



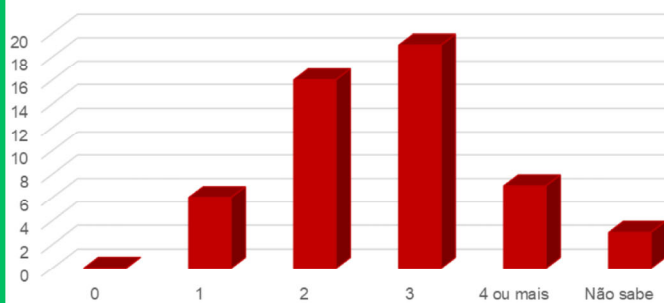
# Alimentação saudável



A nossa turma, com o objetivo de avaliar os hábitos alimentares, realizou um pequeno questionário feito na plataforma Survio. Para tratamento de dados utilizámos o programa Excel e para o póster a aplicação Canva. Nós recebemos 51 respostas de alunos da nossa escola, numa amostra populacional do 2º e 3º CEB, mais especificamente as turmas A do 5º, 7º, 8º e 9º anos.

O tema-base da nossa pesquisa foi "Saúde", que é o tema de um projeto que estamos a desenvolver e que envolveu as disciplinas de T.I.C e Matemática. O nosso questionário tinha 13 perguntas e seleccionámos 3 perguntas para o nosso estudo estatístico, todas elas quantitativas.

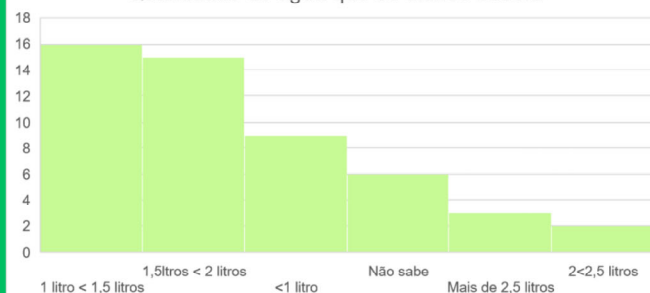
Nº de peças de frutas que os alunos comem por dia



| N.º de peças de fruta (por dia) | Frequência absoluta | Frequência Relativa | Frequência Relativa (%) |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|
| 1                               | 6                   | 0,12                | 12%                     |
| 2                               | 16                  | 0,31                | 31%                     |
| 3                               | 19                  | 0,37                | 37%                     |
| 4 ou Mais                       | 7                   | 0,14                | 14%                     |
| Não sei                         | 3                   | 0,06                | 6%                      |
| Nenhumas                        | 0                   | 0,00                | 0%                      |
| Total respostas                 | 51                  | 1                   | 100%                    |

48 pessoas afirmam comer fruta todos os dias, o que são dados positivos, tendo em conta que o total de inquiridos é 51. Em média, os alunos comem 2,5625 peças de fruta por dia (aproximadamente 3).

Quantidade de água que os alunos bebem



| Litros de água | Frequência Absoluta | Frequência Relativa | Frequência Relativa (%) |
|----------------|---------------------|---------------------|-------------------------|
| < 1 litro      | 9                   | 0,18                | 18%                     |
| 1 < 1,5 litros | 16                  | 0,31                | 31%                     |
| 1,5 < 2 litros | 15                  | 0,29                | 29%                     |
| 2 < 2,5 litros | 2                   | 0,04                | 4%                      |
| > 2,5 litros   | 3                   | 0,06                | 6%                      |
| Não sei        | 6                   | 0,12                | 12%                     |
| Total          | 51                  | 1                   | 100%                    |

Tendo em conta que 2 litros é a quantidade mínima de água recomendada pela OMS e SNS\*, só 5 pessoas cumprem a recomendação. Mais de metade dos inquiridos afirma beber entre 1 litro e 2 litros.

Quantidade de doces comidos por semana



0 doces 1 doces 2 doces 3 doces 4 doces ou mais Não sabe

| Nº de doces por semana | Frequência Absoluta | Frequência Relativa | Freq Relativa (%) |
|------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| 1                      | 5                   | 0,10                | 10%               |
| 2                      | 11                  | 0,22                | 22%               |
| 3                      | 9                   | 0,18                | 18%               |
| 4 ou Mais              | 14                  | 0,27                | 27%               |
| Não sei                | 9                   | 0,18                | 18%               |
| Nenhumas               | 3                   | 0,06                | 6%                |
| Total respostas        | 51                  | 1                   | 100%              |

Mais de metade dos inquiridos afirma comer 2 ou mais doces, mas tendo em conta que o recomendado pela Pirâmide de Alimentação Mediterrânea\*\* é 1 por semana, ou uma quantidade de açúcar equivalente, só 8 pessoas cumprem. A média de doces comidos é 2,6190476 por dia (aproximadamente 3)

## Conclusões

Com este trabalho concluímos que, a amostra populacional analisada não cumpre com muitos dos hábitos alimentares recomendados por vários órgãos de saúde. Esta análise não se aplica a todas as questões analisadas pelo nosso grupo. Como grande parte destas coisas afetam a saúde dos indivíduos a longo prazo, estes números não são propriamente positivos.



\*<https://www.sns24.gov.pt/guia/hidratacao/>  
 \*\*<https://www.fcdcardiologia.pt/a-piramide-da-dieta-mediterranea/>  
 As médias foram feitas considerando 4+ como 4

