

**RESULTADOS:** 77,7% apresenta obesidade e 16,2% excesso de peso. Dos que passam tempo com os avós (40,5%), 57,1% é sedentário. As crianças que mais tempo passam com os avós (58,3%) são as que mais consomem refrigerantes e produtos processados diariamente (82,9% e 91,4%, respetivamente) mas também fruto-hortícolas (80% e 71%, respetivamente).

**CONCLUSÕES:** Observou-se que as crianças que passam mais tempo com os avós apresentam uma maior prevalência de obesidade. Será necessária a implementação de medidas que aumentem a literacia destes educadores a fim de reajustarem as recomendações de estilo de vida dos seus netos.

## PO38. INFLUÊNCIA DA DISTÂNCIA, TEMPO E MEIO DE DESLOCAÇÃO PARA O TRABALHO NA OPÇÃO DE TRAZER ALMOÇO DE CASA EM COLABORADORES DE UMA UNIVERSIDADE

**João Lima**<sup>1\*</sup>; **Ada Rocha**<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

<sup>2</sup> Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

<sup>3</sup> Escola Superior de Saúde de Leiria

<sup>4</sup> GreenUP

<sup>5</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

**INTRODUÇÃO:** Nos últimos anos a opção por trazer o almoço de casa para o trabalho tornou-se cada vez mais recorrente, sendo a mesma determinada por múltiplos fatores como o custo, a qualidade das refeições, a adequação nutricional da oferta alimentar, entre outros. O comodismo associado à distância, tempo e meio de deslocação poderá também ser um fator a considerar.

**OBJETIVOS:** Analisar a influência da distância percorrida, o tempo despendido e o meio de deslocação entre casa e trabalho na opção de trazer o almoço de casa.

**METODOLOGIA:** Foi aplicado um questionário de resposta direta, sendo questionada se traziam habitualmente a comida de casa para o almoço, a distância percorrida (km), o tempo médio (minutos) e o meio de transporte utilizado. A amostra foi constituída por colaboradores de uma universidade portuguesa, sendo a amostragem aleatória simples, estratificada por unidades orgânicas. O questionário obteve parecer positivo de uma comissão de ética (CEFADE 25.2014), e todos os inquiridos consentiram participar no estudo. Os dados foram analisados com recurso ao Programa SPSS versão 24.0 para Windows, tendo sido realizado um teste *t-student* para verificar as diferenças entre médias.

**RESULTADOS:** Foram obtidos 510 questionários válidos, sendo que 52% dos indivíduos referiram optar por trazer o almoço de casa frequentemente. Esta opção foi mais frequente entre os indivíduos casados, do sexo feminino e não-docentes. Observaram-se diferenças estatisticamente significativas na opção de trazer almoço de casa em função do tempo despendido ( $p < 0,001$ ) e não da distância percorrida ( $p = 0,883$ ). Quanto ao modo de deslocação verifica-se que 69,0% dos indivíduos que usaram transportes públicos relataram trazer frequentemente almoço de casa, ao passo que apenas 44% dos indivíduos que se deslocaram de carro o fazem.

**CONCLUSÕES:** Das variáveis analisadas, o tempo despendido na deslocação entre casa e o trabalho parece ser a variável mais explicativa desta opção relativamente ao almoço.

## PO39. NUTRIÇÃO COMUNITÁRIA EM CONTEXTO DE INSTITUIÇÃO PRIVADA NA REGIÃO NORTE DO PAÍS

**Beatriz Teixeira**<sup>1</sup>; **Dulce Machado**<sup>1</sup>; **Vera Maia**<sup>1</sup>; **Cláudia Afonso**<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Colégio Paulo VI

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

**INTRODUÇÃO:** O Colégio Paulo VI, Instituição de ensino privado de Gondomar, aposta num ensino de qualidade, pautado pelo rigor, excelência e competência,

po pelo que inserido nas atividades dinamizadas pelo recente apoio prestado de nutrição em 2017, criou o projeto "Porque eu quero ser um Super Herói".

**OBJETIVOS:** Promover hábitos alimentares saudáveis nas crianças do 1.º ciclo.

**METODOLOGIA:** Realizado entre outubro de 2017 e fevereiro de 2018, abrangeu 256 crianças. Aplicou-se um questionário de forma a identificar as principais necessidades de intervenção em alimentação potenciando boas práticas. Dinamizou-se 4 sessões (3 para crianças e 1 aos encarregados de educação). Cada turma criou o seu Super Herói (SH), conforme as necessidades identificadas e cada um dos SH tinha associado 10 poderes a práticas alimentares saudáveis: "água", "fruta", "leite", "pescado", "hortícolas", "leguminosas", "pão", "lanche saudável", "sem açúcar" e "prato saudável". No final foi entregue um diploma de "Super Herói da Alimentação" e construída uma Roda dos Alimentos pelos alunos e encarregados de educação. O projeto foi avaliado formalmente através de questionário realizado no início e no fim das atividades, bem como pela contagem das marcações de senhas da cantina (carne/pescado).

**RESULTADOS:** Através da análise do questionário verificou-se um aumento de 11% das crianças que comiam sopa ao jantar, um aumento de 15% das crianças que comiam sopa "com pedaços", um aumento de 18% das crianças que colocavam hortícolas no prato, um aumento de 33% das crianças que traziam fruta para o lanche, um aumento de 17% de lanches da manhã saudáveis e um aumento de 30% da preferência da água ao invés do sumo ao almoço na cantina. Verificou-se um aumento de 17% de consumo de pescado em média por mês.

**CONCLUSÕES:** Podemos concluir que este projeto permitiu, na prática, uma melhoria considerável nas práticas alimentares dos alunos.

## PO40. AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E DOS HÁBITOS ALIMENTARES NUM ESTABELECIMENTO DE ENSINO PRÉ-ESCOLAR

**Sónia Carvalho**<sup>1</sup>; **Nelson Tavares**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

**INTRODUÇÃO:** Conhecer o estado nutricional e os hábitos alimentares de uma comunidade é essencial.

**OBJETIVOS:** Avaliar antropometricamente e os hábitos alimentares das crianças de um estabelecimento de ensino pré-escolar.

**METODOLOGIA:** A amostra foi constituída por 43 crianças do ensino pré-escolar com idades entre os 3 e os 6 anos. Foi aplicado um questionário aos pais sobre hábitos alimentares das crianças, e realizada a avaliação antropométrica das crianças cujos pais tinham respondido ao questionário. Para a avaliação de hábitos alimentares foi aplicado um questionário *online* aos pais das crianças, constituído por 26 perguntas de escolha múltipla. Para a avaliação antropométrica foram avaliados o peso e a estatura, e calculado o Índice de Massa Corporal (IMC). O estado nutricional foi categorizado pelo IMC, utilizando a classificação da Organização Mundial da Saúde.

**RESULTADOS:** Do total da amostra ( $n=43$ ), 25 crianças eram do sexo feminino (58,1%). Verificou-se que as refeições principais eram tomadas pelas crianças diariamente, e os grupos da Roda dos Alimentos também eram consumidos com frequência diária. Relativamente a alimentos com altos teores de açúcar ou sal ou gorduras: 4,7% da amostra consome 3-6 vezes por semana refrigerantes e bebidas açucaradas, 58,1% consome doces fora das refeições 1-2 vezes por semana, 46,5% come sobremesas doces 1-2 vezes por semana e 41,9% come *fast-food* 1-2 vezes por semana. Quanto ao estado nutricional, 20,9% apresentam baixo peso, 69,8% peso adequado, 9,3% pré-obesidade e não foram encontrados casos de obesidade.

**CONCLUSÕES:** Nesta amostra, parecem estar presentes com alguma frequência alimentos saudáveis nos hábitos alimentares, mas também foi possível verificar que o consumo de alimentos com excesso de açúcares, sal e gorduras é frequente nestas crianças. A prevalência da pré-obesidade não era elevada,