

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.

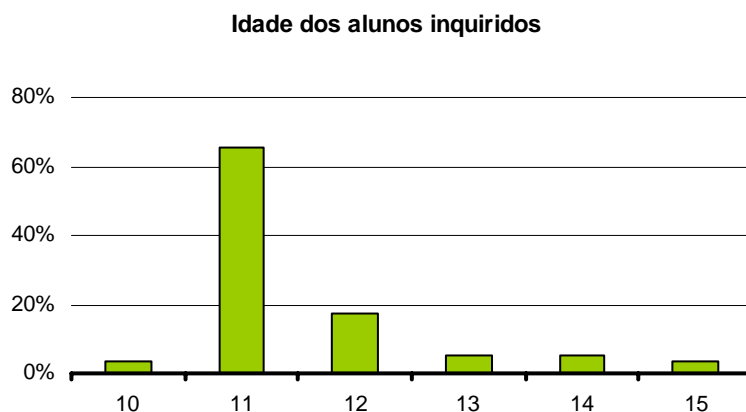
Responderam ao inquérito 63 alunos, mas só 59 inquéritos foram considerados, devido a respostas não válidas. A amostragem foi aleatória simples.

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.



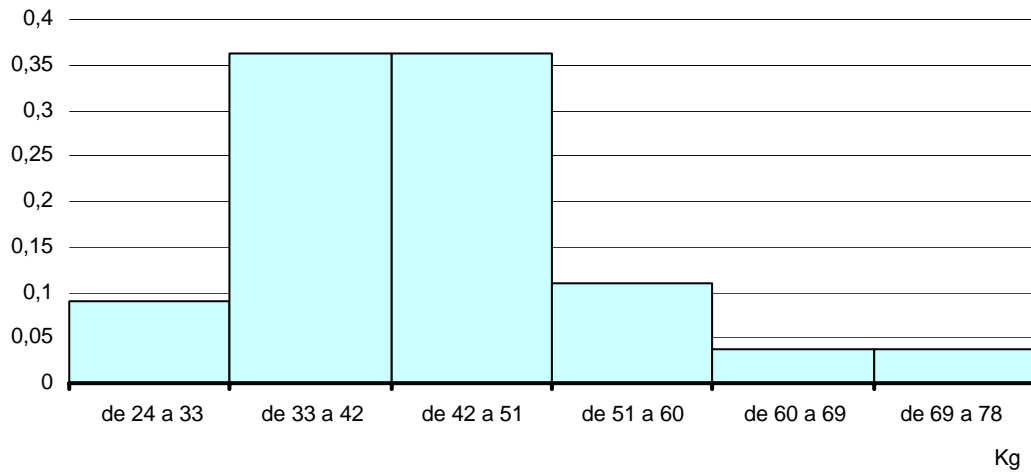
1.3 Peso

	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.

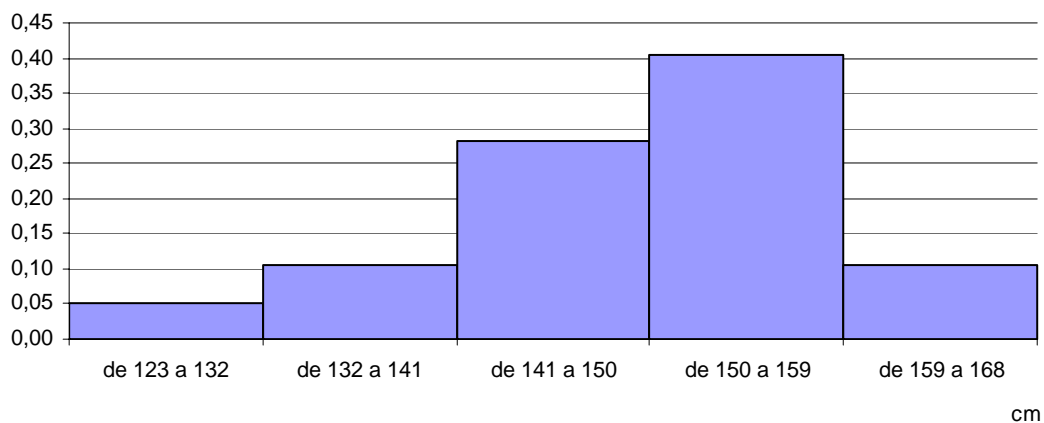
1.4 Altura

	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.

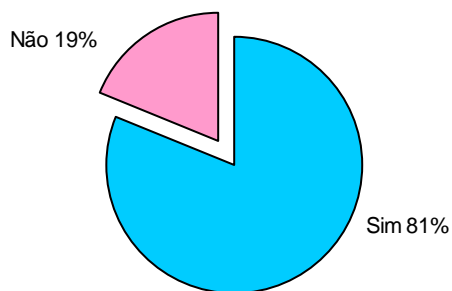
- GRUPO DE PERGUNTAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO

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?



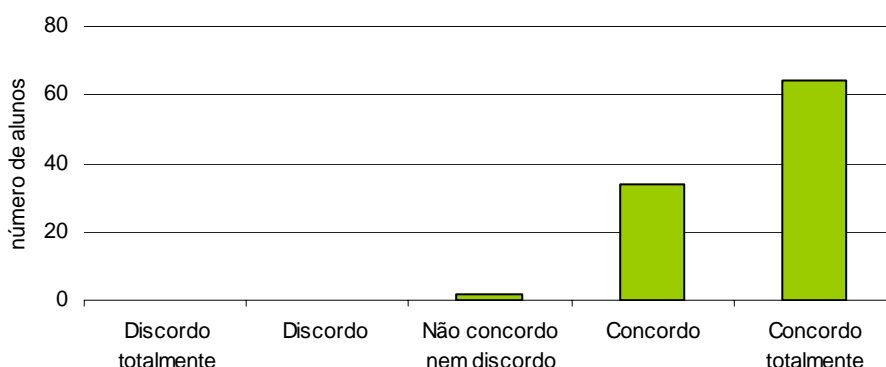
1.6 Rendimento escolar

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”.

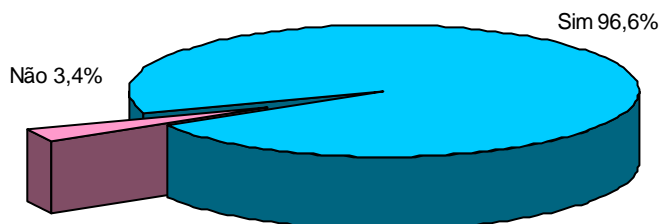
“Tomar o pequeno-almoço permite um bom rendimento escolar”



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?



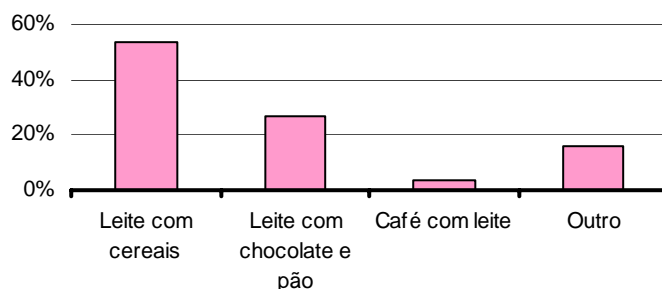
1.8 O que comes ao pequeno-almoço

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?



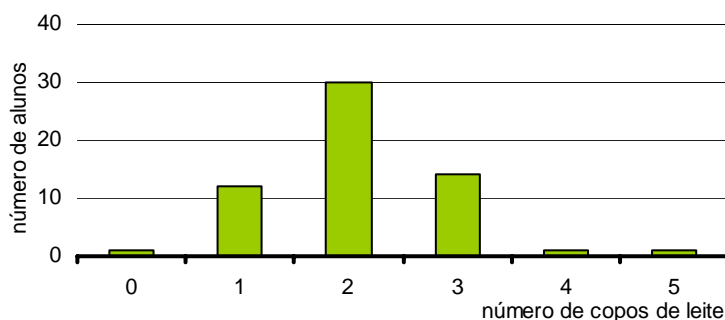
1.9 Leite

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?



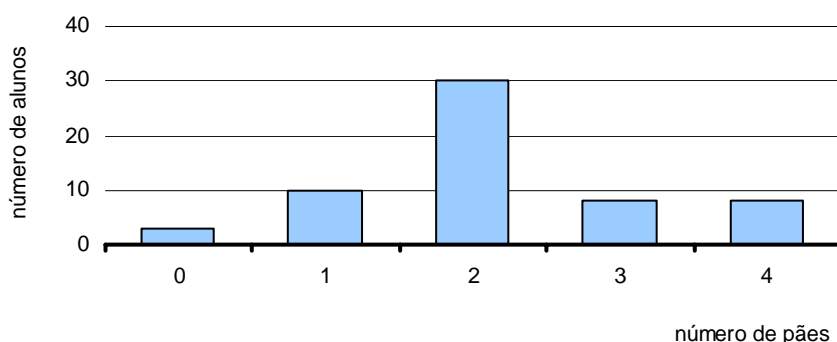
1.10 Pães

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.

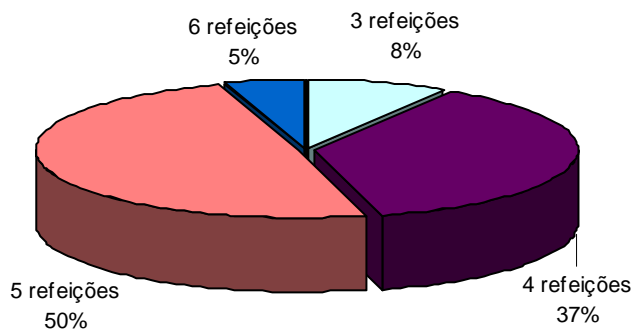
Quantos pães comes por dia?



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.

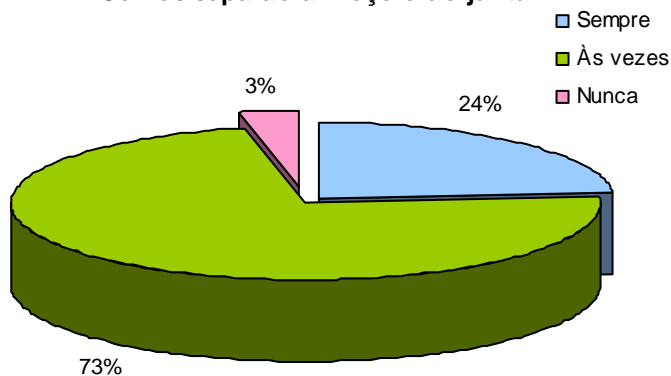
Quantas refeições fazes por dia?



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?

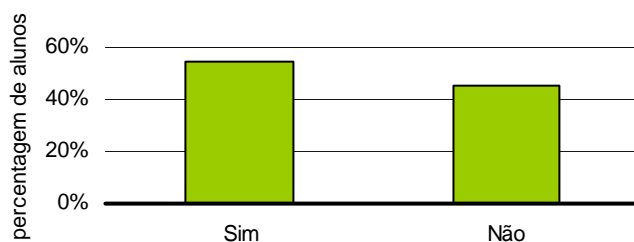


1.12 Vegetais e frutas

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%).

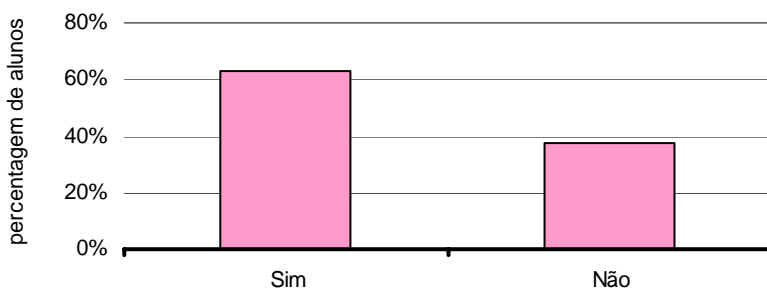
Comes por dia maior quantidade de veg. e frutas do que carne?



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?

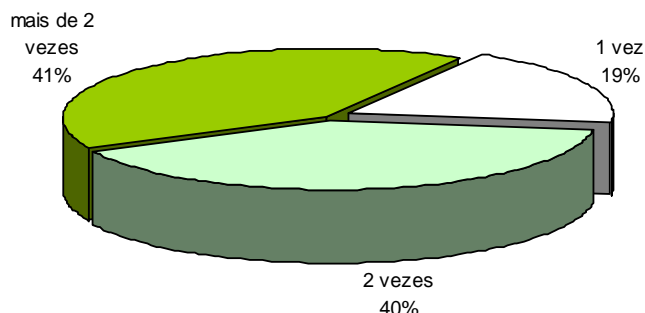


entanto para termos uma alimentação equilibrada devemos variar de alimentos fornecedores de proteínas, é o caso do peixe, dos ovos, leite, queijo, iogurte. Também alimentos de origem vegetal como feijões, soja e nozes contêm proteínas mas em quantidade e qualidade inferiores. Este grupo de alimentos 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.

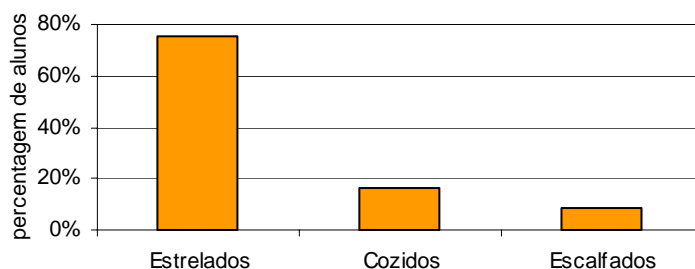
Quantos ovos comes por semana?



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.

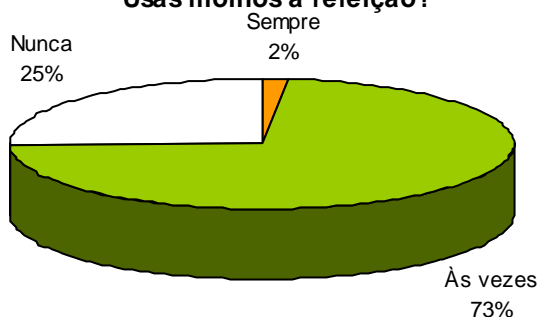
Como preferes comer os ovos?



1.17 Molhos

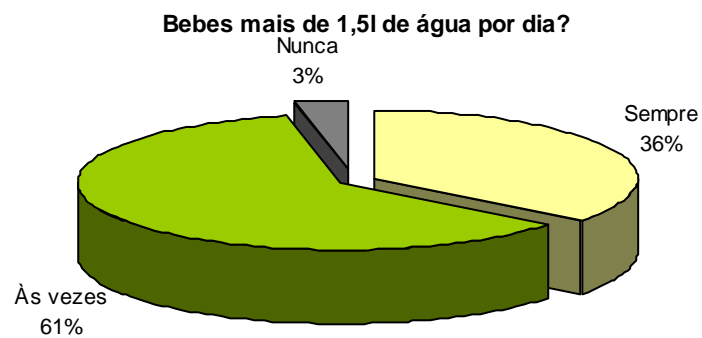
Dos alunos inquiridos, só 2% afirma usar sempre molhos às refeições (maionese, mostarda ou ketchup).

Usas molhos à refeição?



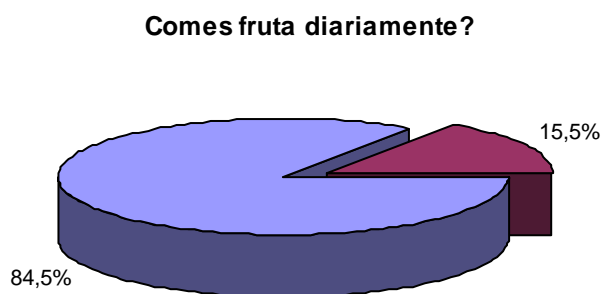
1.18 Água

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.



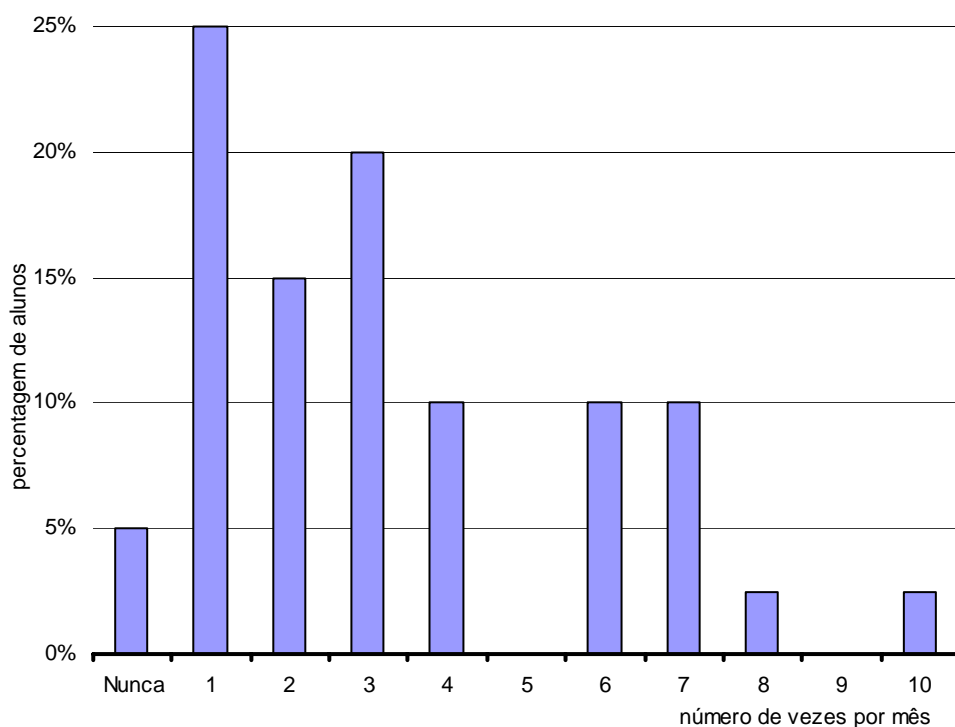
1.19 Fruta

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.

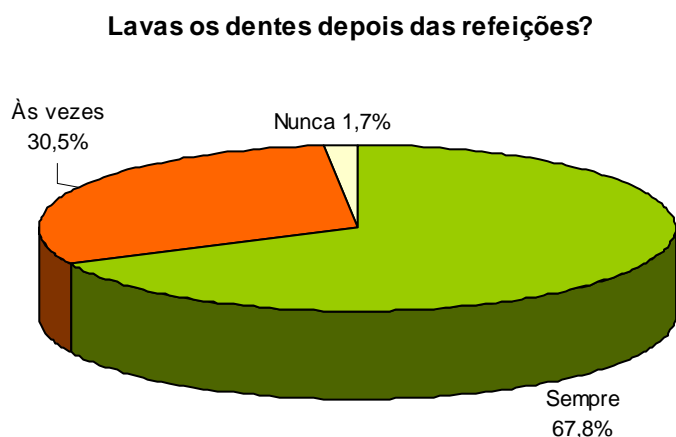
1.21 Comida no prato

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.



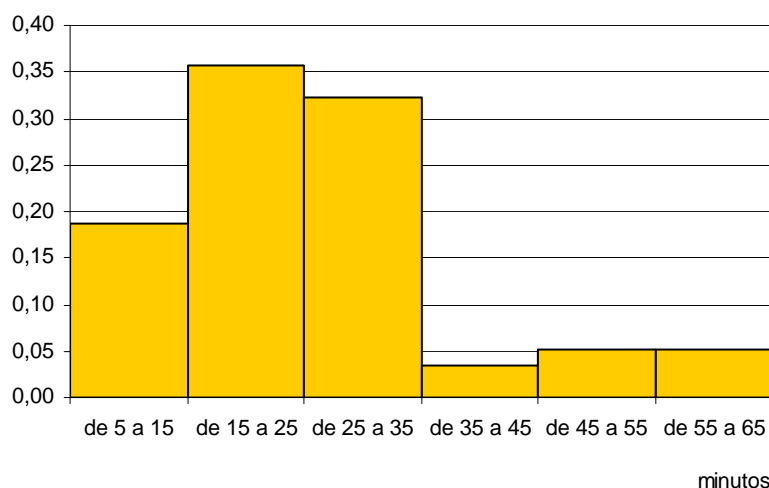
1.23 Tempo a jantar

	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.