

DAC – Hábitos Saudáveis

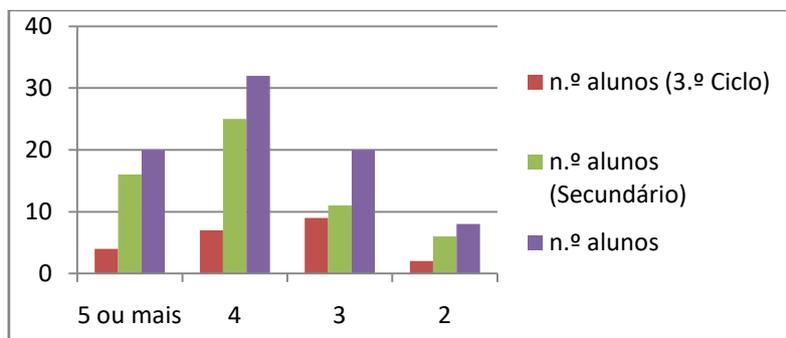
Amostra definida: 1 aluno por cada 5, selecionado aleatoriamente, de todas as turmas da ESGN, de acordo com a proporção rapariga/rapaz e o seguinte: turma até 10 alunos (2 alunos na amostra); turma entre 11 e 15 alunos (3); turma entre 16 e 20 alunos (4); turma entre 21 e 25 alunos (5); turma com 26 ou mais alunos (6)).

Hábitos alimentares

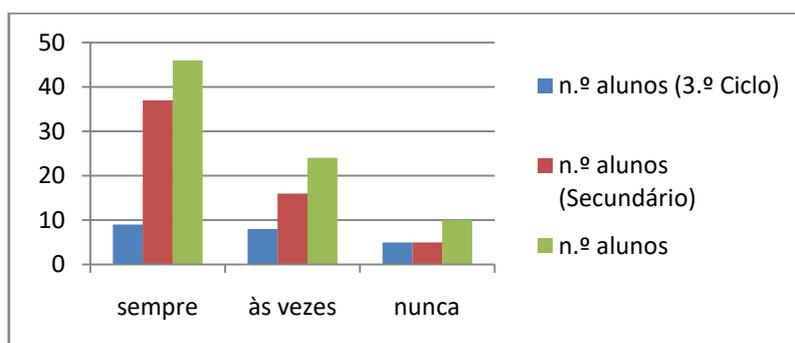
Amostra (alunos e turmas participantes): 80 alunos, distribuídos por todas as turmas, exceto 8º I, 10º C, 11º C e 12º D, que não responderam; no 7º J, selecionaram-se 5 de 23 alunos que responderam; no 12º F, respondeu apenas 1 aluno.

Resumo: a maioria dos alunos tem, pelo menos, 4 refeições diárias, toma o pequeno-almoço antes de sair de casa, mas nem sempre come sopa, come em média 2 peças de fruta por dia e, por vezes, bebe refrigerantes ou come *fast food*, não se registando diferenças relevantes entre o 3º ciclo e o Secundário.

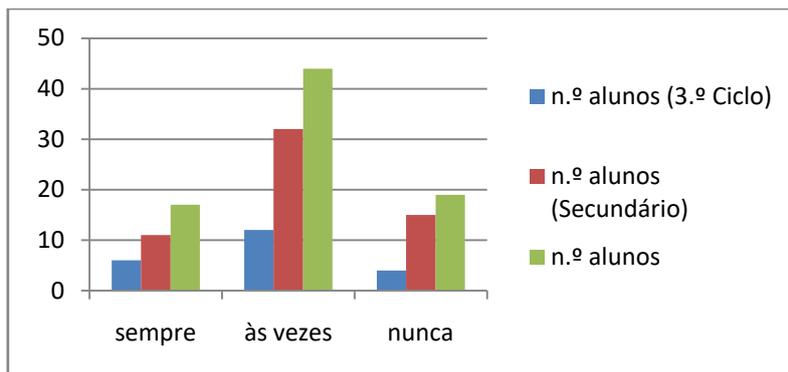
Número de refeições diárias



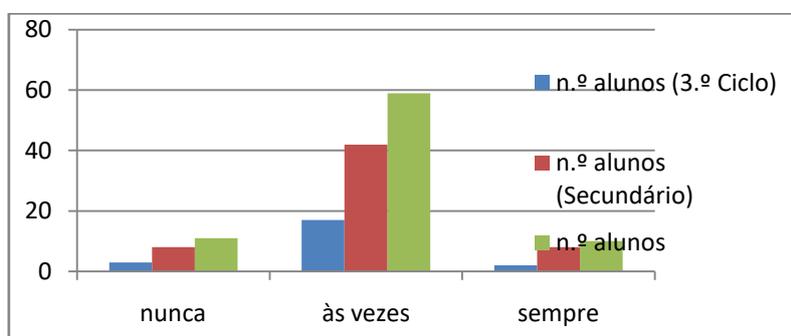
Pequeno-almoço antes de sair de casa



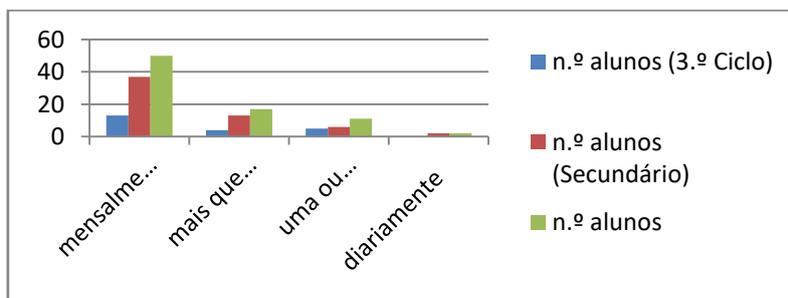
Comer sopa às refeições



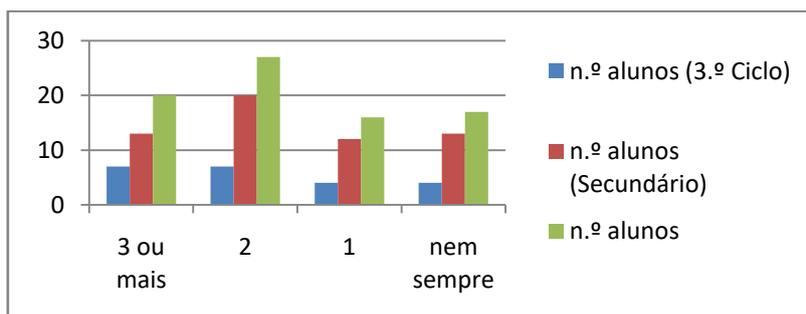
Beber refrigerantes



Comer fast food



Número de peças de fruta por dia

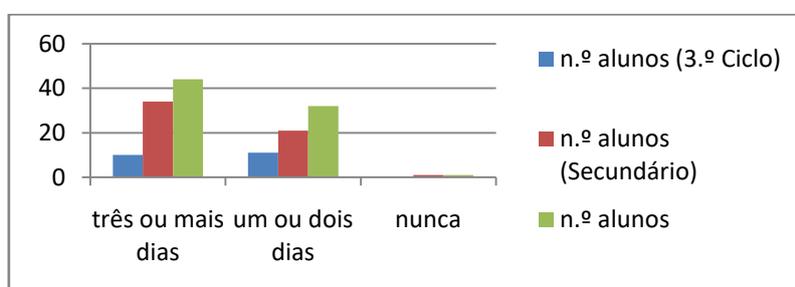


Atividade física

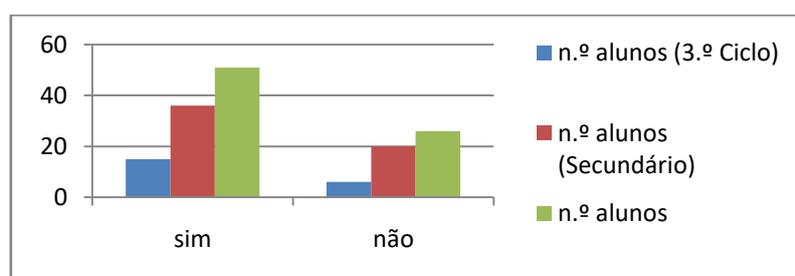
Amostra (alunos e turmas participantes): 77 alunos, distribuídos por todas as turmas, exceto 8º I, 10º C, 11º C e 12º D; no 7º J, selecionou-se 5 de 22 alunos que responderam; no 12º F, respondeu apenas 1 aluno.

Resumo: a maioria dos alunos pratica exercício físico, pelo menos, 3 vezes por semana, tem uma atividade física além das aulas de Educação Física, gosta de jogar, de ir ao ginásio e de andar a pé, mas prefere subir as escadas rolantes em vez de escadas normais e, em número razoável, ver TV e jogar *playstation*, registrando-se uma predominância da atividade física nos alunos do Secundário.

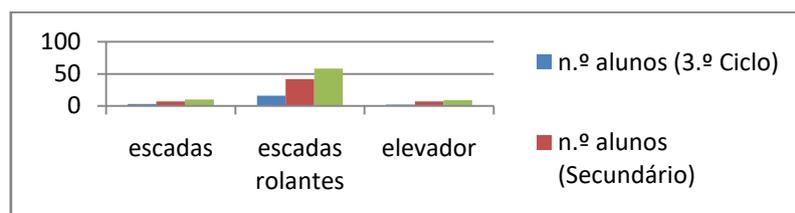
Número de dias por semana de exercício físico



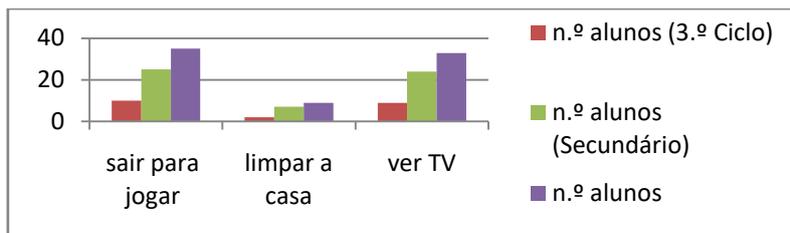
Atividade física (além de Educação Física)



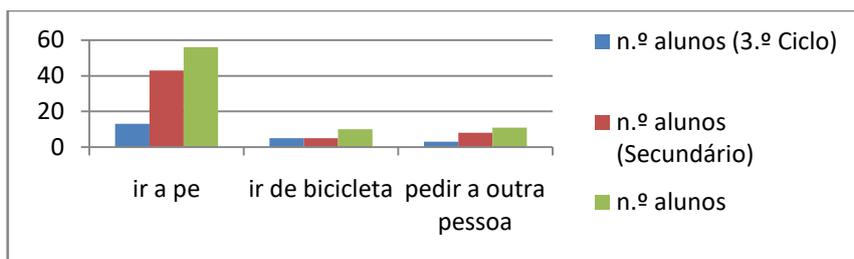
Subir escadas ou ir de elevador?



Atividade numa tarde de domingo



Deslocação para ir fazer um recado



Presente preferido

