



11º Congresso Brasileiro de Endocrinologia e Metabolgia
03 a 06 de junho de 2015
Natal/RN

Trabalhos Científicos

Título: Exposição Solar E Consumo De Alimentos Fonte De Vitamina D Por Adolescentes De Uma Escola Particular

Autores: QUEIROZ DJM; GONÇALVES MCR; CARVALHO AT; NEVES JPR; ARAÚJO EPS; LACERDA LM; COSTA ZS

Resumo: A adolescência é marcada por inúmeras modificações que podem influenciar os hábitos alimentares e levar a deficiência da vitamina D, importante no processo de crescimento ósseo e atualmente relacionada ao surgimento de diversas patologias. O objetivo deste trabalho foi avaliar os fatores de exposição solar o consumo de alimentos ricos em vitamina D em adolescentes de uma escola particular na cidade de João Pessoa-PB. Trata-se de um estudo transversal com 23 alunos entre 15 e 19 anos matriculados no ano de 2014. Os dados foram coletados através de um questionário sobre dados demográficos, tempo de exposição e uso de protetor solar e questionário de frequência alimentar adaptado para o consumo de alimentos fonte de vitamina D. A amostra foi constituída por 65,3% de indivíduos do sexo masculino e 34,7% feminino com média de idade de $16,69 \pm 0,92$. Cerca de 86% se expunha ao sol pelo menos 30 minutos por dia e 70% fazia uso de protetor solar. Destes, 30% relatou usar diariamente. Dos alimentos fonte analisados os mais consumidos foram manteiga com 65% seguido do leite integral com 43,47% de consumo diário. A maior parte do consumo de ovos foi de 1 a 3 vezes por semana (56,52%). Observou-se baixo consumo de peixes, sendo a sardinha o mais consumido com 13,04% de 1 a 3 vezes na semana. Conclui-se que os adolescentes apresentaram alta exposição solar e proteção e tinham baixo consumo de alimentos fonte, o que pode contribuir para possíveis quadros de deficiência da vitamina D na população estudada.