

# ANÁLISE DOS INQUÉRITOS SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES

Os inquéritos foram realizados junto de alunos do 6º ano da Escola EB 2,3 de Matosinhos, durante o mês de Novembro de 2004.

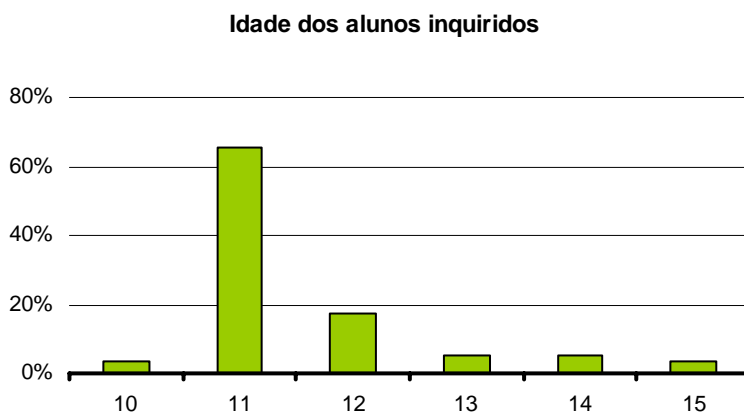
Responderam ao inquérito 63 alunos, mas só 59 inquéritos foram considerados, devido a respostas não válidas. A amostragem foi aleatória simples.

## 1 Análise Univariada

### • GRUPO DE PERGUNTAS SOBRE O ALUNO

#### 1.1 Idade

Neste gráfico podemos observar a distribuição por idade, dos alunos inquiridos. Assim, mais de 60% dos respondentes ao inquérito têm 11 anos e apenas 3,4% têm 10 ou 15 anos.



#### 1.2 Sexo

Neste gráfico, podemos observar que dos 59 alunos, cerca de 51% são rapazes e 49% são raparigas.



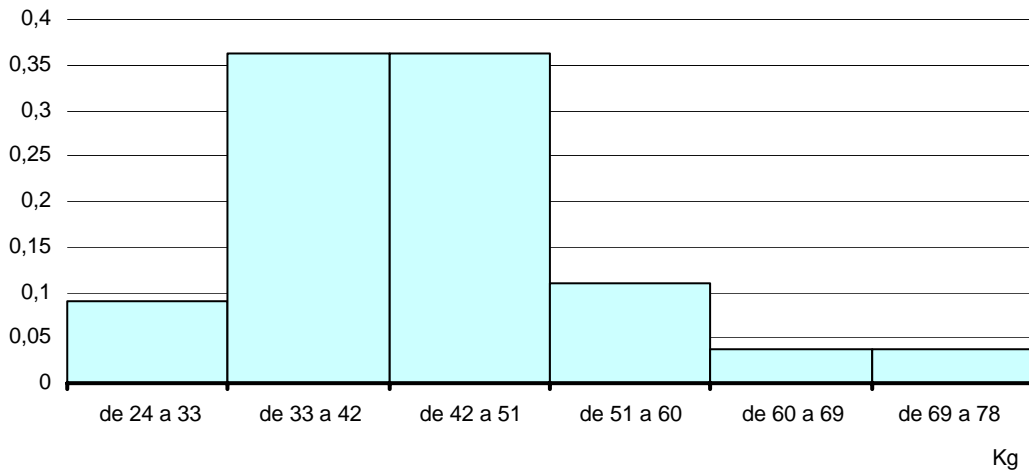
#### 1.3 Peso

	Número de alunos	Mínimo	Máximo	Média	Mediana	Desvio padrão
Peso (Kg)	55	24 Kg	73 Kg	44,5	44	9,865
Não responderam	4					
Total	59					

mínimo	24
máximo	73
amplitude da amostra (max. – mín.)	49
n (dimensão da amostra) (nº de alunos)	55
k (nº de classes) ( $2^k \geq 55$ )	6
h (amplitude de classe) (49/6)	8,2
valor arredondado da amplitude de classes	9

classes	Frequência absoluta	Frequência relativa
de 24 a 33	5	0,09
de 33 a 42	20	0,36
de 42 a 51	20	0,36
de 51 a 60	6	0,11
de 60 a 69	2	0,04
de 69 a 78	2	0,04
Total	55	1,00
Não responderam	4	
Total	59	

### Peso



Observa-se que o peso mínimo destes alunos é de 24 Kg e o peso máximo de 73 Kg. Podemos dizer que, em média, estes alunos pesam cerca de 44,5 Kg e um desvio padrão de 9,9 Kg.

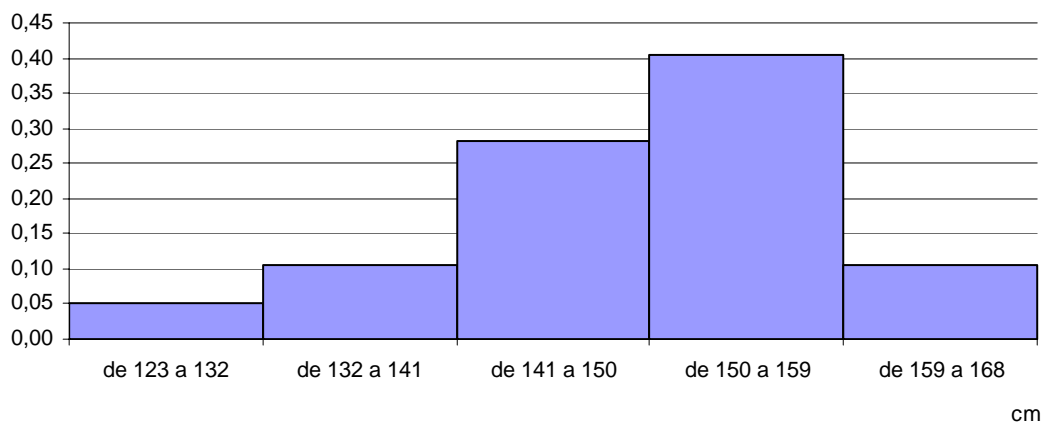
### 1.4 Altura

	Número de alunos	Mínimo	Máximo	Média	Mediana	Desvio padrão
Altura (cm)	57	123 cm	176 cm	150,4	150	10,243
Não responderam	2					
Total	59					

mínimo	123
máximo	176
amplitude da amostra (max.-mín.)	53
n (dimensão da amostra)	57
k (nº de classes) ( $2^k \geq 57$ )	6
h (amplitude de classe) (53/6)	8,8
valor arredondado da amplitude de classes	9

classes	Frequência absoluta	Frequência relativa
de 123 a 132	3	0,05
de 132 a 141	6	0,11
de 141 a 150	16	0,28
de 150 a 159	23	0,40
de 159 a 168	6	0,11
de 168 a 177	3	0,05
Total	57	1,00
Não responderam	2	
Total de alunos	59	

### Altura



Quanto à altura, a altura mínima destes alunos é de 123cm e a altura máxima é de 176 cm. Estes alunos têm uma altura com uma média aproximada de 150 cm. Existe um desvio padrão de aproximadamente 10 cm.

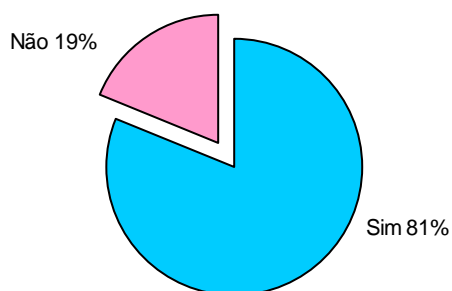
- GRUPO DE PERGUNTAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO

### 1.5 Roda dos Alimentos

Neste gráfico podemos verificar que grande parte dos alunos (mais de 80%) tem uma alimentação equilibrada, pois comem diariamente alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos.

A Roda dos Alimentos apresenta-se como um guia para a escolha alimentar diária. Todos os grupos de alimentos são importantes mas não precisamos de todos nas mesmas quantidades.

Comes diariamente alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos?



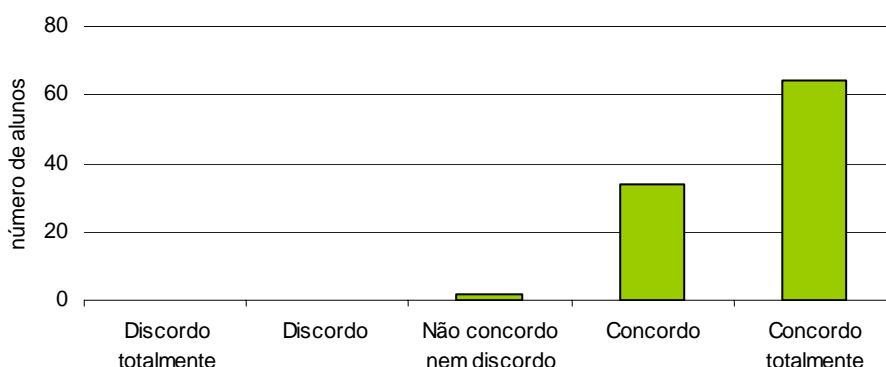
### 1.6 Rendimento escolar

Podemos observar que uma grande parte dos alunos concorda que tomar o pequeno-almoço permite um bom rendimento escolar.

A primeira refeição do dia deve ser valorizada, pois após algumas horas sem ingerirmos alimentos, durante a noite, o nosso organismo encontra-se prontinho a iniciar uma nova jornada de estudo, trabalho, brincadeiras e exercício físico.

No entanto, nada disto será possível sem que forneçamos a energia necessária a todas estas actividades, bem como todos os nutrientes para que “a máquina” funcione”.

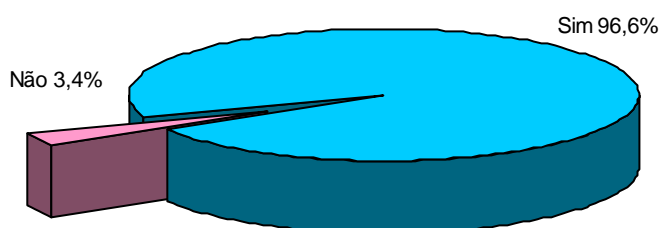
"Tomar o pequeno-almoço permite um bom rendimento escolar"



### 1.7 Pequeno-almoço

Neste quadro podemos analisar a percentagem de alunos que costumam tomar o pequeno-almoço (96,6%), e só um pouco mais de 3% dos alunos não o toma. É aconselhável tomar um bom pequeno-almoço, que forneça entre um quarto e um quinto da energia a despendir durante o dia.

Tomas sempre o pequeno-almoço?



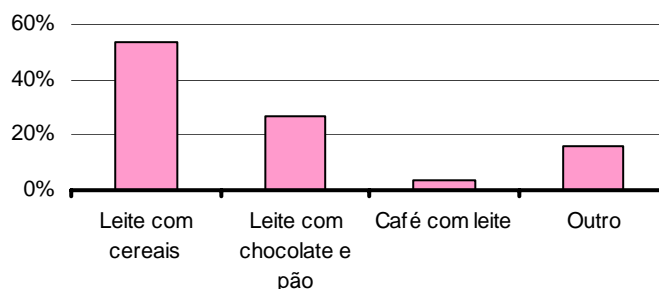
## 1.8 O que comes ao pequeno-almoço

Mais de 50% dos alunos inquiridos e que responderam a esta questão, costumam tomar ao pequeno-almoço leite com cereais.

Dos que assinalaram outro pequeno-almoço que não o indicado no inquérito, foi referido: leite com pão; fruta com pão; croissant com sumo; café com leite e pão; bolo com pingo; iogurte; leite.

Podemos e devemos variar os alimentos que comemos ao pequeno-almoço (fruta, lacticínios, pão ou cereais), desde que na primeira refeição do dia não se incluam os bolos.

### O que comes ao pequeno almoço?



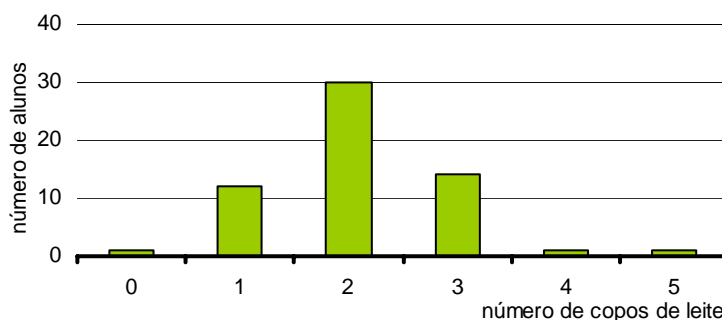
## 1.9 Leite

Verifica-se que só um pouco mais de 27 % dos alunos inquiridos bebem 3 ou mais de 3 copos de leite por dia, que é a quantidade de leite recomendada para jovens desta idade.

O grupo do leite e derivados fornece proteínas de boa qualidade, cálcio e vitaminas. Como sabemos é muito importante para que se possa ter ossos e dentes saudáveis.

O leite magro, em relação ao leite gordo, apresenta menos gorduras, mas também menos vitaminas lipossolúveis (solúveis na gordura), pelo que é um alimento menos rico e que não deve ser consumido por crianças.

### Quantos copos de leite bebes por dia?



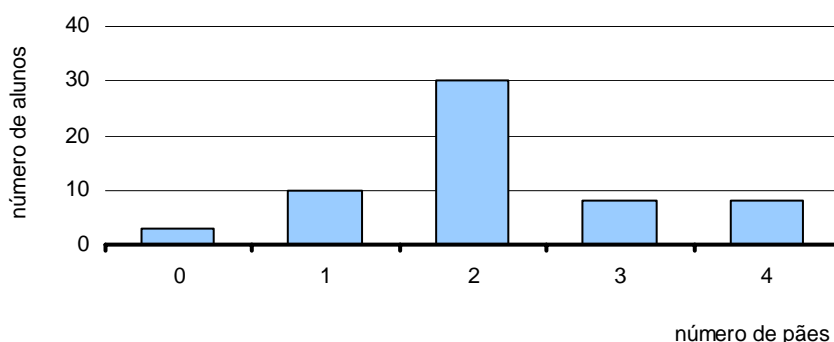
## 1.10 Pães

Cerca de metade dos alunos inquiridos (50,8%) comem 2 pães por dia, 16,9% comem 1 pão, 13,6% comem, respectivamente, 3 ou 4 pães por dia.

O grupo dos cereais e derivados, onde incluímos o pão, deve ter um peso grande na nossa alimentação, cerca de 4 a 11 porções diárias. Os

alimentos deste grupo são ricos em hidratos de carbono, fibras, vitaminas, minerais e proteínas. Sempre que possível devemos escolher cereais pouco refinados, que são mais ricos em vitaminas e fibras.

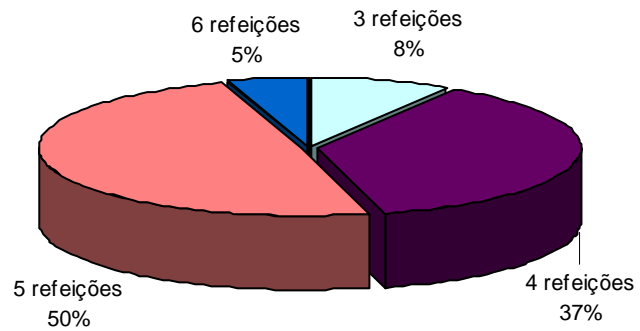
### Quantos pães comes por dia?



## Refeições

Metade dos alunos inquiridos respeita a regra de consumir ao longo do dia alimentos repartidos por 5 refeições, só 8,5% responde fazer só 3 refeições. A regra base é nunca passar mais do que 3 a 3 horas e meia sem comer. As refeições a meio da manhã e da tarde ajudam o nosso organismo a manter-se alimentado e a não absorver tudo desenfreadamente quando chegam as refeições principais do almoço ou do jantar.

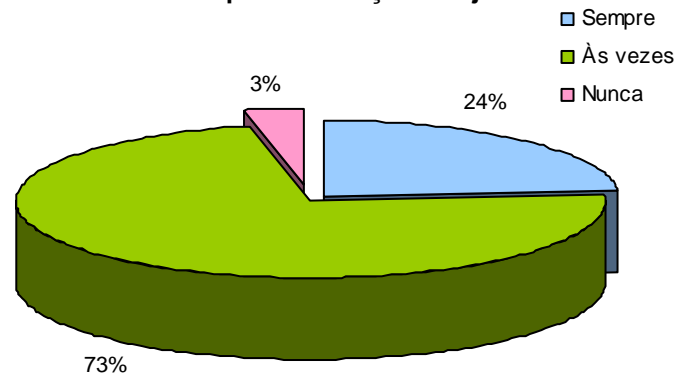
Quantas refeições fazes por dia?



### 1.11 Sopa

Só 24% dos inquiridos come sopa ao almoço e ao jantar e cerca de 3% nunca come sopa. Devemos aumentar o consumo de produtos hortícolas na nossa alimentação, pois contribuem para o crescimento e o normal funcionamento dos órgãos, evitando o aparecimento de doenças do coração e do aparelho digestivo.

Comes sopa ao almoço e ao jantar?

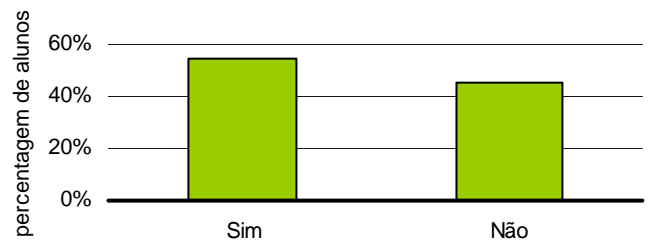


### 1.12 Vegetais e frutas

Só um pouco mais de metade dos inquiridos (54,2%) come diariamente maior quantidade de vegetais e frutas do que de carne.

Os vegetais e frutas são grandes fornecedores de vitaminas, de minerais e de fibras. Todos são essenciais para o corpo funcionar bem e se manter saudável. Na maioria dos casos, o organismo não consegue produzir ou formar vitaminas. É por essa razão que é tão importante as vitaminas estarem presentes nos alimentos que ingerimos. O grupo das hortícolas e das frutas deve ter um peso grande na nossa alimentação, entre 3 a 5 porções diárias (23%).

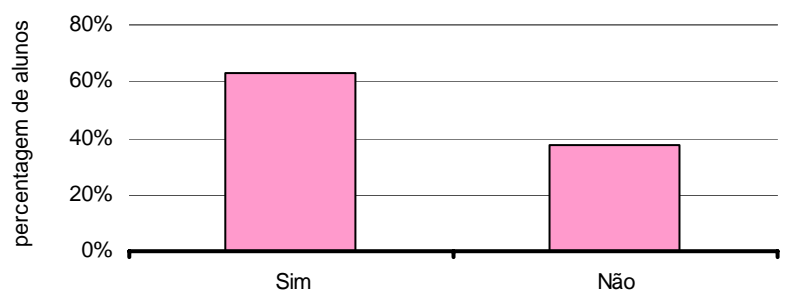
Comes por dia maior quantidade de veg. e frutas do que carne?



### 1.13 Carne

Mais de 60% dos inquiridos afirma comer carne diariamente. A carne é uma importante fonte de proteínas e as proteínas são as principais “construtoras” do nosso corpo. No

Comes carne diariamente?

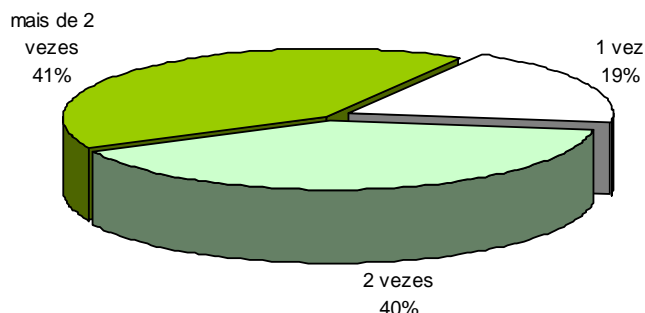


entanto para termos uma alimentação equilibrada devemos variar de alimentos fornecedores de proteínas, é o caso do peixe, dos ovos, leite, queijo, iogurte. Também alimentos de origem vegetal como feijões, soja e nozes contêm proteínas mas em quantidade e qualidade inferiores. Este grupo de alimentos deve ter um peso pequeno na nossa alimentação, de 1,5 a 4,5 porções por dia (5%), dependendo da idade, sexo e da actividade física realizada.

### 1.14 Peixe

40,7% dos inquiridos responde comer peixe, em média, mais de 2 vezes por semana. Comparando com o consumo de carne, estes alunos, comem menos vezes peixe, por semana.

Quantas vezes por semana comes peixe?



### 1.15 Ovos

Um pouco mais de 70% dos inquiridos come, em média, entre 1 a 2 ovos por semana. Isto dá ideia de que os ovos não fazem, muitas vezes, parte da ementa da maioria destes alunos.

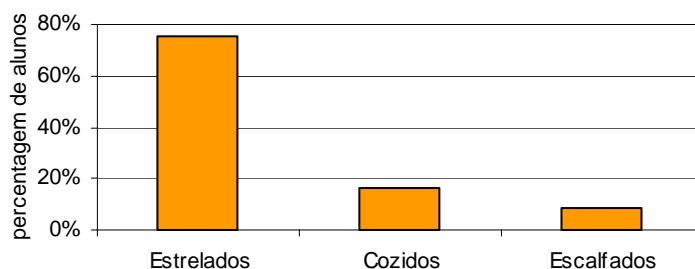
Quantos ovos comes por semana?



### 1.16 Como preferes os ovos

A maioria dos alunos inquiridos prefere comer ovos estrelados, e só, cerca de 9%, prefere ovos escalfados. Os fritos e alimentos com muita gordura devem ser evitados ou comidos com moderação.

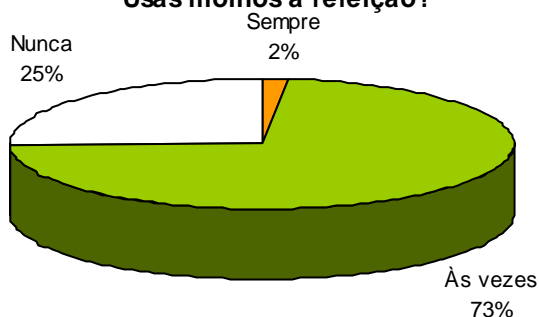
Como preferes comer os ovos?



### 1.17 Molhos

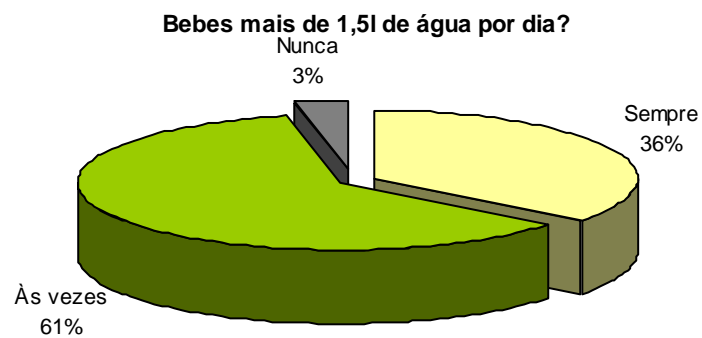
Dos alunos inquiridos, só 2% afirma usar sempre molhos às refeições (maionese, mostarda ou ketchup).

Usas molhos à refeição?



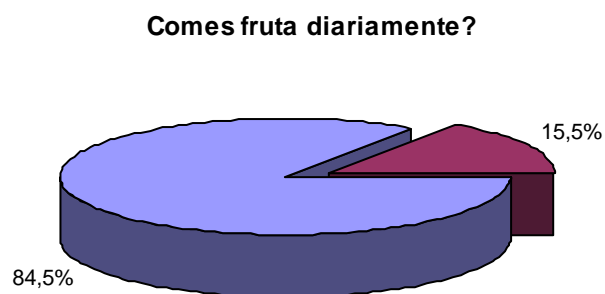
### 1.18 Água

Dos alunos inquiridos, 36% bebe a quantidade de água recomendada. Não podemos esquecer que mais de metade da matéria de que somos feitos é água.



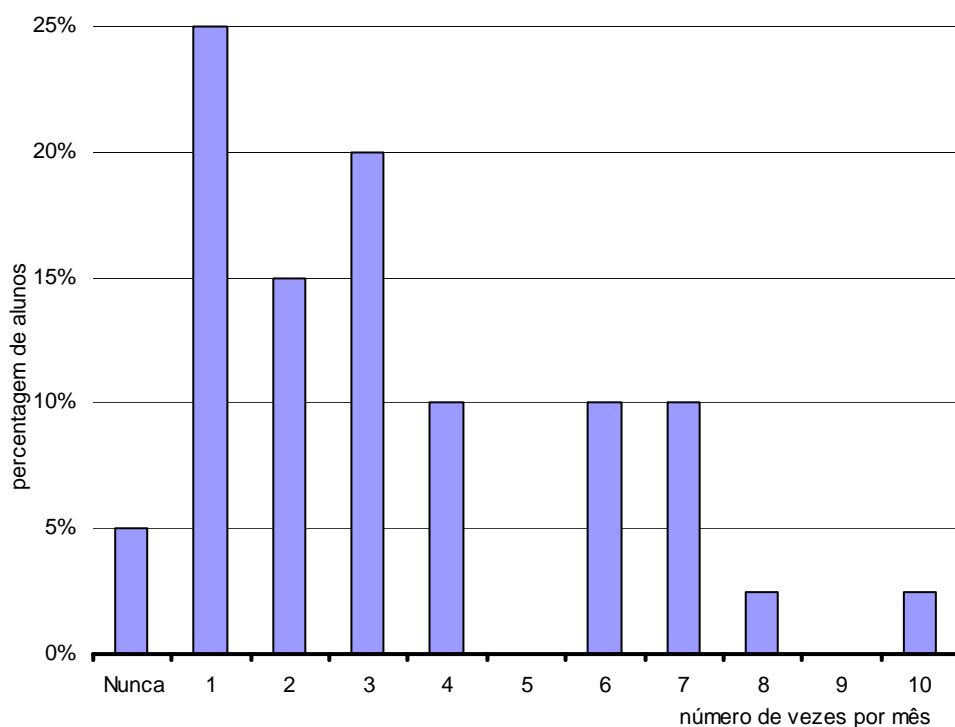
### 1.19 Fruta

A maioria dos alunos inquiridos (84,5%) come fruta diariamente. Devemos evitar descascar certos frutos, mas para isso devem ser muito bem lavados.



### 1.20 Fast-food

**Comes comida "Fast-food"?**



Podemos observar que só 5% dos alunos inquiridos não come comida “fast-food” e que há alunos (2,5%) que chegam a comer 10 vezes por mês.

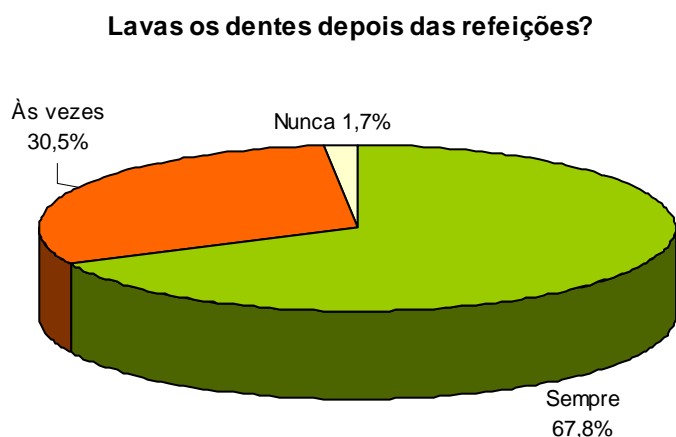
### 1.21 Comida no prato

Ainda há cerca de 37,9% de alunos inquiridos que deixa comida no prato.



### 1.22 Dentes

Grande número dos alunos inquiridos lava os dentes após as refeições. Um pouco mais de 30% nem sempre lava os dentes após as refeições, o que pode provocar o aparecimento da cárie dentária.



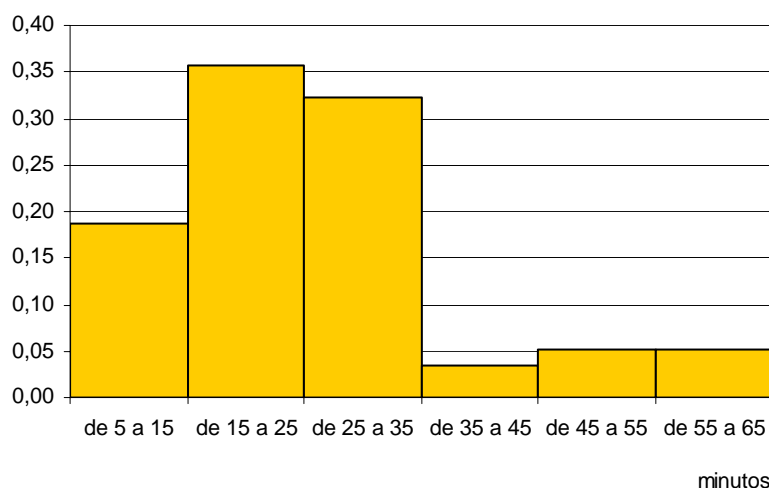
### 1.23 Tempo a jantar

	Número de alunos	Mínimo	Máximo	Média	Mediana	Desvio padrão
Tempo médio a jantar (minutos)	59	5 min	60 min	24,5	20	12,799

classes	Frequência absoluta	Frequência relativa
de 5 a 15	11	0,19
de 15 a 25	21	0,36
de 25 a 35	19	0,32
de 35 a 45	2	0,03
de 45 a 55	3	0,05
de 55 a 65	3	0,05
Total	59	1,00

Média	24,5
1ºQuartil	15
Mínimo	5
Mediana	20
Máximo	60
3ºQuartil	30
amplitude	55
n	59
k	6
h	9,2
	10

**Tempo que demoras a jantar**



Em média, os alunos inquiridos demoram cerca de 25 minutos a jantar.