Published on *Dieta mediterrânica* (http://cc.dietamediterranica.pt)

Hábitos alimentários, de saúde e adesão à Dieta Mediterrânica dos jovens do Algarve

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

HÁBITOS ALIMENTARES, DE SAÚDE E ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA DOS JOVENS DA REGIÃO DO ALGARVE

EATING HABITS, HEALTH AND ADHERENCE TO MEDITERRANEAN DIET AMONG YOUNG PEOPLE IN ALGARVE

A.O.
ARTIGO ORIGINAL

[1] Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, Campus de Gambelas, Edifício 1, 8005-139 Faro, Portugal

[2] Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde da Universidade do Algarve, Campus de Gambelas, Edifício 1, 8005-139 Faro, Portugal

*Endereço para correspondência:

Maria Palma Mateus
Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, Campus de Gambelas, Edifício 1, 8005-139 Faro, Portugal
mpmateus@ualg.pt

Histórico do artigo:

Recebido a 5 de julho de 2019
Aceite a 27 de março de 2020

Joana Margarida Bôto[1]; Ezequiel Pinto[1,2]; Maria Palma Mateus[1*]

RESUMO

INTRODUÇÃO: Estudo desenvolvido pela Universidade do Algarve, inserido no âmbito do Projeto 0290_MEDITA_5_P - "Dieta Mediterrânica Promove Saúde", financiado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) através do Programa Operacional (POCTEP).

OBJETIVOS: Caracterizar os hábitos alimentares, de saúde e a adesão ao padrão alimentar mediterrânico dos jovens do ensino secundário da região do Algarve.

METODOLOGIA: Estudo descritivo transversal onde se inquiriu, em ambiente escolar, uma amostra de jovens, do 10.º ano de escolaridade, dos cursos científico-humanísticos e cursos profissionais de oito escolas secundárias da região do Algarve. Recolheu-se informação através de um questionário de autopreenchimento com cinco secções: 1) hábitos alimentares; 2) adesão ao padrão alimentar mediterrânico (Índice KIDMED); 3) prática de atividade física; 4) higiene do sono e oral; 5) características sociodemográficas. Registou-se o peso, altura, perímetro da cintura e da anca, e a pressão arterial, obtidos através de metodologias de referência.

RESULTADOS: A amostra final incluiu 325 participantes, 47% (n=153) do sexo masculino e 53% (n=172) do sexo feminino, com idades entre 15 e 19 anos (M=16,4 anos; DP=0,89 anos). Analisou-se o percentil Índice de Massa Corporal/Idade de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde e registou-se uma prevalência de sobrecarga ponderal de 19,7%. Os resultados do Índice KIDMED (M= 6,9 pontos; DP=2,46) indicam uma baixa adesão ao padrão alimentar mediterrânico em 9,0% dos participantes, adesão intermédia em 45,5% e adesão alta em 45,5%.

CONCLUSÕES: Os resultados indicam que devem ser delineadas estratégias de educação alimentar e de promoção da saúde dirigidas à população juvenil, tendo por base a Dieta Mediterrânica.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescentes, Dieta Mediterrânica, Excesso de peso, Hábitos alimentares, Obesidade, Saúde

ABSTRACT

INTRODUCTION: Study developed by the University of Algarve, under the Project 0290_MEDITA_5_P-"Mediterranean Diet Promotes Health", financed by the European Regional Development Fund (FEDER) through the operational programme (POCTEP).

OBJECTIVES: Characterize the eating habits of health and adherence to the Mediterranean Dietary Pattern of young people of secondary school of the Algarve region.

METHODOLOGY: In a cross-sectional descriptive study, a sample of students, from the 10th grade, of the scientific-humanistic and professional courses from eight secondary schools in the Algarve region were surveyed. Information was collected through a self-filling questionnaire with five sections: 1) eating habits; 2) adherence to the Mediterranean Dietary Pattern (KIDMED Index); 3) practice of physical activity; 4) sleep and oral hygiene; 5) sociodemographic characteristics. Weight, height, waist and hip circumference, and blood pressure were recorded using reference methodologies.

RESULTS: The final sample included 325 participants, 47% (n = 153) male and 53% (n = 172) female, aged between 15 and 19 years (M = 16.4 years; DP = 0.89 years). The Body Mass Index/Age percentile was measured according to World Health Organization recommendations and the prevalence of overweight was 19.7%. The results of the KIDMED Index (M = 6.9 points, SD = 2.46) indicated a low adherence to the Mediterranean Dietary Pattern in 9,0% of the participants, intermediate adherence in 45.5% and high adherence in 45.5%.

CONCLUSIONS: The results indicate that strategies for food education and health promotion aimed at the youth population should be drawn upon the basis of the Mediterranean Diet.

KEYWORDS

Adolescents, Mediterranean Diet, Overweight, Food habits, Obesity, Health

Autor:
Joana Margarida Bôto Ezequiel Pinto e Maria Palma Mateus
Documentos Anexos:
HÁBITOS ALIMENTARES, DE SAÚDE E ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA DOS JOVENS DA REGIÃO DO ALGARVE.pdf [1]
Etiquetas:
CCDM [2]

artigos [3]

Source URL (modified on 22/09/2020 - 12:10): http://cc.dietamediterranica.pt/?q=pt/ccdm-artigos/h%C3%A1bitos-aliment%C3%A1rios-de-sa%C3%BAde-e-ades%C3%A3o-%C3%A0-dieta-mediterr%C3%A2nica-dos-jovens-do-algarve

Links
[1] http://cc.dietamediterranica.pt/sites/default/files/H%C3%81BITOS%20ALIMENTARES%2C%20DE%20SA%C3%9A
[2] http://cc.dietamediterranica.pt/?q=pt/taxonomy/term/140
[3] http://cc.dietamediterranica.pt/?q=pt/taxonomy/term/32