

Paulo Moura¹; Pedro Rodrigues¹; Tânia Graça^{1,2}; Rebeca Lachovicz³; Vera Ferro-Lebres³; Jane Delgado³; Fernando Pereira¹; Juliana Almeida-de-Souza³

¹ Instituto Politécnico de Bragança

² Academia JDC

³ Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (LA SusTEC) do Instituto Politécnico de Bragança

INTRODUÇÃO: A hidratação é essencial para a regulação térmica, transporte de nutrientes e desempenho físico, especialmente em pessoas fisicamente ativas. No entanto, é limitada a informação sobre o estado de hidratação e as características associadas à ingestão de água entre utilizadores de estabelecimentos de *fitness*.

OBJETIVOS: Avaliar o estado de hidratação e fatores associados em clientes de ginásios em Barcelos, Braga e Bragança.

METODOLOGIA: Elaborou-se um estudo observacional-transversal através de um questionário sobre práticas de estilo de vida relacionados à hidratação, adaptado de García *et al.*, 2019, e a autoavaliação do estado de hidratação através da cor da urina, utilizando a escala colorimétrica de Armstrong. Os testes de *Spearman* e *Pearson* foram utilizados para avaliar a associação entre variáveis comportamentais e estado de hidratação.

RESULTADOS: Foram recrutados 120 participantes, predominantemente mulheres (60,8%), com idade mediana de 29 anos. A análise da escala colorimétrica indicou que 49,2% dos participantes estavam hidratados, 40,8% apresentavam desidratação leve e 10% graus mais severos de desidratação. Foram observadas correlações entre melhores níveis de hidratação e o transporte regular de garrafas de água ($p = -0,396$; $-0,253$; $-0,321$; $p < 0,01$), conhecimento das recomendações diárias de ingestão hídrica ($p = -0,375$; $-0,389$; $p < 0,01$), maior consumo de líquidos ($p = -0,354$; $-0,326$; $p < 0,01$) e de frutas ($p = -0,198$; $-0,213$; $p < 0,05$). Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre o estado de hidratação e variáveis sociodemográficas como sexo, escolaridade ou localidade.

CONCLUSÕES: Mais de metade dos usuários de ginásio apresentavam algum tipo de hidratação. A adoção de práticas simples, como o transporte de garrafas de água e um maior consumo de alimentos ricos em água pode contribuir para um estado hídrico adequado, prevenindo riscos à saúde e otimizando o desempenho físico. Estratégias educativas para a promoção da hidratação devem ser incentivadas, especialmente em ambientes desportivos, e estudos longitudinais são recomendados para aprofundar este conhecimento.

PO78. ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARES, ATIVIDADE FÍSICA E AUTO-PERCEÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E DO ESTADO DE SAÚDE DOS ADOLESCENTES DO MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Maria João Pinheiro Pinto¹; Maria Antónia Pereira Ferreira²; Bruno MPM Oliveira^{1,3}; Bárbara Belezza^{1,4,5}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² Câmara Municipal de Gondomar

³ Laboratório de Inteligência Artificial e Apoio à Decisão – Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência

⁴ Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Unidade Científico-Pedagógica de Dietética e Nutrição

⁵ GreenUPorto – Centro de Investigação em Produção Agroalimentar Sustentável

INTRODUÇÃO: O estado nutricional (EN) dos adolescentes levanta preocupações. Para este contribuem a elevada prevalência de excesso de peso, os maus hábitos alimentares e os baixos níveis de atividade física (AF). É fundamental atuar precocemente para potenciar a saúde.

OBJETIVOS: Caracterizar o EN dos adolescentes de 3.º ciclo do ensino básico (3CEB) e estudar a adesão à dieta mediterrânica (DMed), níveis de AF e auto percepção da imagem corporal.

METODOLOGIA: Estudo transversal que incluiu avaliação antropométrica e determinação do *z-score* de IMC para a idade, aplicação de um questionário de adesão à DMed através do KIDMED, avaliação dos níveis de AF e da auto percepção da imagem corporal numa amostra de conveniência de alunos do 3CEB de duas escolas do Município de Gondomar.

RESULTADOS: Foram avaliados 262 alunos. A adesão à DMed foi classificada como moderada na maioria da amostra (48,9%). Da amostra estudada, 34,4% tinha excesso de peso (Tabela 1) e tinha perceção de imagem concordante com o seu estado ponderal. Por outro lado, a prevalência de realização de AF foi elevada.

CONCLUSÕES: Apesar das ações e medidas implementadas a nível nacional, existe ainda uma vasta janela de ação, assumindo-se as escolas e os municípios como pilares essenciais na promoção da saúde nutricional dos adolescentes.

TABELA 1

Classificação do *Z-score* de IMC para a idade, critérios da Organização Mundial da Saúde (n = 262)

	BAIXO PESO	PESO NORMAL	EXCESSO DE PESO	
			PRÉ-OBESIDADE	OBESIDADE
n (%)	2 (0,8%)	170 (64,9%)	60 (22,9%)	30 (11,5%)

PO79. UTILIZAÇÃO DO INSTAGRAM E TIKTOK E HÁBITOS ALIMENTARES EM ADULTOS PORTUGUESES

Catarina Sequeira¹; Daniela Soares¹; Erica Silva Cavaco¹; Vanessa Cardoso¹; Maria Palma Mateus^{1,2}; Ezequiel Pinto^{1,3}

¹ Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

² Algarve Biomedical Center Research Institute – ABC-RI

³ Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde da Universidade do Algarve

INTRODUÇÃO: As redes sociais são ubíquas na sociedade contemporânea e a literatura sugere que o *Instagram* é a rede social preferida dos portugueses, enquanto que o *TikTok* foi a rede com maior crescimento nos últimos anos. Alguns estudos sugerem que as redes sociais podem desempenhar um papel na modificação dos hábitos e comportamentos alimentares, pelo que se julga importante analisar a associação entre o uso destas formas de comunicação e os hábitos alimentares.

OBJETIVOS: Descrever a utilização das redes sociais *Instagram* e *TikTok* e caracterizar os hábitos alimentares de adultos portugueses.

METODOLOGIA: Estudo descritivo transversal, numa amostra não-aleatória de adultos residentes em Portugal, inquiridos através de questionário digital de autopreenchimento.

RESULTADOS: Inquiriram-se 254 participantes, 34,6% homens e 65,4% mulheres, com idades entre 18 e 76 anos. O *Instagram* é utilizado por 85% dos participantes, numa média diária de 1,91 horas. O *TikTok* é utilizado por 27,8%, numa média diária de 2,07 horas. Os não utilizadores de redes sociais consomem mais produtos hortofrutícolas, mas também mais pão branco e cereais de pequeno-almoço que os utilizadores ($p < 0,05$). Verificou-se também uma correlação positiva entre o tempo despendido no *Instagram* e o número de refeições.

CONCLUSÕES: Os resultados não vão ao encontro da literatura, que indica um maior consumo de alimentos ultraprocessados em utilizadores mais habituais de redes sociais. Ainda que sejam necessários mais estudos, conclui-se que as redes sociais podem constituir uma ferramenta importante em ações de educação alimentar.