

Impacto da formação em alimentação na prática profissional: exemplo do Exército Português

Autora: Dina Raquel Batista Ferreira

Orientadora: Ana Cristina Santos, Professora Auxiliar da Faculdade de
Medicina da Universidade do Porto

Porto

Agosto 2014

A recolha de dados para esta tese foi requerida através da Nota nº 1751, Proc. 10. 960. de 09Out13, da EPS e da Nota nº 2931, Proc. 221.00.020, de 30Out13, da REP/EM/CID, tendo sido autorizada pelo Exmo General Chefe do Estado-Maior do Exército, através da nota nº 3009/REP, Proc. 211.00.020, de 06Nov13

Agradecimentos

Ao Exército Português no geral e à Escola Prática dos Serviços em particular, mais concretamente à Direção de Formação, pela possibilidade de realização deste Mestrado.

A todos os militares que frequentaram os cursos de alimentação da EPS desde Janeiro de 2011, quer pelas críticas e sugestões que foram dando ao longo do período formativo e que muito contribuíram para a melhoria da formação e para a melhoria pessoal, enquanto formadora, militar e pessoa, quer pelo seu importante contributo no preenchimento dos questionários.

À Professora Ana Cristina Santos, orientadora desta dissertação de mestrado, pela ajuda, aconselhamento e disponibilidade, ao longo deste trabalho. Pelo seu sentido prático, espírito crítico e prontidão na resolução das várias situações que foram surgindo e pela forma flexível com que coordenou o seu tempo e trabalho com a minha disponibilidade.

Ao Camu pela paciência e pelo apoio. Obrigada pelas viagens até à Faculdade, pela colaboração na recolha e consulta de documentos, pelos momentos de que abdicaste e pela companhia ao longo deste trabalho.

Aos meus Pais, irmão e irmã por todo o apoio incondicional e incentivo manifestados ao longo deste Mestrado, como em todo o meu percurso.

Índice

Agradecimentos	4
Lista de tabelas	6
Lista de abreviaturas	8
Resumo	9
Abstract	11
Introdução	13
Objetivo	25
Participantes e Métodos	26
Participantes.....	26
Métodos	27
Análise estatística.....	30
Resultados	31
Descrição das características da amostra	31
Descrição da frequência de utilização de alguns alimentos, procedimentos e métodos de confeção	34
Descrição da perceção individual dos militares relativamente ao curso de formação profissional	58
Discussão	68
Limitações do estudo	79
Conclusão	81
Bibliografia.....	82
Anexos	88
Anexo A – Questionário	89
Anexo B – Respostas ao Grupo II – Procedimentos culinários	96
Anexo C – Respostas ao Grupo III – Alimentos / Procedimentos	98

Lista de tabelas

Tabela 1 - Caracterização dos participantes no estudo	32
Tabela 2 - Escolaridade dos militares de acordo com o curso de formação frequentado	33
Tabela 3 - Frequência de utilização dos procedimentos culinários expressos nas questões do grupo II do questionário	36
Tabela 4 - Frequência de utilização de géneros alimentares e métodos de confeção expressos nas questões do grupo III do questionário	38
Tabela 5 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com o género	41
Tabela 6 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com o género	42
Tabela 7 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com as classes de escolaridade	43
Tabela 8 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com as classes de escolaridade	44
Tabela 9 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com a categoria militar a que pertencem	45
Tabela 10 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com a categoria militar a que pertencem	46
Tabela 11 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com o curso frequentado	47
Tabela 12 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com o curso frequentado	48
Tabela 13 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com o tempo passado a desempenhar as mesmas funções antes de frequentar o curso	49

Tabela 14 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com o tempo passado a desempenhar as mesmas funções antes de frequentar o curso	50
Tabela 15 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com os motivos que levaram os militares a frequentarem o curso	53
Tabela 16 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com os motivos que levaram os militares a frequentarem o curso	54
Tabela 17 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com a existência ou não de mais elementos com algum dos cursos	55
Tabela 18 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com a existência ou não de mais elementos com algum dos cursos	56
Tabela 19 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com a frequência de outros cursos na área alimentar	57
Tabela 20 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com a frequência de outros cursos na área alimentar	58
Tabela 21 – Descrição da percepção individual do curso de formação	59
Tabela 22 – Percepção individual do curso de formação por categoria militar	61
Tabela 23 – Percepção individual do curso de formação por classe de escolaridade	62
Tabela 24 – Percepção individual do curso de formação por tipo de curso frequentado	63
Tabela 25 – Percepção individual do curso de formação por tempo de desempenho das mesmas funções	64
Tabela 26 – Percepção individual do curso de formação por motivo de frequência do curso	66
Tabela 27 – Percepção individual do curso de formação por frequência de outros cursos na área de alimentação	67

Lista de abreviaturas

OMS – Organização Mundial de Saúde

DGS – Direção Geral de Saúde

CDC – Centers for Disease Control and Prevention

RET – Repartição de Estudos Técnicos

U/E/O – Unidade, Estabelecimento ou Órgão

EPS – Escola Prática dos Serviços

CCoZ – Curso de Cozinheiros

CFS – Curso de Formação de Sargentos

CEAL – Curso Elementar de Alimentação

DL – Decreto-Lei

dp – desvio padrão

d. pes – desenvolvimento pessoal

d. prof – desenvolvimento profissional

n. sup – nomeação superior

Resumo

A educação é um direito fundamental do Ser Humano. A formação profissional tem como principal objetivo formar os seus colaboradores, tornando-os mais qualificados e especializados em áreas específicas onde intervêm. A formação na área da alimentação, nomeadamente a promoção de práticas alimentares saudáveis através da educação alimentar e nutricional, apresenta-se como uma importante estratégia de promoção de saúde e aumento da literacia em saúde. A alimentação dos militares é um problema essencial, do qual depende o sucesso de qualquer exército. Independentemente da situação em que se encontre o militar, não há dúvida de que a sua capacidade de ação depende primeiramente do seu estado nutricional, pelo que se torna fundamental o cuidado e preocupação com a preparação e distribuição da alimentação. Os cursos administrados pelo Exército Português na área da alimentação são o Curso Elementar de Alimentação (CEAL), o Curso de Formação de Sargentos, especialidade de alimentação (CFS Alimentação), e o Curso de Cozinheiros (CCoz), pretendendo, apesar das especificidades de cada um, melhorar a qualidade das refeições servidas pelo Exército Português, tanto em relação às características organoléticas e da segurança alimentar, como a parâmetros nutricionais e de saúde.

Este trabalho pretende avaliar em que medida os formandos destes cursos, administrados entre 2011 e 2013, aplicam os conhecimentos recebidos nas suas atividades profissionais nas diversas secções de alimentação do Exército Português. Para tal foi enviado um questionário *online* aos militares que frequentaram estes cursos, constituído por questões relativas a dados pessoais, à frequência de utilização de determinados alimentos, procedimentos e métodos de confeção e à perceção pessoal do curso. As respostas relativas à frequência de utilização de determinados alimentos, procedimentos e métodos de confeção foram analisadas em função de algumas características pessoais, sendo que os resultados encontrados sugerem que a escolaridade, a

frequência do curso de formação antes de iniciar o exercício de funções, a motivação e trabalhar numa secção de alimentação onde existem mais elementos com curso de formação facilitam a aplicação das recomendações transmitidas durante a formação. Também a motivação dos militares para a frequência do curso parece importante na percepção individual que estes têm do curso de formação.

Existe ainda muito trabalho a ser feito no que se refere à adoção de comportamentos alimentares saudáveis, tanto por parte de quem consome os alimentos como de quem os prepara e distribui, nomeadamente a nível do Exército Português. A formação profissional dos militares que desempenham funções na secção de alimentação deve ser administrada atempadamente e de forma personalizada, direccionada às características de cada um, no sentido de se obterem os melhores resultados possíveis no desempenho da sua prática profissional.

Palavras-chave: Formação Profissional; Alimentação Saudável; Nutrição e Dietética , Exército Português;

Abstract

Education is a fundamental right of the human being. The worksite formation aims to train its employees, making them more qualified and specialized in specific areas where they intervene. Training in nutrition, including the promotion of healthy eating habits through nutritional education, presents itself as an important strategy for promoting health and increasing health literacy. The military food patterns are a key problem, which the success of any Army depends. Regardless of the specific situation the military is in, there is no doubt that his capacity for action depends primarily on the nutritional status, making it essential to care for the preparation and distribution of food. Food and Dietary Courses provided by the Portuguese Army are the Elementary Course (CEAL), the Training Course for Sergeants, feeding specialty, (CFS Alimentação) and the Course for Cooks (CCoz), and despite their specificities, all intend to improve the quality of meals served by the Portuguese Army, both in terms of organoleptic characteristics and food security, but also regarding nutritional and health parameters.

This work intends to evaluate the extent to which graduates of these courses, administered between 2011 and 2013, apply the knowledge provided by the courses in their professional activities in various feeding sections of the Portuguese Army . An online questionnaire was sent to military personnel that attended these courses, including questions on personal data, frequency of certain foods, procedures and methods of cooking and personal perception of the course. The answers concerning the frequency of using certain foods, procedures and methods of cooking were analyzed regarding some personal characteristics, and the results suggest that education, attending the course before starting working in the Food section, motivation and working in a Food section where more

elements are trained in Food and Nutrition facilitate the implementation of the recommendations received during training. Also, the individual perception of the course seems to be influenced by the prior motivation of the military to attend the training course.

There is still much work to be done regarding health concerns and the adoption of healthy eating habits, both by consumers but also, by those responsible for the preparation and distribution of meals in the Portuguese Army. Professional training of military personnel who have responsibilities in the Army Food section, should be timely and personalized, in order to obtain the best possible result in the performance of their professional practice.

Keywords: Professional training; Healthy Eating; Diet and Nutrition, Portuguese army

Introdução

A Educação pode ser descrita como um processo que procura dotar os seus destinatários de conhecimentos ou habilidades através do contacto com qualquer fonte ou agente de conhecimento (Holland, 2003). A educação está associada ao processo de crescimento e de desenvolvimento pessoal tratando-se de um direito fundamental do Ser Humano e, assim como a aprendizagem, constitui uma meta a alcançar tanto pelo indivíduo como pela sociedade, e deve ser desenvolvida e continuada ao longo da vida (Delors et al, 1996; Neves, 2007). A educação deve fazer com que cada indivíduo controle o seu destino, contribua para o progresso da sociedade em que vive e participe de forma responsável no desenvolvimento. É, portanto, um dos seus principais objetivos, dotar a humanidade da capacidade de dominar o seu próprio desenvolvimento e a realização plena das potencialidades humanas (Delors et al, 1996).

As mudanças a que se tem assistido nas últimas décadas, nos campos político, económico e social, conjugadas com fenómenos de globalização e multiplicação de fontes de conhecimento, alteram significativamente a relação de cada um com o espaço e o tempo. Estas transformações contribuíram para a origem de novas conceções de educação e formação (Forte, 2005). Assim, no início deste século, a atividade educativa e formativa, por contribuir para o desenvolvimento científico e tecnológico, apresenta-se como um dos principais motores do desenvolvimento social (Delors et al, 1996). A educação é assim um investimento económico e social e uma condição obrigatória ao desenvolvimento de qualquer país, sendo que toda a sociedade partilha da responsabilidade da educação, devendo cada instituição encontrar o seu papel no processo educativo.

Os responsáveis educativos têm então a missão de transmitir os conhecimentos e a cultura entre as gerações, desenvolver as capacidades pessoais e formar os cidadãos (Delors et al, 1996). Por sua vez, a formação

corresponde, de uma forma geral, à aquisição de competências específicas, geralmente associadas ao mundo laboral.

As competências e saberes transmitidos pela formação de base tornam-se rapidamente desatualizados, deixando de ser suficientes para dar resposta às exigências de uma sociedade em mudança, caracterizada pelo progresso científico e tecnológico, o que obriga à extensão da educação e da formação ao longo da vida. Na atualidade, é evidente que a formação de base não tem capacidade de fornecer aos indivíduos todo o conjunto de conhecimentos que baste para a vida, o que exige a cada um, uma constante atualização das suas aprendizagens em diversos domínios, requerendo assim, a manutenção de mecanismos de formação permanente (Delors et al, 1996; Forte, 2005; Neves, 2007). Quando o objetivo é uma educação permanente e realmente dirigida às necessidades das sociedades atuais, esta não pode continuar a definir-se num período particular da vida e numa finalidade demasiado restrita, pelo que o período de aprendizagem deverá ser estendido à totalidade da vida ativa (Delors et al, 1996; Forte, 2005; Neves, 2007). Quando o tempo dedicado à educação se aproxima do tempo de vida de cada um, os espaços educativos e os momentos de aprendizagem tendem a multiplicar-se, havendo uma diversificação do ambiente educativo e o abandono dos sistemas formais. (Delors et al, 1996; Forte, 2005). A educação deixa de ser encarada como um somatório de momentos de formação e passa a ser reconhecida a importância da aprendizagem e do desenvolvimento profissional permanente. As qualificações adquirem-se num processo cumulativo e as competências são produzidas a partir da experiência e das diversas situações experienciadas (Forte, 2005; Neves, 2007). A educação ao longo de toda a vida torna-se assim o meio de alcançar um equilíbrio entre a aprendizagem e o trabalho, sendo necessária uma adaptação às exigências atuais do mundo profissional. Deste modo, passa a ser solicitado aos sistemas educativos que formem pessoas capazes de evoluir, de se adaptar e de dominar as rápidas mudanças e transformações do meio em que se inserem (Delors et al, 1996; Forte, 2005).

Com o acesso generalizado à informação e o crescente tecnológico que se vem desenvolvendo, coloca-se em destaque a dimensão imaterial do trabalho, evidenciando o papel desempenhado pelas aptidões intelectuais e cognitivas. Assim, a formação permanente assume-se como um investimento em ascensão, com fins económicos e impacto na produtividade, capaz de envolver vários atores, desde os sistemas educativos públicos aos formadores privados, passando pelos empregadores e representantes dos trabalhadores. É esta formação permanente que permite a construção contínua da pessoa e a adaptação às alterações da vida profissional, levando cada um a desempenhar melhor o seu papel de trabalhador e de cidadão (Delors et al, 1996)

No âmbito da qualificação profissional, as exigências são cada vez maiores, dando vantagem aos que são capazes de compreender e dominar o que é novo. Os empregadores exigem cada vez mais a capacidade de resolver novos problemas e de tomar decisões, bem como um conhecimento alargado da cultura geral e do meio envolvente. Numa perspetiva mais particular de desenvolvimento, é fundamental que a população ativa de um país saiba utilizar as tecnologias, das mais simples às mais complexas, e dê provas da sua criatividade e espírito de adaptação (Delors et al, 1996).

A formação profissional, anteriormente vista pelas entidades patronais como um custo sem qualquer retorno, é atualmente de carácter obrigatório, sendo que, o actual Código Laboral obriga as entidades a promoverem formação profissional e contínua aos seus colaboradores (Código do Trabalho, 2009). O cumprimento desta obrigação legal reflete o reconhecimento que o investimento na formação profissional é uma mais-valia que valoriza os funcionários nas mais diversas competências, preparando-os para ultrapassar qualquer situação que possa surgir no decorrer da sua atividade profissional, potenciando a imagem da entidade/empresa onde trabalham. (Forte, 2005).

A formação em contexto de trabalho tem como principal objetivo formar os seus trabalhadores, tornando-os mais qualificados e especializados em áreas específicas onde intervêm (Código do Trabalho,

2009). Contudo, e correspondendo o desenvolvimento profissional a qualquer atividade ou processo que melhore as competências, atitudes, compreensão ou ação dos indivíduos em papéis atuais ou futuros, é fundamental reconhecer as experiências anteriores de cada um e valorizar as aprendizagens feitas tanto dentro como fora do local de trabalho (Forte, 2005). As entidades/empresas, ao proporcionarem aos seus funcionários uma aprendizagem constituída por componentes teóricas e práticas e uma formação adequada e estruturada, fornecem-lhes ferramentas e técnicas de trabalho imprescindíveis, conseguindo uma sedimentação dos conhecimentos que se traduz numa melhoria dos resultados alcançados, tanto a nível da qualificação como a nível da produtividade e rentabilidade (Código do Trabalho, 2009; Santos, 2012). A educação profissional pode assumir inúmeras formas, umas mais comuns que outras, algumas mais específicas para determinadas funções e outras mais generalistas e transversais, podendo ter a função de introduzir, atualizar ou modificar e/ou reformular, o modo como o as funções estão a ser desempenhadas (Holland, 2003).

A Alimentação é um fator vital na vida do Ser Humano e para além de traduzir o contexto e a cultura em que cada indivíduo se insere, é um dos principais determinantes de saúde (Ministry of health, 2003; Loureiro, 2004; NCDHHS; Martins, Sara, 2011). As escolhas alimentares são influenciadas quer pelo local onde as pessoas vivem, onde aprendem e trabalham, assim como, pelos recursos e os alimentos disponíveis, fatores que poderão condicionar a prática de um padrão alimentar saudável (Food and Nutrition Service, 2010). A alimentação não serve apenas para manter ou melhorar o estado de saúde, ela ocupa também um importante lugar na sociedade e as suas funções culturais e fisiológicas não podem ser separadas (Ministry of health, 2003). Uma alimentação correta e consequente nutrição adequada, são fundamentais para manter um bom estado de saúde e prevenir doenças (Ministry of health, 2003). A nutrição é vital a todos os indivíduos e às sociedades de que estes fazem parte, sendo que pessoas com uma alimentação adequada beneficiam de um

crescimento ótimo, de saúde e de bem-estar. Em indivíduos bem nutridos, as doenças e situações agudas tendem a ser menos frequentes, menos severas e de menor duração, o que lhes confere maior capacidade para realizar as tarefas do dia-a-dia. No mesmo sentido, a nutrição afeta o desenvolvimento intelectual e as faculdades cognitivas. Portanto, uma nutrição adequada, juntamente com outros fatores, apresenta benefícios a curto, médio e a longo prazo para a saúde (OMS, 1998; Food and Nutrition Service, 2010)

O conhecimento e a informação sobre alimentação e saúde são cada vez mais alargados e acessíveis à população em geral. Contudo, apesar do aumento da consciência pública do papel vital que as escolhas e práticas alimentares desempenham na saúde, por vezes, ocorre um desajuste entre as recomendações alimentares e a ingestão alimentar das populações. As práticas alimentares consideradas como menos saudáveis são transversais a todas as idades e classes sociais, mas em qualquer dos casos, estarão associadas ao aumento dos problemas de saúde relacionados com a alimentação (Food and Nutrition Service, 2010). Os problemas de saúde, nomeadamente algumas doenças crónicas, afetam o desempenho e rendimento profissional dos indivíduos, pelo que as medidas de promoção de saúde direcionadas à alimentação serão potencialmente acompanhadas de benefícios do estado físico e condição psicológica dos indivíduos, com consequências positivas em custos humanos e financeiros. As intervenções nutricionais podem contribuir para reduzir de forma substancial os gastos nos serviços de saúde, por doenças relacionadas com a alimentação, e as perdas de produtividade, o que, no ambiente profissional, significa uma melhoria da produtividade e desenvolvimento da entidade empregadora (OMS, 1998; NCDHHS, 2002; OMS, 2007; Fernandes et al, 2009).

Apesar de cada indivíduo ter a liberdade de escolher o que come, as suas opções alimentares acabam por ser fortemente influenciadas e condicionadas pelo ambiente em que se insere e o que nele está disponível, nomeadamente no local de trabalho. Deste modo, é de esperar que um ambiente laboral que disponibilize mais alimentos saudáveis esteja

associado a uma alimentação mais saudável. (Ministry of health, 2003; Center for Nutrition Policy and Promotion, 2012). Atualmente, os trabalhadores representam metade da população mundial e são os principais contribuintes e intervenientes do desenvolvimento económico e social. Deste modo, a sua saúde, segurança e bem-estar são condições essenciais ao desenvolvimento socioeconómico e sustentável de qualquer país. Se os trabalhadores tiverem uma boa qualidade de vida no trabalho e usufruírem de conforto, saúde e bem-estar físico, mental e social, então serão trabalhadores saudáveis, que estarão mais motivados para o trabalho, sentir-se-ão mais realizados nas suas tarefas e contribuirão para uma produção de melhor qualidade, o que se traduzirá, em termos gerais, na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e da sociedade em geral. Estes aspetos evidenciam a importância da associação entre as condições de trabalho, saúde e produtividade (Anderson, 2009; DGS, 2013; Hawkes, 2013).

A promoção da saúde no local de trabalho deve ser estimulada, nomeadamente, através da promoção de estilos de vida saudáveis, em particular, através de dietas saudáveis e atividade física (OMS, 1998; OMS, 2007; DGS, 2013). Na nossa sociedade, a maioria da população passa o dia fora de casa, no seu local de trabalho (OMS, 2007), e consequentemente realiza aí algumas das suas refeições, pelo que os locais de trabalho podem ter um importante impacto em intervenções relacionadas com a alimentação (CDC, Healthier Worksite Initiative; Sobral e Santos, 2010; CDC, 2014). A formação na área da alimentação, nomeadamente a promoção de práticas alimentares saudáveis através da educação alimentar e nutricional, apresenta-se então como uma importante estratégia de promoção de saúde (Santos, 2005; Triches and Giugliani, 2005; Nutbeam, 2006; Sobral e Santos, 2008).

A educação nutricional tem um importante papel na promoção de hábitos alimentares saudáveis, fornecendo os conhecimentos, ferramentas e motivação para a realização de escolhas alimentares saudáveis. Esta consiste na combinação de estratégias educacionais, com vista a facilitar a adoção voluntária de escolhas alimentares e comportamentos relacionados

com uma alimentação promotora de saúde e bem-estar. Estas medidas visam influenciar a percepção e consciência do consumidor, as suas preferências e comportamentos em torno da alimentação e nutrição, podendo ser desenvolvidas a vários níveis, individual, comunitário e político (OMS, 1998; Food and Nutrition Service, 2010; Hawkes, 2013). Entre as estratégias relacionadas com a alimentação que potencialmente promovem locais de trabalho saudáveis, encontra-se o fornecimento/disponibilização de refeições saudáveis nos refeitórios, bares e restantes espaços do local de trabalho, com o intuito de tornar as escolhas saudáveis opções mais fáceis, reduzindo assim, ou eliminando, as barreiras à prática de uma alimentação saudável (North Carolina Department of Health and Human Services, 2002; Loureiro, 2004; Fernandes et al, 2009; CDC, 2014). Mas, se por um lado uma alimentação saudável promove o bem-estar do trabalhador, uma dieta inadequada pode afecta-lo negativamente. Há semelhança do que acontece na população geral, muitos militares em Portugal apresentam complicações de saúde relacionadas com maus hábitos alimentares, que terão impacto no cumprimento das suas funções profissionais (Chambel et al, 2012) Neste sentido, revela-se fundamental implementar estratégias de educação para a saúde neste grupo específico, os militares do Exército Português.

O Exército Português é um ramo das Forças Armadas que, através do Ministério da Defesa Nacional, se integra na administração direta do Estado Português. O Exército Português tem uma estrutura hierárquica, na qual os militares se distribuem, por ordem decrescente de hierarquia, nas categorias de Oficiais, Sargentos e Praças. Cada categoria é ainda composta por postos, que correspondem a posições ocupadas na mesma categoria, mas que se diferenciam pelo grau de autonomia, complexidade funcional e de responsabilidade. A categoria de Oficiais, cuja formação de base é uma licenciatura ou Mestrado, pós Processo de Bolonha, destina-se ao exercício de funções de comando, chefia ou direcção, que requerem elevado grau de conhecimentos técnicos e científicos. A categoria de Sargentos, cuja formação de base é o Ensino Secundário ou formação

profissional equivalente, podendo no entanto, haver militares com escolaridade superior, destina-se ao exercício de funções de comando e chefia com caráter técnico, administrativo, logístico e de instrução. Esta categoria inclui os postos de 1º Sargento, 2º Sargento, Furriel e 2º Furriel, por ordem decrescente. A categoria de Praças tem como formação base a escolaridade obrigatória, podendo também existir militares nesta categoria com formação superior à mínima exigida, e destina-se ao exercício de atividades de âmbito técnico e administrativo, sob orientação. Os postos nesta categoria são, ordenados por ordem decrescente, Cabo-adjunto, 1º Cabo, 2º Cabo e soldado (Decreto-Lei nº 236/99, 2007).

A alimentação dos militares é um problema essencial, do qual depende o sucesso de qualquer exército. Em Portugal, a organização dos serviços de subsistência do Exército teve início em 1801, sofrendo inúmeras mudanças e reorganizações, até chegar aos dias de hoje (Santos, 2010). Atualmente, a nível do Exército Português, pelo menos uma das refeições principais é confeccionada e servida internamente. Além disso, muitos militares ficam diariamente limitados à área do aquartelamento, consumindo por isso todas as refeições no local de trabalho.

O serviço de alimentação, por se tratar de um serviço coletivo, apresenta várias dificuldades associadas, que se tornam ainda mais acentuadas em situações de campanha. Independentemente da situação em que se encontre o militar, não há dúvida de que a sua capacidade de ação depende primeiramente do seu estado nutricional, pelo que se torna fundamental o cuidado e preocupação com a preparação e distribuição da alimentação (Cardoso, 1999).

O Exército Português dispõe de vários departamentos que trabalham a área da alimentação. A Repartição de Estudos Técnicos (RET), que pertence ao Estado Maior do Comando de Logística, é o sector responsável pela elaboração de ementas, pela aquisição de equipamentos e a sua manutenção, tendo na sua constituição alguns técnicos da área da saúde – nutricionista, médico, veterinário e farmacêutico. A RET tem ainda as funções de conduzir investigações que permitam melhorar a alimentação

no Exército, estudar as rações de campanha e solucionar problemas que surjam com a alimentação. (DL nº 61/2006). As ementas militares são elaboradas e distribuídas para todo o território nacional e destinam-se aos militares em geral, com um valor calórico diário médio entre 3500 kcal e 4000 kcal. Os produtos alimentares são da responsabilidade da Manutenção Militar, que garante a aquisição de géneros (a empresas civis ou de fabrico próprio), o seu controlo e distribuição para as várias sucursais localizadas em diversos pontos do país, de onde são distribuídas para as respetivas Unidades, Estabelecimentos ou Órgãos (U/E/O) onde serão utilizados. A Manutenção Militar pode ainda acordar com entidades civis o fornecimento direto de géneros às U/E/O.

O ambiente em que se inserem os militares desempenha um papel fundamental na adoção e manutenção de estilos de vida saudáveis, entre eles, uma alimentação adequada. Este espaço deve apresentar um conjunto de alternativas saudáveis que se apresentem atrativas e acessíveis, encorajando o desenvolvimento do potencial físico, psicológico e social dos militares (OMS, 1998). Os vários serviços de alimentação do Exército Português, por servirem regularmente um grande número de militares e, por vezes, de forma exclusiva, devem fornecer refeições seguras, saudáveis e adequadas à população em causa, sendo assim um espaço promotor de saúde. Neste sentido, é cada vez mais marcada a importância dos serviços de alimentação do Exército Português.

O Exército Português compreende na sua estrutura orgânica, entre outros, os órgãos centrais de administração e direção, entre os quais está incluído o Comando da Instrução e Doutrina, responsável pelas atividades no domínio da instrução e da produção doutrinária (DL nº 231/2009). A formação administrada em estabelecimentos militares visa a preparação dos militares para o exercício das suas funções, abrangendo componentes de natureza técnico-militar, científica, cultural e técnica (DL nº 236/99, 2007). A necessidade de formação na área alimentar em contexto militar, surge da ausência de formação técnica entre o pessoal recrutado e da necessidade de cumprir a legislação em vigor na área da alimentação, nomeadamente no que respeita à segurança e qualidade alimentar, bem

como a importância da qualidade da alimentação na moral dos militares e restantes funcionários do Exército Português (Ministério da Defesa Nacional a, 2014). A Escola Prática dos Serviços (EPS) é a Unidade responsável pela formação do pessoal da área alimentar, desde os cozinheiros aos responsáveis pelos sectores de alimentação. (Cardoso, 1999; Quadro Orgânico do Exército Português, 2014)

Os cursos de formação profissional na área da alimentação administrados pelo Exército Português são o Curso Elementar de Alimentação (CEAL), o Curso de Formação de Sargentos, especialidade de alimentação, (CFS Alimentação) e o Curso de Cozinheiros (CCoz), com uma frequência habitual de 2 cursos por ano, no caso do CEAL e do CFS de Alimentação, e de 5 cursos de cozinheiros por ano.

Os vários cursos têm objetivos específicos, de acordo com as funções que os formandos irão desempenhar. O CEAL e o CFS de Alimentação pretendem, sobretudo, dotar os formandos com os conhecimentos necessários para supervisionar, gerir e controlar todo o processo de preparação e confeção dos alimentos, enquanto o CCoz tem o objetivo de tornar os formandos capazes de elaborar refeições equilibradas, apelativas e adequadas ao público-alvo.

Apesar das especificidades de cada curso, algumas disciplinas são transversais, ainda que com diferentes conteúdos e grau de exigência. São eles o módulo de Higiene e Segurança Alimentar, onde se trabalham os perigos alimentares e a conduta que cada profissional deve ter no desempenho da sua atividade na secção de alimentação, de forma a proporcionar refeições seguras; o módulo de Organização e Gestão da Secção de Alimentação, disciplina que trata dos utensílios, equipamentos e procedimentos próprios de uma secção de alimentação, no sentido de otimizar as tarefas de cada um neste sector; o módulo de Nutrição e Dietética, no qual são transmitidos os princípios da nutrição e alimentação e a sua relação com a saúde, sensibilizando os formandos para o impacto que cada um pode ter na saúde de quem servem; e os módulos práticos de

Confeção de Alimentos, onde se incluem todos os restantes ensinamentos para a elaboração e preparação de refeições.

Independentemente dos objetivos específicos para cada curso, de uma forma global, pretende-se melhorar a qualidade das refeições servidas ao Exército Português, tanto a nível das características organoléticas e da segurança alimentar, como também relativamente a parâmetros nutricionais e de saúde (Ministério da Defesa Nacional, 2012; Ministério da Defesa Nacional a, 2014; Ministério da Defesa Nacional b, 2014; Ministério da Defesa Nacional c, 2014)

As metodologias de formação habitualmente utilizadas são as formações em contexto de sala de aula e o estágio nas Secções de Alimentação da EPS, recorrendo-se sobretudo aos métodos expositivo, demonstrativo, interrogativo, ativo, dinâmicas de grupo, atividades práticas (individuais e em grupo), trabalhos de pesquisa e debates (Ministério da Defesa Nacional, 2012; Ministério da Defesa Nacional ^a, 2014; Ministério da Defesa Nacional ^b, 2014; Ministério da Defesa Nacional ^c, 2014). No final do curso e se cumpridos os requisitos de avaliação definidos no respetivo referencial, os militares deverão passar a desempenhar funções na Secção de Alimentação das respetivas U/E/O (EPS, 2009). Os militares que concluíram o CEAL passarão a desempenhar as funções de Chefe de Equipa de Alimentação (Ministério da Defesa Nacional ^b, 2014) os formandos do CFS Alimentação irão desempenhar as funções de Adjunto do Comandante da Secção de Alimentação (Ministério da Defesa Nacional, 2012) e os militares do CCoz serão responsáveis pela preparação e confeção dos géneros alimentares e pela coordenação dos trabalhos dos ajudantes de cozinha, podendo ainda, em períodos de atividade reduzida, ser responsáveis pela administração do serviço de cozinha (Ministério da Defesa Nacional ^c, 2014)

É importante que as práticas educativas se centrem na transmissão de mensagens consistentes, coerentes e claras, utilizando ao máximo os recursos existentes (Santos, L., 2005). No entanto, existem múltiplos desafios a enfrentar no que respeita aos conteúdos, às formas de transmissão e aos valores em causa (Sobral e Santos, 2010). Os

formandos dos cursos na área da alimentação serão, direta ou indiretamente, intervenientes na preparação e elaboração das refeições consumidas pelo Exército Português. Sendo manipuladores de alimentos todas as pessoas que preparam ou distribuem os alimentos (OMS, 2006), a importância destes trabalhadores é marcante na produção de refeições de qualidade, pelo que é essencial a sua formação (Leite et al, 2011; Jorge et al, 2013).

Atendendo à importância que a educação alimentar e nutricional tem e no sentido de aperfeiçoar as atividades formativas realizadas e melhorar continuamente as ações desenvolvidas, torna-se fundamental avaliar os cursos de formações administrados (Sobral e Santos, 2008; Sobral e Santos, 2010). Neste sentido, a avaliação das ações educativas no âmbito da alimentação vai além da quantificação dos conhecimentos sobre alimentação saudável mas também, deve incluir a avaliação da aplicação de procedimentos capazes de modificar a alimentação.

Objetivo

Este trabalho tem como objetivo avaliar em que medida os formandos dos cursos de formação profissional administrados pela Escola Prática dos Serviços do Exército Português entre 2011 e 2013, na área da alimentação, retêm e aplicam os conhecimentos recebidos nas suas atividades profissionais nas diversas secções de alimentação do Exército Português.

Participantes e Métodos

Participantes

Para responder ao objetivo delineado para este estudo, foram convidados a participar todos os militares que tivessem concluído um dos 3 cursos previamente referidos na introdução desta tese, no período entre janeiro de 2011, por ter sido o mês em que se introduziu o módulo de Nutrição e Dietética, com a componente Alimentação Saudável, a todos os cursos administrados na área alimentar, e dezembro de 2013. A recolha de informação para este estudo iniciou-se em janeiro de 2014. Foi definido um período mínimo de 3 meses entre o término do curso de formação e a inclusão neste estudo (Sobral e Santos, 2008).

De entre os 295 militares que frequentaram os cursos de formação profissional, 212 militares no CCoz, 56 no CEAL e 27 no CFS Alimentação, foram excluídos 7 militares que não obtiveram aproveitamento no curso de cozinheiros e 3 militares que se encontravam em missão no estrangeiro. Assim, foram enviados 285 questionários *online*, diretamente para cada militar ou através os seus superiores hierárquicos, quando não estava disponível um contacto direto do militar.

O envio dos 285 questionários iniciou-se em janeiro de 2014 e ao fim de 3 meses, no início de abril de 2014, foi enviado novamente o *link* de resposta ao questionário a todos os militares que ainda não tinham respondido. Dos 285 militares aos quais foi solicitado que preenchessem o questionário, 14 referiram já não desempenhar funções na secção de alimentação e, 12 não se encontram no ativo, pelo que não responderam ao questionário. Dos restantes 259 militares, no fim do período de avaliação, com término no final de maio de 2014, 75 responderam ao questionário, sendo então a amostra de estudo composta por 75 militares, 41 do CCoz, 25 do CEAL e 9 do CFS de Alimentação. Não foi possível

identificar os motivos para a não-resposta dos outros militares previamente selecionados.

Métodos

O questionário aplicado divide-se em 4 grupos (Anexo A): o primeiro é relativo aos dados pessoais como o posto, género, idade, habilitações académicas, residência, experiência profissional, curso frequentado e os motivos que levaram à frequência do mesmo; o segundo e terceiro grupos incidem sobre a frequência de utilização de determinados alimentos, procedimentos e métodos culinários, considerados importantes e determinantes da qualidade nutricional das refeições fornecidas por cada serviço de alimentação; e por fim, o quarto grupo refere-se às perceções individuais relativamente ao curso de formação, como a sua utilidade, o impacto no desempenho profissional e na carreira, e o grau de autonomia conferidos pelo curso.

Foi realizado um questionário pré-teste, de estrutura e conteúdo idênticos, aplicado a um Curso de Cozinheiros que não preenchia os critérios de inclusão do estudo (não ter decorrido 3 meses ou mais entre o término do curso e a recolha de informação). A aplicação do questionário foi presencial, em contexto de sala de aula, a um conjunto de 14 alunos que estavam a terminar o curso, tendo como objetivo a identificação de dificuldades na sua interpretação e preenchimento, bem como a existência de erros ou falhas na sua estrutura e conteúdos. Da aplicação deste questionário pré-teste, surgiu a necessidade de reforçar que a análise da informação seria anónima e confidencial, procedendo-se à reformulação do texto introdutório do questionário, tornando este aspeto mais claro. Em relação à estrutura do questionário propriamente dita, não houve necessidade de proceder a alterações importantes, apenas necessidade de

salientar algumas instruções de preenchimento, por recurso a alterações de formato e de tipo de letra.

Por constrangimentos em relação à análise e o tratamento dos dados foram recodificadas algumas questões do questionário. Assim, os postos que os militares ocupam foram categorizados em 2 categorias militares, a categoria de Praças, que inclui os postos de Soldado, 1º e 2º Cabo, e a categoria de Sargentos, da qual fazem parte os postos de 2º Furriel, Furriel, 1º e 2º Sargento e Sargento-Ajudante.

Relativamente ao grau de escolaridade, uma vez que algumas das categorias de escolaridade não tiveram expressão nesta amostra e outras apenas foram referidas por 1 militar, optou-se por categorizar a escolaridade em 3 classes, a primeira correspondendo aos 7º, 8º ou 9º anos, a segunda correspondendo aos 10º, 11º ou 12º anos, e a terceira que inclui licenciatura ou pós-graduação.

As localidades de residência foram convertidas em distritos, e estes foram agrupados em 4 regiões, a região norte, compreendendo os distritos de Viana do Castelo, Braga, Bragança, Vila Real, Aveiro, Guarda, Porto e Viseu, a região centro, que inclui os distritos de Lisboa, Castelo Branco, Leiria, Coimbra e Santarém, a região sul, que abrange os distritos de Setúbal, Portalegre, Évora, Beja e Faro, e as regiões autónomas, que incluem os Açores e a Madeira. Relativamente às U/E/O onde os militares se encontram colocados a desempenhar as suas funções, apenas serão referidas aquelas que estão representadas na amostra por 4 ou mais militares.

Em relação à frequência prévia de um curso na área da alimentação, para além do realizado na EPS, as respostas foram dicotomizadas em sim ou não. Por fim, em relação à questão relativa ao tempo que o militar tinha passado a desempenhar o mesmo tipo de funções antes da realização do curso de formação, as respostas foram também agregadas em 3 classes, não, sim, há menos de 1 ano, e sim, há 1 ano

Os grupos II e III do questionário, relativos a procedimentos culinários e alimentos utilizados, a decisão do agrupar determinado grupo

de respostas foi tomada devido a necessidades inerentes à análise estatística dos dados e ao reduzido número de resposta para cada opção do questionário.

No grupo II, os procedimentos idênticos, com o mesmo grau de dificuldade de realização e que seguem as mesmas linhas orientadoras transmitidas no curso de formação, foram agregados num procedimento único, ficando assim para análise 12 conjuntos de procedimentos culinários. Da lista inicial de 18 procedimentos, agregaram-se as 4 questões sobre o procedimento de retirar as peles e gorduras visíveis dos vários tipos de carne numa só, as duas questões sobre a utilização da água de cozer os legumes e as leguminosas e as duas questões referentes a partir e descascar os tubérculos e legumes no dia anterior. Quanto à realização de um preparado em gordura antes de um refogado ou guisado, bem como o tipo de gordura utilizada, as questões foram agregadas de duas formas: numa delas agregaram-se os procedimentos dos 3 tipos de gordura, apenas para analisar se este é ou não realizado, e na outra situação, agregaram-se os 2 procedimentos que utilizam o óleo e a margarina, analisando-se de forma isolada o que utiliza o azeite, uma vez que, das 3 gorduras em causa, esta é a mais resistente ao calor. O uso dos caldos de carne e de marisco foram também agregados numa categoria. Todos os restantes procedimentos foram analisados usando a informação tal como originalmente foi recolhida. Ainda neste grupo, relativamente à frequência com que cada um dos procedimentos é realizado, as respostas foram também agrupadas em 3 categorias: nunca, às vezes e sempre.

O mesmo tipo de decisões foram tomadas em relação às questões do grupo III, relativo a alimentos e métodos de confeção, procedendo-se à categorização dos parâmetros cujas recomendações transmitidas na formação são semelhantes. Assim, de 17 alimentos ou métodos de confeção, passam a ser analisados 13 parâmetros, tendo-se formado uma categoria de alimentos menos saudáveis, pela agregação de 4 alimentos, o queijo, as natas, a maionese e os fumados, uma vez que estes são ricos em gordura e sal, uma categoria que junta a canja e a sopa de peixe, uma categoria que inclui as 2 formas de legumes cozinhados representadas no

questionário e uma outra que agrega todas as formas de servir legumes no prato, incluído a salada fria. Os restantes alimentos ou métodos de confeção não foram alterados. Quanto às opções de frequência, estas serão também organizadas em 4 categorias: menos ou 1 vez por semana, 2 a 3 vezes por semana, 4 a 6 vezes por semana e todos os dias.

Para as questões do grupo IV, relativo às percepções individuais do curso, as respostas foram também agregadas em 3 conjuntos, as duas classificações mais baixas foram agregadas numa, tal como as duas mais elevadas.

Análise estatística

Os resultados foram analisados por recurso ao *software* estatístico SPSS versão 22 (Statistical Package for Social Sciences).

A descrição das variáveis quantitativas é apresentada como média e desvio-padrão, e as variáveis qualitativas em contagem e respetivas proporções. As variáveis qualitativas foram comparadas pelo teste de qui-quadrado ou pelo teste exacto de *Fisher*, sempre que necessário. Para qualquer um dos testes estatísticos mencionados anteriormente, considerou-se um nível de significância $\alpha=0,05$.

Resultados

Descrição das características da amostra

Foram enviados 285 questionários, 203 a militares do CCoz (71,2%), 55 a militares do CEAL (19,3%) e 27 a militares do CFS Alimentação (9,5%), tendo sido obtidas 75 respostas, 41 de militares do CCoz (54,7%), 25 de militares do CEAL (33,3%) e 9 de militares do CFS (12,0%).

Assim, a amostra deste estudo é composta por 75 militares, 9 do sexo feminino (12%) e 66 do sexo masculino (88%), com idades compreendidas entre os 19 e os 48 anos, sendo a idade média de 26,4 anos (dp: 5,8). Quanto à escolaridade, 21 militares têm entre o 7º e o 9º ano de escolaridade (28,0%), 52 militares o 10º, 11º ou 12º ano (69,3%) e 2 militares têm licenciatura ou pós-graduação (2,7%). Dos 75 participantes, 41 (54,7%) pertencem à categoria de Praças e 34 (45,3%) pertencem à categoria de Sargentos (Tabela 1).

Os distritos de residência mais representados nesta amostra são Porto e Lisboa, com 12 militares cada um (16,2%), havendo mais respondentes do norte, 34 (45,9%), do que no centro 23 (31,1%), sul, 11 (14,9%) e regiões autónomas, 6 (8,1%). As Unidades com mais militares a responder ao questionário são a EPS, com 5 elementos (6,7%), a Direção de Serviços de Pessoal, em Lisboa, o Regimento de Cavalaria nº6, em Braga, e o Regimento de Artilharia nº4, em Leiria, com 4 militares (5,3%) cada um.

Mais de metade dos militares, 42 (56,0%), trabalha na mesma Unidade em que estava colocado quando frequentou o curso de formação, 10 militares (13,3%) referiram ter frequentado outro curso na área da alimentação, para além dos administrados pela EPS e 60 militares (82,2%) referiram haver mais elementos com algum dos cursos na secção de alimentação onde trabalhavam.

Tabela 1 - Caracterização dos participantes no estudo

	n (%)
Género	
Feminino	9 (12,0)
Masculino	66 (88,0)
Idade, média (dp)	26,4 (5,8)
Posto	
Soldado	35 (46,7)
2º cabo	3 (4,0)
1º cabo	3 (4,0)
2º furriel	3 (4,0)
Furriel	10 (13,3)
2º Sargento	10 (13,3)
1º Sargento	8 (10,7)
Sargento-ajudante	3 (4,0)
Categoria Militar	
Praça	41 (54,7)
Sargento	34 (45,3)
Anos de escolaridade	
≤6º ano	0 (0,0)
7º-9º ano	21 (28,0)
10º-12º ano	52 (69,3)
>12º ano	2 (2,7)
Curso frequentado	
Curso Cozinheiros	41 (54,7)
CFS Alimentação	9 (12,0)
CEAL	25 (33,3)

Por outro lado, 24 militares (32%) do CCoz referiram não existir nenhum elemento com CEAL ou com o CFS na mesma secção de

alimentação, e 12 militares (16%) com o CEAL ou com o CFS referiram não trabalhar nenhum elemento com o CCoZ na sua secção de alimentação,

Relativamente ao motivo que levou os militares a frequentar o curso de formação, 21 elementos (28,4%) referiram tê-lo feito por motivos de desenvolvimento pessoal, 30 militares (40,5%) por desenvolvimento profissional e 23 (31,1%) por nomeação superior. Quanto ao desempenho do mesmo tipo de funções antes da frequência do curso de formação, 43 dos respondentes (57,3%) não desempenhavam as mesmas funções, 14 militares (18,7%) desempenham as mesmas funções há menos de 1 ano e 18 militares (24,0%) desempenham as mesmas funções há 1 ano ou mais.

Analisando a escolaridade dos militares dentro da categoria a que pertencem, verificou-se que a maioria das praças tem entre o 7º e o 9º ano de escolaridade (51,2%), a maioria dos sargentos tem entre o 10º e o 12º ano de escolaridade (94,1%) e 5,9% tem escolaridade superior ao 12º ano. Fazendo a mesma análise em função do curso frequentado, verifica-se que apenas o CCoZ tem militares com escolaridade entre o 7º e 9º ano (51,2%) e o CFS tem maior percentagem de militares com mais do 12º ano de escolaridade (11,1% vs 4,0% CEAL), como pode ser observado na tabela 2.

Tabela 2 – Escolaridade dos militares de acordo com o curso de formação frequentado.

	7º - 9º ano n (%)	10º- 12º ano n (%)	>12º ano n (%)	
Curso Cozinheiros	21 (51,2%)	20 (48,8%)	0 (0,0%)	<0,001
CFS Alimentação	0 (0,0%)	8 (88,9%)	1 (11,1%)	<0,001
CEAL	0 (0,0%)	24 (96,0%)	1 (4,0%)	<0,001

Quanto aos motivos que levaram os militares a frequentar cada um dos cursos, ainda que sem diferenças estatisticamente significativas ($p=0,592$), verifica-se que a maioria dos militares do CCoz e do CFS realizaram o curso por desenvolvimento profissional (42,5% e 55,6%, respetivamente), enquanto os militares do CEAL o fizeram por nomeação superior (40,0%), sendo os militares do CFS os que referiram menos frequentemente terem frequentado o curso por nomeação superior (11,1% vs 30% CCoz) e os que mais referiram ter frequentado o curso por desenvolvimento pessoal (33,3% vs 27,5% CCoz e 28,0% CEAL).

Ao relacionar os motivos para frequentar o curso de formação com o tempo passado a desempenhar o mesmo tipo de funções antes de realizar o mesmo, verifica-se que, independentemente do tempo que o militar passou a desempenhar o mesmo tipo de funções, a maioria deles referiu ter frequentado o curso por desenvolvimento profissional, sendo que quanto maior o tempo passado a desempenhar as mesmas funções, maior a percentagem de militares a referir tirar o curso por desenvolvimento profissional (34,9% não desempenhava as mesmas funções vs 42,9% desempenhava as mesmas funções há menos de 1ano vs 52,9% desempenhava as mesmas funções há 1ano ou mais), ainda que sem diferenças estatisticamente significativas ($p=0,756$).

Descrição da frequência de utilização de alguns alimentos, procedimentos e métodos de confeção

As questões dos grupos II e III referem-se à frequência de utilização de alimentos e procedimentos culinários e de confeção abordados durante o curso de formação. Os resultados para as questões agregadas do grupo II estão descritas na tabela 3, sendo que a descrição detalhada das respostas a estas questões está apresentada no Anexo B.

As indicações transmitidas durante o curso de formação foram para retirar sempre as peles e gorduras visíveis da carne, sendo que 4 elementos referiram nunca o fazer (5,9%) e 4 responderam que o fazem sempre (5,9%). As recomendações são idênticas no que se refere ao peixe, embora este processo seja mais delicado e tecnicamente mais difícil de realizar, sendo que 13 militares referiram não o fazer (19,4%) e igual número referiu fazê-lo sempre. Quanto à utilização da água de cozedura, as indicações da formação são para utilizar a água de cozedura dos legumes e leguminosas sempre que possível, ao contrário da água de cozedura da carne, que deve ser rejeitada. A água de cozedura da carne, foi sempre rejeitada por 18 elementos (26,9%), por outro lado 7 militares (10,4%) utilizaram-na sempre, quanto à água de cozedura dos legumes e leguminosas, 18 militares (27,3%) responderam que nunca a utilizam e 4 (6,1%) referiram utilizá-la sempre.

Relativamente à preparação dos legumes, é indicado na formação que esta deve acontecer no momento mais próximo possível da sua utilização, sendo que 16 militares (24,2%) referiram nunca os preparar no dia anterior e 10 (15,2%) referiram fazê-lo sempre no dia anterior. No curso de formação foi ainda transmitido que na base de um estufado ou guisado não deve ser utilizado um preparado em gordura – confeção da cebola e/ou alho numa gordura, mas, se ainda assim este processo for realizado, deverá ser dada preferência ao azeite em detrimento do óleo ou da margarina. Para estas questões, 4 militares (6,0%) referiram nunca fazer este processo culinário e o mesmo número referiu fazê-lo sempre. Seis militares (9,0%) nunca o faziam com azeite e 21 (31,3%) nunca o faziam com margarina ou óleo e 21 elementos (31,3%) faziam-no sempre com azeite e 4 (6,0%) faziam-no sempre com margarina ou óleo.

A adição de vinho aos estufados ou guisados foi referida por 22 militares (33,3%) que indicaram que o fazem sempre, por outro lado, apenas 3 militares (4,5%) referiram nunca o fazer. Relativamente aos caldos de carne ou de marisco, as indicações da formação são para que nunca sejam usados, havendo 7 militares (10,8%) que indicaram nunca o fazer e 3 (4,6%) que referiram fazê-lo sempre.

Tabela 3 - Frequência de utilização dos procedimentos culinários expressos nas questões do grupo II do questionário.

Procedimentos culinários	Nunca n (%)	Às vezes n (%)	Sempre n (%)
Retirar as peles e gorduras visíveis da carne	4 (5,9)	60 (88,2)	4 (5,9)
Retirar as peles e gorduras visíveis do peixe	13 (19,4)	41 (61,2)	13 (19,4)
Utilizar a água de cozer as carnes para outros preparados	18 (26,9)	42 (62,7)	7 (10,4)
Utilizar a água de cozer as leguminosas e os legumes para outros preparados	18 (27,3)	44 (66,7)	4 (6,1)
Descascar e partir tubérculos e legumes no dia anterior à sua confeção	16 (24,2)	40 (60,6)	10 (15,2)
Antes de um estufado ou guisado, cozinhar a cebola e/ou alho numa gordura	4 (6,0)	59 (88,1)	4 (6,0)
Antes de um estufado ou guisado, cozinhar a cebola e/ou alho no azeite	6 (9,0)	40 (59,7)	21 (31,3)
Antes de um estufado ou guisado, cozinhar a cebola e/ou alho em óleo ou margarina	21 (31,3)	42 (62,7)	4 (6,0)
Adicionar vinho aos estufados ou guisados	3 (4,5)	41 (62,1)	22 (33,3)
Usar caldos de carne ou de marisco	7 (10,8)	55 (84,6)	3 (4,6)
Alterar a ementa por ordem superior	11 (16,7)	49 (74,2)	6 (9,1)
Alterar a ementa por opção	30 (44,8)	37 (55,2)	0 (0,0)

Quanto às alterações da ementa, 11 militares (16,7%) nunca o fizeram por ordem superior e 30 militares (44,8%) nunca o fizeram por opção, enquanto 6 militares (9,1%) o fizeram sempre por ordem superior e nenhum militar referiu fazê-lo sempre por opção.

Há semelhança dos resultados anteriores, os resultados agregados para as questões do grupo III estão descritas na tabela 4. No Anexo C, estão descritas todas as respostas a este conjunto de questões.

Durante o curso de formação foi referido que alguns alimentos devem ser utilizados com a menor frequência possível, tal como o queijo, os fumados, a maionese e as natas. Para este grupo de alimentos, 23 militares (35,4%) referiram utiliza-lo menos ou 1 vez por semana, 38 (58,5%) referiram utiliza-lo entre 2 a 3 vezes por semana e nenhum militar referiu utiliza-lo todos os dias.

As recomendações apontam para que as leguminosas sejam utilizadas diariamente, sendo que 12 militares (18,2%) referiram usá-las menos ou 1 vez por semana, 32 elementos (48,5%) utilizaram-nas entre 2 a 3 vezes por semana e apenas 8 militares (12,1%) utilizaram-nas todos os dias. Relativamente à sopa, para a qual é indicado na formação que a canja e a sopa de peixe devem ser fornecidas em média uma em cada mês, 55 militares (87,3%) referiram fornecer canja ou sopa de peixe menos ou 1 vez por semana e 8 militares (12,7%) 2 ou 3 vezes por semana.

No que se refere aos legumes, as recomendações transmitidas na formação são para que estes sejam fornecidos nas duas refeições principais, todos os dias e, de preferência, intercalar entre legumes crus e cozinhados. Treze militares (20,3%) referiram utilizar legumes cozinhados menos ou 1 vez por semana, mais de metade, 37 (57,8%), utilizou-os 2 ou 3 vezes por semana e apenas 1 militar (3,2%) referiu utilizá-los todos os dias, enquanto para as saladas frias, 5 elementos (7,8%) referiram utilizá-las menos ou 1 vez por semana e 20 militares (31,3%) utilizaram diariamente. Quando analisada a disponibilização de legumes independentemente da sua preparação, 3 militares (4,8%) utilizaram-nos

menos ou 1 vez por semana. No entanto, a maioria dos militares (52,4%) utilizou legumes 2 ou 3 vezes por semana e apenas 2 militares (3,2%) referiram utilizar legumes todos os dias, dos quais só 1 militar (1,6%) referiu utilizar legumes 2 vezes por dia.

Tabela 4 – Frequência de utilização de géneros alimentares e métodos de confeção expressos nas questões do grupo III do questionário

Procedimentos culinários	Menos ou 1 vez por semana n (%)	2 a 3 vezes por semana n (%)	4 a 6 vezes por semana n (%)	Todos os dias n (%)
Leguminosas	12 (18,2)	32 (48,5)	14 (21,2)	8 (12,1)
Fiambre, queijo, natas ou maionese	23 (35,4)	38 (58,5)	4 (6,2)	0 (0,0)
Polpa de tomate	5 (7,7)	31 (47,7)	25 (38,5)	4 (6,2)
Canja ou sopa de peixe	55 (87,3)	8 (12,7)	0 (0,0)	0 (0,0)
Caldo verde	55 (88,7)	6 (9,7)	1 (1,6)	0 (0,0)
Salada fria	5 (7,8)	24 (37,5)	15 (23,4)	20 (31,3)
Legumes cozinhados	13 (20,3)	37 (57,8)	13 (20,3)	1 (1,6)
Todas as formas de legumes crus ou cozinhados	3 (4,8)	33 (52,4)	25 (39,7)	2 (3,2)
Fritar	45 (68,2)	18 (27,3)	3 (4,5)	0 (0,0)
Cozer	7 (10,8)	30 (46,2)	20 (30,8)	8 (12,3)
Estufar	12 (18,8)	30 (46,9)	18 (28,1)	4 (6,3)
Assar	10 (15,2)	34 (51,5)	19 (28,8)	3 (4,5)
Grelhar	14 (22,2)	32 (50,8)	14 (22,2)	3 (4,8)

Relativamente aos métodos de confeção, a formação pretendeu transmitir técnicas de confeção saudáveis, procurando minimizar os malefícios de cada uma e potenciar as suas vantagens nutricionais. Neste sentido, foi transmitido que fritar deve ser utilizado o menor número de vezes possível e os restantes métodos de confeção devem ser utilizados de forma variada. Neste estudo, 45 militares (68,2%) referiram fritar algum alimento menos ou 1 vez por semana, 18 militares (27,3%) indicaram fazê-lo 2 ou 3 vezes por semana e 3 militares (4,5%) referiram utilizar este método 4 a 6 vezes por semana. Para os restantes métodos, a maioria dos militares refere utilizá-los 2 a 3 vezes por semana, sendo cozer, o método de confeção mais frequentemente referido, 8 militares (12,3%) referiram utilizar todos os dias e fritar o único método que não era utilizado todos os dias por nenhum militar.

A utilização de alguns alimentos e o recurso a determinados procedimentos culinários e métodos de confeção foram também analisados em função de algumas características da amostra, nomeadamente o género, a escolaridade, a categoria militar a que pertencem, o curso de formação que frequentaram, o tempo passado a desempenhar o mesmo tipo de funções antes de frequentar o curso, o motivo que levou os militares a frequentarem o curso, se trabalham ou não com mais elementos que frequentaram algum curso e se os militares frequentaram ou não outro curso na área alimentar.

Analisando os resultados em função do género (Tabelas 5 e 6), ainda que sem diferenças estatisticamente significativas, há maior percentagem de militares do sexo masculino a referir nunca utilizar estrugidos (6,9% vs 0% do sexo feminino) e maior percentagem de mulheres que referem fazê-lo sempre (11,1% vs 5,2% de homens) ($p=0,706$), há mais homens que referem nunca fazer a preparação dos legumes no dia anterior (28,1% vs 0% de mulheres) e maior percentagem de mulheres que respondem fazê-lo sempre (22,2% vs 14,0% de homens) ($p=0,164$), por outro lado, nenhuma mulher referiu utilizar sempre caldos, ao contrário de 3 militares do sexo masculino (5,4%, $p=1,000$).

A proporção de mulheres a referir utilizar alimentos menos saudáveis 4 a 6 vezes por semana é superior aos homens (12,5% vs 5,3% de homens), verificando-se por outro lado maior proporção de homens a utilizá-los 2 a 3 vezes por semana (61,4% vs 37,5% de mulheres, $p=0.352$). Quanto à utilização da água de cozer os legumes ou leguminosas, há maior percentagem de homens a referir utilizá-la sempre (7,0% vs 0% de mulheres) ($p=0.384$), assim com para a água de cozer a carne (12,1% vs 0,0% de mulheres), e em relação à disponibilização de legumes no prato, a maioria dos homens refere disponibilizá-los 2 a 3 vezes por semana (52,7%) e 50,0% das mulheres também o refere na mesma frequência. Apenas os homens referem retirar sempre as peles e gorduras visíveis da carne (6,8%), no mesmo sentido e quando comparados com as mulheres, uma menor proporção dos homens refere nunca realizar este procedimento (5,1% vs 11,1% mulheres) ($p=0.700$) (Tabela %).

Quanto ao método de confeção fritar, os homens referiram menos frequentemente utilizá-lo 4 a 6 vezes por semana (3,4% vs 12,5%), tal como para a utilização de alimentos menos saudáveis (5,3% vs 12,5%) e também mais frequentemente nunca alterar a ementa por ordem superior (17,5% vs 11,1) ($p=0.387$), no entanto a sua maioria refere alterar a ementa por opção às vezes (58,6%), enquanto a maioria das mulheres refere nunca o fazer (66,7%) ($p=0.280$). Apesar de apenas 2 homens terem referido disponibilizar legumes todos os dias (3,6%), maior percentagem de mulheres referiu disponibilizá-los 4 a 6 vezes por semana (50% vs 28,2%) (Tabela 6).

Considerando a escolaridade dos militares dividida em 3 classes (1: 7º- 9º ano; 2: 10º- 12º ano; 3: > 12º ano), tal como ilustrado nas tabelas 7 e 8, os militares com menor escolaridade referiram mais frequentemente sempre a utilização de estrugidos (9,5% vs 4,5% classe 2 e 0% classe 3), sendo os militares com escolaridade entre o 10º e 12º anos os que referiram mais frequentemente nunca os utilizar (9,1% vs 0% restantes) ($p=0.493$), assim como os caldos de carne ou de marisco (9,3% vs 10,0% classe 1 e 50% classe 3) ($p=0.242$) (Tabela 7).

Foram também os militares com escolaridade entre o 10º e 12º ano, os que mais vezes referiram nunca preparar os legumes no dia anterior (28,6% vs 23,3% classe 2 e 0% classe 3), sendo os militares mais escolarizados os que apresentam maior percentagem a referir fazê-lo sempre (50% vs 28,6% classe 1 e 7,0% classe 2) ($p=0,046$). Os militares menos escolarizados referiram mais frequentemente nunca utilizar a água de cozer os legumes e as leguminosas (38,1% vs 23,3% classe 2 e 0% classe 3) ($p=0,428$), disponibilizar alimentos menos saudáveis 4 a 6 vezes por semana (14,3% vs 2,4 classe 2 e 0% classe 3, $p=0,070$) e disponibilizar legumes no prato menos ou 1 vez por semana (5,0% vs 4,9% classe 2 e 0% classe 3), sendo os militares mais escolarizados os que mais frequentemente os disponibilizaram 4 a 6 vezes por semana (50,0% vs 46,3% classe 2 e 25,0% classe 1) ($p=0,551$) (Tabela 7).

Tabela 5 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com o género.

	Feminino			Masculino			p
	Nunca n(%)	Às vezes n(%)	Sempre n(%)	Nunca n(%)	Às vezes n(%)	Sempre n(%)	
Usar estrugidos	0 (0,0)	8 (88,9)	1 (11,1)	4 (6,9)	51 (87,9)	3(5,2)	0,706
Usar caldos	1 (11,1)	8 (88,9)	0 (0,0)	6 (10,7)	47 (83,9)	3 (5,4)	1,000
Preparar legumes dia anterior	0 (0,0)	7 (77,8)	2 (22,2)	16 (28,1)	33 (57,9)	8 (14,0)	0,164
Usar água cozer legumes e leguminosas	1 (11,1)	8 (88,9)	0 (0,0)	17 (29,8)	36 (63,2)	4 (7,0)	0,384
Retirar peles e gorduras carne	1 (11,1)	8 (88,9)	0 (0,0)	3 (5,1)	52 (88,1)	4 (6,8)	0,700
Usar água cozer a carne	1 (11,1)	8 (88,9)	0 (0,0)	17 (29,3)	34 (58,6)	7 (12,1)	0,298
Alterar a ementa ordem superior	1 (11,1)	6 (66,7)	2 (22,2)	10 (17,5)	43 (75,4)	4 (7,0)	0,387
Alterar ementa opção	6 (66,7)	3 (33,3)	0 (0,0)	24 (41,4)	34 (58,6)	0 (0,0)	0,280

Tabela 6 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com o gênero.

	Feminino				Masculino				p
	1 n(%)	2 n(%)	3 n(%)	4 n(%)	1 n(%)	2 n(%)	3 n(%)	4 n(%)	
Disponibilizar legumes crus ou cozinhados	0 (0,0)	4 (50,0)	4 (50,0)	0 (0,0)	3 (5,5)	29 (52,7)	11 (28,2)	2 (3,6)	0,859
Canja e sopa de peixe	8 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	47 (85,5)	8 (14,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,581
Alimentos menos saudáveis	4 (50,0)	3 (37,5)	1 (12,5)	0 (0,0)	19 (33,3)	35 (61,4)	3 (5,3)	0 (0,0)	0,352
Fritar	6 (75,0)	1 (12,5)	1 (12,5)	0 (0,0)	39 (67,2)	17 (29,3)	2 (3,4)	0 (0,0)	0,290
Usar leguminosas	3 (33,3)	5 (55,6)	0 (0,0)	1 (11,1)	9 (15,8)	27 (47,4)	14 (24,6)	7 (12,3)	0,281

- (1) Menos ou 1 vez por semana
(2) 2 a 3 vezes por semana
(3) 4 a 6 vezes por semana
(4) Todos os dias

Quanto aos métodos de confecção, os militares de escolaridade mais baixa são os que mais referem utilizar o método de confecção fritar 4 a 6 vezes por semana (4,8% vs 4,7% classe 2 e 0% classe 3) e os militares de escolaridade mais elevada são os únicos que não referem utilizar este método mais de 2 ou 3 vezes por semana, ($p=0,730$).

Os militares com escolaridade entre o 10º e o 12º ano são os que mais referiram nunca alterar a ementa por ordem superior (20,9% vs 9,5% classe 1 e 0% classe 3) ($p=0,604$), os militares com maior escolaridade são os que mais referiram nunca alterar a ementa por opção (50% vs 42,9% classe 1 e 45,5% classe 2). Por outro lado, os militares com nível de escolaridade mais baixo são os que mais vezes referiram alterar a ementa por opção (57,1% vs 54,5% classe 2 e 50% classe 3) ($p=1,000$) (Tabela 8).

Tabela 7 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com as classes de escolaridade.

	7 - 9º ano n (%)			10º - 12º ano n (%)			> 12º ano n (%)			p
	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	
Usar estrugidos	0 (0,0)	19 (90,5)	2 (9,5)	4 (9,1)	38 (86,4)	2 (4,5)	0 (0,0)	2 (100,0)	0 (0,0)	0,493
Usar caldos	2 (10,0)	16 (80,0)	2 (10,0)	4 (9,3)	38 (88,4)	1 (2,3)	1 (50,0)	1 (50,0)	0,0	0,242
Preparar legumes dia anterior	6 (28,6)	9 (42,9)	6 (28,6)	10 (23,3)	30 (69,8)	3 (7,0)	0 (0,0)	1 (50,0)	1 (50,0)	0,046
Usar água cozer legumes e leguminosas	8 (38,1)	11 (52,4)	2 (9,5)	10 (23,3)	31 (72,1)	2 (4,7)	0 (0,0)	2 (100,0)	0 (0,0)	0,428
Retirar peles e gorduras carne	1 (4,8)	19 (90,5)	1 (4,8)	3 (6,7)	39 (86,7)	3 (6,7)	0 (0,0)	2 (100,0)	0 (0,0)	1,000
Usar água cozer a carne	5 (23,8)	13 (61,9)	3 (14,3)	13 (29,5)	27 (61,4)	4 (9,1)	0 (0,0)	2 (100,0)	0 (0,0)	0,844
Alterar a ementa ordem superior	2 (9,5)	18 (85,7)	1 (4,8)	9 (20,9)	29 (67,4)	5 (11,6)	0 (0,0)	2 (100,0)	0 (0,0)	0,604
Alterar ementa opção	9 (42,9)	12 (57,1)	0 (0,0)	20 (45,5)	24 (54,5)	0 (0,0)	1 (50,0)	1 (50,0)	0 (0,0)	1,000

Tabela 8 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com classes de escolaridade.

	7 -9º ano n (%)				10º-12º ano n (%)				>12º ano n (%)				p
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Disponibilizar legumes	1 (5,0)	13 (65,0)	5 (25,0)	1 (5,0)	2 (4,9)	19 (46,3)	19 (46,3)	1 (2,4)	0 (0,0)	1 (50,0)	1 (50,0)	0 (0,0)	0,551
Canja e sopa de peixe	18 (90,0)	2 (10,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	35 (85,4)	6 (14,6)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1,000
Alimentos menos saudáveis	8 (38,1)	10 (47,6)	3 (14,3)	0 (0,0)	13 (31,0)	28 (66,7)	1 (2,4)	0 (0,0)	2 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,070
Fritar	13 (61,9)	7 (33,3)	1 (4,8)	0 (0,0)	31 (72,1)	10 (23,3)	2 (4,7)	0 (0,0)	1 (50,0)	1 (50,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,730
Usar leguminosas	3 (14,3)	13 (61,9)	4 (19,0)	1 (4,8)	8 (18,6)	19 (44,2)	10 (23,3)	6 (14,0)	1 (50,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (50,0)	0,923

- (1) Menos ou 1 vez por semana
(2) 2 a 3 vezes por semana
(3) 4 a 6 vezes por semana
(4) Todos os dias

Tendo em conta a categoria militar, analisando as tabelas 9 e 10, verifica-se que os militares da categoria de Praças referiram mais, utilizar sempre estrugidos (9,8% vs 0%) ($p=0,390$) e utilizar sempre caldos (7,5% vs 0%) ($p=0,495$), referiram mais preparar sempre os legumes no dia anterior (19,5% vs 8,0%) ($p=0,455$), nunca utilizar a água de cozer os legumes e leguminosas (31,7% vs 20,0%) ($p=0,130$), uma maior percentagem referiu utilizar alimentos pouco saudáveis menos ou 1 vez por semana (35,0% vs 16,7%) e 4 a 6 vezes por semana (7,5% vs 0%) ($p=0,817$).

Uma menor proporção de militares da categoria de Praças referiram retirar as peles e gorduras visíveis da carne sempre (4,9% vs 7,4%) ($p=0,390$), referiram mais alterar sempre a ementa por ordem superior (9,8% vs 8,0%) ($p=0,476$), e nunca alterar a ementa por opção (53,7% vs 30,8%) ($p=0,082$).

Tabela 9 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com a categoria militar a que pertencem.

	Praças			Sargentos			p
	Nunca n (%)	Às vezes n (%)	Sempre n (%)	Nunca n (%)	Às vezes n (%)	Sempre n (%)	
Usar estrugidos	2 (4,9)	35 (85,4)	4 (9,8)	2 (7,7)	24 (92,3)	0 (0,0)	0,390
Usar caldos	4 (10,0)	33 (82,5)	3 (7,5)	3 (12,0)	22 (88,0)	0 (0,0)	0,495
Preparar legumes dia anterior	9 (22,09)	24 (58,5)	8 (19,5)	7 (28,0)	16 (64,0)	2 (8,0)	0,455
Usar água cozer legumes e leguminosas	13 (31,7)	24 (58,5)	4 (9,8)	5 (20,0)	20 (80,0)	0 (0,0)	0,130
Retirar peles e gorduras carne	1 (2,4)	38 (92,7)	2 (4,9)	3 (11,1)	22 (81,5)	2 (7,4)	0,390
Usar água cozer a carne	11 (26,8)	23 (56,1)	7 (17,1)	7 (26,9)	19 (73,1)	0 (0,0)	0,073
Alterar a ementa ordem superior	5 (12,2)	32 (78,0)	4 (9,8)	6 (24,0)	17 (68,0)	2 (8,0)	0,476
Alterar ementa opção	22 (53,7)	19 (46,3)	0 (0,0)	8 (30,8)	18 (69,2)	0 (0,0)	0,082

Os Praças referiram mais frequentemente utilizar sempre a água de cozer a carne (17,1% vs 0%) ($p=0,073$), referiram menos disponibilizar leguminosas menos ou 1 vez por semana (17,1% vs 20%) e todos os dias (7,3% vs 20,0%) ($p=0,313$)

Tabela 10 -Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com a categoria militar a que pertencem.

	Categoria de Praças				Categoria de Sargentos				p
	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	
Disponibilizar legumes	2 (5,1)	22 (56,4)	14 (35,9)	1 (2,6)	1 (4,2)	11 (45,8)	11 (45,8)	1 (4,2)	0,841
Canja e sopa de peixe	33 (86,8)	5 (13,2)	0 (0,0)	0 (0,0)	22 (88,0)	3 (12,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1,000
Alimentos menos saudáveis	14 (35,0)	23 (57,5)	3 (7,5)	0 (0,0)	1 (16,7)	5 (83,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,817
Fritar	27 (67,5)	11 (27,5)	2 (5,0)	0 (0,0)	18 (69,2)	7 (26,9)	1 (3,8)	0 (0,0)	1,000
Usar leguminosas	7 (17,1)	23 (56,1)	8 (19,5)	3 (7,3)	5 (20,0)	9 (36,0)	6 (24,0)	5 (20,0)	0,313

- (1) Menos ou 1 vez por semana
- (2) 2 a 3 vezes por semana
- (3) 4 a 6 vezes por semana
- (4) Todos os dias

Considerando o curso frequentado, como indicam os resultados descritos nas tabelas 11 e 12, os militares do CCoz foram os únicos a referir realizar sempre estrugidos (9,8%) e os militares do CFS os que mais referiram nunca realizar este procedimento (14,3% vs 5,3% CEAL e 4,9% do CCoz), tal como para o uso de caldos, havendo apenas militares do CCoz a referir utilizá-los sempre (7,5%) e maior proporção de militares do CFS a referir nunca os utilizar (16,7% vs 10,0% do CCoz e 10,5% do CEAL) ($p=0,753$).

Relativamente à preparação dos legumes no dia anterior, também os militares do CCoz referiram mais fazê-lo sempre (19,5% vs 16,7% do CFS e 5,3% do CEAL) e os militares do CFS referiram mais nunca o fazer (33,3% vs 26,3% do CEAL e 22,2% do CCoz) ($p= 0,625$). A proporção de militares que referiu disponibilizar legumes diariamente, é superior nos militares do CFS (16,7% vs 0% no CEAL e 2,6% no CCoz), sendo os militares do CEAL os que mais referem

disponibilizá-los menos ou 1 vez por semana (5,6% vs 5,1% CCoz e 0% CFS) (p=0,570).

Tabela 11 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com o curso frequentado.

	CCoz			CFS Alimentação			CEAL			p
	Nunca n(%)	Às vezes n(%)	Sempre n(%)	Nunca n(%)	Às vezes n(%)	Sempre n(%)	Nunca n(%)	Às vezes n(%)	Sempre n(%)	
Usar estrugidos	2 (4,9)	35 (85,4)	4 (9,8)	1 (14,3)	6 (85,7)	0 (0,0)	1 (5,3)	18 (94,7)	0 (0,0)	0,505
Usar caldos	4 (10,0)	33 (82,5)	3 (7,5)	1 (16,7)	5 (83,3)	0 (0,0)	2 (10,5)	17 (89,5)	0 (0,0)	0,753
Preparar legumes dia anterior	9 (22,2)	24 (58,5)	8 (19,5)	2 (33,3)	3 (50,0)	1 (16,7)	5 (26,3)	13 (68,4)	1 (5,3)	0,625
Usar água cozer legumes e leguminosas	13 (31,7)	24 (58,5)	4 (9,8)	2 (33,3)	4 (66,7)	0 (0,0)	3 (15,8)	16 (84,2)	0 (0,0)	0,340
Retirar peles e gorduras carne	1 (2,4)	38 (92,7)	2 (4,9)	1 (14,3)	6 (85,7)	0 (0,0)	2 (10,0)	16 (80,0)	2 (10,0)	0,334
Usar água cozer a carne	11 (26,8)	23 (56,1)	7 (17,1)	2 (28,6)	5 (71,4)	0 (0,0)	5 (26,3)	14 (73,7)	0 (0,0)	0,330
Alterar a ementa ordem superior	5 (12,2)	32 (78,0)	4 (9,8)	3 (42,9)	3 (42,9)	1 (14,3)	3 (16,7)	14 (77,8)	1 (5,6)	0,244
Alterar ementa opção	22 (53,7)	19 (46,3)	0 (0,0)	4 (57,1)	3 (42,9)	0 (0,0)	4 (21,1)	15 (78,9)	0 (0,0)	0,043

Quanto à utilização da água de cozer os legumes e leguminosas, os militares do CEAL mais frequentemente referem utilizá-la às vezes (84,2% vs 58,5% do CCoz e 66,7% CFS) e os militares do CCoz são os únicos que referiram utilizá-la sempre (9,8%) (p=0,340). Os militares do CEAL apresentam percentagens de utilização de alimentos menos saudáveis mais baixas (72,7% referem usá-los menos ou 1 vez por semana vs 58,3% CCoz e 25,0% CFS) e o CCoz foi o único a referir utilizá-los 4 a 6 vezes por semana (8,3%) (p=0,443). Os militares que frequentaram o CEAL referiram mais retirar sempre as gorduras e peles visíveis da

carne (10,0% vs 0% CFS e 4,9% CCoz) e o CCoz apresenta menor percentagem a referir nunca o fazer (2,4% vs 14,3% CFS e 10,0% CEAL) ($p=0,334$). Relativamente ao método de confeção fritar, os militares do CFS referiram mais fazê-lo menos ou 1 vez por semana (85,7% vs 67,5% CCoz e 63,2% CEAL) e foram os únicos a referir não o fazer mais do que 3 vezes por semana (5% CCoz e 5,3% CEAL) ($p=0,908$), sendo também os que mais referiram nunca alterar a ementa por ordem superior (42,9% vs 12,2% CCoz e 16,7% CEAL) ($p=0,244$). Com diferenças estatisticamente significativas, os militares do CEAL foram os que mais referiram alterar às vezes a ementa por opção (78,9% vs 46,3% CCoz vs 42,9% CFS) ($p=0,043$). Os militares do CCoz foram os únicos a referir utilizar sempre a água de cozer a carne (17,1%) e os do CFS os que mais referiram nunca o fazer (28,6% vs 26,3% CEAL e 26,8% CCoz) ($p=0,330$), apresentando ainda maior percentagem a referir disponibilizar leguminosas todos os dias (33,3% vs 7,3% CCoz e 15,8% CEAL) ($p=0,360$).

Tabela 12 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com o curso frequentado.

	CCoz				CFS Alimentação				CEAL				p
	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	
Disponibilizar legumes	2 (5,1)	22 (56,4)	14 (35,9)	1 (2,6)	0 (0,0)	2 (33,3)	3 (50,0)	1 (16,7)	1 (5,6)	9 (50,0)	8 (44,4)	0 (0,0)	0,570
Canja e sopa de peixe	33 (86,8)	5 (13,2)	0 (0,0)	0 (0,0)	6 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	16 (84,2)	3 (15,8)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,867
Alimentos menos saudáveis	14 (58,3)	8 (33,3)	2 (8,3)	0 (0,0)	1 (25,0)	3 (75,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	8 (72,7)	3 (27,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,443
Fritar	27 (67,5)	11 (27,5)	2 (5,0)	0 (0,0)	6 (85,7)	1 (14,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	12 (63,2)	6 (31,6)	1 (5,3)	0 (0,0)	0,908
Usar leguminosas	7 (17,1)	23 (56,1)	8 (19,5)	3 (7,3)	1 (16,7)	1 (16,7)	2 (33,3)	2 (33,3)	4 (21,1)	8 (48,5)	4 (21,2)	3 (15,8)	0,360

- (1) Menos ou 1 vez por semana
- (2) 2 a 3 vezes por semana
- (3) 4 a 6 vezes por semana
- (4) Todos os dias

Dependendo do tempo passado a desempenhar as mesmas funções antes de realizar o curso de formação, tal como o descrito nas tabelas 13 e 14, verifica-se que os militares que já desempenhavam as mesmas funções referiram mais utilizar sempre estrugidos (6,9% vs 5,3%) e menos nunca os utilizar (3,4% vs 7,9%) ($p=0,862$), referiram mais utilizar sempre caldos (6,9% vs 2,8%) ($p=0,871$) e nunca preparar os legumes no dia anterior (27,6% vs 21,6%) ($p=0,882$), referiram ainda menos frequentemente utilizar sempre a água de cozer os legumes e leguminosas (3,4% vs 8,1%) ($p=0,537$), assim como alimentos menos saudáveis menos ou 1 vez por semana (28,6% vs 40,5%) ($p=0,603$). Significativamente, referiram mais disponibilizar legumes no prato todos os dias (3,6% vs 2,9%), apesar de a sua maioria ter referido disponibilizá-los 2 ou 3 vezes por semana (71,4%), enquanto a maioria dos militares que não desempenhavam as mesmas funções referiu disponibilizá-los 4 a 6 vezes por semana (54,3%) ($p=0,018$).

Tabela 13 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com o tempo passado a desempenhar as mesmas funções antes de frequentar o curso.

	Não desempenhava as mesmas funções			Já desempenhava as mesmas funções			p
	Nunca n(%)	Às vezes n(%)	Sempre n(%)	Nunca n(%)	Às vezes n(%)	Sempre n(%)	
Usar estrugidos	3 (7,9)	33 (86,8)	2 (5,3)	1 (3,4)	26 (89,7)	2 (6,9)	0,862
Usar caldos	4 (11,1)	31 (86,1)	1 (2,8)	3 (10,3)	24 (82,8)	2 (6,9)	0,871
Preparar legumes dia anterior	8 (21,6)	23 (62,2)	6 (16,2)	8 (27,6)	17 (58,6)	4 (13,8)	0,882
Usar água cozer legumes e leguminosas	8 (21,6)	26 (70,3)	3 (8,1)	10 (34,5)	18 (62,1)	1 (3,4)	0,537
Retirar peles e gorduras carne	2 (5,3)	34 (89,5)	2 (5,3)	2 (6,7)	26 (86,7)	2 (6,7)	1,000
Usar água cozer a carne	8 (21,1)	25 (65,8)	5 (13,2)	10 (34,5)	17 (58,6)	2 (6,9)	0,425
Alterar a ementa ordem superior	6 (16,2)	26 (70,3)	5 (13,5)	5 (17,2)	23 (79,3)	1 (3,4)	0,455
Alterar ementa opção	18 (47,4)	20 (52,6)	0 (0,0)	12 (41,4)	17 (58,6)	0 (0,0)	0,804

Os militares que não desempenhavam as mesmas funções referiram menos utilizar o método de confeção fritar 4 a 6 vezes por semana (2,7% vs 6,9%) ($p=0,608$), mais alterar a ementa por ordem superior (13,5% vs 3,4%) ($p=0,455$), nunca alterar a ementa por opção (47,4% vs 41,4%) ($p=0,802$) e utilizar sempre a água de cozer a carne (13,2% vs 6,9%) ($p=0,425$). Os militares que já desempenhavam as mesmas funções referiram mais disponibilizar leguminosas todos os dias (17,2% vs 8,1%), mas também, referiram mais disponibilizá-las menos ou 1 vez por semana (27,6% vs 10,8%) ($p=0,087$).

Tabela 14 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com o tempo passado a desempenhar as mesmas funções antes de frequentar o curso.

	Não desempenhava as mesmas funções				Já desempenhava as mesmas funções				p
	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	
Disponibilizar legumes	2 (5,7)	13 (37,1)	19 (54,3)	1 (2,9)	1 (3,6)	20 (71,4)	6 (21,4)	1 (3,6)	0,018
Canja e sopa de peixe	31 (86,1)	5 (13,9)	0 (0,0)	0 (0,0)	24 (88,9)	3 (11,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	1,000
Alimentos menos saudáveis	15 (40,5)	20 (54,1)	2 (5,4)	0 (0,0)	8 (28,6)	18 (64,3)	2 (7,1)	0 (0,0)	0,603
Fritar	27 (73,0)	9 (24,3)	1 (2,7)	0 (0,0)	18 (62,1)	9 (31,0)	2 (6,9)	0 (0,0)	0,608
Usar leguminosas	4 (10,8)	19 (51,4)	11 (29,7)	3 (8,1)	8 (27,6)	13 (44,8)	3 (10,3)	5 (17,2)	0,087

- (1) Menos ou 1 vez por semana
- (2) 2 a 3 vezes por semana
- (3) 4 a 6 vezes por semana
- (4) Todos os dias

Consoante o motivo que levou cada militar a frequentar o curso, desenvolvimento pessoal (d. pes), desenvolvimento profissional (d. prof) ou nomeação superior (n. sup), e analisando os resultados descritos nas tabela 15 e 16, verifica-se que os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal foram os que mais referiram nunca fazer estrugidos (16,7% vs 3,8% d. prof e 0% n. sup), sendo os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional os que mais referiram fazer sempre estrugidos (11,5% vs 0% d. pes e 4,5% n. sup) ($p=0,114$).

Ainda em relação aos militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal, foram os que mais referiram nunca utilizar caldos (22,2% vs 8,3% d. prof e 4,5% n. sup) e os únicos a não referir usá-los sempre, ($p=0,350$). Em relação à preparação dos legumes no dia anterior, tal como nas situações anteriores, os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal foram os que mais referiram nunca o fazer (29,4% vs 26,9% d. prof e 18,2% n. sup) e os que menos referiram fazê-lo sempre, enquanto os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional foram os que mais referiram fazê-lo sempre (23,1% vs 13,6% n. sup e 5,9% d. pes) ($p=0,528$).

Relativamente à disponibilização de legumes no prato, os militares que frequentaram o curso por nomeação superior referiram em maior proporção disponibilizá-los 4 a 6 vezes por semana (52,4% vs 41,2% d. pes e 29,2% d. prof) e apenas alguns militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional referiram disponibilizá-los todos os dias (8,3%) ($p=0,614$), quanto à utilização de canja ou sopa de peixe, são os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional os que apresentam maior percentagem a referir utilizá-los mais do que 1 vez por semana (17,4% vs 16,7% d. pes e 4,8% n. sup) ($p=0,403$), em relação à utilização de alimentos menos saudáveis, foram os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal os que mais referiram utilizá-los menos ou 1 vez por semana (38,9% vs 36,4% n. sup. e 29,2% d. prof), os militares que frequentaram o curso por nomeação superior os que mais referiram uma frequência de 4 a 6 vezes por semana ($p=0,509$).

Os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional referiram mais retirar as peles e gorduras visíveis da carne (7,4% vs 5,6% d. pes e 4,5% n. sup) e os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal os que mais referiram nunca realizar este procedimento (11,1% vs 0% d. prof e 9,1% n. sup) ($p=0,506$). Os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional foram os que mais referiram utilizar o método de confeção fritar menos ou 1 vez por semana (76,9% vs 72,2% d. pes e 57,1% n. sup) e nunca o utilizam mais de 3 vezes por semana, sendo os militares que frequentaram o curso por nomeação superior, os que mais referiram utilizar este procedimento 4 a 6 vezes por semana (9,5% vs 5,6% d. pes e 0% d. prof) ($p=0,420$). Os militares que frequentaram o curso por nomeação superior foram os que mais referiram nunca alterar a ementa por ordem superior (19% vs 16,7% d. pes e 15,4% d. prof) e os

militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal os que mais referiram fazê-lo sempre (16,7% vs 7,7% d prof e 4,8% n sup) ($p=0,788$),

Os militares que frequentaram o curso por nomeação superior foram os que mais referiram nunca utilizar a água de cozer a carne (31,8% vs 22,2% d pes e 26,9% d prof) e os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional os que mais referiram utilizá-la sempre (19,2% vs 5,6% d pes e 0% n sup) ($p=0,227$), os militares que frequentaram o curso por nomeação superior foram os que mais referiram fornecer leguminosas todos os dias (4,5% vs 22,2% d pes e 24% d prof) e nenhum dos militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal referiu fornecer leguminosas todos os dias (0% vs 16% d prof e 18,2% n sup) ($p=0,256$).

Analisando os resultados em função de existirem ou não mais elementos com o curso, verifica-se que os militares que não trabalham com outros elementos que tenham frequentado algum curso, mais frequentemente referiram utilizar sempre caldos de carne ou marisco (10,0% vs 3,6%) ($p=0,588$), preparar sempre os legumes no dia anterior (0% vs 17,9%) ($p=0,342$). Por outro lado, proporções mais baixas destes militares referiram utilizar sempre a água de cozer os legumes e leguminosas (0% vs 7,1%) ($p=0,852$), e disponibilizar legumes 4 a 6 vezes por semana (33,3% vs 40,7%) e todos os dias (0% vs 3,7%) ($p=0,674$) (Tabela 17).

Tabela 15 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com os motivos que levaram os militares a frequentarem o curso.

Procedimentos culinários	Desenvolvimento pessoal			Desenvolvimento profissional			Nomeação superior			p
	Nunca n (%)	Às vezes n (%)	Sempre n (%)	Nunca n (%)	Às vezes n (%)	Sempre n (%)	Nunca n (%)	Às vezes n (%)	Sempre n (%)	
Usar estrugidos	3 (16,7)	15 (83,3)	0 (0,0)	1 (3,8)	22 (4,6)	3 (11,5)	0 (0,0)	21 (95,5)	1 (4,5)	0,114
Usar caldos	4 (22,2)	14 (77,8)	0 (0,0)	2 (8,3)	20 (83,3)	2 (8,3)	1 (4,5)	20 (90,9)	1 (4,5)	0,350
Preparar legumes dia anterior	5 (29,4)	11 (64,7)	1 (5,9)	7 (26,9)	13 (50,0)	6 (23,1)	4 (18,2)	15 (68,2)	3 (13,6)	0,528
Usar água cozer legumes e leguminosas	4 (22,2)	13 (72,2)	1 (5,6)	7 (28,0)	15 (60,0)	3 (12,0)	7 (31,8)	15 (68,2)	0 (0,0)	0,579
Retirar peles e gorduras carne	2 (11,1)	15 (83,3)	1 (5,6)	0 (0,0)	25 (92,6)	2 (7,4)	2 (9,1)	19 (86,4)	1 (4,5)	0,506
Usar água cozer a carne	4 (22,2)	13 (72,2)	1 (5,6)	7 (26,9)	14 (53,8)	5 (19,2)	7 (31,8)	15 (68,2)	0 (0,0)	0,227
Alterar a ementa ordem superior	3 (16,7)	12 (66,7)	3 (16,7)	4 (15,4)	20 (76,9)	2 (7,7)	4 (19,0)	16 (76,2)	1 (4,8)	0,788
Alterar ementa opção	8 (44,4)	10 (55,6)	0 (0,0)	13 (50,0)	13 (50,0)	0 (0,0)	8 (36,4)	14 (63,6)	0 (0,0)	0,635

Tabela 16 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e de alimentos acordo com os motivos que levaram os militares a frequentarem o curso.

	Desenvolvimento pessoal				Desenvolvimento profissional				Nomeação superior				p
	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	
Disponibilizar legumes	1 (5,9)	9 (52,9)	7 (41,2)	0 (0,0)	1 (4,2)	14 (58,3)	7 (29,2)	2 (8,3)	1 (4,8)	9 (42,9)	11 (52,4)	0 (0,0)	0,614
Canja e sopa de peixe	15 (83,3)	3 (16,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	19 (82,6)	4 (17,4)	0 (0,0)	0 (0,0)	20 (95,2)	1 (4,8)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,403
Alimentos menos saudáveis	7 (38,9)	11 (61,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	7 (29,2)	16 (66,7)	1 (4,2)	0 (0,0)	8 (36,4)	11 (50,0)	3 (13,6)	0 (0,0)	0,509
Fritar	13(72,7)	4 (22,2)	1 (5,6)	0 (0,0)	20 (76,9)	6 (23,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	12 (57,1)	7 (33,3)	2 (9,5)	0 (0,0)	0,420
Usar leguminosas	4 (22,2)	10 (55,6)	4 (22,2)	0 (0,0)	6 (24,0)	11 (44,0)	4 (16,0)	4 (16,0)	1 (4,5)	11 (50,0)	6 (27,3)	4 (18,2)	0,256

(1) Menos ou 1 vez por semana

(2) 2 a 3 vezes por semana

(3) 4 a 6 vezes por semana

(4) Todos os dias

Os militares que não trabalham com outros elementos com curso, referiram mais frequentemente utilizar alimentos menos saudáveis 4 a 6 vezes por semana (20,6% vs 3,6%) ($p=0,011$) e referiram mais frequentemente fritar 4 a 6 vezes por semana (22,2% vs 1,8%) ($p=0,039$). Este grupo referiu ainda mais frequentemente nunca retirar as peles e gorduras visíveis da carne (10,0% vs 5,3%) ($p=0,341$), e mais, nunca alterar a ementa por opção (60% vs 42,1%) ($p=0,324$). São também estes militares os que mais referiram utilizar sempre a água de cozer a carne (20% vs 8,8%) ($p=0,528$), e disponibilizar leguminosas menos ou 1 vez por semana (40% vs 14,3%). Nenhum militar deste grupo referiu utilizar sempre as leguminosas (0% vs 14,3%) ($p=0,124$) (Tabela 18).

Tabela 17 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com a existência ou não de mais elementos com algum dos cursos.

	Não existem + elementos com curso			Existem + elementos com curso			p
	Nunca n (%)	Às vezes n (%)	Sempre n (%)	Nunca n (%)	Às vezes n (%)	Sempre n (%)	
Usar estrugidos	1 (10,0)	8 (80,0)	1 (10,0)	3 (5,3)	51 (89,5)	3 (5,3)	0,341
Usar caldos	1 (10,0)	8 (80,0)	1 (10,0)	6 (10,9)	47 (85,5)	2 (3,6)	0,588
Preparar legumes dia anterior	2 (20,0)	8 (80,0)	0 (0,0)	14 (25,0)	32 (57,1)	10 (17,9)	0,342
Usar água cozer legumes e leguminosas	2 (20,0)	8 (80,0)	0 (0,0)	16 (28,6)	36 (64,3)	4 (7,1)	0,852
Retirar peles e gorduras carne	1 (10,0)	8 (80,0)	1 (10,0)	3 (5,3)	51 (89,5)	3 (5,3)	0,341
Usar água cozer a carne	2 (20,0)	6 (60,0)	2 (20,0)	16 (28,1)	36 (63,2)	5 (8,8)	0,528
Alterar a ementa ordem superior	1 (10,0)	8 (80,0)	1 (10,0)	10 (17,9)	41 (73,2)	5 (8,9)	1,000
Alterar ementa opção	6 (60,0)	4 (40,0)	0 (0,0)	24 (42,1)	33 (57,9)	0 (0,0)	0,324

Tabela 18 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com a existência ou não de mais elementos com algum dos cursos.

	Não existem + elementos com curso				Existem + elementos com curso				p
	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	
Disponibilizar legumes	1 (11,1)	5 (55,6)	3 (33,3)	0 (0,0)	2 (3,7)	28 (51,9)	22 (40,7)	2 (3,7)	0,674
Canja e sopa de peixe	8 (80,0)	2 (20,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	47 (88,7)	6 (11,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,602
Alimentos menos saudáveis	6 (60,0)	2 (20,0)	2 (20,0)	0 (0,0)	17 (30,9)	36 (65,5)	2 (3,6)	0 (0,0)	0,011
Fritar	4 (44,4)	3 (33,3)	2 (22,2)	0 (0,0)	41 (71,9)	15 (26,3)	1 (1,8)	0 (0,0)	0,039
Usar leguminosas	4 (40,0)	3 (30,0)	3 (30,0)	0 (0,0)	8 (14,3)	29 (51,8)	11 (19,6)	8 (14,3)	0,124

- (1) Menos ou 1 vez por semana
(2) 2 a 3 vezes por semana
(3) 4 a 6 vezes por semana
(4) Todos os dias

Quanto à frequência de outros cursos na área da alimentação, analisando os resultados das tabelas 19 e 20, verifica-se que os elementos que não frequentaram outros cursos referiram menos utilizar sempre caldos de carne ou marisco (3,6% vs 11,1%) ($p=0,534$), e mais, preparar sempre os legumes no dia anterior (17,5% vs 0%) ($p=0,402$), nunca utilizar a água de cozer os legumes e leguminosas (28,1% vs 22,2%) ($p=1,000$). Estes militares referiram ainda mais frequentemente disponibilizar legumes no prato todos os dias (3,7% vs 0%) ($p=0,873$), e utilizar alimentos menos saudáveis 4 a 6 vezes por semana (7,1% vs 0%) ($p=1,000$). Por outro lado, referiram menos frequentemente retirar sempre as peles e gorduras visíveis da carne (5,1% vs 11,1%) ($p=0,700$), menos frequentemente utilizar o método de confeção fritar 4 a 6 vezes por semana (3,5% vs 11,1%) (a maioria refere utilizar menos ou 1 vez por semana, e nos que frequentaram outro curso a maioria refere 2 a 3 vezes por semana) ($p=0,039$).

Tabela 19 - Frequência de utilização de procedimentos culinários de acordo com a frequência de outros cursos na área da alimentação.

	Não frequentou outros cursos			Frequentou outros cursos			p
	Nunca n (%)	Às vezes n (%)	Sempre n (%)	Nunca n (%)	Às vezes n (%)	Sempre n (%)	
Usar estrugidos	3 (5,2)	52 (89,7)	3 (5,2)	1 (11,1)	7 (77,8)	1 (11,1)	0,291
Usar caldos	6 (10,7)	48 (85,7)	2 (3,6)	1 (11,1)	7 (77,8)	1 (11,1)	0,534
Preparar legumes dia anterior	13 (22,8)	34 (59,6)	10 (17,5)	3 (33,3)	6 (66,7)	0 (0,0)	0,402
Usar água cozer legumes e leguminosas	16 (28,1)	37 (64,9)	4 (7,0)	2 (22,2)	7 (77,8)	0 (0,0)	1,000
Retirar peles e gorduras carne	4 (6,8)	52 (88,1)	3 (5,1)	0 (0,0)	8 (88,9)	1 (11,1)	0,700
Usar água cozer a carne	16 (27,6)	37 (63,8)	5 (8,6%)	2 (22,2)	5 (55,6)	2 (22,2)	0,479
Alterar a ementa ordem superior	8 (14,0)	43 (75,4)	6 (10,5)	3 (33,3)	6 (66,7)	0 (0,0)	0,387
Alterar ementa opção	25 (43,1)	33 (56,9)	0 (0,0)	5 (55,6)	4 (44,4)	0 (0,0)	0,500

Ainda em relação aos militares que não frequentaram outros cursos da área da alimentação, verificou-se que são estes os que mais frequentemente referiram alterar sempre a ementa por ordem superior (10,5% vs 0%) ($p=0,387$) e referiram menos nunca alterar a ementa por opção (43,1% vs 55,6%) ($p=0,500$). Referiram também em menor proporção, utilizar sempre a água de cozer a carne (8,6% vs 22,2%) ($p=0,479$), mais frequentemente disponibilizar leguminosas todos os dias (12,3% vs 11,1%) ($p=0,633$).

Tabela 20 - Frequência de utilização de procedimentos culinários e alimentos de acordo com a frequência de outros cursos na área da alimentação.

	Não frequentou outros cursos				Frequentou outros cursos				p
	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	
Disponibilizar legumes	3 (5,6)	27 (50,0)	22 (40,7)	2 (3,7)	0 (0,0)	6 (66,7)	3 (33,3)	0 (0,0)	0,873
Canja e sopa de peixe	48 (87,3)	7 (12,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	7 (87,5)	1 (12,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	1,000
Alimentos menos saudáveis	20 (35,7)	32 (57,1)	4 (7,1)	0 (0,0)	3 (33,3)	6 (66,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	1,000
Fritar	42 (73,7)	13 (22,8)	2 (3,5)	0 (0,0)	3 (33,3)	5 (55,6)	1 (11,1)	0 (0,0)	0,039
Usar leguminosas	9 (15,8)	28 (49,1)	13 (22,8)	7 (12,3)	3 (33,3)	4 (44,4)	1 (11,1)	1 (11,1)	0,633

- (1) Menos ou 1 vez por semana
(2) 2 a 3 vezes por semana
(3) 4 a 6 vezes por semana
(4) Todos os dias

Descrição da percepção individual dos militares relativamente ao curso de formação profissional

Na tabela 21 são apresentados os resultados relativos às questões sobre a percepção individual do curso de formação. Quanto à utilidade do curso, a maioria achou o curso útil, 33 militares (44%) muito útil e 12 militares (16%) completamente útil, enquanto 21 militares (28%) acharam o curso razoavelmente útil e 9 militares (12%) acharam-no pouco útil. Quanto ao desempenho profissional após a realização do curso, 4 militares (5,4%) consideram que o curso não melhorou nada o seu desempenho profissional, 7 militares (9,5%) consideram que melhoraram pouco, 22 militares (29,7%) melhoraram razoavelmente, 29 militares (39,2%) melhoraram muito e 12 elementos (16,2%) melhoraram completamente o seu desempenho profissional. Sobre o impacto do curso, 1 militar (1,4%) considerou que este foi muito negativo, 2 militares (2,7%) consideram-no negativo, 20 militares (27%) razoável, 36 militares (48,6%) consideraram-no positivo e 15 militares (20,3%) referiram um impacto muito positivo. Por fim, 4 militares (5,4%) referiram

não ter qualquer autonomia profissional, 2 militares (2,7%) referiram ter pouca, 23 elementos (31,1%) indicaram ter alguma autonomia, 30 militares (40,5%) consideram ter muita autonomia e 15 militares (20,3%) consideram ter total autonomia profissional.

Tabela 21 – Descrição da percepção individual do curso de formação.

	n (%)
O curso foi útil	
Nada	0 (0,0)
Pouco	9 (12,0)
Razoavelmente	21 (28,0)
Muito	33 (44,0)
Completamente	12 (16,0)
Melhorou o desempenho profissional	
Nada	4 (5,4)
Pouco	7 (9,5)
Razoavelmente	22 (29,7)
Muito	29 (39,2)
Completamente	12 (16,2)
Impacto do curso	
Muito negativo	1 (1,4)
Negativo	2 (2,7)
Razoável	20 (27,0)
Positivo	36 (48,6)
Muito positivo	15 (20,3)
Grau de autonomia profissional	
Nenhuma	4 (5,4)
Pouca	2 (2,7)
Alguma	23 (31,1)
Muita	30 (40,5)
Total	15 (20,3)

Os resultados relativos à percepção individual do curso, utilidade, desempenho profissional, impacto do curso de formação e grau de autonomia na atividade profissional, foram analisados em função de determinadas características da amostra, tais como a categoria a que os militares pertencem, a escolaridade, o curso frequentado, o tempo passado a desempenhar as mesmas funções antes de frequentar o curso, o motivo para frequentar o curso e a frequência prévia de outros cursos na área alimentar.

Tendo em conta a categoria militar, há mais sargentos a referir que o curso foi muito útil (67,6% vs 53,7%) e mais praças a considerá-lo pouco útil (14,6% vs 8,8%), embora sem diferenças estatisticamente significativas ($p=0,522$).

Quanto ao desempenho profissional, verifica-se que mais praças consideraram que melhoraram muito o seu desempenho profissional (63,4% vs 45,5%) e mais sargentos consideraram que o melhoraram pouco (18,2% vs 12,2%) ($p=0,285$). No mesmo sentido, mas também sem diferenças significativas ($p=0,761$), mais praças referiram um impacto positivo do curso (70,7% vs 66,7%) e mais sargentos referiram um impacto negativo (6,1% vs 2,4%), tal como acontece para o grau de autonomia, em que mais praças referiram ter muita autonomia (65,9% vs 54,5%), também sem diferenças significativas ($p=0,623$) (Tabela 22).

Relativamente à escolaridade, os militares que mais consideraram o curso muito útil são os que têm o 7º, 8º ou 9º ano (61,9%), seguindo-se os militares que têm entre o 10º e 12º ano (59,6%) e por fim os militares com escolaridade mais elevada (50,0%), sendo também estes os que referiram em maior percentagem considerar o curso pouco útil (50,0% vs 14,3% 7º, 8º ou 9º vs 9,6% 10º, 11º ou 12º) ($p=0,466$). Quanto ao desempenho profissional, os militares com menor escolaridade são os que mais consideram que melhoraram muito profissionalmente (66,7%), seguindo-se os militares com 10º, 11º ou 12º ano (52,9%) e por fim os militares com maior escolaridade ($p=0,268$) (Tabela 23).

Tabela 22 – Percepção individual do curso de formação por categoria militar.

	Categoria militar		
	Praças n (%)	Sargentos n (%)	p
Utilidade do curso			
Pouco	6 (14,6)	3 (8,8)	0,522
Razoavelmente	13 (31,7)	8 (23,5)	
Muito	22 (53,7)	23 (67,6)	
Desempenho profissional			
Pouco			0,285
Razoavelmente	5 (12,2)	6 (18,2)	
Muito	10 (24,4)	12 (36,4)	
	26 (63,4)	15 (45,5)	
Impacto na carreira			
Negativo	1 (2,4)	2 (6,1)	0,761
Razoável	11 (26,8)	9 (27,3)	
Positivo	29 (70,7)	22 (66,7)	
Grau de autonomia			
Pouca	3 (7,3)	3 (9,1)	0,623
Alguma	11 (26,8)	12 (36,4)	
Muita	27 (65,9)	18 (54,5)	

Relativamente ao impacto na carreira, todos os militares com escolaridade mais elevada consideraram que o curso teve um impacto positivo na sua carreira profissional ($p=0,353$). Os militares que mais consideraram ter muita autonomia na sua atividade profissional foram os de escolaridade mais baixa (66,7%), seguindo-se os militares com escolaridade entre o 10º e o 12º ano (60,8%), sendo que nenhum militar com mais de 12 anos de escolaridade referiu ter muita autonomia ($p=0,354$) (Tabela 23).

Tabela 23 – Percepção individual do curso de formação por classe de escolaridade.

	Escolaridade			
	7-9 ano	10-12 ano	>12º ano	p
	n (%)	n (%)	n (%)	
Utilidade do curso				
Pouco	3 (14,3)	5 (9,6)	1 (50,0)	0,466
Razoavelmente	5 (23,8)	16 (30,8)	0 (0,0)	
Muito	13 (61,9)	31 (59,6)	1 (50,0)	
Desempenho profissional				
Pouco				0,268
Razoavelmente	2 (9,5)	9 (17,6)	0 (0,0)	
Muito	5 (23,8)	15 (29,4)	2 (100,0)	
	14 (66,7)	27 (52,9)	0 (0,0)	
Impacto na carreira				
Negativo	1 (4,8)	2 (3,9)	0 (0,0)	0,353
Razoável	3 (14,3)	17 (33,3)	0 (0,0)	
Positivo	17 (81,0)	32 (62,7)	2 (100,0)	
Grau de autonomia				
Pouca	1 (4,8)	5 (9,8)	0 (0,0)	0,354
Alguma	6 (28,6)	15 (29,4)	2 (100,0)	
Muita	14 (66,7)	31 (60,8)	0 (0,0)	

Tendo em conta o tipo de curso de formação frequentado, os militares do CEAL foram os que mais referiram que o curso foi muito útil (72,0%), seguindo-se os militares do CFS (55,6%) e por fim do CCoz (53,7%), ($p=0,413$). Os militares que mais consideraram que melhoraram muito o seu desempenho profissional foram os do CFS (66,7%) seguindo-se os do CCoz (63,4%) e por fim os do CEAL (37,5%), sendo também os militares deste curso, os que mais referiram ter melhorado pouco o seu desempenho (20,8% vs 12,1% CCoz vs 11,1% CFS) ($p=0,306$). Também sem diferenças estatisticamente significativas ($p=0,512$), os militares que mais referiram

um impacto positivo na sua carreira profissional são os do CEAL (70,8% vs 70,7% CCoz vs 55,6% CFS). Mais uma vez, foram os militares que frequentaram o CCoz, os que mais referiram ter muita autonomia (65,9%), seguindo-se os militares do CFS (55,6%) e por fim os do CEAL (54,2), ($p=0,701$) (Tabela 24).

Tabela 24 – Perceção individual do curso de formação por tipo de curso frequentado.

	Tipo de curso de formação			
	CCoz	CFS	CEAL	p
	n (%)	n (%)	n (%)	
Utilidade do curso				
Pouco	6 (14,6)	2 (22,2)	1 (4,0)	0,413
Razoavelmente	13 (31,7)	2 (22,2)	6 (24,0)	
Muito	22 (53,7)	5 (55,6)	18 (72,0)	
Desempenho profissional				
Pouco				0,306
Razoavelmente	5 (12,2)	1 (11,1)	5 (20,8)	
Muito	10 (24,4)	2 (22,2)	10 (41,7)	
	26 (63,4)	6 (66,7)	9 (37,5)	
Impacto na carreira				
Negativo				0,512
	1 (2,4)	0 (0,0)	2 (8,3)	
Razoável	11 (26,8)	4 (44,4)	5 (20,8)	
Positivo	29 (70,7)	5 (55,6)	17 (70,8)	
Grau de autonomia				
Pouca	3 (7,3)	0 (0,0)	3 (12,5)	0,701
Alguma	11 (26,8)	4 (44,4)	8 (33,3)	
Muita	27 (65,9)	5 (55,6)	13 (54,2)	

Considerando o tempo passado a desempenhar o mesmo tipo de funções antes de frequentar o curso de formação, apesar das diferenças não serem significativas ($p=0,572$), os militares que não desempenhavam as mesmas funções foram os que mais consideraram o curso muito útil e, quanto maior o período de

tempo passado a desempenhá-las, menos militares referiram ter considerado o curso muito útil (65,1% vs 64,3% vs 44,4%), sendo que os militares que não desempenhavam as mesmas funções apresentam a menor percentagem a considerar o curso pouco útil (9,3%), seguindo-se os militares que as desempenhavam há 1 ano ou menos (14,3%) e por fim os militares que desempenhavam as mesmas funções há mais de 1 ano (16,7%) (Tabela 25).

Tabela 25 – Perceção individual do curso de formação por tempo de desempenho das mesmas funções.

Tempo de desempenho de funções				p
	Não n (%)	Sim, menos 1 ano n (%)	Sim, 1 ano ou mais n (%)	
Utilidade do curso				
Pouco	4 (9,3)	2 (14,3)	3 (16,7)	0,572
Razoavelmente	11 (25,6)	3 (21,4)	7 (38,9)	
Muito	28 (65,1)	9 (64,3)	8 (44,4)	
Desempenho profissional				
Pouco				0,130
Razoavelmente	4 (9,5)	3 (23,1)	4 (22,2)	
Muito	12 (27,9)	2 (15,4)	8 (44,5)	
	27 (62,6)	8 (61,5)	6 (33,3)	
Impacto na carreira				
Negativo	1 (2,3)	1 (7,7)	1 (5,6)	0,431
Razoável	10 (23,3)	3 (23,1)	7 (38,9)	
Positivo	32 (74,4)	9 (69,2)	10 (55,6)	
Grau de autonomia				
Pouca	4 (9,3)	1 (7,7)	1 (5,6)	0,514
Alguma	16 (37,2)	4 (30,8)	2 (16,7)	
Muita	23 (53,5)	8 (61,5)	14 (77,8)	

No mesmo sentido, os militares que desempenhavam as mesmas funções antes do curso há mais de 1 ano são os que menos referiram que o seu desempenho profissional após o curso melhorou muito (33,3%), seguindo-se os militares que as desempenhavam há 1 ano ou menos (61,5%) e por fim os militares que não as desempenhavam (62,5%). ($p=0,130$).

Também no que se refere ao impacto do curso na carreira profissional, os militares que não desempenhavam as mesmas funções referiram mais frequentemente um impacto muito positivo (74,4%), seguindo-se os militares que desempenhavam as mesmas funções há 1 ano ou menos (69,2%) e por fim os militares que as desempenhavam há mais de 1 ano (55,6%), ($p=0,431$). Já no que se refere à autonomia, também sem diferenças significativas ($p=0,514$), os resultados variam de forma inversa, sendo os militares com mais tempo passado a desempenhar as mesmas funções os que referiram maior grau de autonomia (77,8%), seguindo-se os militares que as desempenhavam há 1 ano ou menos (61,5%) e por fim os militares que não desempenhavam as mesmas funções (53,5% (Tabela 25).

Analisando a perceção individual do curso em função do motivo que levou os militares a frequentarem o curso, para a utilidade atribuída verificou-se que, os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional foram aqueles consideraram significativamente o curso como muito útil (76,7%), seguindo-se os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal (52,4%) e por fim os militares que frequentaram o curso por nomeação superior (43,5%) ($p=0,006$). Embora sem diferenças significativas ($p=0,094$), os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional foram também os que mais referiram ter melhorado muito o seu desempenho profissional (66,7%), seguindo-se os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal (47,6%) e por fim os militares que foram superiormente nomeados (45,5%), sendo estes últimos os que mais referiram ter melhorado pouco o seu desempenho profissional.

Os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional foram os que referiram mais frequentemente um impacto mais positivo na sua carreira profissional, sendo que 83,3% consideram que este teve um impacto positivo, seguindo-se os militares que frequentaram o curso por nomeação superior

(59,1%) e os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal (57,1%), sendo que apenas os militares nomeados superiormente referiram um impacto negativo do curso (13,6%) ($p=0,028$). Também com diferenças estatisticamente significativas ($p=0,05$), foram os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional os que referiram maior grau de autonomia (80%), seguindo-se os militares que o fizeram por desenvolvimento pessoal (47,6%) e por fim os nomeados superiormente (45,5%), (Tabela 26).

Tabela 26 – Percepção individual do curso de formação por motivo de frequência do curso.

	Motivo			p
	Desempenho pessoal n (%)	Desempenho profissional n (%)	Nomeação superior n (%)	
Utilidade do curso				
Pouco	0 (0,0)	3 (10,0)	6 (26,1)	0,006
Razoavelmente	10 (47,6)	4 (13,3)	7 (30,4)	
Muito	11 (52,4)	23 (76,7)	10 (43,5)	
Desempenho profissional				
Pouco				0,094
Razoavelmente	2 (9,5)	2 (6,7)	7 (31,8)	
Muito	9 (42,9)	8 (26,7)	5 (22,7)	
	10 (47,6)	20 (66,7)	10 (45,5)	
Impacto na carreira				
Negativo				0,028
Razoável	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (13,6)	
Positivo	9 (42,9)	5 (16,7)	6 (27,3)	
	12 (57,1)	25 (83,3)	13 (59,1)	
Grau de autonomia				
Pouca	2 (9,5)	1 (3,3)	3 (13,6)	0,050
Alguma	9 (42,9)	5 (16,7)	9 (40,9)	
Muita	10 (47,6)	24 (80,0)	10 (45,5)	

Considerando a frequência de outros cursos na área alimentar, os militares que não frequentaram outros cursos referiram mais frequentemente que o curso foi muito útil (61,5% vs 50,0%), embora sem diferenças estatisticamente significativas ($p=0,552$). A percentagem de militares a considerar que melhoraram muito o seu

desempenho é superior nos militares que frequentaram outros cursos (60,0% vs 54,7 (p=0,722) (Tabela 27).

Tabela 27 – Percepção individual do curso de formação por frequência de outros cursos na área de alimentação.

	Frequentou outros cursos		p
	Não n (%)	Sim n (%)	
Utilidade do curso			
Pouco	7 (10,8)	2 (20,0)	0,552
Razoavelmente	18 (27,7)	3 (30,0)	
Muito	40 (61,5)	5 (60,0)	
Desempenho profissional			
Pouco	9 (14,1)	2 (20,0)	0,722
Razoavelmente	20 (31,3)	2 (20,0)	
Muito	35 (54,7)	6 (60,0)	
Impacto na carreira			
Negativo	2 (3,1)	1 (10,0)	0,435
Razoável	17 (26,6)	3 (30,0)	
Positivo	45 (70,3)	6 (60,0)	
Grau de autonomia			
Pouca	5 (7,8)	1 (10,0)	0,667
Alguma	21 (32,8)	2 (20,0)	
Muita	38 (59,4)	7 (70,0)	

Por outro lado, a proporção de militares a considerar que o curso teve um impacto positivo na sua carreira profissional é superior nos militares que não frequentaram outros cursos (70,3% vs 60,0%) (p=0,435). Por fim, os militares que frequentaram outros cursos referiram mais ter muita autonomia (70,0% vs 59,4%), (p= 0,667) (Tabela 27).

Discussão

O principal objetivo de um serviço de alimentação coletiva é fornecer alimentos seguros e que garantam os nutrientes necessários aos consumidores, sendo que este serviço de alimentação, envolve um complexo sistema operacional, no qual se incluem os manipuladores de alimentos e os seus responsáveis diretos (Fonseca and Santana, 2011).

Os resultados referentes à caracterização dos participantes deste estudo estão de acordo com as características dos militares no geral. A maioria dos militares que compõem a amostra é do sexo masculino (Gonçalves, 2013), da categoria de Praças (Dec-Lei nº 261/2009; Decreto-Lei n.º 211/2012) e frequentaram o CCoz, o que seria de esperar, uma vez que a alimentação é considerada uma área crítica a nível militar e para além disso muitas U/E/O referem ter carência, sobretudo, de cozinheiros (Direção de Formação do Exército Português, 2014). Sendo então a maioria dos militares da categoria de Praças, também é de esperar que a média de idades seja baixa (26,4 anos) (Lei do Serviço Militar, 1999) e o nível de escolaridade esteja sobretudo entre o 7º e o 12º ano, apesar dos incentivos e apoios para a formação e para a obtenção de habilitações académicas a que os militares têm direito (Lei do Serviço Militar, 1999). Relativamente aos militares que permanecem na mesma U/E/O onde estavam quando frequentaram o curso (56,0%), seria de esperar que mais militares se mantivessem a desempenhar as funções atribuídas pelo curso na U/E/O que solicitou a sua formação, uma vez que a mesma apresentou essa necessidade e suportou os custos envolvidos nessa formação (Artigo 198ª do ENFAR). O facto de isto não acontecer, pode ser explicado pela grande rotatividade dos militares, entre as diferentes U/E/O e entre os diferentes cargos e secções de cada U/E/O (Estatuto dos Militares das Forças Armadas, 1999).

Os conhecimentos que os manipuladores de alimentos possuem nas áreas da nutrição e da segurança alimentar, entre outras, são determinantes para o fornecimento de uma alimentação saudável (Lin and Sneed; Condrasky and Hegler, 2009; Leal, 2011). Um serviço de alimentação em que os seus trabalhadores

possuem uma formação deficiente representa um risco acrescido para a saúde dos consumidores e para o próprio funcionamento do serviço (Lin and Sneed; Andreotti et al, 2003; Cavalli and Salay, 2007; Leal, 2011). A formação dos profissionais de uma secção de alimentação é fundamental para elevar a qualidade de qualquer serviço e melhorar as refeições distribuídas, contudo, esta tarefa pode revelar-se complexa e revestida de inúmeros obstáculos, verificando-se muitas vezes que os manipuladores de alimentos não chegam a receber qualquer formação para o desempenho das suas funções no sector alimentar, ou a que recebem é insuficiente ou chega tardiamente (NFSMI; Lin and Sneed; Andreotti et al, 2003; Cavalli and Salay, 2007; Vasconcelos, 2008; Leal, 2011; Jorge et al, 2013). Os resultados encontrados neste trabalho vão no mesmo sentido, verificando-se que apenas 82,2% dos militares referiram trabalhar com mais profissionais devidamente formados, o que significa que ainda existem secções de alimentação de algumas U/E/O (correspondente aos locais de trabalho de 17,8% dos militares da amostra) que, até enviarem o militar ao curso de formação, apenas tinham funcionários sem formação profissional para o exercício das suas funções. Ainda assim, entre os militares da amostra, 32% dos que frequentaram o CCoz não têm qualquer superior com formação profissional e 16% dos sargentos que frequentaram o CEAL ou o CFS, não têm qualquer militar formado com o CCoz para o desempenho das funções na secção de alimentação. Isto também é suportado pelo número de militares que referem já desempenhar as mesmas funções antes de frequentarem o curso (32 militares – 42,7% da amostra). Estes resultados podem ainda sugerir que alguns militares que trabalham na secção de alimentação nunca chegarão a receber qualquer formação uma vez que, por um lado, não parece haver ainda a sensibilidade necessária por parte dos responsáveis para exigir pessoal devidamente qualificado nas secções de alimentação, valorizando sobretudo o aspeto administrativo e a gestão deste serviço (Fonseca and Santana, 2011). Por outro lado, alguns militares só começaram a trabalhar na secção de alimentação depois de já terem estado a desempenhar outras funções, o que, no caso dos militares contratados, pode significar que lhes resta menos tempo de serviço, podendo este já não ser suficiente para permitir a frequência de algum dos cursos (Artigo 198^a do ENFAR).

A maioria dos militares do CCoz e do CFS Alimentação referem ter frequentado o curso por desenvolvimento profissional, o que poderá ser explicado, no caso dos alunos do CCoz, pelo facto do curso lhes permitir desempenhar funções habitualmente melhor reputadas / mais atrativas na secção de alimentação (muitas vezes trabalham como auxiliares de cozinha antes do curso) e, por outro lado, porque se trata de uma especialidade com cabimento em todas as U/E/O, aspeto especialmente importante para militares que estão na situação de deslocados e querem ser colocados numa U/E/O mais perto da área de residência, e, no caso do CFS alimentação, por se tratar de uma especialidade do Curso de Formação de Sargentos, ou seja, de militares que eram praças ou civis e que passarão para a categoria de sargentos após a conclusão do mesmo curso (Estatuto dos Militares das Forças Armadas, 1999; Despacho nº 6341/2014).

A maioria dos militares do CEAL referiu ter frequentado o curso por nomeação superior, podendo esta situação ser explicada pela grande responsabilidade associada ao cargo de chefia de uma secção de alimentação do Exército, habilitação atribuída pelo CEAL. Por outro lado, os profissionais de uma secção de alimentação tendem habitualmente a procurar outras funções, sendo esta uma área de frequente rotatividade entre o pessoal e na qual estes permanecem relativamente pouco tempo (NFSMI; Lin and Sneed). A situação do Exército Português não é muito diferente, sendo os militares que frequentam o CEAL, os que têm maior probabilidade de desempenhar as mesmas funções durante mais tempo e assim poder rentabilizar o curso que receberam. Esta poderá então ser uma das razões que explica o facto de estes militares serem mais nomeados superiormente (Artigo 198^a do ENFAR).

No sentido de melhorar a qualidade do serviço prestado, é importante que os manipuladores recebam formação para além dos procedimentos e técnicas, devendo existir a preocupação de lhes transmitir conhecimentos mais amplos e abrangentes, relacionados nomeadamente com a higiene e segurança alimentar e alimentação saudável (NFSMI; Lin and Sneed; Menezes et al, 2009/2010; Leal, 2011).

As refeições realizadas fora de casa tendem a ser menos saudáveis, quer pelas quantidades de alimento ingeridas quer pela qualidade nutricional dos

mesmos e o modo como são preparados (Story et al, 2008). Atendendo a isto, deve existir uma integração entre as competências culinárias e os conhecimentos em nutrição, misturando-se a arte da confeção com as preocupações em saúde (Condrasky and Hegler, 2009). Deste modo, os trabalhadores envolvidos na preparação e confeção de refeições devem procurar o saudável sem sacrificar o gosto, ou seja, um dos principais objetivos de qualquer serviço de alimentação coletiva deve ser o fornecimento de refeições que satisfaçam e impressionem os consumidores aplicando técnicas saudáveis, pelo que, uma das preocupações da formação ministrada na EPS nos cursos de alimentação, é aproximar as refeições fornecidas às recomendações para uma alimentação saudável, sem que isso comprometa as suas características organoléticas.

Quanto à frequência de utilização de alguns alimentos, procedimentos e métodos de confeção, verifica-se que ainda há militares que referem nunca realizar determinadas tarefas ou que referem fazer sempre alguns procedimentos ou utilizar regularmente alguns alimentos indicados, durante a formação, como sendo importantes para a qualidade nutricional da refeição ou prejudiciais para a saúde dos militares que as consomem. Para algumas situações deveriam ter sido indicadas apenas frequências mais elevadas, sendo o ideal uma utilização diária, tais como os procedimentos de retirar as peles e gorduras visíveis da carne, utilizar leguminosas e disponibilizar legumes no prato. Noutros casos, preconiza-se uma utilização tão baixa quanto possível, tais como a utilização de alimentos considerados menos saudáveis, a realização de estrugidos, a utilização do método de confeção fritar, usar caldos de carne ou marisco ou a água de cozer a carne para outros preparados. Apesar das recomendações para a disponibilização de refeições mais saudáveis, a satisfação do cliente é uma grande condicionante do desempenho dos trabalhadores da secção de alimentação, estando sujeitos à pressão dos consumidores relativamente à quantidade e variedade das preparações (Fonseca and Santana, 2011).

No geral, verifica-se que poucos militares referiram retirar sempre as peles e gorduras visíveis da carne, havendo uma percentagem superior a referir realizar este procedimento para o peixe, o que à partida não seria esperado, quer pela complexidade superior deste último procedimento quer pela relevância atribuída a este procedimento durante a formação profissional. O mesmo se verifica para a

utilização da água de cozer a carne e as leguminosas para outros procedimentos, sendo que as práticas referidas vão no sentido contrário às recomendações da formação profissional, assim como, a utilização de caldos de carne ou marisco e a realização de estrugidos, havendo ainda alguns militares a referir utilizá-los sempre.

Contudo, antes de passar à discussão mais detalhada destes resultados, e no sentido de averiguar quanto da realização destes procedimentos ou utilização de determinados ingredientes seria apenas da responsabilidade dos militares que participaram no estudo, procedeu-se à análise do plano trimestral de ementas, no período entre janeiro e junho de 2014, comum para todas as U/E/O do país. Este plano indica todos os pratos a confeccionar em cada uma das refeições, bem como os respetivos ingredientes e capitações.

Assim, verificou-se que, de acordo com as ementas definidas, deveriam ser disponibilizados legumes todos os dias, alimentos menos saudáveis 5 a 6 vezes por semana (6; 6; 5; 6 – distribuição por semana em cada mês), os fritos entre 0 a 5 vezes por semana (4; 0; 5; 2 – distribuição por semana em cada mês) e as leguminosas fornecidas entre 3 a 5 vezes por semana (5; 4; 3; 5 – distribuição por semana em cada mês). Portanto, desta análise, conclui-se que as próprias ementas não seguem as recomendações para uma alimentação saudável transmitidas no curso de formação, pelo que, o facto de alguns militares referirem alterar as ementas, poderá ser até benéfico para a qualidade nutricional das refeições servidas. Por outro lado, a grande maioria dos militares que referiu alterar a ementa indicou fazê-lo por ordem superior, contudo, não se sabe em que sentido irão estas alterações, podendo ou não contribuir para a realização de refeições mais saudáveis (Plano Trimestral de Ementas, 2014). A falta de coerência entre as recomendações transmitidas na formação profissional e a oferta de alimentos definida pelo plano de ementas é reconhecida pelos manipuladores de alimentos, podendo levá-los a alterar a ementa definida ou a reforçar a adoção de procedimentos menos adequados à realização de refeições saudáveis (Fonseca and Santana, 2011).

Ao contrário do que se encontrava definido pelo plano trimestral de ementas, a maioria dos militares referiu disponibilizar leguminosas poucas vezes por semana, somente alguns referiram disponibilizá-las diariamente. A maioria dos militares

referiu também uma utilização de alimentos menos saudáveis inferior à definida pelo plano, sendo embora uma frequência bastante elevada de disponibilização destes alimentos. Alguns militares referem também uma frequência de disponibilização de canja ou sopa de peixe superior às recomendações e à definida pelo plano de ementas. Também no sentido oposto ao definido pelo plano de ementas, a maioria dos militares referiu uma frequência de disponibilização de legumes muito baixa.

Para as situações em que as ementas são alteradas e para os procedimentos que não estão definidos pelas mesmas, procedeu-se a uma análise de alguns procedimentos ou da utilização de determinados ingredientes em função de alguns parâmetros que caracterizam a amostra, numa tentativa de perceber o que os poderá condicionar.

Analisando os resultados de acordo com o género, não se encontram diferenças significativas, havendo uma distribuição relativamente equilibrada de frequências para todos os parâmetros.

Em relação à escolaridade, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para a preparação dos legumes no dia anterior, sendo os militares com mais escolaridade os que mais frequentemente referiram preparar os legumes no dia anterior (apesar desta diferença se poder dever ao baixo número de respondentes nesta classe) e os militares com menor escolaridade os que mais referiram nunca o fazer, podendo estas diferenças sugerir que este procedimento é realizado mais no sentido de organização e planificação das tarefas diárias, do que propriamente como um cuidado a ter com a qualidade nutricional dos alimentos usados. A escolaridade está descrita como sendo um dos fatores socioeconómicos que influencia a alimentação e o estado de saúde em geral, sendo que, quanto menor for a escolaridade, menor é a capacidade de discernir o que é considerado saudável ou não e menor é o conhecimento sobre a preparação e escolha de alimentos saudáveis (Marinho et al, 2007; Vasconcelos, 2008; Molina et al, 2010; Leal, 2011). O reduzido nível de escolaridade dos manipuladores de alimentos constitui um constrangimento à aplicação de boas práticas de desempenho profissional, sendo que os trabalhadores mais escolarizados tendem a apresentar comportamentos mais ajustados às recomendações e maiores níveis de

conhecimentos (Leal, 2011). Os resultados encontrados neste trabalho vão no mesmo sentido, sendo que, apesar de não haver diferenças estatisticamente significativas, a maioria dos militares com menor escolaridade referiram frequências de disponibilização de legumes muito baixas, até um máximo de 3 vezes por semana. Estes resultados são semelhantes nos restantes procedimentos, para os quais os militares menos escolarizados são os que apresentam resultados menos concordantes com as recomendações transmitidas na formação. Outro aspeto que poderá em parte explicar os resultados encontrados em relação a estes militares relaciona-se com o facto que os militares menos escolarizados são também os que mais referem alterar a ementa por opção.

Quando os resultados são analisados de acordo com a categoria militar, apesar de não haver diferenças significativas, parece haver uma frequência ligeiramente maior de procedimentos menos corretos ou para a utilização de alimentos menos saudáveis nos Praças, o que está em concordância com o discutido acima em relação ao nível de escolaridade. Para além da escolaridade, uma outra razão que poderá explicar estes resultados deve-se ao facto de que são estes militares que confeccionam as refeições, enquanto os Sargentos apenas supervisionam o processo, podendo não o fazer na sua totalidade. Em relação ao curso frequentado, encontraram-se diferenças significativas para a alteração da ementa por opção, sendo os militares do CEAL os que mais referiram alterá-la, o que é consistente com as funções desempenhadas por estes militares, uma vez que serão, na sua maioria, chefes da secção de alimentação. Nos restantes procedimentos não foram encontradas diferenças significativas, apesar de haver uma ligeira tendência para os militares do CCoz apresentarem maiores frequências nos procedimentos menos corretos e os militares do CFS apresentarem as menores frequências para os mesmos. Tal como na situação anterior, são os militares do CCoz que preparam e confeccionam as refeições, sendo por isso os principais elementos a determinar os ingredientes e procedimentos utilizados, enquanto os militares do CFS e do CEAL podem fazer as recomendações e transmitir as indicações. Assim, provavelmente as frequências que os militares do CCoz referiram serão as que mais se aproximam das frequências reais nas diversas U/E/O. Estes dados podem sugerir que, para além da importância da

formação profissional aos militares, nomeadamente aos chefes das secções de alimentação, é fundamental o acompanhamento e supervisão de todas as tarefas.

Quanto ao tempo passado a desempenhar as mesmas funções antes de frequentar o curso, em relação à disponibilização de legumes verifica-se que os militares que não desempenhavam as mesmas funções são os que significativamente mais frequentemente disponibilizam legumes. Apesar das diferenças não serem significativas, os resultados em relação aos outros procedimentos parecem seguir a mesma tendência, com os militares que não desempenhavam as mesmas funções a referir melhores resultados, o que poderá sugerir que é importante investir na formação dos militares antes que estes comecem a desempenhar funções na secção de alimentação adotando por vezes hábitos menos corretos.

O trabalho, para além de uma condição obrigatória na vida de muitos indivíduos, pode também ser um meio de realização pessoal e profissional. Sendo o trabalho um aspeto tão relevante e presente na vida das pessoas é de esperar que os indivíduos criem expectativas e tenham motivações próprias no seu contexto laboral (Zuchi, 2009). Os trabalhadores motivados comprometem-se mais com as suas tarefas laborais e dedicam-se mais ao cumprimento dos objetivos da entidade empregadora, independentemente da origem dessa motivação (Souza, 2005; Zuchi, 2009; Carvalho et al, 2012). Neste trabalho, atendendo ao motivo que levou os militares a frequentarem o curso, não foram encontradas diferenças significativas, contudo, parece que os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento pessoal são os que apresentam frequências mais baixas de procedimentos menos corretos e frequências mais altas de procedimentos mais adequados.

Foram observadas diferenças significativas quanto à utilização da fritura, entre os militares que trabalham com outros elementos com curso da área da alimentação e os que não trabalham com outros militares com curso, existindo uma percentagem maior de militares que trabalham com outros militares com curso a referir utilizar o método de confeção fritar menos ou 1 vez por semana e uma percentagem menor a referir fazê-lo entre 4 a 6 vezes por semana, sendo que as frequências descritas nos restantes procedimentos seguem no mesmo sentido.

Estes resultados sugerem que a existência de mais do que um militar com formação profissional na área da alimentação se traduz em procedimentos mais corretos e refeições mais saudáveis. Apesar de não ter sido recolhida informação sobre os outros cursos que foram frequentados por alguns dos militares, estes resultados podem indicar que o trabalho em equipa, quando esta é constituída por elementos devidamente formados, pode resultar numa utilização mais cuidada de determinados géneros alimentares e procedimentos ou métodos de confeção e, consequentemente, permitir obter refeições mais saudáveis.

No sentido de avaliar a perceção individual dos militares relativamente ao curso, o questionário continha questões que abordavam a utilidade do mesmo, a melhoria do desempenho profissional, o impacto do curso na carreira profissional e o grau de autonomia na atividade profissional. Algumas destas questões podem ser comparadas com outras idênticas, incluídas num questionário preenchido pelos alunos aquando do término do curso de formação. Este trata-se de um questionário interno do Exército que tem como objetivo a validação interna dos cursos, nomeadamente os da área da alimentação (CCoz, CFS Alimentação e CEAL), aferindo a satisfação dos formandos, o desempenho dos formadores e o grau de sucesso da aprendizagem (Ministério da Defesa Nacional ^b, 2014; Ministério da Defesa Nacional ^c, 2014).

No caso concreto deste trabalho, apenas foram comparadas as questões relativas à perceção dos formandos, no sentido de perceber se a mesma se alterou desde a conclusão do curso até ao momento, após a aplicação prática do mesmo. A escala do questionário de validação interna é de 0 a 20 valores, podendo fazer-se a correspondência para o questionário deste trabalho agrupando os valores em 5 intervalos: 0 e 5 corresponderão à menor classificação, seguindo-se o segundo intervalo entre 5 e 10 valores, o terceiro intervalo entre 10 e 15 valores que corresponderá à classificação razoável, seguindo-se o intervalo entre 15 e 19 valores e, por fim, o valor 20 que corresponderá à classificação mais elevada.

Quando questionados sobre a utilidade do curso, a maioria dos participantes referiu ter achado o curso muito ou completamente útil (60,0%), apesar de alguns militares o terem considerado pouco útil (12,0%). No final do curso, os mesmos alunos tinham avaliado a sua utilidade em 16,68 valores, com um mínimo de 14,90

e um máximo de 18,40, correspondendo a uma avaliação entre razoavelmente útil e muito útil, o que poderá significar que para alguns militares a percepção da utilidade do curso diminuiu passado algum tempo desde a sua conclusão. Este facto pode ser explicado pelo facto de alguns militares não terem, imediatamente após a conclusão do curso, desempenhado as funções atribuídas por este ou já não as estarem a desempenhar, ou por não terem o grau de autonomia que esperavam quando concluíram o curso, ou ainda, por não terem possibilidade de aplicar na prática os conteúdos aprendidos. Nesta amostra, foram sobretudo os Sargentos que referiram maior utilidade do curso, ou o CEAL e o CFS quando a análise é feita de acordo com o curso frequentado, possivelmente por considerarem importantes os conhecimentos técnicos e estarem devidamente capacitados para desempenhar as suas funções. Foram os militares com menor escolaridade que consideraram o curso mais útil, possivelmente por estes militares estarem na sua maioria sujeitos a um contrato de trabalho, com uma duração máxima de 7 anos (Lei do Serviço Militar, 1999), e, uma vez que não têm outra formação profissional ou académica, poderão considerar este curso como uma mais-valia profissional no futuro.

Os militares que não desempenhavam as mesmas funções antes do curso de formação foram os que referiram maior utilidade, provavelmente pelos poucos conhecimentos na área alimentar que possuíam, o que é consistente com o facto dos militares que mais consideraram o curso útil foram os que o frequentaram por desenvolvimento profissional.

Relativamente à melhoria no desempenho profissional, a maioria dos militares referiu ter melhorado muito ou completamente. Foram os Praças que consideraram ter melhorado mais, assim como os militares com menor escolaridade, provavelmente por serem os militares que irão desempenhar funções mais técnicas e os que teriam menor conhecimento para isso. Quando analisado em função do curso frequentado, os militares do CFS foram os que referiram ter melhorado mais o seu desempenho profissional, o que se deverá ao facto de ser o único curso associado a uma mudança na categoria militar e ao desempenho de funções completamente diferentes. Por outro lado, os militares do CEAL foram os que referiram menor melhoria no seu desempenho profissional, uma vez que este curso pretende, sobretudo, adaptar competências que o militar já possui à secção de alimentação. Foram também os militares que não desempenhavam as mesmas

funções anteriormente ao curso, os que consideraram ter melhorado mais o seu desempenho profissional, uma vez que o curso lhes transmitiu competências técnicas que ainda não possuíam. Ao contrário do que seria esperado, são os militares que já tinham frequentado outros cursos antes do avaliado neste trabalho, os que mais consideraram ter melhorado o seu desempenho profissional, possivelmente por este curso poder ser um complemento aos conhecimentos anteriormente recebidos.

Também no que se refere ao impacto do curso na carreira profissional, a maioria dos militares considerou que este foi positivo ou muito positivo, havendo ainda 3 militares a considerá-lo negativo ou muito negativo. Os militares que referiram um impacto mais positivo pertencem à categoria de Praças, possivelmente porque muitos destes poderão ter passado a desempenhar funções mais reconhecidas na secção de alimentação e poderão ter sido colocados numa U/E/O mais próxima da área de residência, enquanto para os Sargentos, o curso poderá ter tido implicações nas funções desempenhadas e na U/E/O onde ficaram colocados. Analisando de acordo com o curso frequentado, verifica-se que os militares do CEAL foram os que referiram um impacto mais positivo, enquanto nenhum militar do CFS referiu impacto negativo, provavelmente porque os mesmos estarão associados a progressões na carreira, tanto para o CFS, que permite passar para à categoria de sargentos, como para o CEAL, uma vez que confere alguns valores necessários para a promoção a um posto superior. Tal como seria esperado, são os militares que não desempenhavam as mesmas funções os que mais referiram um impacto positivo, assim como os militares que frequentaram o curso por desenvolvimento profissional.

Quanto à autonomia na atividade profissional, apesar da maioria dos militares considerar que tem muita ou total autonomia, também existem militares que referiram não ter nenhuma ou ter pouca autonomia. Há mais Praças do que Sargentos (CEAL e CFS) a referir ter muita autonomia, ao contrário do que seria esperado, uma vez que estes são menos graduados e os elementos da categoria militar mais baixa. Contudo, é verdade que em termos técnicos de preparação e confeção das refeições, os Praças são muitas vezes os militares mais habilitados, pelo que terão mais autonomia para desempenhar as suas funções. Já os militares da categoria de Sargentos têm uma função de gerência da secção de alimentação

e trabalham diretamente sobre as ordens dos respetivos Comandantes, sendo que também a percepção de autonomia pode ser diferente entre os vários elementos. São os militares que já desempenhavam as mesmas funções antes do curso os que referiram maior autonomia uma vez que têm mais experiência nas suas funções. Por fim, os militares que frequentaram o curso por nomeação superior foram os que referiram menor autonomia e os que o frequentaram por desenvolvimento profissional os que referiram maior autonomia, possivelmente por serem também os que manifestam mais iniciativa.

Limitações do estudo

A decisão pela utilização de um questionário como método de recolha de dados, deveu-se ao facto de este instrumento permitir obter uma grande quantidade de informação de forma sistematizada, interrogar um grande número de pessoas em pouco tempo e com baixos custos (Amaro, Póvoa e Macedo, 2004/2005; Martins, 2011). No caso concreto deste estudo, a opção por um questionário *online* deve-se à dificuldade em localizar fisicamente os militares, devido à sua grande mobilidade e deslocamentos entre as várias Unidades do país, à maior comodidade no envio e na receção dos questionários, bem como à ausência de custos envolvidos, uma vez que não há a necessidade de haver deslocações, dos respondentes ou do inquiridor, ou de enviar os questionários e assegurar o seu reenvio. Contudo, a aplicação deste método apresenta algumas limitações, nomeadamente a elevada taxa de não-resposta e a dificuldade na interpretação do instrumento por parte dos participantes (Amaro, Póvoa e Macedo, 2004/2005; Martins, 2011). Esta limitação reflete-se na grande proporção de não resposta presente neste estudo. Dos 285 questionários enviados inicialmente, obtiveram-se apenas 75 respondidos. Este facto limita a capacidade de generalizar estes resultados ao universo de formandos do Exército Português na área de alimentação. Mais, não foi possível identificar os motivos de não-resposta, o que poderia ter permitido uma comparação de algumas características destes militares e assim perceber quais os determinantes da não resposta e o impacto destes nos

resultados obtidos. No entanto, sabe-se que alguns destes militares poderão já não estar no ativo, pelo pouco tempo de contrato que lhes restava no momento da frequência do curso e/ou pelo período de tempo decorrido desde a realização do curso até ao momento, outros poderão ter mudado de função e/ou de U/E/O, outros ainda poderão não ter recebido o questionário ou ter tido dificuldades no seu preenchimento, nomeadamente por não terem acesso a computador com internet ou pela dificuldade na interpretação e compreensão dos procedimentos.

Conclusão

Existem ainda muitas secções de alimentação no Exército Português a trabalhar com militares que não receberam formação profissional para o desempenho das suas funções, o que, de acordo com os resultados deste trabalho, parece importante para a qualidade nutricional das refeições servidas. No mesmo sentido, este trabalho sugere que deverá haver um investimento no sentido da formação profissional ser administrada aos militares antes do exercício das suas funções e que a existência de mais do que um elemento formado é importante para a promoção de alimentos e procedimentos mais saudáveis. A formação profissional deve capacitar os militares envolvidos diretamente na confeção de alimentos com os conhecimentos práticos necessários à realização de refeições saudáveis, adequados a cada um e às suas características, nomeadamente à escolaridade, fator que este trabalho revelou como sendo importante. Para os militares com funções de chefia, é importante que a formação profissional os capacite para supervisionar o trabalho dos seus funcionários, no sentido de o orientar para opções mais saudáveis, e que lhes transmita os conhecimentos necessários para a realização de escolhas mais saudáveis, nomeadamente sempre que se apresenta a necessidade de fazer alterações nas ementas.

Bibliografia

Amaro, Ana, Póvoa, Andreia e Macedo, Lúcia (2004/2005). A Arte de fazer questionários. Metodologias de Investigação em Educação. Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, Departamento de Química.

Anderson, Laurie, et al (2009). The effectiveness of worksite nutrition and physical activity interventions for controlling employee overweight and obesity, a systematic review. American Journal of Preventive Medicine, 37(4).

Andreotti, A. Baleroni, F., Paroschi, V., Panza, S. (2003). Importância do treinamento para manipuladores de alimentos em relação à higiene pessoal. Iniciação Científica Cesumar 5(01), pp 29-33.

Artigo 198^a do Estatuto dos Militares das Forças Armadas (ENFAR). Nomeação para os cursos de especialização ou qualificação. Decreto-Lei n.º 236/99, de 25JUN, com as alterações e retificações introduzidas pela Declaração de Retificação n.º 10-BI/99, de 31JUL, Lei n.º 25/2000, de 23AGO, Decreto-Lei n.º 232/2001, de 25AGO, Decreto-Lei n.º 197-A/2003, de 30AGO, Decreto-Lei n.º 70/2005, de 17MAR, Decreto-Lei n.º 166/2005, de 23SET, Decreto-Lei n.º 10/2007, de 11 SET. Decreto-Lei n.º 330/2007, de 09 OUT e Lei n.º 34/2008 de 23JUL)

Carta de Ottawa (1986). Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde.

Carvalho, Géssica et al (2012). Sistemas de Recompensa e Suas Influências na Motivação dos Funcionários: Estudo em uma Cooperativa Capixaba. Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia. Tema: Gestão, Inovação e Tecnologia para a Sustentabilidade

Cavalli, S. and Salay, E. (2007). Gestão de pessoas em unidades produtoras de refeições comerciais e a segurança alimentar. Revista de Nutrição 20 (6): 657 – 667. Campinas.

(CDC) Centers for Disease Control and Prevention (2014). Workplace Health Promotion, Nutrition. Visited in:

<http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/implementation/topics/nutrition.html>

Center for Nutrition Policy and Promotion (2012). The Food environment, eating out and body weight: a review of the evidence. Nutrition insight 49. U. S. Department of Agriculture

Código do trabalho, aprovado pela Lei nº 7/2009 de 12 de fevereiro, em vigor com atualizações (Lei nº 27/20014). Livro I – parte geral, Título II, Capítulo I – disposições gerais, Secção VII – direitos, deveres e garantias das partes, Subsecção II – Formação profissional, Artigos 130º a 133º.

Condrasky, Margaret and Hegler, Marie (2009). Bridging the Nutrition Gap for Chefs. The National Culinary Review.

Conferência de Adelaide (1998). Segunda Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde. Adelaide, Austrália.

Decreto-Lei nº 61/2006, Diário da República, 1ª Série – nº 57 A – 21 de março de 2006

Decreto-Lei nº 236/99 com as alterações e retificações introduzidas até 2007 - Estatuto dos Militares das Forças Armadas

Decreto-Lei nº 231/2009, Diário da República, 1ª Série – nº 179 - 5 de setembro de 2009)

Decreto-Lei nº 261/2009. Ministério da Defesa Nacional. Diário da República, 1ª Série – nº 188 de 28 de Setembro de 2009.

Decreto-Lei n.º 211/2012. Ministério da Defesa Nacional. Diário da República, 1ª Série – nº 184 de 21 de Setembro de 2012.

Delors, Jackques, et al (1996). Learning: the treasure within. Report to Unesco of the International Commission on Education for the Twenty-first Century. ISBN: 85-249-0673-1

Despacho nº 6341/2014. Direção de Obtenção de Recursos Humanos. Comando de Pessoal – Exército. Diário da República, 2ª Série – nº 93 de 15 de Maio de 2014.

Direção de Formação do Exército Português (2014). Catálogo dos Cursos de Formação.

(DGS) Direção Geral de Saúde (2005). *Programa nacional de combate à obesidade*. Lisboa : Direcção-Geral da Saúde, 2005. ISBN 972-675-128-4.

(DGS) Direção Geral de Saúde (2005/2007). Direção de Serviços de Epidemiologia e Estatísticas de Saúde. Divisão de Estatísticas de Saúde. Elementos estatísticos: Informação geral – Saúde 2005/2007.

(DGS) Direção Geral de Saúde (2013). Programa Nacional de Saúde Ocupacional, 2º Ciclo 3013/2017. Divisão de Saúde Ambiental e Ocupacional.

Estatuto dos Militares das Forças Armadas (1999). Ministério da Defesa Nacional. Decreto-Lei nº 236/99 de 25 de Junho.

Fernandes P., Bernardo C., Campos R. e Vasconcelos F., (2009) Evaluating the effect of nutritional education on the prevalence of overweight/obesity and on foods eaten at primary schools. *Jornal de Pediatria*. Rio de Janeiro - 85(4):315-321.

Fonseca, Karina, and Santana, Gizane (2011). O nutricionista como promotor da saúde em Unidades de Alimentação e Nutrição: dificuldades e desafios do fazer. *Enciclopédia Biosfera* 7(13): 1466 – 1476. Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Campus Santo Antônio de Jesus. Brasil.

Forte, Ana (2005). Formação contínua: contributos para o desenvolvimento profissional e para a (re)construção da(s) identidade(s) dos professores do 1º CEB. Dissertação de Mestrado em Educação, Área de especialização em desenvolvimento curricular. Universidade do Minho. Instituto de Educação e Psicologia.

Food and Nutrition Service (2010). Nutrition Education and Promotion: The Role of FNS in Helping Low-Income Families Make Healthier Eating and Lifestyle Choices – A report to Congress. USDA

Gonçalves, Filipa (2013). Militares do sexo feminino no Exército Português – Os últimos 20 anos). *Revista Militar* nº 5, pp. 393-413.

Hawkes, Corinna (2013). Promoting healthy diets through nutrition education and changes in the food environment: an international review of actions and their effectiveness. Rome: Nutrition Education and Consumer Awareness Group, Food and Agriculture Organization of the United Nations. E-ISBN 978-92-5-107554-8

Holland, Brian (2003). Continuing Professional Education – United States, International Corporations. *Education Encyclopedia*, State University.

Jorge, M. et al (2013). Fatores relacionados aos conhecimentos de manipuladores de alimentos sobre boas práticas de manipulação em estabelecimentos comerciais Nutrir Gerais - *Revista Digital de Nutrição*, 7(12): 1015-1029

Leal, Mónica (2011). Avaliação das condições de preparação e conhecimento dos manipuladores em serviços de alimentação de estruturas de apoio à infância, terceira idade

e pessoas portadoras de deficiência. Dissertação de Mestrado em Segurança Alimentar. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Lei do Serviço Militar (1999). Lei nº 174/1999 – Diário da República nº 221/1999 – 1ª Série –A de 21 de Setembro de 1999.

Lin, Shu-Ying and Sneed, Jeannie. University Foodservice Managers' and Employees'. Perceptions of Food Safety Training and Managers' - Comparison of Student and Full-Time Employees Food Safety Practices

Loureiro, Isabel (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. Revista Portuguesa de Saúde Pública. Vol. 22, nº 2.

Marinho, M. et al (2007). Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, 7(3).

Martins, Sara (2011). Da Avaliação de um Programa de educação alimentar à sua reformulação. Trabalho de investigação. Licenciatura em Ciências da Nutrição. Universidade Atlântica. Barcarena.

Menezes, A. et al (2009/2010). PASSE MA - Segurança e Educação Alimentar a Manipuladores de Alimentos: Manual do Formador Manipuladores de Alimentos. Ministério da Saúde e Departamento de Saúde Pública de Administração Regional de Saúde do Norte.

Ministério da Defesa Nacional (2012). Referencial de curso, Curso de Formação de Sargentos RV/RC – 609 Alimentação: Documento VIa – Plano de Estudos. Exército Português

Ministério da Defesa Nacional ^a (2014). Exército Português. Documento II – Proposta e fundamentação de curso.

Ministério da Defesa Nacional ^b (2014). Referencial de curso, Curso Elementar de Alimentação: Documento III, IV, IVb, V e Va.

Ministério da Defesa Nacional ^c (2014). Referencial de curso, Curso de Cozinheiros: Documento III, IV e IVb, V e Va.

Ministry of health (2003). Food and nutrition guidelines for healthy adults: a background paper. Wellington. Ministry of Health.

Molina, M. et al (2010). Preditores socioeconómicos da qualidade da alimentação de crianças. *Revista de Saúde Pública*, 44(5): 785-792.

(NFSMI) National Food Service Management Institute. Adult Day Care Resource Manual for the USDA CACFP, Chapter 12: Staff Training.

Neves, Ivone (2007). A formação prática e a supervisão da formação. *Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. Saber (e) Educar* 12.

(NCDHHS) North Carolina Department of Health and Human Services (2002). North Carolina Blueprint for Changing Policies and Environments In Support Of Healthy Eating, Division of Public Health, Physical Activity and Nutrition Branch.

(NCDHHS) North Carolina Department of Health and Human Services, North Carolina Health Smart, Worksite Wellness Toolkit.

Nutbeam, Dom (2006). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*. Oxford University Press, 15 (3).

(OMS) Organização Mundial de Saúde (1998). WHO information series on school health. Healthy nutrition: an essential element of a health-promoting school.

(OMS) Organização Mundial de Saúde (2003). Integrated prevention of noncommunicable diseases: draft global strategy on diet, physical activity and health. 113th session, provisional agenda item 3.7.

(OMS) Organização Mundial de Saúde (2007). Workers' health: global plan of action. Sixtieth World Health Assembly. WHA60.26, agenda item 12.13.

Plano Trimestral de Ementas relativo ao 1º e 2º trimestres de 2014. Repartição de Estudos Técnicos do Exército Português.

Santos L. (2005). Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Revista de Nutrição*, 18(5):681-692. Campinas

Santos, 2010 – Livro do 1º Alves dos Santos – A Administração na Guerra Peninsular

Santos, Vasco R. (2012). A importância e a prática da formação profissional na performance técnica dos formandos no tecido empresarial. Relatório de estágio para a

obtenção do grau de Mestre em marketing e promoção turística. Escola Superior de turismo e tecnologia do mar, Instituto Politécnico de Leiria.

Sequeira, Inês et al (2012). Avaliação do sucesso de uma consulta de obesidade. Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo. Hospital Militar Principal.

Sobral, Nilza A. T. e Santos, Sandra M. C. (2008). Avaliação de Programas de Formação em Alimentação Saudável para educadores: construindo e aplicando um modelo. Programa de Pós-Graduação, Mestrado em Alimentos Nutrição e Saúde. Universidade Federal da Bahia, Escola de Nutrição.

Sobral, Nilza Aparecida Tuler e Santos, Sandra Maria Chaves. (2010). Proposta metodológica para avaliação de formação em alimentação saudável. Formação em Alimentação Saudável. Revista de Nutrição, 23(3):399-415.

Sousa, L. (2005). A Teoria da Relatividade na Gestão de Pessoas: uma nova visão para gerenciar pessoas com foco no crescimento das organizações. Rio de Janeiro: Elsevier, p.202.

Story, M. et al (2008). Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches. Annual Review of Public Health 29: 253–272

Triches R. e Giugliani E. (2005). Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolas. Revista de Saúde Pública, 39(4):541-547

Vasconcelos, Vitor (2008). Ensaio sobre a importância do treinamento para manipuladores de alimentos nos serviços de alimentação baseada na RDC nº 216/2004. Universidade de Brasília. Pós-Graduação Lato Sensu. Curso de especialização em Gastronomia e Saúde.

Zuchi, Daiani (2009). Satisfação no ambiente de trabalho: um estudo com vendedores de um concessionária da região de Blumenau. Universidade do Vale do Itajaí. Centro de Ciências da Saúde. Curso de Psicologia.

Anexos

Anexo A – Questionário

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
EXÉRCITO PORTUGUÊS
COMANDO DA INSTRUÇÃO E DOCTRINA



ESCOLA PRÁTICA DOS SERVIÇOS

Este questionário pretende avaliar a utilidade e aplicação da formação recebida no Curso que frequentou na Escola Prática dos Serviços (EPS) – Curso de Cozinheiro, CFS de Alimentação ou Curso Elementar de Alimentação (CEAL). O objetivo é perceber se a formação que recebeu lhe foi útil e que matérias deverão ser reforçadas durante o curso. Para tal, é-lhe pedido que responda ao seguinte questionário assinalando uma única opção para cada questão. **Os dados recolhidos são confidenciais, e a sua análise será anónima.**

Nome: _____

Posto: _____ NIM: _____

Unidade: _____

Grupo I – Dados Pessoais

1. Posto:

☐ Soldado

☐ 2º Cabo

☐ 1º Cabo

☐ 2º Furriel

☐ Furriel

☐ 2º Sargento

☐ 1º Sargento

☐ Sargento Ajudante

2. Sexo

☐ Feminino

☐ Masculino

3. Idade : _____

4. Localidade de residência: _____

5. Escolaridade:

☐ 4ºano ou menos ☐ 5º ou 6º anos ☐ 7º, 8º ou 9º anos ☐ 10º, 11º

ou 12º anos

☐ Licenciatura

☐ Pós-Graduação

☐ Mestrado ou

Doutoramento

6. Curso que frequentou:

☐ Curso de Cozinheiro

☐ CFS Alimentação

☐ CEAL

7. Data em que terminou o Curso?

Mês: |__|__| Ano: |__|__|

Se não se recorda da data indique o curso que frequentou:

Curso: _____ de 201__

8. Unidade em que está colocado:

9. Está a trabalhar na mesma Unidade em que estava colocado quando frequentou o Curso?

|__| Sim |__| Não.

Se não, em que Unidade estava na data do curso?

10. **Para além de si**, no Serviço de Alimentação onde trabalha há mais elementos que tenham frequentado algum curso na área de alimentação na EPS (Escola Prática dos Serviços)?

|__| Não |__| Sim.

Se sim: Nº de Cozinheiros: |_____|

Nº de Elementos com CFS Alimentação: |_____|

Nº de Elementos com CEAL: |_____|

11. Antes de frequentar o curso desempenhava as mesmas funções?

|__| Não

|__| Sim, há menos de 1 ano

|__| Sim, entre 1 e 2 anos

|__| Sim, entre 3 a 5 anos

|__| Sim, há mais de 5 anos

12. Que motivo o levou a frequentar o Curso?

☐ Desenvolvimento pessoal

☐ Desenvolvimento profissional

☐ Nomeação superior

13. De um modo geral, considera que o Curso lhe foi útil?

☐ Sim

☐ Não

14. Para além do curso militar realizado na EPS, frequentou outro(s) curso(s) na área da alimentação, que incluísse as áreas da nutrição e dietética?

☐ Não

☐ Sim, depois de fazer o Curso de Cozinheiro/CFS/CEAL

☐ Sim, antes de fazer o Curso de Cozinheiro/CFS/CEAL há 5 anos ou menos

☐ Sim, antes de fazer o Curso de Cozinheiro/CFS/CEAL há mais de 5 anos

Grupo II - Dos seguintes **procedimentos culinários**, indique com que frequência se realiza cada um deles na Secção de Alimentação onde trabalha:

	Sempre	Muitas vezes	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
Retirar as peles e gorduras da carne de frango (para estufar/guisar)					
Retirar as peles e gorduras da carne de frango (para assar/grelhar)					
Retirar as gorduras da carne de vaca/vitela					
Retirar as gorduras da carne de porco					
Retirar as peles e gordura do peixe					
Utilizar a água de cozer as carnes para outros preparados					
Utilizar a água de cozer legumes para outros preparados					
Utilizar a água de cozer leguminosas (feijão/grão-de-bico/ervilhas) para outros preparados					
Descascar batatas, cebolas, cenouras no dia anterior à sua confecção					
Partir as batatas ou legumes no dia anterior à sua confecção					
Antes de um estufado ou guisado, cozinhar a cebola e /ou alho em azeite					
Antes de um estufado ou guisado, cozinhar a cebola e /ou alho em óleo					
Antes de um estufado ou guisado, cozinhar a cebola e /ou alho em margarina					
Adicionar vinho aos estufados ou guisados					
Usar caldo de carne ou de frango (preparado em pó ou em cubos)					
Usar caldo de marisco (preparado em pó ou em cubos)					
Alterar a ementa por ordem superior					
Alterar a ementa por opção					

Grupo III - Dos seguintes **alimentos/ procedimentos culinários**, indique com que frequência se utilizam na Secção de Alimentação onde trabalha:

	Nunca	1 vez p/ semana	2 vezes p/ semana	3 vezes p/ semana	4 vezes p/ semana	5 vezes p/ semana	6 vezes p/ semana	Todos os dias	2 vezes p/ dia
Leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas, favas ou lentilhas)									
Fiambre, salsicha, chouriço ou outros enchidos (no almoço e/ou jantar)									
Queijo (no almoço e/ou jantar)									
Natas (no almoço e/ou jantar)									
Polpa de tomate									
Maionese (no almoço e/ou jantar)									
Canja									
Sopa de peixe									
Caldo verde									
Salada fria (alface, tomate ou outros legumes crus)									
Legumes salteados (couve, cenoura ...)									
Legumes no prato (cozinhados com os outro ingredientes)									
Fritar (pelo menos um dos componentes do prato)									
Cozer									
Estufar									
Assar									
Grelhar									

Grupo IV – Percepção do Curso

1 – Considera que o Curso de Cozinheiro/CFS Alimentação/CEAL lhe foi útil?

☐ Nada ☐ Pouco ☐ Razoavelmente ☐ Muito ☐ Completamente

2 – Na sua opinião, acha que melhorou o seu desempenho profissional depois de frequentar o Curso de Cozinheiro/CFS Alimentação/CEAL?

☐ Nada ☐ Pouco ☐ Razoavelmente ☐ Muito ☐ Completamente

3 – Qual o impacto que o Curso de Cozinheiro/CFS Alimentação/CEAL teve na sua carreira profissional?

☐ Muito negativo ☐ Negativo ☐ Razoável ☐ Positivo ☐ Muito positivo

4 – Na sua opinião, que grau de autonomia tem na sua actividade profissional?

☐ Nenhuma ☐ Pouca ☐ Alguma ☐ Muita ☐ Total

Muito obrigada pela sua colaboração!

Anexo B – Respostas ao Grupo II – Procedimentos culinários

Procedimentos	Nº total / sem resposta	Nunca	Poucas vezes	Às Vezes	Muitas vezes	Sempre
Retirar as peles e gorduras da carne de frango (para estufar/guisar)	75 / 9	7 (10,3)	14 (20,6)	10 (14,7)	23 (33,8)	14 (20,6)
Retirar as peles e gorduras da carne de frango (para assar/grelhar)	75 / 9	11 (15,9)	15 (21,7)	12 (17,4)	17 (24,6)	14 (20,3)
Retirar as gorduras da carne de vaca/vitela	75 / 8	4 (6,0)	6 (9,0)	14 (20,9)	24 (35,8)	19 (28,4)
Retirar as gorduras da carne de porco	75 / 8	9 (13,4)	9 (13,4)	13 (19,4)	23 (34,3)	13 (19,4)
Retirar as peles e gordura do peixe	75 / 8	13 (19,4)	15 (22,4)	11 (16,4)	15 (22,4)	13 (19,4)
Utilizar a água de cozer as carnes para outros preparados	75 / 8	18 (26,9)	10 (14,9)	15 (22,4)	17 (25,4)	7 (10,4)
Utilizar a água de cozer legumes para outros preparados	75 / 8	28 (41,8)	9 (13,4)	13 (19,4)	10 (14,9)	7 (10,4)
Utilizar a água de cozer leguminosas (feijão/grão-de-bico/ervilhas) para outros preparados	75 / 9	21 (31,8)	13 (19,7)	15 (22,7)	10 (15,2)	7 (10,6)
Descascar batatas, cebolas, cenouras no dia anterior à sua confecção	75 / 9	18 (27,3)	5 (7,6)	10 (15,2)	21 (31,8)	12 (18,2)
Partir as batatas ou legumes no dia anterior à sua confecção	75 / 8	18 (26,9)	5 (7,5)	13 (19,4)	16 (23,9)	15 (22,4)

Antes de um estufado ou guisado cozinhar a cebola e /ou alho em azeite	75 / 8	6 (9,0)	2 (3,0)	8 (11,9)	30 (44,8)	21 (331,3)
Antes de um estufado ou guisado cozinhar a cebola e /ou alho em óleo	75 / 8	36 (53,7)	5 (7,5)	12 (17,9)	9 (13,4)	5 (7,5)
Antes de um estufado ou guisado cozinhar a cebola e /ou alho em margarina	75 / 8	22 (32,8)	16 (23,9)	11 (16,4)	13 (19,4)	5 (7,5)
Adicionar vinho aos estufados ou guisados	75 / 9	3 (4,5)	3 (4,5)	11 (16,7)	27 (40,9)	22 (33,3)
Usar caldo (preparado em pó ou em cubos) de carne ou de frango	75 / 9	9 (12,0)	14 (21,2)	19 (28,8)	18 (27,3)	6 (9,1)
Usar caldo de marisco (preparado em pó ou em cubos)	75 / 9	14 (21,2)	14 (21,2)	21 (31,8)	12 (18,2)	5 (7,6)
Alterar a ementa servida por ordem superior	75 / 9	11 (16,7)	13 (19,7)	24 (36,4)	12 (18,2)	6 (9,1)
Alterar a ementa servida por opção	75 / 8	30 (44,8)	10 (14,9)	18 (26,9)	9 (13,4)	0 (0,0)

Anexo C – Respostas ao Grupo III – Alimentos / Procedimentos

Alimentos/Procedimentos	Nº total / nº sem resposta	Nunca	1 vez p/ semana	2 vezes p/ semana	3 vezes p/ semana	4 vezes p/ semana	5 vezes p/ semana	6 vezes p/ semana	Todos os dias	2 vezes p/ dia
Leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas, favas ou lentilhas)	75 / 9	2 (3,0)	10 (15,2)	16 (24,2)	16 (24,2)	10 (15,2)	3 (4,5)	1 (1,5)	8 (12,1)	0 (0,0)
Fiambre, salsicha, chouriço ou outros enchidos (no almoço e/ou jantar)	75 / 9	4 (6,1)	17 (31,8)	16 (24,2)	13 (19,7)	6 (9,1)	4 (6,1)	2 (3,0)	4 (6,1)	0 (0,0)
Queijo (no almoço e/ou jantar)	75 / 9	18 (27,3)	28 (42,4)	12 (18,2)	3 (4,5)	2 (3,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (4,5)	0 (0,0)
Natas (no almoço e/ou jantar)	75 / 10	5 (7,7)	40 (61,5)	13 (20,0)	0	1 (1,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Polpa de tomate (no almoço e/ou jantar)	75 / 10	1 (1,5)	4 (6,2)	14 (21,5)	17 (26,2)	15 (23,1)	5 (7,7)	5 (7,7)	4 (6,2)	0 (0,0)
Maionese (no almoço e/ou jantar)	75 / 9	23 (34,8)	31 (47,0)	7 (10,6)	4 (6,1)	1 (1,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Canja	75 / 10	3 (4,6)	55 (84,6)	3 (4,6)	4 (6,2)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Sopa de peixe	75 / 11	16 (25,0)	39 (60,9)	5 (7,8)	2 (3,1)	0 (0,0)	1 (1,6)	0 (0,0)	1 (1,6)	0 (0,0)
Caldo verde	75 / 13	8 (12,9)	47 (75,8)	4 (6,5)	2 (3,2)	1 (1,6)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Salada fria (alface, tomate)	75 / 11	1 (1,6)	4 (6,3)	11 (17,2)	13 (20,3)	5 (7,8)	4 (6,3)	6 (9,4)	20 (31,3)	0 (0,0)

ou outros legumes crus)										
Legumes salteados (couve, cenoura ...)	75 / 11	16 (25,0)	11 (17,2)	18 (24,0)	11 (17,2)	5 (7,8)	0 (0,0)	1 (1,6)	2 (3,1)	0 (0,0)
Legumes no prato (cozinhados com os outro ingredientes)	75 / 10	3 (4,6)	8 (12,3)	19 (29,2)	15 (23,1)	6 (9,2)	7 (10,8)	2 (3,1)	5 (7,7)	0 (0,0)
Fritar (pelo menos um dos componentes do prato)	75 / 9	10 (15,2)	35 (53,0)	14 (21,2)	4 (6,1)	0 (0,0)	3 (4,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Cozer	75 / 10	1 (1,5)	6 (9,2)	15 (23,1)	15 (23,1)	10 (15,4)	5 (7,7)	5 (7,7)	7 (10,8)	1 (1,5)
Estufar	75 / 11	1 (1,6)	11 (17,2)	18 (28,1)	12 (18,8)	12 (18,8)	2 (3,1)	4 (6,3)	4 (6,3)	0 (0,0)
Assar	75 / 9	2 (3,0)	8 (12,1)	19 (28,8)	15 (22,7)	13 (19,7)	4 (6,1)	2 (3,0)	3 (4,5)	0 (0,0)
Grelhar	75 / 12	2 (3,2)	12 (19,0)	18 (28,6)	14 (22,2)	8 (12,7)	4 (6,3)	2 (3,2)	3 (4,8)	0 (0,0)