intake based on UPF (g/day) adjusted to energy (kcal), age, sex and body mass index.

RESULTS: The largest energy contribution came from the group of minimally processed foods (51.6%), followed by UPF (24%), processed foods (21.8%) and processed culinary ingredients (2.6%). Individuals with the lowest caloric contribution of the consumption of UPF had higher average values of Na mg/day (3279.45 vs. 3209.78; $p=0.788$) and Na mg/1000kcal (58.98 vs. 49.11; $p=0.100$) intake. In contrast, individuals with the highest caloric contribution of the consumption of UPF had higher ratios of Na/K (56.07 vs. 51.89; $p=0.485$). A significant regression equation was found ($F(5, 101) = 9.396$, $p<0.001$) between UFP and Na intake, with an $R^2=0.317$.

CONCLUSIONS: In this study, higher consumption of UPF was not associated with higher of values of Na intake.

This work was supported by Fundação para a Ciência e Tecnologia under Grant POCI-01-0145-FEDER-02926

PO116. ATHLETES' OPINION CONCERNING NUTRITION LABELLING AT EUROPEAN ATHLETICS CHAMPIONSHIPS: IMPLICATIONS FOR THE FUTURE

Inês Maldonado¹; Catarina Batista Oliveira¹; Pedro Branco²; Mónica Sousa^{1,3}

¹ Nutrition & Metabolism, NOVA Medical School of the NOVA University Lisbon

² Medical & Anti-doping Commission, European Athletics

³ Center for Health Technology and Services Research of the NOVA Medical School

INTRODUCTION: Elite athletes share common goals, particularly in what maximizing performance and protecting health may concern. When competing, athletes have been increasingly valuing both the nutritional composition of the meals provided and the provision of nutrition labels.

OBJECTIVES: To study athletes' opinion concerning nutritional information regarding meals.

METHODOLOGY: All athletes ≥ 18 years competing in the 2019 European Athletics U20 and U23 Championships who had meals in the team restaurants were potentially eligible to participate in this study. Written informed consent was

obtained from all participants. During mealtime, in the team restaurants, athletes filled a self-administrated questionnaire. Data are expressed as percentages or as mean \pm SD. Mann-Whitney, Kruskal-Wallis and chi-squared tests were used. Statistical significance was set for $p<0.05$.

RESULTS: Overall, 339 athletes (19.6 \pm 1.3yrs, 57% males) from 35 countries completed the questionnaire. Almost half of the athletes (49%) reported knowing what a nutrition label is. Among those, nutrition labels were used always (11%), often (36%), sometimes (34%), occasionally (16%), or never (4%). Most distance (74%) and middle-distance runners (67%) reported knowing what a nutrition label is, contrasting with combined events athletes (50%), jumpers (35%) and sprinters (35%) ($p<0.001$). Most athletes (72%) would like to have the nutritional information of the meals provided in future championships, and 73% consider that it might help them make better meal choices. Concerning nutrition label components, middle-distance runners were more likely to report the presence of the protein content as important or very important, compared to sprinters (98% vs. 80%, $p=0.03$).

CONCLUSIONS: Our results highlight the athletes' expressed need of having nutrition labels in future competitions. Since athletes' food choices can affect performance, and that nutrition labels allow athletes to adjust the meals to their individual needs, based on our findings, the provision of this information might help enhancing athletes' competitive outcomes.

PO117. FOOD INTAKE AND SLEEP HABITS OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS DURING THE PANDEMIC BY COVID-19

Carolina Sousa Araújo¹; Maria-Raquel G Silva^{1,3}

¹ Faculty of Health Sciences of the University Fernando Pessoa

² Research Centre for Anthropology and Health – Human Biology, Health and Society of the University of Coimbra

³ Comprehensive Health Research Centre-Group of Sleep, Chronobiology and Sleep Disorders-Nova Medical School of the University of Lisbon

INTRODUCTION: Nutrition and sleep are two main factors influencing the football player's performance and recovery; however, the pandemic caused by the Coronavirus disease (COVID-19) may have affected athletes' food and sleep habits.

OBJECTIVES: To evaluate the food intake and sleep habits of Portuguese professional football athletes, playing in the two main Portuguese Football Leagues (1st and 2nd Leagues) during the pandemic by COVID-19.

METHODOLOGY: Eighty-eight male players aged 24.8 \pm 4.3 years answered an online survey that collected: sociodemographic data, sport training habits, daily food intake and sleep habits. Data processing was performed using the SPSS program, version 21.0. The level of significance was $p < 0.05$.

RESULTS: Most athletes (86.4%) trained more than 5 times a week and practiced gym/physical conditioning (92.0%). All athletes demonstrated normal weight (22.8 \pm 1.0kg/m²) and consumed an average of 5.0 \pm 1.4 meals/day, mainly at home (85.2%). Most athletes (93.2%) consumed dietary supplements and the indicated major reason was to achieve a faster recovery (71.6%). The average duration of sleep on weekdays was lower (8.5 \pm 0.9h) compared to weekends (9.3 \pm 1.7h, $p<0.05$). However, most athletes claimed to sleep for more than 8 hours a night (87.5%). It was observed that only athletes, who complied with the recommendations for daily consumption of 5 servings of fruit and vegetables, slept significantly more than 8 hours/day ($p=0.03$). Athletes who slept more than 8 h/night, also took a daytime nap ($p=0.42$) as a training recovery strategy.

CONCLUSIONS: Although the limitations caused by the pandemic, athletes tried to maintain healthy food and sleep habits with a special attention for strategies inducing training recovery, such as ergogenic supplementation and sleep. Healthy foods were positively associated with sleep duration. There is a need for more research to improve daily eating and sleeping habits of professional football players.