

---

**Instituto Politécnico de Leiria**  
**Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar**

---



***Influência dos “media” e redes sociais nos hábitos alimentares da população jovem portuguesa***

**Daniela Filipa Vicente Martins Santos Rocha**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Gestão da Qualidade e  
Segurança Alimentar

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Doutora Susana Luísa da Custódia Machado Mendes, e coorientação do Especialista Rui Alberto de Freitas

Setembro de 2015

---



**Instituto Politécnico de Leiria**  
**Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar**

---



***Influência dos “media” e redes sociais nos hábitos alimentares da população jovem portuguesa***

**Daniela Filipa Vicente Martins Santos Rocha**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Gestão da Qualidade e  
Segurança Alimentar

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Doutora Susana Luísa da Custódia Machado Mendes, e coorientação do Especialista Rui Alberto de Freitas

Setembro de 2015



Título: Influência dos *medias* e redes sociais nos hábitos alimentares da população jovem portuguesas

Copyright Daniela Filipa Vicente Martins Santos Rocha

Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar – Peniche Instituto Politécnico de Leiria □ 2015

A Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar e o Instituto Politécnico de Leiria têm o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar esta dissertação através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, e de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.



## *Agradecimentos*

Ao finalizar esta investigação, recordei o que se passou para chegar a este ponto. O caminho não foi fácil e muitas vezes a palavra desistir vinha à mente, mas tive a sorte suficiente de ter pessoas na minha vida que me fazem acreditar que tudo é possível, por mais difícil que seja o caminho, e finalmente aqui cheguei e esta etapa da minha vida está concluída.

Para começar queria agradecer à minha mãe por ter permitido que seguisse o meu próprio caminho e pela força e amor incondicional neste momento da minha vida. Ao meu namorado, Pedro, pela paciência e ajuda no decorrer do trabalho e à Tia Beatriz pela paciência e carinho.

Um agradecimento muito especial à minha orientadora, professora Susana Mendes por todas as opiniões, correções e ajudas neste projeto, assim como pelo incentivo ao longo do tempo. Ao professor Rui Martins pela ajuda numa parte importante do trabalho e à sua esposa pela ajuda para administrar os questionários. Sem vós não seria possível chegar a este ponto.

Quero também agradecer às escolas que permitiram aplicar os questionários aos seus estudantes, um muito Obrigada à Escola Básica 2 e 3 de Lamações e nomeadamente ao professor Vitor Rodrigues, ao Agrupamento Vertical de Escolas de Peniche e ao Agrupamento de Escolas D. Luís Ataíde.

A todos os inqueridos que fizeram parte do estudo e todos aqueles que cruzaram o meu caminho e sem saberem foram importantes para este projeto.



## ***Resumo***

Vários estudos revelam que fatores relacionadas com o estilo de vida, como os hábitos alimentares inadequadas e o sedentarismo, contribuem para o aumento de número de casos da obesidade infanto-juvenil. O tema em estudo nesta investigação são os hábitos alimentares dos jovens portugueses associadas à influência que os *media* e redes sociais poderão ter. Estes são o segmento da população mais suscetível de não ter um comportamento alimentar correto. A importância de perceber de que forma os seus hábitos alimentares podem ser alterados e/ou influenciados pelos *media* e redes sociais, deriva da existência de poucos estudos que aprofundam esta temática.

Assim, os objetivos desta dissertação consiste em compreender os hábitos dos adolescentes e relacioná-los com as campanhas de marketing efetuadas pelas empresas alimentares utilizando como veículo os *media* e redes sociais. Desta forma, participaram neste estudo 246 estudantes do 7º ano ao 12º ano de escolaridade de duas escolas, Agrupamento Vertical de Escolas de Peniche e Agrupamento da Escola D. Luís Ataíde, no Cacém.

A investigação consistiu na aplicação de um questionário (com caráter confidencial), que permitiu conhecer os hábitos alimentares dos adolescentes, calcular o IMC e perceber o conhecimento que os jovens têm do seu corpo, bem como do que é ou não saudável. A caracterização resultante proporcionou assim informação atual, permitindo avaliar de que forma os *media* e as redes sociais influenciam a alimentação destes jovens.

Os resultados globais revelaram que a amostra é maioritariamente constituída por adolescentes do género feminino (53,%). Notar que na sua maioria, os pais têm um nível de escolaridade de ensino básico (44,3%). Em termos de comportamentos alimentares, os hábitos detetados apontam para uma alimentação rica em gorduras e açúcar. Em termos de atividade física, apenas metade dos inqueridos afirma realizar desporto com alguma regularidade. Verificou-se ainda que os jovens em estudo passam cerca de 2 a 4 horas na internet, e cerca de 3 horas a ver televisão, confirmando hábitos de sedentarismo.

A maioria dos adolescentes refere fazer as três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), mas uma grande parte continua sem o hábito de merendar entre as refeições, prolongando assim os períodos de jejum para além do aconselhado.

---

Os resultados obtidos nesta investigação tornam-se relevantes e reveladores, dado que permitem compreender (ainda que empiricamente) como os media e redes sociais facilitam a acessibilidade do conhecimento sobre produtos alimentares, pouco sadáveis, mas apelativos o suficiente para impulsionar o consumo imediato desses ou outros produtos similares. Cientes da dificuldade que pode haver, estamos em crer que deveriam ser tomadas medidas preventivas relativas aos comportamentos alimentares, as quais deveriam ser integradas no plano de atividades das escolas e ações de sensibilização. Para além disso, estas deveriam incidir junto dos pais e empresas do setor alimentar, uma vez que os seus papéis perante os adolescentes assumem uma preponderância vital para o bem estar dos nossos adolescentes.

**Palavras-chaves:** adolescente; hábitos alimentares; *media*; redes sociais, obesidade.

---

## *Abstract*

Several studies reveal that factors related to lifestyle, such as inadequate dietary habits and physical inactivity contribute to the increased number of cases of child and adolescent obesity. The topic under study in this research are the eating habits of young Portuguese associated with the influence of the media and social networks may have. These are the most susceptible segment of the population does not have a correct eating behavior. The importance of understanding how their eating habits can be changed and / or influenced by the media and social networks, derives from the existence of few studies that deepen this issue.

The objectives of this work is to understand the habits of teens and relate them to the marketing campaigns carried out by food companies using as a vehicle the media and social networks. Thus, we participated in this study 246 students from 7th grade to 12th grade from two schools Agrupamento Vertical de Escolas in Peniche and Agrupamento da Escola D. Luís Ataíde, in Cacém.

The research consisted of applying a questionnaire (in confidence), that allowed to know the eating habits of adolescents, calculate BMI and perceive the knowledge that young people have of your body as well as what is and is not healthy. The resulting characterization thus provided current informação, allowing assess how the media and social networks influence the supply of these young people.

The overall results revealed that the sample is mainly composed of the adolescent females (53%). Note that the majority of parents have a primary school education level (44.3%). In terms of eating behaviors, the detected habits point to a diet rich in fats and sugar. In terms of physical activity, only half of the surveyed states make sport with some regularity. It was also found that the young study pass about 2 to 4 hours on the internet, and about 3 hours watching TV, confirming sedentary lifestyle habits.

Most teenagers refers to the three main meals (breakfast, lunch and dinner), but a large part is still without the habit of merendar between meals, thus prolonging periods of fasting beyond advised.

---

The results of this research become relevant and revealing, as they allow understand (albeit empirically) as the media and social networks facilitate the accessibility of knowledge about food, little sadáveis, but appealing enough to drive immediate consumption of these or other similar products. Q aware of the difficulty may be, we believe that should be taken preventive measures relating to eating habits, which should be integrated into school activities plan and awareness-raising. In addition, they should focus among parents and food businesses, since their roles before teenagers are of vital preponderance to the welfare of our teenagers.

**Keywords:** adolescents; eating habits; the *media*; social networking, obesity.

## *Índice Geral*

Agradecimentos	
Resumo	
Abstract	
Índice de Figuras	
Índice de Tabelas	
<b>Introdução</b>	Pág.1
<b>Capítulo I – Enquadramento Teórico</b>	Pág. 5
1.1 Alimentação e saúde dos jovens portugueses	
1.2 Marketing Alimentar	Pág.11
1.3 O fenómeno do consumo alimentar versus as redes sociais e media	Pág. 16
<b>Capítulo II – Metodologia de Investigação</b>	Pág. 18
2.1 Justificação do Tema e Hipóteses de Investigação	Pág. 18
2.1.1 Justificação do Tema	Pág. 18
2.1.2. Hipóteses de Investigação	Pág. 19
2.2. Delineamento do estudo, Amostragem e Análise dos dados	Pág. 21
2.2.1. Definição da Amostra	Pág. 22
2.2.2. Inquérito por Questionário	Pág. 24
2.2.3. Pré-Teste	Pág. 35
2.2.4. Análise estatística dos dados	Pág. 35
<b>Capítulo III – Resultados e Discussão de Resultados</b>	Pág. 37
3.1 Caracterização e descrição da amostra	Pág. 37
3.1.1 Informação Sociodemográfica	Pág. 37
3.1.1.1 Informação Sociodemográfica por escola:	Pág. 39
3.1.2. Caracterização Socioeconómico	Pág. 41
3.1.2.1 Caracterização Socioeconómico por escola:	Pág. 42
3.1.3. Imagem do Corpo:	Pág. 42
3.1.4. Imagem do Corpo por escola:	Pág. 43
3.1.5. Hábitos Alimentares:	Pág. 44
3.1.6. Novas Tecnologias, redes sociais e media:	Pág. 46
3.2. Análise Correlacional dos Resultados e Discussão de resultados	Pág. 47
3.2.1. Resultados e Discussão de Resultados Global	Pág. 47

---

3.2.2. Resultados e Discussão de Resultados por Escola	Pág. 66
<b>Capítulo IV – Conclusão, Sugestões Futuras e Limitações do Estudo</b>	Pág. 86
Referências Bibliográficas	Pág. 89

---

## *Índice de figuras*

Figura 1.2: (a) Roda dos alimentos e disponibilidades diárias de produtos alimentares: (b) Balança Alimentar Portuguesa (INE, 2008-2012)	Pág. 7
Figura nº1.5: Distribuição dos minutos emitidos de publicidade num canal público de televisão. Fonte: Anuário de Comunicação 2005.2006, Obercom – Investigação e Saber em Comunicação	Pág. 14
Figura 2.1: Esquema da metodologia de investigação	Pág. 22
Figura nº 3.2.1 – Frequência em substituir o almoço e/ou jantar por outros alimentos versus género	Pág. 48
Figura nº 3.2.2 – Hábito comer <i>fast-food</i> versus profissão pai	Pág. 50
Figura nº 3.2.3 – Hábito comer <i>fast-food</i> versus profissão da mãe	Pág. 50
Figura nº 3.2.4 – Ter dinheiro para comprar lanche a meio da manhã/tarde versus hábito de tomar o pequeno-almoço	Pág. 51
Figura nº 3.2.5 – Hábito de comer <i>fast-food</i> versus praticar desporto	Pág. 53
Figura nº 3.2.6 – Em relação ao peso, achas que tens versus género	Pág. 54
Figura nº 3.2.7 – Não me preocupo com o meu peso versus género	Pág. 54
Figura nº 3.2.8 – Alimentos que mais gostam para almoço/jantar versus alimentos mais adequados para almoço/jantar	Pág. 57
Figura nº 3.2.9 – Comer legumes/vegetais à refeição versus alimentos mais adequados para almoço/jantar	Pág. 58
Figura nº 3.2.10 – Alimentos que mais gostas para o almoço/jantar versus hábito de comer <i>fast-food</i>	Pág. 59
Figura nº 3.2.11 – Bebes sumos/refrigerantes versus tipo de restaurantes	Pág. 60
Figura nº 3.2.12 – Hábito de tomar o pequeno-almoço versus refeições por dia	Pág. 61
Figura nº 3.2.13 – Hábito de realizar lanches versus refeições por dia	Pág. 61
Figura nº 3.2.14 – Horas passadas diariamente na internet versus hábito de comer enquanto está na internet	Pág. 63
Figura nº 3.2.2.1 – Bebes sumos/refrigerantes versus idade, escola do Cacém	Pág. 67
Figura nº 3.2.2.2 –Substituir almoço/jantar por outros alimentos menos completos versus género, escola Cacém	Pág. 67
Figura nº 3.2.2.3 – Substituir almoço/jantar por alimentos menos completos versus ter dinheiro para lanche, escola Peniche	Pág. 68

---

Figura nº 3.2.2.4 – Hábito de beber sumos/refrigerantes versus ter dinheiro para lanche, escola Cacém	Pág. 69
Figura 3.2.2.5 – Ter dinheiro para lanche versus hábito de tomar pequeno-almoço, escola Peniche	Pág. 70
Figura 3.2.2.6 – Ter dinheiro para lanche versus hábito de tomar pequeno-almoço, escola Cacém	Pág. 70
Figura nº 3.2.2.7 – Hábito de beber sumos/refrigerantes versus hábito de praticar desporto, escola de Peniche	Pág. 71
Figura nº 3.2.2.8 – Nº de refeições por dia versus hábito de praticar desporto, escola de Peniche	Pág. 71
Figura nº 3.2.2.9 – Hábito de beber sumo/refrigerantes versus hábito de praticar desporto, escola Cacém	Pág. 72
Figura nº 3.2.2.10 – Nº de refeições por dia versus hábito de praticar desporto, escola Cacém	Pág. 72
Figura nº 3.2.2.11 – Em relação ao teu peso achas que tens? versus género, escola Peniche	Pág. 73
Figura nº 3.2.2.12 – Classes IMC versus em relação ao teu peso achas que tens?, escola Peniche	Pág. 73
Figura nº 3.2.2.13– Classes IMC versus em relação ao teu peso achas que tens?, escola Cacém	Pág. 74
Figura 3.2.2.14 – Comes legumes/vegetais à refeição versus alimentos mais adequados para almoço/jantar, escola Peniche	Pág. 78
Figura nº 3.2.2.15 – Comes legumes/vegetais versus alimentos mais adequados para almoço/jantar, escola Cacém	Pág. 79
Figura nº 3.2.2.16 – Hábito de realizar pequenos-lanches versus nº de refeições por dia, escola de Peniche	Pág. 81
Figura nº 3.2.2.17 – Hábito de tomar pequeno-almoço versus nº de refeições por dia, escola do Cacém	Pág. 81

---

### *Índice de tabelas*

Tabela 2.2.1 - Associação das hipóteses às questões do questionário	Pág. 33
Tabela 3.1.1 - Caracterização Sociodemográfica para a totalidade da amostra	Pág. 38
Tabela 3.1.1.1 - Caracterização Sociodemográfica da amostra de Peniche e Cacém	
Tabela 3.1.2 – Meio de transporte para escola	Pág. 41
Tabela 3.1.3 – Classes IMC	Pág. 43
Tabela 3.1.4 – Classes IMC por escola	Pág. 44
Tabela 3.1.4.1 – Opinião dos inqueridos relativamente ao seu peso por escola	Pág. 44
Tabela 3.1.6 – N° de horas de visualização de televisão (distribuição classes)	Pág. 46
Tabela 3.1.6.1 – N° de horas diárias na internet (distribuição em classes)	Pág. 46

## *Introdução*

Alimentarmo-nos hoje em dia é ir além da sobrevivência. Primeiramente alimentamo-nos por ser um fato vital, uma necessidade absoluta, mas também o fazemos pelo prazer de partilhar este momento com as pessoas que amamos, que trabalhamos e com quem nutrimos amizades. A alimentação passou a ter um significado muito próprio revelador da estrutura da vida quotidiana (Moreira, 2010). Alimentarmo-nos bem é determinante para a saúde, traduzindo assim as nossas condições de vida, o contexto em que nos movemos e a cultura com a qual nos identificamos. Por esta razão, tem-se observado cada vez mais a importância da análise das práticas alimentares da população (Loureiro, 2004).

Portugal tem uma vasta tradição ligada à alimentação mediterrânica, reconhecida como preventiva de muitas das doenças que representam hoje o principal marco de morbilidade e mortalidade na nossa sociedade (Pereira, 2013).

A alteração dos hábitos alimentares dos portugueses têm vindo a degradar ao longo dos tempos e esta mudança acentuou-se a partir dos meados dos anos 60. Exemplo disso, é a redução no consumo de azeite em proveito de óleos vegetais, prejudiciais para uma alimentação sã (Pereira, 2013). Esta mudança alimentar não se cinge unicamente a Portugal, pois também engloba o resto dos países da União Europeia (EU). Tal facto contribui assim, para o aumento de uma das principais causas de morte dos seres humanos, uma vez que 30 a 40 % da população sofre de doenças cardiovasculares e cancerígenas. (Loureiro, 2004)

Os dados descritos devem fazer refletir nas práticas alimentares diárias, no sentido de inverter as tendências negativas observadas. O aumento expressivo do consumo alimentar das famílias portuguesas, consequência do desenvolvimento económico e do maior poder de compra destas, deve ser orientado para consumos alimentares saudáveis. Neste sentido, é primordial estabelecer bons hábitos alimentares durante a infância. Uma educação mais responsável a nível alimentar, contribui para que os jovens/adolescentes evitem a ingestão de alimentos inapropriados e, por consequência, vai também precaver os problemas associados ao excesso de peso (tanto como doença, mas também como fato negativo de autoestima). É essencial fazer compreender aos jovens que uma alimentação sã vai precavê-los na adaptação da vida e suas exigências. Os problemas associados ao excesso de peso e/ou obesidade nos adolescentes tende a evidenciar conflitos com os quais são

---

normalmente confrontados nesta etapa de transição. Contribuem para uma autoestima negativa, um comportamento passivo e um isolamento social, que são reforçados pela pouca aceitação de si mesmo e do(s) grupo(s) onde estão inseridos (Holanda & Filho, 2006).

Em Portugal, a obesidade atingiu em 2013, um milhão de adultos e 3,5 milhões de pré-obesos. Estes são os principais resultados de um relatório que apresenta números preocupantes para os mais novo (Vilarinho, 2013). Por conseguinte, o estudo refere que cerca de 15% das crianças entre os 6 e os 9 anos são obesas e mais de 35 % sofrem de excesso de peso. As questões socioeconómicas parecem ter uma influência decisiva. (Vilarinho, 2013).

Nos últimos 10 anos, uma veloz subida das taxas de prevalência de excesso de peso e obesidade na infância, tem aparecido muitas vezes associada ai marketing e campanhas publicitarias preconizadas pela indústria alimentar. Por norma, os canais escolhidos para divulgação são, maioritariamente, os meios de comunicação social nas suas diversas vertentes. Esta união entre indústria alimentar e comunicação social tem provocado debates sobre a provável afinidade entre a publicidade alimentar e promoção de hábitos alimentares poucos saudáveis, através da divulgação de alimentos de elevado valor energético, com excesso de sal, gorduras e açúcares. Está bem documentado que as crianças estão receptivas às campanhas publicitárias e vários estudos concluem que uma exposição de 30 segundos a anúncios alimentares tem impacto nas suas preferências, comportamento alimentar e consequente maior solicitação aos pais pelos produtos publicitados (Coon 2002; Mcllellan, 2002).

A modificação nos hábitos de consumo, com o aumento da ingestão de gorduras e proteínas de origem animal, associada ao sedentarismo, favorecem a incidência de obesidade. Segundo a Ordem dos Nutricionistas, o consumo de sal e a densidade energética dos alimentos constituem um problema que origina outros: “A obesidade por si só é doença e fator de risco para outras doenças, como problemas cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial” (Vilarinho, 2013)

Tendo como matriz o programa de alimentação norueguês de 1974, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), com início em 2012, tem como objetivo prevenir a obesidade antes de ela se registar. Aposta

---

numa abordagem intersectorial entre entidades ligadas à saúde, agricultura e educação para um maior alcance na mudança de hábitos dos cidadãos. (Vilarinho, 2013)

O tema em estudo nesta investigação são os hábitos alimentares dos jovens portugueses. Estes são o segmento da população mais suscetível de não ter um comportamento alimentar adequado e ajustados às suas necessidades diárias. Neste sentido, é importante perceber de que forma os seus hábitos alimentares podem ser alterados e/ou influenciados pelos *media* e redes sociais.

O principal objetivo é compreender como, o quê, onde e quando os jovens portugueses consomem e relacioná-los com a eficácia das campanhas da internet e ainda a influência das redes sociais e *media* nos hábitos de consumo.

Tendo em conta este objetivo a dissertação está organizada em quatro capítulos:

## Capítulo I – Enquadramento Teórico

1.1 Alimentação e saúde dos jovens portugueses – Neste ponto pretende-se conhecer a dieta diária habitual dos jovens portugueses, mediante estudos já realizados e publicados e, deste modo, compreender e avaliar de forma global a situação em Portugal. Por outro lado, salienta-se a importância, benefícios e influência que uma educação alimentar apropriada pode ter nos adolescentes. Em oposição, descrevem-se os principais efeitos para a saúde decorrentes em regime alimentar inadequado.

1.2 Marketing Alimentar - Neste ponto será avaliado como o marketing pode influenciar o consumo, focando-se na população jovem. Como as redes sociais participam nesta tomada de decisão e como toda esta comunidade virtual toma um papel relevante na alimentação.

1.3 O fenómeno do consumo alimentar dos adolescentes versus as redes sociais e *media* – Neste ponto pretende-se avaliar como os fatores sociais aliados à comunidade virtual podem afetar a vida dos adolescentes. Deste modo, pretende-se salientar a influência do marketing alimentar como agente ativo nas atitudes e comportamentos dos consumidores dos seus hábitos alimentares.

---

## Capítulo II – Metodologia de Investigação

2.1 Justificação do Tema e Hipóteses de investigação – O capítulo II inicia-se com a descrição de todo o procedimento inerente à identificação das hipóteses de investigação. Este tem por base o reconhecimento da problemática associada ao fenómeno em estudo.

2.2 Delineamento do estudo, amostragem e análise dos dados – Aqui são apresentadas as linhas metodológicas, com a respetiva fundamentação e identificação das técnicas utilizadas, quer sob ponto de vista teórico, assim como de vista prática do estudo. Igualmente é realizada a identificação da amostra e, descritos os instrumentos para a recolha de dados, bem como as técnicas estatísticas para os analisar.

Capítulo III – Resultados e Discussão de Resultados - Apresentam-se os resultados obtidos decorrentes da investigação realizada e a respetiva discussão.

## Capítulo IV – Conclusões

4.1 Neste ponto apresentam-se as principais conclusões dos resultados alcançados.

4.2 Por fim são apresentadas as recomendações e limitações para futuras linhas de investigação.

---

## *Capítulo I – Enquadramento Teórico*

### 1.1. Alimentação e saúde dos jovens portugueses

O conceito de política de alimentação e nutrição tem sofrido um trajeto evolutivo ao longo do tempo. Contudo, atualmente parece ser consensual que, uma política de alimentação e nutrição corresponda a um combinado de ações destinadas a garantir e a estimular a disponibilidade e o acesso a determinado tipo de alimentos tendo como fim a melhoria da condição nutricional e da promoção da saúde dos consumidores (Graça *et al*, 2012). Porém, esta política, com a conseqüente melhoria do estado nutricional dos cidadãos tem um impacto direto na prevenção e controlo das doenças com maior predomínio (cardiovasculares, oncológicas, diabetes, obesidade, etc.) mas também deve permitir, o crescimento sustentável e a competitividade económica de um país em outros setores tais como a agricultura, ambiente, turismo, emprego ou qualificação profissional (Graça *et al*, 2012).

Em Portugal, o primeiro passo para a formulação e implementação de uma política nacional de alimentação foi dado em 1976 com a criação do Centro de Estudos de Nutrição (CEN). Nesta mesma altura teve início a primeira campanha nacional de educação alimentar “Saber comer é saber viver” (Ferreira, 1989).

Foi apenas nos anos 90 que a Organização Mundial de Saúde (OMS) começou a desempenhar uma ação mais efetiva no sentido de estimular os países europeus a implementarem políticas de alimentação, prevenindo para o fato de que à data “as políticas agrícolas da União Europeia não eram compatíveis com as noções de alimentação e saúde”(Graça *et al*, 2012).

Uma alimentação saudável pode resultar de vários fatores e é compreendida de diferentes formas consoante os vários países. Por outras palavras, uma alimentação saudável estará sempre associada à cultura e tradição de um país, sendo que deveria ser parte integrante da vida diária de modo a contribuir para o bem-estar físico, psicológico e social. Sabe-se que por si só que, uma dieta saudável, não dá garantia de boa saúde. No entanto, é reconhecido como uma base segura para prolongar a vida em vários sentidos e contribui para evitar inúmeras doenças. Com efeito, a importância de

---

uma boa alimentação na promoção da saúde e na proteção contra infeções e outras doenças é reconhecida pela OMS (WHO, 1998: Santos, *et al*, 2012).

Esta organização faz referência a vários estudos epidemiológicos que demonstram, que o que se come não é indiferente para a saúde:

- Uma alimentação saudável é um reforço para as crianças atingirem o seu potencial na aprendizagem; Múltiplos estudos revelam uma relação entre um estado nutricional e o desempenho escolar, demonstrando que o desempenho académico e a “habilidade mental” dos estudantes com bom estado nutricional são efetivamente mais elevados do que em estudantes sujeitos a uma débil alimentação, independentemente do seu nível económico-familiar, da qualidade escolar e da competência do docente. Uma correta alimentação na infância contribui para um coeso desenvolvimento físico diminuindo problemas de saúde futuros (Santos *et al*, 2012).
- Uma alimentação saudável favorece uma melhor imagem corporal, melhorando a aparência e por isso o bem-estar psicológico e social ao longo da vida, podendo até levar à diminuição dos riscos relacionados com o comportamento alimentar, tais como a bulimia e a anorexia que podem levar à morte (Santos *et al*, 2012).

Compreende-se então que a alimentação tem uma influência no metabolismo humano sendo um dos instrumentos mais poderosos, mas infelizmente, mal utilizados na prevenção de doenças.

A recolha de informação sobre o consumo alimentar de uma determinada população permite reconhecer quem se encontra em risco nutricional possibilitando uma intervenção pública adequada, mas também uma capacidade de análise e atuação mais eficaz.

A forma mais exata de avaliar o consumo alimentar de uma população é através da recolha direta individual de informação sobre os consumos a grupos populacionais e amostras representativas da mesma.

A disponibilidade alimentar em Portugal entre a década de 90 e o período 2003-2008 indica um aumento da oferta de produtos de origem animal (carnes, pescados, ovos e lacticínios), gorduras e óleos e para uma redução das leguminosas secas, cereais

e tubérculos, aproximando-nos dos hábitos alimentares do norte da Europa (Balanças Alimentar Portuguesa, INE, 2010: Figura 1.1, Anexo I)

Algumas variáveis como a idade, o sexo, a educação ou o rendimento ajudam a compreender diferentes consumos alimentares. A leitura desta informação, no futuro, assume-se crucial para a criação de programas de promoção de hábitos alimentares. A distribuição das despesas das famílias portuguesas em produtos alimentares e bebidas não alcoólicas segundo composição do agregado em 2010/2011 (Figura 1.1, Anexo I), permite concluir que as famílias portuguesas despendem mais no grupo das carnes e derivados, sendo seguido pelos cereais e produtos à base de cereais. O grupo do café, chá e cacau, óleos e gorduras encontram-se no fim da tabela.

Se compararmos estes consumos com a nova Roda dos Alimentos (Figura 1.2 (a)), apresentada em 2012, para colmatar algumas falhas da anterior que já existia há duas décadas (1977), a água encontra-se no centro, visto que está presente na constituição de todos os alimentos, e é essencial à vida bebê-la com uma frequência recomendada de um 1,5L a 3L diários. Pode-se constatar que o grupo com a fatia mais relevante centra-se nos Cereais (significando uma recomendação para uma frequência superior destes alimentos comparativamente aos outros), seus derivados e tubérculos, sendo seguido pelas hortícolas, depois a fruta, sendo que a carne, pescado e ovos só devem representar 1,5 – 4,5 porções diárias (Figura 1.2(a)). Contudo, no seio das famílias portuguesas estas recomendações (da roda dos alimentos) não é verificada, visto que existe um menor consumo de hortícolas e fruta, e a carne e o pescado são consumidos muito além do recomendado, como representada pela “Balança Alimentar Portuguesa 2012” (Figura 1.2 (b)).

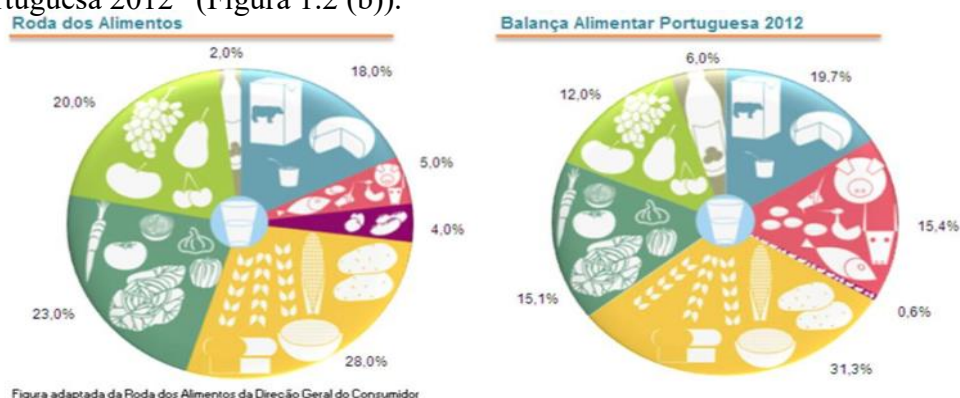


Figura 1.2: (a) Roda dos alimentos e disponibilidades diárias de produtos alimentares: (b) Balança Alimentar Portuguesa (INE, 2008-2012)

---

O PNPAS efectuou uma análise da alimentação da população portuguesa (Direção Geral de Saúde, 2013) onde um dos pontos avaliados foi a relação peso/altura. Esta divulga uma volumetria muito elevada de crianças e adultos portugueses com pré-obesidade e obesidade. Aparentemente, o aumento da obesidade parece reduzir (Figura 1.3, Anexo I) nos últimos anos, mas esta eventual tendência necessita de ser confirmada em estudos posteriores e utilizando metodologias semelhantes.

A alimentação de má qualidade, em particular a excessiva ingestão de energia proveniente de gordura de origem animal, de sal e o baixo consumo de substâncias protetoras presentes nos frutos e hortícolas, associada à inatividade física são alguns dos principais determinantes do aparecimento de obesidade e de doença crónica (Portugal – Alimentação Saudável em números, 2014). A obesidade é um dos problemas mais graves de saúde pública da Europa, uma vez que eleva o risco de adoecer de diabetes tipo 2, hipertensão, enfarte de miocárdio, cancro do cólon, cancro da mama, angina no peito, doença da vesícula biliar, osteoartrite e acidente vascular cerebral. Os países do Sul da Europa estão na liderança destes dados de obesidade infantil, onde Portugal se inclui.

Segundo Mendoza, Pérez e Foguet (1994), os estilos de vida, dos quais as práticas alimentares são integrante, estão relacionados com uma complexa interação de fatores (Figura 1.4, Anexo I) tais como:

- Biológicos e psicológicos, ou seja, as características individuais (genéticas ou adquiridas), tais como a personalidade, o interesse, a educação, etc.;
- As características do ambiente microssocial em que se desenvolve o indivíduo: casa, família, vizinhos, ambiente laboral ou estudantil, etc.;
- Os fatores macrossociais, que por sua vez moldam decisivamente os anteriores (o sistema social, a cultura imperante na sociedade, a influência de grupos económicos e outros grupos de pressão, os meios de comunicação, as instituições oficiais, etc.);
- Os fatores ambientais (o meio geográfico, que influi nas condições de vida dominantes na sociedade e por sua vez sofre modificações pela ação humana).

---

Também Pardal (1994), relata uma série de fatores que influenciam os padrões alimentares, que obviamente se “encaixam” no modelo de Mendoza, Pérez e Foguet (1994), e que importa realçar alguns deles:

- A cultura e as tradições, mais marcadas numas regiões do que outras;
- O nível de instrução;
- O poder de compra;
- A publicidade e o papel dos *mass media*;
- A posição da mulher no mercado de trabalho;
- A industria alimentar e os “lobbies” e, ainda,
- As políticas agrícolas e comerciais bem como o papel dos intermediários”.

A literatura sobre o padrão alimentar infantil demonstra que o comportamento alimentar do pré-escolar é determinante em primeira lugar pela família, da qual ela é dependente e, secundariamente, pelas outras interações psicossociais e culturais da criança. O padrão da alimentação do pré-escolar é determinado pelas suas preferências alimentares. A dificuldade é fazer com que a criança aceite uma alimentação variada, de forma a adquirir hábitos alimentares mais adequados, uma vez que muitas crianças têm medo de experimentar novos alimentos e sabores (Ramos *et al*, 2000).

Com esta investigação, pretende-se, de forma exploratória, conhecer a dieta diária habitual dos jovens portugueses. Neste sentido, torna-se necessário descrever o termo adolescência que segundo a OMS, engloba os indivíduos com idades compreendidas entre os 10 e 19 anos. Este período da vida caracterizado por importante mudanças psicológicas e sociais, além das mudanças fisiológicas que levam a modificações acentuadas no organismo. A dependência cada vez menor dos adolescentes pelos pais faz com que estes disponham de mais oportunidades para a seleção dos alimentos e bebidas, incluindo os ingeridos fora de casa. A este facto acresce ainda a maior disponibilidade de dinheiro com o aumento da idade.

Na adolescência, para além das necessidades de nutrientes para o crescimento e desenvolvimento, devem ser consideradas as modificações que ocorrem ao nível dos estilos de vida e dos hábitos alimentares que, no global, afetam a ingestão nutricional dos adolescentes.

---

A prática ou não de desporto ou mesmo a ocorrência de doenças neste grupo etário, como as doenças do comportamento alimentar e a obesidade, assumem primordial importância no estabelecimento de necessidades.

As preferências alimentares infantis são determinadas fundamentalmente pelo critério “gostar ou não gostar” . Já as atitudes dos jovens face aos alimentos implicam fatores bastante mais complexos que interagem entre si de forma integrada (Viana, V. *et al*, 2008).

As razões que os levam a consumir este ou aquele produto relacionam-se com as qualidades intrínsecas do mesmo (como ser ou não ser saudável, ser ou não natural, ser saboroso, ter um aspeto atrativo, etc.), com as consequências do seu consumo no evoluir do peso corporal, e ainda com as influências sociais decorrentes da observação dos modelos juvenis, com hábitos de vida que facilitam ou estimulam o consumo de este ou aquele produto (Viana, V. *et al*, 2008).

Segundo Chapman e MacLean (1993), os adolescentes tendem a associar os alimentos a um conjunto de situações com diferentes significados emocionais. Assim os vegetais cozidos, saladas e alimentos que em geral são classificados como saudáveis, são associadas às refeições com os pais, enquanto os alimentos de baixo valor nutricional, tal como as refeições compostas por *fast-food* estão associadas aos amigos.

Story e Resnick (1986) verificaram que os adolescentes e os jovens adultos sabiam como melhorar a sua alimentação do ponto vista da sua saúde. No entanto, mantinham os erros alimentares argumentando a falta de tempo ou, por outro lado, consideravam inconveniente as alternativas mais saudáveis.

Outros fatores influenciam a alimentação dos jovens, entre os quais se destacam o nível de escolaridade, o rendimento socioeconómico familiar, a publicidade do meio envolvente, as políticas alimentares, etc. Todos estes, quer seja de forma explícita ou não, irão diariamente contribuir para a predisposição em modelar a imagem do corpo e a motivação para a atividade física (Neumark Sztainer, 2005).

Os adolescentes tornam-se alvos fortes e expostos à influência dos *media*. Atualmente, começa a ser comum a vontade em restringir as suas necessidades alimentares em deferimento da imagem que têm do que é ter um “corpo ideal” simbolizado muitas vezes pelos seus ídolos mediáticos. É prática comum entre os

---

adolescentes a supressão do pequeno almoço (considerada uma das mais importantes refeições do dia) e a restrição alimentar de alguns grupos de alimentos (na sua generalidade). No entanto, e preocupante, é que em oposição verifica-se a prática frequente de refeições fora de casa, sendo estas muitas das vezes realizada em restaurantes classificados como de fast-food (Monteiro & Júnior, 2007).

Segundo um estudo de Bica, *et al* (2012) os alimentos ingeridos com uma maior frequência pelos jovens portugueses entre os 12 e 15 anos são o leite (90%), fruta (93%) e sumos naturais (86%). Mais de 75% dos jovens ingeria, uma ou mais vezes por semana, bolachas (74%), rebuçados e gomas (77%), bebia leite achocolatado (78%) e refrigerantes com gás (78%). Também faziam parte da sua dieta semanal os chocolates (85%) e os bolos de pastelaria (80%). As bebidas alcoólicas, como vinho e cerveja, praticamente, não entravam na alimentação dos jovens de 12 anos, mas aos 15 anos, a cerveja era bebida, uma ou mais vezes por semana, por 17% dos jovens.

## 1.2. Marketing Alimentar

Os *media* influenciam o consumo alimentar, pois a alimentação engloba tanto a necessidade quanto o desejo do indivíduo. Segundo Clemente *et al* (2000), a quantidade de produtos destinados às crianças que incorporam algum apelo infantil é bastante grande. Esta estratégia, caracterizada como marketing, é definida por Kotler (1992) de forma resumida, como o “conjunto de medidas que visa proporcionar melhores condições possíveis para o sucesso de um novo produto ou serviço”.

A publicidade em torno da indústria alimentar tem como principal intuito, a promoção de produtos alimentares com vista à compra e consumo por parte do consumidor. O setor alimentar, por utilizar uma vasta gama de canais de difusão dos seus produtos (televisão, rádio, jornais, revistas, entre outros) é vista como um grande “cliente” publicitário. De salientar que, a maioria das mensagens publicitárias relacionadas com a alimentação, particularmente as que têm como público-alvo os jovens, chegam através da televisão (Craveiro, 2007). Nos Estados Unidos da América, o setor alimentar é o segundo que economicamente mais anuncia, o que pode fundamentar-se pelo facto da alimentação deter cerca de 13% dos gastos dos consumidores norte-americanos. (Craveiro 2007). No que diz respeito a Portugal, de acordo com os dados da MediaMonitor, a indústria de alimentação liderou, entre

---

janeiro e junho de 2007, o investimento publicitário realizado nos principais meios de comunicação. (Marktest, 2007).

Estudos internacionais (Bartrina, 2004; Henderson, 2005; Neville L *et al*, 2005) revelam que a generalidade dos anúncios televisivos a produtos alimentares são direcionados para produtos de baixo valor nutricional, e que estes registam, em alguns países, um mínimo de 50% da publicidade total alimentar televisiva mas noutros ascendem a valores que rondam um mínimos de 75%.

Ao longo das últimas duas décadas têm existido vários estudos que pesquisam as preferências alimentares das crianças (Worsley *et al.*, 1990). Entender os fatores externos que influenciam as preferências alimentares é crucial para prever o consumo. De facto, o sabor dos alimentos parece ser a causa mais influente na eleição de um alimento (tanto negativamente como positivamente), contudo a aparência não deixa de aparecer com papel preponderante na escolha e impulso do consumo. Um exemplo, é o trabalho realizado por Gortmaker *et al.* (1997) onde se estudaram mais de 700 jovens entre os 10 e 15 anos de idade, nos estados Unidos, durante um período de 4 anos, encontrando uma forte relação entre as horas que passam a ver televisão e a prevalência de sobrepeso no final do período em análise (mesmo após ajuste das variáveis como: nível socioeconómico, estrutura familiar e etnia).

Os adolescentes reconhecem quais os alimentos que são saudáveis para a sua alimentação. No entanto, a ausência de influência deste conhecimento advém, em grande parte, pelo facto de tal não ser visto como uma preocupação nesta fase da vida (Gummenson *et al*, 1996).

Estudos apontam que a alimentação efetuado pela (e em) família tem uma grande influência nos hábitos alimentares dos adolescentes. A figura maternal é identificada em muitos trabalho com sendo um fator crucial na influência dos gostos de todos os membros da família (DeVault, 1991; Koivisto and Sjodén, 1996; Olsen, 2001). Tal é facilmente compreendido, dado que na maioria dos agregados, a Mãe é responsável pela compra dos alimentos que fazem parte da rotina diária dos seus familiares.

A segmentação do mercado, é fundamental na definição das estratégias do Marketing. Entendo por segmentação, a divisão do mercado em grupos com características homogéneas que podem representar hábitos e preferências comuns. Os

---

adolescentes representam um segmento de mercado bastante atrativo na indústria alimentar, tendo em consideração que é nesta fase que os consumidores começam a criar uma identidade própria, escolhendo qual o grupo onde se encaixam ou pertencem segundo os seus valores e preferências.

No trabalho conduzido por Weber *et. al* (2006), este analisou conteúdos de *websites* de marcas de alimentos e bebidas, e técnicas de marketing e estratégias de publicidade existentes nesses sites. Nas 40 marcas avaliadas verificou-se uma variedade enorme de técnicas de marcas usadas na internet e estratégias de publicidade direcionadas a crianças e adolescentes. Desde “Advergaming” (jogos cujo produto publicitado é parte integrante do jogo) (63% dos *websites*), até ao recurso a personagens de cartoon (50%), passando pela utilização de uma área exclusivamente destinada a crianças, são várias as estratégias em uso de acordo com o público-alvo.

Um grupo de investigadores do Porto (Carmo, 1997) fez uma investigação sobre os efeitos da publicidade televisiva nos jovens adolescentes. Neste estudo foram abordados 140 jovens, com idades entre os 12 e os 24 anos. O grupo mais novo frequentava o 7º ano e o mais velho o 11º ano. Esteve em análise a atitude dos jovens perante 5 anúncios em particular: Pepsi-Cola, *Cornflakes Kellogs*, Leite Mimoso, Chocolate Canderel e Mel Granja S. Francisco. Os resultados mostraram que 25% dos jovens, considerava que a Pepsi conferia coragem às crianças, 11% julgava que os famosos bebiam Pepsi e 2% achavam que fazia crescer. Os mais jovens eram os mais receptivos a tomar verdadeiro tudo que era dito nos anúncios (Carmo, 1997).

Ao contrário de outros tipos de publicidade, como é o caso da que se faz na indústria de bebidas alcoólicas, a publicidade do ramo alimentar não tem regulamentação específica. Cada vez mais, os profissionais de saúde e a opinião pública em geral reclamam essa mesma regulamentação, principalmente quando falamos de publicidade dirigida aos mais jovens (Craveiro, 2007). No último relatório da OMS (2006) uma das recomendações para contrariar o aumento da obesidade é a restrição/regulamentação da publicidade a produtos alimentares dirigida aos mais novos.

Hoje em dia, a informação sobre alimentação está presente nos diversos meios de comunicação, com grande destaque nas diversas redes sociais. Estas constituem uma estratégia importante utilizada pela sociedade para a partilha de informações.

As redes sociais são hoje um “ponto de encontro” importante não apenas para os indivíduos como para as marcas, que, de forma rápida, envolvente e dinâmica, podem interagir com os consumidores.

A rapidez de contacto permite detetar quase instantaneamente movimentos de insatisfação ou de entusiasmo pela marca, pelo que uma atenção especial a estes sites permite ajustar estratégias de comunicação e divulgação capazes de minimizar eventuais falhas, bem como tirar partido das oportunidades então aqui reveladas. As redes sociais são hoje, por isso, um instrumento imprescindível de marketing e comunicação das marcas.

Segundos dados da Marktest (2006), a média de tempo despendido por espectador em 2005, a visionar televisão foi de 4h17m56s. Parcela temporal do quotidiano um pouco acima das principais tendências médias europeias que se balizam pelas 3 e 4 horas diárias de visionamento. Demonstrador de como a presença diária e constante de publicidade pela Marktest (2206) pelos quais podemos concluir que os minutos de publicidade são superiores aos minutos despendidos para informação, arte e cultura, desporto, etc. (Figura nº1.5).

1º Semestre 2006		
	Programas	Minutos Emitidos
RTP1		
Arte e cultura	7	204,2
Cult.geral/conhecimento	423	11831,8
Desporto	417	11378,4
Diversos	26348	10063,5
Divertimento	2056	64521,1
Ficção	1799	55233,1
Informação	2260	57674
Juventude	563	7386,1
Publicidade	15287	42347,8
[Total] RTP1	49160	260640

Figura nº1.5: Distribuição dos minutos emitidos de publicidade num canal público de televisão. Fonte: Anuário de Comunicação 2005.2006, Obercom – Investigação e Saber em Comunicação

Segundo Taras (1995), as crianças e adolescentes vêm mais de 40000 anúncios de televisão por ano, estando cada vez mais expostos a anúncios via internet, revistas, *mupies*, cartazes, entre outros. Neste sentido, estas crianças têm maior probabilidade de demonstrar uma visão distorcida sobre nutrição e hábitos alimentares saudáveis (Taras, 1995).

No que diz respeito às redes sociais, em 2013, apenas 27% dos jovens portugueses dizem ter abandonado uma rede social. Curiosamente, a percentagem é

---

mais alta entre os jovens dos 15 aos 24 anos (31%), (Marktest 2013). Os principais motivos de abandono das redes sociais, apresentados no estudo são: falta de interesse, amigos que passaram para outra rede, ou eles próprios passaram a usar outra rede, falta de tempo, passou de moda/obsoleta, etc. Por outro lado, o estudo também indica que a popularidade do Facebook – a rede social, preferida dos portugueses, está a diminuir entre os mais jovens. O principal motivo apontado pelo estudo, para justificar este decréscimo, é a falta de interesse, sendo também referido o aumento de pais e mães que tem aderido à rede social, o que leva à “perda de privacidade” dos mais jovens.

Dados de 2014 revelam que utilizadores de redes sociais que têm conta no Facebook (96%) e no Google + (41%), abandonaram uma rede social no último ano (27%), ou que usam *smartphone* para aceder às redes sociais entre as 13 e as 15 horas (26%), 71% segue as marcas nas redes sociais e que 11% considera que o facto de seguir ou ser fã de uma empresa numa rede social tem muita influência na opção de compra da marca. Se salientar que, apenas 2,1% dos jovens entre os 15 e os 24 anos dizem nunca ter acedido à internet. Por outro lado, para além de consultar as redes sociais, os jovens procuram informações sobre eventos e falam no Skype. Um estudo encomendado pela Presidência da República “Lazer, Emprego, Mobilidade e Política”, realizado em Portugal Continental em maio de 2005, retrata que os jovens entre os 15 e 34 anos, que lêem notícias na internet, têm formação superior, trabalham e vivem confortavelmente com o seu rendimento atual. O estudo refere ainda, que mais de três quartos dos jovens portugueses vão diariamente à internet e entre os mais novos, com idades entre os 15 e os 24 anos, há 86,9% que afirmam aceder à rede todos os dias. A prioridade na consulta da internet é claramente as redes sociais. 91,9% dos jovens dos 15 aos 24 utiliza-a diariamente para isso. A seguir a consultam e enviam os seus e-mails, procuram informações, falam por Skype, jogam computador e ouvem música. Uma tendência que separa os jovens mais novos e os jovens entre os 25 e 35 é a forma como os primeiros vêm mais televisão através de *streaming*<sup>1</sup> na internet. Também são os mais novos que fazem mais *downloads*<sup>2</sup> de músicas e filmes (Observador, Falcão Catarina, 15/5/2015).

---

<sup>1</sup> É uma forma de distribuição de dados, geralmente de multimídia em uma rede através de pacotes.

<sup>2</sup> Obtenção de conteúdo da Internet.

---

### 1.3. O fenómeno do consumo alimentar versus as redes sociais e *media*

Devido à influência dos *media* e redes sociais, muitos adolescentes têm desenvolvido na maioria das vezes bulimia e anorexia. (Paim, 2014).

Segundo o Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASSE) uma publicidade feroz direcionada a todas as faixas etárias, com maior proeminência nas crianças e adolescentes, promove o consumo de alimentos de elevada densidade energética. Neste sentido, tal estará certamente na base do aumento de ingestão destes produtos e conseqüentemente no aumento da prevalência da obesidade como já mencionado. Contudo, as inúmeras mensagens que chegam através dos *media* ao consumidor, são sempre imagens de indivíduos magros, considerados “bonitos” e “atraentes”, o que pode por vezes conduzir a tentativas rápidas de perda do peso e episódios de compulsão alimentar. Demonstrou-se haver uma maior incidência no caso das raparigas, que são mais sensíveis na questão da sua imagem.

Segundo o PASSE, as revistas não são, normalmente tão culpabilizadas pela modulação dos comportamentos alimentares, mas constituem uma poderosa transmissora de uniformização do conceito “ideal de beleza”. Um estudo realizado por Linhas *et al* (1997), direcionado para estudantes universitárias do género feminino, utilizou a visualização de imagens de modelos em revistas. O que observou foi um notório, aumento de desaprovação no que diz respeito imagem das inqueridas, assim como frequentes alterações de humor.

Verificou-se que os alimentos publicitados são mais frequentemente associados a diversão e felicidade. Além disso, existem outras técnicas que não residem apenas em anúncios televisivos, tais como a oferta de brindes promocionais, normalmente brinquedos, alusivos a determinados produtos alimentares distribuídos em restaurantes tipo *fast-food*. (Medicine, 2003). Por outro lado, ao aumento de tempo que as crianças permanecem à frente à televisão, acresce (de modo proporcional) o aumento de peso e a inatividade física (Lowry et al., 2002; Boynton-Jarrett et al., 2003; Dixon et al., 2007; Dubois et al., 2008; Cairns et al., 2009; Silva, 2009). Estes fatores atuando de forma conjunta podem ser aliados em maior consumo de alimentos. De facto, um estudo realizado na Inglaterra (Van den Bulk e Van Mierlo, 2004), concluiu que a quantidade de calorias ingeridas por adolescentes em frente à televisão correspondeu a 19% em

---

rapazes e 13% em raparigas do valor energético total, e que apenas 3,5% dos adolescentes nunca comeram ou beberam enquanto assistiam televisão.

Os jovens portugueses são os mais usam internet no quarto, segundo o relatório da EU Kids Online (2011). Uma reportagem realizada pelo jornal Público em 2015 “A Geração da Net está sem Rede”, demonstra o quanto os jovens utilizam a internet. O exemplo de um jovem de 12 anos, no 7º ano de escolaridade de Cascais, onde este faz vigílias pela madrugada fora com dois monitores abertos ao mesmo tempo, um com o jogo *multiplayer online League of Legends*, ou *Minecraft*, ou *Watchdog*, outro com o Skype dividido em cinco chamadas simultâneas onde vai comentado o jogo com os amigos, e ainda um vídeo no Youtube com explicações sobre o jogo, além do Facebook e as mensagens do telemóvel. Por vezes, segundo a notícia, este fica online seis a sete horas seguidas, com a mãe no quarto ao lado. Este é um exemplo de um jovem, mas como este, poderão existir muitos outros.

Segundo a notícia do Público, mencionada anteriormente, as empresas usam os dados fornecidos por redes sociais para os padrões de consumo dos utilizadores e orientarem as suas campanhas de vendas.

Ainda, segundo o estudo de Ana Jorge (2012), refere que Portugal é um dos países da União Europeia (UE) em que apresenta um hiato maior entre a literacia digital de pais e filhos. A autora acrescenta que, “devido ao Magalhães<sup>3</sup> em 2008 e ao projeto E-Escola<sup>4</sup>, Portugal é um dos países europeus onde é maior o número de famílias onde são os filhos que sabem mexer nos computadores”. Isto faz com que os jovens sejam mais vulneráveis a todos o tipo de publicidades exercidas através da internet e redes sociais.

---

<sup>3</sup> Primeiro computador portátil português de baixo custo.

<sup>4</sup> O Programa e.escola visa promover o acesso à Sociedade da Informação e fomentar a infoinclusão através da disponibilidade de computadores portáteis à internet de banda larga.

---

## *Capítulo II – Metodologia de Investigação*

### 2.1. Justificação do Tema e Hipóteses de Investigação

#### 2.1.1 Justificação do Tema

Vários estudos realizados em Portugal têm demonstrado que a população em geral, e os jovens em particular, revelam hábitos alimentares deficientes (Almeida *et al.*;2001; Currie *et al.*, 2004; Matos *et al.*, 2003; Santos 1999).

O aumento da prevalência de excesso de peso e a obesidade infantil têm provocado vários estudos nesta área por de forma a identificar as principais causas e fatores associados a este fenómeno.

Os *media* e as redes sociais, assim como o marketing alimentar tem atraído a atenção de vários investigadores pela sua potencial influência dos hábitos e comportamentos alimentares pouco saudáveis. Como exposto na capítulo anterior, vários estudos têm vindo a demonstrar que a televisão têm influência nas escolhas alimentares, e que muita da publicidade alimentar é dirigida a crianças e adolescentes, sendo maioritariamente alimentos altamente calóricos e prejudiciais à saúde. Todavia, esta continua a ser uma área que carece de investigação.

Por este motivo o presente estudo pretende analisar de que forma os *media* e as redes sociais, algo banalizado no nosso dia a dia, e acessível a todos os jovens, podem influenciar os hábitos alimentares dos adolescentes. Para concretizar o objetivo proposto, optou-se por realizar um inquérito em ambiente escolar e em duas escolas, de diferentes distritos (Lisboa e Leiria) O principal objetivo em conduzir o estudo em duas escolas, tem como fundamento a comparação de resultados provenientes de meios cujo padrão e contexto em que estão inseridos poderá ser substancialmente diferente. É então realizado um pequeno enquadramento de ambas as cidades.

Peniche é uma cidade portuguesa da região do Oeste, localizada sobre uma península com cerca de 77Km<sup>2</sup> de perímetro e uma população de 27,753 habitantes (INE, 2011). As principais atividades económicas situam-se na Pesca e Agricultura (setor primário), na transformação alimentar (setor secundário) e no Turismo e Serviços (setor terciário), com 12,8%, 25,8% e 61,4% da população, respetivamente.

---

É sede de município com o mesmo nome, subdividida em 4 freguesias: Peniche (cidade), Ferrel, Atouguia da Baleia e Serra d'El Rei (freguesias rurais). A povoação foi elevada a vila em 1609 e a cidade a 1 de fevereiro de 1988.

Cacém é uma das 20 freguesias do município de Sintra, ocupando uma área de 2,17 km<sup>2</sup>, o que corresponde a 0,68% do território do concelho. De acordo com os últimos dados disponibilizados pelo INE (2011), a freguesia de Cacém é habitada por 21.289 pessoas (5,63% dos habitantes no concelho), das quais, 13,31% têm mais de 65 anos e 17,61% são crianças ou adolescentes. Ainda em termos demográficos, constata-se que das 8,229 famílias residentes na freguesia de Cacém, 20,88% são compostas por uma única pessoa, e que o peso dos agregados domésticos com quatro ou mais indivíduos é de 6,36%

O conhecimento dos fatores que influenciam os hábitos alimentares, permitirão optar por novas vias mais eficazes para promover hábitos alimentares saudáveis e/ou alteração de comportamentos favoráveis à saúde.

### 2.1.2. Hipóteses de Investigação

As hipóteses de investigação são o fio condutor de uma investigação, não sendo possível passar da teoria para a prática sem recorrer às hipóteses. Estas permitem definir as relações concretas daquilo que pretende-se estudar, como refere Quivy *et al* (1992): “a melhor organização de uma investigação em torno de hipóteses de trabalho constitui a melhor forma de a conduzir com ordem e rigor (...) um trabalho não pode ser considerado uma verdadeira investigação se não se estrutura em torno de uma ou de várias hipóteses”.

Por conseguinte, tendo em conta objetivo desta investigação, foram formuladas as seguintes hipóteses que serão analisadas globalmente e por escolas:

H1: As características demográficas, como idade, sexo e nível de escolaridade dos pais, apresentam influência nos hábitos alimentares dos adolescentes.

H2: As características económicas (baseado na profissão dos pais e no orçamento destinado para o lanche) influenciam os hábitos alimentares dos jovens.

---

H3: A maioria dos adolescentes têm por hábito tomar o pequeno-almoço, independentemente da sua situação demográfica ou económica.

H4: A maioria dos jovens que não pratica desporto tem uma alimentação menos saudável

H5: As adolescentes do sexo feminino são as que mais frequentemente referem estar em dieta.

H6: Sabe-se que os conhecimentos de nutrição e a preocupação com a saúde exercem uma influência muito reduzida nas escolhas dos adolescentes relativamente à sua alimentação.

H7: A desequilibrada dieta diária dos jovens não se encontra de acordo com as recomendações da roda alimentar, sendo por isso pouco equilibrada, nomeadamente ao nível, da ingestão deficitária de hortícolas e frutas.

H8: A grande maioria dos adolescentes é favorável ao consumo de *Fast-food*, produtos de pastelaria e refrigerantes, apresentando preferências por alimentos com alto teor calórico/energético, e com adição de açúcar, mesmo tendo consciência que estes possam ser prejudiciais para a saúde.

H9: A maioria dos adolescentes faz as três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), sendo que uma grande parte continua sem o hábito de merendar entre estas refeições, prolongando os períodos de jejum para além do aconselhado.

H10: A maioria dos jovens têm computador em casa, seguem uma página numa rede social, o que provoca um reforço social, proporcionando desta forma um novo comportamento alimentar.

H11: A maioria dos jovens vê televisão diariamente e utiliza o computador para navegar na internet, proporcionando desta forma um novo comportamento alimentar.

---

(O facto dos jovens terem acesso a um computador em casa, com internet, e seguir uma rede social, poderá incrementar hábitos de consumo, pois hoje em dia, os jovens passam cerca de 2 a 3 horas na internet, como mencionando anteriormente no estudo. Segundo vários autores, ao longo desta investigação, a televisão é conhecida pela sua implicação na modelagem dos comportamentos dos adolescentes).

A hipótese apresenta-se, assim, como uma resposta provisória a uma pergunta, na medida em que “(...) a hipótese (...) a partir do momento em que ela é formulada, substitui nessa função a pergunta de partida, ainda que esta não esteja completamente esquecida” (Quivy *et al.* 1992). Contudo, esta é uma resposta que pode vir a ser confirmada ou não pelos dados obtidos ao longo da investigação.

## 2.2. Delineamento do estudo, Amostragem e Análise dos dados

Após a escolha do estudo a desenvolver, da definição do objetivo e da formulação das várias hipóteses, conjuntamente com revisão da literatura, sucede-se a fase metodológica.

No presente trabalho, optou-se pelo método quantitativo. Este método considera que todos os dados podem ser quantificáveis, o que significa traduzi-los em números, opiniões e informações para classificar e analisar. Esta abordagem permite a realização de um estudo com amostras representativas e os dados são recolhidos a partir de participantes inqueridos mediante a aplicação de um questionário.

A população alvo do estudo incidiu em adolescentes portugueses a frequentar desde do 7º ano até ao 12º ano de escolaridade, procurando-se assim encontrar-se o máximo de jovens entre os 12 e os 20 anos de idade. Deste modo a recolha de dados fez-se através da administração de inquéritos a estudantes em sala de aula, o que permitiu conhecer os seus hábitos alimentares e determinar o seu perfil enquanto utilizadores das redes sociais e dos *media* em geral (como participantes ativos).

Neste sentido, e por forma a seguir todas as etapas exigidas em estudos desta natureza, a metodologia para a recolha de dados foi iniciada pelo pedido de autorização realizado junto da Direção Regional de Educação (Anexo III). Após a recepção da autorização, para as escolhas participantes foi enviada:

- ❖ Para a Direção de cada escola – uma carta dirigida ao Presidente (Anexo II) apresentando o estudo e uma cópia da autorização da Direção Regional de

---

Educação (Anexo III) correspondente, bem como um exemplar de um questionário;

- ❖ Para cada Escola – os respetivos questionários (Anexo IV), onde constavam as instruções de preenchimento dos mesmos; o questionário foi realizado em sala de aula, sob a supervisão de um professor, que não deveria interferir, e deveria ser preenchido num período de 30 minutos;
- ❖ Após a aplicação dos questionários (Anexo IV), estes foram recolhidos junto das escolas e a *posteriori* análise.

Neste sentido, o delineamento seguido nesta investigação segue a metodologia de investigação sintetizada no esquema seguinte (Figura 2.1):

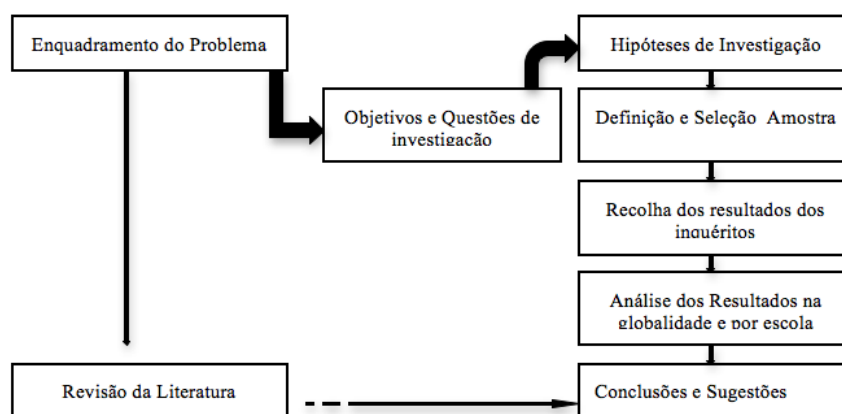


Figura 2.1: Esquema da metodologia de investigação

### 2.2.1. Definição da Amostra

A população-alvo (N), designa a totalidade dos indivíduos que possuem as mesmas características ou partilham características comuns, definidas por um conjunto de critérios, isto é, toda a população que o investigador está interessado em pesquisar (Reis, 2010). A amostra (n) é parte de uma população-alvo selecionada que partilha as suas características e que a reproduz corretamente a mesma.

Neste sentido, para a presente investigação foi definida a população-alvo como sendo todos os jovens compreendidos entre os 12 e os 20 anos de idade, a frequentar o ensino público em Portugal Continental, entre o 7º ano e o 12º ano de escolaridade.

---

Para a definição da dimensão da amostra é necessário ter em conta a precisão e confiança que o investigador espera obter da recolha de dados. Por conseguinte uma amostra implica a aceitação de uma margem de erro. Assim, a precisão está relacionada com a margem de erro da amostra, uma vez que a confiança é uma medida de valor real da informação (Reis, 2010).

Pelo exposto, e tendo em conta as linhas orientadoras descritas, após uma análise refletida da população-alvo deste estudo, a dimensão da amostra<sup>5</sup> na investigação irá depender (Laureando 2010):

- ❖ Da precisão pretendida para o intervalo de confiança (que varia na razão inversa da sua amplitude), ou seja, da variação máxima admissível (do erro máximo ou margem de erro) que se pode converter numa estimativa. Os seus valores são usualmente inferiores a 0.05% (5%), mas pode ascender a 0.1 (10%);
- ❖ O grau (nível) de confiança do intervalo. Os níveis de confiança (designado por  $1-\alpha$ ), normalmente expressos em percentagem, mais utilizados são 90%, 95% e 99%;
- ❖ Da dispersão do atributo na população (não controlável). Para determinar a dimensão da amostra para um dado nível de precisão (ou erro máximo) desejado deve-se considerar a dispersão máxima, isto é, considerar que 50% dos indivíduos têm atributo (p) e os restantes 50% não possuem esse atributo (q);
- ❖ Da dimensão da população (não controlável) principalmente quando é esta é muito pequena. Habitualmente é referido que acima de 2000 elementos não se

---

<sup>5</sup> Para o cálculo da dimensão da amostra, utilizou-se a seguinte equação matemática (Laureano, 2011):

$$n = \frac{N \cdot \hat{p} \cdot \hat{q} \cdot (Z_{\alpha/2})^2}{\hat{p} \cdot \hat{q} \cdot (Z_{\alpha/2})^2 + (N-1) \cdot E^2}$$

Em que:

n- Dimensão da amostra

N – Dimensão da população-alvo

p – Valor estimado da proporção do indivíduos que têm o atributo

q – Valor estimando da proporção dos indivíduos que não têm o atributo, ou seja 1-p

Z – Valor crítico da normal padrão (1,96 corresponde ao nível de confiança escolhido de 95%)

$\alpha$ - Nível de significância (5%)

E – Amplitude máxima de erro

---

entra em consideração com esta dependência. Também pode não ser conhecida a dimensão da população, considerando-se tendencialmente infinita.

Neste sentido a amostra foi calculado para as duas escolas públicas em estudo, Agrupamento Vertical de Escolas de Peniche e Agrupamento da Escola D. Luís Ataíde, no Cacém (Anexo VI).

Assim, para a escola do Cacém, a amostra recolhida tem uma dimensão 108 inqueridos, o que correspondeu a uma margem de erro de 0,05%. No que concerne à escola de Peniche a amostra tem um dimensão de 138 indivíduos, correspondendo assim a uma amostra com margem de erro de 0,05%. Em ambos os casos o grau de confiança é de 95%.

### 2.2.2. Inquérito por Questionário

O inquérito por questionário é uma técnica de observação que tem como objetivo recolher informações baseando-se numa série ordenada de perguntas que devem ser respondidas, por escrito, de forma a avaliar as atitudes, as opiniões e o resultado dos sujeitos ou recolher qualquer outra informação junto dos mesmos.

A importância do questionário consiste na facilidade com que se interroga um elevado número de pessoas, num curto espaço de tempo. Neste sentido dos vários instrumentos utilizados para a recolha de dados, os questionários são, provavelmente, os mais usados e transversais para inquirir pessoas e compreender atitudes, comportamentos ou preferências.

O questionário (Anexo IV) foi elaborado após uma revisão da literatura vasta em estudos similares. Assim, e atendendo ao cenário português em geral, e à particularidade do tema, o inquérito foi estruturado da seguinte forma: “I – Dados pessoais”, ou seja, caracterização do jovem que permitiu traçar o perfil sociodemográfico do mesmo; “II – Hábitos alimentares”, para permitir conhecer o que os jovens portugueses gostam de ver incluído na sua alimentação diária, bem como o conhecimento do que é seguir uma dieta alimentar saudável; e por fim, “III – Atitudes”, por forma a permitir analisar os seus hábitos associados aos *media* e redes sociais.

---

A tabela 2.2.1 permite facilitar a compreensão da relação entre as hipóteses e as questões que lhe estão subjacentes (do questionário aplicado aos adolescentes em estudo, Anexo IV). Desta forma, será possível dar resposta às hipóteses formuladas e consequentemente, concretizar o objetivo desta investigação.

<p>H1: As características demográficas, como idade, sexo e nível de escolaridade dos pais, apresentam influência nos hábitos alimentares dos adolescentes.</p>	<p>Grupo I - Q2 - Género  Grupo I - Q3 - Idade  Grupo I - Q6 - Escolaridade do Pai/Mãe  Grupo II - Q6 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?  Grupo II - Q7 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?  Grupo II - Q10 - Bebes sumos/refrigerantes?  Grupo II - Q14 - Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?  Grupo II - Q16 - Tens por hábito comer <i>fast-food</i>?</p>
<p>H2: As características económicas (baseado na profissão dos pais e no orçamento destinado para o lanche) influenciam os hábitos alimentares dos jovens.</p>	<p>Grupo I - Q7 - Profissão do Pai  Grupo I - Q8 - Profissão da Mãe  Grupo II - Q5 - Costumas ter dinheiro para comprar o teu lanche a meio da manhã e/ou meio da tarde?  Grupo II - Q6 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?  Grupo II - Q7 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?  Grupo II - Q10 - Bebes sumos/refrigerantes?  Grupo II - Q14 - Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?  Grupo II - Q16 - Tens por hábito comer <i>fast-food</i>?</p>
<p>H3: A maioria dos adolescentes têm por hábito tomar o pequeno-almoço, independentemente da sua situação demográfica ou económica.</p>	<p>Grupo I - Q7 - Profissão do Pai  Grupo I - Q8 - Profissão da Mãe  Grupo II - Q2 - Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço?  Grupo II - Q5 - Costumas ter dinheiro para comprar o teu lanche a meio da manhã e/ou meio da tarde?</p>
<p>H4: A maioria dos jovens que não pratica desporto tem uma alimentação menos saudável</p>	<p>Grupo I - Q13 - Práticas desporto?  Grupo II - Q1 - Quantas refeições fazes por dia?  Grupo II - Q6 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?  Grupo II - Q7 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?  Grupo II - Q8 - Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) <u>melhor(es)/mais adequado(s)</u> para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?  Grupo II - Q9 - Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) <u>melhor(es)/mais adequado(s)</u> para integrar o teu almoço/jantar?  Grupo II - Q10 - Bebes sumos/refrigerantes?  Grupo II - Q14 - Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?  Grupo II - Q16 - Tens por hábito comer <i>fast-food</i>?  Grupo III - Q12 - Assinala com X o teu grau de concordância ou discordância relativamente a cada uma das seguintes afirmações:</p>
<p>H5: As adolescentes do sexo feminino são as que mais frequentemente referem estar em dieta.</p>	<p>Grupo I - Q2 - Género  Grupo I - Q4 - Peso  Grupo I - Q9 - Fazes dieta?  Grupo I - Q10 - Quem elaborou ou aconselhou a tua dieta?  Grupo I - Q11 - Em relação ao teu peso, achas que tens: Peso a mais, normal ou a menos.  Grupo III - Q12 - Assinala com X o teu grau de concordância ou discordância relativamente a cada uma das seguintes afirmações:</p>
<p>H6: Sabe-se que os conhecimentos de nutrição e a preocupação com a saúde exercem uma influência muito reduzida nas escolhas dos adolescentes relativamente à sua alimentação.</p>	<p>Grupo I - Q13 - Práticas Desporto?  Grupo II - Q2 - Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço?  Grupo II - Q4 - Tens o hábito de realizar pequenos lanches entre refeições (por exemplo, a meio da manhã e/ou meio da tarde)?  Grupo II - Q6 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?  Grupo II - Q7 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?  Grupo II - Q8 - Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) <u>melhor(es)/mais adequado(s)</u> para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?  Grupo II - Q9 - Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) <u>melhor(es)/mais adequado(s)</u> para integrar o teu almoço/jantar?  Grupo II - Q11 - Em relação ao teu peso, achas que tens?  Grupo II - Q12 - Comes legumes/vegetais à refeição?  Grupo II - Q14 - Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?  Grupo II - Q16 - Tens por hábito comer <i>fast-food</i>?  Grupo III - Q12 - Assinala com X o teu grau de concordância ou discordância relativamente a cada uma das seguintes afirmações:</p>

<p>H7: A desequilibrada dieta diária dos jovens não se encontra de acordo com as recomendações da roda alimentar, sendo por isso pouco equilibrada, nomeadamente ao nível da ingestão deficitária de hortícolas e frutas.</p>	<p>Grupo II - Q6 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?  Grupo II - Q7 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?  Grupo II - Q8 - Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) <u>melhor(es)/mais adequado(s)</u> para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?  Grupo II - Q9 - Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) <u>melhor(es)/mais adequado(s)</u> para integrar o teu almoço/jantar?  Grupo II - Q11 - Comes sobremesa/frutas após a refeição?  Grupo II - Q11.1 - Se <b>SIM</b>, indica quais?  Grupo II - Q11.2 - Se <b>SIM</b>, indica com que frequência comes sobremesas/frutas?  Grupo II - Q12 - Comes legumes/vegetais à refeição?</p>
<p>H8: A grande maioria dos adolescentes são favoráveis ao consumo de <i>Fast-food</i>, produtos de pastelaria e refrigerantes, apresentando preferências por alimentos com alto teor calórico/energético, com adição de açúcar mesmo tendo consciência que estes possam ser prejudiciais para a saúde.</p>	<p>Grupo II - Q6 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?  Grupo II - Q7 - Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que <u>mais gostas</u> para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?  Grupo II - Q8 - Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) <u>melhor(es)/mais adequado(s)</u> para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?  Grupo II - Q9 - Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) <u>melhor(es)/mais adequado(s)</u> para integrar o teu almoço/jantar?  Grupo II - Q10 - Bebes sumos/refrigerantes?  Grupo II - Q13 - Bebes bebidas alcoólicas diariamente?  Grupo II - Q15 - Destes restaurantes que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?  Grupo II - Q16 - Tens por hábito comer <i>fast-food</i>?</p>
<p>H9: A maioria dos adolescentes faz as três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), sendo que uma grande parte continua sem o hábito de merendar entre estas refeições, prolongando os períodos de jejum para além do aconselhado.</p>	<p>Grupo II - Q1 - Quantas refeições fazes por dia?  Grupo II - Q2 - Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço?  Grupo II - Q4 - Tens o hábito de realizar pequenos lanches entre refeições?  Grupo II - Q14 - Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?</p>
<p>H10: A maioria dos jovens têm computador em casa, e uma página numa rede social, o que provoca um reforço social, proporcionando desta forma um novo comportamento alimentar.</p>	<p>Grupo II - Q18 - Quem achas que influencia a tua alimentação?  Grupo III - Q8 - Quantas horas passas diariamente na internet?  Grupo III - Q9 - Segues alguma rede social?  Grupo III - Q10 - Classifica o teu gosto/interesse em estar na internet?  Grupo III - Q11 - Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?</p>
<p>H11: A maioria dos jovens vê televisão diariamente e utiliza o computador para navegar na internet, proporcionando desta forma um novo comportamento alimentar.</p>	<p>Grupo II - Q18 - Quem achas que influencia a tua alimentação?  Grupo III - Q2 - Na maior parte das vezes vês televisão na companhia de quem?  Grupo III - Q4 - Classifica o teu gosto/interesse em ver televisão?  Grupo III - Q5 - Costumas comer enquanto vês televisão?  Grupo III - Q6 - Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?  Grupo III - Q8 - Quantas horas passas diariamente na internet?  Grupo III - Q10 - Classifica o teu gosto/interesse em estar na internet?</p>

Tabela 2.2.1- Associação das hipóteses às questões do questionário

---

### 2.2.3. Pré-Teste

Com o objetivo de validar o questionário e a compreensão do mesmo, foi realizado um pré-teste. Este é importante, uma vez que é provável que não se consiga prever todos os problemas e/ou dúvidas que possam surgir durante a aplicação do questionário. Segundo Goode e Hatt (1972) o pré-teste é um ensaio geral. Cada parte do procedimento deve ser projetada e implementada exatamente como será no momento de recolha de dados.

Desta forma foi realizado um pré-teste a 16 estudantes do 11º e 12º ano de escolaridade, numa escola situada no concelho de Braga, (Escola Básica 2 e 3, Lamações). Com o pré-teste foi possível concluir que o questionário levaria cerca de 30 minutos a ser respondido (fator crucial para informar as escolas e professores responsáveis pela administração do questionário em cenário real) e, algumas questões não eram claras e precisas para os estudantes. Tal permitiu efetuar as correções necessárias e os ajustes convenientes. Posteriormente, a versão final do questionário foi entregue às escolas alvo nesta investigação, que elegeram o(s) professor(es) responsável, ou responsáveis, para estimular os estudantes a participar nesta investigação.

### 2.2.4. Análise estatística dos dados

Numa segunda etapa, foi realizada uma análise correlacional, mediante aplicação do teste de independência do Qui-Quadrado (Siegel S., 1988). Este consiste num teste estatístico não-paramétrico, suficiente robusto quanto aos pressupostos que impõe<sup>6</sup> e adequado para o estudo de variáveis de natureza qualitativa, pelo que justifica a sua aplicação nos dados em análise (Siegel S., 1988). Por conseguinte, o teste é utilizado para averiguar se dois ou mais grupos independentes diferem em relação a uma determinada característica ou, por outras palavras, permite verificar se existe dependência entre duas amostras distintas.

---

<sup>6</sup> Dimensão da amostra (n) superior a 20 e que todas as categorias apresentem valores esperados iguais ou superiores a 5.

---

A conclusão da análise de resultados é obtida através do cálculo da estatística do teste conjuntamente com a análise do valor de significância.

Todos os dados foram devidamente tratados com recurso ao *Software IBM SPSS Statistics 22*. Todos os resultados considerados estatisticamente significativos ao nível de significância de 5% (isto é, sempre que  $\rho\text{-value} < 0,05$ ).

---

### ***Capítulo III – Resultados e Discussão de Resultados***

Neste capítulo são apresentados os resultados da análise de dados efetuada. Estes têm como base os inquéritos por questionário (Anexo IV) efetuados nos Agrupamento Vertical de Escolas de Peniche e Agrupamento da Escola D. Luís Ataíde, no Cacém.

Neste sentido, inicialmente procedeu-se à análise de dados de forma a caracterizar a amostra a nível demográfico, económico, perceção da imagem que os jovens projetam do seu corpo, os seus hábitos alimentares e o acesso às novas tecnologias. Esta análise permitiu compreender diferentes consumos alimentares e padrões de comportamento face ao acesso às novas tecnologias, redes sociais e *media* em geral.

A leitura desta informação, no futuro, assume-se crucial para a criação de programas de promoção de hábitos alimentares.

Numa segunda etapa, apresentam-se os resultados apresentados primeiramente de uma forma global e de seguida por escolas, decorrentes da análise correlacional e respetivo estudo das hipóteses de investigação formuladas.

#### **3.1 Caracterização e descrição da amostra Global**

##### **3.1.1 Informação Sociodemográfica**

Os resultados obtidos no que respeita ao género, idade, escolaridade da mãe/pai e profissão da mãe/pai, apresentam o padrão descrito na globalidade pela tabela 3.1.1.

Tabela 3.1.1 - Caracterização Sociodemográfica para a totalidade da amostra

78

Género	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Masculino	111	45,1
Feminino	132	53,7
Total	243	98,8
<b>Total</b>	<b>246</b>	<b>100,0</b>
Idade	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Entre 7 e 12 anos	10	4,1
13 anos	19	7,7
14 anos	16	6,5
15 anos	32	13,0
16 anos	17	6,9
17 anos	81	32,9
18 anos	53	21,5
Entre 19 e 21 anos	18	7,3
Total	246	100,0
Nível Escolaridade Pai	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Ensino Básico	109	44,3
Ensino Secundário	90	36,6
Ensino Superior	30	12,2
Total	246	100
Escolaridade Mãe	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Ensino Básico	96	39
Ensino Secundário	98	38,8
Ensino Superior	40	16,3
Total	246	100
Profissão do Pai	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, da pesca e da floresta	10	4,1
Desempregado ou reformado	13	5,3
Especialistas das actividades intelectuais e científicas	22	8,9
Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores de montagem	10	4,1
Profissões das Forças armadas	14	5,7
Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, directores e gestores executivos	17	6,9
Técnicos e profissões de nível intermédio ou pessoal administrativo	35	14,2
Trabalhadores dos serviços pessoais, de protecção e segurança e vendedores	38	15,4
Trabalhadores não qualificados	19	7,7
Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artifices	35	14,2
Total	246	100
Profissão Mãe	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Desempregado ou reformado	22	8,9
Especialistas das actividades intelectuais e científicas	23	9,3
Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, directores e gestores executivos	11	4,5
Técnicos e profissões de nível intermédio ou pessoal administrativo	63	29,3
Trabalhadores dos serviços pessoais, de protecção e segurança e vendedores	48	19,5
Trabalhadores não qualificados	66	26,8
Total	246	100

<sup>7</sup> A classificação das profissões teve em conta a Classificação Nacional de Profissões(CNP) da responsabilidade do Instituto Nacional de Estatística, I.P. (Anexo X).

<sup>8</sup> Na resposta ao género, três não responderam

---

Da observação dos resultados conclui-se que a amostra é constituída de 246 sujeitos, do 7º ao 12º ano de escolaridade, maioritariamente do género feminino (53,7%), entre 12 e 21 anos, sendo o maior número de respostas de adolescentes compreendidos entre os 17 e 18 anos de idade (32,9% e 21,5% respetivamente). Notar que na sua maioria, os pais têm um nível de escolaridade de ensino básico (44,3%), comparativamente à escolaridade das mães, as quais apresentam um nível de ensino básico e secundário muito semelhantes (39% e 39,8%, respetivamente).

No que diz respeito à profissão dos pais denota-se que existe um maior número de técnicos e profissões de nível intermédio ou pessoal administrativo e trabalhadores qualificados da indústria, construção e artificies (ambos, 14,2%) e por fim trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores (15,4%).

Por outro lado, na profissão das mães, verifica-se um maior número de técnicas e profissões de nível intermédio ou pessoal administrativo (29,3%), seguido por trabalhadoras não qualificadas (26,8%) e que comparativamente aos pais (7,7%) é um número bastante elevado.

#### 3.1.1.1 Informação Sociodemográfica por escola:

De forma análoga, na tabela 3.1.1.1 apresentam-se os resultados obtidos por escola.

Tabela 3.1.1.1 - Caracterização Sociodemográfica da amostra de Peniche e Cacém

Género	Peniche		Cacém	
	Nº de Respostas	Percentagem (%)	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Masculino	73	51,8	37	36,6
Feminino	68	48,2	64	63,4
Total	141	100	101	100
Idade	Nº de Respostas	Percentagem (%)	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Entre 7 e 12 anos	-	-	10	9,6
13 anos	-	-	19	18,3
14 anos	-	-	16	15,4
15 anos	18	12,8	32	30,8
16 anos	1	0,7	16	15,4
17 anos	70	49,6	10	9,6
18 anos	52	36,9	1	1
Entre 19 e 21 anos	-	-	-	-
Total	141	100	104	100
Nível Escolaridade Pai	Nº de Respostas	Percentagem (%)	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Ensino Básico	80	60,2	29	30,2
Ensino Secundário	43	32,3	47	49
Ensino Superior	10	7,5	20	20,8
Total	133	100	96	100
Escolaridade Mãe	Nº de Respostas	Percentagem (%)	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Ensino Básico	75	54,7	21	21,6
Ensino Secundário	46	33,6	52	53,6
Ensino Superior	16	11,7	24	24,7
Total	137	100	97	100
Profissão do Pai	Nº de Respostas	Percentagem (%)	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, da pesca e da floresta	10	8,3	-	-
Desempregado ou reformado	7	5,8	6	6,5
Especialistas das actividades intelectuais e científicas	8	6,6	14	15,2
Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores de montagem	6	5	4	4,3
Profissões das Forças armadas	7	5,8	7	7,6
Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, directores e gestores executivos	9	7,4	8	8,7
Técnicos e profissões de nível intermédio ou pessoal administrativo	15	12,4	20	21,7
Trabalhadores dos serviços pessoais, de protecção e segurança e vendedores	19	15,7	19	20,7
Trabalhadores não qualificados	12	9,9	7	7,6
Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artificiais	28	23,1	7	7,6
Total	121	100	92	100
Profissão Mãe	Nº de Respostas	Percentagem (%)	Nº de Respostas	Percentagem (%)
Desempregada ou reformada	15	11,3	7	7
Especialistas das actividades intelectuais e científicas	8	6	15	15
Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, directores e gestores executivos	6	4,5	5	5
Técnicos e profissões de nível intermédio ou pessoal administrativo	32	24	31	31
Trabalhadores dos serviços pessoais, de protecção e segurança e vendedores	25	18,8	23	23
Trabalhadores não qualificados e outras situações	47	35,3	19	19
Total	133	100	100	100

Nota: “-“ Não responderam

Verifica-se que amostra da Escola de Peniche é constituída por 141 alunos, maioritariamente do género masculino (51,8%), entre os 16 e 21 anos, sendo que a

maioria dos inqueridos têm 17 anos (49,6%). Notar que na sua maioria, os pais e as mães têm um nível de escolaridade de ensino básico (60,2% e 54,7%, respetivamente).

No que diz respeito à profissão dos pais verifica-se um maior número de trabalhadores qualificados da indústria, construção e artificies (23,1%).

Por outro lado, na profissão das mães, verifica-se um maior número de trabalhadoras não qualificadas (35,3%) e, que comparativamente aos pais (9,9%) é um número muito elevado.

Quanto à escola do Cacém é constituída por 105 alunos, maioritariamente do género feminino (63,4%), entre os 12 e os 18 anos sendo que a maioria dos inqueridos têm 15 anos (30,8%). Os pais e as mães têm maioritariamente um nível de escolaridade de ensino secundário (49% e 53,6%, respetivamente).

Relativamente à profissão dos pais e mães, existe maioritariamente técnicos e profissões de nível intermédio ou pessoal administrativo (21,7% e 31%, respetivamente) e trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores (20,7% e 23%, respetivamente).

### 3.1.2. Caracterização Socioeconómico

Para avaliar o nível socioeconómico dos adolescentes, e por conseguinte ter uma perceção do nível financeiro das famílias, considerou-se o meio de transporte para a escola, profissão dos pais, existência de computador (e outros equipamentos) em casa, bem como o valor monetário disponível para comprar o lanche/merenda diariamente.

Tabela 3.1.2 – Meio de transporte para escola

<b>Meio de transporte para a escola</b>	<b>Nº de Respostas</b>	<b>Percentagem (%)</b>
A pé	104	42,3
De carro	65	26,4
Transportes públicos	55	22,4
Qualquer uma das opções	21	8,5
Total	245	99,6
<b>Total</b>	<b>246</b>	<b>100,0</b>

---

Pode-se verificar, através dos resultados obtidos (tabela 3.1.2), que a maioria dos jovens, (42,3%) vão a pé para a escola. No que concerne ao facto dos adolescentes terem, ou não, dinheiro disponível para comprar o seu lanche/merenda diariamente, conclui-se que 73,2% tem essa capacidade (em oposição a 13,8% que afirmam não terem dinheiro para tal).

No que diz respeito aos equipamentos eletrónicos disponíveis em casa, pode-se concluir que a maioria dos jovens (48,4%) tem todo o tipo de equipamentos em casa tais como: televisão, rádio, telefone fixo, consola, computador com acesso à internet e telemóvel pessoal.

#### 3.1.2.1 Caracterização Socioeconómico por escola:

No que diz respeito à escola de Peniche a maioria dos jovens, (36,2%) vão de carro para a escola. No que concerne ao facto dos adolescentes terem, ou não, dinheiro disponível para comprar o seu lanche/merenda diariamente, conclui-se que 95,4% tem essa capacidade. Relativamente à escola do Cacém a maioria dos jovens vai a pé para escola (67,6%) e 66,7% têm dinheiro para comprar o seu lanche.

No que diz respeito aos equipamentos eletrónicos disponíveis em casa, pode-se concluir que na escola de Peniche a maioria dos jovens (46,1%) têm telefone, televisão e computador (pelo menos um com acesso à internet). Quanto à escola do Cacém a maioria dos jovens (48,4%) tem todo o tipo de equipamentos em casa tais como: televisão, rádio, telefone fixo, consola, computador com acesso à internet e telemóvel pessoal.

#### 3.1.3. Imagem do Corpo:

Quanto à percepção que os jovens têm da sua fisionomia, os resultados obtidos revelam, que a maioria dos jovens (70,1%) apresenta um índice de massa corporal (IMC) dentro do parâmetro normal, e apenas 2,1% são considerados obesos. Por outro lado, decorrente da questão que era feita aos adolescentes relativamente à consciência que tinham do seu corpo, os resultados revelaram que 62,2% se consideram com um peso normal.

Tabela 3.1.3 – Classes IMC

		Género		Total
		Masculino	Feminino	
Classes de IMC <sup>9</sup>	Baixo Peso	6,4%	9,0%	15,4%
	Normal	33,3%	36,8%	70,1%
	Excesso de Peso	6,0%	6,4%	12,4%
	Obesidade	0,9%	1,3%	2,1%
<b>Total</b>		46,6%	53,4%	100,0%
<b>Em relação ao teu peso, achas que tens:</b>		<b>Nº de respostas</b>	<b>Percentagem (%)</b>	
Peso a mais		62	25,2	
Peso normal		154	62,6	
Peso a menos		27	11,0	
<b>Total</b>		243	98,8	
<b>Total</b>		246 <sup>10</sup>	100,0	

Por outro lado, constatou-se que 13% admitiram estar a fazer dieta, em posição a 83,7% que não se encontram em qualquer tipo de dieta. Adicionalmente 58,1% dos jovens admitem praticar desporto, sendo que 30,2% são rapazes e 28,1% raparigas, e que destes 26,1% praticam 2 vezes por semana atividade física, contra 41,5% que não pratica qualquer tipo de atividade desportiva.

#### 3.1.4. Imagem do Corpo por escola:

Quanto à perceção que os jovens têm da sua fisionomia, os resultados óbtidos pelas diferentes escolas revelam, que na escola de Peniche existe 16,3% dos inqueridos em excesso de peso, enquanto que na escola do Cacém constam apenas 7,1% (Tabela 3.1.4)

<sup>9</sup> Anexo IX

Tabela 3.1.4 – Classes IMC por escola

		Género ->Peniche		Total	Género ->Cacém		Total
		Masculino	Feminino		Masculino	Feminino	
Classes de IMC <sup>11</sup>	Baixo Peso	3,7%	3,7%	<b>7,4%</b>	10,1%	16,2%	<b>26,3%</b>
	Normal	40%	33,3%	<b>73,3%</b>	24,2%	41,4%	<b>65,7%</b>
	Excesso de Peso	8,9%	7,4%	<b>16,3%</b>	2%	5,1%	<b>7,1%</b>
	Obesidade	0,7%	2,2%	<b>3%</b>	1%	0%	<b>1%</b>
<b>Total</b>		<b>53,3%</b>	<b>46,7%</b>	<b>100%</b>	<b>37,4%</b>	<b>62,2%</b>	<b>100%</b>

Por outro lado, decorrente da questão que era feita aos adolescentes relativamente à consciência que tinham do seu corpo, os resultados revelaram que em ambas as escolas os valores são bastantes aproximados onde a maioria pensa ter peso normal (Tabela 3.1.4.1).

Tabela 3.1.4.1 – Opinião dos inqueridos relativamente ao seu peso por escola

Em relação ao teu peso, achas que tens:	Nº de respostas	Percentagem (%)		Nº de respostas	Percentagem (%)
<b>Peso a mais</b>	40	28,8		22	21,8
<b>Peso normal</b>	84	60,4		68	67,3
<b>Peso a menos</b>	15	10,8		11	10,9
<b>Total</b>	139	100		101	100

### 3.1.5. Hábitos Alimentares:

Os resultados referentes aos hábitos alimentares da amostra em estudo confirmaram que a maioria dos adolescentes faz cerca de 4 a 5 refeições por dia. Este é um bom indicador, dado que acompanha a orientação dada pela Direção Geral de Saúde (DGS), que refere ser de evitar estar mais de 3 horas e meia sem comer.

Ao detalhar um pouco mais o padrão de consumo encontrado, verificou-se que o alimento que os adolescentes preferem para o pequeno almoço/lanche (50,4%) é o pão conjuntamente com outros. No que diz respeito às opções preferidas para integrar o almoço/jantar, 33,1% preferem pizzas e outros alimentos diversos, sendo os rapazes

<sup>10</sup> Três participantes não responderam

<sup>11</sup> Anexo VII

---

(19,3%), com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos de idade (9,8% e 8,2%, respetivamente), que consomem com maior frequência este tipo de alimentos. Em segundo lugar aparece a sopa (24,1%) bem como as massas e o arroz (entre outros alimentos diversos) (22,4%). De salientar que, 46,3% dos inqueridos afirmam quase nunca comer *fast-food*, sendo a sua grande maioria do sexo feminino.

No que respeita ao consumo de refrigerantes, os resultados obtidos revelam que 85,4% dos jovens consomem sumos/refrigerantes, sendo que 41,1% o fazem diariamente. Mais concretamente, são principalmente os adolescentes com idade compreendidas entre os 17 e 18 anos de idade (27,6% e 18,7%, respetivamente), em que o nível de escolaridade dos pais (tanto do pai como da mãe) é o ensino básico (39,7%).

Relativamente ao hábito de consumir sobremesa/frutas após a refeição, 69,9% responderam que têm o hábito o fazer. Destes, 33,7% fazem-no todos os dias, seguindo-se os que ingerem sobremesa/fruta após a refeição 3 vezes por semana (23,6%). Também para a maioria dos jovens está presente o hábito em comer legumes à refeição (69,1%) sendo as raparigas que consomem maioritariamente com maior frequência sopa (14,8%) e, legumes cozidos (4,1%).

Em virtude de tudo o que foi mencionado ao longo do questionário a última pergunta do mesmo, pretende avaliar o grau de concordância com determinadas afirmações, o que permitiu concluir que:

- ❖ 72,4% concorda totalmente que se comermos de uma forma equilibrada teremos um melhor resultado físico, sendo que 43,6% praticam desporto com regularidade;
- ❖ 84,1% discorda que o tipo de alimentação não afeta a aparência das pessoas, sendo que 50,2% praticam desporto;
- ❖ 28% afirma que lhe é difícil fazer uma alimentação saudável enquanto que 35,5% discorda desta afirmação;
- ❖ 50,8% preocupa-se com a sua alimentação;
- ❖ 40% diz não se preocupar com o meu peso.

Pode-se verificar que os jovens têm a perceção que uma alimentação saudável é importante tanto para o nosso resultado físico, como aparência e saúde. Mas repara-se que para alguns é-lhes difícil seguir uma dieta composta com alimentos saudáveis.

Relativamente à análise destes resultados por escola, estes serão detalhados na análise das hipóteses, ou seja, no ponto 3.2 deste trabalho.

### 3.1.6. Novas Tecnologias, redes sociais e *media*:

Neste ponto apresenta-se o padrão de comportamento do acesso dos adolescentes inqueridos às tecnologias, tais como televisão e computador com acesso à internet.

Através dos resultados obtidos (Tabela 3.1.6), observa-se que os valores estão distribuídos de uma forma equilibrada, sendo que a maioria respondeu que passa até 1 hora/dia a ver televisão, enquanto 23,2% passam mais de 3 horas. Note-se que 56,1% afirmam gostarem de ver televisão versus 22% que gostam pouco.

Tabela 3.1.6 – N° de horas de visualização de televisão (distribuição em classes)

<b>Diariamente, quantas horas de televisão vês (aproximadamente)?</b>		
	N° de respostas	Percentagem %
Até 1 hora	72	29,3
Entre 1 a 2 horas	66	26,8
Entre 2 a 3 horas	40	16,3
Mais de 3 horas	57	23,2
Total	235	95,5
<b>Total</b>	246	100,0

Relativamente à internet, verifica-se que 32,5% dos jovens passam entre 2 a 4 horas diariamente na internet, seguindo-se de 28% que passam até 2 horas.

De notar que, 22,4% dos adolescentes passam mais de 5 horas diariamente na internet (Tabela 3.1.6.1), 93,1% segue uma rede social e 51,6% gostam muito de navegar na internet.

Tabela 3.1.6.1 – N° de horas diárias na internet (distribuição em classes)

<b>Quantas horas passas diariamente na internet?</b>		
	N° de respostas	Percentagem %
Até 2 horas	68	28,9
Entre 2 a 4 horas	80	34
Entre 4 a 5 horas	32	13,6
Mais de 5 horas	55	23,4
Total	236	95,9
<b>Total</b>	246 <sup>12</sup>	100,0

<sup>12</sup> Dez participantes não responderam

---

Relativamente à análise dos resultados por escola, estes serão explorados na análise das hipóteses, ou seja, no ponto 3.2 desta investigação.

### 3.2. Análise Correlacional dos Resultados e Discussão de resultados

A análise correlacional pressupõe que se estabeleça a ligação entre fenómenos ou variáveis. Assim para a presente investigação todas as hipóteses enunciadas foram analisadas, segundo a dita metodologia. Desta forma foram selecionados, mediante a sua relevância, para o estudo, as questões formuladas no questionário que possibilitaram conhecer os hábitos alimentares dos jovens e como estão são influenciados pelas redes sociais e *media* na generalidade.

De salientar que, numa primeira instância foi realizada uma triagem aos dados obtidos, dada a observação de respostas de carácter residual (isto é, de diminuta expressividade). Por conseguinte, tornou-se necessário e evidente o reagrupamento de opções de resposta de algumas questões em análise, por forma a constituir grupos homogéneos e consistentes com a investigação. Neste sentido, tal procedimento recaiu nas questões 6,7,8,9,10.1,11.1, e 15 Grupo II (“Hábitos Alimentares”) e 7 e 11.1 do grupo III (“Atitudes”) (Anexo VIII).

Neste ponto, a análise de resultados será realizada em simultâneo com a discussão de resultados.

#### 3.2.1. Resultados e Discussão de Resultados Global

Primeiramente os resultados serão apresentados globalmente, portanto para toda a amostra em estudo, seguido pela comparação entre o Agrupamento Vertical de Escolas de Peniche e Agrupamento da Escola D. Luís Ataíde, no Cacém.

***Hipótese 1: “As características demográficas, como a idade, sexo e nível de escolaridade, apresentam influência nos hábitos alimentares dos adolescentes.”***

Pela análise dos resultados alcançados, e inerentes à hipótese em causa, verificou-se evidência de dependência estatística na relação entre o género e o facto de beberem sumos/refrigerantes ( $\chi^2 = 4,683$ ;  $p\text{-value} = 0,043$ ), assim como para a questão associada à substituição do almoço e/ou jantar por refeições menos completas ( $\chi^2 = 11,356$ ;  $p\text{-value} = 0,010$ ) (Tabela 3.2.1, Anexo IX). De notar a tendência

observada por parte do sexo feminino, onde se regista que 49% consome refrigerantes, e 23,1% substitui com alguma frequência o almoço/jantar por um tipo de alimentação potencialmente menos completa (Figura 3.2.1).

Estudos efetuados pela Marktest (2004) confirmam efetivamente este hábito de consumo de refrigerantes pelos jovens portugueses. Monteiro & Junior (2007), afirma que é prática comum entre os adolescentes a alimentação fora de casa e a preferência por lanches à base de fritos ou chocolates e doces. A Academia Americana de Pediatria (2004) enfatiza a necessidade de restringir o acesso a refrigerantes para se reduzirem problemas de saúde associados ao seu consumo, que vão desde a obesidade ao risco de cáries dentária, de osteoporose e fraturas ósseas.

No decorrer da investigação, verifica-se que são as raparigas que melhor se ajustam aos resultados dos estudos já realizados, uma vez que assumem um papel preponderante na frequência em consumir refrigerantes, assim como substituir as suas refeições por alimentos menos completos.

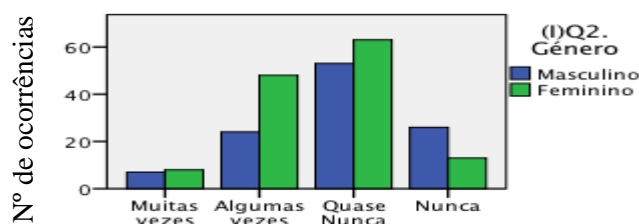


Figura nº 3.2.1 – Frequência em substituir o almoço e/ou jantar por outros alimentos versus género

Nos restantes resultados conseguidos, no que diz respeito à hipótese em estudo, verificou-se que não existe qualquer associação no cruzamento das questões idade e escolaridade dos pais com o facto de consumir refrigerantes, consumir *fast-food*, alimentos preferidos para integrar no pequeno-almoço/lanche e no almoço/jantar e substituir as refeições por alimentos menos completos (Tabela 3.2.1, Anexo IX).

Contudo, verifica-se que os jovens entre os 17 e 18 anos de idade são os que, maioritariamente, preferem para o seu pequeno-almoço/lanche pão e outros alimentos diversos, para o seu almoço/jantar pizzas e outro alimentos diversos, e são os que mais refrigerantes consomem. Na sua grande maioria os pais têm um nível de escolaridade de ensino básico, o que poderá explicar estes hábitos de consumo, sendo que talvez tenham menos conhecimento sobre os alimentos ricos em nutrientes. No

---

entanto, verifica-se que as mães, maioritariamente com um nível de escolaridade de ensino secundário, poderão ter influência nas escolhas dos filhos, visto que normalmente empregam muito mais tempo na interação direta com os mesmos. Um estudo realizado pela Faculdade de Ciência e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP, 2010)<sup>13</sup>, destacam a importância da escolaridade materna devido à influência que a educação pode ter na escolha de alimentos de origem vegetal, evitando-se outros que podem ser densos em energias, mais pobres em nutrientes. Todavia essa associação não é visível na hipótese em estudo.

Logo, a hipótese de investigação não se confirma na sua plenitude. Contudo, verifica-se uma associação estatisticamente significativa com o género nos itens enunciados.

***Hipótese 2: As características económicas (baseado na profissão dos pais e no orçamento destinado para o lanche) influenciam os hábitos alimentares dos jovens.***

Pela análise dos resultados alcançados, no que diz respeito à hipótese em estudo, verificou-se que não existe dependência estatística entre as características económicas e os hábitos alimentares dos adolescentes da amostra em estudo (Tabela 3.2.2, Anexo IX). Contudo, verifica-se que os jovens que consomem com maior regularidade refrigerantes e *fast-food* são os que têm pais e mães que se encontram em profissões tais como: construção e artificies, trabalhadores de serviços pessoais de proteção e segurança e vendedores e trabalhadores não qualificados, que poderão ter empregos por turnos e qualificações mais baixas, o que por sua vez, poderá representar uma falta de tempo ou de conhecimento dos hábitos alimentares. (Figura 3.2.2 e 3.2.3)

---

<sup>13</sup>[http://www.fcna.up.pt/wp/wpcontent/uploads/2013/10/2010\\_MoreiraP\\_Escolaridade\\_das\\_mães\\_pode\\_influenciar\\_alimentacao\\_das\\_crianças.pdf](http://www.fcna.up.pt/wp/wpcontent/uploads/2013/10/2010_MoreiraP_Escolaridade_das_mães_pode_influenciar_alimentacao_das_crianças.pdf)

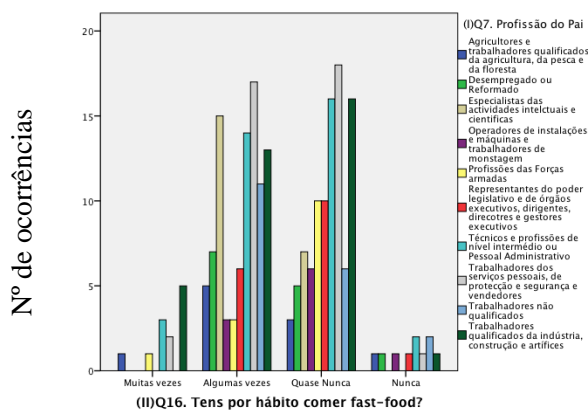


Figura nº 3.2.2 –Hábito comer *fast-food* versus profissão pai

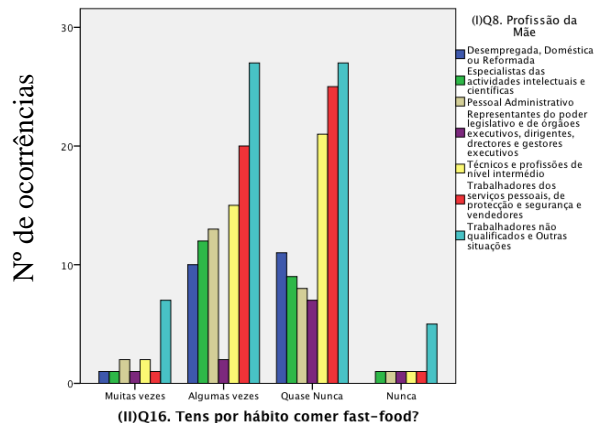


Figura nº 3.2.3 – Hábito comer *fast-food* versus profissão da mãe

Segundo Regina Freitas (n.d), enfermeira especialista em saúde infantil, devido aos contextos laborais atuais, alguns pais tornam-se por vezes, “ausentes” nas questões referentes à alimentação dos seus filhos, deixando assim que eles aprendam a comer o que quiserem. Desta forma, não têm limites no horário, na quantidade, na qualidade e no local de alimentação. Todavia na investigação em estudo não se verifica a associação estatisticamente significativa entre as profissões dos pais e os hábitos alimentares dos jovens, contudo existe tendência, pois verificou-se anteriormente que a profissão da mãe poderá influenciar os adolescentes.

No que diz respeito ao dinheiro disponível, verificou-se que os jovens que têm por hábito consumir *fast-food* (34,6%) têm habitualmente dinheiro para realizar lanches a meio da manhã/tarde.

Levando-se em consideração a análise de resultados, pode-se concluir que hipótese em estudo, não se confirma.

***Hipótese 3: A maioria dos adolescentes têm por hábito tomar o pequeno-almoço, independentemente da sua situação demográfica ou económica.***

A análise dos resultados obtidos no estudo da hipótese de investigação em epígrafe, permitiu observar que não existe qualquer associação, entre o facto de tomar o pequeno-almoço, e a situação económica dos inqueridos (Tabela 3.2.3, Anexo IX). Contudo, verifica-se a existência de um predomínio do hábito de tomar o pequeno-almoço (87,1%) por parte dos adolescentes cujos pais exercem actividades intelectuais

e científicas, ou que pertencem a um grupo de atividade de nível intermédio ou administrativo. Esta mesma tendência verifica-se igualmente no seio daqueles que têm mais dinheiro disponível para comprar o lanche a meio da manhã ou a meio da tarde (71,2%) (Figura 3.2.4).

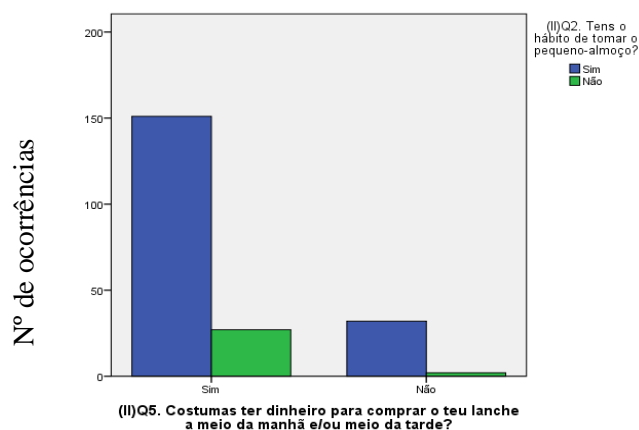


Figura nº 3.2.4 – Ter dinheiro para comprar lanche a meio da manhã/tarde versus hábito de tomar o pequeno-almoço

Em relação ao facto de tomar o pequeno-almoço, verificou-se um reduzido número dos que não o tomam (12,9%). Alguns estudos (Story, *et al*, 2002, Peres E, *et al*, 1997) indicam que a frequência com que os adolescentes em Portugal tomam o pequeno-almoço têm vindo a aumentar ao longo do tempo, apontando como percentagem de omissão, valores entre 5 a 10% (Cunha, 2006). Deste modo, os resultados obtidos enquadram-se com outros estudos nacionais. Sabe-se que o pequeno-almoço é considerado uma das refeições mais importantes do dia e está associado à melhoria da força e resistência na escola ou no trabalho, à manutenção da concentração da glicemia e à prevenção da fome e da consequente ingestão excessiva no final do dia (Shlund *et al*, 1992). Ainda assim, não deixa de ser importante e preocupante que 12,9% dos inqueridos nesta investigação não realize pequeno-almoço.

No que concerne à análise de dados que permitiu verificar se existe associação entre o hábito de tomar o pequeno-almoço e a situação demográfica, esta está descrita no ponto 3.2.2, ou seja, aquando da análise das hipóteses por escola.

---

Assim, numa primeira instância a hipótese de investigação 3 confirma-se do ponto visto económico.

***Hipótese 4: A maioria dos jovens que não pratica desporto tem uma alimentação menos saudável.***

Na hipótese em estudo, tal como descrito anteriormente, considerou-se como indicadores de alimentação mais/menos saudável os seguintes itens do questionário: alimentos que mais gostam/adequados para integrar o pequeno-almoço/lanche e almoço/jantar, o facto de beber refrigerantes, substituir as refeições por outros alimentos menos completos, o hábito de comer *fast-food* e o grau de concordância com as afirmações efetuadas na questão 12 do grupo III do questionário. Por conseguinte, ao examinar os resultados obtidos através da análise de dados inerentes à hipótese em estudo é possível verificar que não existem evidências estatísticas para se afirmar que existe relação no facto de não praticar desporto e ter uma alimentação menos saudável. Por outras palavras, não é significativa a associação entre os atributos, pelo que a ausência da prática de desporto não pode ser relacionada com o tipo de alimentação, quer seja mais ou menos saudável (Tabela 3.2.4, Anexo IX).

Verifica-se que na investigação em estudo, quase metade (41,4%) não pratica qualquer atividade física, confirmando o sedentarismo existente no quotidiano do jovens, que poderá ser resultante do tempo expandido nos computadores, consolas ou a navegar na internet como exposto ao longo do estudo. De salientar, que os resultados mencionados anteriormente demonstraram que os inqueridos passam cerca de 2 a 4 horas na internet e cerca de 3 horas a ver televisão.

Contudo, existem estudos em Portugal que revelaram que os rapazes e os jovens com 15 anos percebem o desporto de uma forma mais positiva, nomeadamente, quando ao bem-estar que produz, à satisfação dos amigos e ao contributo para a ocupação do tempo (Matos *et al*, 2003) enquanto que as raparigas são geralmente menos ativas (WHR – World Health Report, 2002).

Todavia observa-se que os jovens que bebem mais refrigerantes/sumos são os que praticam desporto (50,2%), sendo também estes que consomem com maior frequência *fast-food* (22,1%) e afirmam ter o hábito de comer algumas vezes este tipo

de alimentos, versus os que inqueridos que não praticam qualquer tipo de desporto (20,5%) (Figura 3.2.5).

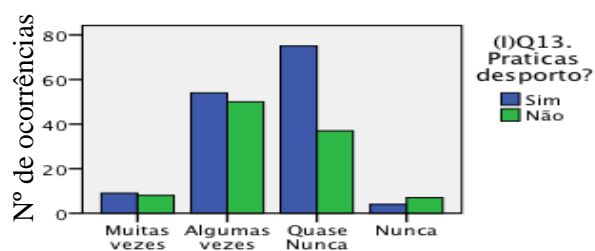


Figura nº 3.2.5 – Hábito de comer *fast-food* versus praticar desporto

Assim, pelo exposto é possível concluir que a hipótese não se confirma, sendo a prática de desporto regular um atributo independente da alimentação seguida diariamente.

**Hipótese 5: As adolescentes do sexo feminino são as mais frequentes a referir estar em dieta.**

A análise dos resultados inerentes à hipótese de investigação em epígrafe foi realizada tendo em conta a relação do género com as classes de IMC definidas, o facto de os adolescentes admitirem fazer (ou não) dieta e de quem a elaborou/aconselhou, da consciência que têm do seu próprio peso e da noção do que é uma alimentação/aparência saudável (espalhadas na questão 12 do grupo “III – Atitudes” do questionário). Por conseguinte, os resultados evidenciaram a existência de dependência no caso da associação entre o género e a consciência que têm do seu próprio peso ( $\chi^2 = 12,021$ ;  $p\text{-value} = 0,002$ ), bem como o facto de não se preocuparem com o peso ( $\chi^2 = 12,368$ ;  $p\text{-value} = 0,015$ ) (Tabela 3.2.5, Anexo IX) (Figura 3.2.6 e Figura 3.2.7).

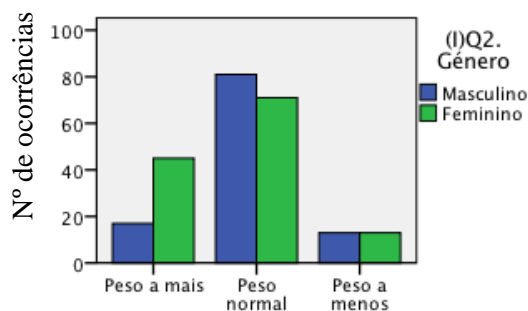


Figura nº 3.2.6– Em relação ao peso, achas que tens versus género

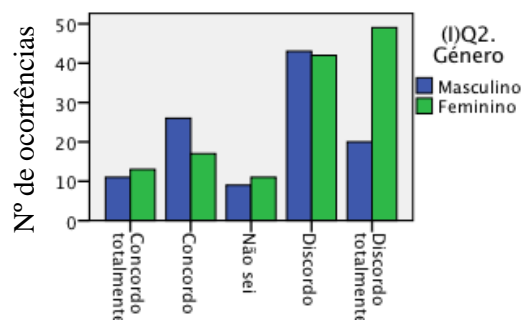


Figura nº 3.2.7– Não me preocupo com o meu peso versus género

---

Nota-se que 45% das inqueridas acreditam ter peso a mais, e 22% realizam dieta. Na sua grande maioria, as suas dietas são realizadas por médicos ou nutricionistas, seguidos por publicidades e outros meios e, por fim, por amigos e familiares. Estas são também as que mais discordam da afirmação “o tipo de alimentação não afeta a aparência das pessoas” e as que mais se preocupam a sua alimentação (73%) e com o seu peso (49%).

Estes dados vão de encontro a estudos efetuados HBSC/OMS de 1998 e de 2002 , pois as raparigas são as que mais se preocupam com a sua autoimagem. Do estudo de 1998 para a investigação de 2002, verificou-se o aumento do desejo de alterar algo no corpo, sendo esse desejo maior nas raparigas e à medida que a idade aumenta, apesar de nestas o IMC se encontrar mais frequentemente no parâmetro “normal”. Além disso, neste último estudo, verifica-se que são as raparigas que mais frequentemente dizem sentir-se gordas e estar em dieta (Matos *et al*, 2003).

Logo a hipótese confirma-se.

***Hipótese 6: Sabe-se que os conhecimentos de nutrição e a preocupação com a saúde exercem uma influência muito reduzida nas escolhas dos adolescentes relativamente à sua alimentação.***

Na amostra em questão verifica-se que os inqueridos que pensam ter um peso normal, são os que substituem as suas refeições por alimentos menos completos com alguma frequência (16,9%). Confirma-se ainda que os que têm estes hábitos de consumo, também são os que consomem com maior regularidade *fast-food* (15,2%) ( $\chi^2 = 19,872$ ;  $p\text{-value} = 0,019$ ). Em contrapartida são também os que consomem legumes/vegetais com uma maior periodicidade (50,9%), havendo aqui uma contradição de hábitos alimentares. No entanto não é possível verificar a periodicidade do consumo dos legumes/vegetais, podendo ser semanalmente ou mensalmente. (Tabela 3.2.6, Anexo IX).

Examinando a leitura aos resultados, verifica-se que existe uma evidente relação estatística ( $\chi^2 = 19,872$ ;  $p\text{-value} = 0,019$ ) entre o facto de quase nunca comer

---

*fast-food*, mas substituírem muitas vezes, as suas refeições por outros alimentos, como o contrário. (Tabela 3.2.6, Anexo IX).

De notar que os inqueridos que praticam desporto têm por hábito substituir as refeições por outros alimentos menos completos (17,2%), mas em compensação são os que mais consomem legumes/vegetais (49,4%), não podendo verificar com que periodicidade estes são consumidos ( $\chi^2 = 5,284$ ;  $p\text{-value} = 0,023$ ), assim como são os que têm por hábito de consumir refeições a meio da manhã ou da tarde (49,6%) ( $\chi^2 = 3,389$ ;  $p\text{-value} = 0,048$ ). Verifica-se outra associação entre o facto de merendar e a afirmação “é difícil fazer uma alimentação saudável”, onde os inqueridos que têm por hábito realizar lanches a meio da manhã/tarde, são os que mais discordam com esta afirmação (31,1%) ( $\chi^2 = 13,668$ ;  $p\text{-value} = 0,008$ ). (Tabela 3.2.6, Anexo IX).

Outra correlação significativa, na amostra em estudo, é o facto de que os que nunca consomem *fast-food* são os que mais legumes/vegetais consomem (40,6%) ( $\chi^2 = 5,284$ ;  $p\text{-value} = 0,023$ ). No entanto, também se verifica o oposto, ou seja, os que têm o hábito de comer comidas rápidas são também os que menos legumes comem (13,3%) ( $\chi^2 = 10,647$ ;  $p\text{-value} = 0,014$ ) (Tabela 3.2.6, Anexo IX).

Ao fazer uma análise dos seus alimentos preferidos com o facto de consumir *fast-food*, conclui-se que existe uma relação estatística significativa ( $\chi^2 = 59,468$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ), visto que a maioria consomem principalmente hambúrguer/cachorro e outros alimentos (4,1%), assim como o contrário, ou seja os que menos comem comidas rápidas, são os que menos consomem este tipo de alimentos (2,9%). (Tabela 3.2.6, Anexo IX).

Outra relação com uma significância estatística visível é que os jovens acreditam que o pão, leite simples e cereais, são os mais adequados para as suas refeições da manhã e da tarde, mas os que estes mais gostam são os iogurtes e outros alimentos diversos ( $\chi^2 = 77,932$ ;  $p\text{-value} = 0,001$ ) (Tabela 3.2.6, Anexo IX).

Porém, os que demonstram concordar com a afirmação “Se comermos de uma forma equilibrada teremos um melhor rendimento físico”, são os que quase nunca substituem as suas refeições por alimentos menos completos ( $\chi^2 = 33,759$ ;  $p\text{-value} = 0,001$ ), os que mais legumes consomem (59,2%) ( $\chi^2 = 9,056$ ;  $p\text{-value} = 0,011$ ). Relativamente à expressão “O tipo de alimentação não afeta a aparência das pessoas”,

---

os que discordam são os que substituem por alimentos menos completos, com uma maior regularidade as suas refeições (24,2%) (Tabela 3.2.6, Anexo IX).

Contudo, verifica-se que os que quase nunca substituem as suas refeições (40,3%) são os que concordam com a afirmação “Preocupo-me com a minha alimentação”, existindo uma forte relação estatística ( $\chi^2 = 33,759$ ;  $p\text{-value} = 0,001$ ). Estes últimos são também os que consomem com uma maior frequência legumes (65,2%) ( $\chi^2 = 15,164$ ;  $p\text{-value} = 0,004$ ). (Tabela 3.2.6, Anexo IX).

Todavia, observa-se que na amostra em estudo, os jovens que consideram ter um peso normal e que praticam desporto, são os que mais consomem comidas rápidas, substituem as suas refeições por alimentos menos completos, provavelmente por se sentirem bem com eles próprios, não havendo a necessidade de seguir uma alimentação cuidada. Marques-Vidal *et al* (2001), com o objetivo de caracterizarem os conhecimentos e os hábitos alimentares de jovens praticantes de várias modalidades desportivas, realizaram um estudo onde, recorrendo ao inquérito, concluíram que os praticantes de desporto tinham fracos conhecimentos alimentares e más práticas.

Podemos verificar que os inqueridos têm algum conhecimento de quais os alimentos mais adequados, mas não levam em consideração esse conhecimento no momento de escolha dos alimentos. Apesar da aquisição de conhecimentos sobre alimentação e nutrição ser um fator importante, mas este por si só não é suficiente para levar à mudança dos hábitos alimentares, pois, estes resultam da interação de vários fatores, mencionados ao longo do estudo que vão modulando os comportamentos alimentares.

Logo a hipótese confirma-se, pois verifica-se que os jovens têm alguns conhecimentos de nutrição e uma certa preocupação com a sua alimentação, mas não influenciam os seus hábitos alimentares.

***Hipótese 7: A desequilibrada dieta diária dos jovens não se encontra de acordo com as recomendações da roda alimentar, sendo por isso pouco equilibrada, nomeadamente ao nível, da ingestão deficitária de hortícolas e frutas.***

Ao examinar os itens associados à hipótese de investigação em análise, verifica-se que o pão e outros alimentos são os preferidos dos inqueridos, assim como

considerados os mais adequados (16,8%). Denota-se que 75% afirma comer sobremesa/fruta após a refeição, mas na correlação com a questão quais consideram mais adequados para o pequeno-almoço, 22,8% incluíram fruta na sua resposta.

Pode-se também afirmar que através dos resultados obtidos, que apenas 6,5% respondem que gostam de integrar no seu almoço e jantar legumes cozidos/salteados e outros alimentos diversos. (Figura 3.2.8)

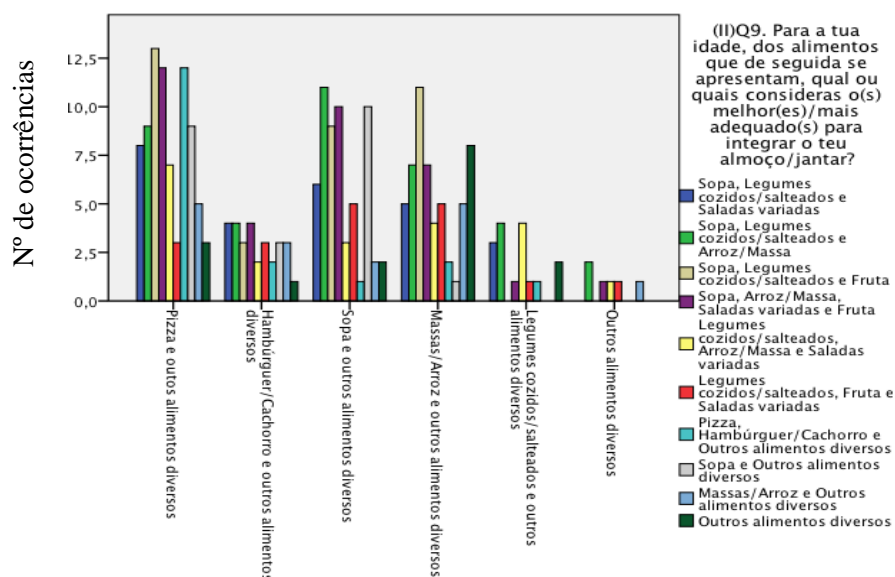


Figura nº 3.2.8– Alimentos que mais gostam para almoço/jantar versus alimentos mais adequados para almoço/jantar

Todavia, no que diz respeito à pergunta se “ Comes sobremesa/fruta após refeição”, 75% responderam que sim, mas apenas 22,8% consideram o mais adequado no seu lanche ou pequeno-almoço e 27,9% acham o mais adequado para o almoço/jantar. De salientar que, 48,3% diz comer todos os dias sobremesas/fruta, mas destes 20,3% consomem fruta. No que diz respeito aos legumes/vegetais, 77,2% afirma consumir, sendo que na sua grande maioria são consumidos através da sopa (Figura 3.2.9).

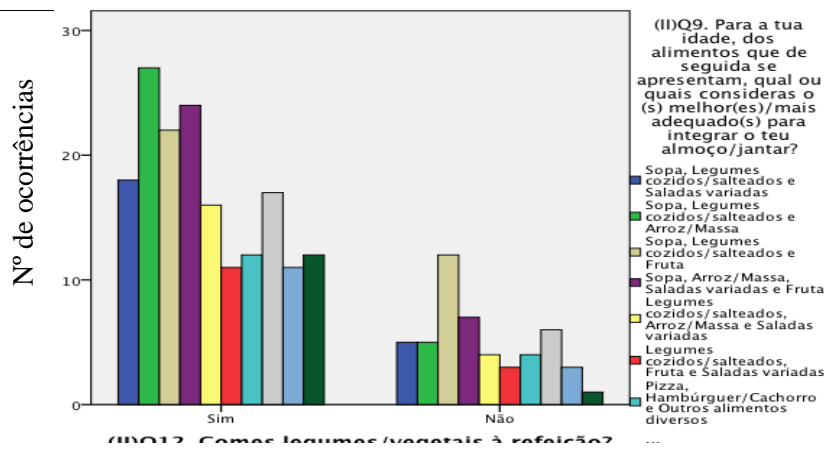


Figura nº 3.2.9 – Comer legumes/vegetais à refeição versus alimentos mais adequados para almoço/jantar

Por conseguinte, os resultados evidenciaram a existência de dependência no caso da associação entre os alimentos que consideram mais adequados para integrar o pequeno-almoço/lanche e os que mais gostam para as mesmas refeições ( $\chi^2 = 77,932$ ;  $p\text{-value} = 0,001$ ), sendo que as suas escolhas, baseadas no que mais gostam, coincidem com o mais adequado, bem como o facto de comer sobremesa/fruta após a refeição ( $\chi^2 = 24,458$ ;  $p\text{-value} = 0,001$ ) (Tabela 3.2.7, Anexo IX)

No presente estudo verifica-se que os inqueridos afirmam comer fruta e legumes, mas com um periodicidade muito reduzida, se bem que em Portugal, temos o hábito de comer sopa o que poderá ajudar o consumo destes alimentos, mas não é o suficiente para fazer face às necessidades do organismo.

Um relatório internacional do HBSC 2008, veio demonstrar que Portugal é o país onde os adolescentes, no grupo etário dos 11 anos consomem mais fruta diariamente. No entanto, este número vai reduzindo ao longo da adolescência, provavelmente devido ao aumento de independência dos adolescentes e a inclusão de outros fatores que irão influenciar os seus hábitos alimentares, sem ser a família. No que diz respeito ao consumo de vegetais, verifica-se que na amostra em estudo apenas 6,5% gostam de inserir nas suas refeições, sendo um número preocupante. Contudo, estes dados vão ao encontro de investigações realizadas na área. Segundo Currie, et al (2008), em Portugal, apenas 29% dos jovens mais novos consomem vegetais, sendo que nos mais velhos este valor diminui para 23%.

Logo a hipótese em questão confirma-se, pois a forma mais comum dos adolescentes comerem legumes é na sopa, assim como a fruta é recomendada para ter um consumo de 4 a 5 peças diárias, o que não se verifica no estudo em questão.

**Hipótese 8: A grande maioria dos adolescentes são favoráveis ao consumo de fast-food, produtos de pastelaria e refrigerantes, apresentando preferência por alimentos com alto teor calórico/energético, com adição de açúcar mesmo tendo consciência que esses possam ser prejudiciais para a saúde.**

Ao examinar os resultados, verifica-se que os inqueridos que preferem integrar nos seus lanches/pequeno-almoço pão e outros alimentos diversos são os que mais consomem *fast-food* (17,6%).

Através da observação dos dados obtidos nota-se uma relação estatística significativa entre os adolescentes que acham mais adequado integrar no seu lanche/pequeno-almoço pão, leites simples/iogurte, cereais e fruta e os que quase nunca consomem *fast-food* (10,2%) ( $\chi^2 = 35,154$ ;  $p\text{-value} = 0,027$ ), bem como nas suas preferências para o almoço/jantar, denota-se que os adolescentes que apreciam comer pizza e outros alimentos diversos são os que elegem os restaurantes tipo “ambos”<sup>14</sup> (24,8%) como seus preferidos ( $\chi^2 = 20,686$ ;  $p\text{-value} = 0,023$ ), tais como os que bebem sumos/refrigerantes (58,1%), e também os que gostam de comer sopas e outros alimentos. O mesmo se verifica para o hábito de comer *fast-food* (42,4%) e os alimentos que mais gostam para integrar o almoço/jantar ( $\chi^2 = 59,468$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ) (Figura 3.2.10; Tabela 3.2.8, Anexo IX).

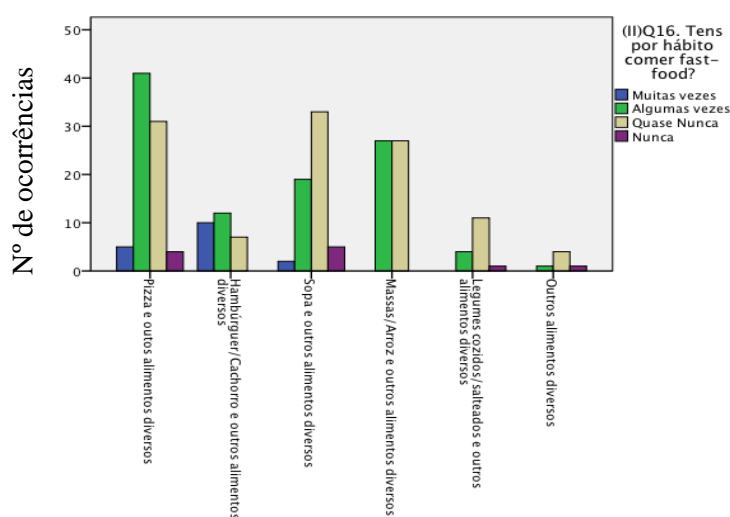


Figura nº 3.2.10 – Alimentos que mais gostas para o almoço/jantar versus hábito de comer *fast-food*

Adicionalmente conclui-se que existe uma preferência por alimentos altamente calóricos, sendo que o consumo em restaurantes saudáveis são os menos escolhidos pelos jovens da amostra em questão (1,6%) (Tabela 3.2.8, Anexo IX).

Todavia verificam-se dados contraditórios, pois 46,1% diz quase nunca comer comidas rápidas, quando que através da análise dos resultados ao longo do estudo, verifica-se que a sua grande maioria prefere este tipo de alimentos e são dos seus restaurantes preferidos (Tabela 3.2.8, Anexo IX).

Por conseguinte, observa-se outra dependência estatística entre “Bebes sumos/refrigerantes?” e “Restaurantes preferidos”, ( $\chi^2=7,241$ ;  $p\text{-value} = 0,027$ ), onde os inqueridos que responderam consumir estas bebidas são os que preferem os restaurantes de *fast-food* (26,4%) (Figura 3.2.11).

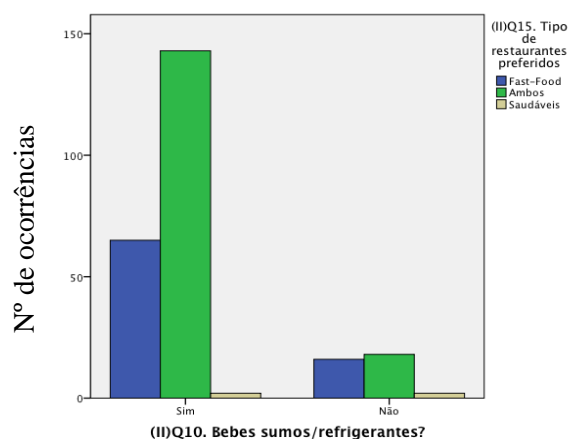


Figura nº 3.2.11– Bebes sumos/refrigerantes versus tipo de restaurantes

Um ponto bastante favorável é que 98,4% diz não consumir bebidas alcoólicas diariamente.

Hoje em dia somos bombardeados diariamente com o marketing alimentar demasiado atrativo que faz com que a maioria dos adolescentes e adultos não resistam a comer pizzas, hambúrgueres, entre outros. Estes hábitos de consumo são bastantes difíceis de controlar, principalmente na fase da adolescência devido à liberdade e autonomia que estes têm, juntamente com o seu grupo de pares. Contudo, deve haver uma reeducação alimentar por parte dos pais ou outras figuras relevantes, pois certamente estes devem subestimar o número de calorias consumidas nestas refeições, principalmente aqueles que já têm por hábito consumirem refeições altamente calóricas.

<sup>14</sup> Nos tipos de restaurantes: Inserido no fast-food (Pizza Hut/Telepizza, Mcdonald’s, Massas, casa das Sandes); Ambos (Casa das Sopa, Carnes Grelhadas), Saudáveis (Vitaminas)

Os dados apresentados tornam-se preocupantes, pois em Portugal, uma em cada três crianças sofre de obesidade, segundo o estudo 2013-2014 da Associação Portuguesa contra a obesidade infantil (APCOI). Adicionalmente, o mesmo estudo indica ainda que: mais de 90% das crianças portuguesas consome *fast-food*, doces e bebe refrigerantes, pelo menos quatro vezes por semana. Menos de 1% das crianças bebe água todos os dias e só 2% ingere fruta fresca diariamente

Logo a hipótese confirma-se pois podemos validar que a maioria dos adolescentes na amostra em estudo bebem refrigerantes, assim como têm preferências por comidas rápidas, o que vai de encontro aos estudos realizados, o que demonstra ser preocupante.

***Hipótese 9: A maioria dos adolescentes faz as três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), sendo que uma grande parte continua sem o hábito de merendar entre as refeições, prolongando os períodos de jejum para além do aconselhado.***

Pela análise dos resultados alcançados após análise dos dados inerentes à hipótese em epígrafe, pode-se constatar que a maioria dos jovens tem por hábito tomar o pequeno-almoço (86,6%), e que estes realizam 4 (29,3%) a 5 (34,7%) refeições por dia. (Figura 3.2.9.12), Conclui-se que 80,6% dos jovens têm por hábito merendar, sendo que a maioria realiza 5 refeições por dia (Figura 3.2.9.13).

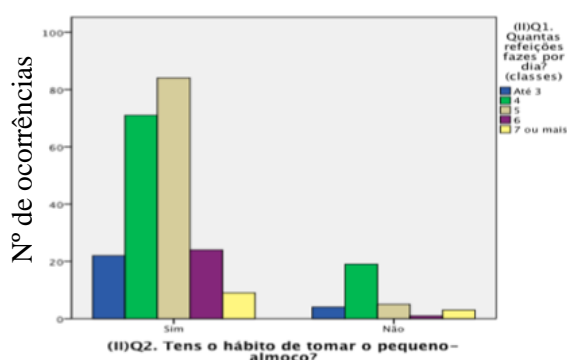


Figura nº 3.2.12 – Hábito de tomar o pequeno-almoço versus refeições por dia

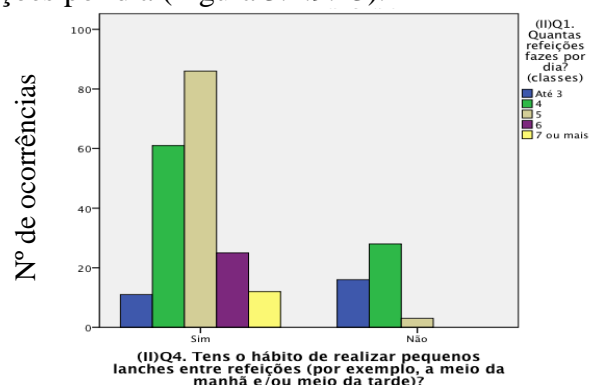


Figura nº 3.2.13 – Hábito de realizar lanches versus refeições por dia

Contudo, os resultados evidenciaram a dependência estatística no caso de associação entre as refeições que os inqueridos realizam por dia com o facto de

---

tomarem o pequeno-almoço ( $\chi^2 = 12,776$ ;  $p\text{-value} = 0,012$ ), assim como o hábito de realizar pequenos lanches entre as refeições ( $\chi^2 = 59,193$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ) (Tabela 3.2.9, Anexo IX).

Assim, pelo exposto é possível concluir que a hipótese confirma-se, mas não integralmente, isto é, a maioria dos adolescente faz as três refeições principais, como proposto, contudo verifica-se que estes têm por hábito de merendar, sendo o recomendado por de forma a evitar os longos períodos de jejum para além das três horas e meias já que, alguns estudos indicam que, fazer várias refeições ao dia, não só aumenta a capacidade de trabalho físico e intelectual, como também preserva a massa muscular da pessoa, maximizando o seu estado de saúde (Moreira, 1993).

***Hipótese 10: A maioria dos jovens têm computador em casa, e uma página numa rede social, o que provoca um reforço social, proporcionando deste forma um novo comportamento alimentar.***

Tendo em conta os resultados obtidos através da análise da hipótese em estudo, verifica-se que 38,8% dos adolescentes tem por hábito comer algum tipo de alimento enquanto estão na internet, sendo que a grande maioria consome especialmente doces, cereais, fritos entre outros.

Em virtude da análise estatística da hipótese em estudo, nota-se que 52,9% dos inqueridos creem que os amigos não têm qualquer influência nos seus hábitos alimentares, contudo a família afirma ser uma grande influência (51,5%), assim como a escola (24,7%). No que diz respeito à televisão (60,3%) consideram que esta não tem qualquer influência na sua alimentação, assim como a internet (56,9%) e as revistas/jornais.

No entanto, verificou-se associação estatisticamente significativa entre as horas passadas na internet e o facto de comer algum alimento enquanto lá navegam ( $\chi^2 = 28,186$ ;  $p\text{-value} = 0,005$ ). Assim, observa-se que 34% dos inqueridos passam cerca de 2 a 4 horas na internet, onde 19,6% afirmam comer enquanto navegam (Figura 3.2.14; Tabela 3.2.10, Anexo IX).

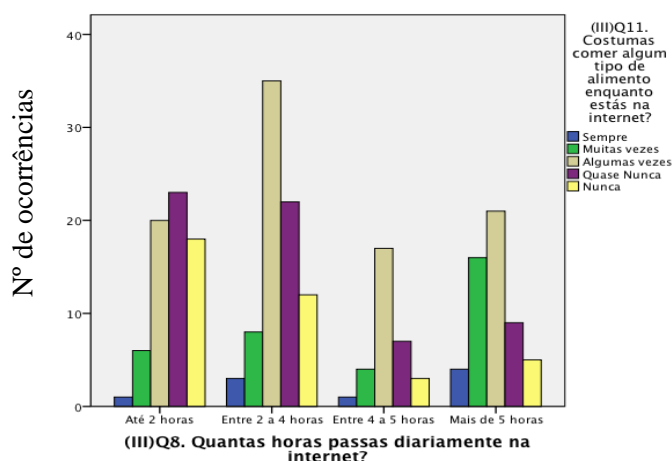


Figura nº 3.2.14– Horas passadas diariamente na internet versus hábito de comer enquanto está na internet

Uma preocupação a salientar é o número bastante elevado de adolescentes (23,4%) que passa mais de 5 horas a navegar e que são também os que têm o hábito de comer algo enquanto navegam (Figura 3.2.14). Outro fator importante, mas expectável, é que 95% dos jovens segue uma rede social.

Nestes últimos anos, tem-se assistido a uma rápida evolução dos meios de comunicação e ao surgimento de novas tecnologias como a internet. Esta permite hoje em dia aos adolescentes comunicarem entre si, através de redes sociais como Facebook, Skype, Whats'up, jogos online, músicas entre muitos outros. É de conhecimento, como já foi dito anteriormente, que os jovens portugueses são os que passam mais horas na internet no seu quarto, o que nos leva acreditar que muitos hoje em dia já têm o seu computador pessoal. Os jovens portugueses passam em média 3 horas por dia na internet (Faculdade de Motricidade Humana), sendo que a amostra em estudo corresponde a estes dados. Em 2014, os rapazes do 8º ano de escolaridade eram os que apresentavam maior dependência da internet, sendo que preferem as redes sociais para comunicarem<sup>15</sup> (Bastos, 2015).

Tudo isto é usado pelas marcas que aproveitam para realizar marketing, sendo os jovens adolescentes os mais suscetíveis. Segundo Bento (2009)<sup>16</sup>, o Facebook, que

---

no presente ano teve um acentuado crescimento, já conta com a presença de empresas de nível internacional, como a Coca-Cola ou Starbucks.

Deste modo a hipótese em epígrafe confirma-se, visto que a maioria dos adolescentes passam cerca de 2 a 4 horas na internet, tendo por hábito de comer enquanto navegam e pertencem a uma rede social, como esperado.

***Hipótese 11: A maioria dos jovens vê televisão diariamente e utiliza o computador para navegar na internet, proporcionando desta forma um novo comportamento alimentar.***

Pela observação dos aspetos analisados correspondente à hipótese em estudo verifica-se que na questão “costumas comer enquanto vês televisão”, 43,6% responderam que têm o hábito de algumas vezes comerem, sendo que destes 23,2% acham que os amigos não têm qualquer influência na sua alimentação. No que corresponde à variável “ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de televisão de alimentos/snacks”, 25,8% dizem ter este desejo, enquanto 37,1% afirmam que nunca têm vontade de o fazer.

Ao analisar a influência da televisão nos hábitos alimentares dos adolescentes da amostra em estudo, conclui-se que os inqueridos consideram que esta tem pouca influência na sua alimentação, apesar de serem os que têm por hábito de comer enquanto veem televisão, sendo que o contrário também se verifica, ou seja, os que acreditam que a televisão influencia os seus hábitos alimentares são os que menos têm por hábito de comer.

Contudo, existe uma associação estatisticamente significativa entre as questões “Quem influencia a tua alimentação: TV” e “ficas com vontade de comer depois de veres um anuncio de alimentos/snacks” ( $\chi^2=31,502$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ), em que os inqueridos que acreditam que a televisão não tem qualquer influência na sua alimentação são os que ficam com vontade de comer após um anúncio (25,7%), sendo que 27,8% diz que nunca fica com vontade. (Tabela 3.2.11, Anexo IX)

De igual modo, verificou-se que existe uma dependência entre as questões “Quem influencia a tua alimentação: internet” e “ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks” ( $\chi^2=20,966$ ;  $p\text{-value} = 0,013$ ), sendo que os

---

adolescentes consideram que a internet não tem qualquer influencia na sua alimentação e que estes nunca ficam com vontade de comer após o anúncio (25,5%). O mesmo acontece para as questões “Quem influencia a tua alimentação: revistas/jornais” e “ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks” ( $\chi^2 = 19,198$ ;  $p\text{-value} = 0,004$ ) em que 28,2% afirma nunca ter essa vontade. No que concerne as questões “Quem influencia a tua alimentação: escola” e “ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks” ( $\chi^2 = 17,559$ ;  $p\text{-value} = 0,041$ ), em que os inqueridos que julgam que a escola é algo influente são os que quase nunca (10,9%) ficam com vontade de comer após anúncio, existindo uma maior relação entre estes atributos. (Tabela 3.2.11, Anexo IX)

Através dos resultados obtidos verifica-se que 45,9% vê na maioria das vezes televisão com a sua família, e destes 14,4% afirma ter algumas vezes vontade de comer após um anúncio televisivo. Contudo, e não menos relevante, 30,7% dos jovens afirma ver televisão sozinho.

Por último, verificou-se uma dependência estatisticamente significativa entre o item “classifica o teu gosto/interesse em ver televisão” e “costumas comer enquanto vês televisão” ( $\chi^2 = 15,905$ ;  $p\text{-value} = 0,044$ ) sendo que dos inqueridos que gostam de ver televisão, 39,2% afirma ter o hábito de comer. Contudo, estes afirmam nunca ficar com vontade de comer snacks após um anúncio televisivo (22,2%) ( $\chi^2 = 14,295$ ;  $p\text{-value} = 0,027$ ; Tabela 3.2.11, Anexo IX).

Logo a hipótese em estudo confirma-se, visto as associações resultantes do estudo. Verifica-se que um determinado número de adolescentes ficam com vontade de comer após assistirem um anúncio televisivo, e que muitos destes têm por hábito de comer enquanto veem televisão ou navegam na internet e que o seu gosto por ambas estas atividades traduz-se no hábito alimentar.

Chamberlain *et al*, (2006) demonstrou que o total de horas despendidas em frente à televisão e a exposição aos *media* estão associados à solicitação aos pais de um maior número de alimentos nutricionalmente deficitários após a visualização de anúncios.

A maioria das campanhas de marketing direcionadas para os mais jovens apresenta produtos cuja composição nutricional é desadequada. As crianças e adolescentes constituem um alvo preferencial das estratégias de marketing e

---

publicidade de todo o tipo, dado que apresentam maior recetividade e maior vulnerabilidade à assimilação das mensagens veiculadas e ao mesmo tempo autonomia e maior possibilidade de utilizarem o seu dinheiro. (Peres, 1997; Lytle, 2002).

### 3.2.2. Resultados e Discussão de Resultados por Escola

De seguida são apresentados os resultados, e a respetiva discussão por escola. Desta forma, pretende-se verificar se existe diferença ao nível dos hábitos alimentares, consoante a região demográfica (que neste caso é referente a Peniche e Cacém).

***Hipótese 1: “As características demográficas, como a idade, sexo e nível de escolaridade, apresentam influência nos hábitos alimentares dos adolescentes.”***

Pela análise dos resultados alcançados, e inerentes à hipótese em estudo, verifica-se que 84,4% dos inqueridos da escola de Peniche têm por hábito beber sumos/refrigerantes, estes têm entre os 17 e 18 anos de idade (41,8% e 31,9%, respetivamente) e na sua maioria a escolaridade dos pais e mães é essencialmente ensino básico (49,6% e 46%, respetivamente). Pode-se concluir também que na sua grande maioria os inqueridos não têm por hábito substituir as refeições por alimentos menos completos (42,9%), nem consumir *fast-food* (51,1%).

No entanto, não se evidenciou nenhuma dependência estatisticamente significativa entre as várias questões subjacentes à hipótese em estudo (Tabela 3.2.1.1, Anexo IX).

No que diz respeito à análise dos resultados alcançados para a escola do Cacém, verifica-se que 87,3% dos inqueridos têm por hábito beber sumos/refrigerantes, sendo maioritariamente do género feminino (56,9%) e com idades compreendidas entre os 14 e 16 anos (Figura 3.2.2.1). Na sua maioria, os pais têm uma escolaridade ao nível do ensino secundário (42,7% e 44,3%, respetivamente).

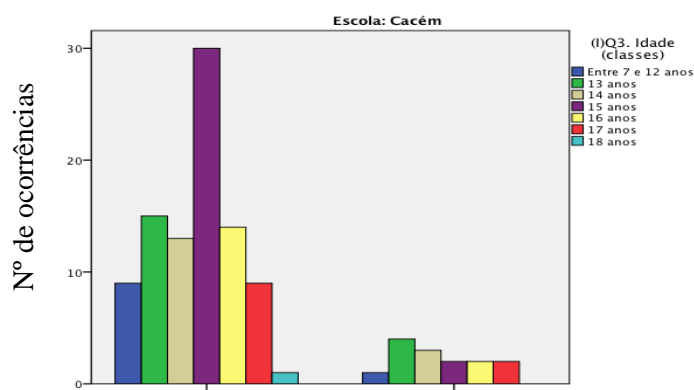


Figura nº 3.2.2.1– Bebés sumos/refrigerantes versus idade, escola do Cacém

Verificou-se evidência de dependência estatística na relação entre o género e o facto de não terem por hábito substituir as refeições por alimentos menos completos (54,9%), sendo maioritariamente do género feminino (35,3%) ( $\chi^2 = 19,654$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ; Figura 3.2.2.2; Tabela 3.2.1.2, Anexo IX)

No entanto, quanto ao hábito de comer *fast-food*, verifica-se que 46,5% afirma comer algumas vezes, sendo na sua minoria os do género masculino (16,8%).

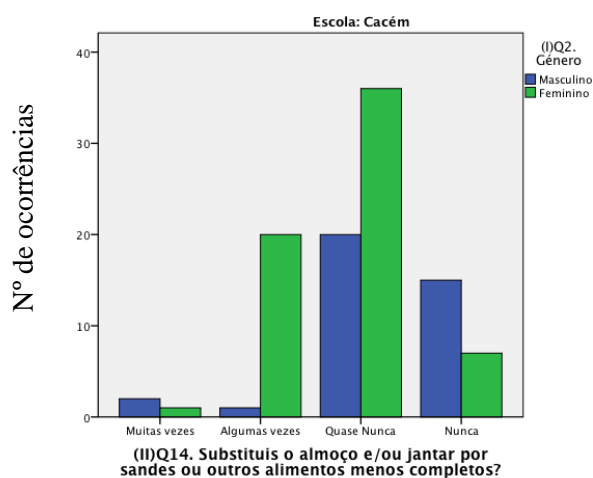


Figura nº 3.2.2.2–Substituir almoço/jantar por outros alimentos menos completos versus género, escola Cacém

Logo, podemos afirmar que apenas na escola do Cacém se verifica uma associação estatisticamente significativa entre o género e o facto de substituir as refeições por alimentos menos completos. Neste sentido, não podemos afirmar que a hipótese não se confirma na sua plenitude para a escola do Cacém. Por outro lado, para a escola de Peniche, a hipótese não pode, de facto, ser validada.

Podemos concluir que a situação demográfica tem alguma influência nos hábitos de consumo. Assim, enquanto na escola de Peniche não existe qualquer

influência consoante idade ou género, no Cacém já se observa que as raparigas são as que substituem com maior regularidade as suas refeições por alimentos menos completos. Tal poderá ser explicado pelo facto que as famílias de Peniche poderão ter rendimentos mais baixos do que as famílias do Cacém. Esta conclusão vai de encontro ao estudo de Pardal (1994), em que existem vários fatores que influenciam os padrões alimentares.

***Hipótese 2: As características económicas (baseado na profissão dos pais e no orçamento destinado para o lanche) influenciam os hábitos alimentares dos jovens.***

Pela análise dos resultados obtidos, no que diz respeito à hipótese em estudo, pode-se concluir que na escola de Peniche a profissão dos pais não tem qualquer dependência estatística com o facto de beberem refrigerantes ou substituírem as refeições por alimentos menos completos (Tabela 3.2.2.1, Anexo IX).

Verificou-se que os inqueridos que têm dinheiro para comprar o seu lanche a meio da manhã/tarde (95,3%), alguns têm por hábito substituir as suas refeições por alimentos menos completos (34,9%) enquanto outros afirmam quase nunca fazê-lo (42,6%) (Figura 3.2.2.3).

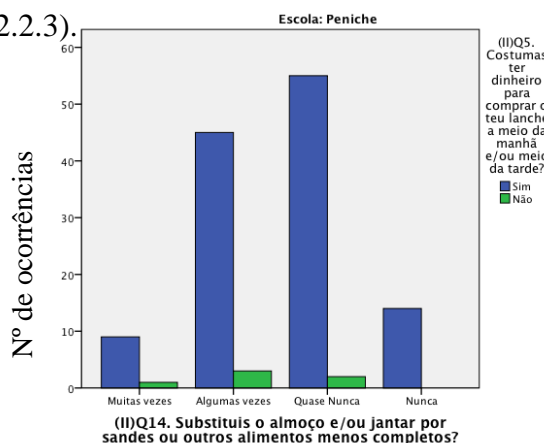


Figura nº 3.2.2.3 – Substituir almoço/jantar por alimentos menos completos versus ter dinheiro para lanche, escola Peniche

No que diz respeito à escola do Cacém, verificou-se uma dependência estatística entre o facto de consumir sumos/refrigerantes e a profissão da mãe, sendo que 87% dos inqueridos afirmam beber sumos/refrigerantes, sendo que na sua maioria (20%) das mães são trabalhadoras dos serviços pessoais de proteção e segurança e vendedores, seguidas por trabalhadoras não qualificadas e outras situações (19%) ( $\chi^2 = 14,474$ ;  $p\text{-value} = 0,025$ ).

Todavia, verifica-se outras dependências estatísticas evidentes, sendo o facto dos adolescentes terem dinheiro para o seu lanche e consumirem refrigerantes onde se verifica que os que têm dinheiro (89,3%) são os que mais consomem refrigerantes (63,1%) ( $\chi^2 = 5,040$ ;  $p\text{-value} = 0,034$ ; Figura 3.2.2.4), bem como são os que menos substituem as refeições por alimentos menos completos ( $\chi^2 = 9,064$ ;  $p\text{-value} = 0,028$ ), sendo que 32,1% responderam “quase nunca” (Tabela 3.2.2.2, Anexo IX).

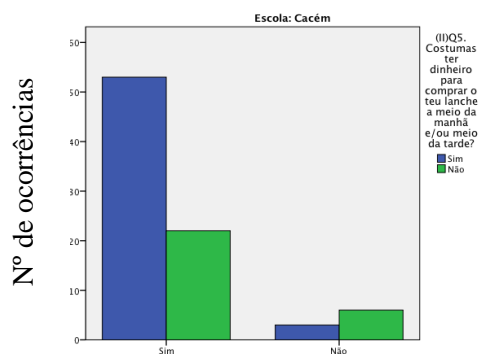


Figura nº 3.2.2.4 – Hábito de beber sumos/refrigerantes versus ter dinheiro para lanche, escola Cacém

Tendo em consideração os resultados expostos, pode-se concluir que hipótese em estudo, não se confirma para a escola de Peniche.

Contudo, para a escola do Cacém verifica-se que a profissão da mãe e o facto de terem dinheiro são fatores influentes nos hábitos alimentares destes adolescentes. Esta situação poderá derivar das mães terem profissões por turnos o que provoca uma “ausência” na interacção com os seus filhos nos horários comuns da rotina diária da escola. Como mencionado anteriormente, acredita-se que as mães têm uma maior influência nos hábitos de consumo. Estas estão normalmente, mais próximas dos filhos no que concerne à preparação das refeições e realização das compras para casa. O facto destas mães exercerem este género de profissões, faz com que os adolescentes tenham a capacidade de escolher por si mesmo o que comer e beber, juntando-se o facto destes terem dinheiro para lanches.

***Hipótese 3: A maioria dos adolescentes têm por hábito tomar o pequeno-almoço, independentemente da sua situação demográfica ou económica.***

A análise dos resultados obtidos no estudo da hipótese de investigação 3, permitiu observar que não existe qualquer associação, entre o facto de tomar o

pequeno-almoço, e a situação demográfica ou económica dos inqueridos, em ambas as escolas em estudo.

Contudo verifica-se na escola de Peniche, a existência de um predomínio do hábito de tomar o pequeno-almoço de forma regular por parte dos adolescentes cujos os pais são trabalhadores qualificados da indústria, construção e artificies (20,3%) e as mães trabalhadoras não qualificadas e outras situações (32,3%). Na escola do Cacém verifica-se uma predominância nos pais que são técnicos e profissões de nível intermédio ou pessoal administrativo (20,7%) e as mães trabalhadoras dos serviços pessoas de proteção e segurança e vendedores (18%). Esta mesma tendência verifica-se igualmente no seio daqueles que têm dinheiro disponível para comprar o lanche a meio da manhã ou a meio da tarde, tanto em Peniche (82,8%) como no Cacém (53,6%) (Figuras 3.2.2.5 e 3.2.2.6; Tabelas 3.2.3.1 e 3.2.3.2, Anexo IX).

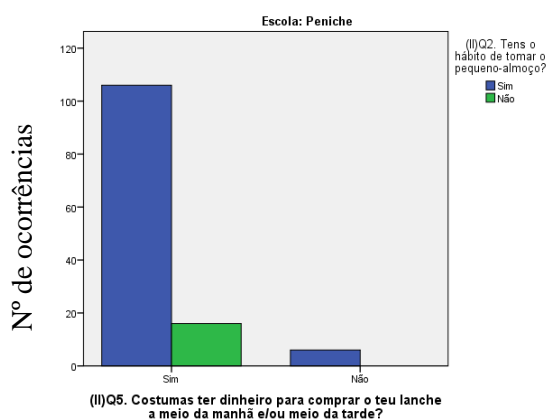


Figura 3.2.2.5 – Ter dinheiro para lanche versus hábito de tomar pequeno-almoço, escola Peniche

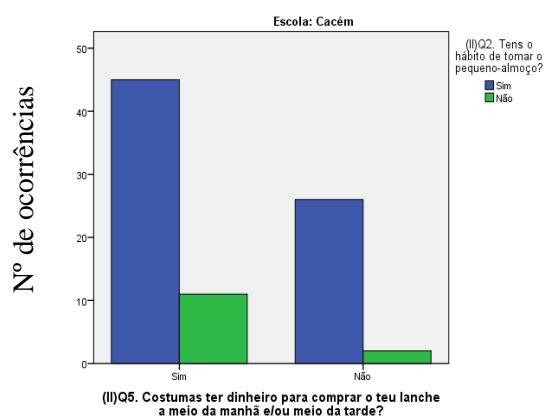


Figura 3.2.2.6 – Ter dinheiro para lanche versus hábito de tomar pequeno-almoço, escola Cacém

Logo a hipótese confirma-se.

Contudo, verifica-se que na escola do Cacém existe uma ligeira diferença do número de inqueridos que não têm o hábito de tomar o pequeno-almoço do que da escola de Peniche. Tal facto, poderá ser resultante da falta de tempo, ou de não terem o hábito de incluir esta refeição na sua rotina diária ou mesmo por não terem fome.

***Hipótese 4: A maioria dos jovens que não pratica desporto tem uma alimentação menos saudável.***

Na hipótese em estudo considerou-se os indicadores já descritos anteriormente (ponto 3.2, na análise correlacional global). Por conseguinte, aos examinar os

resultados obtidos pode-se verificar que na escola de Peniche 62,1% dos inqueridos afirmam praticar desporto, os alimentos que mais gostam para integrar o seu almoço/jantar são pizzas e outros alimentos diversos (32,9%), seguidos por sopa e outros alimentos diversos (29,3%). Os alimentos que consideram mais adequados para integrar nas suas refeições são sopa, legumes cozidos/salteados e arroz/massa (16,5%).

Verifica-se ainda que os jovens que bebem mais refrigerantes são os que praticam desporto (52,1%), sendo os que têm o hábito de substituir as refeições por alimentos menos completos (22,3%) e os que menos comem *fast-food* (37,9%), existindo neste último uma evidente associação estatística entre o facto de praticar desporto e não comer *fast-food* ( $\chi^2 = 9.910$ ;  $p\text{-value} = 0,019$ ; Tabela 3.2.4, Anexo IX). Por outro lado, verifica-se que existe uma dependência estatística entre o facto de praticar desporto e o número de refeições efetuadas ( $\chi^2=9.910$ ;  $p\text{-value}= 0,048$ ), sendo maioritariamente 5 refeições por dia (43,2%), e os que praticam desporto são os que mais refeições efetuam (24,5%) (Tabela 3.2.4.1, Anexo IX)

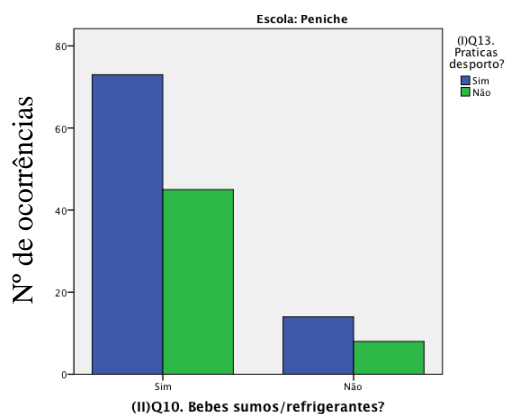


Figura nº 3.2.2.7 – Hábito de beber sumos/refrigerantes versus hábito de praticar desporto, escola de Peniche

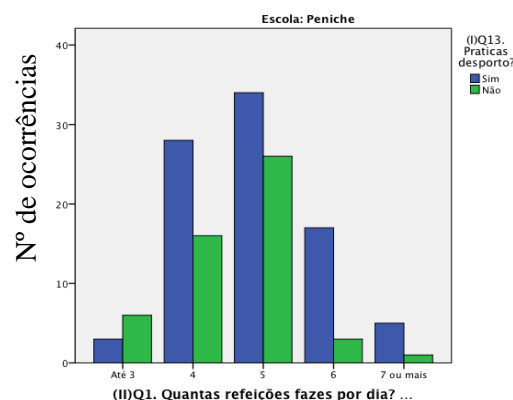


Figura nº 3.2.2.8 – Nº de refeições por dia versus hábito de praticar desporto, escola de Peniche

No que diz respeito à escola do Cacém, 53,8% praticam desporto, e os alimentos que mais gostam para integrar o seu almoço/jantar são pizzas e outros alimentos diversos (32,4%), seguido de massas/arroz e outros alimentos variados (29,5%). Os alimentos que consideram mais adequados são sopa, arroz/massa, saladas variadas e fruta (18,1%).

Ao examinar os resultados obtidos, os adolescentes que consomem mais refrigerantes são os que praticam desporto (47,6%) (Figura 3.2.2.9), sendo estes últimos os que menos substituem as suas refeições por alimentos menos completos (27,6%). Todavia este valor é bastante aproximado dos que não praticam desporto (26,7%). No entanto, verifica-se que os têm o hábito de comer *fast-food* são os que praticam desporto (26%).

Adicionalmente verifica-se que os adolescentes deste estabelecimento de ensino têm por hábito realizar 4 refeições por dia (44,8%), sendo maioritariamente os que não praticam desporto (22,9%) (Figura 3.2.2.10; Tabela 3.2.4.12, Anexo IX)

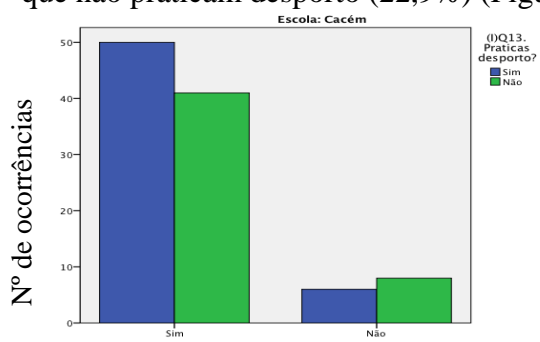


Figura nº 3.2.2.9 – Hábito de beber sumo/refrigerantes versus hábito de praticar desporto, escola Cacém

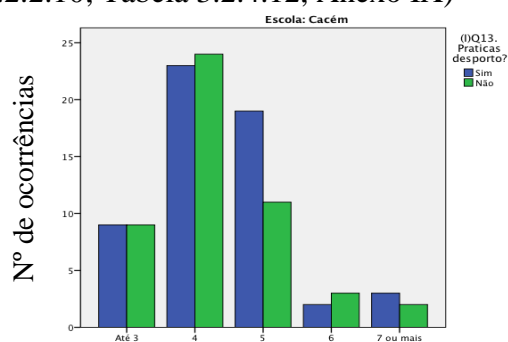


Figura nº 3.2.2.10 – Nº de refeições por dia versus hábito de praticar desporto, escola Cacém

Assim, pelo exposto é possível concluir que a hipótese não se confirma, sendo a prática de desporto regular um atributo independente da alimentação seguida diariamente, para a escola do Cacém. No entanto o contrário verifica-se na escola de Peniche, onde se observa a dependência estatística entre o facto de praticar desporto e o hábito de comer *fast-food*, bem como o número de refeições efetuadas por dia. Isto poderá dever-se ao facto da maioria dos pais dos estudantes de Peniche terem um nível de escolaridade baixo, portanto ensino básico, e tendo por base a classificação das profissões, a maioria dos pais são trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices, enquanto que as mães trabalhadoras não qualificadas, o que poderá representar um nível socioeconómico baixo. No entanto, ao analisar os dados podemos verificar que em ambas as escolas, cerca de 40% dos participantes não pratica desporto, sendo um número preocupante pois demonstra o sedentarismo dos jovens em questão, o que vem confirmar os estudos mencionados ao longo da investigação.

**Hipótese 5: As adolescentes do sexo feminino são as mais frequentes a referir estar em dieta.**

Os resultados inerentes à hipótese em estudo, evidenciaram que no que diz respeito à escola de Peniche, existe dependência no caso da associação do género e a consciência que têm do seu próprio peso ( $\chi^2 = 11,601$ ;  $p\text{-value} = 0,003$ ), sendo que as raparigas são as que pensam ter peso a mais (20,1% (Figura 3.2.5.11), bem como o facto de se preocuparem frequentemente com o seu peso ( $\chi^2 = 59,464$ ;  $p\text{-value} = 0,008$ ) (Tabela 3.2.5.1, Anexo IX). Para a escola do Cacém não existe qualquer associação entre estas questões.

Por conseguinte, os resultados demonstram também uma dependência estatística entre o IMC e a consciência que têm do seu próprio peso. Assim, para ambas as escolas, os que pensam ter peso normal, estão efetivamente na classe IMC Normal 54,1% para na escola de Peniche ( $\chi^2 = 59,464$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ) (Figura 3.2.2.12) e 50,5% na escola do Cacém ( $\chi^2 = 31,932$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ) (Figura 3.2.2.13; Tabela 3.2.5.2, Anexo IX).

No que diz respeito ao facto de estar a fazer dieta, em ambas as escolas, verifica-se que este fator não se apresenta sendo estatisticamente significativo para o estudo.

Logo, podemos concluir que a consciência que têm do seu peso, acaba por influenciar efetivamente o seu peso, ou seja, a classe IMC.

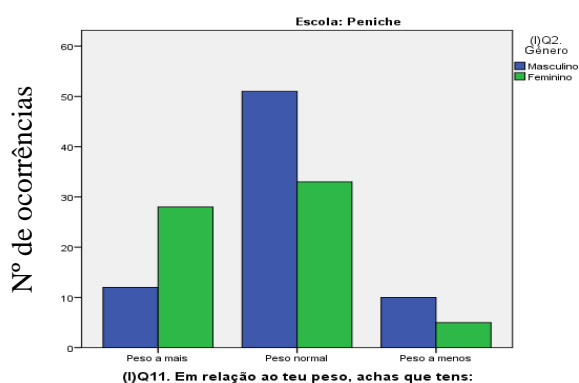


Figura nº 3.2.2.11 – Em relação ao teu peso achas que tens? versus género, escola Peniche

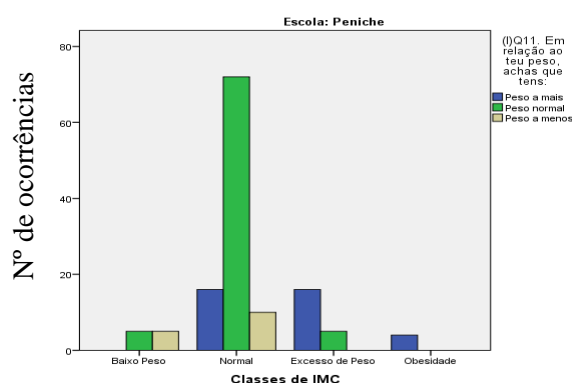


Figura nº 3.2.2.12 – Classes IMC versus em relação ao teu peso achas que tens?, escola Peniche

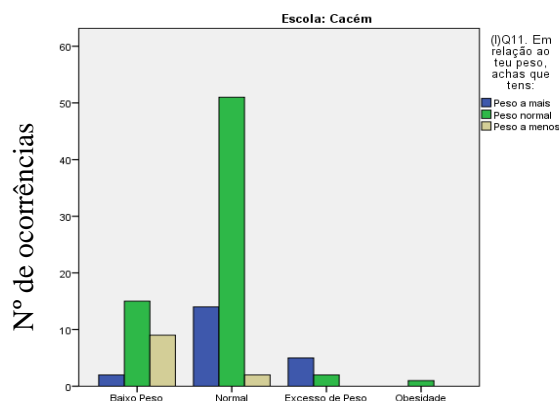


Figura nº 3.2.2.13– Classes IMC versus em relação ao teu peso achas que tens?, escola Cacém

Na análise dos dados verifica-se que na escola de Peniche 13% das raparigas encontram-se em dieta, e que na sua grande maioria foram aconselhadas por um médico ou nutricionista. Ao analisar os inqueridos desta mesma instituição, verifica-se que 22% encontram-se em excesso de peso e 3% obesos, sendo maioritariamente raparigas.

No que diz respeito à escola do Cacém, existem 9% de raparigas a efetuarem dieta, que foram aconselhadas por médico ou nutricionista, publicidade ou outros meios diversos. Verifica-se que existem 7% em excesso de peso e 1% obeso.

Ao comparar as duas escolas, verifica-se que na escola de Peniche existe um maior número de adolescentes com excesso de peso. Isto poderá estar relacionado com o facto destes consumirem em maior número alimentos altamente calóricos, como comidas rápidas. Poderá estar relacionado com o nível de escolaridade dos pais e o facto das suas profissões serem mais baixas, proporcionando um nível socioeconómico mais baixo, e também pela falta de informação que os pais poderão ter de como efetuar uma alimentação equilibrada. Nestes meios mais pequenos como a cidade de Peniche, seria importante existir nas escolas acompanhamento por parte de um nutricionista e formações aos pais dos alimentos ricos em nutrientes, começando por exemplo pela simples leituras dos rótulos. Sabe-se que hoje em dia, é possível comer saudável a preços acessíveis.

---

***Hipótese 6: Sabe-se que os conhecimentos de nutrição e a preocupação com a saúde exercem uma influência muito reduzida nas escolhas dos adolescentes relativamente à sua alimentação.***

Ao examinar os resultados obtidos por escolas, verifica-se que na escola de Peniche, os inqueridos que consideram ter peso normal, são os que têm por hábito tomar o pequeno almoço (52,9%), sendo que os alimentos que estes julgam serem mais adequados para esta refeição são: pão e outros alimentos diversos (27,5%) seguindo-se de pão, conjuntamente com leite simples/iogurte, cereais e Fruta (15,2%). Estes são também os que têm por hábito realizar lanches entre as refeições (53,3%).

De salientar que existe uma dependência estatística significativa entre a questão “tens o hábito de realizar pequenos-lanches entre as refeições (por exemplo a meio da manhã e/ou meio da tarde) e a afirmação “o tipo de alimentação não afeta a aparência das pessoas” ( $\chi^2 = 11,775$ ;  $p\text{-value} = 0,008$ ), em que 41,3% discorda e são os que têm por hábito realizar lanches entre as refeições, sendo que esta dependência também se verifica com a afirmação “É difícil fazer uma alimentação saudável” ( $\chi^2 = 13,668$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ), em que 39,1% dos inqueridos discorda e 26,8% concorda, ou seja, acham difícil realizar uma alimentação saudável (Tabela 5.2.6.1, Anexo IX).

No entanto, verifica-se uma preocupação visível por partes dos inqueridos relativamente à sua alimentação, visto serem os que menos substituem as suas refeições por alimentos menos completos (27,1%) ( $\chi^2 = 27,645$ ;  $p\text{-value} = 0,006$ ).

Adicionalmente, do cruzamento de dados na amostra relativamente às questões “Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar “ e “tens por hábito comer *fast-food*?” ( $\chi^2 = 27,557$ ;  $p\text{-value} = 0,025$ ), verifica-se que os que mais gostam de pizza e outros alimentos são os mais consomem *fast-food* (16,3%). Todavia os que têm por hábito comer *fast-food*, são os que substituem com maior regularidade as refeições por alimentos menos completos (17,1%) ( $\chi^2 = 19,956$ ;  $p\text{-value} = 0,018$ ) (Tabela 3.2.6.1, Anexo IX).

Outra relação com uma significância estatística evidente é que os sujeitos que quase nunca substituem as suas refeições por alimentos menos completos, são os que consideram mais adequados para os seus lanches/pequenos-almoços, pão, leite

---

simples/iogurte, cereais e fruta (11,4%) assim como pão e outros alimentos variados (15,7%) ( $\chi^2 = 13,670$ ;  $p\text{-value} = 0,047$ ). A mesma relação verifica-se com a questão “os alimentos mais adequados para integrar o almoço/jantar”, em que os inqueridos consideram mais apropriados as sopas, legumes e frutas e estes são os que menos substituem as suas refeições por alimentos menos completos ( $\chi^2 = 45,741$ ;  $p\text{-value} = 0,014$ ; Tabela 3.2.6.1, Anexo IX).

Relativamente à escola do Cacém os inqueridos que consideram-se ter peso normal, são os que têm por hábito tomar o pequeno-almoço (61,5%), existindo neste caso dependência estatística entre as duas questões ( $\chi^2 = 2,278$ ;  $p\text{-value} = 0,025$ ). Os alimentos que estes consideram mais adequados para integrar o seu pequeno-almoço são: pão e alimentos diversos (19,2%) , seguindo-se de pão, conjuntamente com leite simples/iogurte, cereais e Fruta (15,4%). (Tabela 5.2.6.2, Anexo IX)

Verifica-se outra dependência estatística entre as questões “Para a tua idade dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhor(es)/mais adequado(s) para integrar o teu almoço/lanche?” e “ tens por hábito realizar pequenos lanches entre refeições?” ( $\chi^2 = 20,548$ ;  $p\text{-value} = 0,015$ ), em que os acreditam que o mais adequado são as sopas, legumes cozidos/salteados e saladas, frutas são os que têm por hábito realizar lanches entre as refeições (20%) (Tabela 5.2.6.2, Anexo IX).

Outra associação existente é o cruzamento da questão “Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhor(es)/mais adequado(s) para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?” e “dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?” ( $\chi^2 = 39,795$ ;  $p\text{-value} = 0,045$ ), onde se verifica que para ambas as perguntas a resposta com maior incidência é o pão (32,6%). De igual modo, existe associação com a questão “Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhor(es)/mais adequado(s) para integrar o teu almoço/jantar” ( $\chi^2 = 39,795$ ;  $p\text{-value} = 0,021$ ), em que os inqueridos acham que a sopa, massa/arroz, saldas variadas e fruta são os mais adequados (Tabela 3.2.6.2, Anexo IX).

Adicionalmente, do cruzamento de dados na amostra relativamente às questões “Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas

---

para integrar habitualmente o teu almoço/antar “ e “tens por hábito comer *fast-food*?” ( $\chi^2 = 39,451$ ;  $p\text{-value} = 0,001$ ), onde se verifica que os mais gostam de pizza e outros alimentos são os que mais *fast-food* consomem (17,3%), seguidos pelos inqueridos que preferem massas/arroz e outros alimentos (16,3%) (Tabela 5.2.6.2, Anexo IX). Outra associação estatística com a mesma questão (alimentos que mais gostam) e a afirmação “É difícil fazer uma alimentação saudável”, verifica-se a existência de dependência estatística, ( $\chi^2 = 32,452$ ;  $p\text{-value} = 0,039$ ) sendo que os inqueridos que concordam com esta afirmação são os que consomem com maior frequência pizza e outros alimentos (9,7%) e os que discordam, consomem preferencialmente massas/arroz e outros alimentos (13,6%).

Ao relacionar os hábitos de comer legumes/vegetais à refeição onde 77,9% afirmam fazê-lo, com a questão “Tens por hábito comer *fast-food*?” ( $\chi^2 = 9,861$ ;  $p\text{-value} = 0,020$ ), verifica-se que os que consomem com menos frequência este tipo de comidas rápidas são os que tem por hábito comer legumes (37,9%) (Figura 3.2.6.20). Contudo, verifica-se outra associação, com as afirmações “Se comermos de uma forma equilibrada teremos um melhor rendimento físico” ( $\chi^2 = 9,122$ ;  $p\text{-value} = 0,010$ ), onde os inqueridos que concordam totalmente, são os que mais legumes consomem (62,8%). Também a afirmação “Preocupo-me com a minha alimentação” ( $\chi^2 = 13,670$ ;  $p\text{-value} = 0,008$ ), verifica a mesma tendência, isto é, os sujeitos que estão em concordância com esta afirmação são os que mais legumes consomem (33%).

Verifica-se que em ambas as escolas que os adolescentes consideram problemático realizar uma alimentação saudável. Por outro lado, os inqueridos que preferem pizzas e outros alimentos diversos são os que consomem com maior frequência todo o tipo de comidas rápidas. Contudo, verifica-se que estes conseguem distinguir bem, quais os alimentos mais adequados para as suas refeições e aqueles que mais gostam. Na sua grande maioria os inqueridos consideram os alimentos mais adequados, sopas, salada e legumes/vegetais cozidos ou salteados, mas os seus alimentos preferidos são pizzas, massas/arroz e outros alimentos diversos. Para a refeição do pequeno-almoço verifica-se que estes têm preferências por pão, leite, cereais e fruta, sendo este um bom hábito alimentar.

No entanto, apesar dos adolescente da amostra em estudo distinguirem os alimentos mais adequados para cada refeição, não quer dizer que tenham essa

informação em consideração, pois verifica-se que a grande maioria prefere alimentos altamente calóricos, logo a hipótese confirma-se para ambas as escolas.

**Hipótese 7: A desequilibrada dieta diária dos jovens não se encontra de acordo com as recomendações da roda alimentar, sendo por isso pouco equilibrada, nomeadamente ao nível, da ingestão deficitária de hortícolas e frutas.**

Ao examinar os itens associados à hipótese de investigação em análise, verifica-se que 69,9% dos inqueridos da escola de Peniche têm por hábito comer sobremesas/frutas após a refeição diariamente (48,4%). Neste ponto verifica-se uma relação estatisticamente significativa entre o facto de comer sobremesa e os alimentos mais adequados para o pequeno-almoço/lanche, sendo os que comem sobremesas são os que julgam ser mais adequado pão e outros alimentos diversos (20,3%) ( $\chi^2 = 15,928$ ;  $p\text{-value} = 0,026$ ), assim como os alimentos que mais gostam para integrar o pequeno-almoço/lanche (Tabela 5.2.7.1, Anexo IX) ( $\chi^2 = 58,734$ ;  $p\text{-value} = 0,045$ ). No que diz respeito ao consumo de legumes/vegetais, 76,6% afirma consumir, sendo a sua grande maioria na sopa e em legumes cozidos (Figura 3.2.2.14).

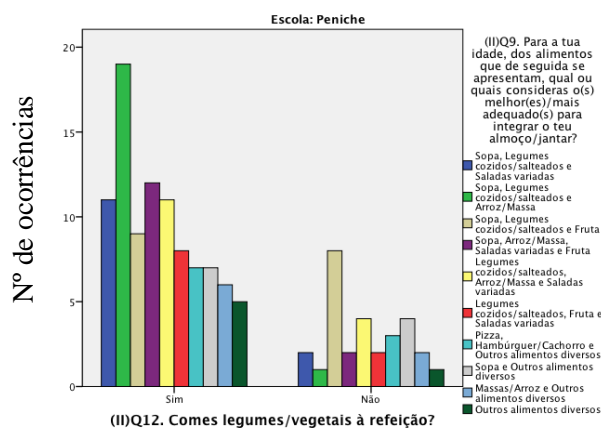


Figura 3.2.2.14 – Comes legumes/vegetais à refeição versus alimentos mais adequados para almoço/jantar, escola Peniche

Por conseguinte, a escola do Cacém demonstra a existência de dependência no caso da associação entre os alimentos mais adequados para o pequeno-almoço/lanche e os mais adequados para as mesmas refeições ( $\chi^2 = 61,647$ ;  $p\text{-value} = 0,026$ ), verificando uma predominância no pão e outros alimentos diversos (Tabela

5.2.7.2, Anexo IX), assim como para os alimentos que mais gostam para o almoço/jantar ( $\chi^2 = 77,067$ ;  $p\text{-value} = 0,021$ ).

Denota-se que 82,3% afirmam comer sobremesa/fruta, nomeadamente fruta, gelatina e outros (55,1%) na sua grande maioria diariamente (48,1%) e após a refeição.

No que diz respeito aos legumes/vegetais, 78,1% afirma consumi-los, maioritariamente em sopas e legumes cozidos/salteados (Figura 3.2.2.15).

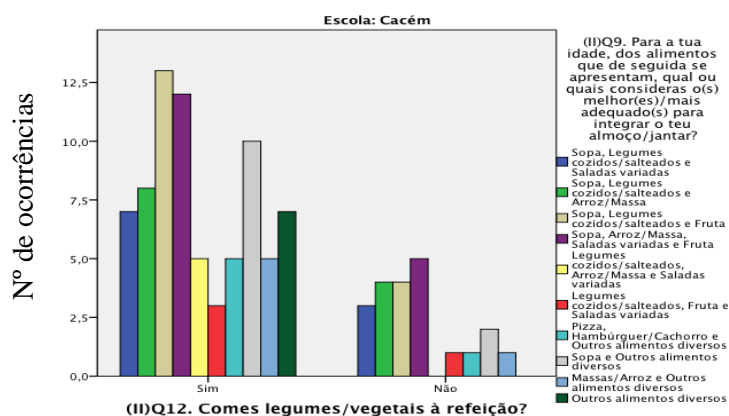


Figura nº 3.2.2.15 – Comes legumes/vegetais versus alimentos mais adequados para almoço/jantar, escola Cacém

Logo a hipótese em questão confirma-se para ambas as escolas, apesar de se verificar que na escola do Cacém existe um maior consumo de vegetais e frutas em comparação com a Escola de Peniche. No entanto, ainda assim é mínima relativamente ao que é necessário para realizar uma alimentação equilibrada.

***Hipótese 8: A grande maioria dos adolescentes são favoráveis ao consumo de fast-food, produtos de pastelaria e refrigerantes, apresentando preferência por alimentos com alto teor calórico/energético, com adição de açúcar mesmo tendo consciência que esses possam ser prejudiciais para a saúde.***

Ao examinar os resultados obtidos para a escola de Peniche que o restaurantes preferidos dos inqueridos são principalmente os considerados na categoria de “Ambos”<sup>17</sup> (66%), seguidos dos de *fast-food* (31,9%). Por conseguinte, observa-se uma dependência estatística entre o hábito de comer *fast-food* e os alimentos que mais

<sup>17</sup> Nos tipos de restaurantes: Inserido no fast-food (Pizza Hut/Telepizza, Mcdonald's, Massas, casa das Sandes); Ambos (Casa das Sopa, Carnes Grelhadas), Saudáveis (Vitaminas)

---

gostam para integrar o almoço/jantar ( $\chi^2 = 27,557$ ;  $p\text{-value} = 0,025$ ), sendo que os que mais consomem comidas rápidas, são os que preferem pizzas e outros alimentos diversos (Tabela 5.2.8.1, Anexo IX).

No que diz respeito ao consumo de sumos/refrigerantes 84,4% afirma consumir, verificando-se uma dependência estatística entre o facto consumir estas bebidas e comer *fast-food* ( $\chi^2 = 8,710$ ;  $p\text{-value} = 0,033$ ).

Relativamente à escola do Cacém, verifica-se que os restaurantes preferidos são os considerados “Ambos” (65,4%), seguidos dos de *fast-food* (33,2%). Por conseguinte, como se pode facilmente verificar o padrão aqui observado é, idêntico ao verificado na escola de Peniche.

Nota-se uma relação estatística entre os alimentos que mais gostam para integrar no seu almoço/jantar e tipo de restaurante preferidos ( $\chi^2 = 30,903$ ;  $p\text{-value} = 0,001$ ), sendo que os preferem sopas e outros alimentos diversos são os que menos preferem restaurantes de comidas rápidas (Tabela 5.2.8.2, Anexo IX). Por conseguinte, observa-se uma dependência estatística entre o hábito de comer *fast-food* e os alimentos que mais gostam para integrar o almoço/jantar ( $\chi^2 = 39,451$ ;  $p\text{-value} = 0,001$ ), sendo que os que mais consomem comidas rápidas, são os que preferem pizzas e outros alimentos diversos (Tabela 5.2.8.2, Anexo IX).

No que diz respeito ao consumo de sumos/refrigerantes 86,5% afirma consumir. Assim, ao contrário da escola de Peniche, não se verifica nenhuma dependência significativa entre os atributos em estudo.

Logo é possível validar a hipótese, pois podemos validar que a maioria dos adolescentes na amostra em estudo, para ambas as escolas, bebem refrigerantes, assim como têm preferências por comidas rápidas, independentemente dos fatores económicos, demográficos, entre outros, que normalmente influenciam os hábitos alimentares. Neste sentido, podemos afirmar a necessidade e importância em reeducar os jovens através de campanhas de consciencialização do quanto este género de alimentação prejudica a saúde. Por outro lado, é preciso desmistificar que não é obrigatoriamente necessário ser-se obesos ou com excesso de peso, para se ter níveis de colesterol elevados, sofrer de diabetes ou outras doenças deste cariz.

**Hipótese 9: A maioria dos adolescentes faz as três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), sendo que uma grande parte continua sem o hábito de merendar entre as refeições, prolongando os períodos de jejum para além do aconselhado.**

Pela análise dos resultados alcançados após análise dos dados inerentes à hipótese em epígrafe, pode-se constatar que para a escola de Peniche 87,7% dos jovens têm por hábito tomar o pequeno-almoço, e que estes realizam entre 4 (24,8%) a 5 (39,4%) refeições por dia. Assim sendo, os resultados evidenciaram a dependência estatística no caso de associação entre os hábito de realizar pequenos lanche entre refeições (89,1%) e a quantidade de refeições diárias ( $\chi^2 = 31,599$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ), sendo que os que têm o hábito de merendar, são os que mais refeições efetuam, ou seja, 5 por dia (42,3%) (Tabela 5.2.9.1, Anexo IX; Figura 3.2.2.16).

Relativamente à escola do Cacém, após análise dos resultados pode-se constatar que 85,7% têm o hábito de tomar o pequeno-almoço ( $\chi^2 = 10,493$ ;  $p\text{-value} = 0,033$ ), e que estes realizam entre 4 (35,2%) a 5 (28,6%) refeições por dia. Assim sendo, estes resultados evidenciaram uma dependência estatística no caso da associação destas duas questões (Figura 5.2.9.1), assim como o facto de merendar ( $\chi^2 = 22,579$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ), como evidenciado pela escola de Peniche (Tabela 3.2.9.2, Anexo IX).

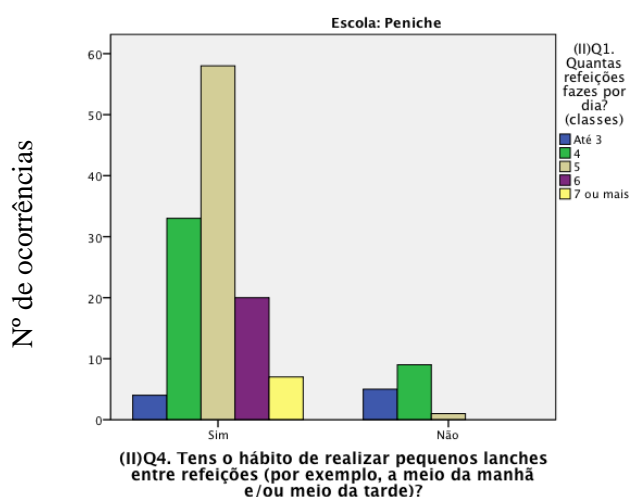


Figura nº 3.2.2.16– Hábito de realizar pequenos-lanches versus nº de refeições por dia, escola de Peniche

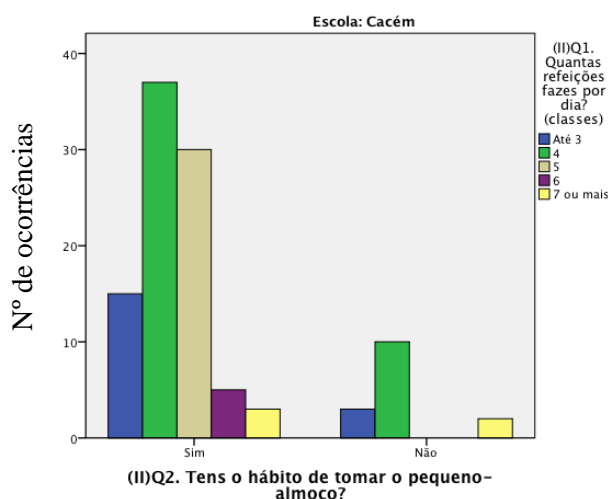


Figura nº 3.2.2.17– Hábito de tomar pequeno-almoço versus nº de refeições por dia, escola do Cacém

---

Assim, e pelo exposto, é possível concluir que a hipótese está validada, mas não integralmente, isto é, a maioria dos adolescente faz as três refeições principais, como proposto, contudo verifica-se que estes têm por hábito de merendar, em ambas as escolas.

***Hipótese 10: A maioria dos jovens têm computador em casa, e uma página numa rede social, proporcionando desta forma um novo comportamento alimentar.***

Tendo em conta os resultados obtidos subjacente à análise da hipótese em estudo, verifica-se que para a escola de Peniche 45% dos adolescentes tem por hábito comer algum tipo de alimento enquanto estão na internet, sendo que a grande maioria consome especialmente doces, cereais, pizzas, fritos entre outros.

Nota-se que 44,3% dos inqueridos creem que os amigos não têm qualquer influência nos seus hábitos alimentares. Contudo afirmam ter a família como de grande influência (46,8%). No que diz respeito à televisão (62,3%) consideram que esta não tem qualquer influência na sua alimentação, assim como a internet (58,6%), as revistas/jornais (71,9%) e, por fim, a escola (40,3%). No que diz respeito ao tempo passado na internet, verificou-se que 30,4% navegam entre 2 a 4 horas e 24,6% mais de 5 horas. Por outro lado, e tal como seria expectável, 95% seguem uma rede. Adicionalmente verifica-se que existe dependência entre tempo de horas passadas na internet e o hábito de comer algum tipo de alimento enquanto navegam ( $\chi^2 = 24,788$ ;  $p\text{-value} = 0,016$ ): neste sentido, os adolescentes que passam entre 2 a 4 horas na internet os que mais hábito têm de comer (14,5%) seguidos dos jovens que passam mais de 5 horas (12,3%) (Tabela 3.2.10.1, Anexo IX)

Relativamente à escola do Cacém, verifica-se que os inqueridos creem que os amigos (65%), a televisão (57,6%), a internet (54,5%) e as revistas/jornais (63,3%) são pouco ou nada influentes nos seus hábitos alimentares. No entanto, a família (58%) e a escola (30%) é considerada influente ou muito influente. No que diz respeito ao hábito de comer algum tipo de alimento enquanto está na internet, 30,9% afirma fazê-lo com alguma regularidade, sendo que estes preferem comer doces, fruta, cereais, fritos, pizzas entre outros (76,7%). Quanto ao tempo gasto a navegar na

---

internet, 39,2% passam cerca de 2 a 4 horas, 21,6% mais de 5 horas e, tal como esperado, 95,1% segue uma rede social.

Verifica-se que existe dependência estatística entre as questões “Quem influencia a tua alimentação: internet” e “Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet” ( $\chi^2 = 25,688$ ;  $p\text{-value} = 0,012$ ), em que os que consideram a internet pouco influente são os que têm por hábito comer algum tipo de alimento enquanto navegam. (Tabela 3.2.10.2, Anexo IX)

Os resultados também evidenciaram outra dependência estatística no caso da associação entre as questões “Quem influencia a tua alimentação: televisão” e “Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet” ( $\chi^2 = 17,231$ ;  $p\text{-value} = 0,028$ ), em que os que consideram a televisão pouco ou nada influentes são os que têm por hábito de comer com alguma regularidade.

Muitos hábitos alimentares inadequados são adquiridos na infância, comendo enquanto veem televisão o que faz com que acabem por comer fora dos horários das refeições (Berkowitz, 1997). Segundo Coon e Tucker (2002), estes verificaram a existência de uma associação positiva entre o tempo a visionar televisão com maior ingestão de alimentos calóricos, bebidas gaseificadas (transmitidas pela própria publicidade televisiva) e baixa ingestão de frutas e hortaliças. Verifica-se que em ambas as escolas os adolescentes têm por hábito comer algum tipo de alimento, altamente calórico como doces, fritos, pizzas enquanto estão na internet ou a ver televisão, sendo mais significativo na escola do Cacém. Quanto ao tempo passado na internet, em ambas as escolas, os números são preocupantes, pois temos inqueridos que afirmam passar mais de 5 horas na internet.

Estes dados vão de encontro ao que já foi dito anteriormente, ou seja, que os adolescentes portugueses estão com um estilo de vida mais sedentário, pois existe pouca atividade física, muito tempo a ver televisão e a navegar na internet. Tudo isto poderá estar relacionado com o facto dos pais passarem mais tempo a trabalhar, o aumento do tráfego urbano e os problemas de segurança pessoal, em que os jovens não efetuam atividades no exterior com o receio que algo lhes aconteça.

---

***Hipótese 11: A maioria dos jovens vê televisão diariamente e utiliza o computador para navegar na internet, proporcionando desta forma um novo comportamento alimentar.***

Pela observação dos aspetos analisados correspondente à hipótese em estudo verifica-se que na escola de Peniche 44,7% tem por hábito comer algum tipo de alimento enquanto vê televisão, e que na maior parte das vezes o faz na companhia da família (44%). Apenas 24,1% afirma ter vontade de comer após um anúncio de televisão. Quanto ao facto do gosto/interesse em ver televisão 58% afirma gostar.

Verifica-se associação estatisticamente significativa entre as questões “Quem influencia a tua alimentação: escola” e “ficar com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks” ( $\chi^2 = 19,686$ ;  $p\text{-value} = 0,020$ ), em que os inqueridos que acreditam que a escola é influente (ou muito influente) são os que nunca ficam com vontade de comer após um anúncio (6,4%); De algum modo observa-se uma dependência entre “classifica o teu gosto/interesse em ver televisão” e “costumas comer enquanto vês televisão” ( $\chi^2 = 15,673$ ;  $p\text{-value} = 0,047$ ) em que os que gostam de ver televisão são os que têm por hábito comer em frente à televisão. (Tabela 3.2.11.1, Anexo IX)

No que diz respeito à escola do Cacém, 42% dos adolescentes afirmam ter por hábito comer algumas vezes enquanto vê televisão, 28,3% fica com vontade de comer após um anúncio de alimentos/snacks e 56,9% afirma gostar de ver televisão. Estes têm por hábito de ver televisão na grande maioria das vezes na companhia da família (48,5%),

Ao analisar a influência da televisão nos hábitos alimentares, verificou-se uma associação estatisticamente significativa com o facto de ficar com vontade de comer após um anúncio televisivo ( $\chi^2 = 29,865$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ), em que os inqueridos que acreditam que a televisão é pouco ou nada influente, são os que nunca ficam com vontade de comer após o anúncio (23,5%). A mesma associação verifica-se com a internet ( $\chi^2 = 21,911$ ;  $p\text{-value} = 0,009$ ), e com as revistas/jornais ( $\chi^2 = 18,043$ ;  $p\text{-value} = 0,006$ ), ou seja, os que acham que esta é pouco ou nada influente, efetivamente são os que nunca ficam com vontade de comer (21,4% e 23,5%, respetivamente). (Tabela 3.2.11.2, Anexo IX)

---

Em suma, em ambas as escolas verifica-se o hábito em quase cerca de metade da amostra em comer algum tipo de alimento enquanto vê televisão. Na sua grande maioria fá-lo na companhia da sua família, e afirmam gostar desta atividade. Contudo, na escola de Peniche existe dependência da escola com o facto de nunca terem vontade de comer após um anúncio. Tal, poderá ser decorrente de ter havido campanhas de sensibilização no estabelecimento junto dos estudantes e/ou encarregados de educação. Conclui-se que os sujeitos que gostam de ver televisão são os que têm por hábito comer enquanto o fazem. Todavia na escola do Cacém, verifica-se que os que acham a internet e revistas/jornais nada ou pouco influentes são os que nunca têm vontade de comer após um anúncio. Poderá ser do facto de os pais terem um nível de instrução mais elevado transmitindo outro tipo de educação alimentar, ou simplesmente pelo facto de passarem talvez menos tempo a ver televisão e procuram mais informação na internet ou nas revistas/jornais.

## ***Capítulo IV – Conclusão, Sugestões Futuras e Limitações do estudo***

Verificam-se vários erros alimentares neste grupo de adolescentes, quer na escola de Peniche e Cacém. A dieta diária é predominantemente desequilibrada, com ingestão baixa de hortofrutícolas e uma grande percentagem de inqueridos a referir a ingestão de produtos de elevada densidade energética, com adição de açúcar e gorduras tais como refrigerantes, alimentos de *fast-food*, entre outros, sendo que a maioria acredita ser difícil realizar uma alimentação saudável.

Apesar da maioria dos adolescentes da amostra referir fazer as três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), uma grande parte continua sem o hábito de merendar entre as refeições, prolongando os períodos de jejum para além do aconselhado. Consta-se que cerca de metade dos adolescentes em estudo não têm por hábito realizar desporto, comprovando um nível de sedentarismo elevado, o que se torna preocupante, visto ser uma atividade fundamental que deve ser estimulada desde da infância. Os adolescentes, do estudo, acreditam que a família tem uma elevada influencia nos seus hábitos alimentares, contudo verificou-se que a internet e a televisão também têm influência, visto que têm por hábito de comer algum tipo de alimento, altamente calórico como doces, fritos, pizzas enquanto estão na internet ou a ver televisão, sendo este facto mais significativo na escola do Cacém. Quanto ao tempo passado na internet em ambas as escolas os números são preocupantes, pois os inqueridos afirmam passar mais de 5 horas na internet.

As raparigas são as que se preocupam mais com o seu peso, e referem estar a fazer dieta. Verifica-se em Peniche um maior número de adolescentes em excesso de peso em comparação com a escola do Cacém, o que poderá estar relacionado com o nível socioeconómico dos jovens, ou falta de conhecimento por parte dos pais, (visto que a maioria tem apenas o ensino básico). Na escola do Cacém as raparigas têm por hábito substituir as suas refeições por alimentos menos completos com uma maior regularidade do que na escola de Peniche. Seria importante existir nas escolas acompanhamento por parte de um nutricionista e formações aos pais dos alimentos ricos em nutrientes, começando por exemplo pela simples leituras dos rótulos. Sabe-se que hoje em dia, é possível comer saudável a preços acessíveis

De notar que os adolescentes têm conhecimento dos alimentos mais adequados a integrar na sua alimentação, mas no entanto optam por alimentos menos saudáveis,

---

provavelmente por serem mais práticos de transportar ou conservar, não requerendo na maioria das vezes a necessidade de frigorífico ou aquecimento, permitindo um consumo imediato.

Assim sendo, com este estudo conclui-se que seria importante legislar as campanhas de marketing alimentar no *media* e redes sociais principalmente dirigidas às crianças e adolescentes, por de forma a obrigar à produção de alimentos mais saudáveis. Um bom exemplo de que tal é facto é a empresa Nestlé, que baixou os níveis de açúcar nos seus cereais. Contudo, mais bons exemplos existem (Danone, Mimosa, etc.), demonstrando que tal é possível sem isso haver quebras de interesse por parte do consumidor. É nessa convicção de que deveria existir campanhas educacionais a respeito de como efetuar uma alimentação saudável tanto para os adolescentes, mas sobretudo para os pais e responsáveis publicitários. Seria também importante a existência de um maior número de nutricionistas disponíveis nos centros de saúde e escolas, por de forma a realizar um acompanhamento adequado e com carácter preventivo. Contudo, nunca é demais reforçar que os *media* representam apenas uma das variáveis num universo de entidades vastas com interesses variados. Por último, seria importante existirem mais estudos nesta área. É de salientar que na realidade existem já muitos trabalhos sobre os hábitos alimentares e campanhas de promoção de atitudes mais saudáveis, contudo, no que diz respeito à relação com os *media* e redes sociais a lacuna é enorme (quer a nível de estudos, como de regulamentação). De facto há uma predominância nos maus hábitos alimentares dos jovens, em detrimento de escolhas mais saudáveis. No entanto, é parca a referência aos *media* e redes sociais, que hoje e cada vez mais, estão no nosso dia a dia. Pode ser impressionante, mas é na verdade uma realidade, a forte dependência existente entre esta faixa etária e as redes sociais (sobretudo). Assim, porque não fazer uso desses canais para transmitir o que é bom e proporcionar estilos de vida mais saudáveis? A informação por esta via pode, atualmente, ter uma eficácia e eficiência que as escolas e famílias (por muita dedicação, conhecimento e motivação que tenham) já não conseguir fazer frente. A realidade é esta, e é a ela que a sociedade tem que se adaptar sem com isso perder os bons hábitos e estilos de vida saudáveis ajustado ao século em que vivemos.

---

No entanto existem alguns valores contraditórios e poucos claros, portanto o facto de comer vegetais e fruta, mas não foi possível avaliar com que regularidade. Contudo a maioria dos inqueridos respondeu o inquérito com sinceridade, apesar de ser um inquérito longo, dificultando a concentração dos adolescentes, pois foi entregue em sala de aula pelo professor permitindo uma certa seriedade.

No decorrer da realização do presente estudo impõe-se ainda o reconhecimento de algumas limitações.

Uma das principais limitações do estudo foi no que diz respeito à escola do Cacém, em que foi possível recolher 108 inquéritos e não o total da amostra pretendida. Tal advém porque, no momento da administração dos inquéritos desta investigação, estavam a decorrer dois inquéritos de carácter internacional. Por outro lado, a entrega dos questionários ocorreu no final do 3º período escolar, pois foi necessário requerer uma autorização prévia ao Ministério da Educação para aprovação do inquérito em contexto escolar, que foi aceite em 28 de março de 2015, em época de férias escolares (Anexo III). Para ambas as escolas foi realizado um pedido de autorização aos encarregados de educação, para que os seus educandos respondessem ao questionário e, desta forma, participar na investigação (Anexo IV), o que provocou um atraso até conseguir adquirir os inquéritos.

Sendo a amostra adolescentes, as respostas poderão não ter respondidas seriamente, mesmo pelo facto de os estudantes terem sido alertados que o preenchimento não era obrigatório nem contava para qualquer tipo de avaliação, assim sendo, nunca se poderá ter certezas quanto à veracidade de todas as respostas, podendo alguns dados terem sido falseados.

Por estas razões os resultados devem então ser interpretados e inferidos para o universo tendo em conta as limitações enunciadas, reforçando a ideia que neste tipo de investigação existem poucos estudos sobre a matéria.

---

## *Referências Bibliográficas*

Almeida, M. V., Candeias, V., Gouveia, A., Marques, I. e Loureiro, L. (2001). Estudo da prevalência de obesidade e hábitos alimentares em adolescentes dos 11 aos 13 anos, em escolas do 2o e 3o ciclo pertencentes ao centro de saúde de Soares dos Reis. *Revista Alimentação Humana*, 9 (3).

American Academy of Pediatrics (2004). Soft drinks in schools. *Pediatrics*, 113(1), 152-154.

Anuário de Comunicação 2005.2006, Obercom – Investigação e Saber em Comunicação -  
[http://obercom.pt/client/?newsId=342&fileName=anuario\\_2005\\_2006.pdf](http://obercom.pt/client/?newsId=342&fileName=anuario_2005_2006.pdf)

Bartrina JA, Rodrigo CP, Majem L, Rubio AD. Hábitos Alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio “Dime cómo comes”. *Aten Primaria* 2004;33(3):131-139.

Bastos, Paulo, 25 de fevereiro às 21:00 - NXT: adolescentes portugueses passam três horas/dia na Internet <http://www.tvi24.iol.pt/tecnologia/jovens/nxt-adolescentes-portugueses-passam-tres-horas-dia-na-internet>

Bento, Patrícia Alexandra Pereira -  
[http://expresso.sapo.pt/blogues/bloguet\\_economia/blog\\_examenes\\_dia/redes-sociais-como-ferramenta-de-marketing=f535611](http://expresso.sapo.pt/blogues/bloguet_economia/blog_examenes_dia/redes-sociais-como-ferramenta-de-marketing=f535611)

Bica, Isabel; Cunha, Madalena; Costa, José; Rodrigues, Vítor; Santos, Margarida & Monteiro, Javier (2012), “Hábitos alimentares na adolescência: implicações no estado de saúde.” *Millenium*, 42 (janeiro/junho). Pp. 85-103

Boynton-Jarrett, R., Thomas, T., Peterson, K., Wiecha, J., Sobol, A. E Gortmaker, S. (2003), “Impact on television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents, *Pediatrics*, 112, 1321-1326.

Cairns, G., Angus, K. E Hastings, G. (2009), *The extent, nature and effects of food promotion to children: a review of the evidence to December 2008*, WHO, Institute for Social Marketing, University of Stirling e The Open University, Reino Unido.

Carmo I. “Magros, Gordinhos e Assim: Perturbações do Comportamento Alimentar”. 1997. 1997:37-39

Chamberlain LJW, Y. Robinson, T.N. Does children’s screen time predict requests for advertised products? Cross sectional and prospective analysis. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2006; 160:363–68

Chapman, G. & MacLean, H. (1993). “Junk food” and “healthy food”: Meanings of food in adolescent women’s culture. *Journal of Nutrition Education*, 25, 108-113.

---

Clemente ES, Silva SM, Ritcher M. “Marketing infantil no segmento supermercado: uma abordagem nutricional”. trabalho apresentado ao I Prêmio Maria Lúcia Ferrari Cavalcanti, promovido pelo Conselho Regional de Nutricionistas (CRN) 3a Região (SP/PR/MS); 2000, São Paulo, Brasil.

Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição. “Recomendações para a educação alimentar da população portuguesa.” *Revista Portuguesa Nutrição*. □1997; 7:5-19.

Coon Ka, Tucker KL. “Television and children's consumption patterns. A □review of the literature.” *Minerva Pediatr*. 2002; 54(5):423-36

Craveiro, Célia, Cunha, Sílvia: *Revista Nutricias* nº7, setembro 2007, Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Currie, C., Hurrelmann, K., Settertobulte, W., Smith, R. e Todd, J. (2000). Health and health behavior among young people. International report from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 1997/98 survey. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

Currie, C., Samdal, O., Boyce, W. & Smith, R. (2001). HBSC, a WHO cross national study: research protocol for the 2001/2002 survey. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. Consultado em 18 de abril de 2008 em <http://www.euro.who.int/>.

Currie, C., Morgan, A., Rasmussen, V., Roberts, C., Settertobulte, W., Samdal, O. e Smith, R. (2004). Young people’s health in context. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

Cunha, Sílvia, Sinde, Susana, Bento, Alexandre – Hábitos alimentares de adolescentes, Meio rural/urbano - que contrastes? *Revista da Associação Portuguesa dos Nutricionistas*, maio 2006

DeVault, M. L. (1991). *Feeding the Family: The Social Organization of Caring as Gendered Work*, Chicago: University of Chicago. Press.

Dixon, H., Scully, M., Wakefield, M., White, V. E Crawford, D. (2007), “The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children’s food attitudes and preferences”, *Social Science & Medicine*, 65, 1311- 1323.

Dubois, L., Farmer, A., Girard, M. E Peterson, K. (2008), “Social factors and television use during meals and snacks is associated with higher BMI among pré-school children”, *Public Health Nutrition*, 11, 12, 1267-1279.

Estudo 2013-2014 da Associação Portuguesa contra a obesidade infantil (APCOI) - <http://www.apcoi.pt/obesidade-infantil/>

Faculdade de Ciência e Alimentação da Universidade do Porto  
[http://www.fcna.up.pt/wp/wpcontent/uploads/2013/10/2010\\_MoreiraP\\_Escolaridade\\_d](http://www.fcna.up.pt/wp/wpcontent/uploads/2013/10/2010_MoreiraP_Escolaridade_d)

Ferreira FAG. Centro de Estudos de Nutrição: posição na perspectiva histórica da política nacional de alimentação-nutrição saúde. *Revista Portuguesa Nutrição*. 1989; 1(4):41-49.)

Goode, William J. ; HATT, Paul K,. “Métodos em Pesquisa Social”, 4ª Edição São Paulo, Nacional 1972

Gortmaker, S.L.; Must, A.; Sobol, A.M.; Peterson, K.; Colditz, G.A.; DIETZ, W.H. - Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States, 1986-1990. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 150 (1996) 356-62.

Graça P, Gregorio Mj. “Evolução da Política alimentar e de nutrição em Portugal e a suas relações com o contexto Internacional.” *Revista SPGNA* 2012. Volume 18 nº 3. 80 – 94 p.

Gummesson, E. et al. (1997), “Comment on ‘Nordic Perspectives on Relationships

Henderson VR, Kelly B. Food Advertising in the Age of Obesity: Content Analysis of Food Advertising on General Market and African American Television. *J Nut Educ Behav* 2005;37(4):191-196

Holanda, Livia Batista; FILHO António de Azevedo Barros – “Métodos Aplicados em inquéritos alimentares.” *Revista Paul Pediatría*. 2006;24(1):62-70. 62, 63p.

Holford, P.A bíblia da alimentação. Lisboa: Editorial Presença. (2000).

Klein, J.,Brown, J.,Childers, K., Oliveri, J., Porter, C., & Bykers, C. (1993). “Adolescents’ risky behavior and mass media use.” *Pediatrics*, 92, 24-31.

Koivisto, U. K., & Sjödén, P. O. (1996). Reasons for rejection of food items in Swedish families with children aged 2-17. *Appetite*, 26(1), 89-103.

Lytle L. Nutritional issues for adolescence. *J Am Diet Assoc*. 2002; 102(3):S8-S12.

Matos, M., Gonçalves, A., Reis, C., Simões, C., Santos, D., Diniz, J., Lebre, P., Dias, S., Carvalhosa, S. & Gaspar, T. (2003). “A saúde dos adolescentes portugueses (Quatro anos depois)

Marques-Vidal, P., Velho, S. e Soares, A. (2001). “Avaliação do estado nutricional, conhecimentos e hábitos alimentares de atletas de várias modalidades.” *Revista de Alimentação Humana*, 9(3).

Marketing””, *European Journal of Marketing*, Vol. 31, No 1, pp. 10-16.

Mclellan F. “Marketing and advertising: harmful to children's health.” *Lancet*. 2002;

Medicine NRCalo. Reducing Underage Drinking: A Collective Responsibility Washington, DC: National Academies Press. 2003;

Mendoza, R., Pérez, M. e Foguet, J. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas com la salud (1986-1990). Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

MOREIRA, Sueli Aparecida. Alimentação e comensalidade: aspetos históricos e antropológicos. Cienc. Cult. [online]. 2010, vol.62, n.4, pp. 23-26. ISSN 2317- 6660.

Monteiro, J. P. & Júnior, J. S. C. (2007). *Caminhos da Nutrição: da concepção à adolescência*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.. 326-329.

Moreira P. Alimentação do adolescente. *Endocrinologia Metabolismo e Nutrição* □1993;2(6):409-416.

Moura, Paulo, “A Geração da Net está sem Rede” - <http://www.publico.pt/sociedade/noticia/a-geracao-da-net-esta-sem-rede1691262>

Natália Vilarinho, Público 24/10/2013) – <http://www.publico.pt/portugal/jornal/quando-o-rendimento-familiar-diminui-aumenta-a-obesidade27294056>

Neville L, Thomas M, Bauman A. Food advertising on Australian television: the extent of children’s exposure. *Health Promotion International* 2005;2:105-112

Neumark-Sztainer, D. (2005). “Preventing the Broad Spectrum of Weight-Related Problems: Working with Parents to Help Teens Achieve a Healthy Weight and a Positive Body Image.” *Journal of Nutrition Educaion Behavior*, 37(suppl.), S133-S139.

Olsen, S. O. (2001). Consumer involvement in seafood as family meals in Norway: an application of the expectancy-value approach. *Appetite*, 36(2), 173-186.

Pardal, M. (1994). “Discurso de abertura do I Fórum de projetos de educação alimentar, pelo Presidente da Comissão Organizadora” (DGS). *Revista Fórum de Projetos de Educação Alimentar – Atas*, 6-9.

PEREIRA, Ana Maria. Hábitos Alimentares: “Uma Reflexão Histórica.” APN. Associação Portuguesa dos Nutricionistas, *Revista Nutricias*, Numero 18, outubro de 2013. 18 e 19 p.

Peres E. Bem comidos e bem bebidos. Lisboa: Editorial Caminho; 1997.

Portugal – Alimentação Saudável em números, 2014 <https://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/portugal-alimentacao-saudavel-em->

Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASSE) -  
<http://www.passe.com.pt>

Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2008), Manual de Investigação em Ciências Sociais. (Gradiva, Ed.) (5.a Edição., p. 31). Lisboa.

Ramos, Maurem, Stein, Lilian M., “Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil”, *Jornal de Pediatria*, 2000

Reis, Felipa Lopes dos, “Como elaborar uma dissertação de mestrado”, Lidel Edições técnicas, outubro 2010, Lisboa

Santos, J. (1999). Preocupações dos adolescentes e algumas práticas dos seus estilos de vida. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 17 (2), 27-42.- Seaman, C. e Kirk, T. (1995). A new approach to Nutrition Education in Schools, *Health Education*, 3, 31-39

SANTOS, Maria Beatriz Gomes dos, e outro. “Educação Alimentar na Escola: Avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8 ano de escolaridade” Maria Beatriz Gomes dos Santos, José Alberto Gomes Precioso. - Lisboa : INSA IP, 2012 . - ii, 111 p. : il. ISBN: 978-972-8643-73-0

Schlundt DG, Hill JO, Sbrocco T, Pope-Cordle J, Sharp T. The role of breakfast in the treatment of obesity: a randomized clinical trial. *American Journal of Clinical Nutrition* 1992; Vol 55: 645-651.

Siegel, S., & Castellan, N.J. (1988). *Non-parametric statistics for the behavioral sciences* (2nd ed.). McGraw Hill

Silva, J. E. F. (2009), “Obesidade e sedentarismo como fatores de risco para doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes de escolas públicas de Maringá”, *Revista Saúde e Pesquisa*, 2, 1, 41-51.

Story M, Neumark-Sztainer D & French S (2002): Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J. Am. Diet. Assoc.* 102 (Suppl), S40–S51.

Story, M., & Resnick, M. D. (1986). Adolescents’ views on food and nutrition. *Journal of Nutrition Education*, 18, 188-192

Taras HL, Gage M. “Advertised foods on children's television.” *Arch Pediatr Adolesc Med.* 1995; 149(6):649-52

Van den Bulck J, Van Mierlo J. Energy intake associated with television viewing in adolescents, a cross sectional study. *Appetite* 2004;43:181-4.

Viana, V., Santos, P.L., & Guimarães, M.J. (2008). Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens; Uma revisão da literatura. *Psicologia: Saúde &*

World Health Organization (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002. World Wide Web: <http://www.who.int/whr/es/index.html>

Weber K, Story M, Harnack L. Internet food marketing strategies aimed at children and adolescents: a content analysis of food and beverage brand web sites. *J Am Diet Assoc* 2006;106(9):1463-6.

WHO. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response Summary. Geneva, 2006.

World Health Organization Nutrition: An Essential Element of a Health Promoting School. Geneva: WHO (1998).

World Health Organization, Ministry of Public Health and Social Development of Russian Federation. First global ministerial conference on healthy lifestyles and noncommunicable disease control. Moscow Declaration Preamble. Moscow; 2011. Disponível em: [http://www.un.org/en/ga/president/65/issues/moscow\\_declaration\\_en.pdf](http://www.un.org/en/ga/president/65/issues/moscow_declaration_en.pdf).

Worsley A, Worsley AJ, McConnon S, et al. 1990. The weight control practices of 15-year-old New Zealanders. *J Paediatr Child Health* 26: 41–5

[http://expresso.sapo.pt/blogues/bloguet\\_economia/blog\\_examenes\\_dia/redes-sociais-como-ferramenta-de-marketing=f535611](http://expresso.sapo.pt/blogues/bloguet_economia/blog_examenes_dia/redes-sociais-como-ferramenta-de-marketing=f535611)

<http://www.ordemenfermeiros.pt/sites/madeira/informacao/Documents/Artigos%20Enfermeiros/Obesidade%20Infantil%20-%20por%20Enfermeira%20Regina%20Freitas.pdf>

<http://www.tvi24.iol.pt/tecnologia/jovens/nxt-adolescentes-portugueses-passam-tres-horas-dia-na-internet>

<http://www.marktest.com/wap/a/n/id~e95.aspx>

<http://www.publico.pt/sociedade/noticia/obesidade-atinge10-da-populacao-portuguesa1610217>

<http://cdp.portodigital.pt/profissoes/classificacao-nacional-das-profissoes-cnp/profissionais-de-nivel-intermedio-das-ciencias-da-vida-e-da-saude/>

---

---

---

## Anexos

---

---

## Anexo I

Distribuição das despesas das famílias em produtos alimentares e bebidas não alcoólicas			
	Agregados sem Crianças Dependentes	Agregados com Crianças Dependentes	
		Com 1 Dependente	Com 2 ou + Dependentes
Despesa total anual média por agregado	16.705	25.816	28.025
Produtos alimentares e bebidas não alcoólicas	2.304	3.163	3.699
Produtos Alimentares	2.176	2.968	3.466
Cereais e Produtos à base de Cereais	378	562	686
Carne e Derivados	523	750	883
Peixe e Derivados	370	428	443
Leite, Queijo e Ovos	286	448	579
Óleos e Gorduras	96	105	110
Frutos	192	226	244
Legumes e outros Hortícolas, incluindo Batatas e outros Tubérculos	220	255	290
Açúcar, Confeitaria, Mel e Outros Produtos à base de Açúcar	62	107	140
Produtos Alimentares n.d.	48	86	91
Bebidas não Alcoólicas	127	195	233
Café, Chá e Cacau	56	69	76
Águas Minerais ou de Nascente, Refrigerantes e Sumos	72	126	156

Fonte: Inquérito às Despesas das Famílias segundo a Classificação do Consumo Individual por Objetivo da OCDE (COICOP), por NUTS II, INE 2010/2011

Figura nº 1.1: Distribuição das despesas das famílias em produtos alimentares e bebidas não alcoólicas segundo composição do agregado (valor em euros) em 2010/2011, em Portugal

	Total (%)		Masculino (%)		Feminino (%)	
	1995-1998	2003-2005	1995-1998	2003-2005	1995-1998	2003-2005
IMC (kg/m <sup>2</sup> )						
< 18	2,6	2,2	0,8	0,9	3,9	3,4
≥ 18 e < 25	47,8	44,2	45,2	38,9	49,8	48,9
≥ 25 e < 30	35,2	39,4	41,1	45,2	30,8	34,4
≥ 30	14,4	14,2	12,9	15,0	14,4	13,4
Total Excesso Peso (≥ 30)	49,6	53,6	54,0	60,2	45,2	47,8

Figura 1.3: Distribuição por classes de Índice de Massa Corporal, total e por sexo, Portugal 1995-1998 e 2003 e 2005



Figura 1.4: Etiologia dos comportamentos humanos, adaptada de Mendoza (Precioso, 2000)

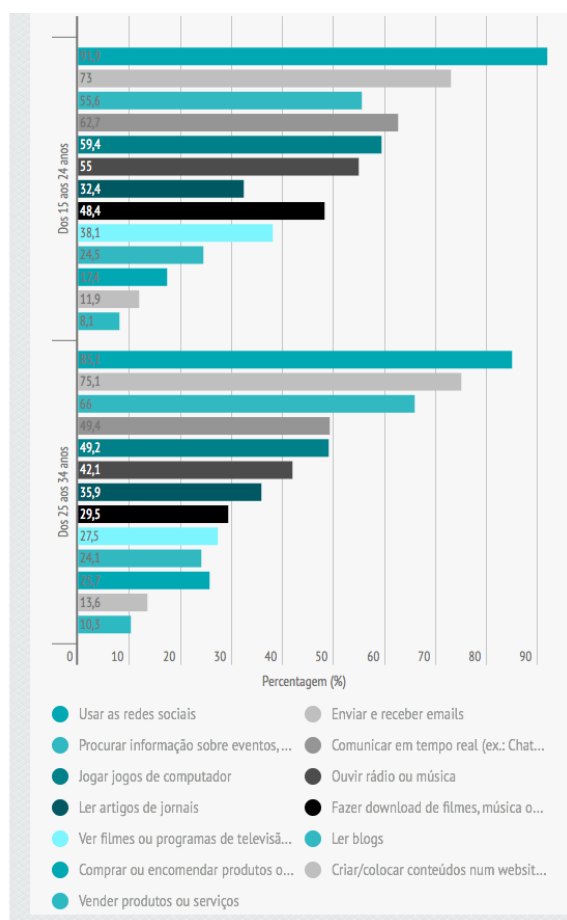


Figura nº 1.6: Representação gráfica do uso da internet pelos jovens.

---

## *Anexo II*

Agrupamento Vertical de Escolas de Peniche

**Assunto:** Solicitar autorização para realizar questionário aos estudantes da sua escola

Exm<sup>o</sup> Senhor Diretor,

Daniela Filipa Vicente Martins Santos Rocha, vem por este meio solicitar a Vossa Excelência a autorização para realizar um questionário aos estudantes do seu estabelecimento de ensino, sobre os hábitos alimentares dos jovens portugueses. Este questionário insere-se no trabalho de investigação, no âmbito do curso de Mestrado em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar, da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (Peniche), Instituto Politécnico de Leiria. A dissertação em epígrafe está subordinada ao tema “Influência dos Media e redes sociais nos hábitos alimentares da população jovem portuguesa”. O questionário em referência (em anexo), pretende recolher informação que nos permita melhor conhecer alguns dos hábitos e preferências alimentares dos jovens portugueses. Por outro lado, é também intuito desta investigação, determinar o padrão influência que os “Media” exercem sobre esta faixa etária. Assim, com a autorização de Vossa Excelência e a colaboração dos estudantes da sua escola, poderemos contribuir de forma construtiva, não só para a investigação em curso, mas igualmente no incremento do conhecimento desta temática.

O questionário será anónimo e confidencial, recolhendo, no entanto, alguma informação individual (nomeadamente, género, idade, altura, peso, escolaridade e profissão do Pai/Mãe), bem como informação sobre alguns hábitos de consumo alimentar. Contudo, a equipa de investigação nunca utilizará estes dados de forma individual. Usará apenas a informação estatística, não pessoalmente identificável (sexo, idade, etc., da amostra em estudo). Mais, informamos que estes dados serão utilizados para os fins mencionados e não servirão para qualquer informação não solicitada sem o consentimento da vossa instituição. A não participação dos estudantes nesta investigação não implicará qualquer atitude negativa para com um deles.

Caso seja possível, solicita-se igualmente que caso seja concedida autorização para a administração dos questionários, que estes sejam, entregues aos estudantes pelos professores do seu estabelecimento (sugerem-se diretores de turma, por exemplo). Neste sentido, seria mais fácil o apoio e enquadramento do questionário em questão, assim como do trabalho associado ao mesmo. Consequentemente, desta forma será possivelmente mais fácil potenciar a motivação para participarem no estudo, assim como, o reconhecimento da necessidade do mesmo.

Por último, resta-me acrescentar que todos os resultados finais serão posteriormente disponibilizados para vossa melhor utilização/divulgação.

A realização de cópias do questionário para entregar aos estudantes será da inteira responsabilidade da equipa de investigação, pelo que não terão qualquer custo associado.

---

---

Estaremos ao dispor para esclarecer toda e qualquer dúvida que possa eventualmente surgir.

Na expectativa de um resposta favorável, aguardamos deferimento.

Atentamente,

Daniela Rocha

Contactos:

Nº Telefone: 916 638 917

E-mail: [maside16@hotmail.com](mailto:maside16@hotmail.com) e [4110019@my.ipleiria.pt](mailto:4110019@my.ipleiria.pt)

Morada: Rua Carlos Garrido, nº 6, 1º esq. 2500-071 Caldas da Rainha

---

**Assunto:** Solicitar autorização para realizar questionário aos estudantes da sua escola

Exm<sup>o</sup> Senhor Diretor,

Daniela Filipa Vicente Martins Santos Rocha, vem por este meio solicitar a Vossa Excelência a autorização para realizar um questionário aos estudantes do seu estabelecimento de ensino, sobre os hábitos alimentares dos jovens portugueses. Este questionário insere-se no trabalho de investigação, no âmbito do curso de Mestrado em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar, da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (Peniche), Instituto Politécnico de Leiria. A dissertação em epígrafe está subordinada ao tema “Influência dos Media e redes sociais nos hábitos alimentares da população jovem portuguesa”. O questionário em referência (em anexo), pretende recolher informação que nos permita melhor conhecer alguns dos hábitos e preferências alimentares dos jovens portugueses. Por outro lado, é também intuito desta investigação, determinar o padrão influência que os “Media” exercem sobre esta faixa etária. Assim, com a autorização de Vossa Excelência e a colaboração dos estudantes da sua escola, poderemos contribuir de forma construtiva, não só para a investigação em curso, mas igualmente no incremento do conhecimento desta temática.

O questionário será anónimo e confidencial, recolhendo, no entanto, alguma informação individual (nomeadamente, género, idade, altura, peso, escolaridade e profissão do Pai/Mãe), bem como informação sobre alguns hábitos de consumo alimentar. Contudo, a equipa de investigação nunca utilizará estes dados de forma individual. Usará apenas a informação estatística, não pessoalmente identificável (sexo, idade, etc., da amostra em estudo). Mais, informamos que estes dados serão utilizados para os fins mencionados e não servirão para qualquer informação não solicitada sem o consentimento da vossa instituição. A não participação dos estudantes nesta investigação não implicará qualquer atitude negativa para com um deles.

Caso seja possível, solicita-se igualmente que caso seja concedida autorização para a administração dos questionários, que estes sejam, entregues aos estudantes pelos professores do seu estabelecimento (sugerem-se diretores de turma, por exemplo). Neste sentido, seria mais fácil o apoio e enquadramento do questionário em questão, assim como do trabalho associado ao mesmo. Consequentemente, desta forma será possivelmente mais fácil potenciar a motivação para participarem no estudo, assim como, o reconhecimento da necessidade do mesmo.

Por último, resta-me acrescentar que todos os resultados finais serão posteriormente disponibilizados para vossa melhor utilização/divulgação.

A realização de cópias do questionário para entregar aos estudantes será da inteira responsabilidade da equipa de investigação, pelo que não terão qualquer custo associado.

---

---

Estaremos ao dispor para esclarecer toda e qualquer dúvida que possa eventualmente surgir.

Na expectativa de um resposta favorável, aguardamos deferimento.

Atentamente,

Daniela Rocha

Contactos:

Nº Telefone: 916 638 917

E-mail: [maside16@hotmail.com](mailto:maside16@hotmail.com) e [4110019@my.ipleiria.pt](mailto:4110019@my.ipleiria.pt)

Morada: Rua Carlos Garrido, nº 6, 1º esq. 2500-071 Caldas da Rainha

---

### *Anexo III*



Peniche, 24 de fevereiro de 2015

**Assunto:** *Pedido de autorização para aplicação de inquéritos/realização de estudos de investigação em meio escolar*

Eu, **Susana Luísa da Custódia Machado Mendes**, orientadora da estudante do curso de Mestrado em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar, **Daniela Filipa Vicente Martins Santos Rocha**, venho por este meio solicitar autorização para que a referida estudante possa proceder à aplicação do inquérito anexo, por forma a prosseguir com a investigação conducente ao grau de mestre e intitulada “Influência dos *Media* e redes sociais nos hábitos alimentares da população jovem portuguesa”.

Como orientadora do estudo em epígrafe, declaro estar de acordo com a metodologia utilizada, por forma atingir os objetivos propostos, assim como com os instrumentos a aplicar.

Pede deferimento,

O orientador

A handwritten signature in blue ink, reading 'Susana Luísa da Custódia Machado Mendes', written over a horizontal line.

(Susana Luísa da Custódia Machado Mendes)

Professor Adjunto

Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar

Instituto Politécnico de Leiria

### **Objetivo**

Com este inquérito pretende-se recolher e divulgar atempadamente informação de qualidade, de forma a proporcionar um adequado conhecimento da influência exercida pelos *media* e redes sociais nos hábitos alimentares da população jovem portuguesa.

A investigação terá por base o estudo de casos, que poderá dar indicação da realidade e tendência dos hábitos alimentares na população adolescente portuguesa, associada à crescente dependência dos *media* e das redes sociais.

Pretende-se igualmente contribuir para a criação de ferramentas que possibilitem o acompanhamento e avaliação do comportamento alimentar, associado às tendências de marketing utilizadas essencialmente nas redes sociais, e que são direcionadas especificamente para a faixa etária em referência.

### **Procedimento**

Disponibilização do inquérito (conforme documento anexo) aos seguintes estabelecimentos de educação e ensino de natureza pública: Escola Secundária de Peniche, Agrupamento de Escolas D. Luís de Ataíde, Agrupamento Vertical de Escolas de Peniche, Agrupamento de Escolas Raul Proença e Agrupamento de Escolas Pioneiros da Aviação Portuguesa. A escolha dos estabelecimentos foi realizada tendo em conta a localização onde está a ser desenvolvida a investigação em epígrafe, o que possibilita assim o envolvimento e interação para com a comunidade local. O objetivo de eleger o Agrupamento de Escolas Pioneiros da Aviação Portuguesa, tem como fundamento a comparação de resultados com um meio cujo padrão e contexto em que está inserido poderá ser substancialmente diferente dos restantes estabelecimentos eleitos. Serão eleitas dentro de cada um dos estabelecimentos mencionados uma turma por cada nível de ensino para responder ao inquérito. Pretende-se que os inquéritos sejam entregues aos estudantes pelos professores do respetivo estabelecimento (sugerem-se diretores de turma, por exemplo). Neste sentido, será mais fácil o apoio e enquadramento do questionário em questão, assim como da investigação que está associada ao mesmo. Consequentemente, desta forma será possivelmente mais fácil potenciar a motivação para que os estudantes participem no estudo, assim como, o reconhecimento da necessidade do mesmo.

### **Instrumento de Inquirição**

O questionário é anónimo e confidencial, recolhendo, no entanto, alguma informação individual (nomeadamente, género, idade, altura, peso, escolaridade e profissão do Pai/Mãe), bem como informação sobre alguns hábitos de consumo alimentar. Contudo, a equipa de investigação nunca utilizará estes dados de forma individual. Usará apenas a informação estatística, não pessoalmente identificável (sexo, idade, etc., da amostra em estudo). Mais, informamos que estes dados serão utilizados para os fins mencionados e não servirão para qualquer informação não solicitada sem o consentimento das instituições em causa. Pretende-se que seja perfeitamente esclarecido aos estudantes que a sua não participação nesta investigação não

implicará qualquer atitude negativa para com cada um deles. A aplicação dos questionários será devidamente acompanhada pela investigadora conducente ao grau de mestre, Daniela Filipa Vicente Martins Santos Rocha.

Por último, o resultado final desta investigação irá integrar uma base de dados e servirá para a elaboração da dissertação de mestrado intitulada “Influência dos *Media* e redes sociais nos hábitos alimentares da população jovem portuguesa”. Todos os resultados finais poderão *a posteriori* ser utilizados pelos estabelecimentos de ensino envolvidos.

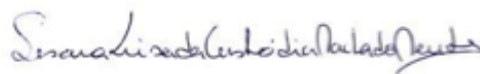
**Entidade responsável pela investigação:**

Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar – Instituto Politécnico de Leiria  
Santuário de Nossa Senhora dos Remédios  
2520–641 Peniche – PORTUGAL  
Tel.: +351 262 783 607; Fax: +351 262 783 088

Email de contacto: [susana.mendes@ipleiria.pt](mailto:susana.mendes@ipleiria.pt) (Susana Mendes – Orientadora da dissertação em causa)

Estaremos ao dispor para esclarecer toda e qualquer dúvida que possa eventualmente surgir.

A Orientadora,



(Susana Luísa da Custódia Machado Mendes)

Professor Adjunto

Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar  
Instituto Politécnico de Leiria

Peniche, 24 de fevereiro de 2015

## Anexo IV



Este questionário insere-se num trabalho de investigação de Daniela Filipa Vicente Martins Santos Rocha, no âmbito do curso de Mestrado em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar, Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, Instituto Politécnico de Leiria, e está subordinado ao tema "Influência dos "media" e redes sociais nos hábitos alimentares da população jovem portuguesa".

Com o presente questionário pretendemos recolher informações que nos permitam conhecer alguns dos teus hábitos e preferências alimentares e como os media os podem influenciar. Desta forma, pretendemos traçar um perfil dos jovens adolescentes portugueses.

O resultado será enriquecido com a tua colaboração. Por favor lê atentamente as questões colocadas e escolhe a resposta que melhor se adequa à tua opinião.

É um questionário anónimo e confidencial, pelo que as respostas nunca identificarão as pessoas que colaboram. Agradecemos desde já o teu contributo.

**ATENÇÃO:** Isto não é um teste de avaliação, pelo que não há respostas certas ou erradas. Apenas solicitamos que sejam indicadas as respostas que melhor caracterizam e identificam os teus hábitos alimentares.

### I – Dados Pessoais

1. Turma: \_\_\_\_\_

2. Género: Masculino  Feminino

3. Idade: \_\_\_\_\_ (Anos)

4. Peso: \_\_\_\_\_ (Kg)

5. Altura: \_\_\_\_\_ (Metros)

6. Escolaridade do Pai/Mãe: (Assinala com X a resposta adequada)

	Ensino Básico	Ensino Secundário	Ensino Superior	Outra
Pai				
Mãe				

7. Profissão do Pai: \_\_\_\_\_

8. Profissão da Mãe: \_\_\_\_\_

9. Fazes dieta: Sim  Se respondeste **SIM**, indica porquê:

\_\_\_\_\_

Não  (Se respondeste **NÃO**, passa à pergunta 11)

10. Quem elaborou ou aconselhou a tua dieta? (Se respondeste **SIM** na questão 9)

Nutricionista  Médico  Artigos de revista/Jornais/Livros

Familiares (Pai/Mãe)  Publicidade  Amigos

Outro. Indica qual/quais: \_\_\_\_\_

11. Em relação ao teu peso, achas que tens:

Peso a mais  Peso normal  Peso a menos

12. Meio de transporte para a escola:

A pé  De carro  Transportes públicos (autocarro, comboio, etc.)

Outro. Indica qual/quais: \_\_\_\_\_

13. Praticas desporto: Sim  Se **SIM**, qual e quantas vezes (por semana): \_\_\_\_\_

Não

## II – Hábitos Alimentares

1. Quantas refeições (incluindo lanches) fazes por dia? \_\_\_\_\_
2. Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço?  
Sim  (Se respondeste SIM, passa para a pergunta 4) Não
3. Se respondeste **NÃO**, indica o motivo porque não tomas o pequeno-almoço?
  - ❖ Os teus Pais não te preparam o pequeno-almoço
  - ❖ Não tens hábito de tomar o pequeno-almoço
  - ❖ Não tens fome de manhã
  - ❖ Não tens tempo para tomar o pequeno-almoço
  - ❖ Outra razão. Indica qual: \_\_\_\_\_
4. Tens o hábito de realizar pequenos lanches entre refeições (por exemplo, a meio da manhã e/ou meio da tarde)? Sim  Não  (Se respondeste NÃO, passa para a pergunta 6)
5. Costumas ter dinheiro para comprar o teu lanche a meio da manhã e/ou meio da tarde?  
Sim  Não
6. Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que **mais gostas** para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço? (escolhe no **máximo 3**, isto é, aqueles **que mais te agradam que sejam incluídos no teu lanche/pequeno-almoço**)

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1. Pão <input type="checkbox"/>                       | 2. Leite simples <input type="checkbox"/>     | 3. Leite com chocolate/sabores <input type="checkbox"/> | 4. Iogurte (líquido/sólido/aromas/pedaços) <input type="checkbox"/> |
| 5. Cereais <input type="checkbox"/>                   | 6. Manteiga <input type="checkbox"/>          | 7. Fiambre/Queijo <input type="checkbox"/>              | 8. Doce/Marmelada <input type="checkbox"/>                          |
| 9. Croissant simples/recheio <input type="checkbox"/> | 10. Bolos Pastelaria <input type="checkbox"/> | 11. Bolachas/Tostas <input type="checkbox"/>            | 12. Barras cereais <input type="checkbox"/>                         |
| 13. Bolicão <input type="checkbox"/>                  | 14. Café <input type="checkbox"/>             | 15. Chá <input type="checkbox"/>                        | 16. Batatas Fritas <input type="checkbox"/>                         |
| 17. Tablete chocolate <input type="checkbox"/>        | 18. Fruta <input type="checkbox"/>            | 19. Outro: _____  |   |

7. Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que **mais gostas** para integrar habitualmente o teu almoço/jantar? (escolhe no **máximo 3**, isto é, aqueles **que mais te agradam que sejam incluídos no teu almoço/jantar**)

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 1. Pizza <input type="checkbox"/>                           | 2. Hambúguer/Cachorro <input type="checkbox"/>                         | 3. Sopa <input type="checkbox"/>              | 4. Massa à bolonhesa <input type="checkbox"/>                                     |
| 5. Legumes cozidos/salteados <input type="checkbox"/>       | 6. Arroz/Massa <input type="checkbox"/>                                | 7. Douradinhos <input type="checkbox"/>       | 8. Fruta <input type="checkbox"/>   |
| 9. Batatas Fritas <input type="checkbox"/>                  | 10. Salgados fritos (ex.: rissóis, croquetes) <input type="checkbox"/> | 11. Saladas variadas <input type="checkbox"/> | 12. Doces (ex.: mousse de chocolate, salame, arroz-doce) <input type="checkbox"/> |
| 13. Sandes (delicias do mar/ atum) <input type="checkbox"/> | 14. Gelatinas <input type="checkbox"/>                                 | 16. Outro. Indique qual/quais: _____          |   |

8. Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) **melhor(es)/mais adequado(s)** para integrar o teu lanche/pequeno-almoço? (escolhe no **máximo 3**, isto é, aqueles que **consideras melhores para a saúde**)

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1. Pão <input type="checkbox"/>                       | 2. Leite simples <input type="checkbox"/>     | 3. Leite com chocolate/sabores <input type="checkbox"/> | 4. Iogurte (líquido/sólido/aromas/pedaços) <input type="checkbox"/> |
| 5. Cereais <input type="checkbox"/>                   | 6. Manteiga <input type="checkbox"/>          | 7. Fiambre/Queijo <input type="checkbox"/>              | 8. Doce/Marmelada <input type="checkbox"/>                          |
| 9. Croissant simples/recheio <input type="checkbox"/> | 10. Bolos Pastelaria <input type="checkbox"/> | 11. Bolachas/Tostas <input type="checkbox"/>            | 12. Barras cereais <input type="checkbox"/>                         |
| 13. Bolicão <input type="checkbox"/>                  | 14. Café <input type="checkbox"/>             | 15. Chá <input type="checkbox"/>                        | 16. Batatas Fritas <input type="checkbox"/>                         |
| 17. Tablete chocolate <input type="checkbox"/>        | 18. Fruta <input type="checkbox"/>            | 19. Outro: _____  |   |

9. Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) **melhor(es)/mais adequado(s)** para integrar o teu almoço/jantar? (escolhe no **máximo 3**, isto é, aqueles que **consideras melhores para a saúde**)

- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| 1. Pizza <input type="checkbox"/>                          | 2. Hambúrguer/Cachorro <input type="checkbox"/>                        | 3. Sopa <input type="checkbox"/>              | 4. Massa à bolonhesa <input type="checkbox"/>                                     |
| 5. Legumes cozidos/salteados <input type="checkbox"/>      | 6. Arroz/Massa <input type="checkbox"/>                                | 7. Douradinhos <input type="checkbox"/>       | 8. Fruta <input type="checkbox"/>   |
| 9. Batatas Fritas <input type="checkbox"/>                 | 10. Salgados fritos (ex.: rissóis, croquetes) <input type="checkbox"/> | 11. Saladas variadas <input type="checkbox"/> | 12. Doces (ex.: mousse de chocolate, salame, arroz-doce) <input type="checkbox"/> |
| 13. Sandes (delícias do mar/atum) <input type="checkbox"/> | 14. Gelatinas <input type="checkbox"/>                                 | 16. Outro. Indique qual/quais: _____          |   |

10. Bebes sumos/refrigerantes? Sim  Não  (Se respondeste NÃO, passa para a pergunta 12)

10.1 Se respondeste **SIM**, indica quais (escolhe no **máximo 3**, isto é, aqueles **que mais te agradam**):

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Coca-cola/Ice-tea <input type="checkbox"/>                  | 2. Fanta/Sumol <input type="checkbox"/> | 3. Sumo de laranja natural <input type="checkbox"/> |
| 4. Sumos de frutas (ex. Sumos Compal) <input type="checkbox"/> |   |   |
| 5. Outro. Indica qual/quais: _____                             |   |   |

10.2 Se respondeste **SIM**, indica com que frequência, em média, bebes sumos/refrigerantes?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| Todos os dias <input type="checkbox"/>   | 1 vez por semana <input type="checkbox"/>                           | 3 vezes por semana <input type="checkbox"/> |
| 2 vezes por mês <input type="checkbox"/> | Esporadicamente (em festas/dias especiais) <input type="checkbox"/> |   |

11. Comes sobremesa/frutas após a refeição? Sim  Não  (Se respondeste NÃO, passa para a pergunta 13)

11.1. Se respondeste **SIM**, indica quais (escolhe no **máximo 3**, isto é, aqueles **que mais te agradam**)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Fruta <input type="checkbox"/>                        | 2. Gelatina <input type="checkbox"/>                  | 3. Mousse de Chocolate <input type="checkbox"/> |
| 4. Doce de natas/Baba de camelo <input type="checkbox"/> | 6. Bolos/Salame de chocolate <input type="checkbox"/> |   |
| 7. Outros. Indica qual/quais: _____                      |   |   |

11.2. Se respondeste **SIM**, indica com que frequência comes sobremesas/frutas?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| Todos os dias <input type="checkbox"/>   | 1 vez por semana <input type="checkbox"/>                           | 3 vezes por semana <input type="checkbox"/> |
| 2 vezes por mês <input type="checkbox"/> | Esporadicamente (em festas/dias especiais) <input type="checkbox"/> |   |

12. Comes legumes/vegetais à refeição? Sim  Não



13. Bebes bebidas alcoólicas diariamente? Sim  Não

14. Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?

Sempre  Muitas vezes  Algumas vezes  Quase Nunca  Nunca

15. Destes restaurantes que de seguida se apresentam quais os teus preferidos? (escolhe no **máximo 3**, isto é, aqueles **que mais te agradam**)

1. Vitaminas  2. Casa das Sopa  3. Pizza Hut / Telepizza

4. McDonald's  5. Massas  6. Casa das Sandes

7. Carnes Grelhadas (Grill)  8. Nunca fui/Não conheço

9. Outro. Indica qual/quais: \_\_\_\_\_

16. Tens por hábito comer *fast-food*?

Sempre  Muitas vezes  Algumas vezes  Quase Nunca  Nunca  (Se respondeste NUNCA, passa para a pergunta 17)

16.1. Se **SIM**, qual a frequência (aproximada) que comes *fast-food*?

Todos os dias  1 vez por semana  3 vezes por semana

2 vezes por mês  Esporadicamente (em festas/dias especiais)

17. Diariamente (excluindo os fins-de-semana), onde tens por hábito almoçar?

1. Cantina  2. Casa  3. Café/restaurante

4. Outro. Indica qual/quais: \_\_\_\_\_

18. Quem achas que influencia a tua alimentação? (Utiliza a escala explicada em baixo)

	1- Pouco ou nada influente	2- Nem muito nem pouco influente	3- Algo influente	4- Influyente ou muito influente
Amigos				
Família				
TV				
Internet				
Revistas/Jornais				
Escola				
Outro: Indica qual:				

### III – Atitudes

1. Do conjunto destes equipamentos, indica quais os que tens em casa?

Televisão  Rádio  Telefone fixo  Consola

Computador com acesso à internet  Telemóvel pessoal

2. Na maior parte das vezes vês televisão na companhia de quem?

Sozinho  Amigos  Família  Outros  Indica quem: \_\_\_\_\_



3. Diariamente, quantas horas por dia de televisão vês (aproximadamente)? \_\_\_\_\_

4. Classifica o teu gosto/interesse em ver televisão?

Não gosto  Gosto pouco  Gosto  Gosto muito

5. Costumas comer enquanto vês televisão?

Sempre  Muitas vezes  Algumas vezes  Quase Nunca  Nunca  (Se *NUNCA*, passa para a pergunta 6)

5.1 Se respondeste **SIM**, indica qual/quais as refeições que isso acontece?

Pequeno-almoço  Lanche  Almoço  Jantar  Em todas as refeições que faço

6. Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?

Sempre  Muitas vezes  Algumas vezes  Quase Nunca  Nunca

7. Se pensares num anúncio de alimentos/snacks, qual/quais o teu preferido(s)?

8. Quantas horas passas diariamente na internet (aproximadamente)? \_\_\_\_\_

9. Segues alguma rede social? Sim  Não  (Se respondeste *NÃO*, passa para a pergunta 10)

9.1 Se respondeste **SIM**, indica qual/quais? Facebook  Twitter  Blog

Outro. Indica qual: \_\_\_\_\_

10. Classifica o teu gosto/interesse em estar na internet?

Não gosto  Gosto pouco  Gosto  Gosto muito

11. Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?

Sempre  Muitas vezes  Algumas vezes  Quase Nunca  Nunca  (Se respondeste *NUNCA*, passa para a pergunta 12)

11.1 Se respondeste **SIM**, indica qual/quais o tipo de alimento (s) que consumes?

12. Assinala com X o teu grau de concordância ou discordância relativamente a cada uma das seguintes afirmações:

	Concordo totalmente	Concordo	Não sei	Discordo	Discordo totalmente
12.1 Se comermos de uma forma equilibrada teremos um melhor rendimento físico					
12.2 O tipo de alimentação não afecta a aparência das pessoas					
12.3 É difícil fazer uma alimentação saudável					
12.4 Preocupo-me com a minha alimentação					
12.5 Não me preocupo com o meu peso					

## Anexo V



Eu, Daniela Filipa Vicente Martins Santos Rocha, venho por este meio solicitar a sua autorização para que o seu educando participe num projecto de investigação que irá ser realizado na Escola Secundária Ferreira Dias.

O projecto de investigação insere-se no âmbito da dissertação do curso de Mestrado em Segurança e Qualidade Alimentar, na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, Peniche – Instituto Politécnico de Leiria, cujo tema os comportamentos alimentares associados às redes sociais.

Neste sentido, irá ser solicitado ao seu educando alguma informação individual (nomeadamente, género, idade, altura, peso, escolaridade e profissão do Pai/Mãe), bem como informação sobre alguns hábitos de consumo alimentar. Contudo, a equipa de investigação nunca utilizará estes dados de forma individual. Usará apenas a informação estatística, não pessoalmente identificável (sexo, idade, etc., da amostra em estudo). Mais, informamos que estes dados serão utilizados para os fins mencionados e não servirão para qualquer informação não solicitada sem o consentimento das instituições em causa. A não participação nesta investigação não implicará qualquer atitude negativa para com qualquer um dos estudantes. O questionário é anónimo e confidencial.

Manifesto, ainda, a minha inteira disponibilidade para prestar qualquer esclarecimento necessário.

Na expectativa de uma resposta favorável, subscrevo-me com os melhores cumprimentos.

A Investigadora: Daniela Rocha

Contactos: 4110019@my.ipleiria.pt

### Autorização

Eu,....., Encarregado de Educação do estudante ..... no ano ..... da turma ....., da Escola Secundária Ferreira Dias ....., autorizo meu educando a participar no estudo que me foi dada a conhecer.

Data: ...../...../2015

.....  
(Assinatura do Encarregado de Educação)

---

## Anexo VI

### AMOSTRAGEM: ESCOLA CACÉM :: CENÁRIOS POSSÍVEIS :: GRAU DE CONFIANÇA = 95%

Grau de Confiança = 95%				Nº de inquéritos a realizar	Cenários de Erro						
<i>Turma</i>	<i>n</i>	<i>p</i>	<i>q</i>		<i>Turma</i>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>
7.	165	0,095819	0,904181		7.	138	115	74	49	40	28
8.	198	0,114983	0,885017		8.	165	137	88	58	47	33
9.	198	0,114983	0,885017		9.	165	137	88	58	47	33
10.	404	0,234611	0,765389		10.	328	265	165	105	86	60
11.	383	0,222416	0,777584		11.	312	253	158	101	82	57
12.	374	0,217189	0,782811		12.	305	248	155	99	81	56
<b>N</b>	<b>1722</b>										

#1 usar erro =3%

#2 usar erro =5%

#3 usar erro =7%

### AMOSTRAGEM: ESCOLA PENICHE :: CENÁRIOS POSSÍVEIS :: GRAU DE CONFIANÇA = 95%

Grau de confiança = 95%				Nº de inquéritos a realizar	Cenário de erro		
<i>Turma</i>	<i>n</i>	<i>p</i>	<i>q</i>		<i>Turma</i>	0,10	0,05
12	141	0,5	0,5	12	81	218	476
<b>N</b>	<b>420</b>			Amostra recomendada: 149			

N = 420

erro (E) = 6.47%

p=q=0.5 (ou 50%)

grau de confiança = 95%

z = 1.96

alfa = 0.05 (ou 5%)

n = 141 inquéritos

## *Anexo VII*

<b>IMC</b>	<b>Interpretação</b>
<b>&lt;18,5</b>	Baixo Peso
<b>18,5 a 24,9</b>	Normal
<b>25 a 29,9</b>	Excesso de Peso 1
<b>&gt;30</b>	Obesidade 2

Tabela 3.1.3 – Tabela explicativa da classificação IMC utilizada para a amostra em estudo.

## Anexo VIII

### Questão 6: Agrupamentos de respostas

(II)Q6. Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?	Pão e outros alimentos diversos
	Pão;Leite com chocolate/sabores;Cereais
	Leite simples e outros alimentos diversos
	Leite com chocolate/sabores e outros alimentos diversos
	logurte e outros alimentos diversos
	Cereais e outros alimentos diversos
	Alimentos diversos

### Questão 7: Agrupamentos de respostas

(II)Q7. Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?	Pizza e outros alimentos diversos
	Hambúrguer/Cacorro e outros alimentos diversos
	Sopa e outros alimentos diversos
	Massas/Arroz e outros alimentos diversos
	Legumes cozidos/salteados e outros alimentos diversos
	Outros alimentos diversos

### Questão 8: Agrupamentos de respostas

(II)Q8. Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhor(es)/mais adequado(s) para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?	Pão, Leite simples e Fruta
	Pão, Leite simples e Cereais
	Pão, Leite simples e Fiambre/Queijo
	Pão, Leite simples/sabores, logurte e Cereais
	Pão, Leite simples/logurte, Cereais e Fruta
	Pão e Outros alimentos diversos
	Leite Simples e Outros alimentos diversos
	Outros alimentos diversos

### Questão 9: Agrupamentos de respostas

(II)Q9. Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhor(es)/mais adequado(s) para integrar o teu almoço/jantar?	Sopa, Legumes cozidos/salteados e Saladas variadas
	Sopa, Legumes cozidos/salteados e Arroz/Massa
	Sopa, Legumes cozidos/salteados e Fruta
	Sopa, Arroz/Massa, Saladas variadas e Fruta
	Legumes cozidos/salteados, Arroz/Massa e Saladas variadas
	Legumes cozidos/salteados, Fruta e Saladas variadas
	Pizza, Hambúrguer/Cacorro e Outros alimentos diversos
	Sopa e Outros alimentos diversos
	Massas/Arroz e Outros alimentos diversos
	Outros alimentos diversos

**Questão 11.1: Agrupamentos de respostas**

(II)Q11.1. Se SIM, indica quais	Fruta, Gelatina e Outros
	Fruta e Doces
	Fruta, Doces e Bolos
	Gelatina, Fruta e/ou Doces e/ou Bolos

**Questão 15: Agrupamentos de respostas**

(II)Q15. Tipo de restaurantes preferidos		
Fast-Food	Ambos	Saudáveis

## Anexo IX

### **Tabelas dos resultados Globais do teste Qui-Quadrado. Valores Significativos e Não Significativos**

Nota: o símbolo \* representa os resultados estatisticamente significativos, estes encontram-se destacados a negrito.

Tabela 3.2.1 – Resultados Teste Teste Qui-quadrado hipótese 1

Género					
	Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?"	Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?"	"Bebes sumos/refrigerantes?"	"Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?"	Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?"
Sig	$\chi^2 = 11,130$ ; $p$ -value = 0,084	$\chi^2 = 7,776$ ; $p$ -value = 0,170	$\chi^2 = 4,683$ ; <b><math>p</math>-value = 0,043(*)</b>	$\chi^2 = 11,356$ ; <b><math>p</math>-value = 0,010(*)</b>	$\chi^2 = 1,666$ ; $p$ -value = 0,645
Idade					
	"Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno almoço?"	"Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?"	"Bebes sumos/refrigerantes?"	"Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?"	"Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?"
Sig	$\chi^2 = 39,386$ ; $p$ -value = 0,586	$\chi^2 = 34,818$ ; $p$ -value = 0,477	$\chi^2 = 3,974$ ; $p$ -value = 0,783	$\chi^2 = 18,932$ ; $p$ -value = 0,589	$\chi^2 = 28,215$ ; $p$ -value = 0,135
Escolaridade Pai					
	"Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?"	"Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?"	"Bebes sumos/refrigerantes?"	"Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?"	"Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?"
Sig	$\chi^2 = 14,996$ ; $p$ -value = 0,242	$\chi^2 = 10,327$ ; $p$ -value = 0,412	$\chi^2 = 0,854$ ; $p$ -value = 0,653	$\chi^2 = 8,773$ ; $p$ -value = 0,187	$\chi^2 = 11,043$ ; $p$ -value = 0,087
Escolaridade Mãe					

	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 8,650$ ; $p$ -value = 0,732	$\chi^2 = 4,485$ ; $p$ -value = 0,923	$\chi^2 = 0,296$ ; $p$ -value = 0,863	$\chi^2 = 9,525$ ; $p$ -value = 0,146	$\chi^2 = 2,606$ ; $p$ -value = 0,856

Tabela 3.2.2 – Resultados Teste Qui-quadrado hipótese 2

Profissão do Pai					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 51,731$ ; $p$ -value = 0,562	$\chi^2 = 51,408$ ; $p$ -value = 0,237	$\chi^2 = 6,293$ ; $p$ -value = 0,710	$\chi^2 = 32,199$ ; $p$ -value = 0,225	$\chi^2 = 27,965$ ; $p$ -value = 0,413
Profissão da Mãe					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 38,782$ ; $p$ -value = 0,345	$\chi^2 = 30,243$ ; $p$ -value = 0,453	$\chi^2 = 6,556$ ; $p$ -value = 0,364	$\chi^2 = 19,426$ ; $p$ -value = 0,366	$\chi^2 = 14,005$ ; $p$ -value = 0,729
Costumas ter dinheiro para o lanche					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 2,071$ ; $p$ -value = 0,913	$\chi^2 = 5,140$ ; $p$ -value = 0,399	$\chi^2 = 3,878$ ; $p$ -value = 0,091	$\chi^2 = 4,972$ ; $p$ -value = 0,174	$\chi^2 = 0,775$ ; $p$ -value = 0,855

Tabela 3.2.3 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 3

	Profissão do Pai	Profissão da Mãe
	“Tens por hábito tomar pequeno-almoço?”	“Tens por hábito tomar pequeno-almoço?”
Sig	$\chi^2 = 2,621$ ; $p\text{-value} = 0,855$	$\chi^2 = 8,404$ ; $p\text{-value} = 0,494$
Dinheiro para comprar lanche		
	“Tens por hábito tomar pequeno-almoço?”	
Sig	$\chi^2 = 2,085$ ; $p\text{-value} = 0,182$	

Tabela 3.2.4 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 4

Praticas desposto								
	“Quantas refeições fazes por dia?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoco/jantar?”	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoco/jantar?”	“Bebes sumos/ refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 6,503$ ; $p\text{-value} = 0,165$	$\chi^2 = 6,085$ ; $p\text{-value} = 0,414$	$\chi^2 = 5,006$ ; $p\text{-value} = 0,415$	$\chi^2 = 3,034$ ; $p\text{-value} = 0,882$	$\chi^2 = 3,367$ ; $p\text{-value} = 0,948$	$\chi^2 = 0,137$ ; $p\text{-value} = 0,718$	$\chi^2 = 3,487$ ; $p\text{-value} = 0,322$	$\chi^2 = 7,570$ ; $p\text{-value} = 0,056$

Tabela 3.2.4.1– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 4

Assinala com X o teu grau de concordância ou discordância relativamente a cada uma das seguintes opções:

	“Alimentação versus rendimento”	“Alimentação versus aparência das pessoas”	“Alimentação versus alimentação saudável”	“Alimentação versus preocupação”	“Alimentação versus peso”	“Quantas refeições fazes por dia?”
Sig	$\chi^2 = 1,871; p\text{-value} = 0,392$	$\chi^2 = 4,116; p\text{-value} = 0,391$	$\chi^2 = 6,158; p\text{-value} = 0,188$	$\chi^2 = 4,030; p\text{-value} = 0,402$	$\chi^2 = 1,194; p\text{-value} = 0,752$	$\chi^2 = 6,503; p\text{-value} = 0,165$

Tabela 3.2.5– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 5

<b>Género</b>					
	“Fazes dieta”				
Sig	$\chi^2 = 3,141; p\text{-value} = 0,056$				
<b>Classes IMC</b>					
Sig	$\chi^2 = 0,533; p\text{-value} = 0,912$				
<b>“Quem elaborou ou aconselhou a tua dieta”</b>					
Sig	$\chi^2 = 0,659; p\text{-value} = 0,088$				
<b>“Em relação ao teu peso, achas que tens?”</b>					
Sig	$\chi^2 = 12,021; p\text{-value} = 0,002(*)$				
<b>Assinala com X o teu grau de concordância ou discordância relativamente a cada uma das seguintes opções:</b>					
	“Alimentação versus rendimento”	“Alimentação versus aparência das pessoas”	“Alimentação versus alimentação saudável”	“Alimentação versus preocupação”	“Alimentação versus peso”
Sig	$\chi^2 = 1,387; p\text{-value} = 0,500$	$\chi^2 = 1,381; p\text{-value} = 0,848$	$\chi^2 = 2,107; p\text{-value} = 0,716$	$\chi^2 = 3,587; p\text{-value} = 0,465$	$\chi^2 = 12,368; p\text{-value} = 0,015(*)$

Tabela 3.2.6– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 6

<b>Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?</b>	
	Em relação ao teu peso achas que tens:
Sig	$\chi^2 = 10,669; p\text{-value} = 0,099$
	Praticas desporto?
Sig	$\chi^2 = 3,487; p\text{-value} = 0,322$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 32,038; p\text{-value} = 0,058$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 36,684; p\text{-value} = 0,068$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 19,872; p\text{-value} = 0,019(*)$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 4,716; p\text{-value} = 0,581$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 11,384; p\text{-value} = 0,496$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 13,574; p\text{-value} = 0,329$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 33,759; p\text{-value} = 0,001(*)$
<b>“Comes Legumes à refeição?”</b>	
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 0,615; p\text{-value} = 0,735$

	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 5,284$ ; $p\text{-value} = 0,023(*)$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 5,872$ ; $p\text{-value} = 0,555$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 5,979$ ; $p\text{-value} = 0,743$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 10,647$ ; $p\text{-value} = 0,014(*)$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 9,056$ ; $p\text{-value} = 0,011(*)$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 3,073$ ; $p\text{-value} = 0,546$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 7,996$ ; $p\text{-value} = 0,092$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 15,164$ ; $p\text{-value} = 0,004(*)$
<b>“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente para o teu almoço/jantar?”</b>	
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 12,095$ ; $p\text{-value} = 0,279$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 5,006$ ; $p\text{-value} = 0,415$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 39,795$ ; $p\text{-value} = 0,265$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 54,183$ ; $p\text{-value} = 0,164$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 59,468$ ; $p\text{-value} = 0,000$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 9,783$ ; $p\text{-value} = 0,460$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 17,359$ ; $p\text{-value} = 0,630$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 17,359$ ; $p\text{-value} = 0,238$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 23,780$ ; $p\text{-value} = 0,252$
<b>“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente para o teu lanche/pequeno-almoço?”</b>	
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 9,572$ ; $p\text{-value} = 0,653$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 6,085$ ; $p\text{-value} = 0,414$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 77,932$ ; $p\text{-value} = 0,001(*)$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 57,241$ ; $p\text{-value} = 0,356$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 20,347$ ; $p\text{-value} = 0,314$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 9,736$ ; $p\text{-value} = 0,639$

	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 26,967$ ; $p\text{-value} = 0,306$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 24,189$ ; $p\text{-value} = 0,451$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 16,022$ ; $p\text{-value} = 0,887$
<b>“Tens o hábito de realizar pequenos lanches entre refeições?”</b>	
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 2,883$ ; $p\text{-value} = 0,243$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 3,389$ ; $p\text{-value} = \mathbf{0,048(*)}$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 2,696$ ; $p\text{-value} = 0,912$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 12,558$ ; $p\text{-value} = 0,184$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 0,920$ ; $p\text{-value} = 0,821$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 0,003$ ; $p\text{-value} = 0,999$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 2,426$ ; $p\text{-value} = 0,658$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 13,668$ ; $p\text{-value} = \mathbf{0,008(*)}$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 2,812$ ; $p\text{-value} = 0,590$
<b>“Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço?”</b>	
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 2,278$ ; $p\text{-value} = 0,320$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 0,006$ ; $p\text{-value} = 0,545$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 7,637$ ; $p\text{-value} = 0,366$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 11,709$ ; $p\text{-value} = 0,230$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 6,369$ ; $p\text{-value} = 0,095$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 0,698$ ; $p\text{-value} = 0,705$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 3,447$ ; $p\text{-value} = 0,486$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 5,578$ ; $p\text{-value} = 0,233$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 4,239$ ; $p\text{-value} = 0,375$

Tabela 3.2.7– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 7

	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar

	habitualmente o teu lance/pequeno-almoço?"
Sig	$\chi^2 = 77,932; p\text{-value} = 0,001 (*)$
	"Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?"
Sig	$\chi^2 = 39,795; p\text{-value} = 0,265$
	"Comes sobremesa/frutas após a refeição?"
Sig	$\chi^2 = 24,458; p\text{-value} = 0,001 (*)$
	" Se sim, indica quais:"
Sig	$\chi^2 = 18,779; p\text{-value} = 0,599$
	"Se sim, indica com que frequência comes sobremesas/fruta?"
Sig	$\chi^2 = 20,573; p\text{-value} = 0,485$
	"Comes legumes/vegetais à refeição?"
Sig	$\chi^2 = 5,872 p\text{-value} = 0,555$
<b>"Tipo de alimentos melhor(es)/mais adequado(s) para integrar o teu almoço/jantar?"</b>	
	"Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu lance/pequeno-almoço?"
Sig	$\chi^2 = 57,241; p\text{-value} = 0,356$
	"Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?"
Sig	$\chi^2 = 54,183; p\text{-value} = 0,164$
	"Comes sobremesa/frutas após a refeição?"
Sig	$\chi^2 = 10,653; p\text{-value} = 0,300$
	" Se sim, indica quais:"
Sig	$\chi^2 = 28,905; p\text{-value} = 0,366$
	"Se sim, indica com que frequência comes sobremesas/fruta?"
Sig	$\chi^2 = 22,171 p\text{-value} = 0,729$
	"Comes legumes/vegetais à refeição?"
Sig	$\chi^2 = 5,970 p\text{-value} = 0,743$

Tabela 3.2.8– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 8

	"Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu lance/pequeno-almoço?"
	"Destes restaurantes que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?"
Sig	$\chi^2 = 4,627; p\text{-value} = 0,969$
	"Tens por hábito comer fast-food?"
Sig	$\chi^2 = 20,347; p\text{-value} = 0,314$
<b>"Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?"</b>	
	"Destes restaurantes que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?"
Sig	$\chi^2 = 20,686; p\text{-value} = 0,023 (*)$
	"Tens por hábito comer fast-food?"
Sig	$\chi^2 = 59,468; p\text{-value} = 0,000 (*)$
<b>"Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?"</b>	
	"Destes restaurantes que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?"
Sig	$\chi^2 = 14,820; p\text{-value} = 0,391$
	"Tens por hábito comer fast-food?"
Sig	$\chi^2 = 35,154; p\text{-value} = 0,027 (*)$
<b>"Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?"</b>	
	"Destes restaurantes que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?"
Sig	$\chi^2 = 18,811; p\text{-value} = 0,404$
	"Tens por hábito comer fast-food?"

Sig	$\chi^2 = 36,955; p\text{-value} = 0,096$
<b>“Bebes sumos/refrigerantes?”</b>	
	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 7,241; p\text{-value} = 0,027 (*)$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 7,191; p\text{-value} = 0,066$
<b>“Bebes bebidas alcólicas diariamente?”</b>	
	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 0,581; p\text{-value} = 0,965$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 11,494; p\text{-value} = 0,074$

Tabela 3.2.9– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 9

<b>“Quantas refeições fazes por dia”</b>	
	“Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço?”
Sig	$\chi^2 = 12,776; p\text{-value} = 0,012 (*)$
	“Tens o hábito de realizar pequenos lanches entre refeições?”
Sig	$\chi^2 = 59,193; p\text{-value} = 0,000 (*)$
	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”
Sig	$\chi^2 = 4,951; p\text{-value} = 0,960$

Tabela 3.2.10– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 10

<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - amigos”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 14,189; p\text{-value} = 0,289$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 11,466; p\text{-value} = 0,489$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - familia”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 8,181; p\text{-value} = 0,771$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 12,326; p\text{-value} = 0,420$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - TV”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 11,338; p\text{-value} = 0,183$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 7,225; p\text{-value} = 0,513$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - Internet”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 18,379; p\text{-value} = 0,105$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 11,236; p\text{-value} = 0,587$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – revistas/Jornais”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 14,661; p\text{-value} = 0,066$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 1,145; p\text{-value} = 0,997$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – Escola”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 11,313; p\text{-value} = 0,502$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”

Sig	$\chi^2 = 12,254; p\text{-value} = 0,425$
<b>“Quantas horas passas diariamente na internet?”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 28,186; p\text{-value} = 0,005 (*)$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 9,684; p\text{-value} = 0,644$
<b>“Segues alguma rede social?”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 1,480; p\text{-value} = 0,830$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 1,960; p\text{-value} = 0,743$

Tabela 3.2.11– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 11

<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - amigos”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 13,376; p\text{-value} = 0,342$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 5,870; p\text{-value} = 0,753$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - família”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 12,362; p\text{-value} = 0,417$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 10,363 p\text{-value} = 0,322$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - TV”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 5,567; p\text{-value} = 0,696$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 31,502; p\text{-value} = 0,000 (*)$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - Internet”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 16,242; p\text{-value} = 0,180$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 20,966; p\text{-value} = 0,013 (*)$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – revistas/Jornais”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 13,339; p\text{-value} = 0,101$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 19,198; p\text{-value} = 0,004 (*)$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – Escola”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 17,870; p\text{-value} = 0,120$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 17,559 p\text{-value} = 0,041 (*)$
<b>“Na maior parte das vezes vês televisão na companhia de quem?”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 7,227; p\text{-value} = 0,842$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 8,032; p\text{-value} = 0,531$
<b>“Classifica o teu gosto/interesse em ver televisao?”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 15,905; p\text{-value} = 0,044 (*)$

	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 14,295$ ; $p\text{-value} = 0,027$ (*)
<b>“Quantas horas passas diariamente na internet?”</b>	
	Costumas comer enquanto vês televisão?”
	$\chi^2 = 17,450$ ; $p\text{-value} = 0,133$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
	$\chi^2 = 5,896$ ; $p\text{-value} = 0,750$

***Tabelas dos resultados por Escola do teste Qui-Quadrado. Valores Significativos e Não Significativos***

Hipótese 1: Peniche

Tabela 3.2.1.1 – Resultados Teste Qui-quadrado hipótese 1 Peniche

Género					
	Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?
Sig	$\chi^2 = 7,026$ ; $p\text{-value} = 0,318$	$\chi^2 = 9,740$ ; $p\text{-value} = 0,083$	$\chi^2 = 2,811$ ; $p\text{-value} = 0,984$	$\chi^2 = 2,782$ ; $p\text{-value} = 0,426$	$\chi^2 = 0,208$ ; $p\text{-value} = 0,976$
Idade					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 11,982$ ; $p\text{-value} = 0,848$	$\chi^2 = 16,804$ ; $p\text{-value} = 0,331$	$\chi^2 = 0,996$ ; $p\text{-value} = 0,810$	$\chi^2 = 2,126$ ; $p\text{-value} = 0,989$	$\chi^2 = 8,110$ ; $p\text{-value} = 0,523$
Escolaridade Pai					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 7,963$ ; $p\text{-value} = 0,788$	$\chi^2 = 10,799$ ; $p\text{-value} = 0,373$	$\chi^2 = 0,349$ ; $p\text{-value} = 0,840$	$\chi^2 = 9,415$ ; $p\text{-value} = 0,152$	$\chi^2 = 7,961$ ; $p\text{-value} = 0,241$

Escolaridade Mãe					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 7,731$ ; $p\text{-value} = 0,806$	$\chi^2 = 4,990$ ; $p\text{-value} = 0,892$	$\chi^2 = 0,125$ ; $p\text{-value} = 0,939$	$\chi^2 = 4,825$ ; $p\text{-value} = 0,566$	$\chi^2 = 2,606$ ; $p\text{-value} = 0,856$

Hipótese 1: Cacém

Tabela 3.2.1.2 – Resultados Teste Qui-quadrado hipótese 1 Cacém

Género					
	Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 8,544$ ; $p\text{-value} = 0,201$	$\chi^2 = 4,796$ ; $p\text{-value} = 0,441$	$\chi^2 = 1,754$ ; $p\text{-value} = 0,185$	$\chi^2 = 19,654$ ; $p\text{-value} = 0,000(*)$	$\chi^2 = 5,422$ ; $p\text{-value} = 0,491$
Idade					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 31,282$ ; $p\text{-value} = 0,692$	$\chi^2 = 26,286$ ; $p\text{-value} = 0,660$	$\chi^2 = 3,259$ ; $p\text{-value} = 0,776$	$\chi^2 = 9,639$ ; $p\text{-value} = 0,943$	$\chi^2 = 20,907$ ; $p\text{-value} = 0,284$
Escolaridade Pai					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 15,780$ ; $p\text{-value} = 0,202$	$\chi^2 = 5,196$ ; $p\text{-value} = 0,736$	$\chi^2 = 0,610$ ; $p\text{-value} = 0,737$	$\chi^2 = 7,177$ ; $p\text{-value} = 0,305$	$\chi^2 = 6,856$ ; $p\text{-value}$

					= 0,334
<b>Escolaridade Mãe</b>					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
<b>Sig</b>	$\chi^2 = 10,635$ ; $p$ -value = 0,560	$\chi^2 = 4,580$ ; $p$ -value = 0,801	$\chi^2 = 2,035$ ; $p$ -value = 0,361	$\chi^2 = 8,345$ ; $p$ -value = 0,214	$\chi^2 = 2,306$ ; $p$ -value = 0,890

### Hipótese 2 - Peniche

Tabela 3.2.2.1 – Resultados Teste Qui-quadrado hipótese 2 Peniche

<b>Profissão do Pai</b>					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
<b>Sig</b>	$\chi^2 = 55,221$ ; $p$ -value = 0,468	$\chi^2 = 46,263$ ; $p$ -value = 0,420	$\chi^2 = 10,862$ ; $p$ -value = 0,285	$\chi^2 = 34,147$ ; $p$ -value = 0,162	$\chi^2 = 28,863$ ; $p$ -value = 0,368
<b>Profissão da Mãe</b>					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
<b>Sig</b>	$\chi^2 = 31,395$ ; $p$ -value = 0,687	$\chi^2 = 30,402$ ; $p$ -value = 0,445	$\chi^2 = 7,006$ ; $p$ -value = 0,320	$\chi^2 = 12,737$ ; $p$ -value = 0,807	$\chi^2 = 16,592$ ; $p$ -value = 0,551
<b>Costumas ter dinheiro para o lanche</b>					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
<b>Sig</b>	$\chi^2 = 3,449$ ; $p$ -value = 0,751	$\chi^2 = 1,384$ ; $p$ -value = 0,926	$\chi^2 = 1,766$ ; $p$ -value = 0,212	$\chi^2 = 1,772$ ; $p$ -value = 0,621	$\chi^2 = 4,709$ ;

					$\rho$ -value = 0,194
--	--	--	--	--	-----------------------

Hipótese 2 – Cacém

Tabela 3.2.2.2 – Resultados Teste Qui-quadrado hipótese 2 Cacém

Profissão do Pai					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 51,731$ ; $\rho$ -value = 0,562	$\chi^2 = 45,722$ ; $\rho$ -value = 0,247	$\chi^2 = 5,313$ ; $\rho$ -value = 0,724	$\chi^2 = 23,173$ ; $\rho$ -value = 0,510	$\chi^2 = 20,099$ ; $\rho$ -value = 0,691
Profissão da Mãe					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 38,782$ ; $\rho$ -value = 0,345	$\chi^2 = 34,341$ ; $\rho$ -value = 0,467	$\chi^2 = 14,474$ ; $\rho$ -value = <b>0,025</b>	$\chi^2 = 17,170$ ; $\rho$ -value = 0,511	$\chi^2 = 8,944$ ; $\rho$ -value = 0,960
Costumas ter dinheiro para o lanche					
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 2,071$ ; $\rho$ -value = 0,913	$\chi^2 = 3,821$ ; $\rho$ -value = 0,575	$\chi^2 = 5,040$ ; $\rho$ -value = 0,054	$\chi^2 = 9,064$ ; $\rho$ -value = <b>0,028</b>	$\chi^2 = 0,636$ ; $\rho$ -value = 0,888

Hipótese 3 – Peniche

Tabela 3.2.3.1 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 3 Peniche

	Profissão do Pai	Profissão da Mãe
	“Tens por hábito tomar pequeno-almoço?”	“Tens por hábito tomar pequeno-almoço?”
Sig	$\chi^2 = 8,982$ ; $\rho$ -value = 0,439	$\chi^2 = 5,482$ ; $\rho$ -value = 0,484
	Dinheiro para comprar lanche	
	“Tens por hábito tomar pequeno-almoço?”	
Sig	$\chi^2 = 0,899$ ; $\rho$ -value = 0,343	

Hipótese 3 – Cacém

Tabela 3.2.3.2 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 3 Cacém

	Profissão do Pai	Profissão da Mãe
	“Tens por hábito tomar pequeno-almoço?”	“Tens por hábito tomar pequeno-almoço?”
Sig	$\chi^2 = 4,384$ ; $\rho$ -value = 0,821	$\chi^2 = 6,965$ ; $\rho$ -value = 0,324
	Dinheiro para comprar lanche	
	“Tens por hábito tomar pequeno-almoço?”	
Sig	$\chi^2 = 2,230$ ; $\rho$ -value = 0,135	

Hipótese 4 - Peniche

Tabela 3.2.4.1 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 4 Peniche Peniche

Praticas desposito								
	“Quantas refeições fazes por dia?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/ refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 9,602$ ; $\rho$ -value = <b>0,048</b>	$\chi^2 = 4,990$ ; $\rho$ -value = 0,545	$\chi^2 = 3,666$ ; $\rho$ -value = 0,598	$\chi^2 = 3,034$ ; $\rho$ -value = 0,882	$\chi^2 = 10,704$ ; $\rho$ -value = 0,297	$\chi^2 = 0,025$ ; $\rho$ -value = 1,000	$\chi^2 = 5,865$ ; $\rho$ -value = 0,118	$\chi^2 = 9,910$ ; $\rho$ -value = <b>0,019</b>

Tabela 3.2.4.2– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 4 - Peniche

Assinala com X o teu grau de concordância ou discordância relativamente a cada uma das seguintes opções:					
	“Alimentação versus rendimento”	“Alimentação versus aparência das pessoas”	“Alimentação versus alimentação saudável”	“Alimentação versus preocupação”	“Alimentação versus peso”
Sig	$\chi^2 = 0,125$ ; $p$ -value = 0,939	$\chi^2 = 0,325$ ; $p$ -value = 0,955	$\chi^2 = 5,799$ ; $p$ -value = 0,215	$\chi^2 = 4,336$ ; $p$ -value = 0,362	$\chi^2 = 2,021$ ; $p$ -value = 0,732

Hipótese – Cacém

Tabela 3.2.4.1 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 4 Cacém

Praticas desposto								
	“Quantas refeições fazes por dia?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente p teu almoço/jantar?”	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno-almoço?”	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”	“Bebes sumos/refrigerantes?”	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 2,097$ ; $p$ -value = 0,718	$\chi^2 = 2,037$ ; $p$ -value = 0,916	$\chi^2 = 3,892$ ; $p$ -value = 0,565	$\chi^2 = 5,301$ ; $p$ -value = 0,623	$\chi^2 = 7,374$ ; $p$ -value = 0,598	$\chi^2 = 0,712$ ; $p$ -value = 0,566	$\chi^2 = 0,976$ ; $p$ -value = 0,807	$\chi^2 = 1,054$ ; $p$ -value = 0,788

Tabela 3.2.4.2– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 4 – Cacém

Assinala com X o teu grau de concordância ou discordância relativamente a cada uma das seguintes opções:					
	“Alimentação versus rendimento”	“Alimentação versus aparência das pessoas”	“Alimentação versus alimentação saudável”	“Alimentação versus preocupação”	“Alimentação versus peso”
Sig	$\chi^2 = 5,902$ ; $p$ -value = 0,052	$\chi^2 = 6,269$ ; $p$ -value = 0,180	$\chi^2 = 3,765$ ; $p$ -value = 0,439	$\chi^2 = 2,682$ ; $p$ -value = 0,612	$\chi^2 = 3,282$ ; $p$ -value = 0,512

Hipótese 5 - Peniche

Tabela 3.2.5.1– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 5 Peniche

Géneroi	
	“Fazes dieta”
Sig	$\chi^2 = 2,765$ ; $p$ -value = 0,145
Classes IMC	
Sig	$\chi^2 = 1,406$ ; $p$ -value = 0,704

<b>“Quem elaborou ou aconselhou a tua dieta”</b>					
Sig	$\chi^2 = 1,319; p\text{-value} = 0,517$				
<b>“Em relação ao teu peso, achas que tens?”</b>					
Sig	$\chi^2 = 11,601; p\text{-value} = 0,003(*)$				
<b>Assinala com X o teu grau de concordância ou discordância relativamente a cada uma das seguintes opções:</b>					
	“Alimentação versus rendimento”	“Alimentação versus aparência das pessoas”	“Alimentação versus alimentação saudável”	“Alimentação versus preocupação”	“Alimentação versus peso”
Sig	$\chi^2 = 3,310; p\text{-value} = 0,191$	$\chi^2 = 4,480; p\text{-value} = 0,214$	$\chi^2 = 0,378; p\text{-value} = 0,984$	$\chi^2 = 1,930; p\text{-value} = 0,749$	$\chi^2 = 13,657; p\text{-value} = 0,008(*)$

Hipótese 5 - Cacém

Tabela 3.2.5.2– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 5 Cacém

<b>Género</b>					
	<b>“Fazes dieta”</b>				
Sig	$\chi^2 = 0,810; p\text{-value} = 0,527$				
<b>Classes IMC</b>					
Sig	$\chi^2 = 1,926; p\text{-value} = 0,588$				
<b>“Quem elaborou ou aconselhou a tua dieta”</b>					
Sig	$\chi^2 = 0,000; p\text{-value} = 1,000$				
<b>“Em relação ao teu peso, achas que tens?”</b>					
Sig	$\chi^2 = 3,804; p\text{-value} = 0,149$				
<b>Assinala com X o teu grau de concordância ou discordância relativamente a cada uma das seguintes opções:</b>					
	“Alimentação versus rendimento”	“Alimentação versus aparência das pessoas”	“Alimentação versus alimentação saudável”	“Alimentação versus preocupação”	“Alimentação versus peso”
Sig	$\chi^2 = 1,051; p\text{-value} = 0,591$	$\chi^2 = 2,836; p\text{-value} = 0,586$	$\chi^2 = 2,984; p\text{-value} = 0,560$	$\chi^2 = 4,001; p\text{-value} = 0,406$	$\chi^2 = 4,295; p\text{-value} = 0,367$

Hipótese 6 – Peniche

Tabela 3.2.6.1 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 6 Peniche

<b>Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?</b>	
	<b>Em relação ao teu peso achas que tens:</b>
Sig	$\chi^2 = 11,596; p\text{-value} = 0,072$
	<b>Praticas desporto?</b>
Sig	$\chi^2 = 5,865; p\text{-value} = 0,118$
	<b>“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”</b>
Sig	$\chi^2 = 32,898; p\text{-value} = 0,047 (*)$
	<b>“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”</b>
Sig	$\chi^2 = 45,741; p\text{-value} = 0,014 (*)$
	<b>“Tens por hábito comer fast-food?”</b>
Sig	$\chi^2 = 19,956; p\text{-value} = 0,018(*)$
	<b>“Alimentação versus rendimento”</b>
Sig	$\chi^2 = 2,932; p\text{-value} = 0,817$
	<b>“Alimentação versus aparência das pessoas”</b>

Sig	$\chi^2 = 6,474; p\text{-value} = 0,692$
	“Alimentação versus alimentação saudável!”
Sig	$\chi^2 = 17,246; p\text{-value} = 0,141$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 27,645; p\text{-value} = 0,006(*)$
	<b>“Comes Legumes à refeição?”</b>
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 2,778; p\text{-value} = 0,249$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 2,706; p\text{-value} = 0,122$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 7,175; p\text{-value} = 0,411$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 11,797; p\text{-value} = 0,225$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 3,177; p\text{-value} = 0,365$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 2,410; p\text{-value} = 0,300$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 1,256; p\text{-value} = 0,740$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 6,639; p\text{-value} = 0,156$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 5,288; p\text{-value} = 0,259$
	<b>“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente para o teu almoço/jantar?”</b>
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 9,231; p\text{-value} = 0,510$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 3,666; p\text{-value} = 0,598$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 22,206; p\text{-value} = 0,954$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 54,476; p\text{-value} = 0,157$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 27,557; p\text{-value} = 0,025(*)$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 11,777; p\text{-value} = 0,300$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 11,752; p\text{-value} = 0,698$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 15,271; p\text{-value} = 0,761$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 25,934; p\text{-value} = 0,168$
	<b>“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente para o teu lanche/pequeno-almoço?”</b>
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 12,722; p\text{-value} = 0,390$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 4,990; p\text{-value} = 0,545$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”

Sig	$\chi^2 = 58,734$ ; $p\text{-value} = 0,045(*)$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 47,073$ ; $p\text{-value} = 0,736$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 18,951$ ; $p\text{-value} = 0,395$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 6,354$ ; $p\text{-value} = 0,897$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 21,453$ ; $p\text{-value} = 0,257$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 24,637$ ; $p\text{-value} = 0,426$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 19,998$ ; $p\text{-value} = 0,697$
<b>“Tens o hábito de realizar pequenos lanches entre refeições?”</b>	
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 0,381$ ; $p\text{-value} = 0,827$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 1,870$ ; $p\text{-value} = 0,257$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 4,089$ ; $p\text{-value} = 0,769$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 12,423$ ; $p\text{-value} = 0,190$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 7,278$ ; $p\text{-value} = 0,064$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 3,200$ ; $p\text{-value} = 0,202$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 11,775$ ; $p\text{-value} = 0,008 (*)$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 24,581$ ; $p\text{-value} = 0,000(*)$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 4,863$ ; $p\text{-value} = 0,302$
<b>“Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço?”</b>	
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 0,136$ ; $p\text{-value} = 0,934$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 0,001$ ; $p\text{-value} = 1,000$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 0,056$ ; $p\text{-value} = 0,683$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 7,112$ ; $p\text{-value} = 0,625$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 1,631$ ; $p\text{-value} = 0,652$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 0,706$ ; $p\text{-value} = 0,702$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 2,861$ ; $p\text{-value} = 0,414$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 0,715$ ; $p\text{-value} = 0,949$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 2,876$ ; $p\text{-value} = 0,579$

Hipótese 6 – Cacém

Tabela 3.2.6.2– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 6 Cacém

Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?	
	Em relação ao teu peso achas que tens:
Sig	$\chi^2 = 6,398; p\text{-value} = 0,380$
	Praticas desporto?
Sig	$\chi^2 = 0,976; p\text{-value} = 0,807$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 14,481; p\text{-value} = 0,848$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 36,388; p\text{-value} = 0,107$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 15,666; p\text{-value} = 0,074$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 5,831; p\text{-value} = 0,442$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 8,857; p\text{-value} = 0,715$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 16,683; p\text{-value} = 0,162$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 13,900; p\text{-value} = 0,307$
<b>“Comes Legumes à refeição?”</b>	
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 3,985; p\text{-value} = 0,136$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 2,797; p\text{-value} = 0,137$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 5,208; p\text{-value} = 0,635$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 5,664; p\text{-value} = 0,773$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 9,861; p\text{-value} = 0,020(*)$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 9,122; p\text{-value} = 0,010(*)$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 6,897; p\text{-value} = 0,141$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 5,764; p\text{-value} = 0,217$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 13,670; p\text{-value} = 0,008(*)$
<b>“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente para o teu almoço/jantar?”</b>	
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 6,359; p\text{-value} = 0,784$

	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 3,892; p\text{-value} = 0,565$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 42,232; p\text{-value} = 0,187$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 44,029; p\text{-value} = 0,513$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 39,451; p\text{-value} = \mathbf{0,001(*)}$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 13,992; p\text{-value} = 0,177$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 19,886; p\text{-value} = 0,465$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 32,452; p\text{-value} = \mathbf{0,039(*)}$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 16,810; p\text{-value} = 0,665$
	<b>“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente para o teu lanche/pequeno-almoço?”</b>
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 8,825; p\text{-value} = 0,718$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 2,037; p\text{-value} = 0,916$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 61,647; p\text{-value} = \mathbf{0,026(*)}$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 77,067; p\text{-value} = \mathbf{0,021(*)}$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 17,484; p\text{-value} = 0,490$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 14,845; p\text{-value} = 0,250$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 29,344; p\text{-value} = 0,207$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 21,646; p\text{-value} = 0,600$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 19,233; p\text{-value} = 0,739$
	<b>“Tens o hábito de realizar pequenos lanches entre refeições?”</b>
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 3,302; p\text{-value} = 0,192$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 0,771; p\text{-value} = 0,403$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 4,786; p\text{-value} = 0,686$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 2,548; p\text{-value} = \mathbf{0,015}$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 1,735; p\text{-value} = 0,629$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 1,255; p\text{-value} = 0,508$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”

Sig	$\chi^2 = 3,786; p\text{-value} = 0,436$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 2,935; p\text{-value} = 0,569$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 4,425; p\text{-value} = 0,351$
<b>“Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço?”</b>	
	“Em relação ao teu peso achas que tens:”
Sig	$\chi^2 = 7,384; p\text{-value} = 0,025$
	“Praticas Desporto?”
Sig	$\chi^2 = 0,000; p\text{-value} = 1,000$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”
Sig	$\chi^2 = 10,586; p\text{-value} = 0,158$
	“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 12,315; p\text{-value} = 0,196$
	“Tens por hábito comer <i>fast-food</i> ?”
Sig	$\chi^2 = 5,330; p\text{-value} = 0,149$
	“Alimentação versus rendimento”
Sig	$\chi^2 = 0,426; p\text{-value} = 0,808$
	“Alimentação versus aparência das pessoas”
Sig	$\chi^2 = 6,034; p\text{-value} = 0,197$
	“Alimentação versus alimentação saudável”
Sig	$\chi^2 = 6,655; p\text{-value} = 0,155$
	“Alimentação versus preocupação”
Sig	$\chi^2 = 2,035; p\text{-value} = 0,729$

Hipótese 7 – Peniche

Tabela 3.2.7.1– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 7 Peniche

<b>“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”</b>	
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?”
Sig	$\chi^2 = 58,734; p\text{-value} = 0,045 (*)$
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 22,206; p\text{-value} = 0,954$
	“Comes sobremesa/frutas após a refeição?”
Sig	$\chi^2 = 15,928; p\text{-value} = 0,026 (*)$
	“ Se sim, indica quais:”
Sig	$\chi^2 = 12,729; p\text{-value} = 0,918$
	“Se sim, indica com que frequência comes sobremesas/fruta?”
Sig	$\chi^2 = 15,343; p\text{-value} = 0,805$
	“Comes legumes/vegetais à refeição?”
Sig	$\chi^2 = 7,175; p\text{-value} = 0,411$
<b>“Tipo de alimentos melhor(es)/mais adequado(s) para integrar o teu almoço/jantar?”</b>	
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?”
Sig	$\chi^2 = 47,073; p\text{-value} = 0,736$
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 54,476; p\text{-value} = 0,157$
	“Comes sobremesa/frutas após a refeição?”

Sig	$\chi^2 = 6,121$ ; $p\text{-value} = 0,728$
	“Se sim, indica quais:”
Sig	$\chi^2 = 23,600$ ; $p\text{-value} = 0,652$
	“Se sim, indica com que frequência comes sobremesas/fruta?”
Sig	$\chi^2 = 24,405$ ; $p\text{-value} = 0,608$
	“Comes legumes/vegetais à refeição?”
Sig	$\chi^2 = 11,797$ ; $p\text{-value} = 0,225$

Hipótese 7 – Cacém

Tabela 3.2.7.2 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 7 Cacém

<b>“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”</b>	
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?”
Sig	$\chi^2 = 61,747$ ; $p\text{-value} = 0,026$ (*)
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 42,232$ ; $p\text{-value} = 0,187$
	“Comes sobremesa/frutas após a refeição?”
Sig	$\chi^2 = 12,383$ ; $p\text{-value} = 0,089$
	“Se sim, indica quais:”
Sig	$\chi^2 = 23,011$ ; $p\text{-value} = 0,343$
	“Se sim, indica com que frequência comes sobremesas/fruta?”
Sig	$\chi^2 = 22,938$ ; $p\text{-value} = 0,347$
	“Comes legumes/vegetais à refeição?”
Sig	$\chi^2 = 5,208$ ; $p\text{-value} = 0,635$
<b>“Tipo de alimentos melhor(es)/mais adequado(s) para integrar o teu almoço/jantar?”</b>	
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?”
Sig	$\chi^2 = 77,067$ ; $p\text{-value} = 0,021$
	“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?”
Sig	$\chi^2 = 44,029$ ; $p\text{-value} = 0,513$
	“Comes sobremesa/frutas após a refeição?”
Sig	$\chi^2 = 12,810$ ; $p\text{-value} = 0,171$
	“Se sim, indica quais:”
Sig	$\chi^2 = 26,913$ ; $p\text{-value} = 0,468$
	“Se sim, indica com que frequência comes sobremesas/fruta?”
Sig	$\chi^2 = 33,455$ ; $p\text{-value} = 0,182$
	“Comes legumes/vegetais à refeição?”
Sig	$\chi^2 = 5,664$ ; $p\text{-value} = 0,773$

Hipótese 8 - Peniche

Tabela 3.2.8.1 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 8 Peniche

<b>“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?”</b>	
	“Destes restaurantes que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 5,440$ ; $p\text{-value} = 0,942$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 18,951$ ; $p\text{-value} = 0,395$
<b>“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?”</b>	

	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 15,181; p\text{-value} = 0,126$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 27,557; p\text{-value} = 0,025 (*)$
<b>“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”</b>	
	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 11,070; p\text{-value} = 0,681$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 22,988; p\text{-value} = 0,345$
<b>“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”</b>	
	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 19,732; p\text{-value} = 0,348$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 36,768; p\text{-value} = 0,099$
<b>“Bebes sumos/refrigerantes?”</b>	
	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 6,617; p\text{-value} = 0,037 (*)$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 8,710; p\text{-value} = 0,033 (*)$

Hipótese 8 – Cacém

Tabela 3.2.8.2 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 8 Cacém

<b>“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu lanche/pequeno-almoço?”</b>	
	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 4,432; p\text{-value} = 0,974$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 17,484; p\text{-value} = 0,490$
<b>“Dos alimentos que de seguida se apresentam, quais são os que mais gostas para integrar habitualmente o teu almoço/jantar?”</b>	
	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 30,903; p\text{-value} = 0,001 (*)$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 39,451; p\text{-value} = 0,001 (*)$
<b>“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu lanche/pequeno almoço?”</b>	
	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 17,172; p\text{-value} = 0,247$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 29,253; p\text{-value} = 0,108$
<b>“Para a tua idade, dos alimentos que de seguida se apresentam, qual ou quais consideras o(s) melhores/mais adequados para integrar o teu almoço/jantar?”</b>	
	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 18,466; p\text{-value} = 0,425$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 32,872; p\text{-value} = 0,201$
<b>“Bebes sumos/refrigerantes?”</b>	
	“Destes restaurants que de seguida se apresentam quais os teus preferidos?”
Sig	$\chi^2 = 3,812; p\text{-value} = 0,149$
	“Tens por hábito comer fast-food?”
Sig	$\chi^2 = 5,015; p\text{-value} = 0,171$

Hipótese 9 - Peniche

Tabela 3.2.9.1– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 9 Peniche

“Quantas refeições fazes por dia”	
	“Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço?”
Sig	$\chi^2 = 4,746; p\text{-value} = 0,314$
	“Tens o hábito de realizar pequenos lanches entre refeições?”
Sig	$\chi^2 = 31,599; p\text{-value} = \mathbf{0,000 (*)}$
	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”
Sig	$\chi^2 = 15,028; p\text{-value} = 0,240$

Hipótese 9 – Cacém

Tabela 3.2.9.2– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 9 Cacém

“Quantas refeições fazes por dia”	
	“Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço?”
Sig	$\chi^2 = 10,493; p\text{-value} = \mathbf{0,033 (*)}$
	“Tens o hábito de realizar pequenos lanches entre refeições?”
Sig	$\chi^2 = 22,579; p\text{-value} = \mathbf{0,000 (*)}$
	“Substituis o almoço e/ou jantar por sandes ou outros alimentos menos completos?”
Sig	$\chi^2 = 12,020 ; p\text{-value} = 0,444$

Hipótese 10 - Peniche

Tabela 3.2.10.1– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 10 Peniche

“Quem achas que influencia a tua alimentação - amigos”	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 15,162; p\text{-value} = 0,233$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 6,086; p\text{-value} = 0,731$
“Quem achas que influencia a tua alimentação - família”	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 8,926; p\text{-value} = 0,709$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 12,409; p\text{-value} = 0,191$
“Quem achas que influencia a tua alimentação - TV”	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 13,494; p\text{-value} = 0,096$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 1,949; p\text{-value} = 0,924$
“Quem achas que influencia a tua alimentação - Internet”	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 18,801; p\text{-value} = 0,093$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 7,748; p\text{-value} = 0,560$

<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – revistas/Jornais”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 8,217; p\text{-value} = 0,413$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 1,793; p\text{-value} = 0,938$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – Escola”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 16,830; p\text{-value} = 0,156$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 10,263; p\text{-value} = 0,330$
<b>“Quantas horas passas diariamente na internet?”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 24,788; p\text{-value} = \mathbf{0,016 (*)}$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 6,049; p\text{-value} = 0,753$
<b>“Segues alguma rede social?”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 0,936; p\text{-value} = 0,919$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 1,921; p\text{-value} = 0,589$

Hipótese 10 – Cacém

Tabela 3.2.10.2 – Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 10 Cacém

<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - amigos”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 9,641; p\text{-value} = 0,647$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 10,296; p\text{-value} = 0,590$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - família”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 5,668; p\text{-value} = 0,932$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 8,439; p\text{-value} = 0,750$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - TV”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 17,231; p\text{-value} = \mathbf{0,028(*)}$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 8,663; p\text{-value} = 0,372$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - Internet”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 25,688; p\text{-value} = \mathbf{0,012(*)}$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 15,369; p\text{-value} = 0,222$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – revistas/Jornais”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 9,292; p\text{-value} = 0,318$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 4,603; p\text{-value} = 0,799$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – Escola”</b>	
	“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”
Sig	$\chi^2 = 6,579; p\text{-value} = 0,884$
	“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”
Sig	$\chi^2 = 13,473; p\text{-value} = 0,336$
<b>“Quantas horas passas diariamente na internet?”</b>	

	<b>“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”</b>
Sig	$\chi^2 = 13,284; p\text{-value} = 0,349$
	<b>“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”</b>
Sig	$\chi^2 = 10,722; p\text{-value} = 0,553$
	<b>“Segues alguma rede social?”</b>
	<b>“Costumas comer algum tipo de alimento enquanto estás na internet?”</b>
Sig	$\chi^2 = 2,465; p\text{-value} = 0,651$
	<b>“Se respondeste sim, indica qual/quais tipo de alimento (s) que consomes?”</b>
Sig	$\chi^2 = 1,006; p\text{-value} = 0,909$

Hipótese 11 - Peniche

Tabela 3.2.11.1– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 11 Peniche

	<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - amigos”</b>
	<b>“Costumas comer enquanto vês televisão?”</b>
Sig	$\chi^2 = 15,588; p\text{-value} = 0,211$
	<b>“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”</b>
Sig	$\chi^2 = 5,508; p\text{-value} = 0,788$
	<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - família”</b>
	<b>“Costumas comer enquanto vês televisão?”</b>
Sig	$\chi^2 = 10,818; p\text{-value} = 0,545$
	<b>“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”</b>
Sig	$\chi^2 = 14,429; p\text{-value} = 0,108$
	<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - TV”</b>
	<b>“Costumas comer enquanto vês televisão?”</b>
Sig	$\chi^2 = 6,170; p\text{-value} = 0,628$
	<b>“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”</b>
Sig	$\chi^2 = 12,114; p\text{-value} = 0,059$
	<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - Internet”</b>
	<b>“Costumas comer enquanto vês televisão?”</b>
Sig	$\chi^2 = 10,582; p\text{-value} = 0,565$
	<b>“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”</b>
Sig	$\chi^2 = 13,233; p\text{-value} = 0,152$
	<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – revistas/Jornais”</b>
	<b>“Costumas comer enquanto vês televisão?”</b>
Sig	$\chi^2 = 9,006; p\text{-value} = 0,342$
	<b>“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”</b>
Sig	$\chi^2 = 6,738; p\text{-value} = 0,346$
	<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – Escola”</b>
	<b>“Costumas comer enquanto vês televisão?”</b>
Sig	$\chi^2 = 11,882; p\text{-value} = 0,455$
	<b>“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”</b>
Sig	$\chi^2 = 19,686; p\text{-value} = 0,020 (*)$
	<b>“Na maior parte das vezes vês televisão na companhia de quem?”</b>
	<b>“Costumas comer enquanto vês televisão?”</b>
Sig	$\chi^2 = 5,765; p\text{-value} = 0,927$
	<b>“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”</b>
Sig	$\chi^2 = 9,612; p\text{-value} = 0,383$
	<b>“Classifica o teu gosto/interesse em ver televisão?”</b>
	<b>“Costumas comer enquanto vês televisão?”</b>
Sig	$\chi^2 = 15,673; p\text{-value} = 0,047 (*)$
	<b>“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”</b>
Sig	$\chi^2 = 6,113; p\text{-value} = 0,411$

<b>“Quantas horas passas diariamente na internet?”</b>	
	Costumas comer enquanto vês televisão?”
	$\chi^2 = 12,253; p\text{-value} = 0,426$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
	$\chi^2 = 10,501; p\text{-value} = 0,311$

Hipótese 11 – Cacém

Tabela 3.2.11.2– Resultados do teste Qui-quadrado hipótese 11 Cacém

<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - amigos”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 11,595; p\text{-value} = 0,479$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 4,701; p\text{-value} = 0,860$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - família”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 8,003; p\text{-value} = 0,785$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 9,796; p\text{-value} = 0,367$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - TV”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 9,748; p\text{-value} = 0,283$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 29,865; p\text{-value} = 0,000 (*)$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação - Internet”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 13,579; p\text{-value} = 0,328$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 21,911; p\text{-value} = 0,009 (*)$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – revistas/Jornais”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 6,917; p\text{-value} = 0,546$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 18,043; p\text{-value} = 0,006 (*)$
<b>“Quem achas que influencia a tua alimentação – Escola”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 14,477; p\text{-value} = 0,271$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 6,441; p\text{-value} = 0,695$
<b>“Na maior parte das vezes vês televisão na companhia de quem?”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 13,493; p\text{-value} = 0,334$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 2,708; p\text{-value} = 0,975$
<b>“Classifica o teu gosto/interesse em ver televisão?”</b>	
	“Costumas comer enquanto vês televisão?”
Sig	$\chi^2 = 9,625; p\text{-value} = 0,292$
	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
Sig	$\chi^2 = 11,027; p\text{-value} = 0,088$
<b>“Quantas horas passas diariamente na internet?”</b>	
	Costumas comer enquanto vês televisão?”
	$\chi^2 = 14,871; p\text{-value} = 0,249$

	“Ficas com vontade de comer depois de veres um anúncio de alimentos/snacks?”
	$\chi^2 = 5,725; p\text{-value} = 0,767$

---

# Anexo X

## 1. QUADROS SUPERIORES DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA, DIRIGENTES E QUADROS SUPERIORES DE EMPRESA

**Texto:**

Este grupo está dividido em sub-grupos:

[Ver documento](#)

### 1.1 Quadros Superiores da Administração Pública

- *Quadros Superiores da Administração Pública*
- *Dirigentes e Quadros Superiores de Organizações Especializadas*

### 1.2 Directores de Empresa

- *Directores Gerais*
- *Directores de Produção, Exploração e Similares*
- *Outros directores de Empresas*

### 1.3 Directores e Gerentes de Pequenas Empresas

- *Directores e Gerentes da Agricultura, Silvicultura e da Pesca*
- *Directores e Gerentes da Produção industrial*
- *Directores e Gerentes da construção civil*
- *Directores e gerentes do comércio grossista e retalhista*
- *Directores e gerentes de restauração e hotelaria*
- *Directores e gerentes de transportes, entreposto e telecomunicações*
- *Directores e gerentes de empresas de mediação e prestação de serviços*
- *Directores e gerentes de empresas de serviços pessoais, limpeza e similares*
- *Directores e gerentes não classificados em outra parte*

## 2. ESPECIALISTAS DAS PROFISSÕES INTELLECTUAIS E CIENTIFICAS

**Texto:**

Este Grupo divide-se em sub-grupos:

[Ver Documento](#)

### 2.1 Especialistas das ciências físicas, matemáticas e engenharia

- *Físicas, químicas e especialistas similares*
- *Matemáticas, estaticistas e especialistas similares*
- *Especialistas da Informática*
- *Arquitectos, Engenheiros e Especialistas similares*

### 2.2 Especialistas das ciências da vida e profissionais da saúde

- *Especialistas das ciências e da vida*
- *Médicos e profissões similares - à excepção dos enfermeiros*
- *Enfermeiros*

### 2.3 Docentes do ensino secundário, superior e profissões similares

- *Docentes do ensino universitário e de estabelecimentos de ensino superior*
  - *Docentes do ensino básico (2º e 3º ciclo) e secundário*
  - *Docentes do ensino superior, básico e secundário e similares não classificados em outra parte*
-

### 3. TÉCNICOS E PROFISSIONAIS DE NÍVEL INTERMÉDIO

**Texto:**

Este grupo está dividido em sub-grupos:

[Ver documento](#)

#### 3.1 Técnicos e profissionais de nível intermédio das ciências físicas e químicas, da engenharia e trabalhadores similares

- *Técnicos de ciências físico-químicas*
- *Técnicos de engenharia civil*
- *Técnicos de electricidade*
- *Técnicos de electrónica e telecomunicações*
- *Técnicos de relojoaria*
- *Técnicos intermédios de química industrial*
- *Desenhadores e trabalhadores similares*
- *Técnicos de investigação física e química, do fabrico industrial e trabalhadores similares não classificados em outra parte*

#### 3.2 Profissionais de nível intermédio das ciências da vida e da saúde

- *Técnicos das ciências da vida e da saúde*
- *Profissionais técnicos de medicina - à excepção dos enfermeiros*
- *Parteiras*
- *Especialistas da medicina tradicional*

#### 3.3 Profissionais de nível intermédio do ensino

- *Docentes do ensino básico, primário e pré-primário*
- *Educadores de infância*
- *Docentes de Educação especial*
- *Profissionais do ensino não classificado em outra parte*

#### 3.4 Outros técnicos e profissioanis de nível intermédio

- *Profissionais de nível intermédio de finanças e serviços comerciais*
- *Agentes comerciais e correctores*
- *Profissionais de nível intermédio de gestão e administração*
- *Profissionais de nível intermédio da administração pública, das alfândegas, dos impostos e trabalhos similares*
- *Inspectores da policia judiciária e detectives*
- *Profissionais da criação artistica do espetaculo e do desporto*

### 4. PESSOAL ADMINISTRATIVO E SIMILARES

**Texto:**

Este grupo divide-se me sub-grupos:

[Ver documento](#)

#### 4.1 Empregados de escritório

- *Secretárias e Operadores de equipamentos e tratamento de informação*
- *Empregados dos serviços de contabilidade e dos serviços financeiros*
- *Empregados do aprovisionamento, de planeamento e dos transportes*
- *Empregados de biblioteca, carteiros e trabalhadores similares*
- *Empregados de escritório não calssificados em outra parte*

#### 4.2 Empregados de recepção, caixas, bilheteiras e similares

- *Caixas e Bilheteiras*
- *Caixas e Estabelecimentos bancários*
- *Empregados da banca e casinos e similares*
- *Penhoristas e trabalhadores similares*
- *Cobradores e trabalhadores similares*

## 5. PESSOAL DOS SERVIÇOS E VENDEDORES

### Texto:

Este grupo está dividido em sub-grupos:

[Ver documento](#)

### 5.1 Pessoal dos Serviços Directos e Particulares, de protecção e segurança

- *Assistentes, cobradores, guias e trabalhadores similares*
- *Ecónomos e pessoal do serviço de restauração*
- *Vigilantes, assistentes médicos e trabalhadores similares*
- *Outro pessoal dos serviços directos e particulares*

### 5.2 Manequins, vendedores e demonstradores

- *Manequins e outros modelos*
- *Vendedores e demonstradores*
- *Vendedores de quiosque e mercado*

## 6. AGRICULTORES E TRABALHADORES QUALIFICADOS DA AGRICULTURA E PESCAS

### Texto:

Este grupo divide-se em sub-grupos:

[Ver documento](#)

### 6.1 Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, criação de animais e pescas

- *Agricultores e trabalhadores qualificados de culturas agrícolas*
- *Criadores e trabalhadores qualificados do tratamento de animais*
- *Agricultores e trabalhadores qualificados da policultura, criação e tratamento de animais*
- *Trabalhadores florestais e similares*
- *Trabalhadores da aquacultura e pescas*

### 6.2 Agricultores e pescadores - agricultura e pesca de subsistência

- *Agricultor - agricultura de subsistência*
- *Pescador - Pesca de subsistência*
- *Outros agricultores e pescadores - agricultura e pesca de subsistência*

## 7. OPERÁRIOS, ARTÍFICES E TRABALHADORES SIMILARES

### Texto:

Este grupo divide-se em sub-grupos:

[Ver documento](#)

### 7.1 Operários, artífices e trabalhadores similares das indústrias extractivas e da construção civil

- Mineiros, canteiros, carregadores de fogo e trabalhadores de pedra
- Trabalhadores da construção civil e obras públicas
- Trabalhadores da construção civil e similares - acabamentos
- Pintores, limpadores de fachadas e trabalhadores similares

### 7.2 Trabalhadores da metalurgia e da metalomecânica e trabalhadores similares

- Moldadores, soldadores, bate-chapas, caldeiros, montadores de estruturas e trabalhadores similares
- Forjadores, serralheiros mecânicos e trabalhadores similares
- Mecânicos e ajustadores de máquinas
- Mecânicos e ajustadores de equipamentos eléctricos e electrónicos

### 7.3 Mecânicos de precisão, oleiros e vidreiros, artesãos, trabalhadores das artes gráficas e trabalhadores similares

- Mecânicos de precisão em metal e materiais similares
- Oleiros, vidreiros e trabalhadores similares
- Artesãos de madeira, tecido, couro e materiais similares
- Compositores tipográficos e trabalhadores similares

### 7.4 Outros operários, artífices e trabalhadores similares

- Trabalhadores de preparação e confecção de alimentos e bebidas e trabalhadores similares
- Trabalhadores das madeiras e similares
- Trabalhadores dos têxteis e confecções e trabalhadores similares
- Trabalhadores de peles, couro e calçado
- Trabalhadores de artigos de pirotecnia

## 8. OPERADORES DE INSTALAÇÕES E MÁQUINAS E TRABALHADORES DA MONTAGEM

### Texto:

Este grupo divide-se em sub-grupos:

[Ver documento](#)

### 8.1 Operadores de instalações fixas e similares

- Operadores e condutores de máquinas e instalações mineiras de extracção e tratamento de minerais
- Operadores de instalações de transformação de metais
- Operadores de instalações de fabricação de vidro, cerâmica e trabalhadores similares
- Operadores de instalações de tratamentos químicos
- Operadores de instalações de produção de energia e trabalhadores similares
- Operadores de cadeias de montagem automatizadas e de "robots" industriais

### 8.2 Operadores de máquinas e trabalhadores da montagem

- Operadores de máquinas para trabalhar metais e produtos minerais
- Operadores de máquinas para trabalhar metais e produtos químicos
- Operadores de máquinas para fabricar produtos de borracha e matéria plástica
- Operadores de máquinas para fabricar produtos de madeira
- Operadores de máquinas de impressão, encadernação e fabricação de produtos de papel
- Operadores de máquinas para fabricar produtos têxteis e artigos em pele e couro
- Operadores de máquinas para fabricar alimentos e produtos similares
- Trabalhadores de montagem
- Outros operadores de máquinas e trabalhadores similares

### 8.3 Condutores de veículos e embarcações e operadores de equipamentos pesados móveis

- Maquinistas de locomotivas e trabalhadores similares
- Condutores de veículos a motor
- Operadores de maquinaria agrícola móvel e de outras máquinas móveis
- Mestres, marinheiros e trabalhadores similares

## 9. TRABALHADORES NÃO QUALIFICADOS

### **Texto:**

Este grupo divide-se em sub-grupos:

[Ver documento](#)

### **9.1 Trabalhadores não qualificados dos serviços e comércio**

- *Vendedores ambulantes e trabalhadores similares*
- *Engraxadores e trabalhadores similares*
- *Pessoal de limpeza, lavadeiras, engomadores de roupa e trabalhadores similares*
- *Porteiros de prédios urbanos, lavadores de vidros e veículos e trabalhadores similares*

### **9.2 Trabalhadores não qualificados da agricultura e pescas**

### **9.3 Trabalhadores não qualificados das minas, da construção e obras públicas, da indústria transformadora e dos transportes**

- *Trabalhadores não qualificados das minas e da construção civil e obras públicas*
- *Trabalhadores não qualificados da indústria transformadora*
- *Trabalhadores não qualificados dos transportes*