

# A EDUCAÇÃO PARA A ALIMENTAÇÃO E AS PRÁTICAS ALIMENTARES DE JOVENS QUE FREQUENTAM OS 2º E 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO

**Sofia R. S. Fernandes**

Escola Superior Agrária, Departamento de Indústria Alimentar. Instituto Politécnico de Viseu – Portugal

sofiarsfernandes@gmail.com

**Raquel P. F. Guiné**

Escola Superior Agrária, CI&DETS - Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde. Instituto Politécnico de Viseu – Portugal

raquelguine@esav.ipv.pt

**Ana Paula Cardoso**

Escola Superior de Educação, CI&DETS - Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde. Instituto Politécnico de Viseu – Portugal

a.p.cardoso62@gmail.com

**José Luís Abrantes**

Escola Superior de Tecnologia e Gestão, CI&DETS - Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde. Instituto Politécnico de Viseu – Portugal

jlabrantes1966@gmail.com

**Manuela Ferreira**

Escola Superior de Educação, CI&DETS - Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde. Instituto Politécnico de Viseu – Portugal

mmcferreira@gmail.com

---

---

### Resumo

Este trabalho procura avaliar o conhecimento e as práticas de jovens no que concerne à alimentação saudável. Para o efeito, foi realizado um inquérito por questionário a uma amostra de 852 alunos do 5.º ao 9.º ano de escolaridade, do concelho de Viseu (Portugal). Os dados revelam que os inquiridos possuem alguma informação sobre alimentação saudável. A maior parte identifica a roda dos alimentos atual e é através da escola, pais/familiares e TV que obtém o conhecimento. Contudo, verifica-se que há conteúdos não assimilados, o que demonstra que há ainda trabalho pedagógico a desenvolver ao nível da educação alimentar dos jovens.

### Palavras-chave

Alimentação saudável, escola, alunos, questionário, hábitos alimentares.

---

---

### Abstract

This work consisted in assessing the knowledge and practices of young people on the topic healthy eating. The sample consisted of students from 5th to 9th grade, from the municipality of Viseu (Portugal). The method of survey by questionnaire was adopted yielding 852 responses. In general, the respondents have some information about healthy eating. The majority identifies the current food wheel and it is through school, parents/family and TV that they get the knowledge. However, it is observed that those who have some knowledge represent only a third of the students, which demonstrates that there is still pedagogical work to be done regarding the food education of young people.

### Keywords

Healthy eating, school, student, questionnaire, food habits.

---

---

---

---

### Résumé

Ce travail a consisté à évaluer les connaissances et les pratiques des jeunes sur le thème alimentation saine. L'échantillon était composé d'élèves de 5ème au 9ème année, de la municipalité de Viseu (Portugal). La méthode de l'enquête par questionnaire a été adoptée qui donne 852 réponses. En général, les répondants ont des informations sur l'alimentation saine. La majorité identifie la roue alimentaire actuelle et il est à l'école, parents/famille et TV qu'ils obtiennent la connaissance. Cependant, on constate que ceux qui ont une certaine connaissance représentent seulement un tiers des étudiants, attestant l'existence qu'il ya encore du travail pédagogique à faire en ce qui concerne l'éducation alimentaire des jeunes.

### Mots-clés

Alimentation saine, école, étudiant, questionnaires, les habitudes alimentaires.

---

---

### Resumen

Este trabajo evalúa el conocimiento y las prácticas de los jóvenes en relación con la alimentación saludable. Para ello, se realizó una encuesta por cuestionario a una muestra de 852 alumnos de 5.º a 9.º año de escolaridad en el municipio de Viseu (Portugal). En general, los encuestados tienen alguna información acerca de la alimentación saludable. La mayoría identifica la rueda de alimentos actual y es a través de la escuela, padres/familia y TV que reciban el conocimiento. Sin embargo, se observa que los que tienen algún conocimiento representan sólo un tercio de los estudiantes, lo que demuestra que todavía hay trabajo pedagógico que hacer en relación con la educación alimentaria de los jóvenes.

### Palabras clave

Alimentación saludable, escuela, estudiante, cuestionarios, los hábitos alimenticios.

---

---

# 1. Introdução

São inúmeros os fatores que podem influenciar os jovens a ter uma alimentação saudável e equilibrada, por exemplo, os fatores biológicos, económicos, sociais e culturais, familiares, psicológicos e emocionais, bem como o prazer associado aos paladares (Gonçalves, 2011).

Portugal é conhecido, desde há longa data, pela prática da dieta Mediterrânica, que consiste no consumo elevado de alimentos ricos em hidratos de carbono complexos, fibras, vitaminas, minerais e numerosos antioxidantes com efeitos comprovados na prevenção de doenças degenerativas e cardiovasculares, (Andrade & Fasolo, 2013; Maruyama & Iso, 2014; Prasad, 2014) e pelo baixo consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e de grande valor calórico. Os benefícios desta dieta para a saúde são amplamente reconhecidos pela comunidade internacional, a tal ponto que, associada à sua importância cultural, a Dieta Mediterrânica foi reconhecida como património imaterial da humanidade pela UNESCO, em 2010.

Porém, novas ofertas alimentares e estilos de vida, aliados à influência dos media têm interferido no tipo de alimentação praticado pelos jovens, que vão desvalorizando a alimentação saudável. Os vegetais e as frutas passam a ser preteridos em detrimento de alimentos cada vez mais calóricos, o que a longo prazo se traduz em problemas de saúde, como a obesidade (Bowman *et al.*, 2004; Prentice & Jebb, 2003; WHO, 2003a).

A família tem uma influência muito importante no estilo de vida atual (Carmo, 2012). Os pais constituem modelos para os filhos e, como tal, o seu comportamento alimentar vai influenciar a alimentação do jovem (Crockett *et al.*, 1988). Alguns estudos revelam que a mãe é quem tem maior influência no estilo de vida da criança, por isso, o facto de, na atualidade, a mulher/mãe ter uma forte posição no mercado de trabalho, traduz-se na ausência de algumas refeições, a indisponibilidade para cozinhar e, conseqüentemente, a procura de refeições fora do domicílio (Lobo, 2010). O recurso a fritos e a “fast food” torna-se inevitável. Muitas vezes, uma refeição pobre em nutrientes está associada aos horários de trabalho dos pais, à escassez de recursos económicos, à falta de tempo e ao cansaço (Omar *et al.*, 2001).

Nos dias de hoje, os jovens passam cada vez mais tempo em casa, aumentando as atividades sedentárias (ver televisão, computador, jogos de vídeo) e diminuindo as caminhadas e passeios de bicicleta (Hill &

Peters, 1998). Estas atividades pouco saudáveis ainda podem agravar mais as práticas alimentares incorretas, porque a informação passada pode ter influência nas escolhas alimentares dos jovens. Os que mais assistem à televisão têm tendência a comer mais “comidas plásticas” (Dixon *et al.*, 2007) e a consumir bebidas e comidas que passam nos anúncios publicitários (Chamberlain *et al.*, 2006) e, portanto, consomem mais calorias (Wiecha *et al.*, 2006).

Muitos fatores contribuem para a saúde e o bem-estar da população em geral e dos adolescentes, em particular, como a carga genética, o ambiente familiar, a educação, os hábitos alimentares ou a prática de desporto e atividade física (Campbell *et al.*, 2010).

Uma parte muito importante dos conhecimentos sobre os estilos de vida saudáveis é adquirida num lugar e num domínio privilegiados. O lugar é a escola e o domínio a alimentação (Baptista, 2006). A escola é o local onde os jovens passam a maior parte do seu dia, e até mesmo da sua vida e, como tal, é responsável por algumas refeições na sua alimentação diária. Como já foi referido, os pais têm uma grande influência como modelos que representam para o jovem e, assim, a escola torna-se uma segunda família, torna-se um outro exemplo a seguir.

Desta forma, é necessário transmitir hábitos alimentares aos jovens com o compromisso de fornecer uma alimentação saudável em espaços como o bufete escolar e o refeitório (WHO, 2003b). Existem na escola dois fatores educativos muito importantes: um deles é revelado diretamente ao aluno e apreendido através das aulas, e o outro é subentendido, através da alimentação que a escola proporciona aos alunos.

De acordo com os programas do Ensino Básico do Ministério da Educação, os alunos do 2º ciclo têm o seu primeiro contacto teórico sobre a alimentação na disciplina de Ciências da Natureza. No 6º ano de escolaridade, os alunos iniciam o estudo dos regimes alimentares nos animais e desenvolvem competências para se afirmarem como consumidores informados na escolha de alimentos e outros produtos. É neste ano de escolaridade que começam a perceber as trocas nutricionais entre o organismo e o meio, relacionando-as para compreenderem a importância de uma alimentação equilibrada e segura.

No 3º ciclo, a alimentação é estudada no 9º ano de escolaridade na disciplina de Ciências Naturais. Já se fala em alimentação, dando ênfase à saúde individual e comunitária, e de que maneira esta influencia o sistema digestivo. Relaciona ainda a alimentação com a atividade física e com fatores de risco para a saúde, como o tabaco, o álcool, a droga e a higiene.

O presente trabalho foi desenvolvido precisamente com o intuito de tentar averiguar qual é a percepção que os jovens, que frequentam do 5º ao 9º ano de escolaridade, têm sobre alimentação. O objetivo principal é entender qual é o conhecimento base que eles possuem sobre este tema e onde o adquiriram. A noção que as pessoas têm sobre alimentação está em constante mudança e, como tal, é necessário saber se o conhecimento da população jovem acompanha essas alterações e, acima de tudo, se o aplicam com o objetivo de praticarem uma alimentação saudável.

## 2. Metodologia

### 2.1. Instrumento de recolha de dados

O estudo foi realizado através de um questionário, que constitui um instrumento “rigorosamente estandardizado, tanto no texto das questões como na sua ordem” (Chiglione & Matalon, 1993, p. 121). O questionário é um dos meios mais apropriados para recolher dados referentes às representações sociais de um fenómeno, pois apresenta um conjunto de vantagens, que torna atrativa a sua utilização. Apresenta a vantagem de os inquiridos se sentirem mais confiantes, dado o anonimato, o que possibilita informações e respostas mais fidedignas. Apresenta também desvantagens, como a pequena percentagem dos questionários que poderão ser devolvidos, a impossibilidade de ajudar o informante em questões mal compreendidas, ou a exigência de um universo mais homogêneo (Marconi & Lakatos, 2006).

Uma vez que não foi encontrado nenhum instrumento já validado sobre o tema, elaborou-se um questionário para o efeito, tendo por base perguntas de identificação para recolher dados de caracterização pessoal, perguntas de informação para avaliar o conhecimento dos inquiridos e perguntas de controlo para verificar se o conhecimento era posto em prática. Para prevenir as não-respostas, optou-se por utilizar uma linguagem simples, objetiva e acessível (Carmo & Ferreira, 1998).

Decidiu-se estruturar o questionário em três secções: a primeira visa recolher dados sociodemográficos sobre variáveis que podem estar relacionadas com o tema em análise; a segunda secção pretende avaliar o conhecimento dos jovens inquiridos relativamente ao tema alimentação saudável; e a terceira secção tem em vista saber se o conhecimento teórico é aplicado na prática.

### 2.2. Procedimento e amostragem

O questionário foi submetido à aprovação por parte da Direção Geral de Educação, já que só com a resposta favorável desta entidade seria possível aplicar o questionário em meio escolar. A recolha de dados relativa ao impacto da educação para a alimentação sobre os hábitos alimentares de jovens que frequentam o ensino básico realizou-se em quatro Escolas Básicas do 2.º e 3.º ciclos do distrito de Viseu (Azeredo Perdigão, Grão Vasco, Mundão e Repeses). Houve seleção aleatória de turmas em cada uma das escolas e os questionários foram entregues aos respetivos diretores de turma para que eles os pudessem distribuir durante as suas aulas. Foram distribuídos 1084 questionários, a alunos que frequentam o 2º e 3º ciclos do ensino básico (do 5º ao 9º anos) nas escolas incluídas no estudo. Destes, foram devolvidos 222 questionários não preenchidos e foram anulados 10, por não reunirem as condições exigidas. No final, foram considerados válidos 852 questionários.

### 2.3. Caracterização da amostra

A amostra é constituída por 852 alunos, de ambos os sexos, em percentagem idêntica. Os inquiridos frequentam o 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico, sendo 22% do 5º ano, 22% do 6º ano, 22% do 7º ano, 16% do 8º ano e 18% do 9º ano. Verificou-se que 171 inquiridos são da Escola Infante D. Henrique, 182 da Escola do Mundão, 226 da Escola Azeredo Perdigão e, em maior número, 273, da Escola Grão Vasco. Os alunos envolvidos no estudo têm idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos (Tabela 1).

Tabela 1 – Distribuição dos alunos, por idades

Idade (anos)	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Frequência relativa (%)	13,03	19,01	20,31	17,61	19,01	8,33	2,23	0,35	0,12

### 2.4. Tratamento e análise de dados

Depois de terminado o período de recolha de dados, foi realizado o tratamento e análise de dados, para a sua posterior interpretação. Foi utilizado o programa SPSS, considerado um programa de eleição para estudos realizados na área das Ciências Sociais e Humanas (Maroco, 2003). Foi utilizada a Estatística Descritiva, nomeadamente, o cálculo de frequências absolutas e relativas, medidas de tendência central (média e mediana) e de dispersão (desvio padrão).

# 3. Resultados e Discussão

Tabela 2

Média, mediana e desvio padrão das variáveis idade, peso e altura

Variável	Ano	Sexo	N	Mediana	Média	Desvio padrão
Idade (anos)	5ºano	Feminino	91	10,00	10,44	0,59
		Masculino	96	10,00	10,46	0,63
	6ºano	Feminino	100	12,00	11,64	0,61
		Masculino	85	11,00	11,55	0,75
	7ºano	Feminino	84	12,50	12,61	0,70
		Masculino	101	13,00	12,84	1,01
	8ºano	Feminino	74	13,00	13,58	0,68
		Masculino	62	13,00	13,65	0,80
	9ºano	Feminino	76	14,00	14,47	0,70
		Masculino	81	15,00	14,70	0,81
Peso (Kg)	5ºano	Feminino	82	36,50	38,05	7,47
		Masculino	86	38,40	38,59	7,06
	6ºano	Feminino	96	40,00	42,04	8,40
		Masculino	79	41,00	42,38	8,85
	7ºano	Feminino	70	47,00	47,99	8,25
		Masculino	95	52,00	51,93	10,89
	8ºano	Feminino	63	49,00	50,08	11,26
		Masculino	59	53,00	53,68	7,29
	9ºano	Feminino	73	53,00	54,44	7,87
		Masculino	80	60,00	62,50	10,89
Altura (m)	5ºano	Feminino	77	1,48	1,47	0,08
		Masculino	79	1,47	1,50	0,11
	6ºano	Feminino	95	1,52	1,53	0,08
		Masculino	79	1,52	1,52	0,09
	7ºano	Feminino	74	1,60	1,58	0,06
		Masculino	92	1,61	1,60	0,09
	8ºano	Feminino	69	1,60	1,60	0,07
		Masculino	58	1,68	1,66	0,08
	9ºano	Feminino	76	1,63	1,63	0,05
		Masculino	78	1,73	1,72	0,08

## 3.1. Dados demográficos

A análise dos dados sociodemográficos revela algumas diferenças ao nível da idade, peso e altura dos jovens (Tabela 2).

No que respeita à idade, pode verificar-se que, no 6º ano, há uma diferença maior entre o número de raparigas e rapazes que responderam ao questionário, sendo o número de raparigas superior, enquanto, no 7º ano, a diferença também é notória, mas há um maior número de rapazes. Verificou-se ainda que não há diferenças relevantes entre as idades dos estudantes dos dois sexos, por anos de escolaridade.

No que concerne ao peso, observa-se a mesma situação no que respeita às respostas dadas por jovens dos dois sexos, havendo um maior número de raparigas no 6º ano e um maior número de rapazes no 7º ano. Os seus pesos são idênticos no 5º e 6º anos, mas a partir do 7º ano começam a notar-se diferenças, sendo que o peso dos rapazes é maior, devido à sua massa muscular, que se desenvolve a uma velocidade superior à das raparigas na altura da puberdade.

Em relação à altura, pode verificar-se que o valor da mesma, por sexos, é semelhante no 5º, 6º e 7º anos e até se verifica que no 6º ano a altura das raparigas é ligeiramente superior. Mas as diferenças mais relevantes acontecem no 8º e 9º anos, com a altura dos rapazes a ultrapassar bastante a das raparigas.

Pela análise da Tabela 2 pode ainda verificar-se que os valores da altura são os que mais se aproximam da média, uma vez que o desvio padrão é baixo. Relativamente à idade também se encontra abaixo da unidade, exceto para os rapazes, no 7º ano, o que indica que ainda há algumas diferenças nas médias de idades. Por fim, o peso é o que apresenta maiores diferenças entre os vários indivíduos, apresentando um desvio padrão elevado.

A Tabela 3 apresenta a prática de desporto dos jovens inquiridos, já que esta pode influenciar o seu modo de alimentação. Como se verifica, há uma maior percentagem de quem não pratica desporto, incluindo o desporto escolar, e que corresponde a praticamente o dobro daqueles que o praticam. Previa-se que, pelo menos, houvesse uma maior percentagem de respostas positivas à pergunta sobre se pratica desporto, uma vez que os jovens têm desporto nas suas atividades letivas. O número de respostas foi idêntico, tanto no sexo feminino como no masculino. Observa-se ainda que uma menor percentagem de raparigas responde negativamente às perguntas sobre se são federadas em alguma modalidade e se praticam desporto de alta competição. Apesar de também serem em menor número na prática de desporto escolar as diferenças não são tão consideráveis neste último caso.

**Tabela 3 – Distribuição dos inquiridos por atividade física praticada**

Questão	Sexo	N	Sim (%)	Não (%)
És federado em alguma modalidade desportiva?	Feminino	426	26,5	73,5
	Masculino	425	42,1	57,9
Praticas desporto escolar?	Feminino	426	33,8	66,2
	Masculino	426	36,7	63,3
Praticas desporto de alta competição?	Feminino	423	10,4	89,6
	Masculino	423	27,2	72,8

Outros fatores podem interferir no modo de alimentação de um jovem, tais como, problemas de saúde, dieta adotada e problemas financeiros. Na Tabela 4 está representada a percentagem de jovens influenciados por estes fatores. De modo geral, pode verificar-se que, em cada questão, o número de respostas obtidas por jovens do sexo feminino e masculino é idêntico. Na questão relativa à existência de problemas de saúde há uma maior incidência (mas não relevante) no sexo feminino. Pelo que se observa, a percentagem nos alunos com problemas de saúde não chega a ¼ da população estudantil de Viseu.

A percentagem de vegetarianos nos dois sexos é ínfima. Nesta questão verifica-se a tendência de os filhos seguirem a educação dos pais e, como ainda há uma pequena percentagem de adultos vegetarianos (Ruby, 2012), isso reflete-se nos filhos.

Relativamente às alergias, há uma maior percentagem nos inquiridos do sexo masculino, mas a percentagem é ainda assim baixa.

Por fim, a percentagem de pais e mães desempregadas não difere muito entre os jovens inquiridos do sexo masculino e do feminino. Verifica-se no entanto uma percentagem maior de mães desempregadas, o que pode significar que o trabalho das mães é em casa a tomar conta dos filhos e da casa recorrendo, eventualmente também, à agricultura para consumo próprio.

**Tabela 4 – Respostas sobre aspetos da vida pessoal dos inquiridos**

Questões	Sexo	N	Sim (%)	Não (%)
Tens problemas de saúde?	Feminino	426	21,6	78,4
	Masculino	424	20,5	79,5
És vegetariano?	Feminino	426	1,2	98,8
	Masculino	424	1,9	98,1
Tens alergia a algum alimento?	Feminino	426	6,1	93,9
	Masculino	424	8,3	91,7
O teu pai está desempregado?	Feminino	410	9,8	90,2
	Masculino	412	9,0	91,0
A tua mãe está desempregada?	Feminino	421	17,6	82,4
	Masculino	420	16,7	83,3

### 3.2. Conhecimento sobre alimentação

Nesta secção é avaliada o conhecimento dos jovens inquiridos, tentando perceber qual a proveniência desse conhecimento, bem como o modo como é adquirido. São avaliados os principais agentes responsá-

veis pela alimentação saudável dos jovens, os pais e a escola, e algumas das fontes de procura de informação.

Inicialmente, verificou-se o seu conhecimento relativamente à roda dos alimentos e ainda qual o conceito que têm de alimentação saudável. A nova roda dos alimentos dá muita importância à água e coloca-a no seu centro, além de fazer a separação entre fruta e legumes. Quando confrontados com cinco imagens diferentes de rodas dos alimentos, uma elevada percentagem dos alunos (93,8%) acertou na resposta, identificando a roda correta. Conclui-se que a maior parte dos inquiridos prestou atenção à matéria lecionada, embora tenha havido 1,6% dos jovens que ainda fizeram confusão com a antiga versão da roda dos alimentos.

De seguida, os alunos foram confrontados com três afirmações sobre o conceito de alimentação saudável. Nenhuma das afirmações estava incorreta, mas duas delas estavam mais completas (Tabela 5). A primeira e a terceira afirmações são realmente as mais completas e, como tal, verificou-se a maior percentagem de respostas nestas duas possibilidades (46,4% na terceira e 41,1% na primeira).

**Tabela 5 – Conhecimento dos jovens sobre a definição de alimentação saudável**

Definições de alimentação saudável	%
Uma alimentação variada, pois contém todos os diferentes alimentos de que o corpo necessita e não é preciso colocar de parte qualquer alimento menos saudável, desde que este constitua a exceção e não a regra do dia-a-dia alimentar	41,1
Uma alimentação rica em hidratos de carbono complexos, fibras, vitaminas, minerais e numerosos antioxidantes protetores da saúde do coração, e pobre no consumo de alimentos ricos em gordura saturada e de grande valor calórico (ex. doces).	12,5
Uma alimentação equilibrada, que previne a deficiência de nutrientes, à semelhança da roda de alimentos, ou seja, uma alimentação em que se procura comer alimentos de todos os grupos, em cada dia.	46,4

Os jovens são muito influenciados pelos fatores contextuais do meio onde se inserem. No que toca às fontes de informação sobre alimentação saudável, uma parte relevante dos jovens refere que obteve sempre (39,5%) a informação pelos pais/familiares, muitas vezes (40,2%) na Escola e algumas vezes (40,9%) pela TV (Tabela 6). Verifica-se ainda que não é um assunto relevante para ser falado com os amigos, já que a percentagem da resposta “nunca” é elevada, mas a procura na Internet e nos livros divide a opinião dos inquiridos.

**Tabela 6 – Principais fontes de informação dos jovens sobre alimentação saudável**

	1 (Nunca)		2		3		4		5 (Sempre)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Escola</b>	25	2,9	77	9,1	235	27,7	341	40,2	170	20,0
<b>Televisão</b>	59	7,0	148	17,6	343	40,9	214	25,5	75	8,9
<b>Amigos</b>	300	36,1	275	33,1	187	22,5	45	5,4	23	2,8
<b>Livros</b>	134	16,1	175	21,1	249	30,0	175	21,1	97	11,7
<b>Pais/Familiares</b>	22	2,6	45	5,4	142	16,9	298	35,6	331	39,5
<b>Internet</b>	180	21,6	202	24,3	225	27,0	144	17,3	81	9,7
<b>Aulas</b>	30	3,6	98	11,7	240	28,6	316	37,6	156	18,6

A grande maioria dos jovens (96,2%) admite que os professores falam sobre alimentação durante as suas aulas. Porém, é no 5.º e no 6.º anos que mais se fala em alimentação saudável (Tabela 7). De acordo com os programas do Ministério da Educação, estes conteúdos deveriam ser abordados no 6.º e no 9.º anos. Efetivamente os alunos inquiridos referem que abordaram os conteúdos no 6.º ano, e este incluem não apenas os que frequentavam o 6.º ano, mas também os 7.º e 8.º anos, que se lembravam de ter abordado esses conteúdos. No que concerne ao 9.º ano, só poderiam referir a abordagem dos conteúdos os alunos a frequentar o referido ano, já que a amostra não inclui anos subsequentes.

**Tabela 7 – Anos de escolaridade em que mais se fala de alimentação saudável**

Ano de escolaridade	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º
<b>Frequência (%)</b>	62,4	32,0	3,3	0,8	1,4

Através da análise dos resultados, verifica-se que as disciplinas individuais em que mais se fala em alimentação são as Ciências da Natureza (56,4%), a Formação Cívica (4,3%), Cidadania

(0,6%) e a Área de Projeto (0,5%). Como tal, decidiu-se agrupar cada uma destas com as outras disciplinas com menor probabilidade de abordar o assunto alimentação, ou seja, cada vez que um inquirido respondia Ciências e Inglês (por exemplo), como a disciplina principal era Ciências agruparam-se os dados na categoria Ciências da Natureza e outras. Deste modo, pode constatar-se que a associação com a maior percentagem é a de Ciências da Natureza e outras (19,2%), seguida da Formação Cívica e outras (2,6%) e de disciplinas linguísticas (2,5%). Conclui-se assim que, independentemente das disciplinas onde se aborda o tema alimentação, a principal disciplina é Ciências da Natureza, o que está de acordo com a análise dos programas do Ministério da Educação. Uma grande percentagem dos inquiridos (86,9%) refere que nunca teve aulas com especialistas de nutrição e só

13,1% afirma que teve alguma aula desse tipo. Foram também abordadas questões que permitiam fazer uma autoavaliação dos inquiridos sobre alimentação saudável e o conhecimento dobre Doses Diárias Recomendadas. Uma grande percentagem dos inquiridos revela que se sente muito informado (51,5%), ou totalmente informado (24,7%), sobre alimentação saudável, mas só depois de serem analisados os seus hábitos de consumo, poderemos saber se tal se verifica e até que ponto é posto em prática. Na Tabela 8 estão representados alguns alimentos e as respetivas doses diárias que deveriam ingerir desse alimento. Através da análise das médias, consegue-se perceber que os jovens têm noção de quais são os alimentos que devem ingerir em maior e menor quantidade. Contudo, através dos valores máximo e mínimo pode-se concluir que não sabem muito bem o valor correto das doses recomendadas, uma vez que o desvio padrão é elevado na maior parte dos casos.

Tabela 8 – Doses diárias de alguns alimentos

Doses diárias							
		Doses de Fruta e Legumes	Copos de Água	Quantidade de pão	Copos de leite	Carne	Alimentos Gordos
<b>Média</b>		3,3	6,5	2,4	2,6	1,4	1,1
<b>Mediana</b>		3	5	2	2	1	1
<b>Moda</b>		3	5	2	2	1	1
<b>Desvio padrão</b>		1,4	3,8	1,6	1,7	0,9	1,0
<b>Mínimo</b>		0	0	0	0	0	0
<b>Máximo</b>		20	50	32	30	10	13
<b>N</b>	<b>Válidos</b>	829	831	825	829	829	827
	<b>Omissos</b>	23	21	27	23	23	25

### 3.3. Hábitos alimentares

A terceira secção visa perceber se o conhecimento dos inquiridos sobre alimentação se reflete nos seus hábitos de consumo e se as escolhas estão diretamente relacionadas com algumas variáveis. A Tabela 9 mostra onde os inquiridos obtêm a maior parte da informação sobre alimentação. Como se constata, os jovens revelam que os pais se preocupam sempre (56,3%) em preparar-lhes refeições equilibradas e a escola afixa muitas vezes (17,5%), ou sempre (31,9%), informação sobre hábitos de alimentação saudável. Por sua própria iniciativa, verifica-se que os jovens procuram fazer perguntas na aula, quando o assunto é alimentação, algumas vezes (30,8%), muitas vezes (20,2%), ou mesmo sempre (14,4%). O visionamento regular de programas de TV sobre alimentação equilibrada, a pesquisa de informação na Internet, a leitura de livros e a conversa com os amigos sobre este tema, são hábitos que os jovens referem ter poucas vezes, ou mesmo nunca.

Avaliou-se também o número de refeições por dia e os horários praticados nas refeições diárias. As respostas obtidas à pergunta sobre quantas refeições fazem os inquiridos (Tabela 10) revelam algumas discrepâncias em relação à questão seguinte, em que era pedido para identificar o horário das refeições praticadas (Tabela 11), ou seja, a maior parte das vezes os inquiridos realizam mais refeições do que aquelas que identificam quando respondem sobre o número de refeições por dia. Isto deve-se ao facto de a maior parte da população não ter conhecimento das 6 refeições recomendadas (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), mas de ter noção que se alimenta a determinadas horas.

Tabela 9 – Proveniência da informação sobre a alimentação saudável dos jovens

Afirmações	Nunca				Sempre
	1	2	3	4	5
Na cantina da escola há informação afixada sobre hábitos de alimentação saudável.	13,50%	16,40%	20,70%	17,50%	31,90%
Vejo regularmente programas de televisão que me incentivam a praticar uma alimentação mais equilibrada.	20,70%	28,90%	31,20%	14,00%	5,20%
Converso com os meus amigos sobre o que comer, porque me preocupo com a minha aparência física.	30,00%	27,20%	23,90%	11,90%	6,90%
Gosto de ler livros que me ajudem a escolher o que comer, para me alimentar de forma mais saudável.	32,80%	28,40%	22,10%	11,00%	5,70%
Os meus pais/familiares preocupam-se em preparar-me refeições equilibradas.	1,20%	3,30%	11,70%	27,40%	56,30%
Procuo na internet os problemas de saúde provocados por uma alimentação incorreta.	29,20%	25,90%	26,90%	12,10%	5,70%
Quando o assunto da aula é alimentação, tento fazer o maior número de perguntas para me manter informado.	9,60%	24,80%	30,80%	20,20%	14,40%

Tabela 10 – Número de vezes que o inquirido se alimenta, por dia

Nº de vezes	Menos de 3 vezes	3 vezes	4 vezes	5 vezes	6 ou mais vezes
Frequência (%)	1,8	8,0	31,0	40,4	18,8

Tabela 11 – Horários em que os inquiridos realizam as suas refeições

	Mais cedo (%)	Neste intervalo (%)	Neste intervalo (%)	Mais tarde (%)	Não tomo (%)
Pequeno-almoço	27,6	7:30-8:30 66,7	8:30-9:30 1,3	1,0	3,3
Lanche da manhã	5,6	9:45-10:15 48,2	10:15-10:45 19,0	5,1	22,1
Almoço	5,1	12:00-13:00 48,2	13:00-14:00 40,7	3,8	2,0
Lanche da tarde	6,1	15:00-16:00 30,6	16:00-17:00 45,9	10,5	6,8
Jantar	9,4	19:30-20:30 50,3	20:30-21:30 36,7	3,1	0,5
Ceia (antes de ir para a cama)	6,6	21:30-22:30 25,7	22:30-23:30 16,1	2,6	48,9

Relativamente aos locais onde os inquiridos tomam o pequeno-almoço, 97,8% realizam a primeira refeição do dia em casa, 0,7% levam o pequeno-almoço para tomar na escola e 1,7% tomam-no no bufete da escola. Como o leite e derivados são os alimentos mais consumidos ao pequeno-almoço, na Tabela 12 estão representados os gostos por alguns desses produtos e na Tabela 13 mostram-se os produtos mais consumidos nesta refeição.

Tabela 12 – Preferências por alimentos como o leite e seus derivados

Laticínios	Nada		2		3		4		Muito	
	1								5	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Leite	30	3,5	61	7,2	144	16,9	250	29,4	365	42,9
Iogurtes	33	3,9	72	8,5	191	22,5	300	35,4	252	29,7
Requeijão	437	51,7	128	15,1	127	15,0	84	9,9	69	8,2
Queijo	249	29,3	132	15,6	164	19,4	175	20,7	127	15,0

Tabela 13 Alimentos constituintes do pequeno-almoço

Alimento	% de respostas
Bolachas	15,1
Ice tea	1,6
Gomas	0,9
Doce	1,5
Cereais	50,5
Pão	45,8
Requeijão	1,3
Coca-cola	1,2
Batatas fritas	0,7
Chocolate	10
Fiambre	19
Queijo	11,3
Iogurte	10,8
Leite	86,8

Como se pode observar na Tabela 13, os principais constituintes do pequeno-almoço dos alunos inquiridos são o leite (86,8%), os cereais (50,5%) e o pão (45,8%). Pela análise dos resultados, verifica-se que grande parte dos inquiridos responde a esta questão como pequeno-almoço e lanche da manhã, devido a respostas duplas, como comerem pão, cereais, iogurtes e leite tudo na mesma questão. O mesmo se passa em relação à coca-cola e às batatas fritas, que muito

provavelmente são consumidas a meio da manhã.

O almoço deve ser uma refeição muito equilibrada e é muito importante. Mas com a escola e o trabalho dos pais tem também de ser rápida. Provavelmente, é este o motivo de 48,3% dos inquiridos escolherem o refeitório da escola (Tabela 14). Por outro

lado, 39,8% ainda é um valor elevado de alunos que almoçam em casa de familiares (Tabela 14). Uma possível explicação para estes dados é a situação perante o emprego, nomeadamente o desemprego de familiares, a reforma, ou o trabalho por turnos. Para o total da amostra inquirida verificou-se que 9,4% dos estudantes tinham o pai desempregado e 17,1% tinham a mãe em situação idêntica.

Na Tabela 15 estão representados os constituintes do almoço que os inquiridos realizaram nesse dia. Ao longo da introdução de dados, verificou-se que os alunos não se preocupavam em colocar todos os itens que tinham ingerido, assinalando só os que consideravam mais importantes (por exemplo, não colocavam a bebida, ou só colocavam a carne). No entanto, de modo geral, verifica-se um elevado consumo de sopa (65,2%)

e a água é a bebida preferida em relação aos refrigerantes e sumos naturais. Há ainda uma grande prevalência da fruta, em vez de sobremesas doces e iogurtes.

**Tabela 14 – Locais onde os inquiridos almoçaram**

Onde almoçaram	%
Não vou almoçar	0,6
Não almocei	0,5
Restaurante	3,6
Bufete da escola	3,9
Café	2,5
Casa de amigos	0,8
Refeitório da escola	48,3
Casa de familiares	39,8

**Tabela 15 – Constituintes do almoço dos alunos**

Alimentos	% de respostas
Sopa	65,2
Legumes	31,1
Massa	25,7
Peixe	34,7
Batatas	30,7
Iogurte	2,4
Refrigerante	11,9
Sumo natural	11,8
Salada	33,1
Batatas fritas	12,9
Carne	59,2
Arroz	36,4
Fruta	48,6
Sobremesa doce	8,7
Água	62,4

Normalmente, o lanche é realizado a uma hora em que os alunos poderão já não estar na escola e, como se constata, é praticado maioritariamente em casa de familiares (64,0%). Contudo, ainda há uma pequena percentagem que realiza esta refeição na escola, ou porque o leva consigo (18,7%), ou porque o compra no bufete (17,2%).

À questão colocada sobre onde seria o jantar dos inquiridos, a resposta maioritária foi em casa de familiares (97,0%), o que indica que há uma preocupação em realizar refeições caseiras.

Já foi verificado as fontes de informação sobre a alimentação saudável e em que locais realizavam

a maior parte das refeições, mas ainda é necessário verificar se recorrem muitas vezes a cadeias de *fast-food*. Como se constata pela análise da Tabela 16, a grande maioria dos inquiridos não foi a qualquer cadeia de restaurante deste tipo, na última semana.

**Tabela 16 – N.º de vezes a que os inquiridos foram a um restaurante na última semana**

	0	1	2	3	4	5	>5
McDonalds	591	204	28	12	3	4	6
Vitaminas	784	42	7	9	4	1	2
H3	827	15	3	0	2	1	2
Pans & Company	808	34	6	1	0	0	1
Casa das Sopas	792	40	9	8	0	1	0
Pizza Hut	747	83	10	5	2	1	2
Telepizza	719	111	10	4	0	4	2
Subway	826	20	1	3	0	0	0
Piantella	827	18	4	1	0	0	0
Times Fish	840	10	0	0	0	0	0

Por fim, procurou-se saber quais eram as atividades extra que os jovens inquiridos praticavam depois de chegarem a casa. Verificou-se que a televisão é atividade mais presente na vida dos jovens (68,8%). Ainda assim, o desporto (48,2%) e brincar ao ar livre (48,5%) também têm grande importância na vida destes jovens, aproximando-se a sua percentagem à da navegação na Internet (48,1%).

## 4. Conclusão

A investigação realizada apresenta alguns dados sociodemográficos com interesse para a contextualização do estudo, nomeadamente o sexo, a idade, o peso e a altura dos jovens. De destacar a pouca prática desportiva dos jovens, incluindo o desporto escolar, a baixa incidência de problemas de saúde e o grande número de mães que não trabalha fora.

Os alunos, em geral, revelam possuir conhecimentos sobre o que é uma alimentação saudável, identificando, corretamente, a atual roda de alimentos e assinalando as definições mais completas sobre este conceito. Os jovens têm também noção de quais são os elementos que devem ingerir em maior e menor quantidade, porém, não sabem muito bem o valor exato das doses recomendadas.

Os pais e a escola são os principais agentes impulsores das escolhas dos jovens inquiridos, mas não há sensibilização suficiente para os fazer gostar do tema e procurar mais informação, tanto nos livros, como na Internet, ou em conversa com os colegas de escola.

Na escola, verifica-se que a abordagem ao tema é realizada principalmente na disciplina de Ciências da Natureza e que também há informação afixada na cantina. Em casa, os pais tendem a preocupar-se com a alimentação dos filhos e em proporcionar-lhes refeições equilibradas. Talvez, por isso, as principais refeições dos alunos se realizem nestes locais.

Constata-se ainda que os horários de refeição dos alunos são variáveis, o que pode ser influenciado pelo horário escolar. A maioria dos jovens refere a sopa como constituinte do almoço e a água como principal bebida. Na sua grande maioria, os alunos afirmam que não recorreu a cadeias de *fast-food* na última semana.

De um modo geral, conclui-se que os inquiridos têm algum conhecimento sobre alimentação saudável e/ou praticam uma alimentação saudável. Contudo, há ainda aspetos relacionados com esta matéria que carece de mais informação (por exemplo, número de refeições diárias, número de doses recomendadas dos alimentos). Devem pois ser realizadas aulas extra que sensibilizem os alunos e os pais para a questão da alimentação saudável e que incentivem à procura deste tipo de informação, alertando para os problemas de saúde que daí advêm.

---

## Referências

- Andrade, J. M. M., & Fasolo, D. (2013). Polyphenol Antioxidants from Natural Sources and Contribution to Health Promotion. In Polyphenols. In R. R. Watson; V. R. Preedy & S. Zibady (Eds), *Human Health and Disease* (pp. 253-265), Chapter 20, Vol. 1. Amsterdam: Academic Press.
- Bowman, S. A. et al. (2004). Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics*, 113 (1), 112-118.
- Campbell, K., Andrianopoulos, N., Hesketh, K., Ball, K., Crawford, D., Brennan, L., Corsini, N., & Timperio, A. (2010). Parental use of restrictive feeding practices and child BMI z-score. A 3-year prospective cohort study. *Appetite*, 55 (1), 84-88.
- Carmo, I. (2012). *Gorduchos e redondinhas*. Lisboa: Publicações D. Quixote.
- Carmo, H., & Ferreira, M. (1998). *Metodologia de investigação: Guia para auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Chamberlain, L. J., Wang, Y., & Robinson, T. N. (2006). Does children's screen time predict requests for advertised products? Cross-sectional and prospective analyses. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 160 (4), 363-368.
- Crockett, S. J., Mullis, R. M., & Perry, C. L. (1988). Parent nutrition education: A conceptual model. *Journal of School Health*, 58 (2), 53-57.
- Dixon, H. G. et al. (2007). The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children's food attitudes and preferences. *Social Science and Medicine*, 65 (7), 1311-1323.
- Chigliione, R., & Matalon, B. (1993). *O inquérito: Teoria e prática*. Lisboa: Celta Editora.
- Gonçalves, J (2011). *Comportamento alimentar na escola, aptidão morfológica e actividade física. Estudo com crianças e adolescentes dos 10 aos 15 anos*. Braga: Universidade do Minho.
- Hill, J. O., & Peters, J. C. (1998). Environmental contributions to the obesity epidemic. *Science*, 280 (5368), 1371-1374.
- Lobo, C. (2010). *Comida de criança: Ajude o seu filho a se alimentar bem sempre*. São Paulo: MG Editores.
- Marconi, M., & Lakatos, E. (2006). *Técnicas de pesquisa* (6ª ed.). São Paulo: Editora Atlas.
- Maroco, J. (2003). *Análise estatística, com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Maruyama, K., & Issa, H. (2014). Overview of the Role of Antioxidant Vitamins as Protection Against Cardiovascular Disease: Implications for Aging. In V. Preedy (Ed.) *Aging: Oxidative Stress and Dietary Antioxidants* (pp. 213-224), Chapter 21. Amsterdam: Academic Press.
- Omar, M. A., Coleman, G., & Hoer, S. (2001). Healthy eating for rural low-income toddlers: Caregivers' perceptions. *Journal of Community Health Nursing*, 18 (2), 93-106.
- Prasad, A. S. (2014). Zinc: An antioxidant and anti-inflammatory agent: Role of zinc in degenerative disorders of aging. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 28 (4), 364-371.
- Prentice, A. M., & Jebb, S. A. (2003). Fast foods, energy density, and obesity: A possible mechanistic link. *Obesity Review*, 4 (4), 187-194.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58 (1), 141-150.
- Wiecha, J. L. et al. (2006). When children eat what they watch. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 160 (4), 436-442.
- World Health Organization [WHO]. (2003a). *Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases* (WHO Technical Report Series N.º 916). Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization [WHO]. (2003b). *The European Men's Health Forum*. A report on the state of men's health across 17 European countries, source of data: Health for all Database.