

HÁBITOS ALIMENTARES E ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO EM JOVENS DA REGIÃO DO ALGARVE - RESULTADOS DA 1ªFASE

Maria Palma Mateus^{1,2,3}, Joana Margarida Bôto², Ezequiel Pinto^{1,2,3}

1 – Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve (ESSUAlg) ; 2 – Projeto MEDITA, UAlg; 3 – Projeto CENIE, UAlg

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. Este trabalho apresenta os resultados da primeira fase, que decorreu entre abril e junho de 2018 .

METODOLOGIA

- Amostra aleatória estratificada, multietapas, representativa dos alunos do 10º ano dos cursos científico-humanísticos e cursos profissionais do Ensino Secundário, na região do Algarve;
- Dados recolhidos através de um questionário de autopreenchimento sobre hábitos alimentares, adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) através do índice KIDMED, estilo de vida, características sociodemográficas e dados antropométricos (peso, altura, perímetro da cintura e da anca).

RESULTADOS

Participaram 325 jovens, maioritariamente do sexo feminino (fig. 1) de 8 das 16 escolas secundárias da região. Utilizando os pontos de corte propostos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para o percentil IMC/Idade, como indicador do estado nutricional, verifica-se que 19,7% dos jovens inquiridos encontram-se com sobrecarga ponderal, sem diferenças (p>0,05) entre sexos (fig. 2).

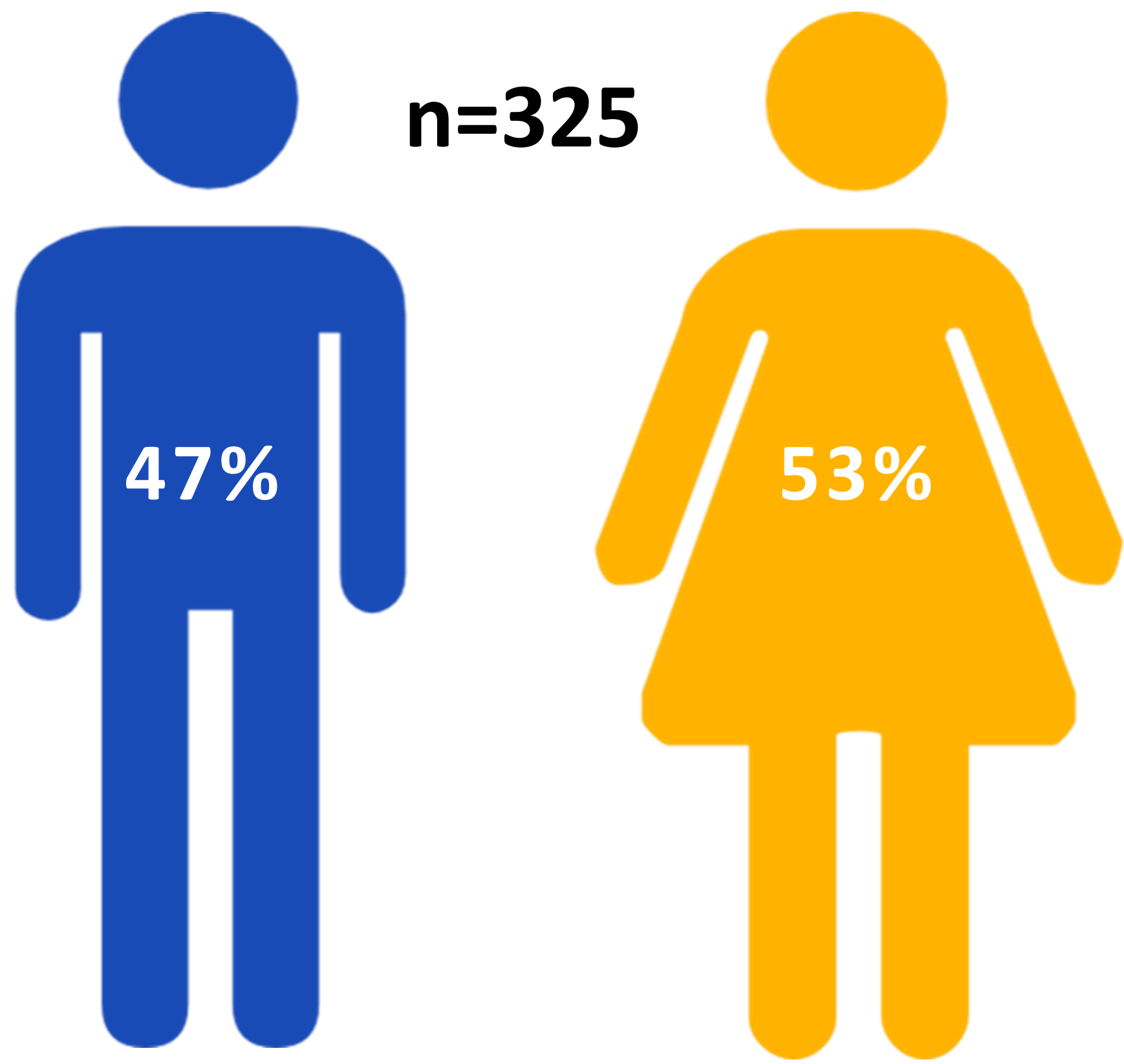


Figura 1. Distribuição dos participantes por sexos

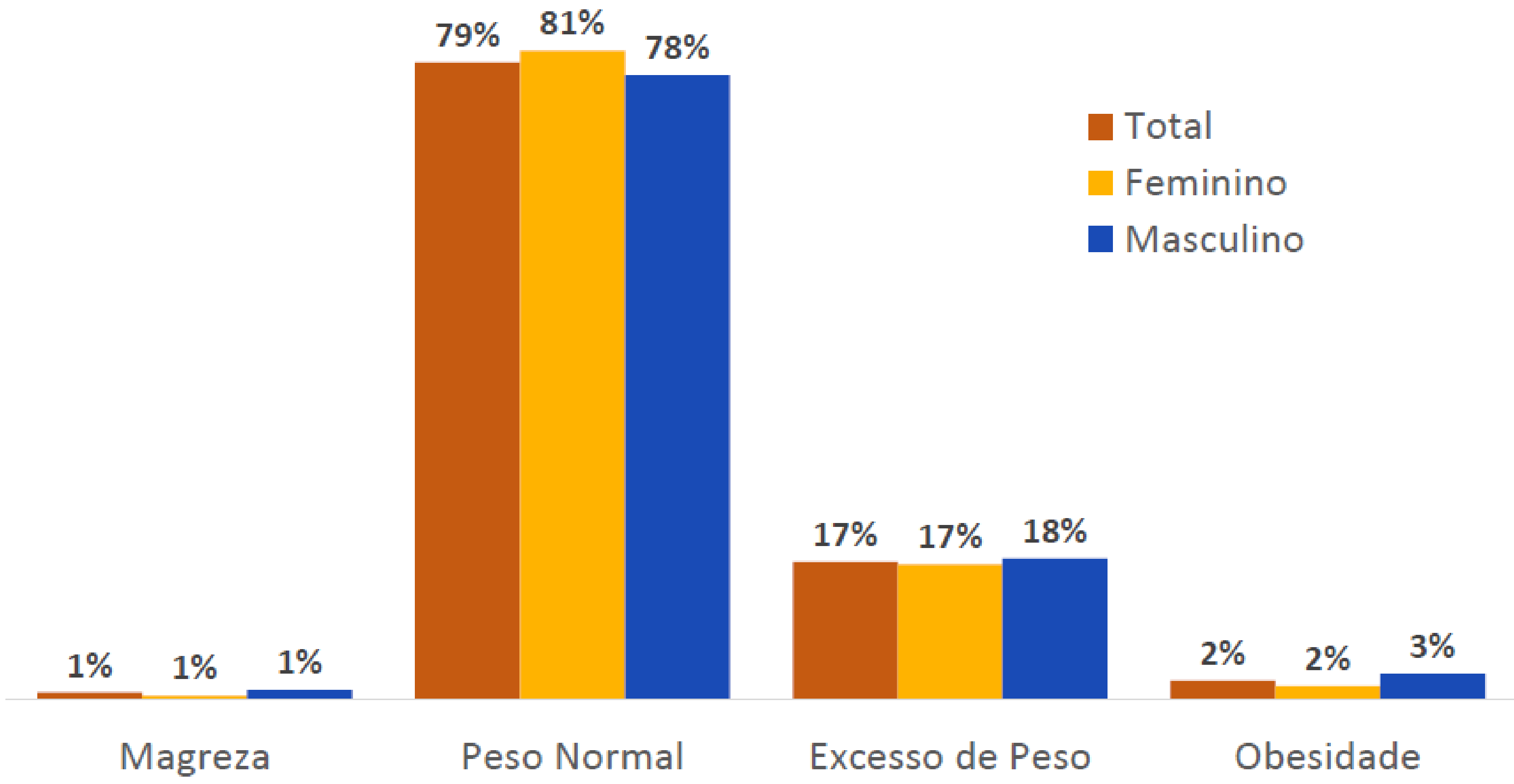
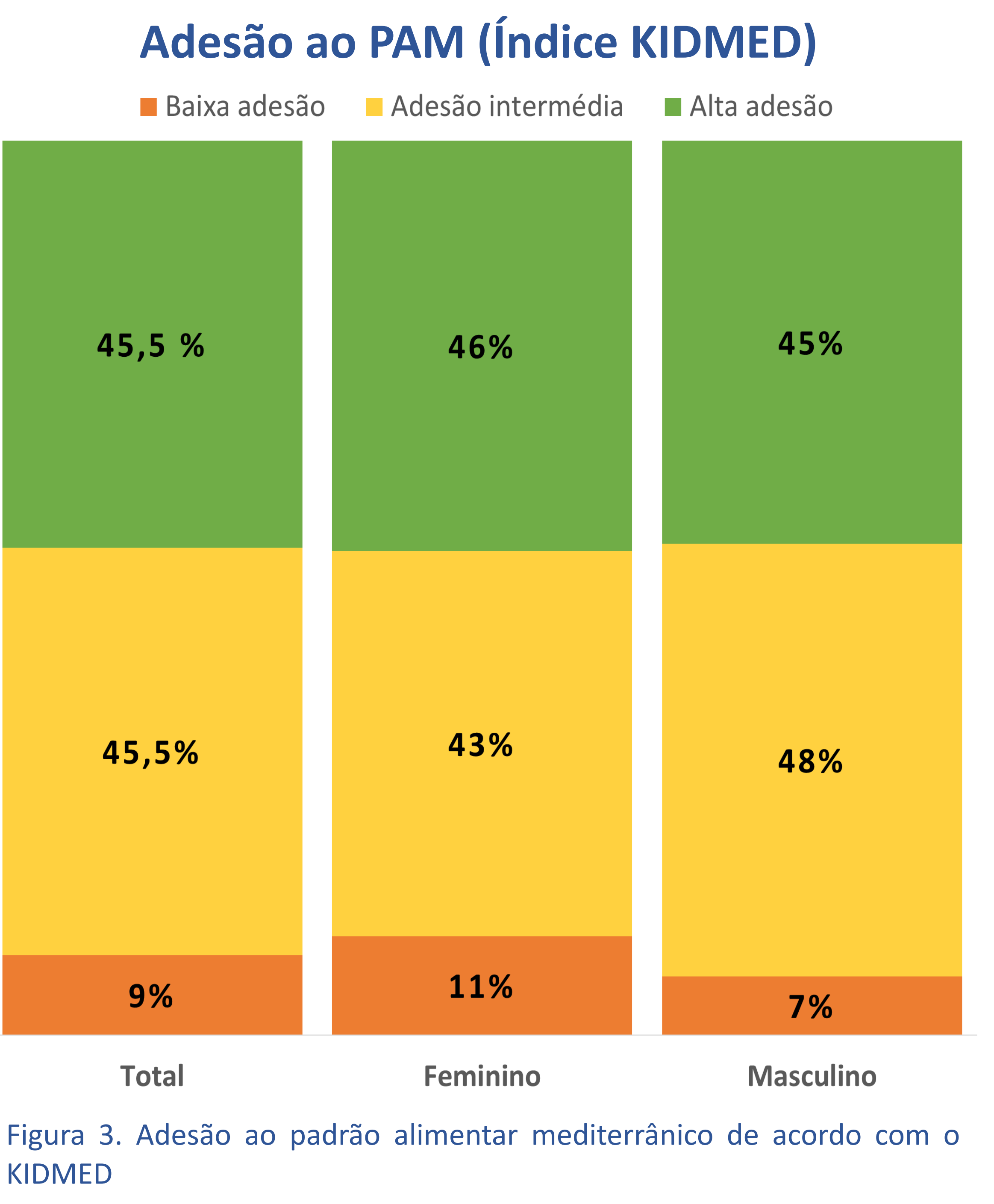


Figura 2. Classificação do percentil IMC/idade, de acordo com recomendações da OMS

- 55,4% dos participantes praticam desporto fora da escola;
- 31% dos participantes indica comer sandes ao almoço em substituição do prato;
- 49% dos participantes consomem sopa ao almoço e ao jantar;
- As raparigas frequentam menos vezes restaurantes de *fast-food*, consomem menos massa ou arroz, menos vezes o pequeno-almoço, menos lacticínios ao pequeno-almoço, menos produtos confeccionados ou de pastelaria ao pequeno-almoço e menos iogurte e/ou queijo (quadro 1);
- 46% dos participantes têm alta adesão ao PAM, sem diferenças entre sexos (fig. 3);
- Os jovens que entendem a sua saúde como “má”, apresentam uma pontuação KIDMED significativamente (p<0,01) mais baixa (M=3; DP=1,41) do que os que entendem a sua saúde como “razoável” (M=6; DP=2,5), “boa” (M=7; DP=2,2) ou “excelente” (M=8; DP=2,5);
- Perceber a saúde como “má” está associado a um perímetro da cintura mais elevado (M=82,5; DP=3,54; p<0,05).

Quadro 1. Hábitos alimentares associados ao índice KIDMED, por sexos	Total (n=325)	Feminino (n=172)	Masculino (n=153)
Consome uma peça de fruta ou sumo de fruta todos os dias	69%	72%	65%
Consome uma segunda peça de fruta todos os dias	38%	37%	39%
Consome diariamente produtos hortícolas frescos ou cozinhados	69%	70%	67%
Consome produtos hortícolas frescos ou cozinhados, mais de uma vez por dia	43%	44%	42%
Consome peixe pelo menos duas a três vezes por semana	64%	62%	67%
Frequenta restaurantes de <i>fast-food</i> mais de uma vez por semana	15%	10%*	21%
Consome leguminosas mais de uma vez por semana	64%	62%	67%
Consome massa ou arroz cinco ou mais vezes por semana	73%	65%*	82%
Consome pelo menos duas a três vezes por semana frutos oleaginosos	30%	30%	29%
Usa azeite em casa	95%	96%	93%
Costuma tomar o pequeno-almoço	88%	84%*	92%
Consome cereais ou produtos derivados de cereais ao pequeno-almoço	84%	84%	83%
Consome lacticínios ao pequeno-almoço	83%	77%*	89%
Consome produtos confeccionados ou de pastelaria ao pequeno-almoço	22%	16%*	29%
Consome diariamente 2 iogurtes e/ou queijo	40%	35%*	46%
Consome doces ou guloseimas todos os dias	16%	16%	16%

* Diferenças significativas entre sexos; teste do qui-quadrado



CONCLUSÃO

Verifica-se a necessidade de desenvolver intervenções com foco na melhoria dos hábitos alimentares dos jovens, tendo por base o conceito da Dieta Mediterrânica.