

# SEMINÁRIO MEDITA

## ALIMENTAÇÃO EM MEIO ESCOLAR



SEMINÁRIO MEDITA – ALIMENTAÇÃO EM MEIO ESCOLAR

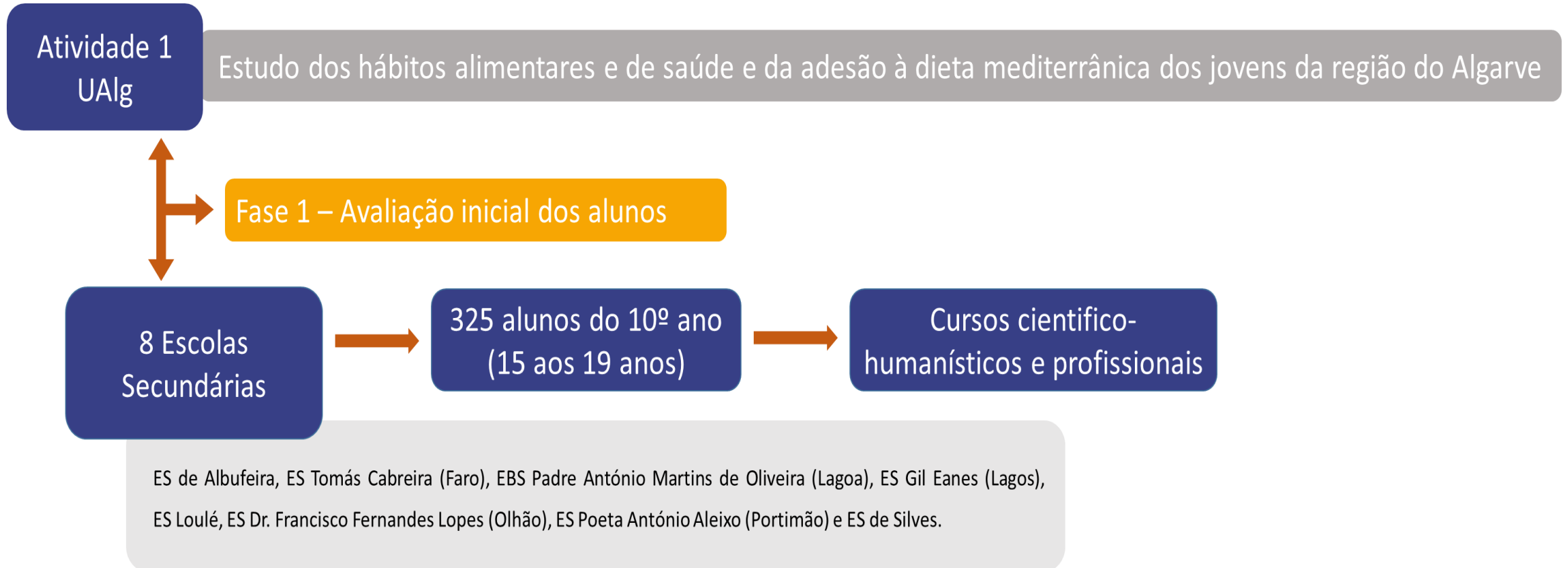
**ESTUDO DOS HÁBITOS ALIMENTARES, DE SAÚDE E  
DA ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICICO EM JOVENS  
DO ENSINO SECUNDÁRIO DA REGIÃO DO ALGARVE**

**Maria Palma Mateus (PhD)**  
**Ezequiel Pinto (PhD)**  
**Joana Margarida Bôto**



# PROJETO MEDITA

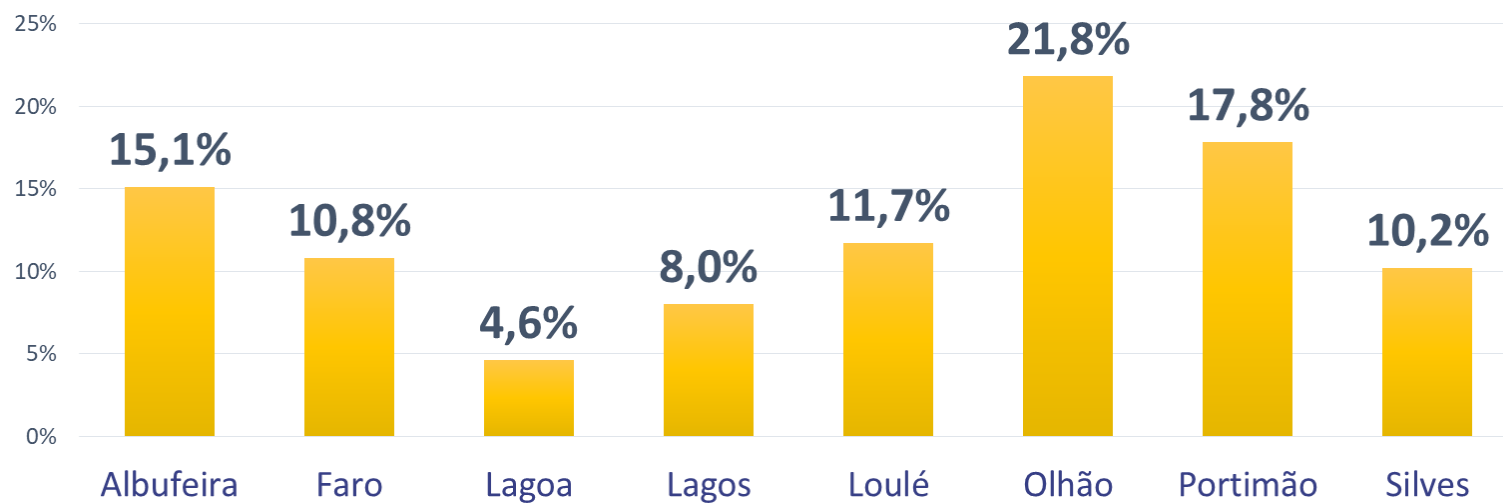
## ATIVIDADE 1 – FASE 1 - RESULTADOS PRELIMINARES



Os dados foram recolhidos através de um questionário dividido em seis secções: hábitos alimentares; adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (Índice KIDMED); prática de atividade física; hábitos de saúde (higiene do sono e higiene oral); características sociodemográficas; e dados antropométricos (peso, altura, perímetro da cintura e da anca) e de pressão arterial dos jovens.

# INQUIRIDOS

Amostra inicial era composta por **620** alunos pertencentes ao 10º ano de escolaridade do curso Científico-Humanístico e do curso Profissional, destes participaram **325** alunos, o que representa uma taxa de resposta de **52,4%**.



# CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS



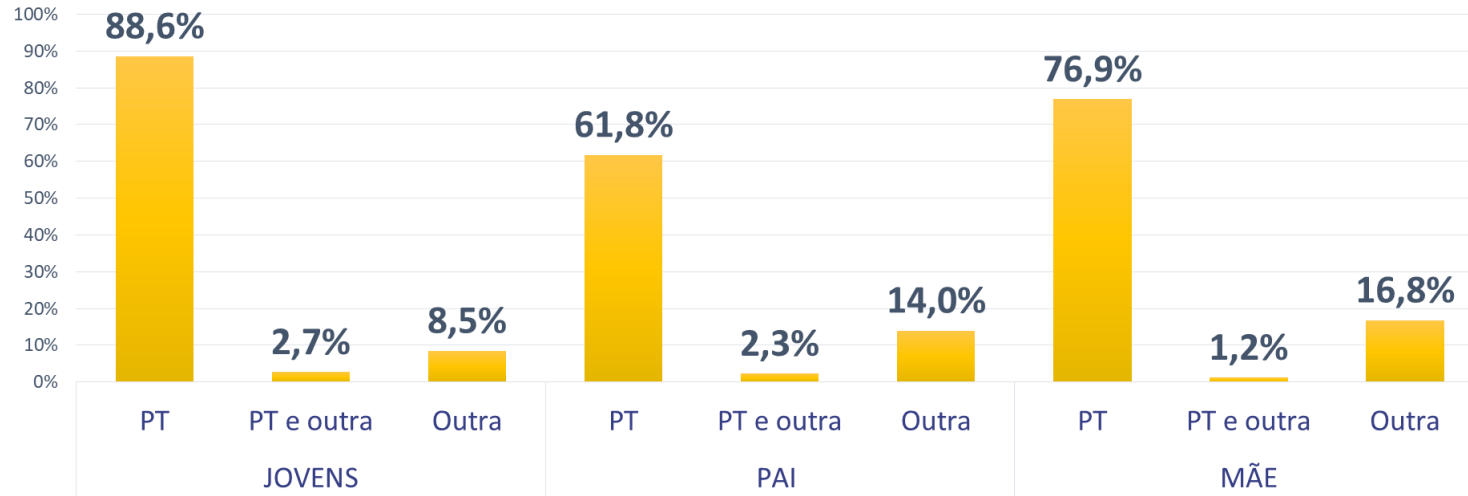
# CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS INQUIRIDOS

Amostra final é composta por **47%** (n=153) de inquiridos do **sexo masculino** e **53%** (n=172) do **sexo feminino**, com **idades** entre os **15 e os 19 anos** (M=16,4 anos; DP=0,89 anos) e o curso predominante foi o Científico-Humanístico (66,5%; n=216).

		Prevalência (%)	n
<b>Sexo</b> (n=325)	Masculino	47,1	153
	<b>Feminino</b>	<b>52,9</b>	172
<b>Idade</b> (n=325)	15 anos	9,5	31
	<b>16 anos</b>	<b>59,7</b>	194
	17 anos	18,8	61
	18 anos	8,9	29
	19 anos	3,1	10
<b>Curso</b> (n=325)	<b>Científico-Humanístico</b>	<b>66,5</b>	216
	Profissional	33,5	109

# CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E DO AGREGADO FAMILIAR DOS INQUIRIDOS

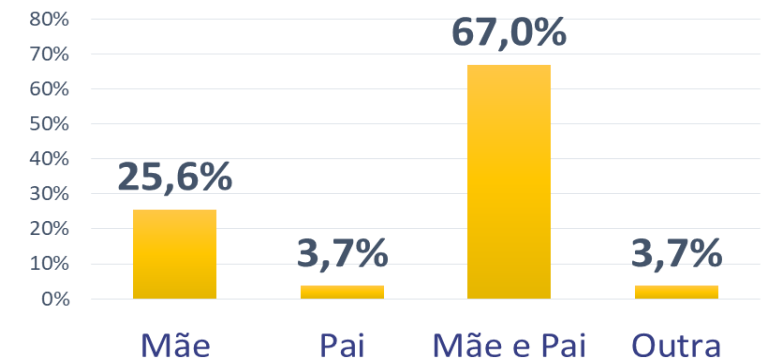
## Nacionalidade dos inquiridos e dos pais



A nacionalidade portuguesa é a predominante nos pais e a naturalidade algarvia (50,2%) também.

A faixa etária predominante dos pais situa-se entre os 40 e os 49 anos.

## Com quem vivem os inquiridos



A maior parte dos jovens inquiridos vivem com a mãe e com o pai na mesma casa.

# ESTADO NUTRICIONAL

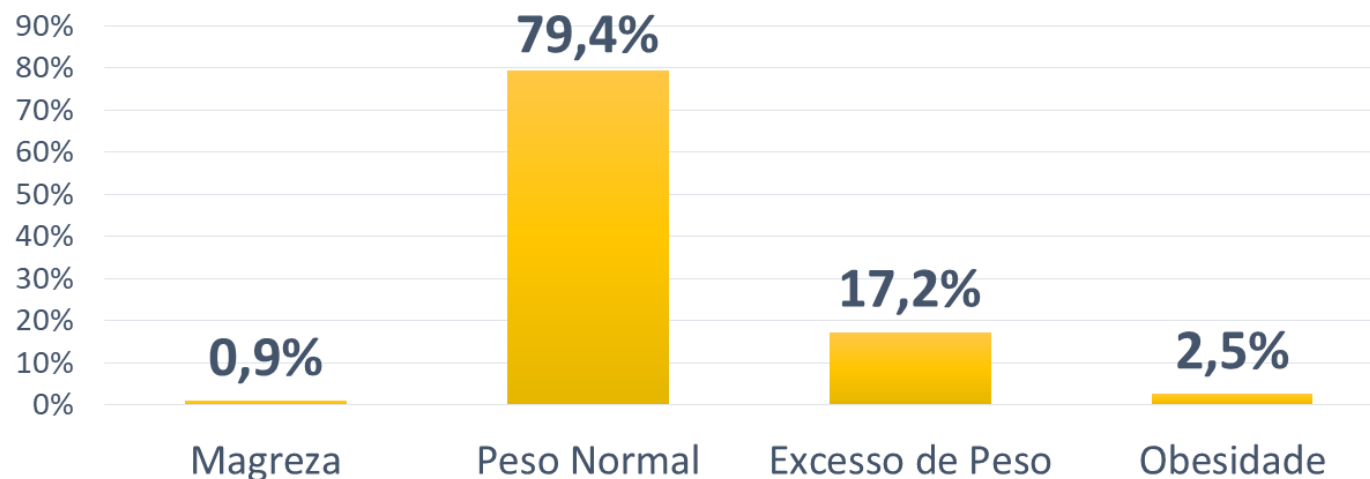




## CATEGORIAS DO PERCENTIL IMC/IDADE DOS INQUIRIDOS

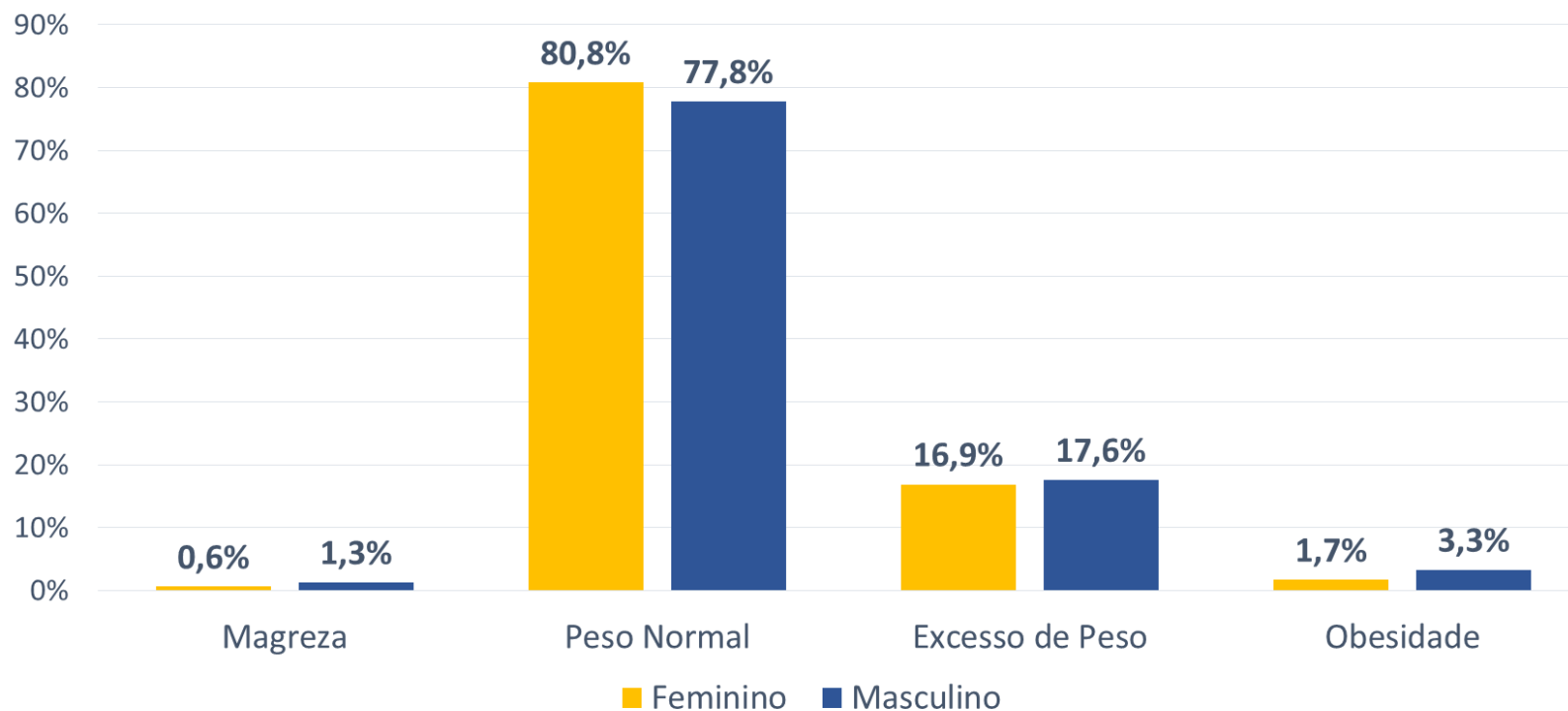
Através das medidas de peso e altura foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) utilizando a fórmula  $\text{Peso/Altura (kg/m}^2\text{)}$ .

O IMC foi utilizado para determinar o percentil IMC/Idade, de acordo com as referências de crescimento para crianças e jovens propostas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) .



Utilizando os pontos de corte propostos pela OMS para o percentil IMC/Idade, de modo a que este possa ser indicador do estado nutricional, verifica-se que **19,7%** dos jovens inquiridos encontram-se com **sobrecarga ponderal**.

## CATEGORIAS DO PERCENTIL IMC/IDADE ENTRE SEXOS



**Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre sexos** na proporção de jovens com sobrecarga ponderal ( $\chi^2=1,35$ ;  $p=0,718$ ). Na figura acima apresenta-se a prevalência de excesso de peso e de obesidade para rapazes ( $n=153$ ) e raparigas ( $n=172$ ) inquiridas.

# HÁBITOS ALIMENTARES



# TIPOS DE ALIMENTAÇÃO ESPECIAL DOS INQUIRIDOS

A maioria dos jovens inquiridos refere não fazer uma alimentação especial (90,2%).

No entanto, 24 (7,4%) deles referiram ter um tipo de alimentação especial.

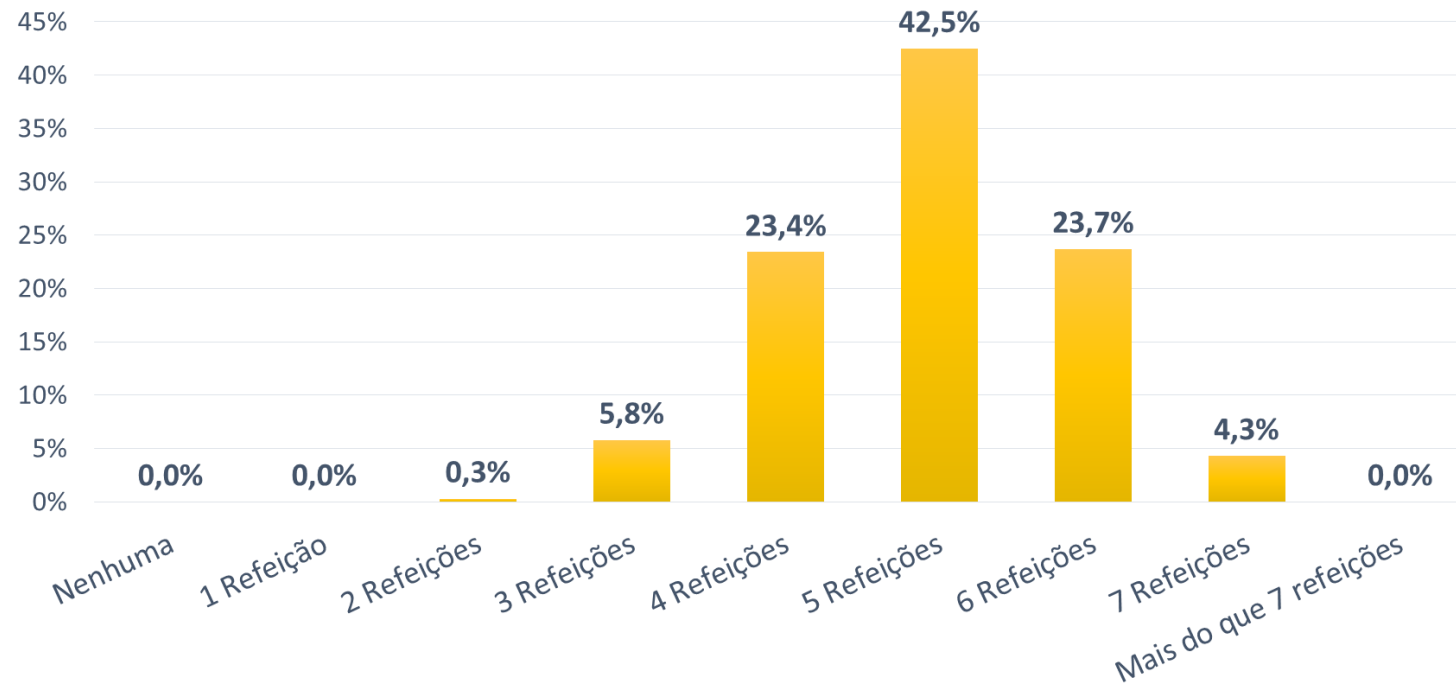
A exclusão da **lactose**, da **carne** e do **glúten** da alimentação são as alterações predominantes.

		Prevalência (%)	n
Alimentação Especial (n=325)	<b>Não</b>	<b>90,2</b>	293
	Sim	7,4	24
	Não sabe	2,5	8
Se sim: Quais (n=24)	Vegan	4,2	1
	Vegetariano	4,2	1
	Ovolactovegetariano	4,2	1
	Macrobiótica	0,0	0
	<b>Sem carne</b>	<b>29,2</b>	7
	<b>Sem lactose</b>	<b>66,7</b>	16
	<b>Sem glúten</b>	<b>20,8</b>	5
	<i>Kosher</i>	0,0	0
	Halal	0,0	0

Considerou-se como alimentação especial toda a alimentação que exclua algum alimento ou grupo de alimentos por motivos de convicção, religião ou saúde

# NÚMERO DE REFEIÇÕES EFETUADAS PELOS INQUIRIDOS

No que diz respeito ao número de refeições diárias, a maior parte dos jovens inquiridos faz **entre quatro a seis refeições diárias**, com prevalência mais elevada (42,5%) **em cinco refeições**.



# REFEIÇÕES QUE NÃO FAZEM PARTE DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Observou-se que a **merenda da manhã** (28,6%; n=93) e a **ceia** (59,7% (n=194) são as refeições que mais jovens inquiridos referem não fazer.

		Prevalência (%)	n
Refeições não incluídas nos hábitos alimentares diários (n=325)	Pequeno-almoço	13,2	43
	Meio da manhã	28,6	93
	Almoço	0,0	0
	Lanche	8,9	29
	Jantar	1,2	4
	Ceia	59,7	194

Verificou-se também que **13,2% (n=43)** dos inquiridos não toma o pequeno-almoço. Destes, **13** não fazem nenhuma refeição a meio da manhã, o que implica que a primeira refeição destes estudantes é o almoço.

# MOTIVOS PARA A NÃO TOMA DO PEQUENO-ALMOÇO E MERENDAS

	PEQUENO-ALMOÇO (n=43)		MEIO DA MANHÃ (n=93)		LANCHE (n=29)		CEIA (n=194)	
	Prevalência (%)	n	Prevalência (%)	n	Prevalência (%)	n	Prevalência (%)	n
Falta de tempo	<b>32,6</b>	14	<b>11,1</b>	10	<b>22,2</b>	6	0,5	1
Falta de apetite	<b>39,5</b>	17	<b>55,6</b>	50	<b>51,9</b>	14	<b>56,8</b>	104
Fico indisposto/a	18,6	8	2,2	2	N/A	N/A	N/A	N/A
Não tenho hábito	2,3	1	6,7	6	7,4	2	8,2	15
Não gosto/ Não quero	7	3	<b>7,8</b>	7	7,4	2	4,4	8
Esqueço-me	N/A	N/A	3,3	3	3,7	1	N/A	N/A
É mais saudável	N/A	N/A	1,1	1	3,7	1	0,5	1
Não levo comida para a escola	N/A	N/A	<b>8,9</b>	8	N/A	N/A	N/A	N/A
Não tenho dinheiro	N/A	N/A	1,1	1	N/A	N/A	N/A	N/A
Não quero gastar dinheiro	N/A	N/A	2,2	2	N/A	N/A	N/A	N/A
Necessidade de jejum para realização de exame médico	N/A	N/A	N/A	N/A	3,7	1	N/A	N/A
Deito-me cedo	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	<b>12,6</b>	23
Não acho necessário	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	<b>13,7</b>	25
Janto tarde	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	3,3	6

# PRINCIPAIS ALIMENTOS CONSUMIDOS AO PEQUENO-ALMOÇO E MERENDAS

	PEQUENO-ALMOÇO (n=282)		MEIO DA MANHÃ (n=232)		LANCHE (n=296)		CEIA (n=131)	
	Prevalência (%)	n	Prevalência (%)	n	Prevalência (%)	n	Prevalência (%)	n
Pão	<b>75,2</b>	212	<b>70,7</b>	164	<b>81,4</b>	241	<b>44,3</b>	58
Cereais	<b>68,4</b>	193	8,6	20	<b>44,6</b>	132	<b>51,1</b>	67
Pão de leite, croissant, pão de deus	24,5	69	<b>44,8</b>	104	<b>37,8</b>	112	18,3	24
Bolos, bolachas	18,4	52	<b>55,6</b>	129	<b>54,7</b>	162	<b>50,4</b>	66
Leite	<b>74,8</b>	211	19,8	46	42,2	125	58	76
logurte	<b>46,1</b>	130	29,7	69	<b>51,4</b>	152	<b>51,9</b>	68
Queijo	36,2	102	37,1	86	<b>45,9</b>	136	28,2	37
Manteiga, margarina	<b>56,4</b>	159	<b>42,7</b>	99	<b>55,7</b>	165	<b>30,5</b>	40
Produtos de charcutaria	38,3	108	<b>44,8</b>	104	<b>53</b>	157	28,2	37
Fruta	<b>54,3</b>	153	41,6	96	<b>59,5</b>	176	51,1	67
Néctares de fruta	23,8	67	<b>38,4</b>	89	<b>36,5</b>	108	24,4	32



# COMPOSIÇÃO ALIMENTAR DO ALMOÇO E DO JANTAR

	ALMOÇO (n=325)		JANTAR (n=321)	
	Prevalência (%)	n	Prevalência (%)	n
<b>Consome sopa</b>	<b>48,9</b>	159	<b>48,6</b>	156
Consome 2º prato:	91,4	297	91,3	293
<b>Carne</b>	<b>97,3</b>	289	<b>95,9</b>	281
<b>Peixe</b>	<b>74,1</b>	220	<b>80,1</b>	234
<b>Ovo</b>	46,5	138	<b>51,9</b>	152
Tofu, seitan, soja	5,7	17	6,5	19
<b>Leguminosas</b>	<b>59,6</b>	177	<b>56,3</b>	165
Outra (Queijo)	0,3	1	0	0
<b>Salada</b>	<b>78,5</b>	234	<b>79,5</b>	233
<b>Legumes cozinhados</b>	<b>61,1</b>	182	<b>65,5</b>	192
<b>Arroz</b>	<b>92,6</b>	276	<b>91,8</b>	269
Massa	90,9	271	87,4	256
Batata	73,5	219	73	214
Batata-doce	34,2	102	39,2	115
Batata frita	52,3	156	52,6	154
Outra (banana cozida)	0,3	1	0	0

# COMPOSIÇÃO ALIMENTAR DO ALMOÇO E DO JANTAR (CONT.)

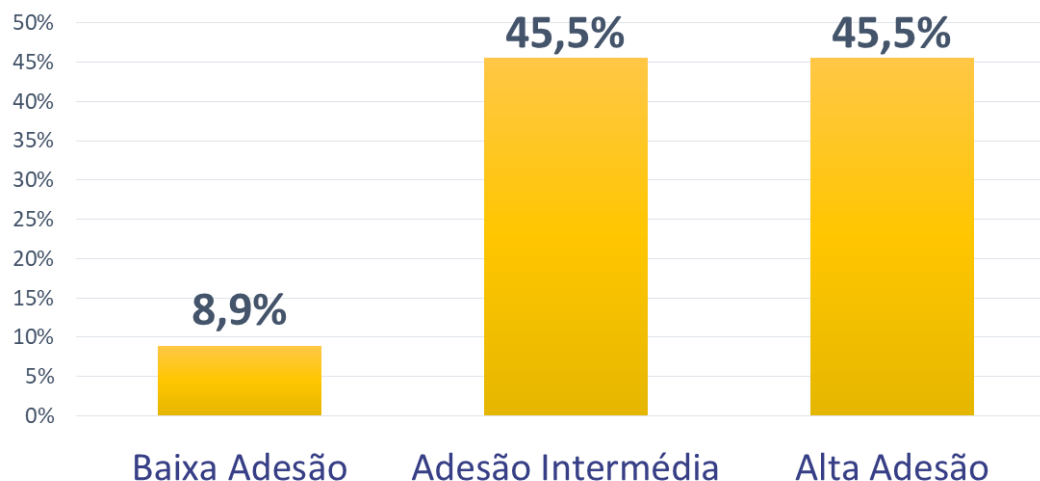
		ALMOÇO (n=325)		JANTAR (n=321)	
		Prevalência (%)	n	Prevalência (%)	n
Pão	Não	30,8	100	53,6	172
	Sim, a acompanhar o prato	38,5	125	37,1	119
	<b>Sim, sandes em substituição do prato</b>	<b>30,8</b>	100	9,3	30
Sobremesa	Sim:	60,3	196	62,9	202
	<b>Fruta</b>	<b>84,2</b>	165	<b>77,5</b>	155
	Sobremesa doce	15,8	31	<b>22,5</b>	45
Bebida	Sim:	88,6	288	86,6	278
	<b>Água</b>	<b>96,9</b>	279	<b>95</b>	264
	<b>Sumos de fruta 100 naturais</b>	<b>44,1</b>	127	34,5	96
	<b>Néctares de fruta</b>	<b>43,4</b>	125	38,1	106
	<b>Refrigerantes</b>	<b>45,5</b>	131	41,7	116
	Cerveja	<b>4,9</b>	14	<b>3,2</b>	9
	Café	23,3	67	12,9	36
	Outra	0,6	2	0,9	3

# ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO



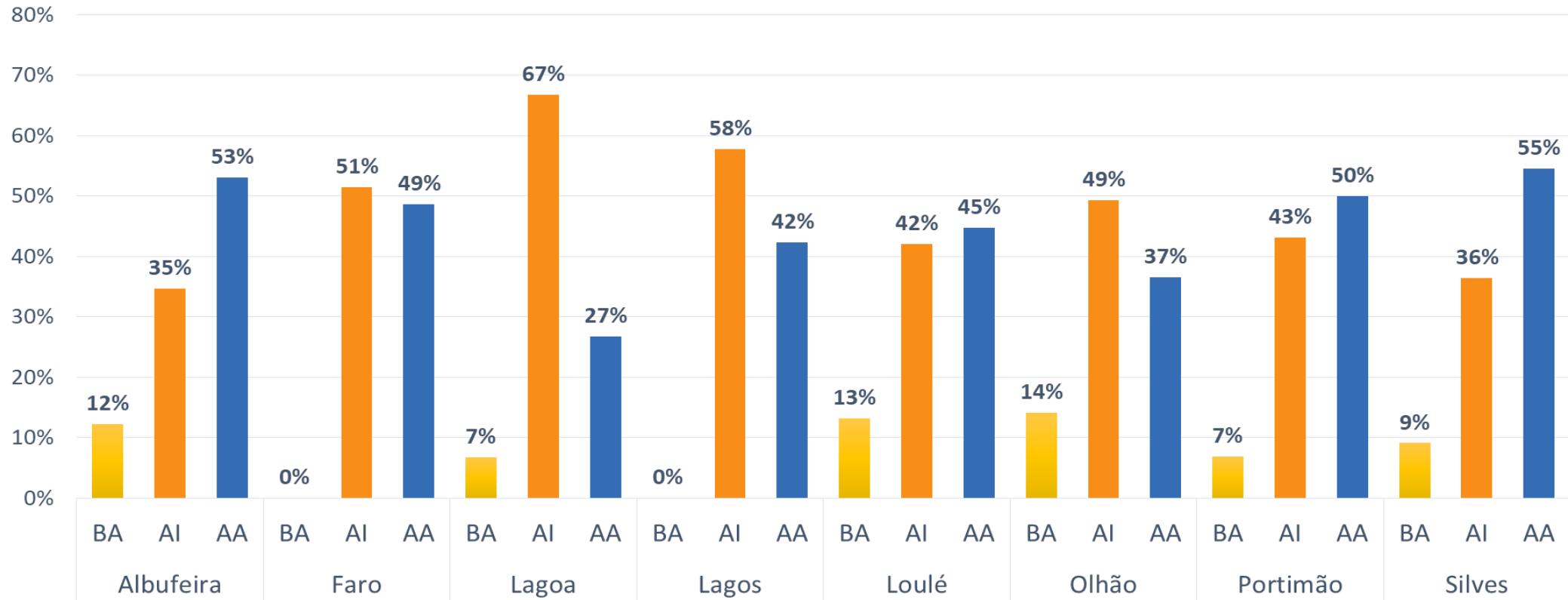
# ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICICO – ÍNDICE KIDMED

Analisou-se o nível de adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) através do *Mediterranean Diet Quality Index for children and adolescents* (KIDMED). O índice KIDMED é um questionário composto por dezasseis questões, que pretendem analisar o consumo diário e a frequência de consumo de alguns alimentos.



Os resultados do Índice KIDMED apresentam **uma pontuação média de 6,9 pontos** (DP=2,46) e demonstram uma baixa adesão ao padrão alimentar mediterrânico em 8,9% dos alunos, uma adesão intermédia em 45,5% e uma alta adesão em 45,5% do total de jovens inquiridos. **Não se encontraram diferenças estatisticamente significativas na pontuação do índice KIDMED entre sexos.**

# ÍNDICE KIDMED POR ESCOLA

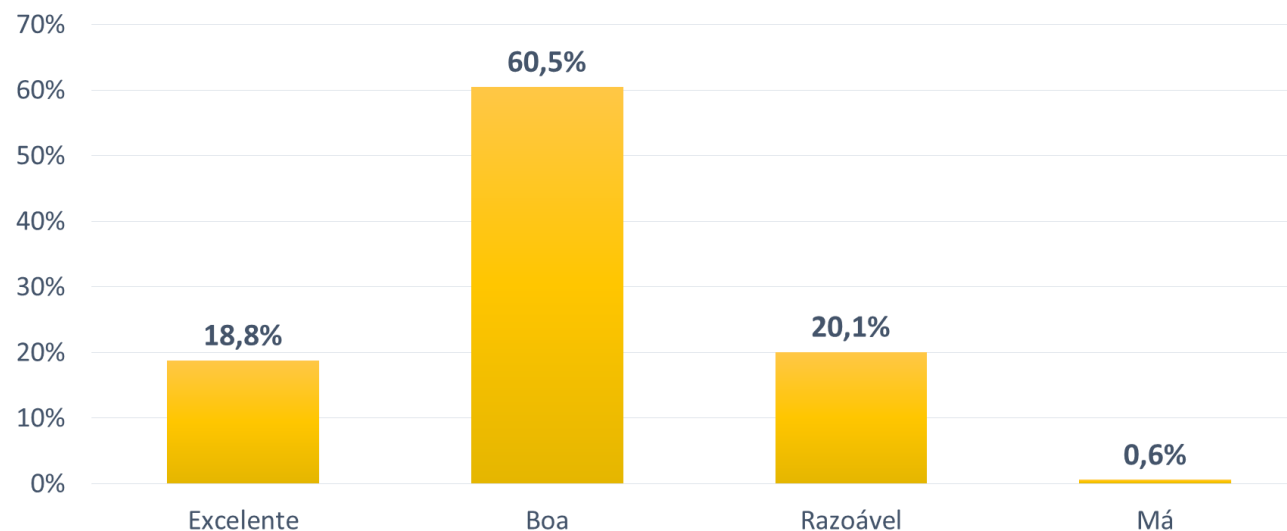


# SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA



# PERCEÇÃO DOS INQUIRIDOS DO PRÓPRIO ESTADO DE SAÚDE (N=324)

No geral, os inquiridos declaram o seu estado de saúde como **boa** (60,5%, n=196) ou como **razoável** (20,1%, n=65)



# PERCEÇÃO DOS INQUIRIDOS DO PRÓPRIO ESTADO DE SAÚDE (N=324)

Analisando a percepção do estado de saúde e a sua associação com outras variáveis em estudo, verificou-se que os **jovens que entendem a sua saúde como “má”**, apresentam uma pontuação significativamente mais baixa (KW=31,2;  $p<0,001$ ) no índice KIDMED.

Como é a tua saúde?	Pontuação KIDMED*			Perímetro da cintura*		
	M	Md	DP	M	Md	DP
Excelente	7,9	8,0	2,50	71,1	70,0	7,40
Boa	7,0	7,0	2,24	70,7	70,0	7,34
Razoável	5,6	5,0	2,46	75,1	73,5	12,12
Má	3,0	3,0	1,41	82,5	82,5	3,54

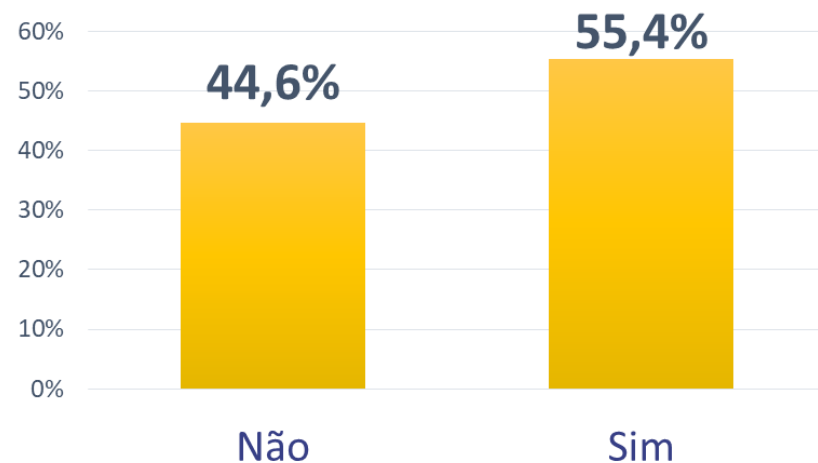
\* Diferenças estatisticamente significativas entre grupos; Teste de Kruskal-Wallis;  $p<0,05$

Estes jovens são também os que apresentam **perímetro da cintura mais elevado** (KW=9,3;  $p=0,025$ ).



# ATIVIDADE FÍSICA

A maioria dos alunos (90,2%, n=293) não pratica desporto escolar.



**Mais de metade dos jovens inquiridos (55,4%, n=180) pratica desporto fora da escola.**

As três categorias de desportos mais referidas foram os **desportos coletivos** (30,6%, n=55), os **desportos individuais** (17,2%, n=31), e os **desportos náuticos/aquáticos** (16,7%, n=30).

Observou-se que **42,5%** (n=76) dedicam **uma média de mais de 5 horas semanais** a esse desporto.

# CONCLUSÃO

## Verifica-se que:

- 79,4 dos jovens inquiridos apresentam peso normal e 19,7% encontram-se com sobrecarga ponderal.
- 8,9% dos inquiridos apresenta baixa adesão, 45,5% uma adesão intermédia, e 45,5% alta adesão em 45,5%.
- 13,2% dos inquiridos não toma o pequeno-almoço.
- 48,9 dos inquiridos consome sopa ao almoço e 48,6% ao jantar.
- 30,8% dos inquiridos come sandes ao almoço em substituição do prato.
- 60,5%, dos inquiridos declaram o seu estado de saúde como boa e 20,1% como razoável.
- 55,4% dos inquiridos (55,4%, n=180) pratica desporto fora da escola.



**Interreg**  
Espanha - Portugal

Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



UNIÃO EUROPEIA



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# SEMINÁRIO MEDITA ALIMENTAÇÃO EM MEIO ESCOLAR



**Maria Palma Mateus (mpmateus@ualg.pt)**

**Ezequiel Pinto (epinto@ualg.pt)**

**Joana Margarida Bôto (jmboto@ualg.pt)**