

INTRODUCTION: Food and Cooking Skills (FCSk) are related with improved diet quality, higher fruit and vegetable intake, and reduced fast-food consumption.

OBJECTIVES: To assess the correlation between adherence to the Mediterranean Diet Pattern (MDP) and FCSk in adults and older adults.

METHODOLOGY: A cross-sectional study was conducted (March–November 2024) within the Tool4MEDLife project, involving adults and older adults from companies, senior universities, and day-care centers in Lisbon. MDP adherence was assessed using the Mediterranean Diet Adherence Score (MEDAS), and perceived FCSk was evaluated using the FCSk questionnaire, both in Portuguese. Data analysis was performed in RStudio® (version 4.4.2) with a significance level of $\alpha = 0.05$, applying Shapiro-Wilk, Spearman's correlation, Wilcoxon, and Kruskal-Wallis tests.

RESULTS: 490 adults and older adults participated in the study (mean age 59 ± 18 years; 80% female). The average MEDAS score was 7.86 ± 2.05 , indicating moderate adherence to the MDP. The mean CSk score was 67.26 ± 25.18 , reflecting a high level of CSk within the sample, while the mean FSs score was 81.72 ± 28.66 , indicating a similarly high level of FSs. Female participants and those with higher education levels, compared to those with no formal education and primary education, demonstrated significantly higher FCSk scores ($p < 0.01$ and $p < 0.05$, respectively). Furthermore, older and retired individuals, when compared to employed participants, exhibited lower FCSk levels ($p < 0.01$). A significant, although weak, positive correlation was observed the MEDAS score and FCSk score ($p < 0.01$, $r = 0.29$).

CONCLUSIONS: Higher FCSk levels were associated with healthier eating habits, but the weak correlation suggests other determinants influence MDP adherence. This emphasizes the importance of targeting FCSk as a modifiable factor in promoting healthy dietary practices, while also considering broader social and lifestyle factors.

FUNDING: Funded through the Project "Tool4MEDLife - From tradition to innovation: new foods and educational toolkits for a healthy and sustainable Mediterranean lifestyle" within the scope of Transnational Cooperation – Partnership for Research and Innovation in the Mediterranean Area (PRIMA) supported by the HORIZON 2020.

Program and Foundation for Science and Technology through national funds through FCT – Foundation for Science and Technology, I.P., PRIMA/0013/2022FCT.

PO75. GERAÇÃO NUTRI: PROJETO DE INTERVENÇÃO ALIMENTAR, MULTICOMPONENTE E DE BASE ESCOLAR NO CONCELHO DE LOURES

Diana Picas Carvalho¹; Liliane Costa²; Raquel Arteiro³; Bruno Oliveira⁴; Sara Rodrigues^{4,5}; Cláudia Afonso^{4,5}

¹ IPO Porto

² Unidade Local de Saúde Loures-Odivelas

³ Unidade Local de Saúde da Guarda

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

⁵ EPIUnit ITR, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Segundo a Organização Mundial da Saúde e a UNESCO, 18% da população são adolescentes e a maioria deles vai à escola. O padrão alimentar mediterrânico (PAM), é considerado como favorável para a saúde e sustentabilidade, tornando-se essencial a sua promoção em ambiente escolar.

OBJETIVOS: Avaliar a eficácia de uma intervenção alimentar/nutricional multicomponente em ambiente escolar.

METODOLOGIA: Estudo de intervenção randomizado com grupo controlo, realizado em alunos do 5.º ano (ano letivo 2023/24) de 2 escolas do Concelho de Loures. Nos períodos pré e pós intervenção, foi recolhida, por questionário, informação demográfica e socioeconómica, de estilos de vida, e de adesão ao

PAM (versão portuguesa do índice KIDMED). A intervenção teve a duração de 4 meses, foi multicomponente, dirigida a alunos, seus familiares, docentes, e não docentes. De forma a estudar os fatores associados à adesão ao PAM foi realizada uma UniANOVA.

RESULTADOS: A amostra foi constituída por 164 adolescentes com idade mediana de 10 anos, sendo 96 da escola intervenção (EI) e 68 da escola controlo (EC). Foi encontrado significado estatístico, entre a adesão ao PAM e a naturalidade, sendo os alunos portugueses os que apresentavam uma maior adesão ($p < 0.001$), estando esta adesão associada com o aumento da idade ($p = 0.015$) e a escolaridade da mãe (2.º Cido do Ensino Básico ($p = 0.031$) e Ensino Secundário ($p = 0.023$)). As variáveis analisadas preveem 25,3% da variância da adesão ao PAM.

Enquanto a EC, apresentou diminuição da adesão ao PAM, a EI mostrou um aumento ($p < 0.001$). Encontrou-se associação na variação da adesão ao PAM também com a escolaridade do pai, sendo os pais com o 2.º Cido do Ensino Básico ($p = 0.038$) aqueles cujos filhos apresentavam uma maior adesão ao PAM. As variáveis analisadas preveem 32% da variância da adesão ao PAM.

CONCLUSÕES: Os resultados obtidos sugerem a eficácia da intervenção na promoção da adesão ao PAM.

PO76. CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS E SUPLEMENTAÇÃO EM ATLETAS

Beatriz Santos¹; Carolina Gonçalves¹; Inês Gonçalves¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ Escola de Ciências e Tecnologias da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

² CBIOs – Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

INTRODUÇÃO: O consumo de Bebidas Energéticas (BE) e Suplementos Alimentares (SA) tem aumentado significativamente ao longo dos anos. É essencial compreender os benefícios e malefícios associados ao seu uso, especialmente para atletas, devendo os mesmos serem educados e acompanhados adequadamente para manter um estilo de vida saudável.

OBJETIVOS: Avaliar o consumo de BE e SA entre atletas federados com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos.

METODOLOGIA: Este estudo transversal, realizado através de questionário online divulgado através de redes sociais, recolheu informação de 86 atletas Portugueses, entre abril e maio de 2024.

RESULTADOS: A maioria dos participantes avaliados não consumia BE, sendo o consumo mais comum entre homens do que nas mulheres. Os atletas de ciências do desporto consumiam mais. As principais motivações para o seu consumo foram o aumento de energia, melhoria da performance e combate à sonolência/cansaço. Em relação aos SA, as mulheres consumiam mais comparativamente aos homens, com maior adesão entre atletas da área das ciências da saúde. A maioria dos participantes não reportou ter qualquer tipo de acompanhamento nutricional.

CONCLUSÕES: O estudo demonstrou que a ausência de acompanhamento nutricional não influencia o consumo de BE e SA entre atletas. Demonstrou-se ainda que a maioria dos atletas acreditava que a toma destas mesmas bebidas e suplementos contribuem para o melhoramento da sua performance. Diante disso, reforça-se a importância da educação nutricional no meio desportivo e da atuação de uma equipa multidisciplinar para otimizar a saúde e o desempenho dos atletas.

PO77. AVALIAÇÃO DO ESTADO DE HIDRATAÇÃO DE CLIENTES DE ESTABELECIMENTOS DE FITNESS: UMA AMOSTRA DE TRÊS CIDADES PORTUGUESAS