



SOCIEDADE PORTUGUESA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE

# 21.º CONGRESSO PORTUGUÊS DE OBESIDADE

“Obesidade: Apostar na Multidisciplinaridade”

PROGRAMA

e

RESUMOS



24 a 26 de Novembro de 2017

Aveiro

Hotel Meliá Ria

### P 1

#### **Efeito da transição para o ensino superior nos hábitos alimentares** Gonçalo Moreira, António Labisa Palmeira

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra  
goncalo.moreira@estescoimbra.pt

**Introdução:** A transição para o ensino superior é um momento crucial para as alterações nos estilos de vida, nomeadamente nos hábitos alimentares, que se não forem saudáveis podem ter uma grande influência na saúde futura dos jovens estudantes, pois o padrão alimentar ganho nesta fase da vida parece manter-se durante o resto da vida. No entanto a maioria dos estudos centra-se na atividade física e menos nas alterações alimentares ocorridas nesta fase e os efeitos na saúde dos jovens. O objetivo deste trabalho foi analisar o impacto das alterações alimentares, durante a fase de transição do ensino secundário para o ensino superior, em estudantes do primeiro ano da Universidade. **Métodos:** Pesquisa de artigos em inglês, nas bases de dados PubMed, de estudos longitudinais e randomizados, publicados até 11 de Março de 2017, que avaliaram os hábitos alimentares durante o primeiro ano do ensino superior. **Resultados:** A análise dos estudos permitiu verificar que na fase de transição acontecem mudanças nos comportamentos dos alunos, ao nível dos hábitos alimentares e atividade física, que levam a aumentos significativos no peso. **Conclusões:** Há um aumento do peso corporal no primeiro ano da Universidade, embora as razões para esse ganho de peso possam ser de diferentes origens, quer seja por aumento do consumo energético na dieta, por alterações no tipo de alimentos, ou mudanças no padrão alimentar como a diminuição do número de refeições e/ou aumento da quantidade de alimento a cada ingestão alimentar, mesmo que não haja aumento energético. É importante avaliar e acompanhar o comportamento dos jovens nesta fase de transição, para poder aplicar estratégias de promoção de estilos de vida saudável que terão influência a saúde futura. Palavras-Chave: Universidade, Dieta, Transição, Caloiro

### P 2

#### **Ingestão alimentar 5 anos após cirurgia Bariátrica: os défices persistem?**

Catarina Costa<sup>1</sup>, Inês Jardim Ferreira<sup>2</sup>, Sara Policarpo<sup>2</sup>, Patricia Almeida Nunes<sup>2</sup>, Elisabete Ferreira<sup>2</sup>

<sup>1</sup>FMUL

<sup>2</sup>HLN-Hospital de Santa Maria  
elisabete.silva@chln.min-saude.pt

**Introdução:** Embora a cirurgia bariátrica (CB) seja reconhecida como o tratamento mais eficaz no combate à obesidade, a evidência sobre as alterações a longo prazo dos hábitos e do padrão alimentar dos indivíduos intervencionados ainda é reduzida. Pretendeu-se avaliar a modificação do padrão alimentar 5anos após a realização de CB. Material e **Métodos:** A uma subpopulação de um estudo hábitos alimentares em doentes obesos, realizado entre 2008-2010, aplicou-se um questionário de Frequência Alimentar (QFA) validado para a população portuguesa, aqueles que completaram 5anos de seguimento após a CB no Centro Hospitalar Lisboa Norte. **Resultados:** Dos 73 indivíduos elegíveis, 31 aceitaram participar e realizaram avaliação nutricional. Antes da CB o consumo alimentar diário foi de 3156±2212kcal, com ingestão de 143g±96g

proteínas, 129g±112g lípidos e 365±216g glicídios. Cinco anos após CB verificou-se uma redução de 39% na ingestão calórica e lipídica e uma redução de 40% da ingestão proteica e glicídica, contudo a distribuição de macronutrientes é similar à pré-CB, com um consumo elevado de lípidos e reduzido de glicídios. Em relação à associação existente entre os valores dos macronutrientes e as variáveis antropométricas encontrou-se uma associação positiva fraca entre o peso atual e o consumo de lípidos (0,450; p=0,011) e ácidos gordos monoinsaturados (0,451; p=0,011). O grupo que atingiu uma percentagem de perda de peso >75% (n=6) apresentava maior ingestão proteica (p=0,047). Observou-se um consumo acima das recomendações diárias das vitaminas A, B2, B3, B12, fósforo e sódio e um consumo deficitário em vitamina D, folatos, potássio e cálcio em ambos os sexos. **Conclusão:** Apesar de no pós CB se observar uma redução da ingestão alimentar, esta pode não evidenciar melhoria de hábitos alimentares, uma vez que subsistem défices nutricionais nomeadamente vitamina D, Folato, Potássio e Cálcio. O seguimento por parte da equipa multidisciplinar deve ser mantido a longo prazo. Palavras-Chave: Obesidade, Cirurgia Bariátrica, Ingestão Alimentar

### P 3

#### **Efeitos de um programa de reabilitação cardíaca fase manutenção no padrão alimentar e composição corporal em indivíduos com doença arterial coronária**

Ágata Sofia da Silva Vieira, Sara Sousa, Andreia Noites, Ana Silva

Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico do Porto  
agatavieira78@gmail.com

**Introdução:** A prática de exercício físico e a adoção de um padrão alimentar adequado num contexto de reabilitação cardíaca, parece influenciar a composição corporal e diminuir o risco de doenças cardiovasculares. O estudo teve como objetivo analisar os efeitos de um programa de reabilitação cardíaca em indivíduos com doença arterial coronária, no padrão alimentar e composição corporal. **Métodos:** Estudo pré-experimental longitudinal, cuja amostra foi constituída por 7 indivíduos, inseridos na fase de manutenção da reabilitação cardíaca. Ocorreram dois momentos de avaliação, M0 e M1, com 16 semanas de diferença entre os mesmos durante as quais foi mantido um programa de Reabilitação Cardíaca. Foi utilizada a balança de bioimpedância Tanita InnerScan Model BC-543 TM para a mensuração do peso, percentagem de gordura total, massa magra e percentagem de água; a fita métrica para a medição da altura e perímetros e o adipómetro para a medição da gordura subcutânea. Através destes instrumentos, foi possível calcular o Índice de Massa Corporal, percentagem de gordura corporal, rácio cintura-anca e rácio cintura-altura. Caracterizou-se, ainda, o padrão alimentar de cada participante através do Questionário de Frequência Alimentar. A análise estatística foi feita através do *software* SPSS24, com nível de significância de 5%. **Resultados:** Ao fim das 16 semanas de intervenção, verificou-se uma diminuição estatisticamente significativa na percentagem de gordura corporal (p=0,031) dos participantes. **Conclusões:** Nesta amostra, o programa de RC na fase de manutenção teve influência positiva sobre os valores da composição corporal. Palavras-Chave: Reabilitação cardíaca, Composição corporal, Padrão alimentar, Doença arterial coronária

