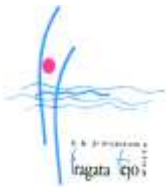


## **RESULTADOS DO ESTUDO SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS FRAGATA DO TEJO**





# *Agrupamento de Escolas Fragata do Tejo - Moita*

**Escola Básica 2º e 3º Ciclos Fragata do Tejo**

**Ano Letivo 2022-2023**



## **Índice**

<b>1. APRESENTAÇÃO DO PROJETO .....</b>	<b>3</b>
<b>2. IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .....</b>	<b>5</b>
<b>3. RESULTADOS GERAIS DO ESTUDO .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1. REFEIÇÕES TOMADAS SEMPRE.....</b>	<b>6</b>
<b>3.2. TOTAL DE REFEIÇÕES TOMADAS DIARIAMENTE.....</b>	<b>8</b>
<b>4. PRINCIPAIS CONCLUSÕES .....</b>	<b>12</b>
<b>5. RECOMENDAÇÕES .....</b>	<b>13</b>



## **1. APRESENTAÇÃO DO PROJETO**

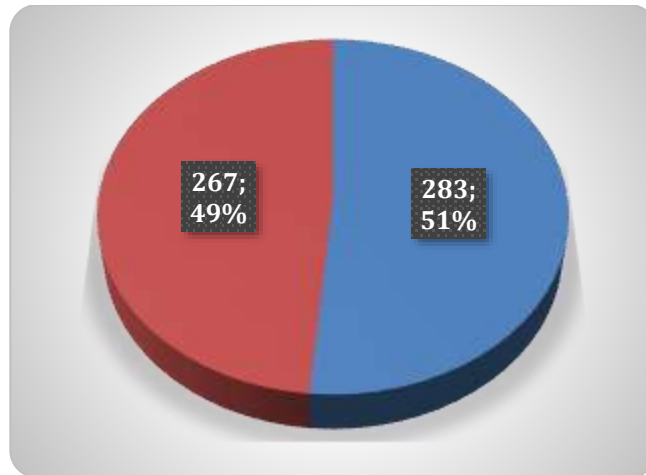
No âmbito do estudo realizado durante o presente ano letivo sobre os Hábitos Alimentares dos Alunos no Agrupamento de Escolas Fragata do Tejo, foi elaborado este documento, com uma análise mais detalhada relativamente aos hábitos alimentares específicos dos alunos do Agrupamento.

O questionário foi preenchido pelos alunos durante as aulas, desde o dia 17 de outubro de 2022 (dia seguinte ao Dia Mundial da Alimentação).

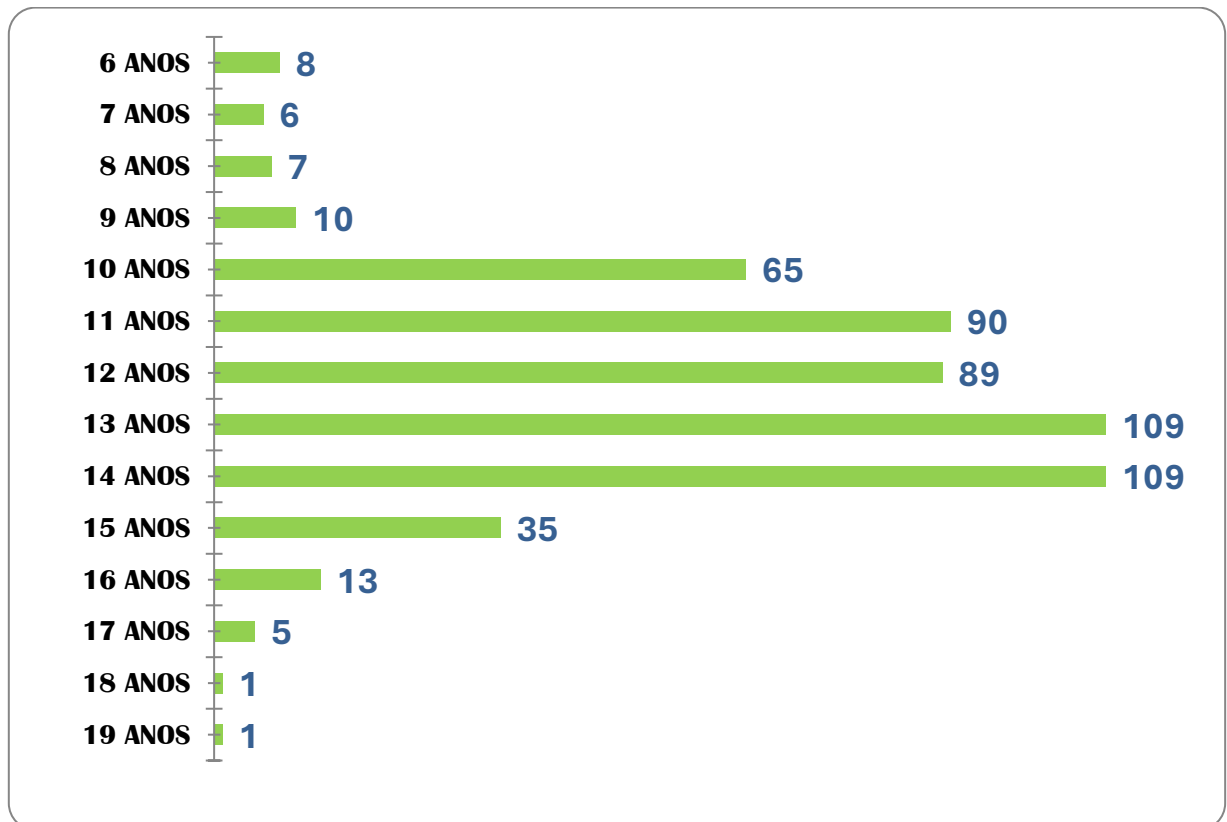
Responderam todas as turmas do 2.º e 3.º CEB do Agrupamento e ainda as turmas do 1.º CEB: 1.º e 4.º ano F1 do Rosário e a turma do 2.º e 3.º ano H1 do 1.º CEB do Gaio:

<b>ANO</b>	<b>TURMA</b>
<b>1.º / 4.º ANO</b>	F1 - GAIO
<b>2.º / 3.º ANO</b>	H1 - ROSÁRIO
<b>5º ANO</b>	A / B / C / D
<b>6º ANO</b>	A / B / C / D
<b>7º ANO</b>	A / B / C / D / E
<b>8º ANO</b>	A / B / C / D / E / F
<b>9º ANO</b>	A / B / C / D / E

Responderam ao questionário **550** alunos, divididos da seguinte forma, relativamente ao género:



Os alunos que responderam têm as seguintes idades:





## **2. IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

A alimentação saudável e adequada é fundamental para que o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo humano ocorra de forma apropriada e saudável. O consumo de alimentos, quer a nível de quantidade, quer a nível de qualidade, têm um papel de elevada importância para evitar a ocorrência de carências e/ou excessos alimentares e assim melhorar o estado de saúde.

**Muitos jovens e adultos julgam que emagrecem não comendo.** Contudo, estão a enganar-se a eles mesmos, pois saltando refeições ou não comendo, criam um défice de energia no organismo. **As consequências imediatas passam pela fraca atenção nas aulas ou a dificuldade em concentrarem-se no estudo.** Os efeitos negativos a longo prazo podem ser mais graves, como o aparecimento de doenças cardiovasculares, diabetes e anemia.

Aconselha-se que se façam as seguintes refeições: PEQUENO-ALMOÇO / MEIO DA MANHÃ / ALMOÇO / LANCHE / JANTAR / CEIA. **Não se deve estar mais de 3h30 sem comer** e deve-se controlar o apetite ao longo do dia.

As refeições substanciais devem ser iniciadas com sopa, pois esta promove um aumento da saciedade, controla o apetite, os níveis sanguíneos, de colesterol e de glicémia.

Deve-se beber diariamente entre 1,5 a 3 litros de água, para prevenir o aparecimento de fadiga e cansaço. **Não se deve ficar mais de 1h30 sem beber água.**

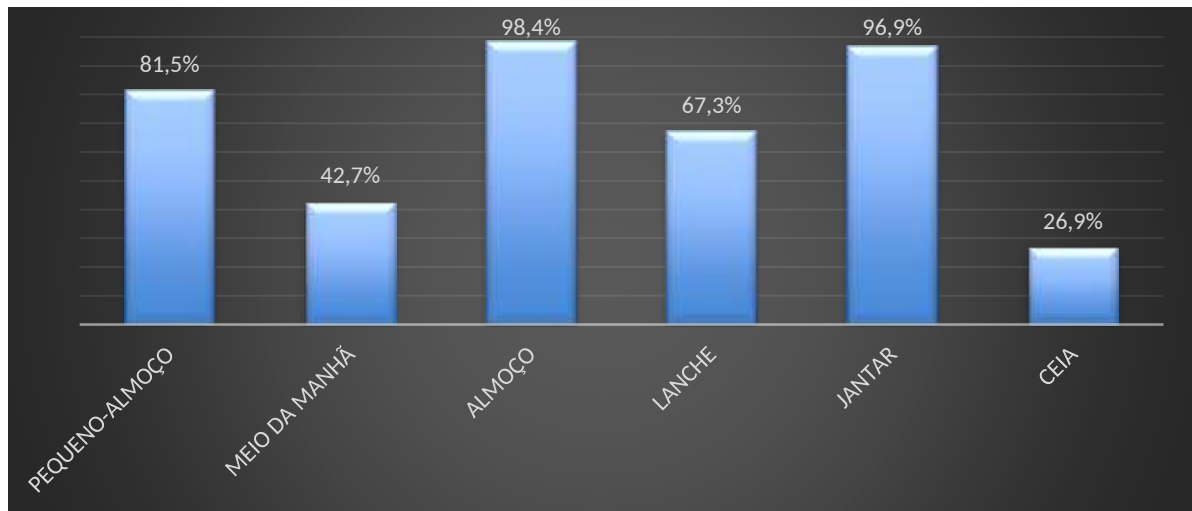
**É importante consumir mais peixe do que carne, alternando o seu consumo entre o almoço e o jantar.** O peixe é rico em ácidos gordos ómega 3, importantes na redução do colesterol sanguíneo, tal como na prevenção de doenças neurodegenerativas. Em relação às carnes, deve-se optar pelas carnes brancas (perú, frango, coelho).

**fundamental praticar atividade física diariamente. Mexer-se o mais possível.** Devem ser dedicados 45 minutos do dia à prática de atividades físicas (caminhar, correr, ginásio, praticar desporto).

### 3. RESULTADOS GERAIS DO ESTUDO

#### 3.1. REFEIÇÕES TOMADAS SEMPRE

De acordo com as respostas obtidas, a percentagem de alunos da Escola que afirma tomar sempre as refeições diariamente são as seguintes:

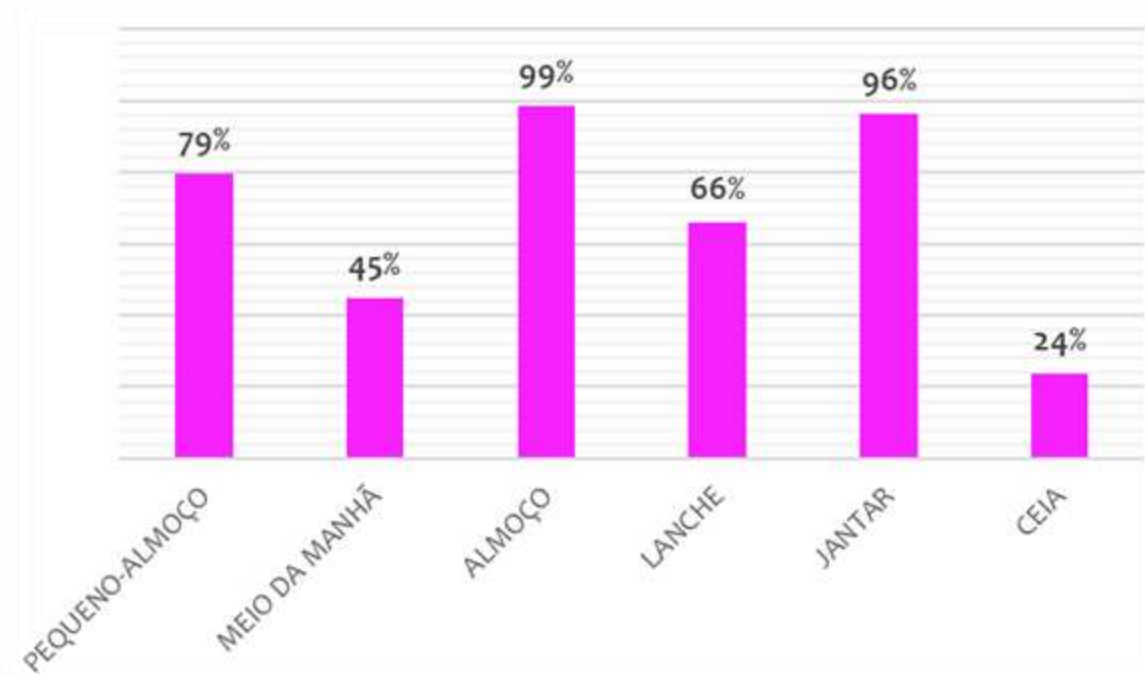


Comparativamente com o estudo realizado no ano letivo anterior no nosso Agrupamento, verifica-se que houve uma **melhoria** da percentagem de alunos a tomar o **pequeno-almoço, almoço e jantar**. Contudo, constata-se que os valores do meio da manhã e da ceia são inferiores aos do ano letivo passado.

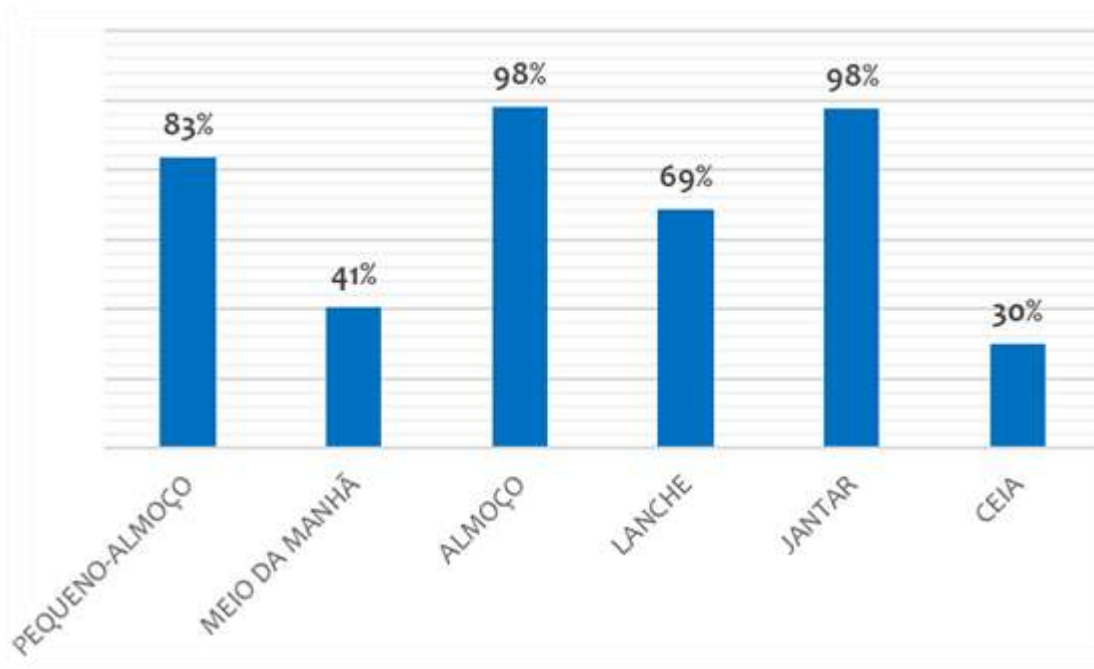
Por outro lado, ainda não se atingiram os valores do ano letivo 2019-2020. As percentagens de *todas as refeições tomadas no presente ano letivo **são bastante menores** do que os resultados desse ano letivo (salienta-se a redução de 30% no meio da manhã e de 20% no lanche)*:

	2018-2019		2019-2020		2020-2021		2021-2022		2022-2023
PEQUENO ALMOÇO	86%	2%	88%	-8%	80%	-2%	78%	3%	82%
MEIO DA MANHÃ	72%	5%	77%	-43%	34%	16%	50%	-7%	43%
ALMOÇO	99%	-1%	98%	-4%	94%	2%	96%	2%	98%
LANCHE	84%	2%	86%	-18%	68%	=	68%	=	67%
JANTAR	99%	=	99%	-6%	93%	2%	95%	2%	97%
CEIA	40%	-6%	34%	-14%	20%	14%	34%	-7%	27%

Relativamente ao género feminino, constata-se que as percentagens das alunas que responderam que tomam sempre todas as refeições **encontra-se na média geral** dos alunos da Escola, à exceção do pequeno-almoço, que se encontra **abaixo da média geral**:

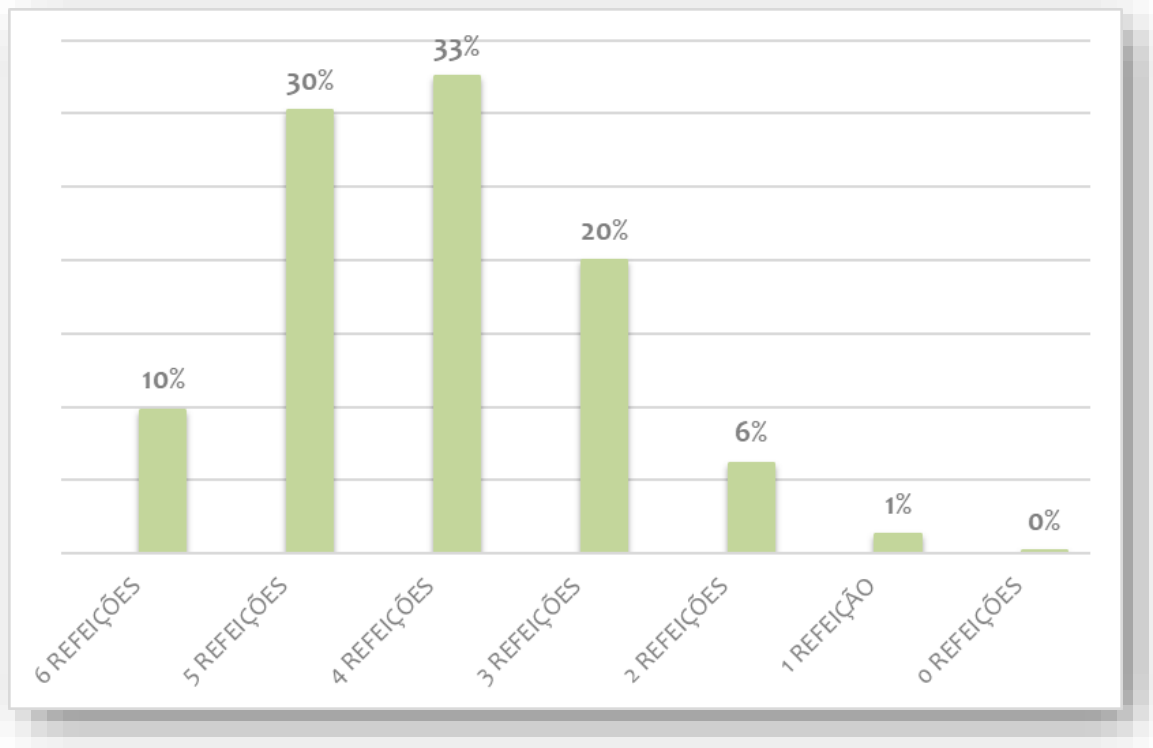


Quanto ao género masculino, constata-se igualmente que as percentagens dos alunos **encontram-se na média geral** dos alunos da Escola, à exceção da ceia, que se encontra **acima da média geral**:



### **3.2. TOTAL DE REFEIÇÕES TOMADAS DIARIAMENTE**

No que diz respeito ao número de refeições diárias que cada aluno toma sempre, os resultados gerais obtidos foram os seguintes:

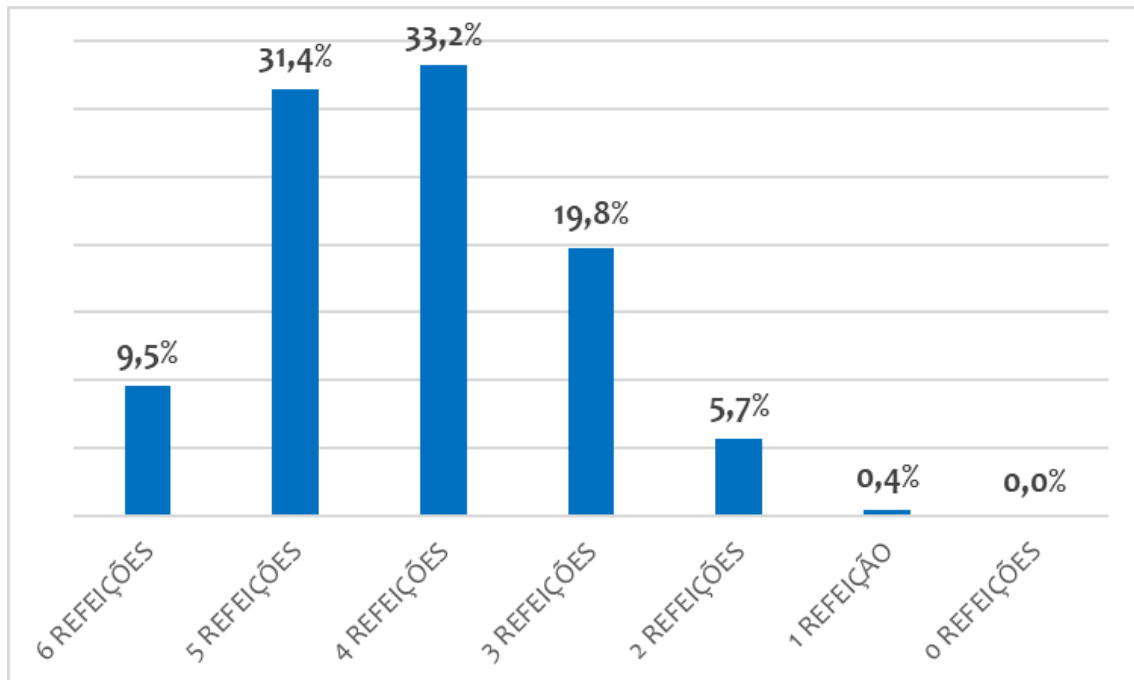
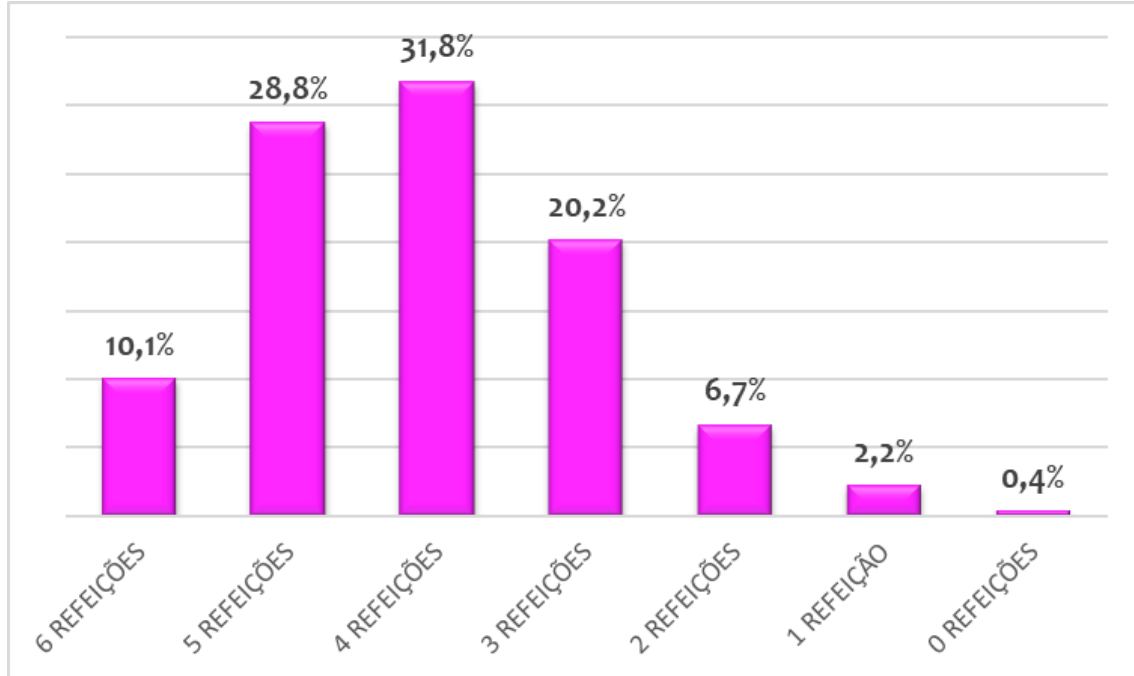


Comparando novamente com os estudos realizados nos anos anteriores na Escola, constata-se que as percentagens de *todas as refeições tomadas no presente ano letivo no estudo geral e nos géneros masculino e feminino também **são substancialmente menores*** (cerca de 15%) do que as existentes no ano letivo 2018-2019 e 2019-2020:

6 REFEIÇÕES	2018-2019		2019-2020		2020-2021		2021-2022		2022-2023
GERAL	25%	-3%	22%	-13%	9%	7%	16%	-6%	9,8%
MASCULINO	24%	0%	24%	-13%	11%	4%	15%	-6%	9,5%
FEMININO	26%	0%	26%	-19%	7%	10%	17%	-7%	10,1%



Ainda relativamente ao número de refeições diárias que cada aluno toma sempre, a comparação dos resultados entre as raparigas e os rapazes é a seguinte:



## 4. COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS DA ESCOLA

### MENOR PERCENTAGEM DE REFEIÇÕES TOMADAS DIARIAMENTE

Os resultados apresentados de seguida referem-se à percentagem de alunos que afirma tomar sempre cada refeição, de acordo com as respostas aos inquéritos

POR ANO DE ESCOLARIDADE					
Pequeno-Almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
8.º Ano	8.º Ano	7.º Ano	9.º Ano	9.º Ano	9.º Ano
<b>69%</b>	<b>38%</b>	<b>94%</b>	<b>60%</b>	<b>90%</b>	<b>20%</b>

POR GÉNERO / ANO DE ESCOLARIDADE					
Pequeno-Almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
8.º Ano FEMININO	8.º Ano FEMININO	9.º Ano FEMININO	9.º Ano FEMININO	9.º Ano FEMININO	9.º Ano FEMININO
<b>60%</b>	<b>29%</b>	<b>83%</b>	<b>47%</b>	<b>78%</b>	<b>17%</b>

POR IDADE					
Pequeno-Almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
8   15 ANOS	16 ANOS	16 ANOS	14 ANOS	10   14 ANOS	7 ANOS
<b>71%</b>	<b>23%</b>	<b>92%</b>	<b>57%</b>	<b>95%</b>	<b>17%</b>

POR IDADE / GÉNERO					
Pequeno-Almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
14 ANOS FEMININO	15   16 ANOS FEMININO	16 ANOS FEMININO	15 ANOS FEMININO	10   14 ANOS FEMININO	11 MASCULINO 13 FEMININO
<b>63%</b>	<b>20%</b>	<b>88%</b>	<b>47%</b>	<b>94%</b>	<b>17%</b>

## MAIOR PERCENTAGEM DE REFEIÇÕES TOMADAS DIARIAMENTE

Os resultados apresentados de seguida referem-se à percentagem de alunos que afirma tomar sempre cada refeição, de acordo com as respostas aos inquéritos

POR ANO DE ESCOLARIDADE					
Pequeno-Almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
6.º Ano	5.º Ano	6.º Ano	5.º Ano	7.º Ano	8.º Ano
<b>84%</b>	<b>54%</b>	<b>99%</b>	<b>71%</b>	<b>96%</b>	<b>40%</b>

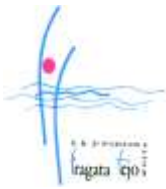
POR GÉNERO / ANO DE ESCOLARIDADE					
Pequeno-Almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
6.º Ano MASCULINO	5.º Ano MASCULINO	9.º MASCULINO 5º   6º FEMININO	5.º Ano MASCULINO	6.º Ano FEMININO	8.º Ano MASCULINO
<b>86%</b>	<b>59%</b>	<b>100%</b>	<b>47%</b>	<b>100%</b>	<b>44%</b>

POR IDADE					
Pequeno-Almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
6   9 ANOS	6   7   9 ANOS	várias idades	6   7   9 ANOS	várias idades	6 ANOS
<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>63%</b>

POR IDADE / GÉNERO					
Pequeno-Almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
9 MASCULINO 9 FEMININO	8   9 MASCULINO 9 FEMININO	vários	8   9 MASCULINO 9 FEMININO	vários	9 ANOS MASCULINO
<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>67%</b>



## **4. PRINCIPAIS CONCLUSÕES**

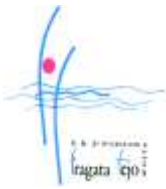
Os resultados obtidos no presente ano letivo são bastante inferiores aos do primeiro estudo realizado (ano letivo 2018-2019), num período pré-pandemia COVID-19.

A percentagem de alunos que toma sempre o PEQUENO-ALMOÇO é razoável (apenas **82%**).

A percentagem de alunos que faz 5-6 refeições por dia é baixa (apenas uma média de **40%**).

Ainda há alunos que não almoçam e/ou jantam sempre.

Os resultados da ceia estão abaixo dos **30%**.



## **5. RECOMENDAÇÕES**

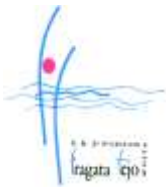
Sensibilizar os Diretores de Turma para aplicarem os questionários online sobre os Hábitos Alimentares durante uma aula de Cidadania e Desenvolvimento, abordando a importância de se adotar hábitos alimentares saudáveis.

Realizar um estudo exaustivo sobre Hábitos Alimentares a nível concelhio, distrital e nacional – quantidade e qualidade das refeições.

Continuar com a realização deste estudo nos próximos anos letivos (nos primeiros meses) e continuar a comparar resultados.

Sensibilizar os alunos, pais e encarregados de educação para a necessidade de ter hábitos alimentares saudáveis.

Para mais exemplos de refeições, podem consultar o Blog <https://educacaofisica-apoio.blogspot.com/> ou o Padlet [https://padlet.com/joaolourenco\\_prof/PES](https://padlet.com/joaolourenco_prof/PES).



**É NECESSÁRIO  
ANALISAR AS  
CONCLUSÕES E  
SENSIBILIZAR OS  
ALUNOS PARA  
VOLTAREM A  
ADQUIRIR BONS  
HÁBITOS  
ALIMENTARES**