

Catarina Guimarães
Daniela Maurício
Diogo Rosário
Inês Alves
Maria Dias
Maria do Pilar Santos
Maria Luísa Mota

Maria Preciosa Ferreira
Pedro Lopes
Rodrigo Andrade
Sofia Santos

Mário José
Nádia Santos

Bento Cavadas | bento.cavadas@ese.ipsantarem.pt
Elisabete Linhares | elisabete.linhares@ese.ipsantarem.pt

Introdução

Este trabalho foi realizado por estudantes com necessidades educativas especiais do curso **Literacia Digital para o Mercado de Trabalho (LDMT) da Escola Superior de Educação de Santarém (ESES)**, no âmbito da unidade curricular **Qualidade de Vida (QV)**.

De acordo com a Direção-Geral de Saúde (2019), a alimentação saudável é um programa de saúde prioritário. Nesse enquadramento, os estudantes de LDMT realizaram uma investigação exploratória sobre os hábitos alimentares de estudantes da ESES.

Aspetos metodológicos

Inquérito

O questionário organizou-se em questões que visavam identificar os alimentos consumidos ao almoço. Estes foram organizados nos grupos da roda dos alimentos (FCNUP, IC & Programa Operacional Saúde XXI, s.d.) e em outras categorias. O questionário foi elaborado por voluntários do curso no Google Forms sob orientação dos docentes de QV.

Aplicação do inquérito

O questionário foi aplicado num único dia, após o almoço. Num primeiro momento, os estudantes da LDMT, organizados em pares, entrevistaram-se mutuamente. Num segundo momento, a pares, entrevistaram individualmente estudantes de outros cursos.

Caracterização dos participantes

- 11 estudantes do curso LDMT e 25 estudantes de outros cursos da ESES; Idades: 18 a 34 anos; Género: 3 participantes do sexo masculino e 33 do sexo feminino.

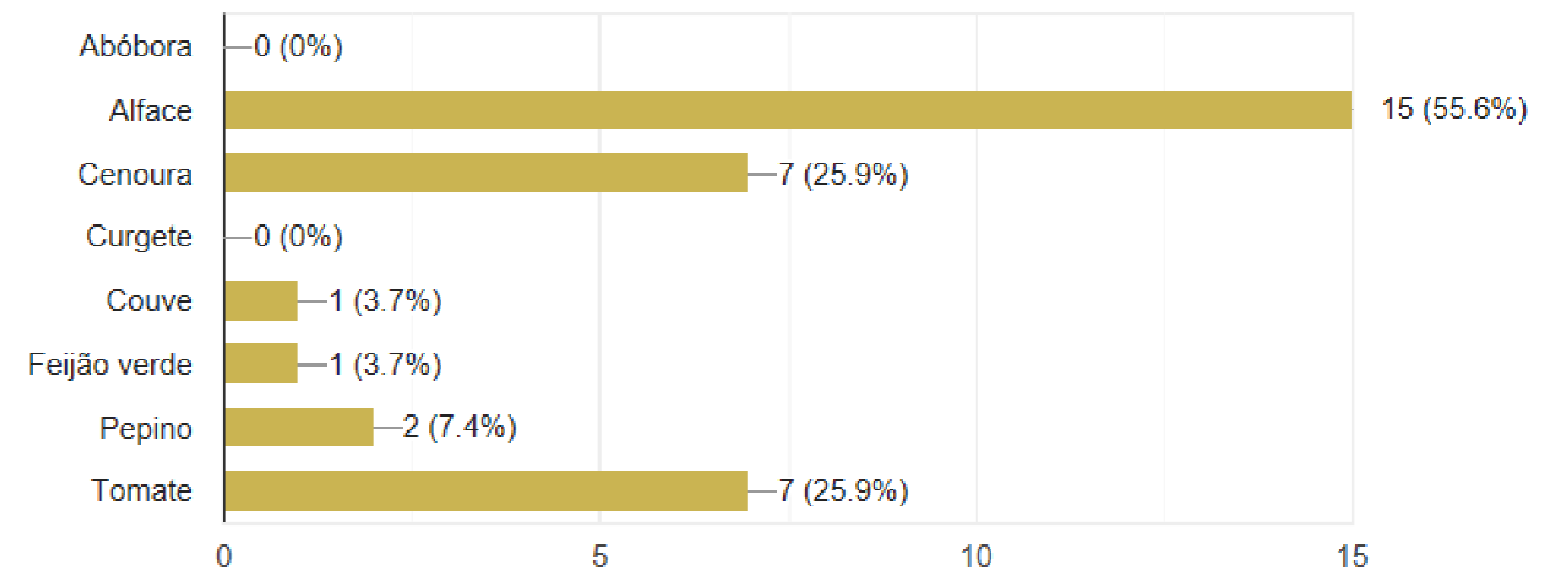
Apresentação dos resultados

Os resultados foram organizados sob a forma de gráficos.

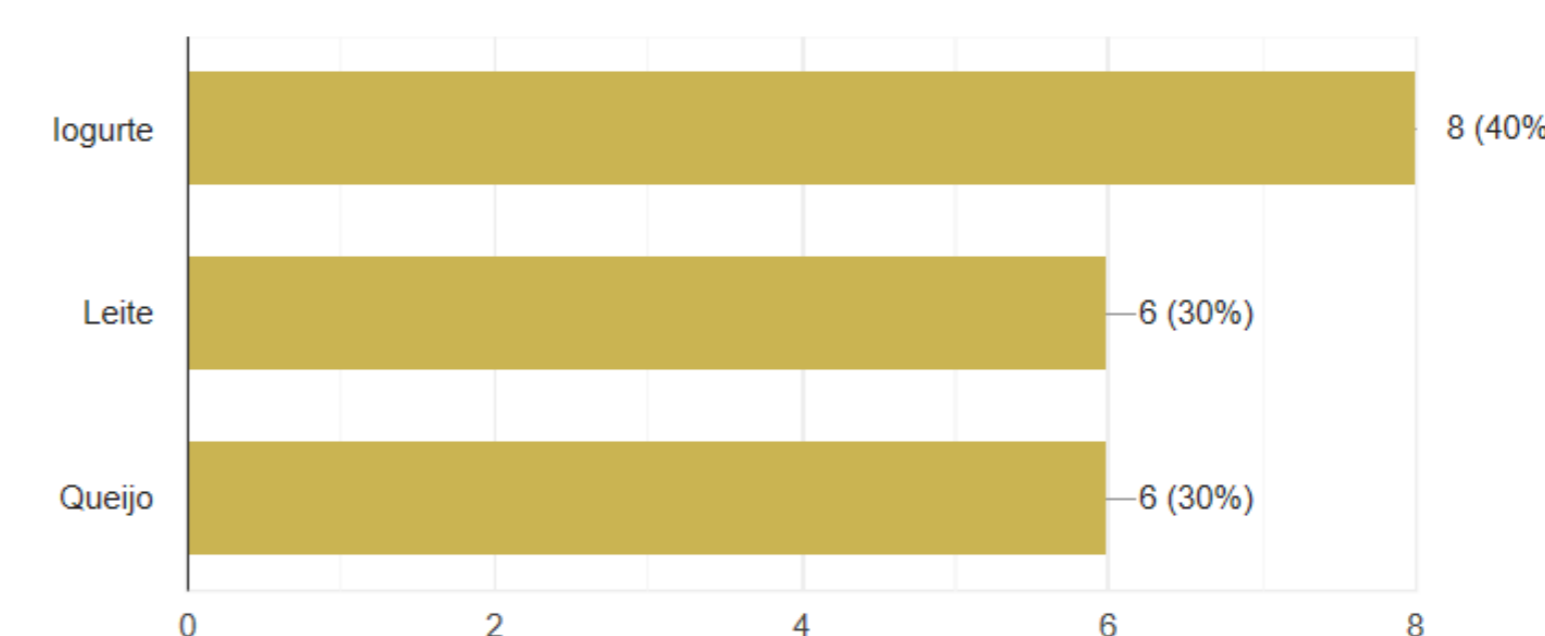
Análise dos resultados

Discussão, em grande grupo, sobre os resultados do inquérito e interpretação dos hábitos adequados e dos erros alimentares.

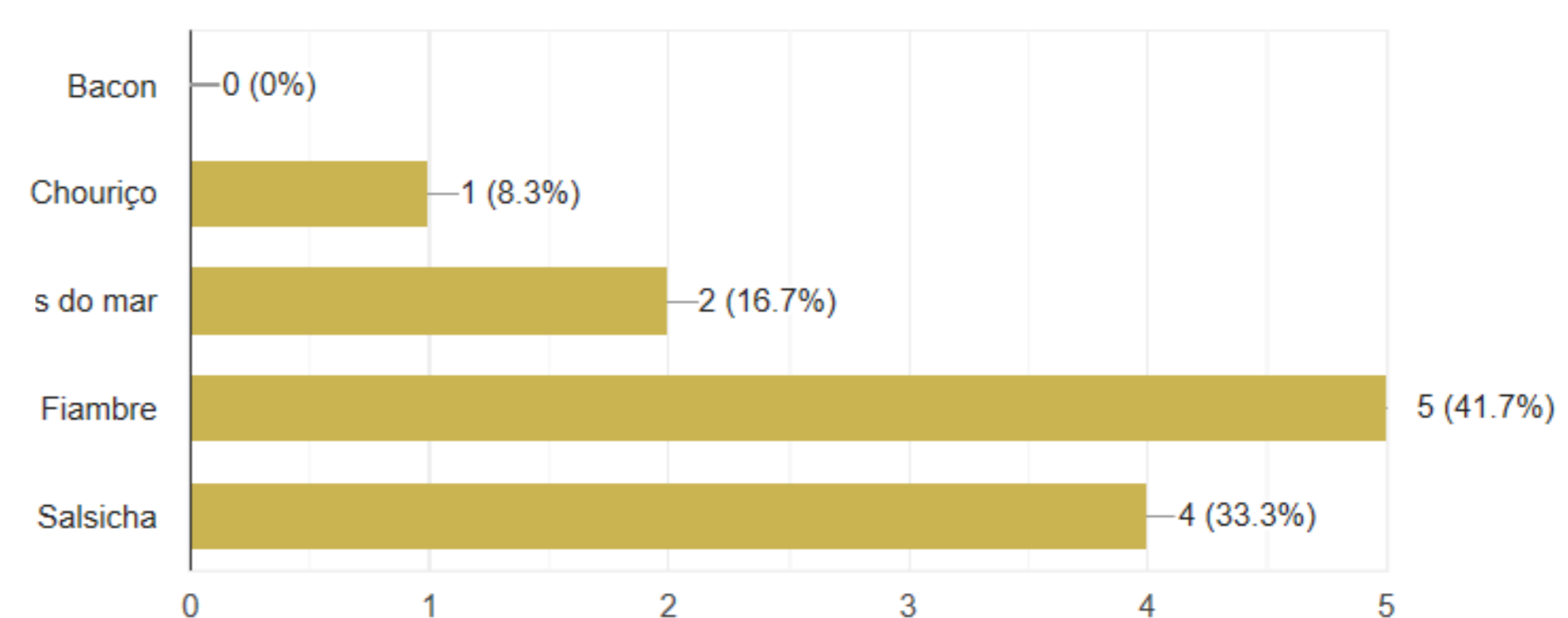
Produtos hortícolas



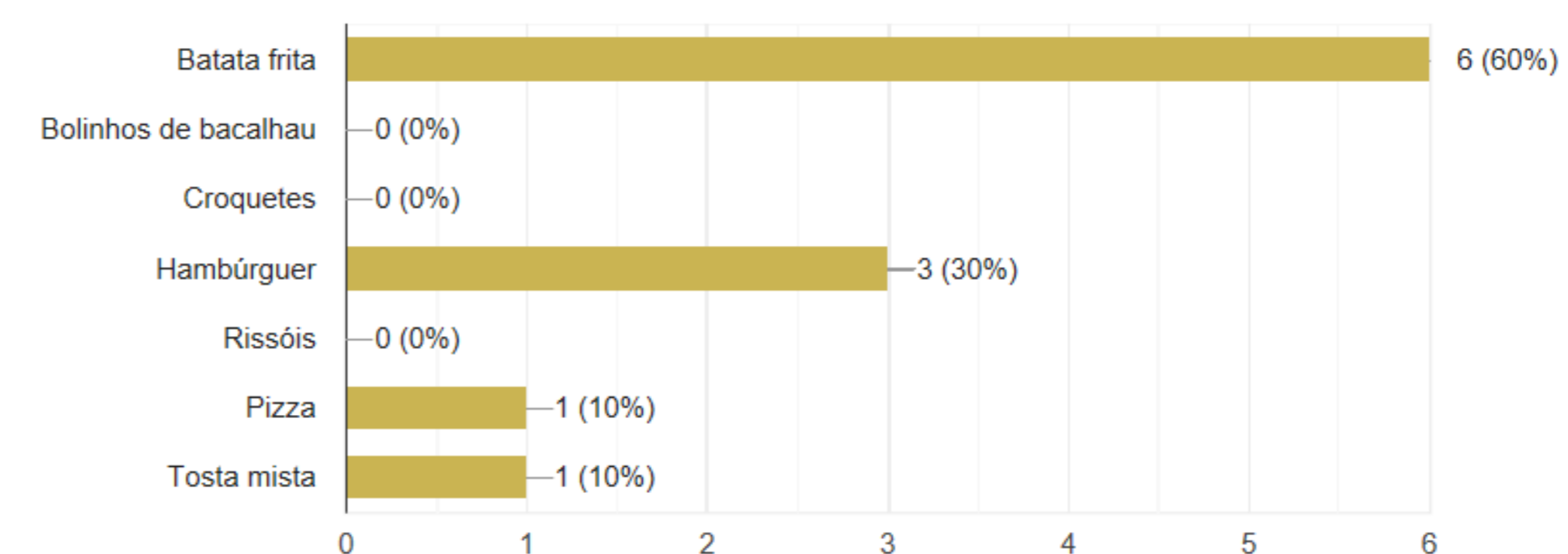
Laticínios



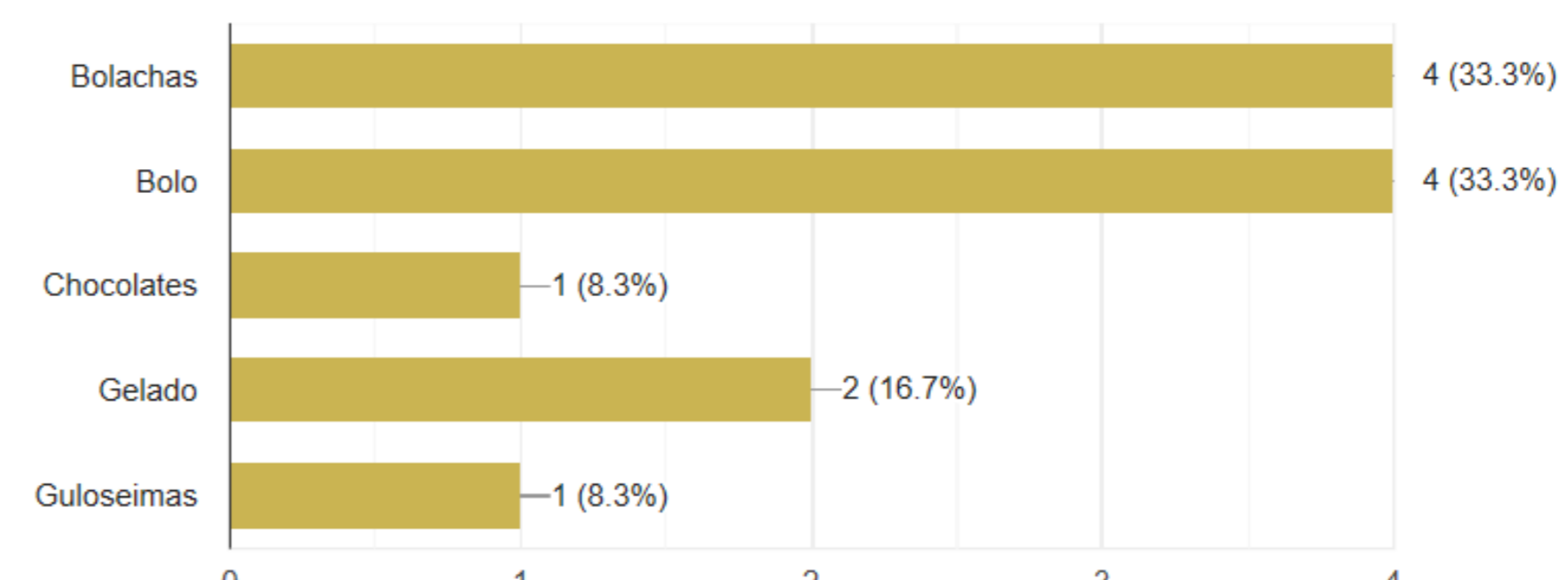
Alimentos processados



Fast-food



Bolos e doces



Conclusões

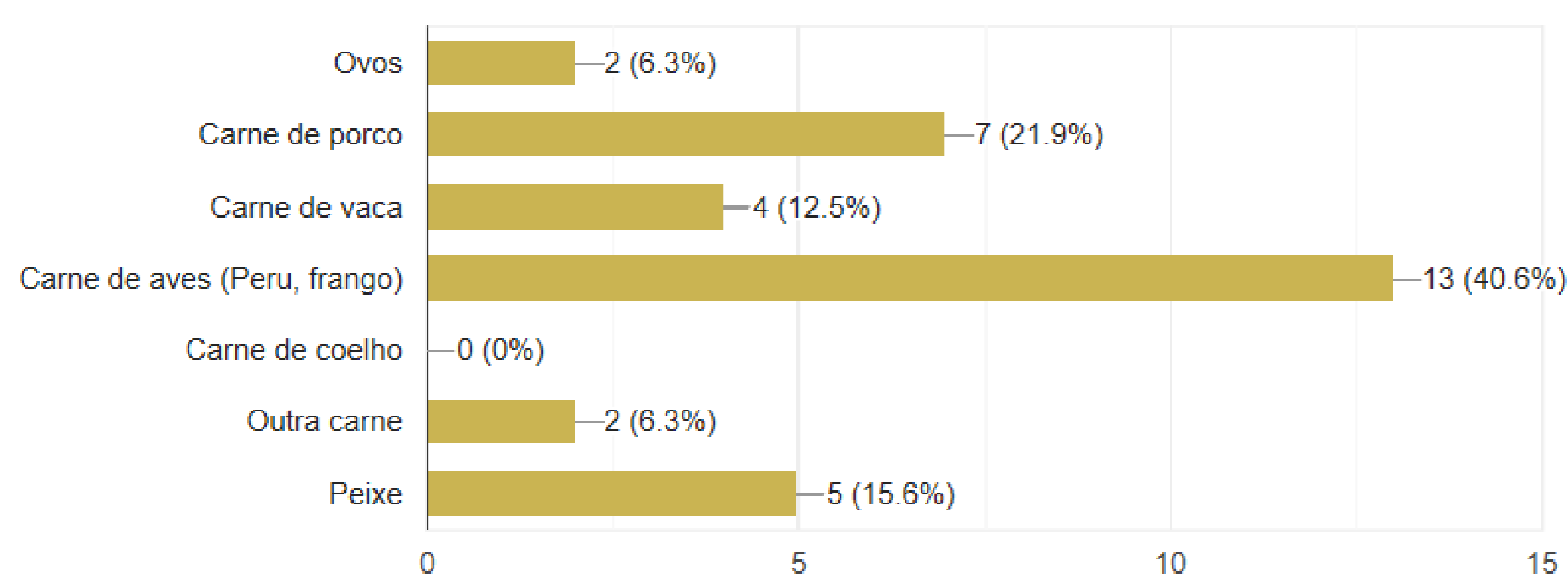
- Os estudantes, ao almoço, comeram alimentos de grupos diversificados da roda dos alimentos e alimentos diferentes de cada grupo;
- Poucos estudantes comeram sopa (n=5), cerca de 2/3 comeu fruta (n=23), a maioria (n=29) bebeu água ao almoço e os restantes (n=6) bebidas açucaradas;
- Alguns estudantes cometeram erros alimentares: ingeriram alimentos processados, *fast-food*, bolos e doces ao almoço.

Conclusão final: A alimentação dos estudantes ao almoço foi diversificada, mas apresentou alguns erros alimentares.

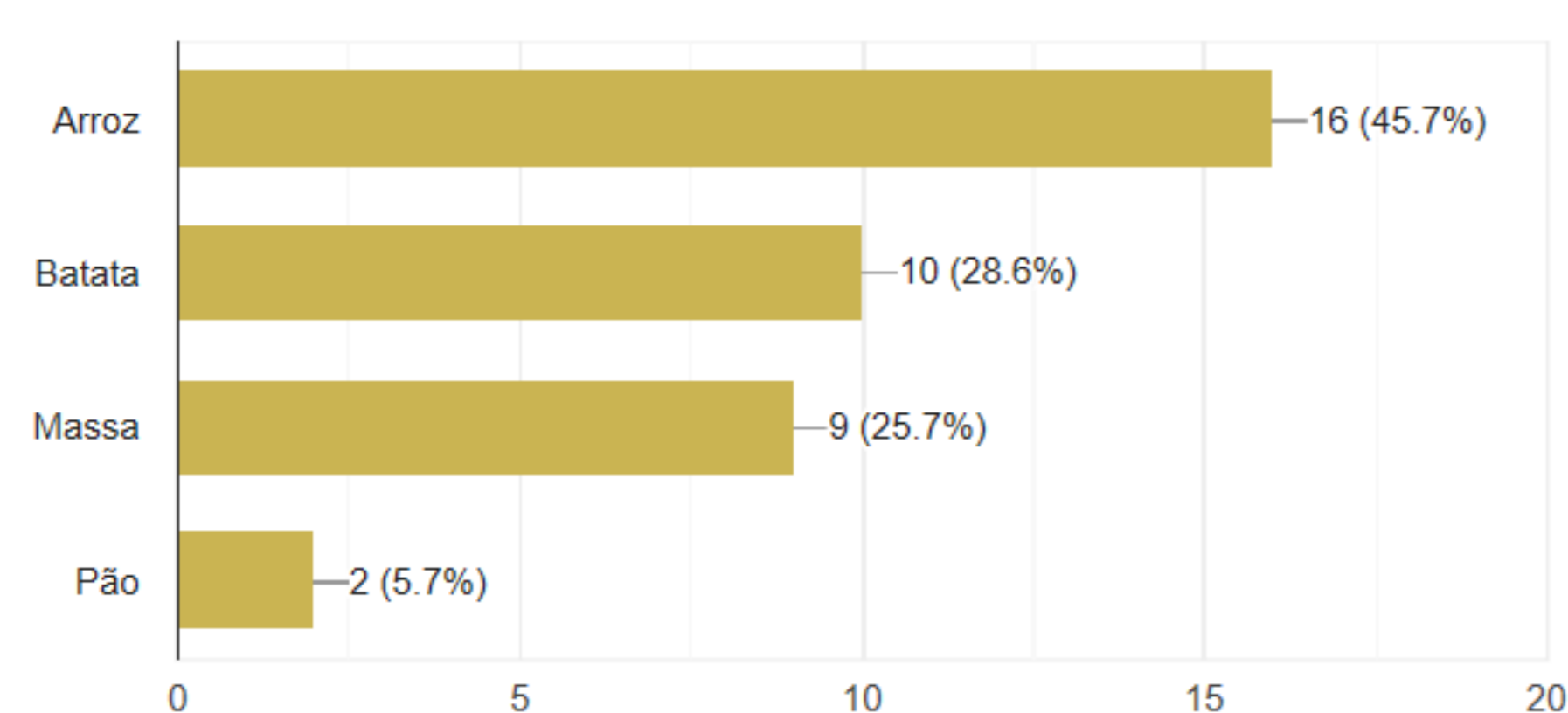
Referências

Direção-Geral de Saúde (2019). *Alimentação saudável*. Retirado de <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>
Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto [FCNUP], Instituto do Consumidor [IC] & Programa Operacional Saúde XXI (s.d.). *A nova roda dos Alimentos... um guia para a escolha alimentar diária!* (folheto). Disponível em <http://www.fao.org/3/a-ax433o.pdf>

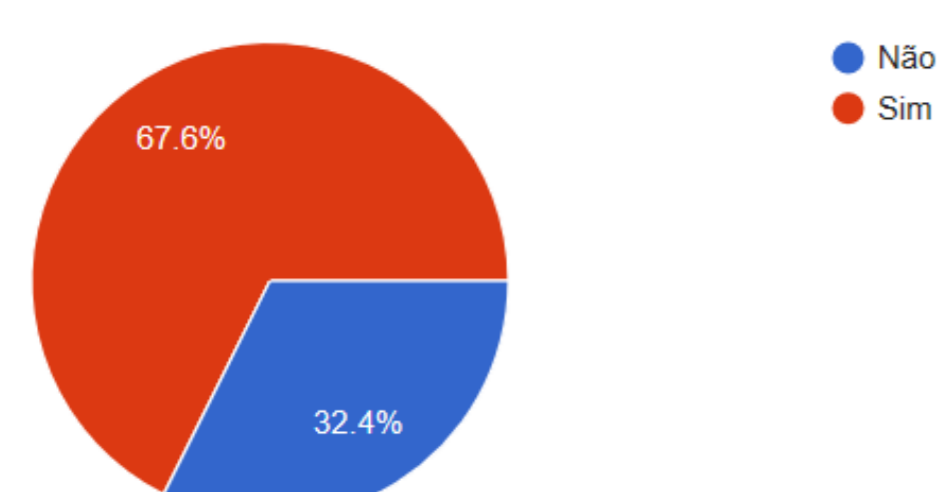
Carne, pescado e ovos



Cereais, derivados e tubérculos



Fruta



Sopa

