

# ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO

## PERGUNTA 1.

Quantos copos de água bebes, em média, por dia?

Aproximadamente 55% dos jovens inquiridos respondeu "entre 4 e 5".

## PERGUNTA 2.

O que costumás beber durante as refeições?

Aproximadamente 28% dos jovens respondeu "Água ou nada" e outros 28 % respondeu "Sumo de fruta natural. E aproximadamente 27 % dos jovens respondeu "Refrigerante".

## PERGUNTA 3.

Quantas vezes por semana consumes fritos?

Aproximadamente 64% dos jovens referiu "Todos os dias".

## PERGUNTA 4.

Quantas vezes comes por dia?

Aproximadamente 64% dos jovens refere entre "5 ou mais".

## PERGUNTA 5.

Quantas peças de fruta consumes por dia?

Aproximadamente 73% respondeu entre "0 a duas". E só aproximadamente 9% refere a "5 ou mais".

## PERGUNTA 6.

Com que frequência comes peixe?

36% dos jovens referem "Numa das refeições diárias" e outros 36% "uma vez por semana".

## PERGUNTA 7.

Comes doces todos os dias?

73% responde "Sim, por vezes mais do que um".

#### **PERGUNTA 8.**

Quais destes pratos consideras mais saudável para o teu almoço?

82% dos jovens referiu “salada de alface, cenoura, bife de frango grelhado e arroz”.

#### **PERGUNTA 9.**

Em casa costumam lanchar?

54% costuma lanchar “Bolachas e bolos salgados”.

#### **PERGUNTA 10.**

Costumas ler o rótulo dos alimentos?

54% dos jovens refere “Nunca”.

#### **ANÁLISE DA PONTUAÇÃO:**

-Aproximadamente **36% dos jovens** obtiveram entre **0 a 10 pontos**. Deverão refletir sobre os seus hábitos alimentares e deverão lembrar que uma má alimentação poderá levar à obesidade, diabetes, hipertensão, problemas do coração, etc.

-Aproximadamente **55%**, obtiveram entre **11 e 20 pontos**, o que implica que a sua alimentação está boa, mas ainda não é a ideal.

-Aproximadamente **9% dos jovens** obteve entre **21 e 30 pontos**. O que demonstrou que sabem cuidar da sua alimentação e fazem escolhas equilibradas.

Através de breve uma abordagem podemos considerar que os nossos jovens apesar de saberem as regras de uma alimentação saudável, bem como as boas práticas para uma vida saudável, nem sempre as põem em prática no seu dia-a-dia. Para que os seus hábitos alimentares mudem é necessário que exista uma colaboração/consciencialização das suas famílias, facto que sabemos que nem sempre acontece. Dentro da instituição existe a preocupação em melhorar os seus hábitos alimentares através de uma dieta adequada, prática de exercício físico regular, bem como, nos casos detectados de excesso ou carência de peso, os alunos são integrados no programa viver mais saudável. Neste programa, fazem a medição do seu IMC e de acordo com o resultado fazem uma dieta adequada e exercício físico personalizado.