

Joana Margarida Bôto², Maria Palma Mateus^{1,2,3}, Ezequiel Pinto^{1,2,3}, Ana Marreiros^{4,5}, Sandra Pais^{1,2,3,4,5}

1 – Escola Superior de Saúde (ESSUAIG); 2 – MEDITA, UAIG; 3 – CENIE, UAIG; 4 – Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde (CESUAIG);

5 – Departamento de Medicina e Ciências Biomédicas (DCBM);

INTRODUÇÃO

O Projeto 0290_MEDITA_5_P MEDITA - "Dieta Mediterrânica Promove Saúde", financiado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER), através do Programa Operacional POCTEP, tem como objetivo promover hábitos de vida mais saudáveis nos jovens da região do Algarve e de Andaluzia, tendo por base o conceito da Dieta Mediterrânica.

METODOLOGIA

Este estudo decorre em duas fases, a 1ª fase realizou-se entre abril e junho de 2018 e desenvolveu-se de acordo com a metodologia apresentada na figura I. A 2ª fase irá realizar-se entre outubro e dezembro de 2019 e corresponde à avaliação final dos estudantes.

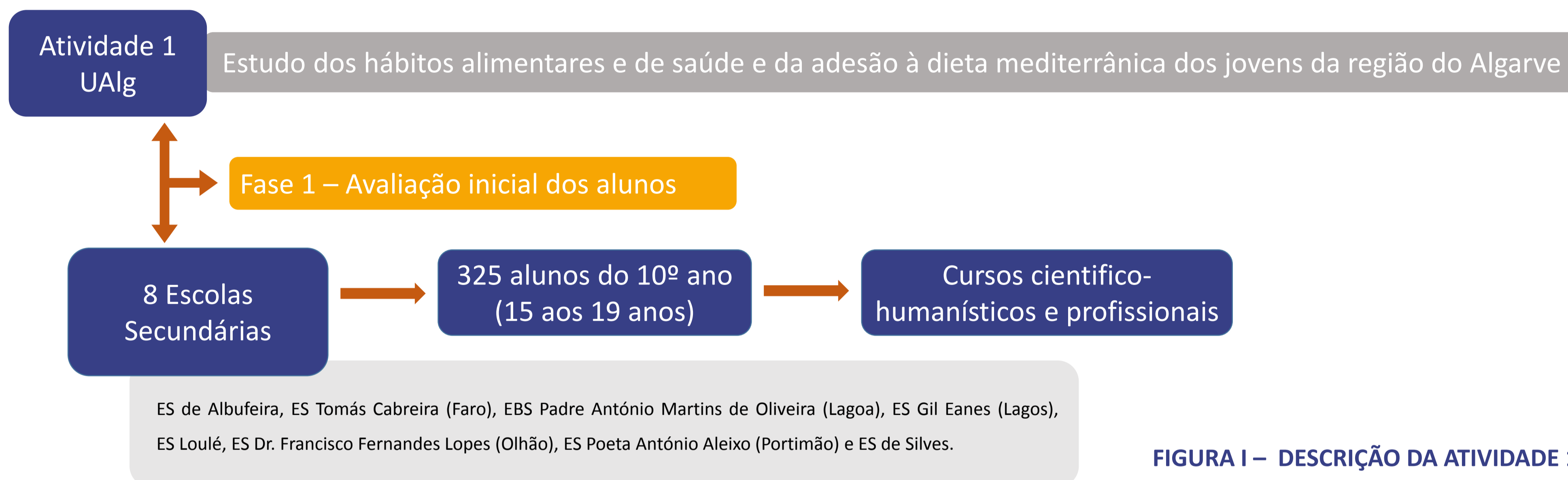


FIGURA I – DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE 1

Os dados foram recolhidos através de um questionário dividido em seis secções: hábitos alimentares; adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (Índice KIDMED); prática de atividade física; hábitos de saúde (higiene do sono e higiene oral); características sociodemográficas; e dados antropométricos (peso, altura, perímetro da cintura e da anca) e de pressão arterial dos jovens.

RESULTADOS

Os resultados agora apresentados correspondem aos dados recolhidos na 1ª fase. Foram inquiridos 325 estudantes, dos quais 52,9% são do sexo feminino e 47,1% são do sexo masculino (figura II). No gráfico 1 apresenta-se a distribuição dos inquiridos pelas respetivas escolas.

GRÁFICO 1 - % DE ALUNOS INQUIRIDOS NAS ESCOLAS SELECIONADAS

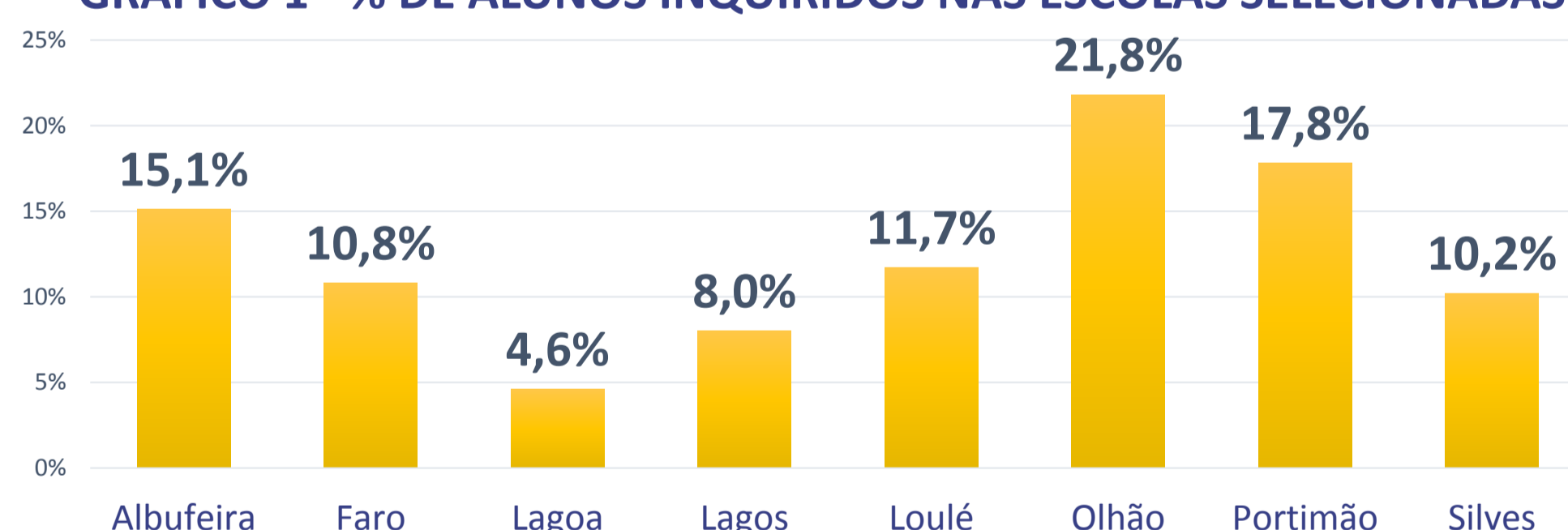
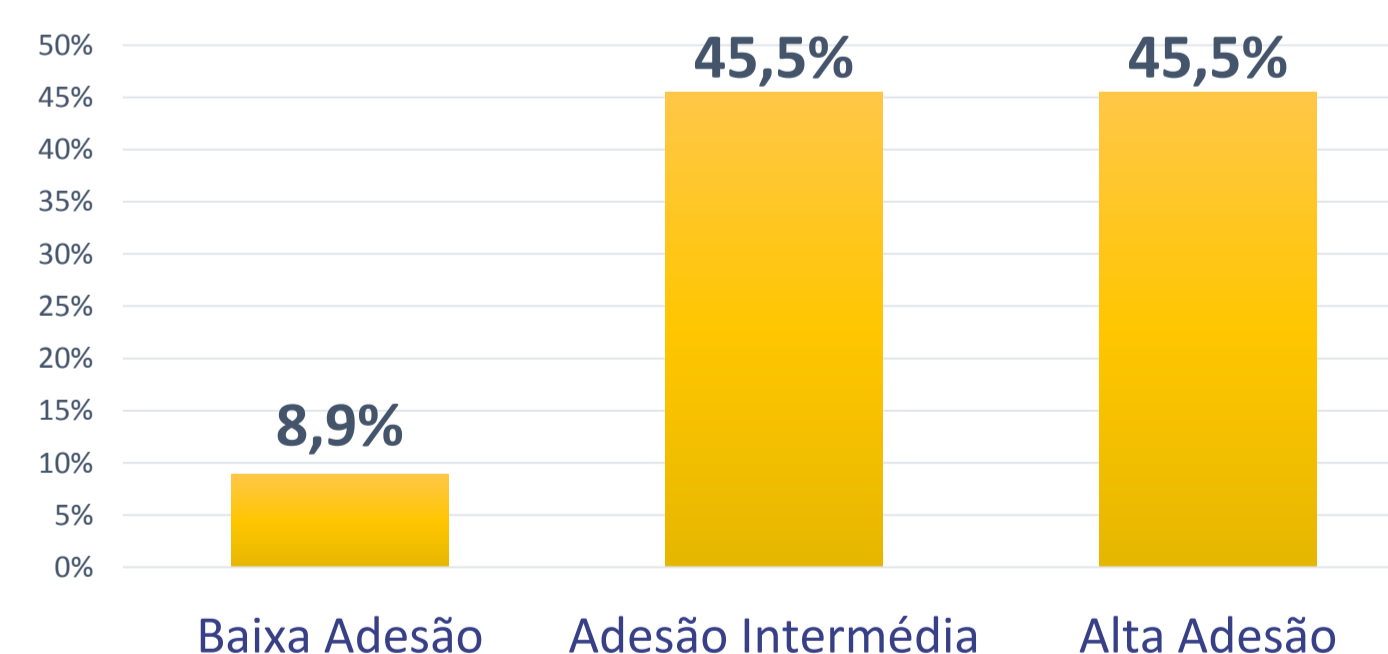


FIGURA II – SEXO DOS ALUNOS (N=325)

GRÁFICO 3 - CATEGORIAS DO ÍNDICE KIDMED



Observou-se uma prevalência de excesso de peso e obesidade de 16% (gráfico 2).

GRÁFICO 2 – ESTADO NUTRICIONAL DOS ALUNOS

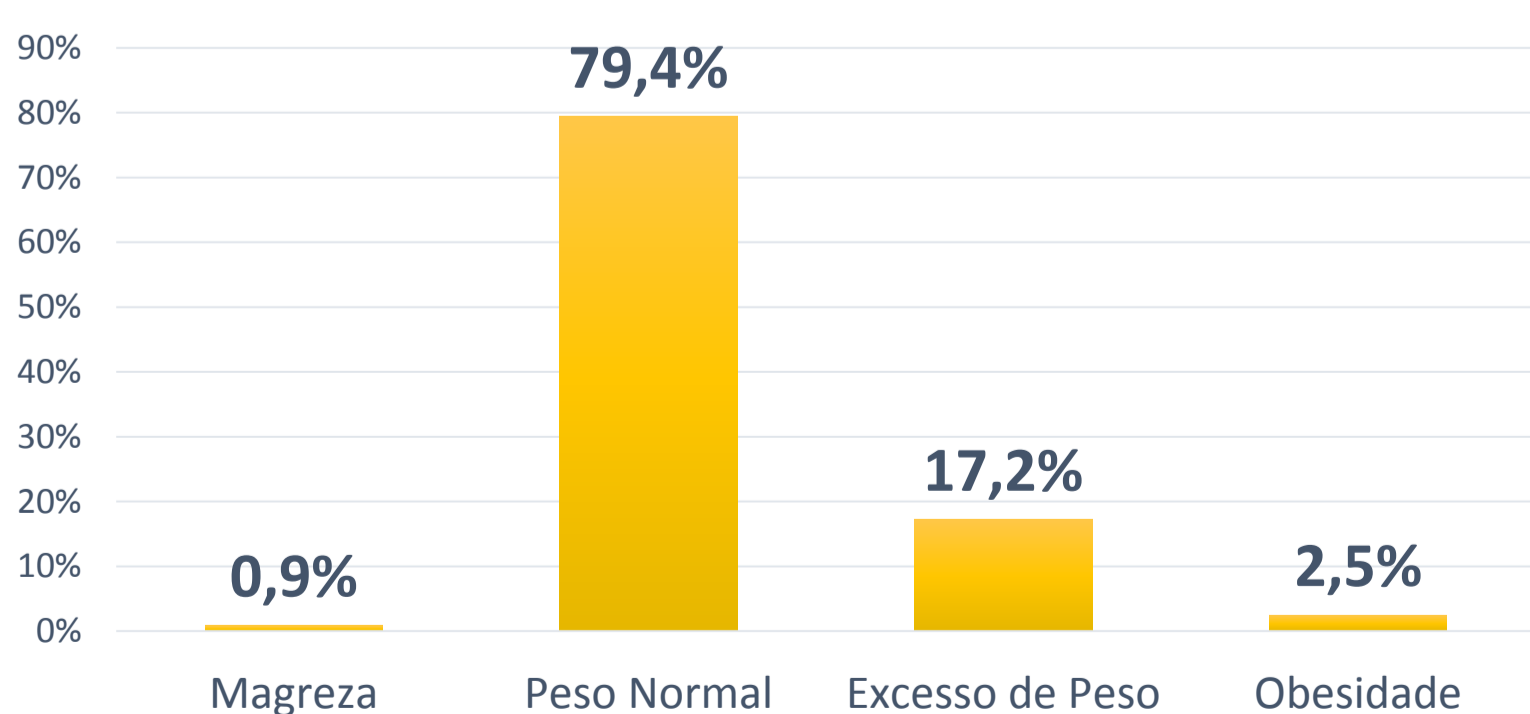
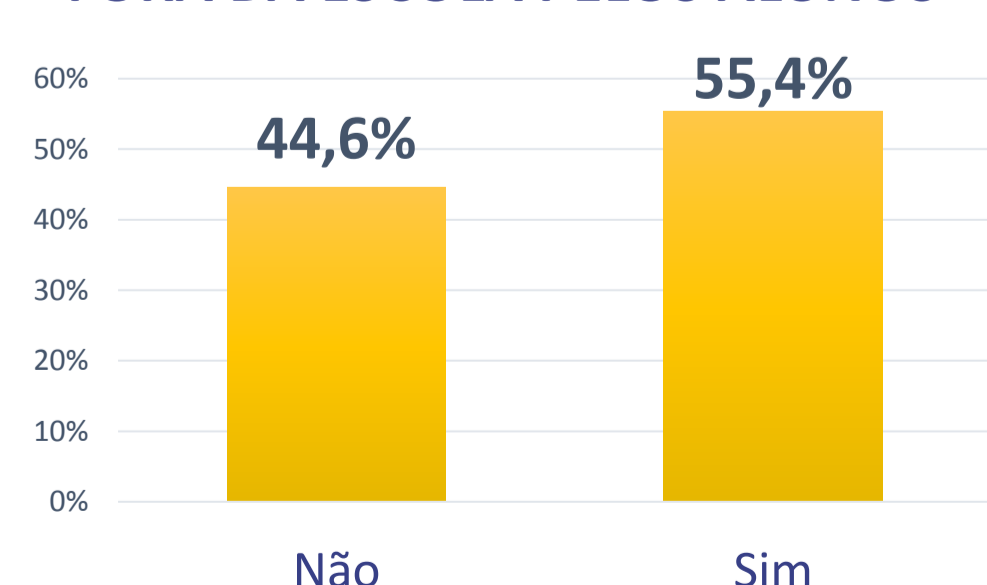


GRÁFICO 4 – PRÁTICA DE DESPORTO FORA DA ESCOLA PELOS ALUNOS



De acordo com o índice KIDMED, 45,5% dos inquiridos apresentam uma alta adesão ao padrão alimentar mediterrânico (gráfico 3). Observou-se que 55,4% dos estudantes praticam desporto fora da escola (gráfico 4).

CONCLUSÃO

Uma prevalência de excesso de peso de 19,7%, reforça a necessidade de desenvolver intervenções com foco na melhoria dos hábitos alimentares dos jovens, tendo por base o conceito da Dieta Mediterrânica, reconhecidamente promotor de saúde.