



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências da Saúde

Diferenças nos Hábitos Alimentares e Imagem Corporal entre os alunos do 1º e 6º ano de Medicina da Universidade da Beira Interior

Levi Gonçalves Reina Amaral Fernandes

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Medicina
(ciclo de estudos integrado)

Orientador: Doutora Joana Reis Mascarenhas

Co-Orientador: Prof. Doutor Miguel Castelo-Branco Craveiro de Sousa

Covilhã, Junho de 2011

Dedicatória

Aos meus pais.

Ao meu irmão.

Às minhas tias.

À minha orientadora.

Agradecimentos

À Faculdade de Ciências da Saúde, pela aprendizagem e formação que me proporcionou ao longo do curso.

À minha orientadora, Doutora Joana Reis Mascarenhas pela orientação, disponibilidade, amabilidade, compreensão e dedicação que demonstrou, apoiando-me de forma incansável desde o início da elaboração deste trabalho.

Ao meu Co-orientador, Professor Doutor Miguel Castelo-Branco Craveiro de Sousa pelo apoio não só na realização desta Tese de Mestrado, mas também ao longo de todo o ano lectivo.

Ao meu amigo e colega Hugo Silva, pela ajuda no tratamento estatístico dos dados, sem a qual a realização deste trabalho não seria possível.

Ao meu amigo João Silva, pela amizade e camaradagem criada ao longo destes 6 anos de Curso.

A todos os meus colegas de curso, por tudo o que vivenciámos durante estes 6 anos.

Aos meus pais, por me terem ajudado a formar-me como pessoa, dado a educação que hoje possuo e por terem sido a minha fonte de forças e motivação durante estes 6 anos de curso, apoiando-me incondicionalmente, com todo o afecto que um filho pode desejar, possibilitando-me a concretização deste sonho.

Ao meu irmão, pela cumplicidade, amizade e confiança que possuímos e por todos os momentos de diversão que partilhamos.

Às minhas tias, pelo carinho, amizade e suporte incondicional em todos os momentos do curso e da minha vida.

Resumo

Introdução: Na vida de um estudante, a entrada na universidade é provavelmente um dos passos mais grandiosos e que mais influenciará o seu futuro. Esta transição adquire relevada importância visto muitas vezes ser acompanhada de uma mudança radical de ambiente, em que o estudante sai de casa, se “desprende” da família e de uma rede de social já estabelecida. Neste novo ambiente, o estudante tem de se adaptar, desenvolver novas capacidades e lidar com uma maior autonomia e independência de que agora dispõe.

Um dos grandes desafios que surge relaciona-se com a gestão da sua alimentação. Sem o apoio logístico familiar que possuíam, torna-se mais difícil iniciar esta nova etapa das suas vidas com uma alimentação correcta e equilibrada. Assim sendo, o primeiro ano da faculdade é um período crítico que acarreta um elevado risco de má nutrição para estes adultos-jovens. Vários factores estão implicados neste processo, nomeadamente a alteração dos hábitos alimentares e da prática de exercício físico, o aumento do consumo de álcool e tabaco. Associado a isso, a pressão social a que estão sujeitos faz com que a imagem corporal adquira uma nova dimensão nas suas vidas, sendo por isso relevante perceber que ideia é que estes têm de “Corpo real/ideal” e se esta difere entre o primeiro e o sexto ano da universidade.

Objectivo: Comparar as diferenças nos hábitos alimentares/estilo de vida entre os estudantes do 1º e do 6º ano do Curso de Medicina da Universidade da Beira Interior e ter noção da percepção que estes têm de “Corpo real/ideal”.

Métodos: Realizou-se um estudo descritivo correlacional transversal para o qual foi construído um questionário anónimo e de auto-resposta (com recurso ao software “LimeSurvey®”), que foi enviado para a mailing list dos alunos do 1º e do 6º ano do curso de Medicina da Universidade da Beira Interior.

Resultados: Não foram encontradas diferenças significativas para a maioria das categorias de hábitos alimentares e estilo de vida seleccionadas nem para a percepção/imagem corporal, entre os alunos do 1º e do 6º ano do curso de Medicina da Universidade da Beira Interior.

Conclusão: Os resultados obtidos sugerem que não vão ocorrer grandes modificações nos hábitos alimentares, estilo de vida e percepção corporal num aluno, ao longo do seu percurso pela Universidade.

Palavras-chave

Alimentação saudável, Estilo de vida saudável, IMC, Ingestão Alimentar, Nutrição, Percepção Corporal, Universidade.

Abstract

Background: In a student's life, getting in the university is probably one of the greatest steps which will influence his future.

This transition acquires relevant importance as it often demands a complete change of his social context, since the student has to leave his home, leaving behind his family and friends. By then, the student has to adjust himself to a new reality, develop new abilities and skills, and deal with a more independent and autonomous lifestyle.

One of the greatest challenges has to do with their eating habits. Without the family support they used to have, it becomes harder to have a balanced diet at this stage of their lives. Therefore, the first year at the university is considered a critical period which can lead to a high risk of bad nutrition among these young people.

Many factors are implied in this process, as for example, the change of their eating habits and the practice of sports, as well as the rise of alcohol and tobacco consumption.

Besides, the social pressure which they are subjected to, makes their physical appearance acquire a new dimension in their lives, that's why it becomes so relevant to understand the way they conceive their self-image and the ideal body and if it is any different between the students of the 1st and the 6th year at the university of Medical Course of Beira Interior.

Objective: Comparing the differences of the eating habits/student's lifestyle between the 1st and the 6th year at the university of Medical Course of Beira Interior, and being acquainted with the real meaning of the "Real/Ideal body".

Methods: It was realized a multi study with an anonymous and self response quiz (using the software "Lime Survey®"), which was sent to the students' mail list of the 1st and the 6th year at the university of Medical Course of Beira Interior.

Results: There weren't found many statistically significant differences between the two groups (the 1st and the 6th year students), referring to eating habits, lifestyle and body perception.

Conclusion: The results obtained suggest that there aren't going to occur many changes in the eating habits, lifestyle and body perception in the students' life throughout the University.

Keywords

BMI, Body Perception, Healthy Eating Habits, Healthy Lifestyle, Nutrition, University.

Índice

Dedicatória.....	ii
Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract.....	v
Lista de Gráficos	vii
Lista de Tabelas.....	ix
Lista de Acrónimos.....	xi
1.Introdução	1
2.Objectivos	4
2.1.Objectivo geral.....	4
2.1.1.Hipóteses.....	4
2.2.Objectivos específicos	4
2.2.1.Hipótese	4
3.Metodologia	5
3.1.Tipo de estudo	5
3.2.População em estudo	5
3.3.Método de recolha de dados	5
3.4.Variáveis.....	6
3.5.Tratamento estatístico dos dados	7
4.Resultados	8
4.1. Identificação e caracterização da Amostra	8
4.2. Hábitos Alimentares e outros	9
4.3. Pequeno-almoço	16
4.4. Percepção/Imagem Corporal.....	18
4.5. Para os alunos do 6º ano	22
4.6. Para os alunos do 1º ano	23
4.7. Outros resultados obtidos	23
5.Discussão e Conclusões	27
6.Limitações	32
7.Referências	33
8.Anexo.....	36

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Universo e Amostra de Estudantes	8
Gráfico 2 - IMC dos alunos do 1º ano	9
Gráfico 3 - IMC dos alunos do 6º ano	9
Gráfico 4 - Com quem vivem os alunos do 1º ano	9
Gráfico 5 - Com quem vivem os alunos do 6º ano	9
Gráfico 6 - Número de refeições diárias.....	9
Gráfico 7 - Local onde são realizadas as refeições	10
Gráfico 8 - Tipo de alimentação mais consumida	10
Gráfico 9 - Restrições Alimentares	11
Gráfico 10 - Principal fonte de proteína.....	11
Gráfico 11 - Principal gordura de adição.....	12
Gráfico 12 - Líquidos consumidos	13
Gráfico 13 - Quantidade de água consumida pelos alunos do 1º ano	13
Gráfico 14 - Quantidade de água consumida pelos alunos do 6º ano	13
Gráfico 15 - Consumo de bebidas alcoólicas 1º ano	14
Gráfico 16 - Consumo de bebidas alcoólicas 6º ano.....	14
Gráfico 17 - Consumo de cafés 1º ano	14
Gráfico 18 - Consumo de cafés 6º ano.....	14
Gráfico 19 - Hábitos Tabágicos 1º ano.....	14

Gráfico 20 - Hábitos Tabágicos 6º ano.....	14
Gráfico 21 - Prática de exercício físico 1º ano.....	15
Gráfico 22 - Prática de exercício físico 6º ano.....	15
Gráfico 23 - Alteração no peso para atingir a imagem corporal desejada	19
Gráfico 24 - Alteração quantitativa que os alunos gostariam de verificar no seu peso	19

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Distribuição por ano e sexo	8
Tabela 2 - Idade, Peso, Altura, IMC, distribuídos pelos dois anos	8
Tabela 3 - Frequência de consumo de vegetais, fruta e alimentos fritos	12
Tabela 4 - Local/Espaço onde os estudantes realizam as refeições.....	15
Tabela 5 - Tipo de alimentação considerada equilibrada pelos alunos	16
Tabela 6 - Caracterização do pequeno-almoço	16
Tabela 7 - Componentes do pequeno-almoço	17
Tabela 8 - Considerações dos estudantes sobre peso, alimentação e estilo de vida saudável	18
Tabela 9 - IMC actual e IMC resultante das alterações no peso desejadas pelos alunos do 1º ano	20
Tabela 10 - IMC actual e IMC resultante das alterações no peso desejadas pelos alunos do 6º ano	21
Tabela 11 - IMC actual e IMC resultante das alterações no peso desejadas pelos alunos dos dois anos.....	22
Tabela 12 - Relação entre IMC e alimentação saudável.....	23
Tabela 13 - Relação entre satisfação com o peso actual e IMC	23
Tabela 14 - Relação entre satisfação com o peso actual e alimentação, exercício físico, estilo de vida e alteração no peso desejada.....	24
Tabela 15 - Relação entre estilo de vida saudável e alimentação, exercício físico, percepção corporal.....	24
Tabela 16 -Relação entre estilo de vida saudável e alimentação, exercício físico, percepção corporal no 1º ano	25

Tabela 17 - Relação entre estilo de vida saudável e alimentação, exercício físico, percepção corporal no 6º ano 25

Tabela 18 - Relação entre a regularidade do pequeno-almoço e o IMC 25

Tabela 19 - Relação entre regularidade do pequeno-almoço e com quem vive o aluno 26

Tabela 20 - Relação entre regularidade do pequeno-almoço, hábitos tabágicos e exercício . 26

Lista de Acrónimos

cm	Centímetros
m	Metros
IMC	Índice de Massa Corporal
Kg	Quilogramas
L	Litro(s)
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
UBI	Universidade da Beira Interior

1. Introdução

Segundo a OMS, excesso de peso e obesidade são definidas como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura, que representa risco para a saúde. É resultado do balanço energético positivo, ou seja, a ingestão alimentar é superior ao gasto energético. Uma medida usada para classificar o peso é o Índice de Massa Corporal (IMC), o peso de uma pessoa (em quilogramas - Kg) dividido pela sua altura (em metros - m) ao quadrado. Quando o IMC é igual ou maior que 25 considera-se que essa pessoa tem excesso de peso, e quando este é inferior a 18,5 essa pessoa está no campo da desnutrição.⁽¹⁾

A alta prevalência da obesidade na sociedade moderna é um grave problema de saúde pública e contribui para a mortalidade e morbidade passíveis de prevenção.⁽²⁾ Em Portugal, em virtude da adopção da designada Dieta Mediterrânea, a prevalência de obesidade é menor que em determinados países, mas a sua incidência tem vindo a aumentar.⁽³⁾ A dieta Mediterrânea, a nível alimentar, caracteriza-se por um consumo abundante de fruta, legumes frescos, cereais, leguminosas, produtos lácteos e uso do azeite como fonte principal de gordura, resultando numa dieta rica em fibras e gorduras monoinsaturadas, e pobre em gorduras polinsaturadas, sendo considerada uma alimentação saudável.⁽⁴⁾ Se a esta alimentação for acrescentada a prática regular de exercício físico e ausência de hábitos tabágicos, temos o considerado “estilo de vida saudável”. Neste momento, Portugal não possui dados precisos e actualizados sobre a situação nutricional e alimentar nacional, embora esteja em curso um projecto para estudar a alimentação e estilos de vida da população portuguesa, que irá resultar na actualização dos dados obtidos no inquérito realizado nos anos 80.⁽⁵⁾

O aumento da incidência de obesidade relaciona-se directamente com a alteração no estilo de vida que se tem verificado nos últimos anos. Esta mudança ocorre muito frequentemente antes de se atingir a idade adulta, nomeadamente na vida estudantil, estando vários factores implicados neste processo, como a alteração dos hábitos alimentares e da prática de exercício físico e o aumento do consumo de álcool e do tabaco. Em particular, a entrada na universidade frequentemente representa um dos factores que mais influenciará o estudante, quer a nível alimentar, quer a nível de estilos de vida saudável. Esta transição adquire relevada importância visto muitas vezes ser acompanhada de uma mudança radical de ambiente, em que o estudante sai de casa, se “desprende” da família e de uma rede de social já estabelecida. Neste novo ambiente, o estudante tem de se adaptar, desenvolver novas capacidades e lidar com uma maior autonomia e independência de que agora dispõe.⁽⁶⁾

Neste novo ambiente, colocam-se novos desafios e um deles relaciona-se com a gestão pessoal da alimentação. Sem o apoio logístico familiar que possuíam, torna-se mais difícil iniciar esta nova etapa das suas vidas com uma alimentação correcta e equilibrada. Por isso, o primeiro ano da faculdade é um período crítico, com alteração drástica dos hábitos dietéticos, que acarreta um elevado risco de má nutrição para estes adultos-jovens.⁽²⁾ As

preocupações nutricionais das refeições tornam-se menos relevantes quando comparadas com o sabor e a dificuldade de execução, havendo uma diminuição da percepção da importância nutricional em detrimento da conveniência.⁽⁷⁾ A dieta que os estudantes adoptam é tipicamente rica em gordura e pobre em fibra e por questões relacionadas com o paladar e disponibilidade frequentemente optam pela chamada “Fast-Food”.⁽⁸⁾

Outra das várias modificações na dieta dos estudantes, relaciona-se com tomar o pequeno-almoço de forma regular/irregular. Tomar o pequeno-almoço regularmente é um importante contribuinte para um estilo de vida saudável e vários estudos descreveram que hábitos tabágicos e etílicos, assim como a prática de exercício físico infrequente estavam associados com o “saltar” o pequeno-almoço.⁽⁹⁾ Outros estudos demonstraram também relação entre não tomar o pequeno-almoço e a incidência de sintomas depressivos, stress, constipações e doenças crónicas. Em Países como os EUA, Japão e a Austrália, cerca de 19%, 15% e 12%, respectivamente, dos adolescentes não toma o pequeno-almoço regularmente. Num estudo referente à Tailândia, esse número ainda era maior, cerca de 24%. Não tomar o pequeno-almoço está também associado ao aumento do IMC em adolescentes.⁽⁹⁾

Os dados e o consequente seguimento da obesidade entre os estudantes Portugueses não são conhecidos, mas um estudo recente da American College Heart Association revelou que 36,7% dos estudantes universitários tinham excesso de peso ou obesidade.⁽²⁾ Um outro estudo revelou que o maior aumento nas taxas de obesidade nos últimos 20 anos se verificou em pessoas entre os 18 e os 29 anos de idade, e naqueles que ingressaram na universidade. Grupos de pesquisa examinaram este fenómeno e a maioria verificou também alterações do peso entre os estudantes do primeiro ano da faculdade.⁽²⁾

Paralelamente a este aumento de peso, e especialmente entre os estudantes, surge um aumento no grau de insatisfação com o próprio corpo. A entrada na Universidade acaba por ser um factor contribuinte, visto acarretar uma nova pressão social sobre estes, relativamente à sua imagem corporal/percepção corporal.⁽¹⁰⁻¹²⁾

Este conceito de imagem corporal/percepção corporal pode ser o principal responsável pela adopção de dietas dentro da população estudantil universitária, sendo observada também uma diferença em relação ao género, pois enquanto o ideal de magreza se impõe no sexo feminino, o sexo masculino normalmente procura o corpo musculado e forte.^(10, 13) O comportamento dietético reflecte então essa mesma diferença sendo mais prevalente no sexo feminino (38%) do que o no sexo masculino (15%). Isto pode ser de relevada importância visto as alterações dietéticas como método de emagrecimento (nomeadamente a evicção de gordura) estarem fortemente associadas a alterações psicológicas negativas, patologias alimentares e baixos níveis de auto-estima, principalmente no sexo feminino.⁽¹⁴⁻¹⁸⁾

No entanto, poderão existir diferenças no estilo de vida e percepção corporal entre um aluno no 1º ano de faculdade e um aluno num ano mais avançado, que tenha por conseguinte experienciado viver sozinho durante mais tempo. A maioria dos estudos refere-se

apenas aos alunos do primeiro ano e às implicações negativas alimentares e de estilos de vida que o acompanham.

Este estudo foca os estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior do 1º e do 6º ano, pretendendo-se perceber as diferenças entre os grupos relativamente aos hábitos alimentares e percepção corporal, e uma provável diferença destes dois parâmetros do 1º para o 6º ano da Faculdade.

2.Objectivos

2.1.Objectivo geral

Comparar os hábitos alimentares dos estudantes do 1º e do 6º ano do Curso de Medicina da Universidade da Beira Interior.

Estudar a relação entre Percepção da Imagem Corporal “Real” e “Ideal” dos alunos do 1º e do 6º ano do Curso de Medicina da Universidade da Beira Interior.

2.1.1. Hipóteses

Os alunos do 1º ano do Curso de Medicina da UBI apresentam hábitos alimentares diferentes dos alunos do 6º ano?

A existirem diferenças, estas têm implicações no seu IMC?

2.2.Objectivos específicos

- Caracterizar os alunos do 1º e do 6º ano no que se refere aos seus hábitos alimentares e estilo de vida.
- Relacionar a ideia de corpo/imagem ideal e estilo de vida.

2.2.1. Hipótese:

Os alunos do 6º ano são mais saudáveis? Têm um estilo de vida mais saudável?

3. Metodologia

3.1. Tipo de estudo

O estudo realizado foi do tipo descritivo correlacional e transversal, uma vez que todos os dados foram recolhidos num único momento, não existindo portanto um período de seguimento dos indivíduos.

3.2. População em estudo

A população deste estudo foi o universo de 242 estudantes do 1º e do 6º ano de Mestrado Integrado em Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior.

No total, 173 estudantes acederam a participar no estudo mas 25 estudantes não chegaram a completar o questionário na totalidade, pelo que foram excluídos da amostra.

A amostra total foi assim constituída por 148 estudantes, sendo 82 destes alunos do 1º ano e os restantes 66 do 6º ano. Dos 82 alunos do primeiro ano, 63 são do sexo feminino e 19 do sexo masculino; dos 66 alunos do sexto ano, 57 são do sexo feminino e 9 do sexo masculino, perfazendo um total de 120 alunos do sexo feminino e 28 do sexo masculino. A verificação da representatividade por sexos em cada ano implicaria uma verificação aluno a aluno e por isso não foi realizada. Contudo, pela constatação empírica da grande proporção de estudantes do sexo feminino em todos os anos, pensa-se que a amostra seja uma fiel representação da população.

3.3. Método de recolha de dados

Com base na bibliografia consultada ^(2, 8, 19), foi elaborado um questionário (Anexo), anónimo e de auto-resposta, constituído por 41 perguntas divididas por quatro partes obrigatórias para os alunos de ambos os anos, uma parte restrita ao 1º ano e outra restrita ao 6º ano. A composição do questionário é a seguinte:

- Identificação: questionou-se o estudante sobre a idade, sexo, ano que frequenta, peso (em kg), altura (em cm), e com quem vive no local onde estuda.
- Hábitos Alimentares: parte composta por perguntas acerca de vários parâmetros das refeições, alimentação geral, consumo de proteína, vegetais, frutas, fonte de gordura, líquidos, café, hábitos etílicos.

- Outros: Prática de exercício físico, Hábitos Tabágicos.
- Pequeno-Almoço: nesta secção foi questionada a regularidade, o horário e a composição do pequeno-almoço, e refeições intermediárias.
- Percepção Corporal: foi perguntado ao estudante o que pensa sobre a sua alimentação, peso, imagem corporal e estilo de vida.
- Para os alunos do 6º Ano: nesta secção foi perguntado que alteração teve o seu peso desde o início da Faculdade, a influência que o estudante pensa que esta teve, e como considera o seu estilo de vida quando comparado com o que tinha no 1º ano da faculdade.
- Para os alunos do 1º Ano: nesta parte foi questionada a expectativa que o estudante tem sobre a influência que a faculdade irá ter no seu peso e no seu estilo de vida.

O questionário foi enviado para a mailing list de todos os alunos inscritos no 1º ano e no 6º ano no Mestrado Integrado em Medicina da FCS-UBI e esteve disponível desde o dia 18 de Janeiro até ao dia 2 de Abril de 2011.

O questionário foi construído com recurso ao software informático “LimeSurvey®”, possibilitando os critérios de anonimato (não é possível relacionar as respostas dadas com os endereços de e-mail dos alunos participantes). Este programa permitiu também que o questionário fosse preenchido uma única vez pelo aluno para o qual o e-mail foi enviado e a impossibilidade de aceder ao questionário por parte de pessoas fora da base de dados.

Foi realizado um pré-teste do questionário em 7 estudantes da amostra, tendo sido realizadas alterações de natureza gramatical e construção frásica.

3.4. Variáveis

As variáveis utilizadas para este estudo são as que se apresentam em seguida:

Parte I - Identificação e caracterização da amostra:

- Variáveis qualitativas nominais: sexo; ano que frequenta; com quem vive no local onde estuda.
- Variáveis quantitativas discretas: idade; peso; altura

No caso da altura, esta foi obtida em centímetros e convertida para metros, de modo a poder ser calculado o IMC, com base na fórmula anteriormente descrita. Em todos os resultados a altura apresentada encontra-se, portanto, em metros.

Para as restantes partes (Hábitos alimentares e outros; Pequeno-almoço; Percepção/Imagem Corporal; Para os alunos do 6º ano e Para os alunos do 1º ano), as variáveis utilizadas são de tipo qualitativo nominal.

3.5. Tratamento estatístico dos dados

A análise de dados foi efectuada após a transferência da informação recolhida para uma base de dados especificamente construída para o estudo, recorrendo ao programa estatístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versão 17.0.

A análise descritiva das variáveis em estudo foi efectuada utilizando para análise de frequências, medidas de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão, mínimo e máximo), assim como cruzamento de variáveis através de “custom tables”.

A comparação de proporções e/ou médias das diferentes variáveis nos grupos de alunos do 1º ano e do 6º ano foi feita recorrendo aos testes do Qui-Quadrado e t de Student, conforme apropriado.

Em todas as análises foi calculada a significância estatística para um valor de $p < 0,05$.

4. Resultados

4.1. Identificação e caracterização da amostra

Dos 242 alunos aos quais foi pedida colaboração, 148 responderam ao questionário enviado (Gráfico 1). Desses, 81,1% (n=120) são do sexo feminino e 18,9% (n=28) são do sexo masculino. As distribuições do sexo por ano são mostradas na Tabela 1.

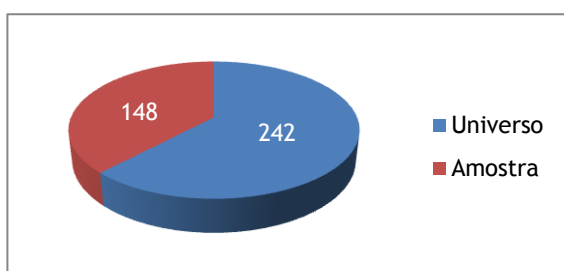


Gráfico 1 - Universo e amostra de estudantes

Tabela 1 - Distribuição por Ano e Sexo

		Sexo		Total
		Fem	Masc	
Ano	1º Ano	63	19	82
	6º Ano	57	9	66

As características da amostra em relação ao ano, são apresentadas na Tabela 2.

Tabela 2 - Idade, Peso, Altura e IMC, distribuídos pelos dois anos

		Ano		Total	Sig.
		1º Ano	6º Ano		
Idade	Média	19,2	23,1	20,9	<u>p=0,000</u>
	Desvio Padrão	2,111	1,045	2,6	
Peso	Mínimo/Máximo	45/88	90/44		p=0,800
	Média	61,1	60,7	60,9	
	Desvio Padrão	10,009	9,327	9,681	
Altura	Mínima/Máximo	1,50/1,84	1,86/1,52		p= 0,118
	Média	1,68	1,66	1,67	
	Desvio Padrão	0,080	0,074	0,078	
IMC	Média	21,6	22,0	21,8	p=0,307
	Desvio Padrão	2,376	2,686	2,519	

Relativamente à distribuição do IMC pelos anos, apenas 9,8% (n=8) dos alunos do 1º ano e 12,1% (n=8) dos alunos do 6º ano apresentam IMC>25 (p=0,411), num total de 10,8% dos alunos dos dois anos (Gráficos 2 e 3).

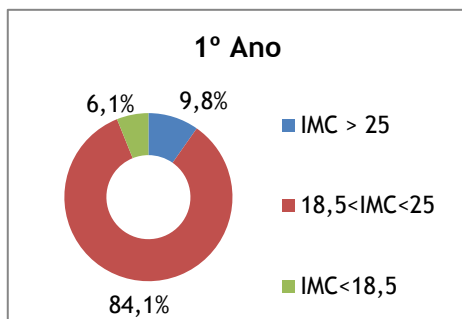


Gráfico 2 - IMC dos alunos do 1º ano

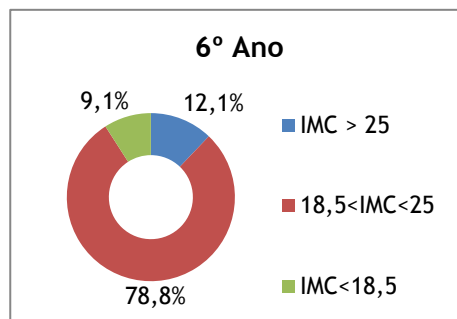


Gráfico 3 - IMC dos alunos do 6º ano

Durante o período lectivo, 25,6% (n =21) dos alunos do 1º ano e 19,7% (n=13) dos alunos 6º ano afirmaram viver sozinhos enquanto que 57,3% (n=47) e 63,6% (n=42) responderam viver com amigos (p=0,520) (Gráficos 4 e 5).

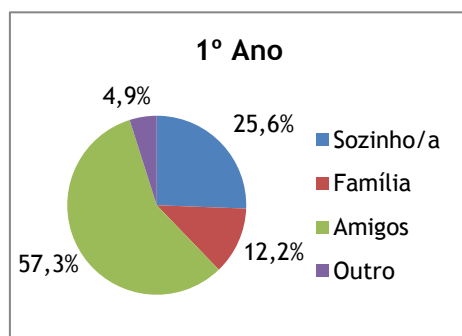


Gráfico 4 - Com quem vivem 1º ano

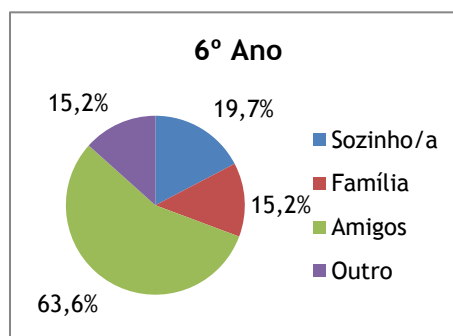


Gráfico 5 - Com quem vivem 6º ano

4.2. Hábitos Alimentares e Outros

Relativamente ao número de refeições diárias, 70,7% (n=58) dos alunos do 1º ano e 83,3% (n=55) dos do 6º ano referem realizar 4 ou mais refeições diárias, enquanto nenhum aluno afirmou fazer apenas uma refeição por dia (p=0,184)(Gráfico 6).

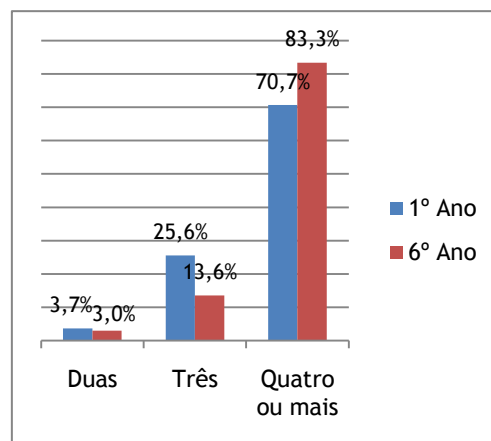


Gráfico 6 - Nº de refeições diárias

52,4% (n=43) dos alunos do 1º ano e 51,5% (n=34) dos do 6º ano, não realizam essas mesmas refeições em horários regulares (p=0,911).

No que respeita ao local onde as refeições costumam ser realizadas (Gráfico 7), 82,9% (n=68) dos alunos do 1º ano e 77,3% (n=51) dos alunos do 6º ano por norma fazem-no em casa (p=0,389).

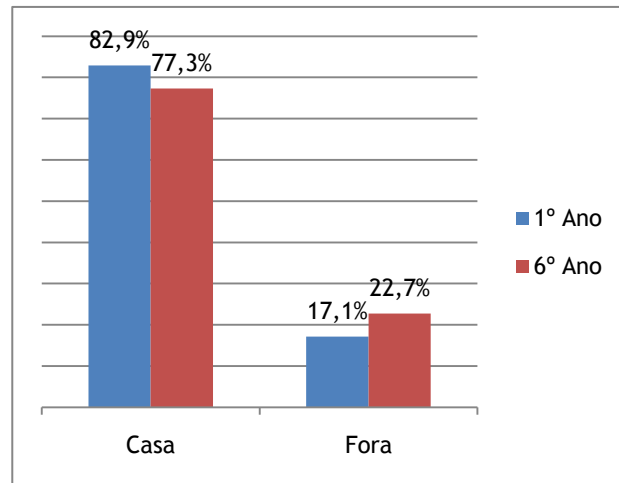


Gráfico 7 - Local onde são realizadas as refeições

Relativamente ao tipo de alimentação (Gráfico 8), a caseira (elaborada em casa) é a mais consumida para 89% (n=73) dos alunos do 1º ano e 92,4% (n=61) dos alunos do 6º ano (p=0,592), em comparação com a pré-preparada (refeição trazida de casa ou comprada congelada) e com a “Fast Food”.

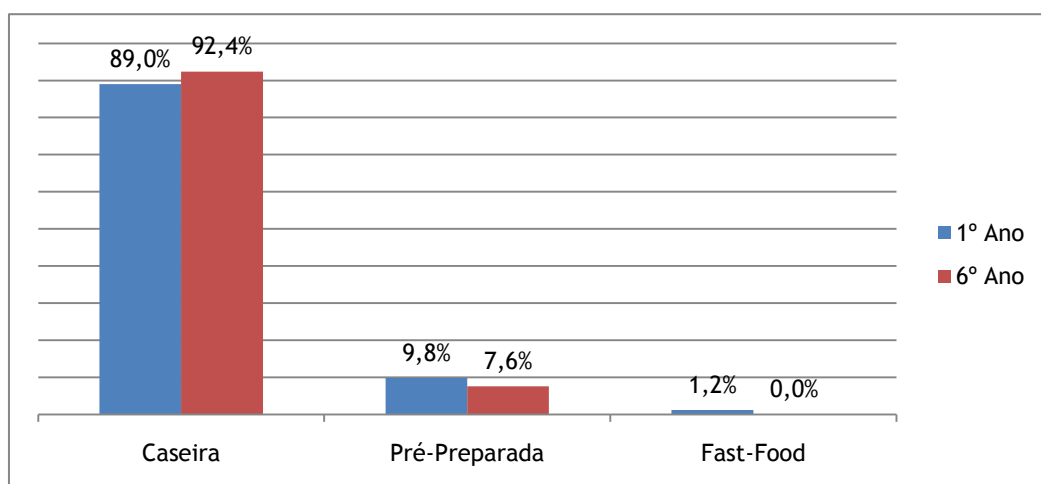


Gráfico 8 - Tipo de alimentação mais consumida

Dos alunos do 1º ano 89% (n=73) diz não ter qualquer tipo de restrição alimentar. A mais frequente é a restrição aos lacticínios [6,1% (n=5)], seguida da carne, vegetais e ovos [2,4% (n=2)], e ao peixe ou outra não especificada [1,2% (n=1)]. Relativamente aos alunos do 6º ano, 92,4% (n=61) diz não ter qualquer tipo de restrição alimentar. A mais frequente é a restrição à carne [3% (n=2)], seguida do peixe, lacticínios, vegetais e outra [1,5% (n=1)]. (Os valores de p encontrados oscilam entre 0,160 e 0,877, não sendo nenhum destes estatisticamente significativos: $p > 0,05$).

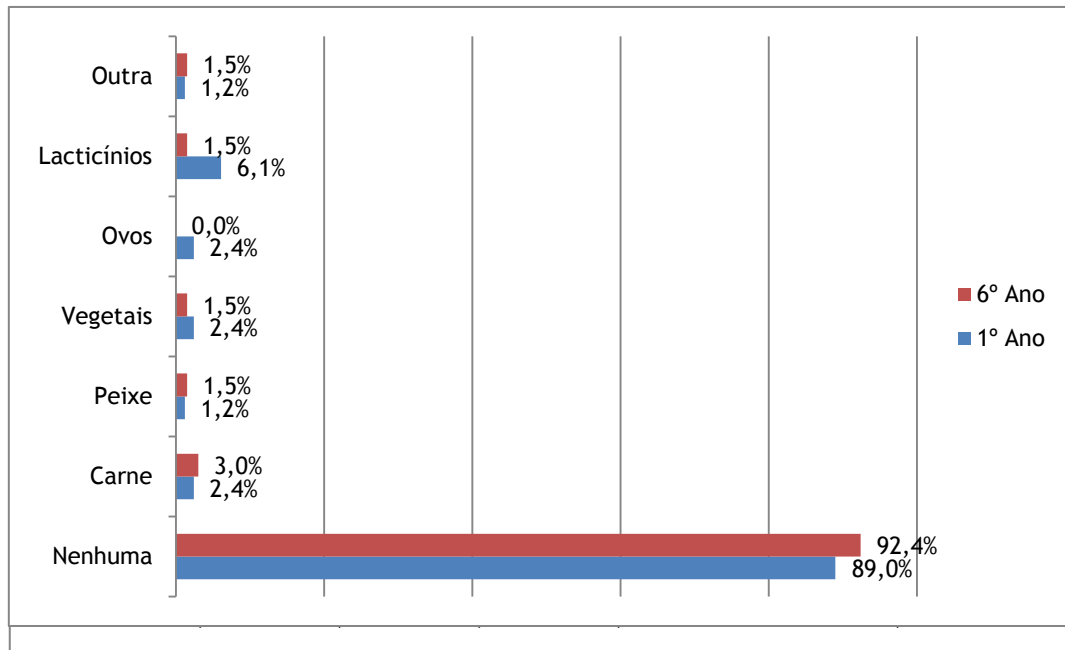


Gráfico 9 - Restrições Alimentares

Quando questionados se consumiam proteína diariamente, 98,8% (n=81) dos alunos do 1º ano e 95,5% (n=63) dos alunos do 6º ano responderam afirmativamente ($p=0,215$) e a principal fonte de proteína (Gráfico 10) referida pelos alunos, quer do 1º quer do 6º ano, é a carne, correspondendo a 84,1% (n=69) e 75,8% (n=50) respectivamente ($p=0,507$).

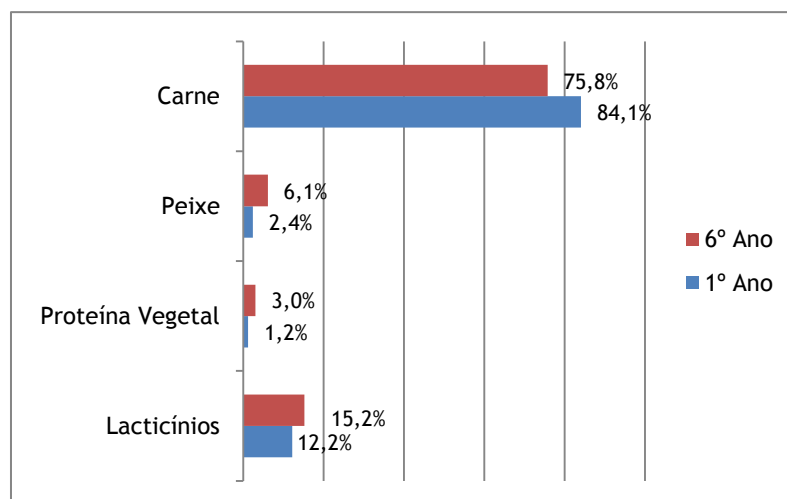


Gráfico 10 - Principal fonte de Proteína

A principal gordura de adição para cozinhar reportada pelos alunos é o azeite (Gráfico 11), utilizada por 82,9% (n=68) dos alunos do 1º ano e 87,9% (n=58) dos alunos do 6º ano (p=0,840).

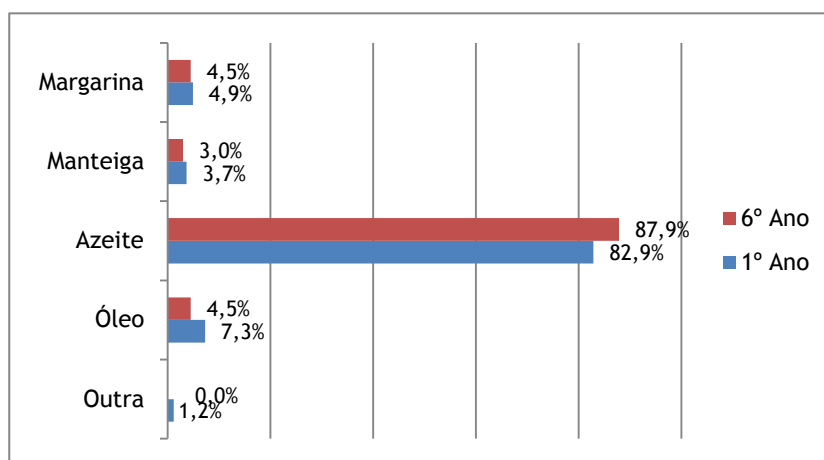


Gráfico 11 - Principal gordura de adição

A tabela 3 mostra os hábitos de consumo de vegetais, fruta e alimentos fritos por parte dos alunos que responderam ao questionário.

Tabela 3 - Frequência de consumo de vegetais, fruta e alimentos fritos

Com que frequência consome:	Ano				Sig.	
	1º Ano		6º Ano			
	N	N %	N	N %		
Vegetais	Diariamente	37	<u>45,1%</u>	40	<u>60,6%</u>	<u>p=0,033</u>
	3 a 4 vezes por semana	20	24,4%	16	24,2%	
	1 a 2 vezes por semana	17	20,7%	10	15,2%	
	raramente	8	<u>9,8%</u>	0	,0%	
Fruta	Diariamente	36	<u>43,9%</u>	43	<u>65,2%</u>	<u>p=0,019</u>
	3 a 4 vezes por semana	26	31,7%	13	19,7%	
	1 a 2 vezes por semana	14	17,1%	10	15,2%	
	raramente	6	<u>7,3%</u>	0	,0%	
Fritos	Diariamente	2	2,4%	2	3,0%	<u>p=0,978</u>
	3 a 4 vezes por semana	9	11,0%	8	12,1%	
	1 a 2 vezes por semana	31	37,8%	26	39,4%	
	raramente	40	48,8%	30	45,5%	

O consumo de líquidos pelo 1º e 6º ano é apresentado no Gráfico 12. (Os valores de p encontrados oscilam entre 0,863 e 0,239, não sendo nenhum destes estatisticamente significativos: $p > 0,05$).

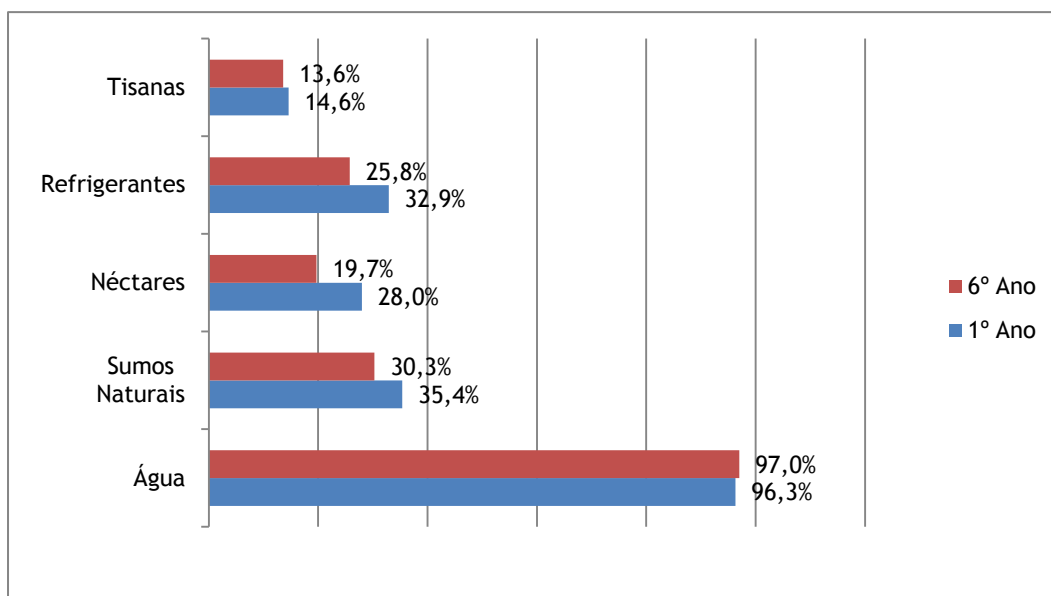


Gráfico 12 - Líquidos consumidos

A quantidade de água consumida por dia está sumarizada nos gráficos 13 e 14 ($p = 0,221$).

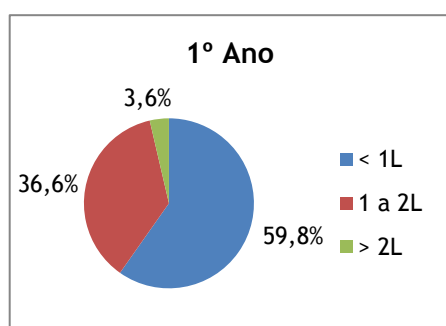


Gráfico 13 - Água consumida 1º ano

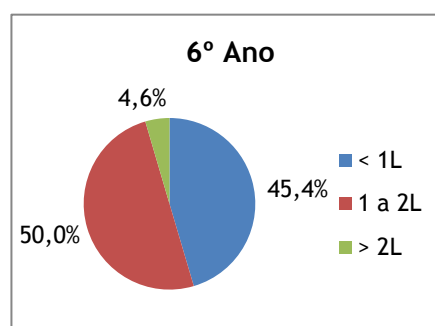


Gráfico 14 - Água consumida 6º ano

Outros aspectos do estilo de vida como a frequência de ingestão de bebidas alcoólicas, consumo diário de cafés, hábitos tabágicos e prática de exercício físico também foram perguntados.

De forma a permitir uma melhor visualização dos dados optou-se por agregar as variáveis em duas categorias, “Sim/Raramente” ou “Sim/Não”.

Relativamente à ingestão de bebidas alcoólicas, 86,6% (n=71) dos alunos do 1º ano e 87,9% (n=58) dos do 6º ano dizem fazê-lo raramente, 11% (n=9) e 12,1% (n=8) 2 a 3 vezes por semana e apenas 2,4% (n=2) dos alunos do 1º ano afirmam ingerirem diariamente bebidas alcoólicas (p=0,436). (Aqui as variáveis “2 a 3 vezes por semana” e “Diariamente” foram agregadas em “Sim”).

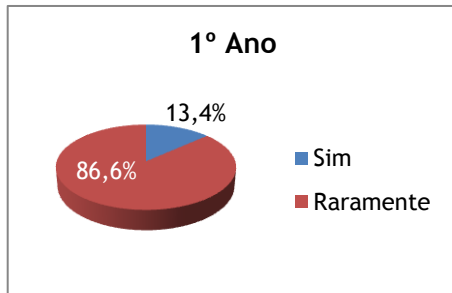


Gráfico 15 - Consumo bebidas alcoólicas 1º ano

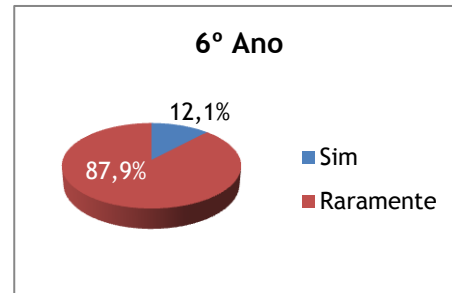


Gráfico 16 - Consumo bebidas alcoólicas 6º ano

No que diz respeito ao consumo de cafés, 43,9% (n=36) dos alunos do 1º ano e 34,8% (n=23) dos do 6º ano relatam não tomar café, 40,2% (n=33) e 28,8% (n=19) afirmam tomar um café por dia, 14,6% (n=12) e 34,8% (n=23) tomam 2 a 4 cafés diários, enquanto apenas 1,2% (n=1) e 1,5% (n=1) dos alunos dizem tomar mais de 4 cafés por dia (p=0,037). (Aqui as variáveis “1 café por dia”, “2 a 4 cafés diários” e “mais de 4 cafés diários” foram agregadas em “Sim”).

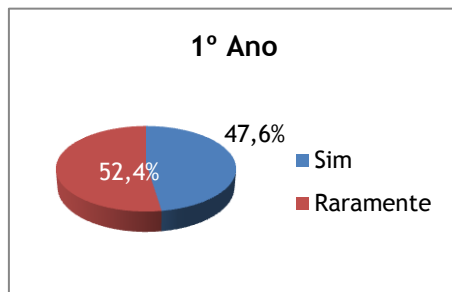


Gráfico 17 - Consumo cafés 1º ano

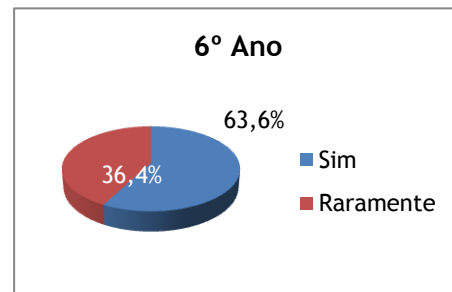


Gráfico 18 - Consumo cafés 6º ano

Em relação aos hábitos tabágicos, 85,4% (n=70) dos alunos do 1º ano e 75,8% (n=50) do 6º ano nunca fumaram, 6,1% (n=5) e 15,2% (n=10) são ex-fumadores e 8,5% (n=7) e 9,1% (n=6) são actualmente fumadores (p=0,184). (Aqui as variáveis “ex-fumadores” e “nunca fumou” foram agregadas em “Não”).

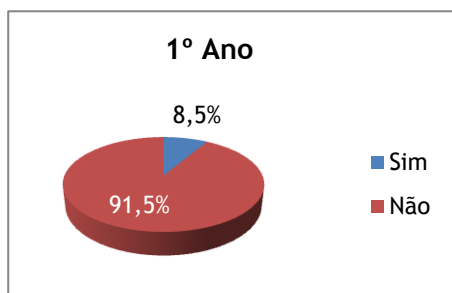


Gráfico 19 - Hábitos tabágicos 1º ano

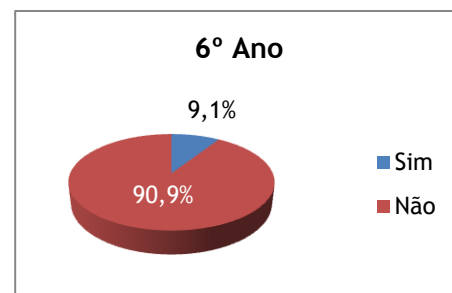


Gráfico 20 - Hábitos tabágicos 6º ano

Por fim, 2,4% (n=2) dos alunos do 1º ano e 3,0% (n=2) dos do 6º ano afirmam praticar exercício físico diariamente, 8,5% (n=7) e 18,2% (n=12) 3 a 4 vezes por semana, 36,6% (n=30) e 42,4% (n=28) dizem fazê-lo 1 a 2 vezes por semana e 52,4% (n=43) e 36,4% (n=24) referem praticar exercício físico raramente (p=0,164). (Aqui as variáveis “1 a 2 vezes por semana”, “3 a 4 vezes por semana” e “diariamente” foram agregadas em “Sim”),

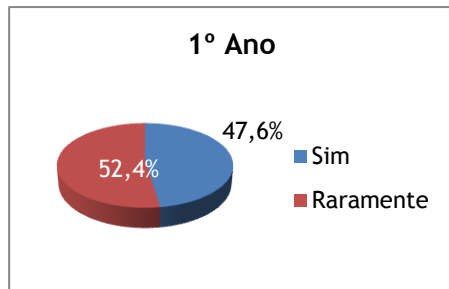


Gráfico 21 - Prática exercício 1º ano

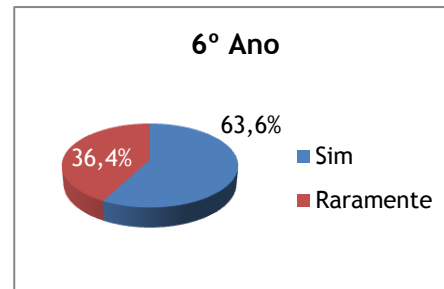


Gráfico 22 - Prática exercício 6º ano

Ainda dentro dos hábitos de vida e alimentares, a Tabela 4 apresenta o local/espço onde os estudantes costumam fazer as suas refeições, com 82,9% (n=68) dos alunos do 1º ano e 92,4% (n=61) dos do 6º ano a fazer mais de 50% dos almoços à mesa e 84,1% (n=69) dos alunos do 1º ano e 83,3% (n=55) dos do 6º ano a realizarem mais de 50% dos jantares à mesa.

Tabela 4 - Local/espço onde os estudantes realizam as refeições

	Ano				Sig.	
	1º Ano		6º Ano			
	n	n%	n	n%		
Mais de 50% dos almoços semana faz	À mesa	68	82,9%	61	92,4%	p=0,198
	No Sofá	13	15,9%	5	7,6%	
	Em pé	1	1,2%	0	,0%	
Mais de 50% jantares semana faz	À mesa	69	84,1%	55	83,3%	p=0,636
	No Sofá	12	14,6%	11	16,7%	
	Em pé	1	1,2%	0	,0%	

Na tabela 5 é demonstrado o tipo de alimentos que os estudantes acham que deveriam privilegiar para ter uma alimentação equilibrada. A maioria dos alunos do 1º e do 6º ano, 51,2% (n=42) e 59,1% (n=39) respectivamente, acreditam que uma alimentação variada, composta por carne, peixe, vegetais e fruta, é a base de uma dieta equilibrada (p=0,858).

Tabela 5 - Tipo de Alimentação considerada equilibrada pelos alunos

		Ano			
		1º Ano		6º Ano	
		n	n%	n	n%
Que tipo de alimentos acha que deveria privilegiar para ter uma alimentação equilibrada?	Principalmente Carne	0	,0%	0	,0%
	Principalmente Peixe	2	2,4%	1	1,5%
	Principalmente Vegetais	6	7,3%	3	4,5%
	Principalmente Fruta	2	2,4%	2	3,0%
	Peixe, Vegetais e Fruta	30	36,6%	21	31,8%
	Carne, Peixe, Vegetais e Fruta	42	<u>51,2%</u>	39	<u>59,1%</u>
	Outros	0	,0%	0	,0%

4.3. Pequeno-Almoço

A tabela 6 resume a regularidade e o espaço de tempo desde o acordar até que o estudante toma o pequeno-almoço.

Tabela 6 - Caracterização do pequeno-almoço

		Ano						Sig.
		1º Ano		6º Ano		Total		
		n	n %	n	n %	n	n %	
Durante a semana, toma sempre o pequeno-almoço?	4 a 5 vezes durante a semana (regular)	68	82,9%	57	86,4%	125	84,5%	p=0,566
	3 ou menos vezes durante a semana (irregular)	14	17,1%	9	13,6%	23	15,5%	
A que horas toma o pequeno-almoço	Até uma hora após acordar	74	90,2%	60	90,9%	134	90,5%	p=0,891
	Mais de uma hora após acordar	8	9,8%	6	9,1%	14	9,5%	

82,9% (n=68) dos alunos do 1º ano tomam o pequeno-almoço regularmente e 90,2% (n=74) fazem-no até uma hora após acordar, enquanto 86,4% (n=68) dos alunos do 6º ano toma o pequeno-almoço com regularidade e 90,9% (n=60) comem até uma hora após o acordar.

A tabela 7 mostra os principais componentes do pequeno-almoço. Os mais presentes são os Lacticínios [84,5% (n=125)] e o Pão/Cereais [90,5% (n=134)]. Os menos utilizados na composição do pequeno-almoço são os Ovos (0%) e os Chás/Tisanas [2,0% (n=3)].

Tabela 7 - Componentes do pequeno-almoço

Composição do pequeno-almoço		Ano						Sig.
		1º Ano		6º Ano		Total		
		n	n %	n	n %	n	n %	
Lacticínios	Sim	69	84,1%	56	84,8%	125	84,5%	p=0,907
	Não	13	15,9%	10	15,2%	23	15,5%	
Café	Sim	25	30,5%	27	40,9%	52	35,1%	p=0,187
	Não	57	69,5%	39	59,1%	96	64,9%	
Chocolate, Cevada	Sim	14	17,1%	7	10,6%	21	14,2%	p=0,262
	Não	68	82,9%	59	89,4%	127	85,8%	
Chás, Tisanas	Sim	2	2,4%	1	1,5%	3	2,0%	p=0,692
	Não	80	97,6%	65	98,5%	145	98,0%	
Fruta	Sim	14	17,1%	16	24,2%	30	20,3%	p=0,281
	Não	68	82,9%	50	75,8%	118	79,7%	
Pão, Cereais	Sim	76	92,7%	58	87,9%	134	90,5%	p=0,321
	Não	6	7,3%	8	12,1%	14	9,5%	
Bolos, Bolachas	Sim	15	18,3%	7	10,6%	22	14,9%	p=0,191
	Não	67	81,7%	59	89,4%	126	85,1%	
Manteiga	Sim	18	22,0%	18	27,3%	36	24,3%	p=0,453
	Não	64	78,0%	48	72,7%	112	75,7%	
Margarina, Cremes Vegetais	Sim	4	4,9%	1	1,5%	5	3,4%	p=0,260
	Não	78	95,1%	65	98,5%	143	96,6%	
Compotas, Marmelada	Sim	5	6,1%	3	4,5%	8	5,4%	p=0,678
	Não	77	93,9%	63	95,5%	140	94,6%	
Charcutaria, (Fiambre, paio, chouriço, etc)	Sim	5	6,1%	8	12,1%	13	8,8%	p=0,198
	Não	77	93,9%	58	87,9%	135	91,2%	
Ovos	Sim	0	,0%	0	,0%	0	,0%	-
	Não	82	100,0%	66	100,0%	148	100,0%	

No total, 59,5% (n=88) dos alunos referem fazer uma refeição entre o pequeno-almoço e o almoço. 51,2% (n=42) dos alunos do 1º ano e 69,7% (n=46) dos do 6º ano fazem parte desse total de 88 ($p=0,023$).

4.4. Percepção/Imagem Corporal

A tabela 8 reflecte a ideia que os estudantes tem sobre si próprios, relativamente aos seus hábitos alimentares, o seu peso e o seu estilo de vida. 10,1% (n=15) dos alunos refere achar-se menos saudável que os restantes colegas e 52,7% (n=78) dos alunos dizem estar descontentes com o seu peso actual.

Tabela 8 - Considerações dos estudantes sobre peso, alimentação e estilo de vida saudável

		Ano						Sig.
		1º Ano		6º Ano		Total		
		n	n %	n	n %	n	n %	
Considera ter uma alimentação saudável?	Sim	51	<u>62,2%</u>	50	75,8%	101	<u>68,2%</u>	p=0,078
	Não	31	37,8%	16	24,2%	47	31,8%	
Acha-se menos saudável que os seus colegas?	Sim	11	13,4%	4	6,1%	15	10,1%	p=0,141
	Não	71	86,6%	62	93,9%	133	89,9%	
Está contente com o seu peso actual?	Sim	41	<u>50,0%</u>	37	56,1%	78	<u>52,7%</u>	p=0,463
	Não	41	50,0%	29	43,9%	70	47,3%	
O seu peso encontra-se na média da população da sua idade?	Sim	33	51,6%	38	57,6%	71	54,6%	p=0,559
	Não	12	18,8%	13	19,7%	25	19,2%	
	Não Sei	19	29,7%	15	22,7%	34	26,2%	
Considera ter um estilo de vida saudável?	Sim	49	<u>59,8%</u>	33	50,0%	82	<u>55,4%</u>	p=0,235
	Não	33	40,2%	33	50,0%	66	44,6%	

O gráfico 10 representa a alteração no peso que os alunos dos respectivos anos acham que necessitam para atingir o peso que consideram ideal ($p=0,942$).

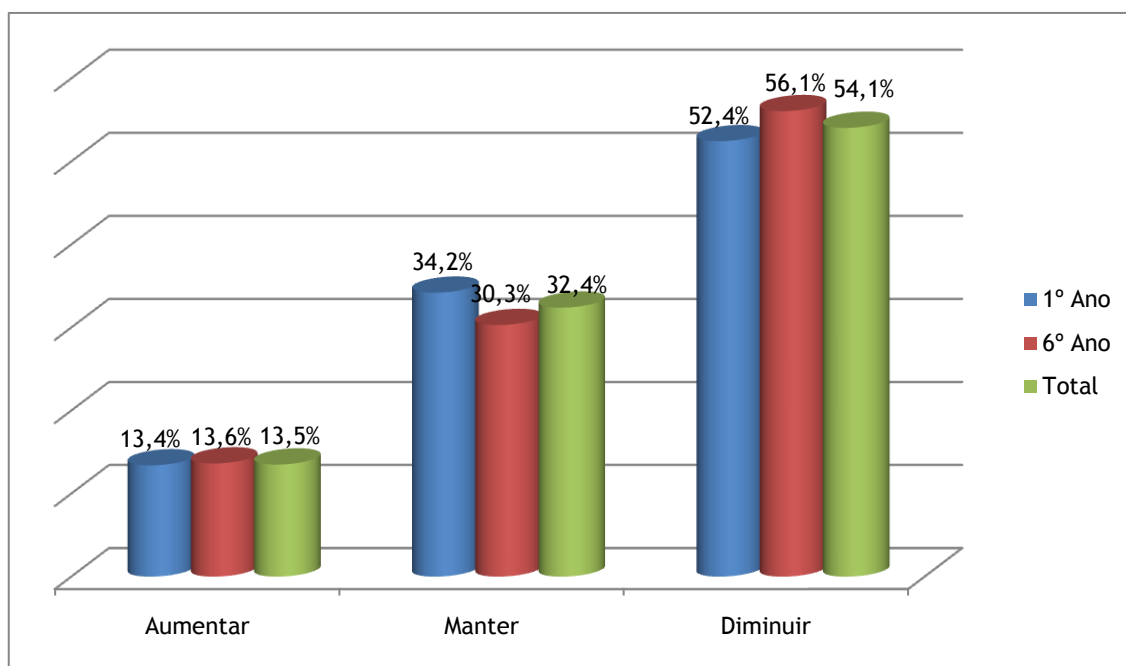


Gráfico 23 - Alteração no peso para atingir a imagem corporal desejada

O gráfico , mostra que a maioria dos alunos do 1º ano quer diminuir menos de 5Kg (diminuir < 5 Kg) ou manter [34,1% (n=28) para ambos], e o mesmo se passa com os alunos do 6º ano [37,9% (n=25) querem diminuir menos de 5Kg e 30,3% (n=20) querem manter]($p=0,914$).

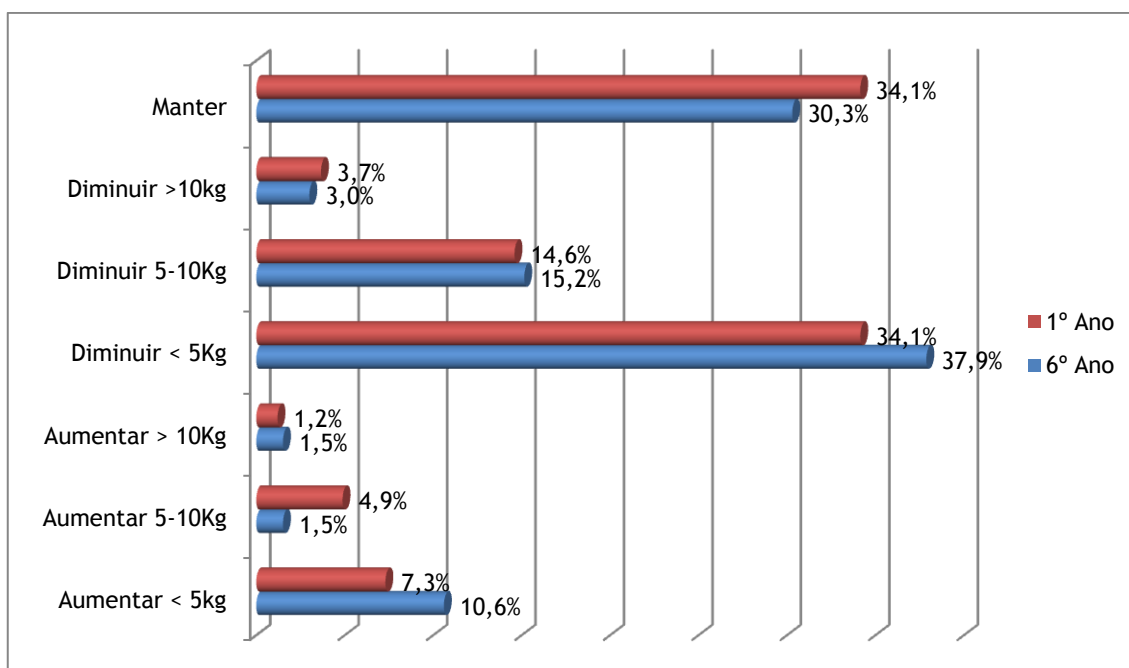


Gráfico 24 - Alteração quantitativa que gostariam de verificar no seu peso

As seguintes tabelas mostram o IMC actual de cada grupo e o IMC resultante da mudança de peso que eles gostariam que acontecesse. Para os alunos que escolheram as opções de perda ou aumento de peso “< 5Kg” (ex.: IMC A<5), foi retirado/acrescentado o valor 5Kg ao peso actual, e recalculado o IMC (ex.: IMC A<5 + 5) . Aos que escolheram a opção “5-10 Kg” (ex.: IMC A<10) foi retirado/acrescentado o valor 10Kg (ex.: IMC A<10 + 10), e recalculado o IMC. Não foi calculado o IMC resultante dos alunos que queriam ver retirado/acrescentado mais de 10 Kg, por não ter sido fornecido um valor máximo para essa alteração. Nas categorias em que não aparece o desvio padrão ou o valor de p, isso deve-se ao facto de o número de alunos da amostra que se enquadram nelas ser reduzido.

A tabela 10 mostra a comparação relativamente ao IMC actual e desejado entre os sexos feminino e masculino, nos alunos do 1º ano.

Tabela 9 - IMC actual e IMC resultante das alterações no peso desejadas pelos alunos do 1º ano

	1º Ano				Sig.
	Feminino		Masculino		
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
IMC	21,1	2,162	23,4	2,215	p=0,000
IMC A<5 (aumentar <5Kg)	18,8	2,397	22,9	.	p=0,198
IMC A<5 + 5Kg	20,7	2,610	24,5	.	p=0,255
IMC A<10 (aumentar 5-10Kg)	20,9	4,611	21,4	0,342	p=0,893
IMC A<10 + 10Kg	24,2	4,148	24,6	0,393	p=0,918
IMC A>10	.	.	20,1	.	-
IMC D<5 (diminuir < 5Kg)	21,6	1,539	23,7	1,527	p=0,010
IMC D<5 - 5Kg	19,8	1,543	22,1	1,661	p=0,005
IMC D<10 (diminuir 5-10Kg)	22,9	1,789	27,4	.	p=0,036
IMC D<10 - 10Kg	19,6	1,555	24,2	.	p=0,017
IMC D>10	27,4	.	26,8	,447	p=0,520
IMC Manter	19,7	,823	22,7	1,600	p=0,000

NOTA: A<5: aumentar menos de 5Kg; A<10: aumentar entre 5 e 10 Kg; A>10: aumentar mais de 10Kg; D<5: diminuir menos de 5Kg; D<10: diminuir entre 5 e 10 Kg; D>10: Diminuir mais de 10Kg.

A tabela 10 mostra a comparação relativamente ao IMC actual e desejado entre os sexos feminino e masculino, nos alunos do 6º ano.

Tabela 10 - IMC actual e IMC resultante das alterações no peso desejadas pelos alunos do 6º ano

	6º Ano				Sig.
	Feminino		Masculino		
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
IMC	21,8	2,731	23,6	1,748	p=0,054
IMC A<5 (aumentar <5Kg)	21,3	3,058	24,6	2,046	p=0,231
IMC A<5 + 5Kg	23,2	3,165	26,11	1,900	p=0,219
IMC A<10 (aumentar 5-10Kg)	.	.	21,5	.	-
IMC A<10 + 10Kg	.	.	24,62	.	-
IMC A>10Kg	.	.	20,8	.	-
IMC D<5 (diminuir < 5Kg)	22,0	1,315	24,3	1,679	<u>p=0,027</u>
IMC D<5 - 5Kg	<u>20,1</u>	1,296	22,7	1,627	<u>p=0,013</u>
IMC D<10 (diminuir 5-10Kg)	24,4	1,900	25,0	.	p=0,749
IMC D<10 - 10Kg	20,6	1,801	22,0	.	p=0,501
IMC D>10Kg	29,6	2,255	.	.	-
IMC Manter	<u>19,5</u>	1,384	23,9	,285	<u>p=000</u>

NOTA: A<5: aumentar menos de 5Kg; A<10: aumentar entre 5 e 10 Kg; A>10: aumentar mais de 10Kg; D<5: diminuir menos de 5Kg; D<10: diminuir entre 5 e 10 Kg; D>10: Diminuir mais de 10Kg.

A tabela 11 mostra a comparação relativamente ao IMC actual e desejado entre os dois anos.

Tabela 11 - IMC actual e IMC resultante das alterações no peso desejadas pelos alunos dos dois anos

	1º Ano		6º Ano		Sig.
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
IMC	21,6	2,376	22,0	2,686	p=0,307
IMC A<5 (aumentar <5Kg)	19,484	2,707	22,216	3,084	p=0,121
IMC A<5 + 5Kg	21,3	2,801	24,0	3,055	p=0,128
IMC A<10 (aumentar 5-10Kg)	21,140	2,685	21,462	-	p=0,921
IMC A<10 + 10Kg	24,4	2,414	24,6	-	p=0,943
IMC A>10Kg	20,0	-	20,8	-	-
IMC D<5 (diminuir < 5Kg)	22,0	1,172	22,2	1,453	p=0,753
IMC D<5 - 5Kg	20,2	1,788	20,3	1,471	p=0,798
IMC D<10 (diminuir 5-10Kg)	23,3	2,145	24,4	1,804	p=0,204
IMC D<10 - 10Kg	20,0	1,994	20,7	1,750	p=0,336
IMC D>10Kg	27,0	0,434	29,6	0,352	p=0,123
IMC Manter	20,5	1,677	20,0	1,870	p=0,323

NOTA: A<5: aumentar menos de 5Kg; A<10: aumentar entre 5 e 10 Kg; A>10: aumentar mais de 10Kg; D<5: diminuir menos de 5Kg; D<10: diminuir entre 5 e 10 Kg; D>10: Diminuir mais de 10Kg.

4.5. Para os alunos do 6º ano

Cerca de 50% (n=33) dos alunos do 6º ano relataram ter aumentado de peso desde o início da faculdade, enquanto 22,7% (n=15) afirmam ter perdido peso. A percentagem dos que mantiveram o peso encontrado foi de 27,3% (n=18).

Para 65,2% (n=43) dos alunos, a faculdade influenciou as alterações no peso que se verificaram e 71,2% (n=47) acredita que tem um estilo de vida mais saudável agora no 6º ano comparativamente com o 1º ano da faculdade.

4.6. Para os alunos do 1º ano

Relativamente aos alunos do 1º ano, 52,4% (n=43) pensa que a Faculdade irá influenciar o seu peso e cerca de 73,2% (n=60) acredita que o impacto que a Faculdade vai ter no seu estilo de vida será positivo

4.7. Outros Resultados Obtidos

Com os dados obtidos a partir do questionário foi possível obter mais algumas relações relativamente ao total e aos dois grupos de estudantes, que poderão ser relevantes.

A tabela 12 mostra a relação entre o IMC e a alimentação referida como saudável ou não por parte dos alunos. (p=0,063)

Tabela 12 - Relação entre IMC e alimentação

		IMC		Sig.
		Média	Desvio Padrão	
Considera ter uma alimentação saudável?	Sim	21,5	2,25	p=0,063
	Não	22,4	2,96	

No que diz respeito à percepção/imagem corporal, as seguintes tabelas mostram a relação entre o satisfação com o peso actual e o IMC, alimentação, prática de exercício físico, estilo de vida e alteração no peso desejada.

Tabela 13 - Relação entre satisfação com o peso actual e IMC

		IMC			Sig.
		n	Média	Desvio Padrão	
Está contente com o seu peso actual?	Sim	78	20,7	1,8	<u>p=0,000</u>
	Não	70	23,0	2,7	

Tabela 14 - Relação entre satisfação com o peso actual e alimentação, exercício físico, estilo de vida e alteração no peso desejada

		Está contente com o seu peso actual?						Sig.
		Sim			Não			
		n	Row n%	Column n%	n	Row n%	Column n%	
Considera ter uma alimentação saudável?	Sim	63	62,4%	80,8%	38	37,6%	54,3%	<u>p=0,001</u>
	Não	15	31,9%	19,2%	32	68,1%	45,7%	
Pratica exercício físico semanalmente?	Sim	45	55,6%	57,7%	36	44,4%	51,4%	<u>p=0,445</u>
	Raramente	33	49,3%	42,3%	34	50,7%	48,6%	
Considera ter um estilo de vida saudável?	Sim	56	68,3%	71,8%	26	31,7%	37,1%	<u>p=0,000</u>
	Não	22	33,3%	28,2%	44	66,7%	62,9%	
Gostaria de Aumentar, Diminuir ou Manter o seu peso?	Aumentar	9	45,0%	11,5%	11	55,0%	15,7%	<u>p=0,000</u>
	Diminuir	23	28,4%	29,5%	58	71,6%	82,9%	
	Manter	46	97,9%	59,0%	1	2,1%	1,4%	

As tabelas seguintes mostram a relação entre o que os alunos consideram ser o estilo de vida saudável e alimentação saudável, prática de exercício físico e percepção corporal.

Tabela 15 - Relação entre estilo de vida e alimentação, exercício e percepção corporal.

		Considera ter um estilo de vida saudável?						Sig.
		Sim			Não			
		n	Row n%	Column n%	n	Row n%	Column n%	
Considera ter uma alimentação saudável?	Sim	76	75,2%	92,7%	25	24,8%	37,9%	<u>p=0,000</u>
	Não	6	12,8%	7,3%	41	87,2%	62,1%	
Pratica exercício físico semanalmente?	Sim	59	72,8%	72,0%	22	27,2%	33,3%	<u>p=0,000</u>
	Raramente	23	34,3%	28,0%	44	65,7%	66,7%	
Está contente com o seu peso actual?	Sim	56	71,8%	68,3%	22	28,2%	33,3%	<u>p=0,000</u>
	Não	26	37,1%	31,7%	44	62,9%	66,7%	

Tabela 16 - Relação entre estilo de vida e alimentação, exercício e percepção corporal para 1º ano

		Considera ter um estilo de vida saudável?						Sig.
		Sim			Não			
		n	Row n %	Column n%	n	Row n%	Column n%	
Considera ter uma alimentação saudável?	Sim	43	84,3%	87,8%	8	15,7%	24,2%	<u>p=0,001</u>
	Não	6	19,4%	12,2%	25	80,6%	75,8%	
Pratica exercício físico semanalmente?	Sim	30	76,9%	61,2%	9	23,1%	27,3%	<u>p=0,000</u>
	Raramente	19	44,2%	38,8%	24	55,8%	72,7%	
Está contente com o seu peso actual?	Sim	32	78,0%	65,3%	9	22,0%	27,3%	<u>p=0,003</u>
	Não	17	41,5%	34,7%	24	58,5%	72,7%	

Tabela 17 - Relação entre estilo de vida e alimentação, exercício e percepção corporal para 6º ano

		Considera ter um estilo de vida saudável?						Sig.
		Sim			Não			
		n	Row n %	Column n%	n	Row n%	Column n%	
Considera uma alimentação saudável?	Sim	33	66,0%	100,0%	17	34,0%	51,5%	<u>p=0,006</u>
	Não	0	,0%	,0%	16	100,0%	48,5%	
Pratica exercício físico semanalmente?	Sim	29	69,0%	87,9%	13	31,0%	39,4%	<u>p=0,000</u>
	Raramente	4	16,7%	12,1%	20	83,3%	60,6%	
Está contente com o seu peso actual?	Sim	24	64,9%	72,7%	13	35,1%	39,4%	<u>p=0,000</u>
	Não	9	31,0%	27,3%	20	69,0%	60,6%	

As próximas tabelas mostram a relação entre a regularidade do pequeno-almoço e dois aspectos, o IMC e com quem o aluno vive durante o período lectivo.

Tabela 18 - Relação entre a regularidade do pequeno-almoço e o IMC

	Durante a semana toma o pequeno-almoço de forma...				Sig.
	Regular		Irregular		
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
IMC	21,7	2,43	22,2	3,00	p=0.415

Tabela 19 - Relação entre regularidade do pequeno-almoço e com quem vive o aluno

		Durante a semana toma o pequeno-almoço de forma...						Sig.
		Regular			Irregular			
		n	Row n%	Column n%	n	Row n%	Column n%	
Com quem vive no local onde estuda?	Sozinho/a	30	88,2%	24,0%	4	11,8%	17,4%	p=0,904
	Família	17	85,0%	13,6%	3	15,0%	13,0%	
	Amigos	74	83,1%	59,2%	15	16,9%	65,2%	
	Outro	4	80,0%	3,2%	1	20,0%	4,3%	

Tabela 20 - Relação entre regularidade do pequeno-almoço e hábitos tabágicos e exercício

		Durante a semana toma o pequeno almoço de forma...						Sig.
		Regular			Irregular			
		n	Row n%	Column n%	n	Row n%	Column n%	
Hábitos Tabágicos	Fumador	11	84,6%	8,8%	2	15,4%	8,7%	p=0,881
	Ex-Fumador	12	80,0%	9,6%	3	20,0%	13,0%	
	Nunca Fumou	102	85,0%	81,6%	18	15,0%	78,3%	
Pratica exercício físico semanalmente?	Raramente	51	76,1%	40,8%	16	23,9%	69,6%	p=0,011
	Sim	74	91,4%	59,2%	7	8,6%	30,4%	

5. Discussão e Conclusões

Este estudo tinha por objectivo verificar as diferenças nos hábitos alimentares e Imagem Corporal nos alunos do 1º e 6º ano de Medicina da UBI.

O que se pode verificar pelos resultados obtidos é que as duas amostras são muito equivalentes entre si na grande maioria dos aspectos questionados. Por isso, penso ter também interesse discutir a alimentação referida pelos alunos e alguns aspectos/achados contraditórios.

O peso, altura e IMC de ambos os grupos são praticamente idênticos, sem diferenças estatisticamente significativas.

No que se refere ao IMC apenas 10,8% da amostra apresenta IMC>25 (excesso ponderal), valor bastante mais baixo do que o encontrado no estudo da American College Heart Association sobre o excesso de peso e obesidade nos estudantes universitários, que foi cerca de 36,7% .⁽²⁾ Acaba por ser curioso o facto de 50% dos alunos do 6º ano referir ter aumentado de peso desde o 1º ano da faculdade, não havendo, no entanto, diferenças significativas entre o IMC dos alunos do 1º e do 6º ano. Isto pode estar relacionado com o evoluir da dieta e do estilo de vida da população em geral ao mesmo tempo e com o facto do peso no 1º ano dos alunos do 6º ano não ter sido obtido (podendo este ser inferior ao do actual 1º ano), e não estar directamente relacionado com a entrada na Universidade como factor modificador.

A grande maioria dos alunos de ambos os grupos realizam 4 ou mais refeições por dia, no entanto cerca de 50% dessas são realizadas em horários irregulares. Aqui presume-se que as refeições irregulares sejam diferentes entre os grupos. No caso dos alunos do 1º ano, que normalmente possuem horário de almoço, as refeições realizadas em horários irregulares possivelmente serão os jantares. Ao passo que os alunos do 6º ano, por estarem no hospital e muitas vezes em hospitais fora da Covilhã, e uma vez que a maior parte opta por realizar as refeições em casa, podem não ter um horário tão fixo para o almoço, acabando essa refeição por se realizar em horários mais irregulares.

A principal fonte de proteína de ambos os grupos é a carne e apesar da diferença não ser estatisticamente significativa ($p>0,050$), uma maior percentagem de alunos do 6º ano consome peixe quando comparadas com os do 1º ano. É curioso o consumo de peixe ser desconsiderado desta forma na dieta (apenas 2,4% dos alunos do 1º ano e 6,1% dos do 6º ano), quando mais de metade dos alunos de ambos os grupos (51,2% e 59,1% respectivamente), considera que uma alimentação equilibrada deve incluir Carne, Peixe, Fruta e Vegetais, e ainda mais interessante, quando mais de 30% considera que uma alimentação equilibrada deveria conter Peixe, Vegetais e Fruta (e não Carne). Este dado pode estar relacionado com a ideia de que o peixe é de mais difícil acesso, escolha ou preparação que a carne, e considerando que ambas as cantinas quer do hospital, quer da faculdade, apresentam

diariamente pelo menos um prato de peixe, o consumo deste é então muito baixo. Ambos os grupos utilizam o azeite como principal gordura de adição.

Duas diferenças estatisticamente significativas encontradas entre os dois grupos prendem-se com o consumo de vegetais e fruta ($p=0,033$ e $p=0,019$ respectivamente), com os alunos do 6º ano a consumirem ambos os produtos diariamente com maior frequência, e com uma percentagem dos alunos do 1º ano a afirmar raramente consumir qualquer um dos produtos (9,8% e 7,3% dos alunos do 1º ano comparado com nenhum do 6º ano). Mais uma vez curioso o facto de apesar dos alunos terem noção do que é uma dieta equilibrada e completa, na prática não conseguirem aplicá-la. No que se refere ao consumo de fritos, ambos os grupos apresentam um consumo relativamente baixo com cerca de metade dos alunos a fazerem-no apenas raramente.

O consumo de líquidos entre ambos os grupos também é muito semelhante. A água é o claramente o elemento mais consumido pelos alunos (cerca de 97%), com 60% dos alunos do 1º ano a beberem menos de 1 L por dia, e 50% dos alunos do 6º ano a beberem 1 a 2 L por dia. De realçar ainda, que mais de 25% dos alunos refere beber refrigerantes com alguma regularidade.

Outra diferença estatisticamente significativa encontrada entre os grupos é o consumo de cafés. Os alunos do 6º ano, de um modo geral, consomem mais café que os alunos do 1º ano. Este facto pode estar relacionado com o desgaste que o 6º ano implica na vida de um estudante de medicina, sendo o recurso ao café uma tentativa de combater o cansaço que por vezes se instala.

Relativamente à prática de exercício físico, não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, no entanto é elevada a percentagem de alunos quer do 1º quer do 6º ano que a realiza apenas raramente (52,4% e 36,4% respectivamente).

É interessante verificar que dos alunos que afirmam ter um estilo de vida saudável, 38,8% dos alunos do 1º ano e 16,7% dos do 6º ano, referem praticar exercício físico apenas raramente ($p=0,000$), o que coloca em causa o conceito/ideia que os alunos possuem de “estilo de vida saudável”, particularmente os do 1º ano.

No que diz respeito ao local onde são realizadas as refeições é interessante que cerca de 15% dos alunos realizam metade dos jantares no sofá. Para esses alunos, esta refeição pode ser um momento de maior descontração e relaxamento.

Relativamente ao pequeno-almoço, cerca de 17% dos alunos do 1º ano e 15% dos alunos do 6º ano dizem tomar o pequeno-almoço de forma irregular. Estes valores vão de encontro aos valores encontrados em outros estudos nomeadamente com referência aos EUA (19%), Japão (15%) e à Austrália (12%).⁽⁹⁾

Quando pesquisada a relação entre o pequeno-almoço e o IMC, verificou-se que este é ligeiramente maior nos estudantes que tomam o pequeno-almoço de forma irregular quando comparado com o IMC dos que o tomam de modo regular, no entanto esta diferença não é estatisticamente significativa ($p=0,415$). No que diz respeito ao exercício físico constatou-se que 69,6% dos alunos tomam o pequeno-almoço de forma irregular praticam exercício físico

apenas raramente ($p=0,011$), o que vai de encontro a outros estudos realizados.⁽⁹⁾ Não se verificou, no entanto, relação entre tomar o pequeno-almoço de forma irregular e hábitos tabágicos ($p=0,881$). Outra relação não encontrada foi entre tomar o pequeno-almoço de forma irregular e a partilha de casa com amigos quando comparado com viver sozinho, com a família ou outro ($p=0,904$).

Em relação à composição do pequeno-almoço não existem diferenças significativas entre os dois anos, sendo os grupos dos lacticínios e do pão e cereais, aqueles que mais vezes são consumidos.

Um dado estatisticamente significativo é a realização de uma refeição entre o pequeno-almoço e o almoço, com cerca de 50% dos alunos do 1º ano a realizarem essa refeição contra os quase 70% dos do 6º ano ($p=0,023$). Isto pode estar relacionado com o facto dos alunos do primeiro ano nem sempre terem aulas/práticas de manhã durante a semana toda, enquanto os alunos do 6º ano tem de estar todas as manhãs no hospital, sendo necessário esse reforço entre refeições. Pode ainda ser resultado dos conhecimentos em nutrição adquiridos ao longo do curso pelos alunos, estando os do 6º ano mais sensibilizados para a necessidade de realizar uma refeição a meio da manhã como parte de uma alimentação mais saudável.

Relativamente à percepção corporal, mais de metade dos alunos (52,7%) não estão contentes com o seu peso actual. Desses alunos, 82,9% revelou o desejo de perder peso, no entanto apenas 37,6% pratica o que considera ser uma alimentação equilibrada, 44,4% pratica algum tipo de exercício físico e, resumindo, apenas 31,7% afirma ter um estilo de vida saudável ($p=0,001$). Isto pode ter várias interpretações. Primeira, que apesar de terem um estilo de vida saudável, praticarem exercício e terem uma alimentação equilibrada, muitos alunos consideram que o peso que tem não é o que desejam, e gostariam, maioritariamente, de perder peso. Isto pode estar relacionado com a deturpação da relação peso saudável e normal/magreza das sociedades modernas^(11, 13, 18). Outro possível ponto de vista é o de que apesar de quererem perder peso, uma boa parte dos alunos não ajusta o seu estilo de vida para esse objectivo.

Um resultado que vem de certa forma confirmar essa deturpação da relação peso saudável e normal/magreza atrás referido é o IMC apontado, indirectamente pela indicação da alteração no peso que gostavam que se verificasse, por parte dos alunos do 1º e 6º ano, particularmente do sexo feminino.

Para os alunos que afirmaram querer perder menos de 5 Kg em relação ao peso actual que possuem, foi calculado o IMC depois de retirados esses 5 Kg de modo a obter o IMC mínimo resultante dessa alteração. Para os alunos do sexo feminino do 1º ano, o IMC mínimo obtido foi de 19,8 enquanto que para o masculino foi de 22,1 ($p=0,005$). Já para o 6º ano os valores foram 20,09 e 22,69 respectivamente ($p=0,013$). Quando adicionamos a estes dados, os valores de IMC dos alunos que afirmam querer perder entre 5 Kg e 10 Kg (com IMC mínimo para o sexo feminino do 1º ano de 19,59 e do 6º ano de 20,64) e aqueles dos alunos que referiram querer manter o peso [IMC de 19,7 para o sexo feminino e 22,7 para o sexo

masculino do 1º ano ($p=0,000$); 19,5 para o sexo feminino e 23,9 para o sexo masculino do 6º ano ($p=0,000$)], verificamos que esses valores de IMC, particularmente no sexo feminino, se aproximam do limiar entre a desnutrição ($IMC < 18,5$) e o normal ($18,5 < IMC < 25$). No entanto, esta aproximação não é tão expressiva ou preocupante como a encontrada em estudos realizados em outros países, tais como a Coreia do Sul e o Japão, em que o IMC alvo das estudantes universitárias do sexo feminino era de 18,4, já no campo da magreza.⁽¹¹⁾ De encontro a outros estudos vão as diferenças encontradas entre o IMCs alvo dos diferentes sexos em algumas categorias (com o sexo feminino a procurar o ideal de corpo mais “elegante”, e o sexo masculino a preservar a ideia de corpo forte e musculado^(10, 13, 18)).

No que se refere às diferenças na percepção corporal e imagem ideal desejada entre os dois anos, estas não são estatisticamente significativas, com o valor de p a oscilar entre 0,121 e 0,943.

Dados que também merecem reflexão são os obtidos a partir das perguntas feitas exclusivamente a cada ano. 65,2% dos alunos do 6º ano acredita que a faculdade influenciou as alterações no peso que se verificaram (50% dos alunos relataram ter aumentado, 22,7% perderam e 27,3% mantiveram o peso). Ainda mais relevante, 71,2% acredita ter um estilo de vida mais saudável agora, quando comparando com o 1º ano de faculdade. No entanto, não se verificaram grandes diferenças nos estilos de vida quando comparados os dois grupos.

Em relação ao que foi perguntado aos alunos do primeiro ano, a percentagem de alunos que considera que a faculdade irá influenciar o seu estilo de vida de forma positiva (73,2%) aproxima-se da percentagem de alunos do 6º ano que acredita ter um estilo de vida mais saudável agora que no 1º ano de faculdade (71,2%), o que vai de encontro ao anteriormente referido.

Outro dado estatisticamente significativo é o facto de os alunos que estão contentes com o seu peso actual possuírem um IMC em média de 20,7, contrastando com o IMC de 23,0 dos alunos que afirmam não estarem satisfeitos com o seu peso actual ($p=0,000$).

Concluindo, com a excepção da realização de um refeição entre o pequeno-almoço e o almoço e o consumo de cafés, vegetais e fruta, não foram encontradas diferenças nos hábitos alimentares e estilo de vida entre os estudantes do 1º ano e do 6º ano do curso de Medicina da UBI. No que diz respeito à percepção corporal e imagem de corpo ideal, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quanto ao sexo para as categorias em que a maioria dos alunos se incluiu [“Diminuir menos de 5 Kg” e “Manter” (para ambos os anos) e “Diminuir entre 5 e 10 Kg” (apenas para os alunos do 1º ano)], no entanto, também neste campo não foram encontradas diferenças quando comparados os dois anos. Estes resultados sugerem que não irá ocorrer grande evolução ou modificação nos hábitos alimentares, estilo de vida e percepção corporal, ao longo da passagem do aluno pelo Curso de Medicina da Universidade da Beira Interior.

Para trabalhos futuros, deixo a sugestão de alargarem a amostra aos restantes estudantes na UBI, focando talvez a evolução do peso dos alunos recém-entrados na Universidade, com o registo do peso, altura e respectivo IMC, e essas características passados 6 meses, podendo o resultado obtido reflectir o verdadeiro impacto da Universidade nos estudantes.

6. Limitações

Possivelmente, muitos alunos que frequentam o 1º ano já frequentaram outras faculdades e portanto a entrada na UBI pode não constituir a primeira vivência fora de casa.

Os alunos que respondem a este tipo de questionário tem tendência a responder consoante aquilo que consideram correcto e ideal, e não consoante a situação real. Além disso, por vários motivos é provável que o peso reportado não corresponda totalmente à realidade.

É possível que o facto do 6º Ano do Curso de Medicina da Universidade da Beira Interior ser um ano extremamente difícil (em termos de carga horária, estágios hospitalares e trabalhos a realizar, assim como a preparação para o exame final) poderá ter alguma influência no estilo de vida desses alunos.

O questionário foi disponibilizado on-line no dia 18 de Janeiro de 2011. Poderá ter havido alguma adaptação desde que os alunos entraram na faculdade até esta data, que influenciasse de alguma forma os resultados.

Em relação à amostra, a verificação da representatividade por sexos em cada ano implicaria uma verificação aluno a aluno e por isso não foi realizada. (Contudo, pela constatação empírica da grande proporção de estudantes do sexo feminino em todos os anos, pensa-se que a amostra seja uma fiel representação da população)

Randomização da amostra. O facto de os alunos se terem “auto-seleccionado” para responder ao inquérito pode ter influenciado os resultados apesar de não se saber em que medida.

Estudo transversal. O facto de ser um estudo deste tipo, não tendo o acompanhamento dos mesmos alunos sido efectuado ao longo de 6 anos para então se realizar a comparação, é possível que existam algumas variações caso de desenvolva um estudo longitudinal envolvendo alunos do 1º ano e a sua evolução até ao 6º ano. Além disso, não existiu grupo de controlo.

Impossibilidade de comparação. Como na minha pesquisa bibliográfica não encontrei estudos realizados comparassem as diferenças nos hábitos alimentares, estilo de vida e imagem corporal com um período de intervalo tão longo nos estudantes, não foi possível realizar qualquer comparação.

7.Referências

1. Organization WH. Obesity and Overweight. 2011 [updated 11 March 2011]; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. [Accessed April 2011]
2. Wengreen HJ, Moncur C. Change in diet, physical activity, and body weight among young-adults during the transition from high school to college. *Nutr J* [serial online]. 2009 May 2011; 8(32): Available from: www.nutritionj.com/content/8/1/32. [Accessed March 2011]
3. Fonseca H, Matos MGd. Perception of overweight and obesity among Portuguese adolescents: an overview of associated factors. *Eur J of Public Health*. 2005;15(3):323-8.
4. Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, Almeida MDVd. A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. *J Nutr Educ Behav*. 2006;38:189-95. [Accessed Feb 2011]
5. Poínhos R, Franchini B, Afonso C, Correia F, Teixeira V, Moreira P, et al. Alimentação e estilos de vida da população Portuguesa: metodologia e resultados preliminares. *SPCNA*. 2009:41-58.
6. Lenz B. The transition from adolescence to young adulthood: a theoretical perspective. *J Sch Nurs*. 2001 Dec;17(6):300-6.
7. Baric IC, Satalic Z, Lukesic Z. Nutritive value of meals, dietary habits and nutritive status in Croatian university students according to gender. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2006 Nov 2003;54(6):473-84.
8. Yahia N, Achkar A, Abdallah A, Rizk S. Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutrition Journal* [serial online]. 2008; 7(32): Available from: <http://www.nutritionj.com/content/7/1/32>. [Accessed Feb 2011]
9. Yang R-J, Wang EK, Hsieh Y-S, Chen M-Y. Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan. *BMC Public Health* [serial online]. 2006; 6: Available from: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/6/295>. [Accessed Feb 2011]

10. Zaborskis A, Petronyte G, Sumskas L, Marina Kuzman, Iannotti RJ. Body Image and Weight Control among Adolescents in Lithuania, Croatia, and the United States in the Context of Global Obesity. *Croat Med J*. 2008 Nov;49:233-42.
11. Sakamaki R, Amamoto R, Mochida Y, Shinfuku N, Toyama K. A comparative study of food habits and body shape perception of university students in Japan and Korea. *Nutrition J* [serial online]. 2005 ; 4: Available from: <http://www.nutritionj.com/content/4/1/31>. [Accessed March 2011]
12. Kaltiala-Heino R, Kautiainen S, Virtanen SM, Rimpela A, Rimpela M. Has the adolescents' weight concern increased over 20 years? *Eur J of Public Health*. 2003;13:4-10.
13. Sakamaki R, Toyama K, Amamoto R, Liu C-J, Shinfuku N. Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students -a cross sectional study. *Nutrition J* [serial online]. 2005; 4: Available from: <http://www.nutritionj.com/content/4/1/4>. [Accessed April 2011]
14. Liebman M, A.Cameron B, D.K.Carson, D.M.Brown, S.Meyer S. Dietary fat reduction behaviors in college students: relationship to dieting status, gender and key psychosocial variables. 2000 Sept;36:51-6.
15. Lowry R, Galuska DA, Fulton JE, Wechsler H, Kann L, Collins JL. Physical Activity, Food Choice, and Weight Management Goals and Practices Among U.S. College Students. *Am J Prev Med*. 2000;18:1.
16. Delinsky SS, Wilson GT. Weight gain, dietary restraint, and disordered eating in the freshman year of college. *Eat Behav*. 2008;9(1):82-90.
17. McLean AJ, Barr SI. Cognitive dietary restraint is associated with eating behaviors, lifestyle practices, personality characteristics and menstrual irregularity in college women. *Appetite*. 2003;40:185-92.
18. Mikolajczyk RT, Maxwell AE, Ansari WE, Stock C, Petkeviciene J, Guillen-Grima F. Relationship between perceived body weight and body mass index based on self-reported height and weight among university students: a cross sectional study in seven European countries. *BMC Public Health*. 2010;10:40.

19. Kobayashi T, Tanaka S, Toji C, Shinohara H, Kamimura M, Imai S, et al. Development of a food frequency questionnaire to estimate habitual dietary intake in Japanese children. *Nutrition J.* 2010;9:17.

8. Anexo

Questionário

Comparar o efeito da universidade na Ingestão/Aporte Alimentar e Imagem Corporal.

O meu nome é Levi Fernandes, aluno do 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina da Universidade da Beira Interior, e estou a realizar a minha tese de Mestrado intitulada "Comparar o efeito da universidade na Ingestão/Aporte Alimentar e Imagem Corporal" e gostaria que colaborasse comigo respondendo a um inquérito on-line que elaborei neste âmbito e que enviei aos alunos do 1º e do 6º ano de Medicina da nossa Faculdade.

O inquérito não demora mais do que 10 minutos a ser respondido. Os dados recolhidos são anónimos e não é possível relacionar o seu endereço de e-mail com as respostas a este inquérito.

Obrigado desde já pela sua colaboração

Existem 41 perguntas neste inquérito

Parte I - Identificação

1 Idade *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

2 Sexo: *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

Feminino

Masculino

3 Ano que frequenta: *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

1º Ano

6º Ano

4 Peso (Kg): *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

5 Altura (cm) : *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

6 Com quem vive no local onde estuda? (sozinho, amigos, família, etc.) *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Sozinho/a
- Família
- Amigos
- Outro

Parte II - Hábitos Alimentares e Outros**7 Quantas refeições faz por dia? ***

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Uma
- Duas
- Três
- Quatro ou mais

8 Essas refeições são realizadas em horários regulares? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Sempre regulares
- Irregulares

9 Onde faz a maioria das refeições? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Casa
- Fora

10 Que tipo de alimentação consome mais? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Caseira
- Pré-preparada
- Fast-Food

11 Tem alguma restrição alimentar? *

Por favor, seleccione todas as que se aplicam:

- Carne
- Peixe
- Vegetais
- Ovos
- Lacticínios
- Outra
- Nenhuma

13 Qual a sua principal fonte de proteína? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Carne
- Peixe
- Proteína Vegetal
- Ovos
- Lacticínios

14 Com que frequência consome vegetais? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- diariamente
- 3 a 4 vezes por semana
- 1 a 2 vezes por semana
- raramente

15 Com que frequência consome fruta? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Diariamente
- 3 a 4 vezes por semana
- 1 a 2 vezes por semana
- raramente

16 Com que frequência consome fritos? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Diariamente
- 3 a 4 vezes por semana
- 1 a 2 vezes por semana
- raramente

17 Qual a sua principal fonte de gordura de adição para cozinhar? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Margarina
- Manteiga
- Azeite
- Óleo
- Outra

18 Qual o tipo de líquidos que costuma consumir? *

Por favor, seleccione todas as que se aplicam:

- Água
- Sumos Naturais
- Néctares
- Refrigerantes
- Tisanas

19 Qual a quantidade de água que consome por dia? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- < 1L
- 1 a 2L
- > 2L

20 Com que frequência ingere bebidas alcoólicas? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Diariamente
- 2 a 3 vezes por semana
- Raramente

21 Quantos cafés consome por dia? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Nenhum
- Um
- Dois a Quatro
- Mais de Quatro

22 Mais de 50% dos almoços da semana faz... *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- À mesa
- No sofá
- Em pé

23 Mais de 50% dos jantares da semana faz... *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- À Mesa
- No sofá
- Em pé

24 Que tipo de alimentos acha que deveria privilegiar para ter uma alimentação equilibrada? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Principalmente Carne
- Principalmente Peixe
- Principalmente Vegetais
- Principalmente Fruta
- Peixe, Vegetais e Fruta
- Carne, Peixe, Vegetais e Fruta
- Outros

25 Qual a sua história em relação ao tabaco? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Fumador
- Ex-Fumador
- Nunca Fumou

26 Com que frequência pratica exercício físico? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Diariamente
- 3 a 4 vezes por semana
- 1 a 2 vezes por semana
- Raramente

Parte III - Pequeno-Almoço**27 Durante a semana, toma sempre o pequeno-almoço? ***

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- 4 a 5 vezes durante a semana (regular)
- 3 ou menos vezes durante a semana (irregular)

28 A que horas toma o pequeno-almoço? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Até uma hora após acordar
 Mais de uma hora após acordar

29 Qual a composição do seu pequeno-almoço? *

Por favor, seleccione todas as que se aplicam:

- Lacticínios
 Pão, Cereais
 Bolos, bolachas
 Fruta
 Manteiga
 Margarina, cremes vegetais
 Compotas, marmelada
 Café
 Chocolate ou cevada
 Chás, Tisanas
 Ovos
 Charcutaria (fiambre, paio, chouriço...)

30 Faz mais alguma refeição antes do almoço? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Sim
 Não

Parte IV - Percepção Corporal**31 Considera ter uma alimentação saudável? ***

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Sim
 Não

32 Acha-se menos saudável que os seus colegas? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Sim
 Não

33 Está contente com o seu peso actual? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Sim
- Não

34 O seu peso encontra-se na média da população da sua idade? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Sim
- Não
- Não sei

35 Qual acha que seria o seu peso adequado para obter a imagem corporal que considera ideal? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Aumentar < 5 Kg
- Aumentar 5-10 Kg
- Aumentar > 10 Kg
- Diminuir < 5 Kg
- Diminuir 5-10 Kg
- Diminuir > 10 Kg
- Manter

36 Considera ter um estilo de vida saudável? *

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Sim
- Não

Para os Alunos do 6º Ano

ATENÇÃO - Esta parte do questionário destina-se apenas aos alunos a frequentar o 6º Ano da Faculdade

37 O seu peso desde o início da Faculdade...

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

- Aumentou
- Diminui
- Manteve-se

38 Considera que a Faculdade teve influência no seu peso corporal?

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

Sim

Não

39 Considera que tem ou que tinha um estilo de vida mais saudável...

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

No primeiro ano

No último ano

Para os Alunos do 1º Ano

ATENÇÃO - Este questionário destina-se apenas aos alunos que frequenta o 1º ano da Faculdade

40 Espera que a Faculdade influencie o seu peso?

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

Sim

Não

41 Espera que a Faculdade influencie o seu estilo de vida de forma...

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

Positiva

Negativa

Obrigado pela sua colaboração