

**Fatores associados à adesão a uma
alimentação saudável em alunos dos
2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico
Público e Privado do Porto**

***Factors associated with adherence to
healthy eating among students in the
2nd and 3rd Cycles of Public and
Private Basic Education in Porto***

Carolina Maria Coutinho Teixeira

**ORIENTADO POR: PROF.ª DOUTORA CLÁUDIA AFONSO
COORIENTADO POR: PROF.ª DOUTORA CRISTINA SANTOS**

**TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO
1.º CICLO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO | UNIDADE CURRICULAR ESTÁGIO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO**

TC

PORTO, 2024



Resumo

A adesão a uma alimentação saudável é crucial para o desenvolvimento físico e mental durante a adolescência, sendo este um período fundamental para a formação de hábitos alimentares que perduram na vida adulta. O presente estudo avaliou os hábitos alimentares de alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico de duas instituições, uma pública e outra privada, ambas situadas no Porto, e estudou os fatores sociodemográficos e de estilos de vida associados. A metodologia incluiu a aplicação de um questionário, de forma a recolher dados sobre os hábitos alimentares e estilos de vida dos mesmos. Os resultados indicaram que a maioria dos alunos (82,2%) tem uma adesão moderada a hábitos alimentares saudáveis e somente 14,8% apresentaram uma elevada adesão. Verificou-se que fatores como sexo feminino, menor escolaridade, prática de atividade física e o cumprimento das recomendações de sono estão associados a melhores hábitos alimentares. ($p < 0,001$). Também foi possível constatar que o baixo consumo de sopa, peixe e leguminosas foram os principais fatores associados a uma menor adesão a hábitos alimentares saudáveis. Através de uma análise fatorial, sistematizaram-se os hábitos alimentares dos alunos em 3 grupos, sendo estes os que tentavam “evitar erros alimentares”, os que se caracterizavam pelo “consumo de peixe e sopa” e ainda os que referiram consumir uma alimentação de “base vegetal”. Assim, conclui-se que é necessária a implementação de estratégias de intervenção com o intuito de promover hábitos alimentares saudáveis, considerando o ambiente alimentar escolar e outros estilos de vida.

Palavras-Chave

Ambiente alimentar escolar, Adolescentes, Estilos de vida, Hábitos alimentares

Abstract

Adherence to a healthy diet is crucial for physical and mental development during adolescence, as this is a fundamental period for forming eating habits that persist into adulthood. The present study evaluated the eating habits of students in the 2nd and 3rd Cycles of Basic Education in two institutions, one public and the other private, both located in Porto, and studied the associated sociodemographic and lifestyle factors. The methodology included the application of a questionnaire to collect data on their eating habits and lifestyles. The results indicated that most students (82.2%) have moderate adherence to healthy eating habits, and only 14.8% showed high adherence. It was found that factors such as being female, having a lower education level, practicing physical activity, and meeting sleep recommendations are associated with better eating habits ($p < 0.001$). It was also observed that the low consumption of soup, fish, and legumes were the main factors associated with lower adherence to healthy eating habits. Through a factor analysis, the students' eating habits were systematized into three groups: those who tried to "avoid dietary errors," those characterized by the "consumption of fish and soup," and those who reported consuming a "plant-based" diet. Thus, it is concluded that the implementation of intervention strategies is necessary to promote healthy eating habits, considering the school food environment and other lifestyle factors.

Key-words

School food environment, Adolescents, Lifestyles, Eating habits

Lista de abreviaturas

IAN-AF - Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

OMS - Organização Mundial de Saúde

PNPAS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Sumário

Resumo	iii
Abstract	iii
Lista de abreviaturas	iv
Introdução	1
Objetivos.....	3
Metodologia.....	3
Resultados	7
Discussão	10
Conclusões	14
Referências	16
Agradecimentos	20
Índice de anexos e apêndices	21

1. Introdução

A adesão a uma alimentação saudável é um fator fundamental para o desenvolvimento físico e mental da população, especialmente durante a adolescência, sendo esta fase crucial para a formação de hábitos alimentares que se estendem pela vida adulta. Desta forma, a prática de uma alimentação saudável pressupõe que esta deva ser completa, variada e equilibrada, seguindo as premissas da Roda dos Alimentos, para que possa ser proporcionado um nível de energia e de nutrientes adequado diariamente, para um bem-estar físico e mental⁽¹⁾.

Contudo, tendo em conta os resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), 23,6% dos adolescentes apresentava excesso de peso e 8,7% obesidade⁽²⁾. De acordo com os resultados da coorte EPITeen, em 2021, cerca de metade dos adolescentes portugueses tinham padrões alimentares classificados como não saudáveis⁽³⁾.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), dever-se-á promover o consumo de pelo menos 400 gramas de hortofrutícolas diariamente, correspondendo a 5 porções destes alimentos, de forma a prevenir o aparecimento de doenças cardiovasculares e ajudar a garantir uma ingestão diária adequada de fibra alimentar⁽⁴⁾. Porém, o IAN-AF reporta que cerca de 78% dos adolescentes evidenciam consumos alimentares não saudáveis, caracterizados pelo consumo deficitário em hortofrutícolas e aumentado em refrigerantes, sumos de fruta ou bebidas açucaradas⁽²⁾. Esta faixa etária consome, diariamente, cerca de 133,3g de hortícolas e 97,2g de fruta, ficando esta média bastante abaixo da recomendação proposta pela OMS. O consumo de leguminosas, sopa e peixe também se mostra reduzido, sendo este de 11,9g, 151,3g e 32,8g, respetivamente. Segundo este

estudo, existe um consumo médio diário de *snacks*, salgados e pizzas de 30,9g e de doces, bolos e bolachas de 89,8g. Ainda é possível verificar que há uma prevalência de consumo de refrigerantes e néctares, superior a 220g/dia, em mais de 40% dos adolescentes⁽²⁾. O consumo alimentar nesta faixa etária é também caracterizado por um maior consumo de *fast-food*, *snacks* e bebidas açucaradas, contribuindo para o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas, sódio e açúcares livres, porém uma insuficiente ingestão de fibras, vitaminas e minerais, provenientes de frutas, hortícolas e leguminosas^(5, 6). Atualmente, uma alimentação inadequada, enquanto uma das principais causas evitáveis das doenças crónicas não transmissíveis, é o terceiro principal fator de risco que mais contribui para os DALYs (*Disability-adjusted life years* - anos de vida perdidos por incapacidade)⁽⁷⁾. Assim, a prevenção da adoção de hábitos alimentares desadequados é uma necessidade emergente, envolvendo a promoção da literacia alimentar e nutricional⁽⁸⁾. Estes princípios estão alinhados com o Eixo 2 da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), tendo como principal medida melhorar a qualidade e a acessibilidade da informação de modo a capacitar os cidadãos para escolhas alimentares saudáveis, e com o Eixo 3, promover e desenvolver a literacia e autonomia dos consumidores para escolhas alimentares saudáveis⁽⁹⁾.

Tendo em conta o relatório da Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC), em 2023 estavam matriculados 555 703 alunos nos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, em Portugal⁽¹⁰⁾. Assim, considerando o contexto escolar, a promoção de uma alimentação saudável assume um papel ainda mais relevante, visto que as escolas são locais privilegiados para a implementação de programas e políticas de saúde pública que visam a modulação dos hábitos alimentares e

promoção de saúde dos jovens, sendo que os alunos, em média, passam 6 horas do seu dia na sua instituição de ensino, quer seja esta pública ou privada, durante um período mínimo de 12 anos.

Este trabalho de investigação foi desenvolvido de forma a dar resposta ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 - “Saúde de Qualidade”, e com o mesmo pretende-se compreender como os fatores sociais e de estilos de vida se associam aos consumos alimentares dos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Público e Privado, conforme é proposto no Referencial de Educação para a Saúde, de forma a garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar dos alunos⁽¹¹⁾.

2. Objetivos

O objetivo deste estudo consistiu em avaliar os hábitos alimentares de alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e estudar os fatores sociodemográficos e de estilos de vida associados.

3. Metodologia

3.1. Desenho do estudo

Este estudo é classificado como sendo epidemiológico observacional descritivo, de desenho transversal.

3.2. População

A população-alvo consiste nos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico de duas instituições de ensino, ambas localizadas na mesma freguesia do distrito do Porto, sendo que uma delas é uma instituição pública e a outra privada.

3.3. Amostra

Quando aplicado na instituição de Ensino Público, este questionário obteve 174 respostas num total de 370 potenciais participantes, tendo uma taxa de participação de 47,0%, enquanto na instituição de Ensino Privado, num total de 493 potenciais participantes, obteve-se uma taxa de participação menor, de 30,6%, totalizando 151 respostas. Assim, este trabalho de investigação, tem como amostra 325 alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Público e Privado do Porto.

3.4. Considerações éticas

Este estudo foi desenvolvido de acordo com as diretrizes da declaração de Helsínquia. Foi enviado a todos os Encarregados de Educação, de ambas as instituições de ensino, um termo de consentimento informado a ser devidamente assinado em caso de autorização para a participação no presente estudo.

No ato do preenchimento do questionário foi perguntado aos alunos o seu assentimento em fazerem parte do mesmo.

3.5. Métodos

Para dar resposta aos objetivos do presente estudo, foi desenvolvido um questionário de aplicação direta, presente no Apêndice A. Este foi preenchido em contexto sala de aula, na disciplina de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) de ambas as instituições de ensino, via *Google Forms* da Universidade do Porto. Com o intuito de testar a compreensão das perguntas e o tempo de resposta ao mesmo, foi realizado um estudo piloto numa amostra de conveniência de 15 alunos de 3.º Ciclo do Ensino Básico.

Assim, a versão final do questionário era constituída pelos seguintes tópicos:

- Informação sociodemográfica: sexo (masculino, feminino), idade (em anos), e ano de escolaridade das crianças e adolescentes, agrupado em 2.º e 3.º Ciclos, bem como nível de escolaridade máximo dos elementos que constituíam o agregado familiar.
- Estilos de vida e estado de saúde: autoperceção do estado de saúde e da alimentação praticada (numa escala linkert de 1 a 5, em que 1 significa muito má e 5 significa muito boa), tempo de atividade física (frequência e duração em minutos, fora da escola), tempo de ecrã (em minutos) e número de horas de sono habituais (durante a semana e fim de semana).

O tempo de ecrã foi categorizado de acordo com o cumprimento das recomendações consideradas, em uma hora ou menos diariamente, assim como o número de horas de sono⁽¹²⁻¹⁴⁾. Esta última variável correspondia a tempos diferentes de acordo com a faixa etária, sendo que entre 6 e 13 anos, a recomendação é de 9 a 11 horas de sono diárias e entre os 14 e os 17 anos, é de 8 a 10 horas.

- Hábitos alimentares: frequência de consumo alimentar nos últimos 3 meses. Para realizar esta avaliação recorreu-se à aplicação da escala “Avaliação Breve dos Hábitos Alimentares”, presente no Anexo A⁽¹⁵⁻¹⁷⁾. Esta ferramenta consiste em 11 questões de escolha múltipla, sendo que para cada resposta é atribuída uma pontuação de 0 a 2, sendo que são atribuídos 2 pontos às práticas alimentares mais saudáveis, 1 ponto às práticas alimentares menos saudáveis e 0 pontos às práticas alimentares inadequadas. De acordo com as respostas às diferentes perguntas que compõem a escala relativa à frequência de consumo alimentar nos últimos 3 meses, é obtida uma pontuação final correspondente à soma de todos os pontos, que poderá

variar entre 0 e 22. Assim, os hábitos alimentares podem ser classificados em:

- Nível 1: Adesão elevada a hábitos alimentares saudáveis (≥ 18 pontos);
- Nível 2: Adesão moderada a hábitos alimentares saudáveis (8-17 pontos);
- Nível 3: Baixa adesão a hábitos alimentares saudáveis (≤ 7 pontos).

3.6. Análise estatística

Os dados recolhidos foram analisados no programa IBM SPSS® versão 29.0 para *Windows* e foi considerado um nível de confiança de 95%.

A análise descritiva foi apresentada na forma de frequências absolutas e relativas para as variáveis categóricas. Considerando as variáveis quantitativas foram utilizados coeficientes de achatamento e de assimetria para avaliar a normalidade da distribuição. Os resultados foram apresentados através de médias e desvios padrão, uma vez que todas as variáveis apresentaram distribuição normal.

Foram realizados testes de qui-quadrado entre as variáveis de caracterização sociodemográfica e estilos de vida e os dois níveis de escolaridade.

Para avaliar a associação entre as variáveis autoperceção do estado de saúde e autoperceção da prática de uma alimentação saudável, autoperceção do estado de saúde e nível de adesão a hábitos alimentares saudáveis, autoperceção da prática de uma alimentação saudável e nível de adesão a hábitos alimentares saudáveis foram calculados coeficientes de correlação de *Pearson*. A análise de colinearidade entre as variáveis foi realizada analisando o valor do fator de inflação da variância (VIF), tendo sido obtidos valores de $VIF \leq 3,611 < 4$, o que indica uma baixa colinearidade. De seguida, foi feita uma regressão linear usando o método de recuo passo-a-passo, tendo como critério de remoção de variáveis

um valor de $p > 0,3$. Foi também realizada uma análise fatorial pelo método de componentes principais, usando o método de rotação *Varimax*, de forma a obter um pequeno conjunto de fatores que representassem conjuntos de itens do questionário de “Avaliação Breve dos Hábitos Alimentares”. Também foi possível verificar que o valor do teste de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) foi de 0,712, valor este acima do ponto de corte recomendado de 0,5 e o valor do teste de esfericidade de *Bartlett* foi significativo ($p < 0.001$), indicando que a amostragem é adequada.

4. Resultados

Relativamente à caracterização sociodemográfica e de estilos de vida da amostra, presente no Apêndice B - Tabela 1, sabe-se que esta é composta por 325 inquiridos, sendo que a maioria são alunos do Ensino Público, estando o Ensino Privado representado em 46,5% da mesma. O sexo masculino totaliza 50,8% da amostra e a média das idades dos participantes é de 12,12 anos (DP=1,664), sendo superior no Ensino Privado comparativamente ao Ensino Público. Quanto ao nível de ensino, 60,9% da amostra corresponde a alunos do 2.º Ciclo e os restantes 39,1% fazem parte dos alunos do 3.º Ciclo. De uma forma geral, foi verificado um maior nível de escolaridade por parte dos membros do agregado familiar dos alunos do Ensino Privado. No que se refere aos estilos de vida, a prática de atividade física extra escola mostrou-se mais prevalente em alunos pertencentes ao Ensino Privado (80,8%) e as recomendações de tempo de ecrã não foram cumpridas por grande parte da amostra (88,6%), contudo, os resultados mostraram-se piores no Ensino Privado. Por fim, as recomendações de tempo de sono são cumpridas pela maioria dos alunos de cada instituição, porém existe uma maior percentagem de cumprimento pelos participantes do Ensino Privado (62,8%).

Quando questionado aos alunos como estes classificariam o seu nível de saúde e alimentação de 1 a 5, sendo que 1 correspondia a muito mau e 5 a muito bom, a média de respostas no Ensino Público foi de 4,37 (DP=0,715) para a primeira questão e de 4,08 (DP=0,725) para a segunda, enquanto no Ensino Privado foi de 4,50 (DP=0,610) e 4,16 (DP=0,703), respetivamente. Ao que tudo indica, em ambas as instituições de ensino a autoperceção do estado de saúde apresenta uma média de 4,43 (DP=0,671) e a autoperceção acerca da sua alimentação 4,12 (DP=0,715). Segundo os resultados apresentados no Apêndice C - Tabela 2, a maior parte dos participantes (82,2%) tem uma adesão moderada a hábitos alimentares saudáveis. Ainda que sem significado estatístico, é possível perceber que existe uma maior proporção de alunos que tem uma maior adesão a hábitos alimentares saudáveis no Ensino Privado (16,6%).

Ao correlacionar a pontuação da escala “Avaliação Breve dos Hábitos Alimentares” com a autoperceção da prática de uma alimentação saudável, foi possível verificar que quanto mais elevado o nível de adesão a hábitos alimentares saudáveis, maior a autoperceção relativa à prática de uma alimentação saudável reportada pelos participantes do estudo ($r_s=0,222$; $p<0,001$). Quando correlacionada a autoperceção do estado de saúde com a pontuação da mesma escala, encontrou-se também uma associação positiva, o que significa que os alunos que se autopercecionam como sendo mais saudáveis, têm uma maior adesão a hábitos alimentares saudáveis ($r_s=0,291$; $p<0,001$). Foi também encontrada uma associação positiva, embora fraca, entre a autoperceção de saúde e a autoperceção sobre a sua alimentação ($r_s = 0,493$; $p < 0,001$).

Como é possível observar no Apêndice D - Tabela 3, os itens que mais contribuíram para uma menor pontuação, ou seja, para hábitos alimentares menos saudáveis,

são o baixo consumo de sopa, peixe e leguminosas, correspondentes aos itens 9, 6 e 5, respetivamente.

Quando realizada a comparação das pontuações obtidas na escala “Avaliação Breve dos Hábitos Alimentares” entre o Ensino Público e Privado, conforme representado no Apêndice E - Tabela 4, foi possível constatar que existe uma diferença significativa nos itens 3 e 5, correspondente aos hortícolas e às leguminosas, respetivamente, em que o Ensino Público demonstra um maior consumo, comparativamente ao Ensino Privado. Já nos itens 1, 4, 6, 9 e 10, relativos ao consumo de *snacks* salgados, sumos refrigerantes e bebidas açucaradas, peixe, sopa de hortícolas e fritos, é demonstrado um consumo mais a par das recomendações por parte dos alunos do Ensino Privado, obtendo assim maior pontuação na escala.

De forma a estudar as características mais predominantes nos participantes que têm uma maior adesão a uma alimentação saudável, foi realizada uma regressão linear, a qual se encontra representada no Apêndice F - Tabela 5. O modelo inicial incluiu a variável “Nível de escolaridade máxima dos membros do agregado familiar”, contudo, após a realização do teste, esta não teve qualquer significado estatístico, logo foi retirada. Assim, foi possível constatar que fatores como sexo feminino, menor escolaridade, prática de atividade física e o cumprimento das recomendações de sono estão associados a melhores hábitos alimentares.

Da análise fatorial efetuada com os componentes da escala de adesão a hábitos alimentares saudáveis, foram extraídos 3 componentes que explicam 51,4% da variância total, conforme apresentado no Apêndice G - Tabela 6. O primeiro deles inclui os itens 1, 4, 7, 8, 10 e 11 e relaciona-se com o facto de ser constituído por alunos que tentam “evitar erros alimentares”, o segundo correspondente aos itens

6 e 9, e destaca-se pelo maior “consumo de peixe e sopa”, e o terceiro está associado aos alunos que se distinguem por consumirem uma alimentação de “base vegetal”, incluindo mais fruta, hortícolas e leguminosas, itens 2, 3 e 5.

De forma a melhor estudar os fatores sociodemográficos e de estilos de vida associados a cada componente acima referido, efetuaram-se três regressões lineares, como demonstrado no Apêndice H - Tabela 7. Com estas regressões foram identificadas as características com significado estatístico no que toca aos elementos constituintes dos diferentes componentes. Tendencialmente, os alunos que integram o componente 1, praticam atividade física fora da escola e cumprem as recomendações das horas de sono. Quanto aos alunos pertencentes ao componente 2, por norma frequentam o Ensino Privado, têm um menor nível de escolaridade e praticam atividade física fora da escola. Por fim, no componente 3 há uma grande prevalência de alunos que frequentam o Ensino Público.

5. Discussão

Com a realização deste trabalho foi possível verificar que os resultados obtidos no presente estudo se encontram de acordo com outros estudos realizados nesta faixa etária em Portugal, tendo sido constatado que a presença de alimentos como sopa de hortícolas, peixe e leguminosas estão em proporções inferiores ao recomendado para os adolescentes^(2, 3). Em contrapartida, os adolescentes são os que mais consomem cereais de pequeno-almoço e barras de cereais, doces, bolos e bolachas e *snacks* salgados e pizzas⁽²⁾.

No presente estudo procurou-se sistematizar os itens da escala de hábitos alimentares utilizada relativos à frequência de consumo de alguns alimentos, em que foram encontrados alunos que tentavam “evitar erros alimentares”, outros

que se destacavam pelo “consumo de peixe e sopa” e ainda participantes que referiam um consumo frequente de uma alimentação de “base vegetal”. Em concordância com o supracitado, num estudo do projeto EPITeen realizado em adolescentes portugueses foram encontrados quatro padrões alimentares entre os quais o que era constituído pelos alunos “mais saudáveis”, sendo caracterizado por um maior consumo de peixe, sopa, hortofrutícolas e gorduras adicionadas, concordante com os resultados do presente estudo. Alguns dos fatores prevalentes neste grupo eram ser do sexo feminino, frequentar o Ensino Público, praticar atividade física e ter pais com um maior nível de ensino⁽¹⁸⁾.

De um modo geral, o presente estudo destaca que práticas alimentares saudáveis se encontram também associadas à prática de atividade física, ao cumprimento do número de tempo de ecrã e de horas de sono, ou seja, uma abordagem integrada destes diferentes componentes dos estilos de vida, parece tornar uma intervenção mais efetiva, conforme é proposto pelo Projeto CO-CREATE. Em vários estudos realizados no âmbito deste projeto é possível concluir que seria benéfico incluir e implementar no sistema de educação português, através de uma abordagem multidisciplinar, uma possível oferta curricular para os alunos que incluísse temas como a alimentação, nutrição e saúde, escolhas individuais, diferenças socioculturais, o ciclo do alimento, escolha dos alimentos no momento da compra e preparação de alimentos⁽¹⁹⁻²²⁾.

A atividade física assume um papel central na saúde dos adolescentes, visto que melhora a sua aptidão física, saúde cardiometabólica, saúde óssea, cognição, saúde mental e redução da adiposidade. É recomendado que estes façam, em média, 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada, predominantemente aeróbica, ao longo da semana⁽²³⁾. O presente estudo destaca

uma proporção considerável de alunos (69,2%) que cumprem esta recomendação. Por outro lado, já não é possível constatar o mesmo, a nível das horas despendidas em frente a ecrãs. Os resultados encontrados no presente trabalho destacam que 88,6% dos alunos apresentam um tempo de ecrã excessivo, sendo esta prevalência superior nos alunos do Ensino Privado. Um número maior de horas em comportamentos sedentários em crianças e adolescentes está associado a desfechos negativos para a saúde, como aumento da adiposidade, pior saúde cardiometabólica, menor aptidão física, menor comportamento pró-social e redução da duração do sono. A quantidade de tempo em comportamento sedentário deve ser limitada, particularmente as atividades recreativas em frente aos ecrãs, até porque estas poderão ser uma barreira para o cumprimento das recomendações do tempo de sono^(13, 24).

As recomendações do tempo de sono propostas pela *National Sleep Foundation* para as crianças (6 a 13 anos) é de 9 a 11 horas de sono diárias, e para os adolescentes (14 a 18 anos) é de 8 a 10 horas⁽¹⁴⁾. O cumprimento destas horas de sono mostra-se essencial visto que o sono desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico e mental nesta faixa etária. No presente estudo é possível verificar que a maior parte dos alunos cumpre as recomendações indicadas, contudo a percentagem de alunos que não as cumpre ainda é elevada. Neste parâmetro, o não cumprimento mostra-se mais frequente em alunos do Ensino Público.

No que se refere ao ambiente alimentar escolar e no que à disponibilidade de alimentos e bebidas diz respeito, importa referir que a regulamentação emanada pelo Ministério da Educação relativa à oferta alimentar, seja nos refeitórios ou bares ou máquinas de venda automática, se aplica a crianças e adolescentes que

frequentem a Educação Pré-Escolar e os Ensinos Básico e Secundário em estabelecimentos de Ensino Público, ou particulares e cooperativos em regime de contrato de associação⁽²⁵⁾. Por este facto, as regras inerentes à oferta alimentar no Ensino Público e Privado são as mesmas, porém, nas duas instituições incluídas no presente estudo, tal não se verificou, encontrando-se a instituição pública a cumprir o estipulado. Face ao exposto, é previsível pensar que os ambientes alimentares são distintos, podendo estes impactar no acesso a diferentes alimentos e bebidas. Por outro lado, e apesar de uma oferta alimentar mais limitada no bar, foi possível verificar que os alunos do Ensino Público, recorriam mais frequentemente a estabelecimentos na proximidade para adquirirem alimentos e bebidas de forma a comporem as suas refeições. Desta forma, importa destacar, que seria relevante considerar, por um lado, para o Ensino Privado, o cumprimento do legalmente definido pelo Ministério da Educação relativo à oferta alimentar, e para o Ensino Público, um maior controlo da oferta alimentar na envolvimento da mesma. Uma vez que a disponibilidade está amplamente relacionada com o consumo, é de grande importância promover ambientes alimentares saudáveis, informando e capacitando os adolescentes para escolhas alimentares saudáveis, visto que estas faixas etárias são caracterizadas por mudanças comportamentais e de desenvolvimento, incluindo um declínio em hábitos alimentares saudáveis. Esta premissa encontra-se alinhada com o documento estratégico do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2020-2030, Eixo 2: Informar e Capacitar⁽⁷⁾.

Como limitações do presente estudo, destaca-se o facto de o questionário ter sido preenchido de forma autónoma pelos alunos, o que poderá ter enviesado os resultados. Salienta-se ainda que para a avaliação dos hábitos alimentares se

recorreu a uma escala que ainda não foi validada para a população portuguesa e ainda por se tratar de um estudo transversal e os dados terem sido recolhidos num único período de tempo, não é possível estabelecer relações causais. Porém, é de destacar, que foi possível obter um número considerável de respostas, o que permitiu um razoável tamanho amostral, assim como foi possível estudar em simultâneo duas instituições de ensino, uma pública e outra privada, pertencentes à mesma freguesia. Este trabalho realça, de forma inequívoca, a necessidade da realização de estratégias de intervenção concertadas na promoção de hábitos alimentares saudáveis nesta faixa etária, alinhadas com a promoção de outros estilos de vida, tendo em consideração o ambiente alimentar escolar.

6. Conclusões

De um modo geral, a maior proporção de alunos tem uma adesão moderada a hábitos alimentares saudáveis, 15% apresentam uma elevada adesão a hábitos alimentares saudáveis e 3% uma baixa adesão. Ainda que sem significado estatístico, é possível perceber que existe uma maior proporção de alunos que tem uma maior adesão a hábitos alimentares saudáveis no Ensino Privado (16,6%). Assim, foi possível constatar que, fatores como sexo feminino, menor escolaridade, prática de atividade física e o cumprimento das recomendações de sono estão associados a melhores hábitos alimentares. Os itens que mais contribuem para uma menor adesão a hábitos alimentares saudáveis estão relacionados com o baixo consumo de sopa, peixe e leguminosas. Quanto mais elevado o nível de adesão a hábitos alimentares saudáveis, maior a autoperceção relativa à prática de uma alimentação saudável reportada pelos participantes do estudo.

No presente estudo foi também possível sistematizar os itens da escala de hábitos alimentares utilizada relativos à frequência de consumo de alguns alimentos em 3 grupos, sendo estes constituídos pelos alunos que tentavam “evitar erros alimentares”, pelos que se caracterizavam pelo “consumo de peixe e sopa” e por aqueles referiram consumir uma alimentação de “base vegetal”.

Referências

1. Franchini B, Rodrigues S, Graça P, de Almeida MDV. A nova roda dos alimentos: um guia para a escolha alimentar diária. Nutricias. 2004
2. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: relatório de resultados. Universidade do Porto; 2017. Disponível em: <https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Brochura%20de%20resultados.pdf>.
3. de Moraes MM, Oliveira B, Afonso C, Santos C, Torres D, Lopes C, et al. Dietary patterns in Portuguese children and adolescent population: The UPPER project. Nutrients. 2021
4. Câmara Municipal de Santo Tirso. Mais fruta e hortícolas. 2019. Disponível em: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2019/01/CMST_e-book.pdf.
5. Enes CC, Slater B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. Revista Brasileira de epidemiologia. 2010
6. Sahoo K, Sahoo B, Choudhury AK, Sofi NY, Kumar R, Bhadoria AS. Childhood obesity: causes and consequences. Journal of family medicine and primary care. 2015
7. DGS. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2022-2030. 2022. Disponível em: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2022/10/PNPAS2022_2030_VF.pdf.
8. Torres R, Real H. Literacia Nutricional E Literacia Alimentar: uma revisão narrativa sobre definição, domínios E ferramentas de avaliação. 2021

9. Diário da República. Despacho n.º 11418/2017, 29 de dezembro de 2017
Disponível em:
<https://files.diariodarepublica.pt/2s/2017/12/249000000/2959529598.pdf>.
10. DGEEC. Educação em Números - Portugal 2023. Lisboa; 2023. Disponível em:
https://pessoas2030.gov.pt/wp-content/uploads/sites/19/2023/08/EducacaoEmNumeros_2023.pdf.
11. Carvalho AC, Matos C, Minderico C, Almeida CTd, Abrantes E, Mota EA, et al. Referencial de Educação para a Saúde. 2017. Disponível em:
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial_educacao_sau_de_original_4julho2017_horizontal.pdf.
12. WHO. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva; 2019. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31091057>.
13. WHO. Physical activity and sedentary behaviour: a brief to support older people. World Health Organization; 2022.
14. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. Sleep health. 2015. 233-43. Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352721815001606>.
15. Gregório MJ, Teixeira D, Monteiro R, Sousa S, Irving S, Graça P. Aconselhamento breve para a alimentação saudável nos cuidados de saúde primário. 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/131729/2/438445.pdf>.

16. Paxton AE, Strycker LA, Toobert DJ, Ammerman AS, Glasgow RE. Starting the conversation: performance of a brief dietary assessment and intervention tool for health professionals. *American journal of preventive medicine*. 2011
17. Jilcott SB, Keyserling TC, Samuel-Hodge CD, Johnston LF, Gross MD, Ammerman AS. Validation of a brief dietary assessment to guide counseling for cardiovascular disease risk reduction in an underserved population. *Journal of the American Dietetic Association*. 2007
18. Araújo J, Teixeira J, Gaio AR, Lopes C, Ramos E. Dietary patterns among 13-y-old Portuguese adolescents. *Nutrition*. 2015
19. Herstad SH, Grewal NK, Banik A, Klepp KI, Knai C, Luszczynska A, et al. Adolescents' capacity to take action on obesity: A concurrent controlled before-and-after study of the European CO-CREATE project. *Obesity Reviews*. 2023
20. Klepp KI, Helleve A, Brinsden H, Bröer C, Budin-Ljøsne I, Harbron J, et al. Overweight and obesity prevention for and with adolescents: the “confronting obesity: co-creating policy with youth”(CO-CREATE) project. *Obesity Reviews*. 2023
21. Bröer C, Ayuandini S, Baillergeau E, Moerman G, Veltkamp G, Luszczynska A, et al. Recruiting and engaging adolescents in creating overweight and obesity prevention policies: the CO-CREATE project. *Obesity Reviews*. 2023
22. Mendes S, Rito A, Figueira I. Improving adolescents' cooking skills and food literacy in Portugal: a youth-led policy idea as a lifelong health-promoting strategy. *The CO-Create European Project. Population Medicine*. 2023
23. Camargo EMD, Añez CRR. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020. Disponível em:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>.

24. WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization; 2019.

25. Diário da República. Decreto-Lei n.º 55/2009. Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2009-604644>.

Agradecimentos

À Prof.^a Doutora Cláudia Afonso, pelo acompanhamento próximo no desenvolvimento do presente trabalho e ao Prof. Doutor Bruno Oliveira, pelo apoio na análise estatística.

Índice de anexos e apêndices

Anexo A - Escala “Avaliação Breve de Hábitos Alimentares”.....	23
Apêndice A - Questionário aplicado.....	25
Apêndice B - Tabela 1.....	33
Apêndice C - Tabela 2.....	34
Apêndice D - Tabela 3.....	34
Apêndice E - Tabela 4.....	35
Apêndice F - Tabela 5.....	36
Apêndice G - Tabela 6.....	36
Apêndice H - Tabela 7.....	37

Anexo A - Escala “Avaliação Breve dos Hábitos Alimentares”

EM MÉDIA, AO LONGO DOS ÚLTIMOS 3 MESES:			
1. Quantas vezes por semana consumiu <i>snacks</i> salgados (batatas fritas e outros)?	Menos de 1 vez (2 pontos)	1 a 3 vezes (1 ponto)	4 vezes ou mais (0 pontos)
2. Quantas peças de fruta consumiu, habitualmente, por dia?	3 a 5 peças (2 pontos)	1 a 2 peças (1 ponto)	Nenhuma (0 pontos)
3. Quantas porções de hortícolas consumiu, habitualmente, por dia?	3 a 5 porções (2 pontos)	1 a 2 porções (1 ponto)	Nenhuma (0 pontos)
4. Quantos copos/bebidas de refrigerantes, sumos de fruta ou bebidas açucaradas bebeu, habitualmente, por dia?	Menos de 1 (2 pontos)	1 a 2 (1 ponto)	3 ou mais (0 pontos)
5. Quantas vezes por semana consumiu leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ...)?	3 ou mais vezes (2 pontos)	1 a 3 vezes (1 ponto)	Menos de 1 vez (0 pontos)
6. Quantas vezes por semana consumiu peixe?	5 ou mais (2 pontos)	2 ou 3 vezes (1 ponto)	1 ou menos (0 pontos)
7. Quantas vezes por semana consumiu doces, sobremesas doces, bolos ou outros?	Menos de 1 vez (2 pontos)	1 a 3 vezes (1 ponto)	4 vezes ou mais (0 pontos)
8. Quantas vezes por semana consumiu refeições do tipo <i>fast-food</i> ou pré-preparadas (pizzas, hambúrgueres, lasanhas)?	Menos de 1 vez (2 pontos)	1 a 3 vezes (1 ponto)	4 vezes ou mais (0 pontos)
9. Quantas vezes por semana consumiu sopa de hortícolas?	Todos os dias (2 pontos)	3 a 4 vezes (1 ponto)	2 ou menos (0 pontos)
10. Quantas vezes por semana consumiu fritos?	2 ou menos (2 pontos)	3 a 4 vezes (1 ponto)	5 ou mais (0 pontos)
11. Quantas vezes por semana consumiu carnes processadas (bacon, salsichas, fiambre, salame, ...)?	Menos de 1 vez (2 pontos)	1 a 3 vezes (1 ponto)	4 vezes ou mais (0 pontos)

Apêndices

Apêndice A - Questionário aplicado

Avaliação dos hábitos alimentares, estilos de vida e satisfação com a oferta alimentar escolar dos alunos da Escola Básica de Eugénio de Andrade

O formulário que se segue foi elaborado com o intuito de avaliar as escolhas alimentares e os hábitos relacionados à alimentação dos alunos do 2º e 3º Ciclos da Escola Básica Eugénio de Andrade, para que a instituição seja capaz de conhecer e, posteriormente resolver, as necessidades apresentadas pelos alunos, implementando estratégias de intervenção para promover a saúde através da alimentação. Assim, pedimos que preenchas este questionário, lembrando que a participação neste estudo é totalmente voluntária e a tua não participação não trará qualquer prejuízo, havendo a possibilidade de desistires a qualquer momento.

Este questionário é anónimo e confidencial e as respostas vão ser utilizadas apenas para o estudo. Só a escola e a equipa de investigação terão acesso aos dados, e estes não serão fornecidos a terceiros.

Em caso de dúvidas poderás contactar a Carolina Teixeira, aluna do 4.º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição, da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, membro da equipa de realização deste questionário, para o seguinte email: up202009511@edu.fon.up.pt

Agradecemos desde já a tua participação e colaboração!

* Indica uma pergunta obrigatória

Consentimento de participação

1. Aceitas participar neste estudo, respondendo verdadeiramente ao questionário que se segue? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

Dados sociodemográficos

Na secção que se segue irás encontrar algumas questões relativas aos teus dados sociodemográficos.

2. Qual é o teu sexo? *

Marcar apenas uma oval.

- Masculino
 Feminino

3. Qual é a tua idade? *
(Por exemplo: 16 anos)

4. Qual é o ano de escolaridade que frequentas? *

Marcar apenas uma oval.

- 5º ano
 6º ano
 7º ano
 8º ano
 9º ano

5. Qual é a constituição do teu agregado familiar? *
(Por exemplo: 4 pessoas - eu, irmã, mãe e avô)

6. Qual o nível de educação dos membros do teu agregado familiar?
(Por exemplo: irmã - licenciatura, mãe - 12º ano e avô - 4º ano)

7. Qual é a tua freguesia de residência? *
(Por exemplo: Paranhos, Bonfim, Campanhã, Cedofeita, etc.)

Saúde e Estilo de Vida

Na secção que se segue irás encontrar algumas questões relativas ao teu estilo de vida.

8. Como classificas a tua saúde? *

Marcar apenas uma oval.

- 1 2 3 4 5
Muito Muito boa

9. Na tua opinião, qual é o principal fator que mais influencia a tua saúde? *

Marcar apenas uma oval.

- Alimentação
 Sono
 Atividade física
 Ambiente social
 Fatores genéticos
 Stress
 Peso
 Apoio familiar
 Fumar

10. Como classificas a tua alimentação? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Muito Muito boa

11. Praticas, habitualmente, alguma atividade física **na** escola? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

12. Se sim, quantas vezes por semana e qual a duração de cada sessão, em minutos?
(Por exemplo: 2 vezes por semana, 90 minutos cada)

13. Praticas, habitualmente, alguma atividade física **fora** da escola? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

14. Se sim, qual a atividade e quantas vezes por semana e a duração de cada sessão, em minutos?
(Por exemplo: natação, 2 vezes por semana, 90 minutos)

15. Durante a semana de aulas (**segunda a sexta-feira**), em média, quantas horas diárias a chas que passas a realizar atividades no computador, consola, tablet, telemóvel, televisão, entre outras? *

(Por exemplo: 5, 9, 12 horas)

16. Durante o fim de semana (**sábado e domingo**), em média, quantas horas diárias achas que passas a realizar atividades no computador, consola, tablet, telemóvel, televisão, entre outras? *

(Por exemplo: 5, 9, 12 horas)

17. Em noites de dias de aulas (**segunda a sexta-feira**), em média, quantas horas costumavas dormir por noite? *

(Por exemplo: 6, 8, 12 horas)

18. Em noites de fim de semana (**sábado e domingo**), em média, quantas horas costumavas dormir por noite? *

(Por exemplo: 6, 8, 12 horas)

Hábitos alimentares

Na secção que se segue irás encontrar algumas questões relativas aos teus hábitos alimentares.

19. Quais são as refeições que fazes habitualmente? *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Costumo fazer	Às vezes faço	Não costumo fazer
Pequeno-almoço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lanche da manhã	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Almoço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lanche da tarde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jantar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ceia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Refere o(s) motivo(s) pelos quais não realizas as refeições acima não assinaladas. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Falta de apetite
 Motivos financeiros
 Dieta
 Não me agrada
 Não tenho o hábito
 Outra: _____

21. Indica o local/os locais onde habitualmente realizas cada uma das refeições. *

Marcar tudo o que for aplicável.

	Casa	Escola (comida trazida de casa)	Cantina	Bar da escola	Café/Restaurante	Supermercado	Não realizo
Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche da manhã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche da tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ceia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Quantas vezes por semana consumes snacks salgados? *

(Por exemplo: batatas fritas, tiras de milho, rissóis, croquetes, etc.)

Marcar apenas uma oval.

- 1 vez por semana
 1 a 3 vezes por semana
 3 a 5 vezes por semana
 Todos os dias

23. Quantas peças de fruta consumes por dia, em média? *

Marcar apenas uma oval.

- 3 a 5 peças
 1 a 2 peças
 Nenhuma

24. Quantas porções de hortícolas consumes por dia, em média? *

(Por exemplo: cenoura, alface, tomate, brócolos, cebola, espinafres, etc.)

Marcar apenas uma oval.

- 3 a 5 porções
 1 a 2 porções
 Nenhuma

25. Em média, que quantidade de água costumava ingerir diariamente? *
(Por exemplo: 1 litro, 0,5 litros, 2 copos de água, 5 copos de água)

Marcar apenas uma oval.

- 3 ou mais
 1 a 2
 1 ou menos
 Nenhum

27. Quantas vezes por semana consomes leguminosas, em média? *
(Por exemplo: grão de bico, lentilhas, feijão, etc.)

Marcar apenas uma oval.

- 3 vezes ou mais
 1 a 2 vezes
 1 vez ou menos

28. Quantas vezes por semana consomes peixe, em média? *

Marcar apenas uma oval.

- 5 vezes ou mais
 2 a 3 vezes
 1 vez ou menos

29. Quantas vezes por semana consomes doces, sobremesas doces ou bolos, em média? *

Marcar apenas uma oval.

- 4 vezes ou mais
 1 a 3 vezes
 1 vez ou menos

30. Quantas vezes por semana consomes refeições tipo fast-food ou pré-preparadas? *
(Por exemplo: pizza, lasanha, hambúrguer, etc.)

Marcar apenas uma oval.

- 4 vezes ou mais
 1 a 3 vezes
 1 vez ou menos

31. Quantas vezes por semana consomes sopa de hortícolas, em média? *

Marcar apenas uma oval.

- Todos os dias
 3 a 4 vezes
 2 vezes ou menos

32. Quantas vezes por semana consomes fritos, em média? *
(Por exemplo: batatas fritas, panados, croquetes, rissóis, filletes de pescada, etc.)

Marcar apenas uma oval.

- 5 vezes ou mais
 3 a 4 vezes
 2 vezes ou menos

33. Quantas vezes por semana consomes carnes processadas, em média? *
(Por exemplo: salsichas, fiambre, bacon, etc.)

Marcar apenas uma oval.

- 4 vezes ou mais
 1 a 3 vezes
 1 vez ou menos

34. Das seguintes opções, indica os 3 principais fatores que influenciam as tuas escolhas de alimentos. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Hábito ou rotina
 Sabor dos alimentos
 Disponibilidade dos alimentos
 Tentar fazer uma alimentação saudável
 Facilidade de consumo (alimentos práticos para transportar e consumir)
 Perder peso
 Qualidade dos alimentos
 Motivos culturais ou religiosos
 Escolho o mesmo que os meus amigos comem
 Não sou eu que decido o que vou consumir durante o dia

35. Há alguma diferença no **número de refeições** que realizas quando estás a maior parte do dia em casa, comparando com os dias que estás a maior parte do dia fora de casa? *
 (Por exemplo à semana e ao fim de semana)

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

36. Se respondeste "Sim" na pergunta anterior, onde costumás realizar um maior número de refeições?

Marcar apenas uma oval.

- Dentro de casa
 Fora de casa

37. Há alguma diferença no **horário de refeições** que realizas quando estás maior parte do dia em casa, comparando com os dias que estás maior parte do dia fora de casa? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

38. Se respondeste "Sim" na pergunta anterior, em qual das situações costumás realizar as refeições num horário mais tardio?

Marcar apenas uma oval.

- Dentro de casa
 Fora de casa

39. Nas refeições em que tens **companhia dos teus amigos** são de certa forma diferentes relativamente a quando efetuas refeições sozinho ou em casa com os teus familiares? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

40. Se respondeste "Sim" na pergunta anterior, de que forma é que esta companhia influencia a tua refeição?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Escolhas alimentares
 Velocidade de ingestão
 Quantidade de alimentos

Peso e estatura

41. Quanto pesas?
 (Por exemplo: 64kg)

42. Quanto medes?
 (Por exemplo: 1,65m)

Satisfação com a oferta alimentar da **cantina** da escola.

Na secção que se segue irás encontrar algumas questões relativas a tua satisfação com a oferta da cantina.

43. Com que frequência utilizas a cantina? *

Marcar apenas uma oval.

- Todos os dias
 2 a 3 vezes por semana
 Apenas quando o prato principal me agrada
 Raramente
 Nunca *Avançar para a pergunta 59*

44. Como classificas a **sopa**, quanto ao seu aspeto (cores, textura, cheiro)?

Marcar apenas uma oval.

- 0 1 2 3 4 5
Muit Muito bom

45. Como classificas a **sopa**, quanto ao seu sabor?

Marcar apenas uma oval.

- 0 1 2 3 4 5
Muit Muito bom

46. Como classificas a **sopa**, quanto à sua temperatura?

Marcar apenas uma oval.

- 1 2 3 4 5
Muit Muito quente

47. Como classificas a **sopa**, quanto à quantidade servida?

Marcar apenas uma oval.

- 1 2 3 4 5
Muit Demasiada quantidade

48. Como classificas o **prato principal**, quanto ao seu aspeto (cores, textura, cheiro)?

Marcar apenas uma oval.

- 0 1 2 3 4 5
Muit Muito bom

49. Como classificas o **prato principal**, quanto ao seu sabor?

Marcar apenas uma oval.

- 0 1 2 3 4 5
Muit Muito bom

50. Como classificas o **prato principal**, quanto à sua temperatura?

Marcar apenas uma oval.

- 1 2 3 4 5
Muit Muito quente

51. Como classificas o **prato principal**, quanto à quantidade servida?

Marcar apenas uma oval.

- 1 2 3 4 5
Muit Demasiada quantidade

52. Achas que o acompanhamento (arroz, massa, batata) e o conduto (carne, peixe ou ovo) são servidos em quantidades adequadas?

Marcar apenas uma oval.

- O conduto é servido em maior quantidade.
 O acompanhamento é servido em maior quantidade.
 São ambos servidos em quantidades adequadas.

53. Consideras que a sobremesa tem uma grande variedade durante a semana?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

54. De um modo geral, consideras a refeição servida ao almoço **saudável**?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

55. Normalmente, como está o estado da fruta?

Marcar apenas uma oval.

- 1 2 3 4 5
 Muito Muito bom

56. De um modo geral, consideras a refeição servida ao almoço **saudável**?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

57. De um modo geral, como é a tua satisfação com o serviço da cantina?

Marcar apenas uma oval.

- 1 2 3 4 5
 Muito Muito satisfeito

58. Recomendarias a utilização da cantina aos teus colegas? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Talvez

Satisfação com a oferta alimentar do bar da escola.

Na secção que se segue irás encontrar algumas questões relativas a tua satisfação com a oferta do bar.

59. Com que frequência utilizas o bar da escola? *

Marcar apenas uma oval.

- Todos os dias
 2 a 3 vezes por semana
 Raramente
 Nunca. *Avançar para a pergunta 65*

60. Que refeições realizas quando adquires alimentos no bar?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Pequeno almoço
 Lanche da manhã
 Almoço
 Lanche da tarde

61. Quando utilizas o bar da escola, que tipo de produtos compras para comer?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Sumos ou refrigerantes
- Snacks salgados
- Chocolates
- Água
- Pão ou sandes
- Pacotes de bolachas ou barras de cereais
- Bolos, fatias de bolo, doces
- Iogurtes líquidos
- Pacotes de leite
- Peças de fruta

62. Consideras que o bar apresenta alimentos que gostas de consumir? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Apenas alguns

63. Consideras que o bar vende alimentos saudáveis? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Apenas alguns alimentos são saudáveis

64. De um modo geral, como é a tua satisfação com a oferta do bar? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Muit Muito satisfeito

Sugestão de melhoria para a cantina e para o bar

Deixamos aqui um espaço para poderes colocar algumas sugestões de melhoria.

65. Indica alguma sugestão que penses que seja necessária na tua escola, em relação aos alimentos que são servidos na cantina e que estão disponíveis no bar.

66. Indica 3 pratos que gostes de comer na cantina.

67. Indica 3 pratos que não gostes de comer na cantina.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Apêndice B - Tabela 1

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica e dos estilos de vida dos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Público e Privado, de duas diferentes instituições do distrito do Porto

	Ensino Público	Ensino Privado	Total	p
n	174 (53,5)	151 (46,5)	325 (100)	
Sexo, n (%)				
Masculino	79 (45,4)	86 (57)	165 (50,8)	0,045*
Feminino	95 (54,6)	65 (43)	160 (49,2)	
Idade, média (DP)				
Idade, em anos	11,88 (1,72)	12,39 (1,56)	12,12 (1,66)	0,006**
Escolaridade dos alunos, n (%)				
2º Ciclo	129 (74,1)	69 (45,7)	198 (60,9)	<0,001*
3º Ciclo	45 (25,9)	82 (54,3)	126 (39,1)	
Nível de escolaridade máximo dos elementos do agregado familiar, n (%)				
3º Ciclo ou menor	23 (100)	0 (0)	23 (7)	0,005***
Ensino Secundário	28 (16,1)	12 (7,9)	40 (12,3)	
Ensino Superior	62 (35,6)	82 (54,3)	144 (44,3)	
Não sabe indicar	61 (35,1)	57 (37,7)	118 (36,3)	
Atividade física fora da escola, n (%)				
Não pratica	71 (40,8)	29 (19,2)	100 (30,8)	<0,001*
Pratica	103 (59,2)	122 (80,8)	225 (69,2)	
Tempo de ecrã, n (%)				
Não cumpre as recomendações	137 (84,6)	134 (93,1)	271 (88,6)	0,030*
Cumpram as recomendações	25 (15,4)	10 (6,9)	35 (11,4)	
Horas de sono, n (%)				
Não cumpre as recomendações	71 (44,4)	55 (37,2)	126 (40,9)	0,204*
Cumpram as recomendações	89 (55,6)	93 (62,8)	182 (59,1)	

* Teste do qui-quadrado para a independência

** Teste *t-Student*

*** Teste de *Mann-Whitney*

Apêndice C - Tabela 2

Tabela 2 - Adesão a hábitos alimentares saudáveis dos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Público e Privado, de duas diferentes instituições do distrito do Porto

	Ensino Público, n (%)	Ensino Privado, n (%)	Total, n (%)	p
Adesão elevada a hábitos alimentares saudáveis	23 (13,2)	25 (16,6)	48 (14,8)	0,360*
Moderada adesão a hábitos alimentares saudáveis	145 (83,3)	122 (80,8)	267 (82,2)	
Baixa adesão a hábitos alimentares saudáveis	6 (3,4)	4 (2,25)	10 (3,1)	

*Teste de Mann-Whitney

Apêndice D - Tabela 3

Tabela 3 - Caracterização dos itens que integram a escala relativa à adesão a hábitos alimentares saudáveis reportados pelos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, por pontuação

	Pontuação, %		
	0	1	2
1. Quantas vezes por semana consumiu snacks salgados (batatas fritas e outros)?	12,9	39,4	47,7
2. Quantas peças de fruta consumiu, habitualmente, por dia?	3,7	59,7	36,6
3. Quantas porções de hortícolas consumiu, habitualmente, por dia?	9,2	51,7	39,1
4. Quantos copos/bebidas de refrigerantes, sumos de fruta ou bebidas açucaradas bebeu, habitualmente, por dia?	9,5	29,5	60,9
5. Quantas vezes por semana consumiu leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ...)?	25,5	44,3	30,2
6. Quantas vezes por semana consumiu peixe ?	34,2	59,7	6,2
7. Quantas vezes por semana consumiu doces, sobremesas doces, bolos ou outros ?	11,4	51,7	36,9
8. Quantas vezes por semana consumiu refeições do tipo fast-food ou pré-preparadas (pizzas, hambúrgueres, lasanhas)?	1,8	23,7	74,5
9. Quantas vezes por semana consumiu sopa de hortícolas ?	40,3	19,7	40,0
10. Quantas vezes por semana consumiu fritos ?	2,5	21,2	76,3
11. Quantas vezes por semana consumiu carnes processadas (bacon, salsichas, fiambre, salame, ...)?	15,1	48,6	36,3

Apêndice E - Tabela 4

Tabela 4 - Avaliação dos hábitos alimentares dos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Público e Privado, de duas diferentes instituições do distrito do Porto, segundo os itens que integram a escala

	Ensino Público, n (%)			Ensino Privado, n (%)			Total, n (%)			p
	0	1	2	0	1	2	0	1	2	
1. <i>Snacks</i> salgados	32 (18,4)	62 (35,6)	80 (46,0)	10 (6,6)	66 (43,7)	75 (49,7)	42 (12,9)	128 (39,4)	155 (47,7)	0,006
2. Fruta	8 (4,6)	106 (60,9)	60 (34,5)	4 (2,6)	88 (58,3)	59 (39,1)	12 (3,7)	194 (59,7)	119 (36,6)	0,499
3. Hortícolas	10 (5,7)	89 (51,1)	75 (43,1)	20 (13,2)	79 (52,3)	52 (34,4)	30 (9,2)	168 (51,7)	127 (39,1)	0,039
4. Refrigerantes, sumos de fruta ou bebidas açucaradas	21 (12,1)	64 (36,8)	89 (51,1)	10 (6,6)	32 (21,2)	109 (72,2)	31 (9,5)	96 (29,5)	198 (60,9)	<0,001
5. Leguminosas	36 (20,7)	67 (38,5)	71 (40,8)	47 (31,1)	77 (51,0)	27 (17,9)	83 (25,5)	144 (44,3)	98 (30,2)	<0,001
6. Peixe	77 (44,3)	89 (51,1)	8 (4,6)	34 (22,5)	105 (69,5)	12 (7,9)	111 (34,2)	194 (59,7)	20 (6,2)	<0,001
7. Doces, sobremesas doces, bolos ou outros	19 (10,9)	92 (52,9)	63 (36,2)	18 (11,9)	76 (50,3)	57 (37,7)	37 (11,4)	168 (51,7)	120 (36,9)	0,894
8. Refeições do tipo <i>fast-food</i> ou pré-preparadas	5 (2,9)	40 (23,0)	129 (74,1)	1 (0,7)	37 (24,5)	113 (74,8)	6 (1,8)	77 (23,7)	242 (74,5)	0,329
9. Sopa de hortícolas	79 (45,4)	40 (23,0)	55 (31,6)	52 (34,4)	24 (15,9)	75 (49,7)	131 (40,3)	64 (19,7)	130 (40,0)	0,004
10. Fritos	7 (4,0)	46 (26,4)	121 (69,5)	1 (0,7)	23 (15,2)	127 (84,1)	8 (2,5)	69 (21,2)	248 (76,3)	0,005
11. Carnes processadas	25 (14,4)	88 (50,6)	61 (35,1)	24 (15,9)	70 (46,4)	57 (37,7)	49 (15,1)	158 (48,6)	118 (36,3)	0,748

Apêndice F - Tabela 5

Tabela 5 - Associação entre a pontuação da escala “Avaliação Breve dos Hábitos Alimentares” e os possíveis fatores sociodemográficos e estilos de vida associados

	Avaliação Breve dos Hábitos Alimentares	
	B	p
Ensino	0,540	0,181
Sexo	0,701	0,071
Idade (anos)	0,319	0,118
Escolaridade	-1,543	0,030
Atividade física	1,770	<0,001
Tempo de ecrã	0,920	0,128
Tempo de sono	1,158	0,003

Classes de referência: Ensino Público, Sexo Masculino, 2.º Ciclo do Ensino Básico, Não pratica atividade física fora da escola, Não cumpre as recomendações de tempo de ecrã, Não cumpre as recomendações de tempo de sono
 $R^2 = 0,127$; R^2 ajustado = 0,105

Apêndice G - Tabela 6

Tabela 6 - Componentes extraídos por análise fatorial da escala de adesão a hábitos alimentares (matriz de componente rotativa *Varimax*) e consistência interna: “evitar erros alimentares”, “consumo de sopa e peixe”, alimentação de “base vegetal”

	Componentes		
	1 “evitar erros alimentares”	2 “consumo de sopa e peixe”	3 “base vegetal”
1. Quantas vezes por semana consumiu <i>snacks</i> salgados (batatas fritas e outros)?	0,665	-0,203	-0,019
2. Quantas peças de fruta consumiu, habitualmente, por dia?	0,160	0,553	-0,036
3. Quantas porções de hortícolas consumiu, habitualmente, por dia?	0,227	0,691	0,328
4. Quantos copos/bebidas de refrigerantes, sumos de fruta ou bebidas açucaradas bebeu, habitualmente, por dia?	0,643	-0,129	-0,276
5. Quantas vezes por semana consumiu leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ...)?	-0,093	0,617	0,426
6. Quantas vezes por semana consumiu peixe?	0,322	0,333	-0,677
7. Quantas vezes por semana consumiu doces, sobremesas doces, bolos ou outros?	0,502	-0,251	0,298
8. Quantas vezes por semana consumiu refeições do tipo <i>fast-food</i> ou pré-preparadas (pizzas, hambúrgueres, lasanhas)?	0,622	-0,019	0,428
9. Quantas vezes por semana consumiu sopa de hortícolas?	0,496	0,446	-0,386
10. Quantas vezes por semana consumiu fritos?	0,717	-0,149	0,197
11. Quantas vezes por semana consumiu carnes processadas (bacon, salsichas, fiambre, salame, ...)?	0,502	-0,176	-0,006
Variância (%)	24,747	14,976	11,683
Alfa de Chronbach	0,699	0,492	0,478

Apêndice H - Tabela 7

Tabela 7 - Características sociodemográficas dos participantes dos três subdomínios relativos aos hábitos alimentares reportados: “evitar erros alimentares”, “consumo de sopa e peixe”, alimentação de “base vegetal”

	Componente 1 “evitar erros alimentares”		Componente 2 “consumo de sopa e peixe”		Componente 3 “base vegetal”	
	B	p	B	p	B	p
Tipo de ensino			0,479	<0,001	-0,275	0,027
Sexo			0,183	0,103	0,176	0,130
Idade (anos)	0,052	0,141				
Escolaridade			-0,279	0,018	-0,231	0,066
Escolaridade máxima dos membros do agregado familiar					-0,035	0,188
Atividade física	0,294	0,022	0,428	<0,001	0,205	0,124
Tempo de ecrã	0,272	0,142				
Tempo de sono	0,447	<0,001	0,170	0,128		
R ²	0,075		0,140		0,062	
R ² ajustado	0,062		0,125		0,046	

Classes de referência: Ensino Público, Sexo Masculino, 2.º Ciclo do Ensino Básico, Não pratica atividade física fora da escola, Não cumpre as recomendações de tempo de ecrã, Não cumpre as recomendações de tempo de sono

