



P335/S6-P14 PROPOSTA DE METODOLOGIA PARA A ELABORAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

Sta. Dilúvia Boa Morte Viegas D´Abreu António^{2,3}, **Prof. Regina Popelka**^{1,2}, Dra. Maria Rita Marques de Oliveira²

¹Escola De Nutrição. Facultad De Ciencias Médicas. Universidad Nacional De Córdoba, Córdoba, Argentina,

²Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Biociências de Botucatu IBB/UNESP, Botucatu, SP., Brasil,

³Ministério de Saúde, São Tomé, São Tomé e Príncipe.

Antecedentes e objetivo: Desde 1992 os Organismos da Nações Unidas (ONU) têm incentivado a elaboração de guias alimentares para o bem-estar nutricional da população. Mais de 100 países em todo o mundo desenvolveram diretrizes dietéticas baseadas em alimentos mas, em São Tomé e Príncipe (STP) ainda não existe guia alimentar, e se propõe como objetivo deste trabalho apresentar o protocolo para a elaboração do guia alimentar de São Tomé e Príncipe. Métodos: Para a elaboração do guia alimentar se desenhou um protocolo com as seguintes etapas: levantamento dos dados existentes, obtenção de novos dados, elaboração das diretrizes do guia, validada por painel de especialista, produção da proposta de guia alimentar e consequentemente a sua validação e aprovação pelo painel de especialista e por meio de grupos focais com a população. A primeira etapa se baseou na recolha das evidências científicas sobre a elaboração do guia alimentar, informação dos dados epidemiológicos de STP e na elaboração de um questionário para conhecer o acesso, disponibilidade e a prática de consumo alimentar. Resultados: Como o resultado da primeira etapa se constatou que existe dificuldade de acesso aos alimentos, falta de acesso à educação alimentar e a renda familiar é baixa. A população são-tomense gasta, em média 51% do seu orçamento mensal com alimentação e desses não se sabe quanto se gasta com frutas e hortaliças, 74% afirmaram que a renda que auferem é insuficiente para se alimentar incluindo porções regulares de hortaliças, e 85 % só faz duas refeições (pequeno-almoço e jantar). A produção dos principais produtos alimentares encontra-se dispersa por todo o país, mas são insuficientes para atender às necessidades locais. Destacou também um aumento da prevalência da obesidade para crianças e adultos. O questionário para conhecer a prática alimentar já foi elaborado e será aplicado na modalidade on-line ou entrevista. Conclusões: O trabalho até agora executado aponta que será um grande desafio elaborar um guia alimentar para STP, mas no entanto, um trabalho importante e necessário.

Palavras chave: consumo alimentar, educação nutricional, guia alimentar.

P336/S6-P15 ACTIVIDAD FÍSICA, COMPORTAMIENTO SEDENTARIO Y SALUD MENTAL EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DURANTE Y DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

Dra. Georgina Mayela Núñez Rocha¹, Lic. Enf Wendy Jakeline Platas Valadez¹, PhD. Dehisy Marisol Juárez García², Dra. María de los Ángeles Paz Morales³, PhD María Natividad Ávila Ortiz¹, PhD Ana Elisa Castro Sánchez¹

¹Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición, Monterrey, México, ²Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Psicología, Monterrey, México, ³Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Enfermería, Monterrey, México.

Introducción: La enfermedad por coronavirus (COVID-19), fue declarada una emergencia sanitaria pública a nivel mundial y tuvo como consecuencia el confinamiento de la población. En ese sentido, las actividades de los Atletas de Alto Rendimiento (AAR) se afectaron, tanto en universidades, con el cierre de los centros de entrenamiento como su participación en competencias por cancelación. Objetivo: Determinar durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 la actividad física, comportamiento sedentario y salud mental en atletas de alto rendimiento. Métodos: Diseño transversal realizado en el 2022 en N=556 atletas de alto rendimiento de una universidad pública del noreste de México. Previo consentimiento informado, se utilizó una encuesta auto aplicable tanto de manera presencial como en línea. Se midió el nivel de la actividad física y comportamiento sedentario mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el nivel de salud mental con el cuestionario Profile of Mood States (POMS). Se calcularon promedios, desviación estándar, Chi cuadrada, prueba de hipótesis. Resultados: Tenían 19.5 ± 2.4 años de edad, 50.2% era del sexo masculino, 55.9% practicaba deporte de pelota, 28.5% atléticos y 15.6% de combate de acuerdo a la clasificación de Bouet. Se encontró que durante el confinamiento solo el 63.1% presentó nivel alto de actividad física y 89.4% después $X^2 = 20.37$ $p < .0001$. 86% presentó un comportamiento sedentario durante el confinamiento y 57.9% después $Z = 10.34$ $p < .00001$. En salud mental, hubo diferencia durante y después del confinamiento en todas las dimensiones (Cólera, fatiga, vigor, amistad, tensión y depresión) $p < .0001$. Conclusión: El estudio permitió conocer el impacto de la pandemia en los AAR en la actividad física, el comportamiento sedentario y la salud mental. La mayoría tuvo un nivel de actividad física alto pero un alto porcentaje presentó comportamiento sedentario en sus ratos de ocio, el cual disminuyó después del confinamiento. La salud mental mejoró en todas sus dimensiones después del confinamiento al iniciar una actividad física regular e iniciar socialización.

Palabras clave: atletas, actividad física, sedentarismo, salud mental, COVID-19.

