



## **RELATÓRIO**

**Estudo “Hábitos de Vida das Crianças e Jovens do Concelho de Torres Vedras” –  
Fase 2 – 2º ciclo, 3º ciclo, ensino secundário**

## Índice

Introdução	12
1. Composição da Amostra	13
2. Caracterização da Amostra	14
3. Alimentação	27
4. Higiene	62
5. Atividade Física / Desporto	65
6. Composição corporal e autoimagem	69
7. Consumo de tabaco	72
8. Consumo de bebidas alcoólicas	86
9. Consumo de drogas	105
10. Sexualidade	124
11. Saídas Noturnas	131
12. Comparação com estudos realizados anteriormente	134
Conclusões	146
Considerações finais	149

## Índice de quadros

<b>Quadro 1.</b> Amostragem por nível de ensino e entidade de ensino	13
<b>Quadro 2.</b> Alunos por entidade de ensino	14
<b>Quadro 3.</b> Alunos por nacionalidade	15
<b>Quadro 4.</b> Alunos por freguesia de residência	16
<b>Quadro 5.</b> Alunos por ano de frequência escolar	17
<b>Quadro 6.</b> Alunos por sexo	17
<b>Quadro 7.</b> Alunos por idade	18
<b>Quadro 8.</b> Composição do agregado familiar dos alunos	19
<b>Quadro 9.</b> Grau de escolaridade dos pais dos alunos	20
<b>Quadro 10.</b> Situação perante o emprego dos pais dos alunos	20
<b>Quadro 11.</b> Situação na profissão dos pais dos alunos	21
<b>Quadro 12.</b> Grupo profissional dos pais dos alunos	21
<b>Quadro 13.</b> Indicador Familiar de Classe	23
<b>Quadro 14.</b> Frequência de consumo alimentar	27
<b>Quadro 15.</b> Consumo alimentar 2º ciclo	29
<b>Quadro 16.</b> Consumo alimentar 3º ciclo	31
<b>Quadro 17.</b> Consumo alimentar ensino secundário	33
<b>Quadro 18.</b> Percentagens Acumuladas – Índice de Consumo de Alimentos Saudáveis	36
<b>Quadro 19.</b> Percentagens Acumuladas – Índice de Consumo de Alimentos Não Saudáveis	37
<b>Quadro 20.</b> Frequência semanal das várias refeições	37
<b>Quadro 21.</b> Percentagens acumuladas – Qualidade Alimentar ao Pequeno-Almoço	39
<b>Quadro 22.</b> Percentagens acumuladas – Qualidade Alimentar ao Lanche da Manhã	40
<b>Quadro 23.</b> Percentagens acumuladas – Qualidade Alimentar ao Lanche da Tarde	41
<b>Quadro 24.</b> Percentagens acumuladas – Qualidade Alimentar Fora das Refeições	42

<b>Quadro 25.</b> Frequência de consumo alimentar ao almoço e jantar	43
<b>Quadro 26.</b> Consumo alimentar ao almoço e jantar 2º ciclo	44
<b>Quadro 27.</b> Consumo alimentar ao almoço e jantar 3º ciclo	45
<b>Quadro 28.</b> Consumo alimentar ao almoço e jantar ensino secundário	46
<b>Quadro 29.</b> Percentagens Acumuladas – Índice de Consumo de Alimentos Saudáveis ao Almoço e jantar	48
<b>Quadro 30.</b> Percentagens Acumuladas – Índice de Consumo de Alimentos Não Saudáveis ao Almoço e Jantar	49
<b>Quadro 31.</b> Frequência de tipos de confeção alimentar em casa	49
<b>Quadro 32.</b> Tipos de confeção de alimentar em casa 2º ciclo	50
<b>Quadro 33.</b> Tipos de confeção de alimentar em casa 3º ciclo	51
<b>Quadro 34.</b> Tipos de confeção de alimentar em casa ensino secundário	52
<b>Quadro 35.</b> Frequência de consumo de “Pronto-a-comer” e “fast-food” em casa	53
<b>Quadro 36.</b> Consumo de “Pronto-a-comer” e “fast-food” em casa 2º ciclo	53
<b>Quadro 37.</b> Consumo de “Pronto-a-comer” e “fast-food” em casa 3º ciclo	54
<b>Quadro 38.</b> Consumo de “Pronto-a-comer” e “fast-food” em casa ensino secundário	54
<b>Quadro 39.</b> Autoavaliação da alimentação	55
<b>Quadro 40.</b> Autoavaliação da alimentação nas várias refeições	56
<b>Quadro 41.</b> Percentagens Acumuladas – Índice de Autoavaliação das Refeições	58
<b>Quadro 42.</b> Frequência semanal de banho	62
<b>Quadro 43.</b> Frequência semanal de lavagem dos dentes	63
<b>Quadro 44.</b> Prática de desporto na escola	65
<b>Quadro 45.</b> Frequência semanal de prática de desporto na escola	65
<b>Quadro 46.</b> Prática de desporto na escola para além das aulas de educação física	66
<b>Quadro 47.</b> Prática de desporto fora do horário escolar	66
<b>Quadro 48.</b> Frequência semanal de prática de desporto fora do horário escolar	66

<b>Quadro 49.</b> Desportos praticados fora do horário escolar	67
<b>Quadro 50.</b> Autoavaliação do corpo	69
<b>Quadro 51.</b> Autocontrole do peso	69
<b>Quadro 52.</b> Autoavaliação do peso	70
<b>Quadro 53.</b> Classificação dos alunos de acordo com o Índice de Massa Corporal	
<b>Quadro 54.</b> Classificação dos alunos de acordo com o Índice de Massa Corporal e Autoavaliação do Peso	70
<b>Quadro 55.</b> Experimentação de tabaco	72
<b>Quadro 56.</b> Idade que experimentou o primeiro cigarro	73
<b>Quadro 57.</b> Companhia do Consumo do primeiro cigarro	74
<b>Quadro 58.</b> Local de consumo do primeiro cigarro	74
<b>Quadro 59.</b> Consumo de tabaco nos últimos 30 dias (um mês)	75
<b>Quadro 60.</b> Frequência nos últimos 30 dias (um mês)	75
<b>Quadro 61.</b> Número de cigarros fumados nos últimos 30 dias (um mês) nos dias em que fumou	76
<b>Quadro 62.</b> Pessoas com as quais fuma habitualmente	77
<b>Quadro 63.</b> Locais onde fuma habitualmente	77
<b>Quadro 64.</b> Acesso ao tabaco consumido	78
<b>Quadro 65.</b> Desejo de deixar de fumar	78
<b>Quadro 66.</b> Crença na facilidade em deixar de fumar	78
<b>Quadro 67.</b> Tentativa de deixar de fumar durante o último ano	79
<b>Quadro 68.</b> Crença na possibilidade de deixar de fumar caso o deseje	79
<b>Quadro 69.</b> Habito fumar quando sai à noite	79
<b>Quadro 70.</b> Problemas por fumar	79
<b>Quadro 71.</b> Tipo de problemas	80
<b>Quadro 72.</b> Efeitos negativos do tabaco na saúde	80
<b>Quadro 73.</b> Consumo de tabaco pelas pessoas com quem vive	81

<b>Quadro 74.</b> Consumo de tabaco pelos amigos mais próximos	81
<b>Quadro 75.</b> Conversas familiares sobre os efeitos negativos do consumo de tabaco	81
<b>Quadro 76.</b> Conversas na escola sobre os efeitos nocivos do consumo de tabaco	81
<b>Quadro 77.</b> Principais razões apresentadas pelos jovens para o consumo de tabaco	82
<b>Quadro 78.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Fumar é prejudicial para a saúde”	82
<b>Quadro 79.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “O fumo de outras pessoas é prejudicial para a saúde”	82
<b>Quadro 80.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Fumar apenas alguns anos durante a vida não é prejudicial para a saúde”	83
<b>Quadro 81.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Fumar traz mais amizades”	83
<b>Quadro 82.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Fumar torna os jovens mais atraentes”	83
<b>Quadro 83.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Fumar faz emagrecer”	83
<b>Quadro 84.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Fumar faz engordar”	84
<b>Quadro 85.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “O acesso a cigarros, mesmo por jovens com menos de 16 anos é fácil”	84
<b>Quadro 86.</b> Experimentação de Bebidas Alcoólicas	86
<b>Quadro 87.</b> Idade de consumo da primeira bebida alcoólica	86
<b>Quadro 88.</b> Pessoas com as quais foi consumida a primeira bebida alcoólica	87
<b>Quadro 89.</b> Local de consumo da primeira bebida alcoólica	88
<b>Quadro 90.</b> Primeira bebida alcoólica consumida	88
<b>Quadro 91.</b> Bebida alcoólicas consumidas	89
<b>Quadro 92.</b> Consumo de bebidas alcoólicas no último mês	89
<b>Quadro 93.</b> Frequência de consumo de bebidas alcoólicas no último mês	90

<b>Quadro 94.</b> Bebidas alcoólicas consumidas no último mês	90
<b>Quadro 95.</b> Bebidas alcoólicas consumidas no último mês 3º ciclo (por dia, nos dias em que consumiu) nº de bebidas / copos	91
<b>Quadro 96.</b> Bebidas alcoólicas consumidas no último mês ensino secundário (por dia, nos dias em que consumiu) nº de bebidas / copos	91
<b>Quadro 97.</b> Pessoas com as quais consome bebidas alcoólicas	92
<b>Quadro 98.</b> Local de consumo de bebidas alcoólicas	93
<b>Quadro 99.</b> Consumo de bebidas alcoólicas aquando as saídas noturnas	93
<b>Quadro 100.</b> Bebidas alcoólicas consumidas aquando as saídas noturnas	94
<b>Quadro 101.</b> Bebidas alcoólicas consumidas nas saídas noturnas 3º ciclo nº de bebidas / copos	94
<b>Quadro 102.</b> Bebidas alcoólicas consumidas nas saídas noturnas ensino secundário nº de bebidas / copos	95
<b>Quadro 103.</b> Embriaguez	95
<b>Quadro 104.</b> Idade da primeira embriaguez	96
<b>Quadro 105.</b> Número de situações de embriaguez no último mês	97
<b>Quadro 106.</b> Situações de embriaguez no último mês	97
<b>Quadro 107.</b> Embriaguez aquando as saídas noturnas	98
<b>Quadro 108.</b> Acesso às bebidas alcoólicas consumidas	98
<b>Quadro 109.</b> Problemas associados ao consumo do álcool	99
<b>Quadro 110.</b> Problemas associados ao consumo do álcool	99
<b>Quadro 111.</b> Efeitos negativos na saúde associados ao consumo de bebidas alcoólicas	100
<b>Quadro 112.</b> Casos de alcoolismo na família	100
<b>Quadro 113.</b> Conversas familiares sobre efeitos nocivos das bebidas alcoólicas	101
<b>Quadro 114.</b> Conversas na escola sobre efeitos nocivos das bebidas alcoólicas	101
<b>Quadro 115.</b> Razões para o consumo de álcool pelos jovens	101

<b>Quadro 116.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Os jovens iniciam o consumo de álcool muito cedo”	102
<b>Quadro 117.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Os jovens consomem frequentemente bebidas alcoólicas em excesso”	104
<b>Quadro 118.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “As bebidas alcoólicas prejudicam o desenvolvimento dos jovens”	102
<b>Quadro 119.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “O acesso a bebidas alcoólicas, mesmo para jovens com menos de 16 anos é fácil”	103
<b>Quadro 120.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Sair à noite implica necessariamente beber”	103
<b>Quadro 121.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Os jovens bebem quase sempre bebidas alcoólicas em excesso quando saem à noite”	103
<b>Quadro 122.</b> Consumo de drogas	107
<b>Quadro 123.</b> Idade de consumo da primeira droga	107
<b>Quadro 124.</b> Pessoas com as quais consumiu a primeira droga	108
<b>Quadro 125.</b> Local de consumo da primeira drogas	108
<b>Quadro 126.</b> Primeira droga consumida	109
<b>Quadro 127.</b> Drogas já consumidas	109
<b>Quadro 128.</b> Idade de consumo droga – Canabinoides	110
<b>Quadro 129.</b> Idade de consumo droga – Heroína	110
<b>Quadro 130.</b> Idade de consumo droga – Cocaína	111
<b>Quadro 131.</b> Idade de consumo droga – Ecstasy	111
<b>Quadro 132.</b> Idade de consumo droga – Anfetaminas	111
<b>Quadro 133.</b> Idade de consumo droga – LSD ou outros	112
<b>Quadro 134.</b> Consumo de drogas no último mês	112
<b>Quadro 135.</b> Drogas consumidas no último mês	112
<b>Quadro 136.</b> Frequência de consumo de drogas no último mês	113



<b>Quadro 137.</b> Pessoas com as quais consume drogas habitualmente	114
<b>Quadro 138.</b> Local de consumo de drogas	114
<b>Quadro 139.</b> Consumo de drogas aquando as saídas noturnas	115
<b>Quadro 140.</b> Consumo de drogas aquando as saídas noturnas	115
<b>Quadro 141.</b> Acesso às drogas consumidas	116
<b>Quadro 142.</b> Problemas devido ao consumo de drogas	116
<b>Quadro 143.</b> Problemas devido ao consumo de drogas	117
<b>Quadro 144.</b> Problemas de saúde devido ao consumo de drogas	117
<b>Quadro 145.</b> Consumo de drogas pelas pessoas com quem vive	118
<b>Quadro 146.</b> Consumo de drogas pelos amigos mais próximos	118
<b>Quadro 147.</b> Conversas familiares sobre os efeitos nocivos do consumo de drogas	118
<b>Quadro 148.</b> Conversas na escola sobre os efeitos nocivos do consumo de drogas	119
<b>Quadro 149.</b> Principais razões apresentadas pelos jovens para o consumo de drogas	119
<b>Quadro 150.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “As drogas não causam dependência”	120
<b>Quadro 151.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Não existe problema em os jovens experimentarem drogas”	120
<b>Quadro 152.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “As drogas não prejudicam o desenvolvimento dos jovens”	120
<b>Quadro 153.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “O acesso a drogas é fácil”	121
<b>Quadro 154.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “O acesso a drogas, nos estabelecimentos de diversão noturna, é fácil”	121
<b>Quadro 155.</b> Opinião relativamente ao início da vida sexual por parte dos jovens da mesma idade	124
<b>Quadro 156.</b> Perceção acerca da idade com que os colegas iniciaram a sua vida sexual	124
<b>Quadro 157.</b> Opinião relativamente à utilidade do preservativo	124

<b>Quadro 158.</b> Início da vida sexual	125
<b>Quadro 159.</b> Idade da 1ª relação sexual	125
<b>Quadro 160.</b> Uso de método contraceptivo na última relação sexual	126
<b>Quadro 161.</b> Método contraceptivo utilizado na última relação sexual	126
<b>Quadro 162.</b> Relações sexuais sem utilização de método contraceptivo	127
<b>Quadro 163.</b> Utilização da pílula do dia seguinte	127
<b>Quadro 164.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “A pílula protege contra as Doenças Sexualmente Transmissíveis”	127
<b>Quadro 165.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Apenas é necessário usar-se preservativo no período fértil da mulher”	128
<b>Quadro 166.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “O preservativo é o único método contraceptivo que protege contra a Sida”	128
<b>Quadro 167.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “A pílula tem como principal função evitar a gravidez”	128
<b>Quadro 168.</b> Concordância dos jovens relativamente à afirmação “Todos os métodos contraceptivos protegem contra o vírus da Sida”	129
<b>Quadro 169.</b> Dias em que tem por hábito sair à noite	131
<b>Quadro 170.</b> Locais onde costuma sair à noite	131
<b>Quadro 171.</b> Número de saídas noturnas nos últimos 30 dias	132
<b>Quadro 172.</b> Modo de deslocação aquando as saídas noturnas	133
<b>Quadro 173.</b> Prática de atividade física na escola e fora da escola	134
<b>Quadro 174.</b> Classificação dos alunos de acordo com o IMC	135
<b>Quadro 175.</b> Autoavaliação do peso	136
<b>Quadro 176.</b> Frequência de consumo alimentar	137
<b>Quadro 177.</b> Frequência de consumo alimentar ao almoço e jantar	139
<b>Quadro 178.</b> Frequência de tipos de confeção de alimentar em casa	140

<b>Quadro 179.</b> Frequência de consumo de “Pronto-a-comer” e “fast-food” em casa	141
<b>Quadro 180.</b> Frequência semanal de banho	142
<b>Quadro 181.</b> Frequência semanal de lavagem dos dentes	143

### Índice de gráficos

<b>Gráfico 1.</b> Índice de consumo de alimentos saudáveis	35
<b>Gráfico 2.</b> Índice de consumo de alimentos não saudáveis	36
<b>Gráfico 3.</b> Qualidade da alimentação ao pequeno-almoço	39
<b>Gráfico 4.</b> Qualidade da alimentação ao lanche da manhã	40
<b>Gráfico 5.</b> Qualidade da alimentação ao lanche da tarde	41
<b>Gráfico 6.</b> Qualidade da alimentação fora das refeições	42
<b>Gráfico 7.</b> Índice de consumo de alimentos saudáveis ao almoço e ao jantar	47
<b>Gráfico 8.</b> Índice de consumo de alimentos não saudáveis ao almoço e ao jantar	48
<b>Gráfico 9.</b> Índice de autoavaliação das refeições	57

## INTRODUÇÃO

A realização do estudo “Hábitos de vida das crianças e jovens residentes no concelho de Torres Vedras” – Fase 2: 2º ciclo, 3º ciclo e ensino secundário – teve por objetivo efetuar uma caracterização das crianças e jovens que frequentam os referidos níveis de ensino em Torres Vedras relativamente aos hábitos alimentares, higiene, atividade física / desporto, autoavaliação do corpo e imagem corporal, consumo de tabaco, consumo de bebidas alcoólicas, consumo de drogas e sexualidade.

Foram definidas três amostras, uma de alunos do 2º ciclo, uma de alunos de 3º ciclo e outra de alunos do ensino secundário. Com um nível de confiança de 95% e um erro máximo admissível de 5%, para um universo de 1383 alunos do 2º ciclo, foi determinada uma amostra de 301 alunos. Para um universo de 2049 alunos do 3º ciclo, foi determinada uma amostra de 323 alunos. Para um universo de 2162 alunos do ensino secundário, foi determinada uma amostra de 326 alunos. As amostras foram estratificadas por agrupamentos de escolas / escolas secundárias. Participaram neste estudo os Agrupamentos de Escolas do Maxial, Freiria, Campelos, S. Gonçalo, Pe. Vítor Melícias e Pe. Francisco Soares, a Escola Secundária Henriques noqueira, Escola Secundária Madeira Torres e Escola de Serviços e Comércio do Oeste – ESCO.

A participação dos alunos no estudo foi autorizada pelos encarregados de educação. O método de recolha dos dados consistiu no inquérito autopreenchido em sala de aula. A unidade amostral selecionada foi a turma. Em cada turma preencheram o questionário todos os alunos autorizados para o efeito pelos encarregados de educação. O período de recolha dos dados decorreu entre março e maio de 2010.

Os resultados deste estudo foram comparados com os de estudos anteriormente realizados. Posteriormente será adicionado a este relatório um módulo adicional de estatística indutiva.

## 1. COMPOSIÇÃO DA AMOSTRA

**Quadro 1.** Amostragem por nível de ensino e entidade de ensino

	2º ciclo		3º ciclo		Ensino secundário	
	Amostra	Nº de Inquéritos recebidos	Amostra	Nº de Inquéritos recebidos	Amostra	Nº de Inquéritos recebidos
Campelos	16	35	18	41	0	0
Freiria	65	43	62	59	0	0
S. Gonçalo	76	66	45	54	0	0
Maxial	30	22	26	29	0	0
Vítor Melícias	29	35	39	35	0	0
Padre Francisco Soares	86	65	41	41	0	0
Madeira Torres	0	0	44	39	136	145
Henriques Nogueira	0	0	48	28	145	47
ESCO	0	0	0	0	45	42

Observa-se que no Agrupamento de Escolas do Maxial a amostra recolhida tem dimensão inferior a 30 elementos o que poderá comprometer alguns procedimentos de estatística indutiva, ou seja, de extrapolação da amostra para o universo. No caso da Escola Secundária Henriques Nogueira, a dimensão da amostra é muito inferior à necessária, tendo o erro amostral subido de 5% para 10%.

## 2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Com o objetivo de se efetuar uma breve caracterização das amostras, apresentam-se um conjunto de quadros com alguns dados sócio-demográficos, referentes aos alunos e seus pais.

### *Entidades de Ensino*

A distribuição dos alunos que compõem a amostra, pelas várias entidades de ensino, é proporcional à sua distribuição no universo.

**Quadro 2.** Alunos por entidade de ensino

%	2º ciclo		3º ciclo		Ensino secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Campelos	35	13,2	41	12,6	0	0
Freiria	43	16,2	59	18,1	0	0
S. Gonçalo	66	24,6	54	16,6	0	0
Maxial	22	8,3	29	8,9	0	0
Pe. Vítor Melícias	35	13,2	35	10,7	0	0
Pe. Francisco Soares	65	24,4	41	12,6	0	0
Madeira Torres	0	0	39	12	145	62
Henriques Nogueira	0	0	28	8,6	47	20,1
ESCO	0	0	0	0	42	17,9
Total	266	100	326	100	234	100

n 2º ciclo = 266; n 3º ciclo = 326; n secundário = 234

## *Nacionalidade e residência*

**Quadro 3.** Alunos por nacionalidade

%	2º ciclo		3º ciclo		Ensino secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Portugal	252	95,5	296	91,6	214	91,8
PALOP's	0	0	4	1,2	2	0,9
Brasil	6	2,3	8	2,5	6	2,6
Países do Leste	5	1,9	5	1,5	2	0,9
Outros	1	0,4	10	3,1	11	4,7
Total	264	100	326	100	234	100

n 2º ciclo = 264; n 3º ciclo = 326; n secundário = 234

No que diz respeito a outros países de origem observa-se que, se tratam, na maioria, de outros países da Europa.

**Quadro 4.** Alunos por freguesia de residência

%	2º ciclo		3º ciclo		Ensino secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
A-dos-Cunhados	2	0,8	1	0,3	1	0,9
Campelos	32	12,4	31	9,7	31	3,9
Carmões	0	0	2	0,6	2	0
Carvoeira	12	4,6	5	1,6	5	2,2
Dois Portos	2	0,8	5	1,6	5	1,7
Freiria	14	5,4	16	5	16	3,5
Matacães	3	1,2	8	2,5	8	1,3
Maxial	8	3,1	17	5,3	17	1,3
Monte Redondo	0	0	4	1,3	4	2,6
Ponte do Rol	13	5	8	2,5	8	2,6
Ramalhal	13	5	11	3,4	11	1,7
Runa	0	0	1	0,3	1	0
Sta. Maria e S. Miguel	11	4,2	10	3,1	10	3,5
S. Pedro da Cadeira	5	1,9	17	5,3	17	3,9
S. Pedro e Santiago	89	34,4	10	31,7	101	32,9
Turcifal	19	7,3	101	6,9	22	3,9
Ventosa	23	8,9	32	10	32	5,6
Outeiro da Cabeça	8	3,1	5	1,6	5	1,3
Silveira	0	0	1	0,3	1	4,8
Maceira	0	0	0	0	0	0,4
Outro concelho	5	1,9	22	6,9	22	22,1
Total	259	100	319	100	234	100

n 2º ciclo = 259; n 3º ciclo = 319; n secundário = 234



## *Ano de frequência*

**Quadro 5.** Alunos por ano de frequência escolar

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
5º ano	104	39,2	0	0	0	0
6º ano	161	60,8	0	0	0	0
7º ano	0	0	127	39	0	0
8º ano	0	0	99	30,4	0	0
9º ano	0	0	100	30,7	0	0
10º ano	0	0	0	0	89	38
11º ano	0	0	0	0	63	26,9
12º ano	0	0	0	0	82	35

n 2º ciclo = 265; n 3º ciclo = 326; n secundário = 234

## *Sexo*

**Quadro 6.** Alunos por sexo

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Feminino	135	51,1	175	53,7	127	54,5
Masculino	129	48,9	151	46,3	106	45,5

n 2º ciclo = 264; n 3º ciclo = 326; n secundário = 233

## Idade

**Quadro 7.** Alunos por idade

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
9	1	0,4	0	0	0	0
10	55	21,2	0	0	0	0
11	119	45,8	0	0	0	0
12	61	23,5	60	18,8	0	0
13	18	6,9	88	27,5	0	0
14	6	2,3	88	27,5	2	0,9
15	0	0	54	16,9	37	15,8
16	0	0	19	5,9	54	23,1
17	0	0	9	2,8	69	29,5
18	0	0	2	0,6	48	20,5
19	0	0	0	0	12	5,1
20	0	0	0	0	7	3
21	0	0	0	0	1	0,4
22	0	0	0	0	1	0,4

n 2º ciclo = 260; n 3º ciclo = 326; n secundário = 233

### *Agregado familiar dos alunos*

**Quadro 8.** Composição do agregado familiar dos alunos

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Mãe	251	94,7%	309	95,4%	223	95,3%
Pai	219	82,6%	266	82,1%	194	82,9%
Madrasta	7	2,6%	11	3,4%	3	1,3%
Padrasto	21	7,9%	22	6,8%	12	5,1%
Irmão(s)	191	72,1%	236	72,8%	167	71,4%
Tio(s)	8	3,0%	9	2,8%	5	2,1%
Avó(s)	38	14,3%	34	10,5%	23	9,8%
Outros	6	2,3%	7	2,1%	3	1,3%

n 2º ciclo = 266; n 3º ciclo = 326; n secundário = 234

**Grau de escolaridade pais**

**Quadro 9.** Grau de escolaridade dos pais dos alunos

		2º ciclo						3º ciclo						Sec.					
		N.E.	1º ciclo	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sup.	N.E.	1º ciclo	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sup.	N.E.	1º ciclo	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sup.
Mãe	N.º		40	38	59	66	47	1	68	45	76	90	41	1	53	39	47	51	43
	%		16	15,2	23,6	26,4	18,8	0,3	21,2	14	23,7	28	12,8	0,4	22,6	16,7	20,1	21,8	18,4
Pai	N.º	2	51	44	61	46	32	1	85	72	80	54	22	2	54	54	41	48	32
	%	0,8	21,6	18,6	25,8	19,5	13,6	0,3	27,1	22,9	25,5	17,2	7	0,9	23,4	23,4	17,7	20,8	13,9

Mãe: n 2º ciclo=256, n 3º ciclo =321, n secundário =234 Pai: n 2º ciclo=236, n 3º ciclo =314, n secundário = 231

N.E. – Nunca Estudou

**Situação perante o emprego dos pais**

**Quadro 10.** Situação perante o emprego dos pais dos alunos

		2º ciclo					3º ciclo					Sec.				
		Emp.	Des.	Ref.	Dom.	Out.	Emp.	Des.	Ref.	Dom.	Out.	Emp.	Des.	Ref.	Dom.	Out.
Mãe	N.º	190	22	2	39	3	233	22	3	60		172	6	8	43	1
	%	74,2	8,6	0,8	15,2	1,2	72,8	6,9	0,9	18,8		74,8	2,6	3,5	18,7	0,4
Pai	N.º	235	16	4		2	298	12	3		2	210	6	8		3
	%	91,4	6,2	1,6		0,6	94,6	3,8	1		0,6	92,5	2,6	3,5		1,3

Mãe: n 2º ciclo=257, n 3º ciclo =321, n secundário =227 Pai: n 2º ciclo=256, n 3º ciclo =314, n secundário = 230

## Situação na profissão dos pais

**Quadro 11.** Situação na profissão dos pais dos alunos

		2º ciclo				3º ciclo				Sec.			
		Patrão	Trab. Isolad.	Trab. Out.	Outra	Patrão	Trab. Isolad.	Trab. Out.	Outra	Patrão	Trab. Isolad.	Trab. Out.	Outra
Mãe	N.º	18	26	160		28	23	194	1	23	16	143	2
	%	8,8	12,7	78,4		11,4	9,3	78,9	0,4	12,5	8,7	77,7	1,1
Pai	N.º	53	36	154	1	70	49	187	3	47	35	135	3
	%	21,7	14,8	63,1	0,4	22,7	15,9	60,5	1	21,4	15,9	61,4	1,4

Mãe: n 2º ciclo=204, n 3º ciclo =309, n secundário =184 Pai: n 2º ciclo=244, n 3º ciclo =246,

n secundário = 220

**Quadro 12.** Grupo profissional dos pais dos alunos

		Mãe		Pai	
		N.º	%	n	N.º
2º ciclo	0	0	0	2	0,9
	1	4	2,1	5	2,2
	2	28	14,8	22	9,8
	3	16	8,5	11	4,9
	4	36	19	5	2,2
	5	75	39,7	36	16
	6	1	0,5	5	2,2
	7	5	2,6	98	43,6
	8	11	5,8	29	12,9
	9	13	6,9	12	5,3

3º ciclo	0	0	0	3	1,1
	1	0	0	6	2,2
	2	28	12,8	18	6,7
	3	12	5,5	6	2,2
	4	35	16,1	7	2,6
	5	90	41,3	54	20,1
	6	2	0,9	7	2,6
	7	14	6,4	109	40,5
	8	14	6,4	43	16
	9	23	10,6	16	5,9
Sec.	0	0	0	5	2,6
	1	0	0	1	0,5
	2	31	19,3	23	11,9
	3	20	12,4	18	9,3
	4	23	14,3	12	6,2
	5	61	37,9	34	17,5
	6	2	1,2	5	2,6
	7	6	3,7	57	29,4
	8	8	5	28	14,4
	9	10	6,2	11	5,7

Mãe: n 2º ciclo=189, n 3º ciclo =218, n secundário =161 Pai: n 2º ciclo=225, n 3º ciclo =269, n secundário = 194

### Legenda

Grupo 1 – Quadros superiores da administração pública, dirigentes e quadros superiores

Grupo 2 - Especialistas das profissões intelectuais e científicas

Grupo 3 – Técnicos e profissionais de nível intermédio

Grupo 4 – Pessoal administrativo e similares

Grupo 5 – Pessoal dos serviços e vendedores

Grupo 6 – Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura e das pescas

Grupo 7 – Operários, artífices e trabalhadores similares

Grupo 8 – Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem

Grupo 9 – Trabalhadores não qualificados.

### ***Classe Social – Tipologia ACM***

**Quadro 13.** Indicador Familiar de Classe

		N.º	%
2º ciclo	EDL	43	27,7
	PTE	29	18,7
	TI	7	4,5
	Tlpl	10	6,5
	Al	0	0
	Alpl	1	0,6
	EE	14	9
	OI	11	7,1
	AA	1	0,6
	Aepl	39	25,2
3º ciclo	EDL	50	28,1
	PTE	22	12,4
	TI	6	3,4
	Tlpl	20	11,2
	Al	0	0

	Alpl	1	0,6
	EE	13	7,3
	OI	10	5,6
	AA	0	0
	Aepl	56	31,5
Sec.	EDL	29	23,2
	PTE	30	24
	TI	3	2,4
	Tlpl	14	11,2
	AI	0	0
	Alpl	0	0
	EE	15	12
	OI	4	3,2
	AA	1	0,8
	Aepl	29	23,2

n 2º ciclo = 155; n 3º ciclo = 178 secundário = 125

### Legenda

EDL – Empresários, dirigentes e profissionais liberais

PTE – Profissionais técnicos e de enquadramento

TI – Trabalhadores Independentes

Tlpl – Trabalhadores independentes Pluriactivos

AI – Agricultores Independentes

Alpl - Agricultores independentes Pluriactivos

EE – Empregados Executantes

OI – Operários Industriais

AA – Assalariados Agrícolas

Aepl – Assalariados Executantes Pluriactivos



### **Breves notas caracterizadoras da amostra:**

- No que diz respeito à nacionalidade verificam-se percentagens superiores a 90% de alunos portugueses;
- No que concerne à freguesia de residência no 2º ciclo existem mais alunos nas freguesias de S. Pedro e Santiago, Campelos e Turcifal; 3º ciclo das freguesias do Turcifal, Ventosa e Campelos; e, ensino secundário S. Pedro e Santiago, Ventosa e Campelos.
- Quanto ao nível de ensino na amostra do 2º ciclo existem mais alunos do 6º ano; na do 3º ciclo, no 7º ano; e do ensino secundário, do 10º ano.
- Nos vários níveis de ensino existe uma maioria de alunos do sexo feminino.
- Em relação à idade observa-se que no 2º ciclo a idade mais frequente são os 11 anos; no 3º ciclo os 13 e os 14 anos, e, no ensino secundário, os 17 anos.
- No que concerne à composição do agregado familiar observa-se que a maioria dos alunos vivem com ambos os progenitores e irmãos.
- Em relação ao grau de escolaridade dos pais verifica-se que à medida que o nível de escolaridade frequentado pelos alunos aumenta, diminui o nível de escolaridade dos pais. Nos alunos que frequentam o 2º ciclo o nível de escolaridade mais frequente nas mães é o secundário e nos pais o 3º ciclo. Nos alunos que frequentam o 3º ciclo, nas mães o secundário e nos pais o 1º ciclo. Por sua vez, existem mais mães de alunos do ensino secundário que têm como habilitações literárias o 1º e 2º ciclo.
- A maioria dos pais e mães dos alunos dos três níveis de ensino encontram-se empregados. Nos pais as percentagens são superiores a 90% e nas mães 70%. Verifica-se que nas mães existem percentagens superiores a 15% de domésticas. Nos alunos do 2º e 3º ciclo verificam-se percentagens de mães desempregadas superiores às dos pais.
- A grande maioria dos pais e mães trabalham por conta de outrem.
- No que diz respeito à Classificação Nacional das Profissões, nos três níveis de ensino considerados existe uma maior percentagem de mães cuja profissão se

enquadra no grupo 5, “Pessoal dos Serviços e Vendedores”, e de pais cuja profissão se encontra no grupo 7, “Operários, Artífices e Trabalhadores Similares”.

- Efetuando-se a classificação das famílias dos estudantes dos três níveis de ensino de acordo com o Indicador Familiar de Classe da Tipologia ACM observa-se que a maioria das famílias dos alunos do 2º e 3º ciclo para os quais foi possível concretizar este indicador se situam na categoria EDL, “Empresários, Dirigentes e Profissionais Liberais”, e do ensino secundário na categoria PTE, “Profissionais Técnicos e de Enquadramento”.

### 3. ALIMENTAÇÃO

**Quadro 14.** Frequência de consumo alimentar

		2º ciclo				3º ciclo				Secundário			
		Não	Diário	Semanal	Mensal	Não	Diário	Semanal	Mensal	Não	Diário	Semanal	Mensal
Fruta	N.º	1	213	18	4	8	243	47	9	6	156	49	4
	%	0,4	90,3	7,6	1,7	2,6	79,2	15,3	2,9	2,8	72,6	22,8	1,9
Vegetais / Legumes	N.º	18	152	47	9	19	184	85	13	13	120	68	10
	%	8	67,3	20,8	4	6,3	61,1	28,2	4,3	6,2	56,9	32,2	4,7
Leite	N.º	8	206	11	4	14	241	28	15	10	164	22	10
	%	3,5	90	4,8	1,7	4,7	80,9	9,4	5	4,9	79,6	10,7	4,9
Hambúrgueres, pizas,	N.º	24	46	85	76	19	85	99	105	12	29	96	75
	%	10,4	19,9	36,8	32,9	6,2	27,6	32,1	34,1	5,7	13,7	45,3	35,4
Bolos / doces / chocolates	N.º	13	91	97	34	14	151	117	29	11	76	104	22
	%	5,5	38,7	41,3	14,5	4,5	48,6	37,6	9,3	5,2	35,7	48,8	10,3
Batatas fritas	N.º	18	68	101	39	20	100	135	48	19	40	104	45
	%	8	30,1	44,7	17,3	6,6	33	44,6	15,8	9,1	19,2	50	21,6
Refrigerantes com gás	N.º	53	86	52	39	40	144	76	43	43	68	69	30
	%	23	37,4	22,6	17	13,2	47,5	25,1	14,2	20,5	32,4	32,9	14,3
Refrigerantes sem gás	N.º	19	139	51	21	26	178	81	19	20	112	56	23
	%	8,3	60,4	22,2	9,1	8,6	58,6	26,6	6,3	9,5	53,1	26,5	10,9
Água	N.º	7	207	6	8	9	268	22	6	1	183	19	4
	%	3,1	90,8	2,6	3,5	3	87,9	7,2	2	0,5	88,4	9,2	1,9
Café	N.º	160	20	24	13	148	64	60	21	64	77	52	16
	%	73,7	9,2	11,1	6	50,5	21,8	20,5	7,2	30,6	36,8	24,9	7,7
Sopa	N.º	13	163	45	6	18	181	88	18	11	114	74	13
	%	5,7	71,8	19,8	2,6	5,9	59,3	28,9	5,9	5,2	53,8	34,9	6,1
Pão	N.º	7	196	23	3	4	250	43	10	9	155	38	8
	%	3,1	85,6	10	1,3	1,3	81,4	14	3,3	4,3	73,8	18,1	3,8
Cereais	N.º	27	165	29	10	33	202	57	13	32	107	61	9
	%	11,7	71,4	12,6	4,3	10,8	66,2	18,7	4,3	15,3	51,2	29,2	4,3
Iogurtes	N.º	26	150	35	12	33	176	78	13	21	120	61	11
	%	11,7	67,3	15,7	5,4	11	58,7	26	4,3	9,9	56,3	28,6	5,2
Peixe	N.º	11	136	70	13	16	139	140	9	7	83	113	10
	%	4,8	59,1	30,4	5,7	5,3	45,7	46,1	3	3,3	39	53,1	4,7

Carne	N.º	0	155	61	8	1	186	114	6	0	108	100	4
	%	0	69,2	27,2	3,6	0,3	60,6	37,1	2	0	50,9	47,2	1,9

Fruta n 2º ciclo = 236; 3º ciclo = 307; secundário = 215

Vegetais / legumes n 2º ciclo = 226; 3º ciclo = 301; secundário = 211

Leite n 2º ciclo = 229; 3º ciclo = 298; secundário = 206

Fast food n 2º ciclo = 231; 3º ciclo = 308; secundário = 212

Bolos / doces / chocolates n 2º ciclo = 235; 3º ciclo = 311; secundário = 213

Batatas Fritas n 2º ciclo = 226; 3º ciclo = 303; secundário = 208

Refrigerantes com gás n 2º ciclo = 230; 3º ciclo = 303; secundário = 210

Refrigerantes sem gás n 2º ciclo = 230; 3º ciclo = 304; secundário = 211

Água n 2º ciclo = 228; 3º ciclo = 305; 3º ciclo = 305; secundário = 207

Café n 2º ciclo = 217; 3º ciclo = 293; secundário = 209

Sopa n 2º ciclo = 227; 3º ciclo = 305; secundário = 212

Pão n 2º ciclo = 229; 3º ciclo = 307; secundário = 210

Cereais n 2º ciclo = 231; 3º ciclo = 305; secundário = 209

Iogurtes n 2º ciclo = 223; 3º ciclo = 300; secundário = 213

Peixe n 2º ciclo = 230; 3º ciclo = 304; secundário = 213

Carne n 2º ciclo = 224; 3º ciclo = 307; secundário = 212

**Quadro 15. Consumo alimentar 2º ciclo**

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Fruta_nº de vezes por dia	213	53	1,77	1	1,182	1	12
Fruta_nº de vezes por semana	18	248	3,22	4	1,437	1	6
Fruta_nº de vezes por mês	4	262	3,00	2	1,414	2	5
Vegetais/legumes_nº vezes por dia	152	114	1,62	1	,876	1	7
Vegetais/legumes_nº vezes por semana	47	219	3,09	2	1,755	1	10
Vegetais/legumes_nº vezes por mês	9	257	4,22	2	3,420	1	10
Leite_nº vezes por dia	206	60	1,96	1	1,299	1	10
Leite_nº vezes por semana	11	255	4,36	3	2,248	1	8
Leite_nº vezes por mês	4	262	4,50	1ª	5,066	1	12
Hamburgueres, Pizas, Cachorros Quentes, Salsichas_nº de vezes por dia	46	220	1,35	1	,822	1	5
Hamburgueres, Pizas, Cachorros Quentes, Salsichas_nº de vezes por semana	85	181	1,60	1	1,347	1	10
Hamburgueres, Pizas, Cachorros Quentes, Salsichas_nº de vezes por mês	76	190	1,97	1	1,705	1	10
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por dia	91	175	1,38	1	,892	1	7
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por semana	98	168	2,02	1	1,300	1	9
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por mês	34	232	2,79	1	2,520	1	10
Batatas Fritas_nº de vezes por dia	68	198	1,26	1	,536	1	3
Batatas Fritas_nº de vezes por semana	101	165	2,00	1	1,257	1	7
Batatas Fritas_nº de vezes por mês	39	227	2,46	2	1,668	1	10
Refrigerantes com gás_nº de vezes por dia	86	180	1,78	1	1,537	1	10
Refrigerantes com gás_nº de vezes por semana	52	214	2,37	1	1,509	1	7
Refrigerantes com gás_nº de vezes por mês	39	227	2,72	1	2,328	1	10
Refrigerantes sem gás_nº de vezes por dia	139	127	1,98	1	1,553	1	9
Refrigerantes sem gás_nº de vezes por semana	51	215	3,35	2	3,123	1	20
Refrigerantes sem gás_nº de vezes por mês	21	245	3,67	1	4,386	1	18
Água_nº de vezes por dia	207	59	4,47	3	3,341	1	20
Água_nº de vezes por semana	6	260	7,33	7	6,532	2	20

Água_nº de vezes por mês	8	258	10,88	3	10,521	2	29
Cafê_nº de vezes por dia	20	246	1,65	1	1,309	1	6
Cafê_nº de vezes por semana	24	242	1,67	1	1,373	1	7
Cafê_nº de vezes por mês	13	253	1,92	1	1,188	1	4
Sopa_nº de vezes por dia	163	103	1,40	1	,673	1	5
Sopa_nº de vezes por semana	45	221	3,80	3	2,282	1	10
Sopa_nº de vezes por mês	6	260	7,83	1	11,107	1	30
Pão_nº de vezes por dia	196	70	1,83	1	1,173	1	10
Pão_nº de vezes por semana	23	243	4,35	1	2,979	1	10
Pão_nº de vezes por mês	3	263	3,33	2	1,528	2	5
Cereais_nº de vezes por dia	165	101	1,54	1	2,433	1	30
Cereais_nº de vezes por semana	29	237	3,34	2	2,553	1	12
Cereais_nº de vezes por mês	10	256	5,00	1	7,149	1	24
Iogurtes_nº de vezes por dia	150	116	1,49	1	,961	1	8
Iogurtes_nº de vezes por semana	35	231	2,57	2	1,420	1	7
Iogurtes_nº de vezes por mês	12	254	5,75	3	4,654	1	15
Peixe_nº de vezes por dia	136	130	1,29	1	,807	1	7
Peixe_nº de vezes por semana	70	196	2,81	3	1,195	1	7
Peixe_nº de vezes por mês	13	253	8,85	10	7,022	1	25
Carne_nº de vezes por dia	155	111	1,51	1	1,147	1	9
Carne_nº de vezes por semana	61	205	4,10	4	1,895	2	12
Carne_nº de vezes por mês	8	258	13,88	10	9,790	2	30

**Quadro 16. Consumo alimentar 3º ciclo**

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Fruta_ nº de vezes por dia	243	83	1,72	1	,964	1	7
Fruta_ nº de vezes por semana	47	279	3,53	2	3,236	1	20
Fruta_ nº de vezes por mês	9	317	8,67	1	10,712	1	30
Vegetais/legumes_ nº vezes por dia	184	142	1,33	1	,648	1	5
Vegetais/legumes_ nº vezes por semana	85	241	2,68	2	1,441	1	7
Vegetais/legumes_ nº vezes por mês	13	313	5,31	2	7,532	1	30
Leite_ nº vezes por dia	241	85	1,84	2	,908	1	7
Leite_ nº vezes por semana	28	298	4,82	2	4,364	1	21
Leite_ nº vezes por mês	15	311	11,27	30	13,729	1	30
Hamburgueres, Pizas, Cachorros Quentes, Salsichas_ nº de vezes por dia	85	241	1,24	1	,549	1	4
Hamburgueres, Pizas, Cachorros Quentes, Salsichas_ nº de vezes por semana	99	227	1,96	1	1,761	1	15
Hamburgueres, Pizas, Cachorros Quentes, Salsichas_ nº de vezes por mês	105	221	2,30	2	3,032	1	31
Bolos/Doces/Chocolates_ nº de vezes por dia	151	175	1,48	1	,915	1	5
Bolos/Doces/Chocolates_ nº de vezes por semana	117	209	2,33	2	1,565	1	10
Bolos/Doces/Chocolates_ nº de vezes por mês	29	297	2,90	1	2,127	1	8
Batatas Fritas_ nº de vezes por dia	100	226	1,44	1	1,258	1	10
Batatas Fritas_ nº de vezes por semana	135	191	2,24	1	1,432	1	8
Batatas Fritas_ nº de vezes por mês	48	278	3,29	1	3,408	1	20
Refrigerantes com gás_ nº de vezes por dia	144	182	1,73	1	1,079	1	7
Refrigerantes com gás_ nº de vezes por semana	76	250	2,80	2	1,898	1	10
Refrigerantes com gás_ nº de vezes por mês	43	283	3,79	1	5,055	1	30
Refrigerantes sem gás_ nº de vezes por dia	178	148	1,85	1	1,240	1	8
Refrigerantes sem gás_ nº de vezes por semana	81	245	3,05	3	2,241	1	14
Refrigerantes sem gás_ nº de vezes por mês	19	307	4,89	3	6,616	1	30
Água_ nº de vezes por dia	268	58	4,17	3	3,081	1	20
Água_ nº de vezes por semana	22	304	7,91	7	7,571	2	28

Água_nº de vezes por mês	6	320	11,67	3	14,222	1	30
Cafê_nº de vezes por dia	64	262	1,25	1	,591	1	3
Cafê_nº de vezes por semana	60	266	2,45	1	2,459	1	16
Cafê_nº de vezes por mês	21	305	2,33	1	1,354	1	5
Sopa_nº de vezes por dia	181	145	1,28	1	,599	1	5
Sopa_nº de vezes por semana	88	238	3,19	2	2,599	1	14
Sopa_nº de vezes por mês	18	308	4,39	2	6,518	1	30
Pão_nº de vezes por dia	250	76	1,72	1	,862	1	7
Pão_nº de vezes por semana	43	283	5,47	3	7,330	1	50
Pão_nº de vezes por mês	10	316	11,40	4	13,117	1	31
Cereais_nº de vezes por dia	202	124	1,34	1	,802	1	7
Cereais_nº de vezes por semana	57	269	4,68	2	6,555	1	50
Cereais_nº de vezes por mês	13	313	5,69	3	7,565	1	30
Iogurtes_nº de vezes por dia	176	150	1,49	1	,748	1	4
Iogurtes_nº de vezes por semana	78	248	3,40	2	2,170	1	12
Iogurtes_nº de vezes por mês	13	313	6,69	5	7,499	1	30
Peixe_nº de vezes por dia	139	187	1,25	1	,566	1	4
Peixe_nº de vezes por semana	140	186	3,06	3	1,810	1	15
Peixe_nº de vezes por mês	9	317	6,78	3	5,954	2	20
Carne_nº de vezes por dia	186	140	1,35	1	,668	1	5
Carne_nº de vezes por semana	114	212	4,21	4	2,216	1	16
Carne_nº de vezes por mês	6	320	14,00	2a	12,474	2	30



**Quadro 17. Consumo alimentar ensino secundário**

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Fruta_nº de vezes por dia	156	78	1,60	1	,776	1	4
Fruta_nº de vezes por semana	49	185	3,24	2	1,910	1	10
Fruta_nº de vezes por mês	4	230	5,75	2	3,304	2	10
Vegetais/legumes_nº vezes por dia	120	114	1,45	1	,708	1	5
Vegetais/legumes_nº vezes por semana	68	166	3,68	3	2,011	1	12
Vegetais/legumes_nº vezes por mês	10	224	3,80	1	4,826	1	15
Leite_nº vezes por dia	164	70	1,80	1	,971	1	8
Leite_nº vezes por semana	22	212	4,68	7	3,228	1	14
Leite_nº vezes por mês	10	224	13,70	2	12,902	2	31
Hamburgueres, Pizas, Cachorros Quentes, Salsichas_nº de vezes por dia	29	205	1,14	1	,351	1	2
Hamburgueres, Pizas, Cachorros Quentes, Salsichas_nº de vezes por semana	96	138	1,76	1	,867	1	5
Hamburgueres, Pizas, Cachorros Quentes, Salsichas_nº de vezes por mês	75	159	2,47	2	1,605	1	9
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por dia	76	158	1,22	1	,450	1	3
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por semana	104	130	2,48	1	1,393	1	7
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por mês	22	212	5,50	3	6,383	2	31
Batatas Fritas_nº de vezes por dia	40	194	1,25	1	,630	1	4
Batatas Fritas_nº de vezes por semana	104	130	2,36	2	1,407	1	8
Batatas Fritas_nº de vezes por mês	45	189	3,31	1	2,592	1	12
Refrigerantes com gás_nº de vezes por dia	68	166	1,60	1	1,024	1	7
Refrigerantes com gás_nº de vezes por semana	69	165	2,87	2	1,680	1	7
Refrigerantes com gás_nº de vezes por mês	30	204	3,10	2	2,721	1	15
Refrigerantes sem gás_nº de vezes por dia	112	122	1,83	1	1,314	1	7
Refrigerantes sem gás_nº de vezes por semana	56	178	3,00	2	1,549	1	8
Refrigerantes sem gás_nº de vezes por mês	23	211	6,91	1	8,393	1	31
Água_nº de vezes por dia	183	51	4,09	3	2,578	1	13
Água_nº de vezes por semana	19	215	4,05	3	2,248	1	7

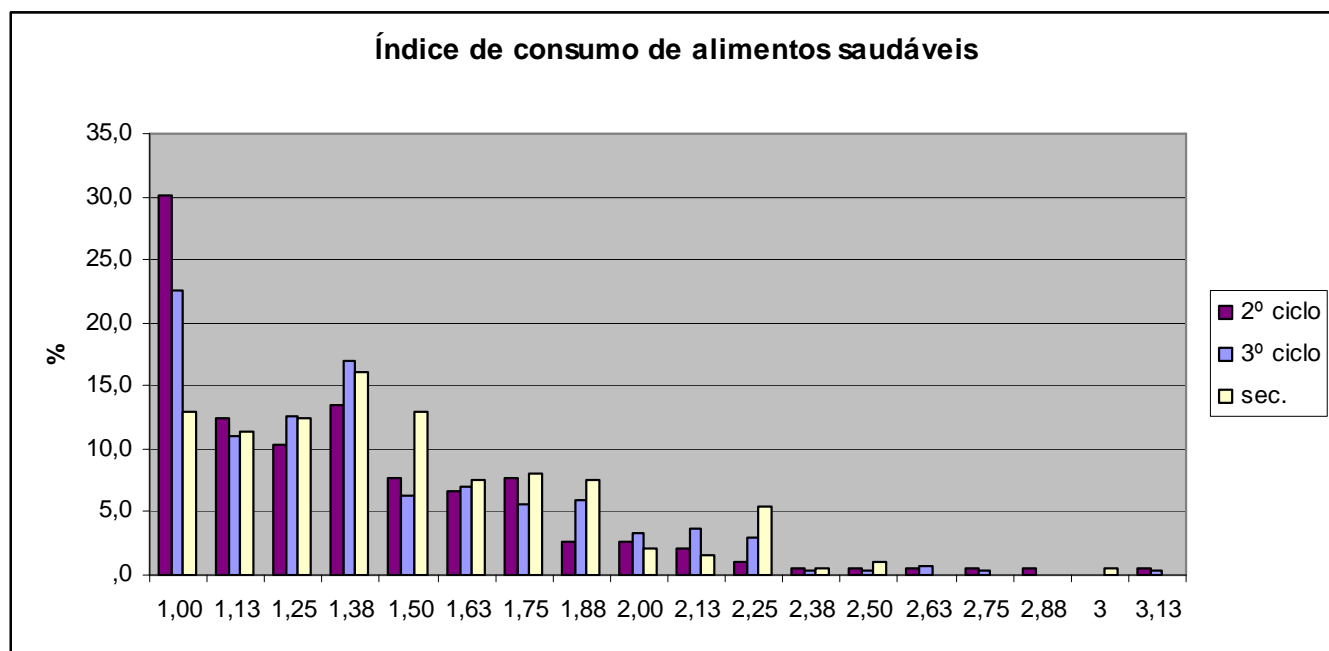
Água_nº de vezes por mês	4	230	21,25	31	13,226	3	31
Cafê_nº de vezes por dia	77	157	1,70	1	2,271	1	20
Cafê_nº de vezes por semana	52	182	2,77	1	1,822	1	7
Cafê_nº de vezes por mês	16	218	4,38	1	7,293	1	31
Sopa_nº de vezes por dia	114	120	1,34	1	,920	1	7
Sopa_nº de vezes por semana	74	160	3,47	3	1,624	1	7
Sopa_nº de vezes por mês	13	221	5,00	2	6,545	1	25
Pão_nº de vezes por dia	155	79	1,77	1	1,127	1	10
Pão_nº de vezes por semana	38	196	4,37	5	1,937	1	7
Pão_nº de vezes por mês	8	226	13,63	2	14,192	2	31
Cereais_nº de vezes por dia	107	127	1,29	1	,765	1	6
Cereais_nº de vezes por semana	61	173	3,25	2	1,738	1	7
Cereais_nº de vezes por mês	9	225	5,56	1	9,723	1	31
Iogurtes_nº de vezes por dia	120	114	1,50	1	,889	1	6
Iogurtes_nº de vezes por semana	61	173	3,05	2	1,820	1	7
Iogurtes_nº de vezes por mês	11	223	3,36	3	2,730	1	10
Peixe_nº de vezes por dia	83	151	1,29	1	,834	1	6
Peixe_nº de vezes por semana	113	121	2,83	3	1,179	1	7
Peixe_nº de vezes por mês	10	224	4,60	1	4,502	1	15
Carne_nº de vezes por dia	108	126	1,60	1	1,282	1	7
Carne_nº de vezes por semana	100	134	4,30	3	1,894	1	12
Carne_nº de vezes por mês	6	320	14,00	2	12,474	2	30

A partir das questões relativas à frequência de consumo alimentar construíram-se dois índices: “Índice de consumo de alimentos saudáveis”<sup>1</sup> e “Índice de consumo de alimentos não saudáveis”<sup>2</sup>. A escala destes índices varia entre 1 – “Consumo diário” e 4 – “Não consumo”.

Os alpha de cronbach são elevados, tanto no “Índice de consumo de alimentos saudáveis” ( $\alpha$  2º ciclo = 0,585;  $\alpha$  3º ciclo = 0,586;  $\alpha$  sec = 0,586), como no “Índice de consumo de alimentos não saudáveis” ( $\alpha$  2º ciclo = 0,578;  $\alpha$  3º ciclo = 0,755;  $\alpha$  sec = 0,755) o que demonstra a existência de uma forte consistência entre as variáveis que se incluem nos índices.

Os índices foram construídos a partir da média das respostas às questões que os compreendem. Foram apenas considerados os casos onde ocorreram respostas à totalidade das questões consideradas.

**Gráfico 1.**



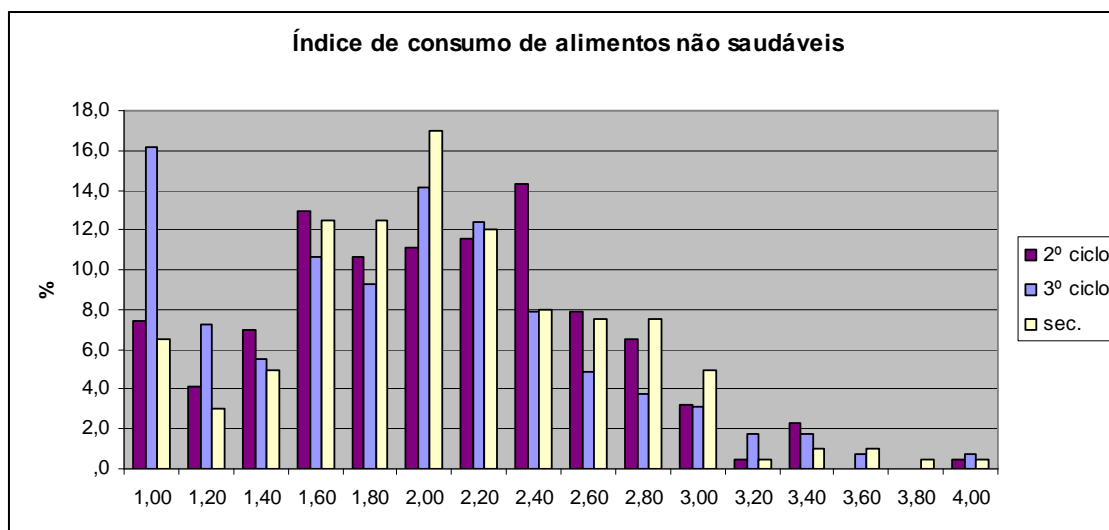
<sup>1</sup> Neste índice foram considerados os seguintes alimentos: Fruta, Vegetais / legumes, Leite, Água, Sopa, Pão, Cereais e Iogurtes.

<sup>2</sup> Neste índice foram considerados os seguintes alimentos: Hambúrgueres, Pizas, Cachorros Quentes, Salsichas; Bolos, Doces, Chocolates; Batatas fritas; Refrigerantes com gás e Refrigerantes sem gás.

**Quadro 18.** Percentagens Acumuladas – Índice de Consumo de Alimentos Saudáveis

	2º ciclo		3º ciclo		Sec.	
	Nº	% acumuladas	Nº	% acumuladas	Nº	% acumuladas
1,00	58	30,1	61	22,5	24	12,9
1,13	24	42,5	30	33,6	21	24,2
1,25	20	52,8	34	46,1	23	36,6
1,38	26	66,3	46	63,1	30	52,7
1,50	15	74,1	17	69,4	24	65,6
1,63	13	80,8	19	76,4	14	73,1
1,75	15	88,6	15	81,9	15	81,2
1,88	5	91,2	16	87,8	14	88,7
2,00	5	93,8	9	91,1	4	90,9
2,13	4	95,9	10	94,8	3	92,5
2,25	2	96,9	8	97,8	10	97,8
2,38	1	97,4	1	98,2	1	98,4
2,50	1	97,9	1	98,5	2	99,5
2,63	1	98,4	2	99,3	0	0
2,75	1	99,0	1	99,6	0	0
2,88	1	99,5	0	0	0	0
3	0	,0	0	0	1	100,0
3,13	1	100,0	1	100,0		
Total	193		271		186	

**Gráfico 2.**



**Quadro 19.** Percentagens Acumuladas – Índice de Consumo de Alimentos Não Saudáveis

	2º ciclo		3º ciclo		Sec.	
	Nº	% acumuladas	Nº	% acumuladas	Nº	% acumuladas
1,00	16	7,4	47	16,2	13	6,5
1,20	9	11,6	21	23,4	6	9,5
1,40	15	18,5	16	29,0	10	14,5
1,60	28	31,5	31	39,7	25	27,0
1,80	23	42,1	27	49,0	25	39,5
2,00	24	53,2	41	63,1	34	56,5
2,20	25	64,8	36	75,5	24	68,5
2,40	31	79,2	23	83,4	16	76,5
2,60	17	87,0	14	88,3	15	84,0
2,80	14	93,5	11	92,1	15	91,5
3,00	7	96,8	9	95,2	10	96,5
3,20	1	97,2	5	96,9	1	97,0
3,40	5	99,5	5	98,6	2	98,0
3,60	0	,0	2	99,3	2	99,0
3,80	0	,0	0	,0	1	99,5
4,00	1	100,0	2	100,0	1	100,0
Total	216		290		200	

**Quadro 20.** Frequência semanal das várias refeições

		Pequeno-Almoço		Lanche da Manhã		Almoço		Lanche da Tarde		Jantar	
		Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
2º ciclo	Nunca	2	0,8	24	9,3	0	0	6	2,3	0	0
	Uma a duas vezes por semana	15	5,8	21	8,1	4	1,5	14	5,4	1	0,4
	Três a quatro vezes por semana	3	1,2	14	9,3	3	1,2	5	1,9	1	0,4
	Cinco a seis vezes por semana	9	3,5	51	19,7	2	0,8	52	20	4	1,5
	Todos os dias	230	88,8	139	53,7	251	96,5	183	70,4	254	97,7
3º ciclo	Nunca	5	1,5	43	13,3	0	0	8	2,5	0	0
	Uma a duas vezes por	18	5,6	46	14,2	3	0,9	21	6,5	1	0,3

	semana										
	Três a quatro vezes por semana	8	2,5	46	14,2	10	3,1	44	13,6	1	0,3
	Cinco a seis vezes por semana	31	9,6	65	20,1	10	3,1	52	16	10	3,1
	Todos os dias	262	80,9	124	38,3	300	92,9	199	61,4	312	96,3
Sec.	Nunca	15	6,4	23	10	0	0	5	2,2	2	0,9
	Uma a duas vezes por semana	12	5,2	38	16,5	3	1,3	21	9,1	4	1,7
	Três a quatro vezes por semana	13	5,6	41	17,7	7	3	32	13,8	2	0,9
	Cinco a seis vezes por semana	11	4,7	60	26	8	3,4	53	22,8	9	3,9
	Todos os dias	182	78,1	69	29,9	215	92,3	121	52,2	215	92,7

Pequeno-almoço n 2º ciclo = 259; n 3º ciclo = 324; n ensino secundário = 233

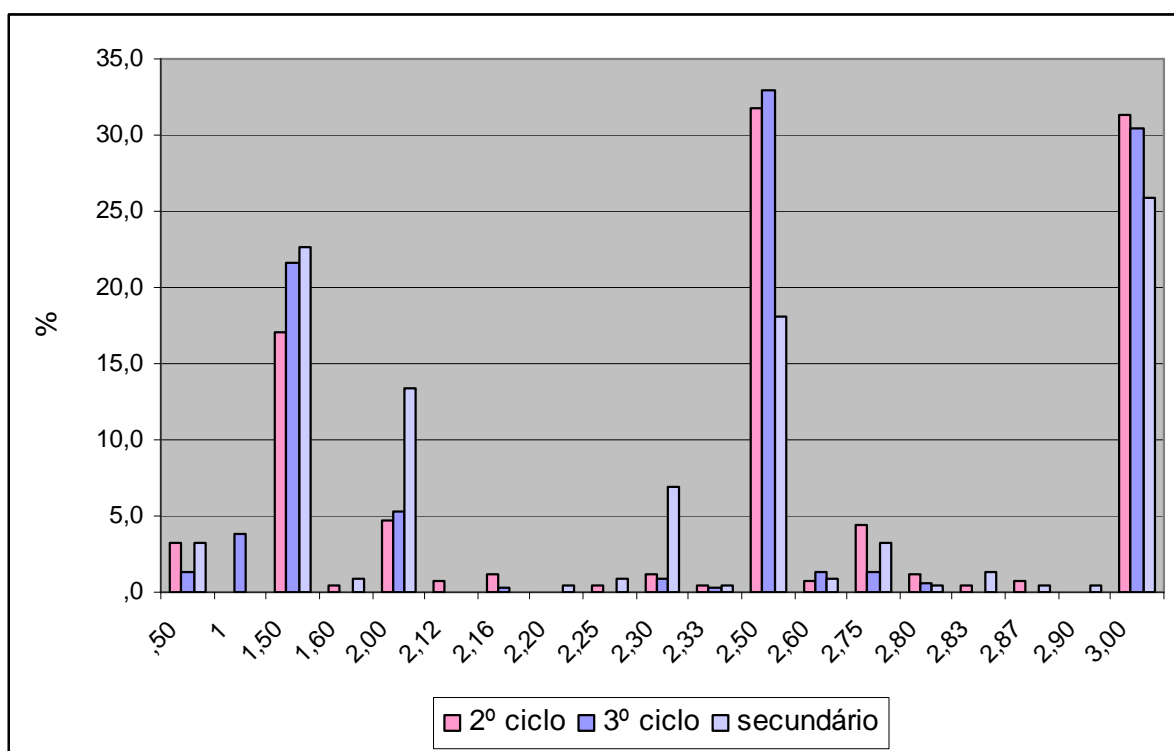
Lanche da manhã n 2º ciclo = 259; n 3º ciclo = 324; n ensino secundário = 231

Almoço n 2º ciclo = 260; n 3º ciclo = 323; n ensino secundário = 233

Lanche da tarde n 2º ciclo = 260; n 3º ciclo = 324; n ensino secundário = 232

Jantar n 2º ciclo = 260; n 3º ciclo = 324; n ensino secundário = 232

**Gráfico 3.** Qualidade da alimentação ao pequeno-almoço



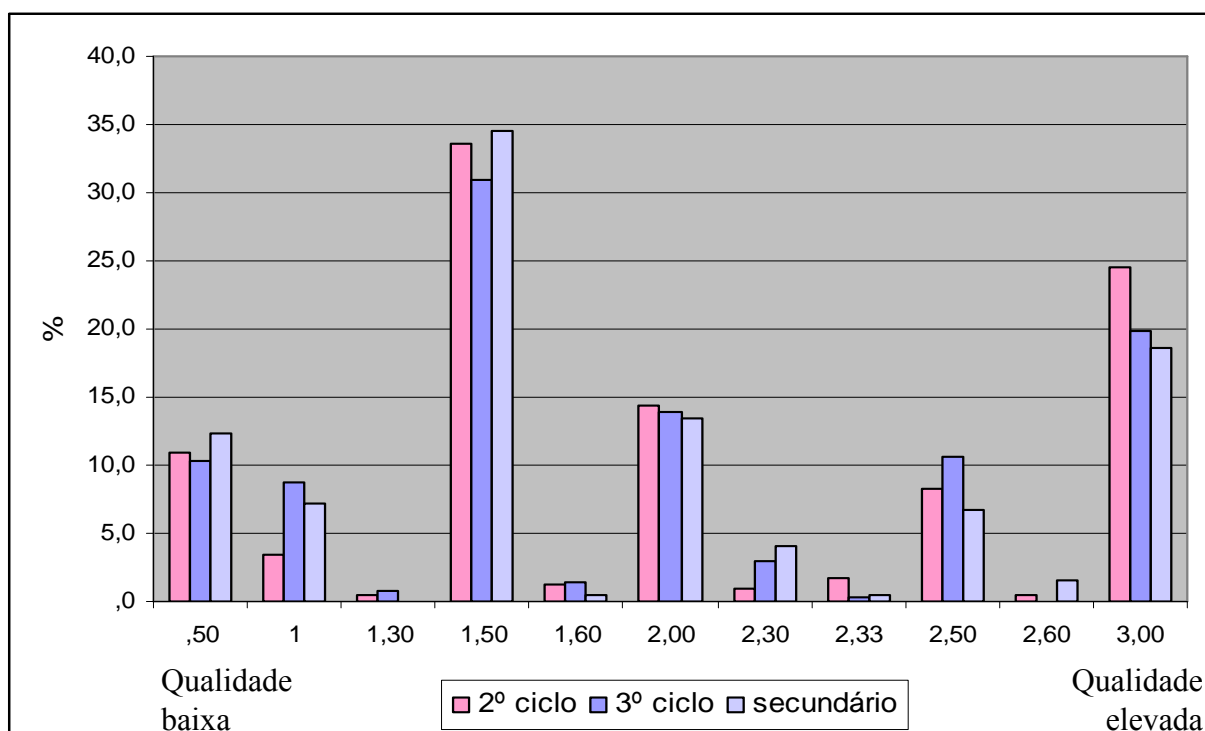
n 2º ciclo = 252; 3º ciclo = 319; secundário = 216,;

n não consumo 2º ciclo = 5; 3º ciclo = 1; secundário = 6

**Quadro 21.** Percentagens Acumuladas – Qualidade da alimentação ao pequeno-almoço

	2º ciclo	3º ciclo	secundário
,50	3,2	1,3	3,2
1	3,2	5,0	3,2
1,50	20,2	26,6	25,9
1,60	20,6	26,6	26,9
2,00	25,4	32,0	40,3
2,12	26,2	32,0	40,3
2,16	27,4	32,3	40,3
2,20	27,4	32,3	40,7
2,25	27,8	32,3	41,7
2,30	29,0	33,2	48,6
2,33	29,4	33,5	49,1
2,50	61,1	66,5	67,1
2,60	61,9	67,7	68,1
2,75	66,3	69,0	71,3
2,80	67,5	69,6	71,8
2,83	67,9	69,6	73,1
2,87	68,7	69,6	73,6
2,90	68,7	69,6	74,1
3,00	100,0	100,0	100,0

**Gráfico 4.** Qualidade da alimentação ao lanche da manhã



n 2º ciclo = 229; 3º ciclo = 272; secundário = 193

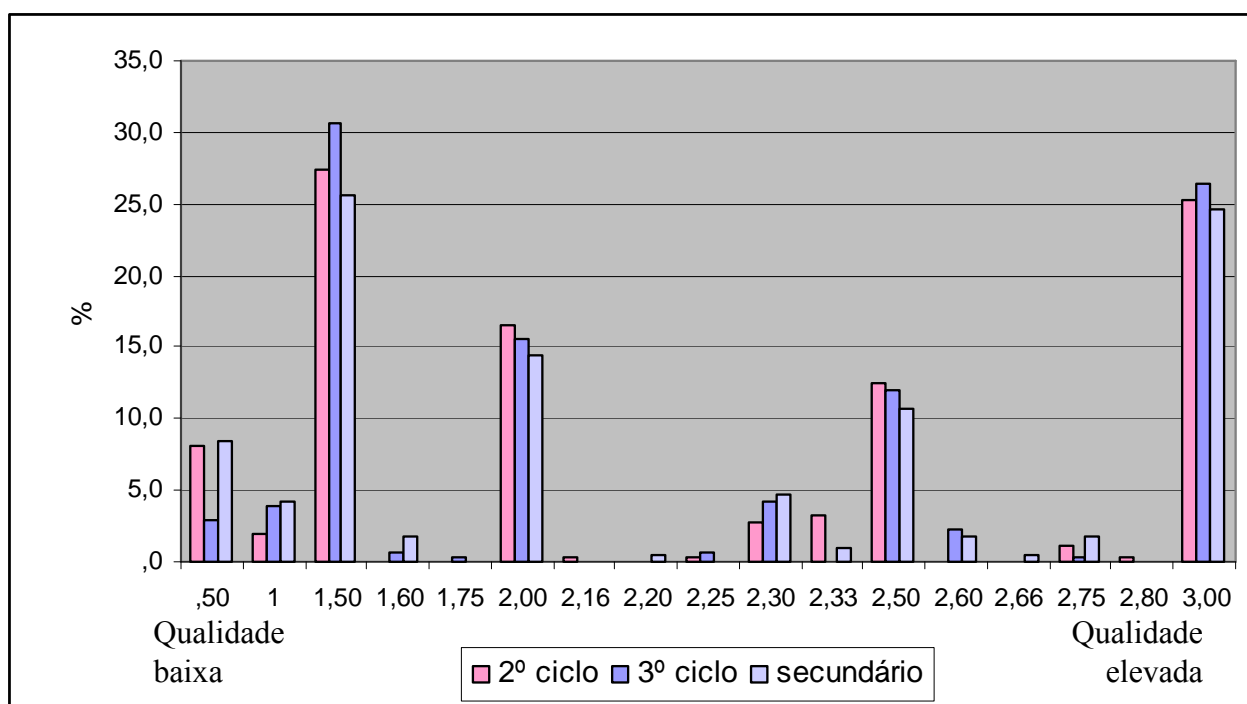
n não consumo 2º ciclo = 11; 3º ciclo = 8; secundário = 6

**Quadro 22.** Percentagens Acumuladas – Qualidade da alimentação ao lanche da manhã

	2º ciclo	3º ciclo	secundário
,50	10,9	10,3	12,4
1	14,4	19,1	19,7
1,30	14,8	19,9	19,7
1,50	48,5	50,7	54,4
1,60	49,8	52,2	54,9
2,00	64,2	66,2	68,4
2,30	65,1	69,1	72,5
2,33	66,8	69,5	73,0
2,50	75,1	80,1	79,7
2,60	75,5	80,1	81,3
3,00	100,0	100,0	100,0



**Gráfico 5.** Qualidade da alimentação ao lanche da tarde



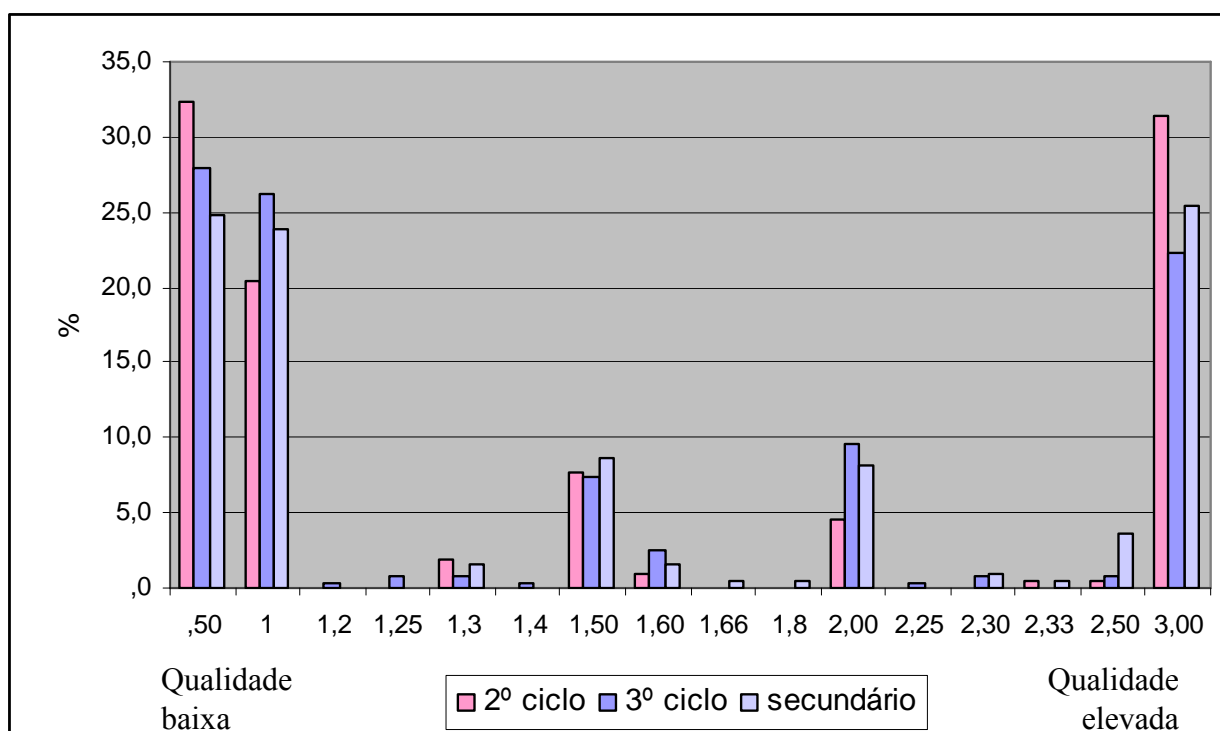
n 2º ciclo = 249; 3º ciclo = 307; secundário = 215

n não consumo 2º ciclo = 5; 3º ciclo = 1; secundário = 2

**Quadro 23.** Percentagens Acumuladas – Qualidade da alimentação ao lanche da tarde

	2º ciclo	3º ciclo	secundário
,50	8,0	2,9	8,4
1	10,0	6,8	12,6
1,50	37,3	37,5	38,1
1,60	37,3	38,1	40,0
1,75	37,3	38,4	40,0
2,00	53,8	54,1	54,4
2,16	54,2	54,1	54,4
2,20	54,2	54,1	54,9
2,25	54,6	54,7	54,9
2,30	57,4	59,0	59,5
2,33	60,6	59,0	60,5
2,50	73,1	71,0	71,2
2,60	73,1	73,3	73,0
2,66	73,1	73,3	73,5
2,75	74,3	73,6	75,3
2,80	74,7	73,6	75,3
3,00	100,0	100,0	100,0

**Gráfico 6.** Qualidade da alimentação fora das refeições



n 2º ciclo = 220; 3º ciclo = 282; secundário = 197

n não consumo 2º ciclo = 9; 3º ciclo = 5; secundário = 5

**Quadro 24.** Percentagens Acumuladas – Qualidade da alimentação fora das refeições

	2º ciclo	3º ciclo	secundário
,50	32,3	28,0	24,9
1	52,7	54,3	48,7
1,2	52,7	54,6	48,7
1,25	52,7	55,3	48,7
1,3	54,5	56,0	50,3
1,4	54,5	56,4	50,3
1,50	62,3	63,8	58,9
1,60	63,2	66,3	60,4
1,66	63,2	66,3	60,9
1,8	63,2	66,3	61,4
2,00	67,7	75,9	69,5
2,25	67,7	76,2	69,5
2,30	67,7	77,0	70,6
2,33	68,2	77,0	71,1
2,50	68,6	77,7	74,6
3,00	100,0	100,0	100,0

**Quadro 25.** Frequência de consumo alimentar ao almoço e jantar

		2º ciclo				3º ciclo				Secundário			
		Não	Diário	Semanal	Mensal	Não	Diário	Semanal	Mensal	Não	Diário	Semanal	Mensal
Batatas fritas	N.º	13	59	110	45	17	92	154	38	15	44	112	42
	%	5,7	26	48,5	19,8	5,6	30,6	51,2	12,6	7	20,7	73,2	93
Hambúrgueres, pizas,	N.º	31	34	77	81	21	72	103	102	17	25	99	67
	%	13,9	15,2	34,5	36,3	7	24,2	34,6	34,2	8,2	12	47,6	32,2
Sopa	N.º	15	152	52	7	14	159	111	13	12	98	84	10
	%	6,6	67,3	23	3,1	4,7	53,5	37,4	4,4	5,9	48	41,2	4,9
Água	N.º	2	205	11	5	9	242	32	9	8	157	27	5
	%	0,9	91,9	4,9	2,2	3,1	82,9	11	3,1	4,1	79,7	13,7	2,5
Fruta	N.º	4	195	24	4	9	215	59	12	14	135	52	5
	%	1,8	85,9	10,6	1,8	3,1	72,9	20	4,1	6,8	65,5	25,2	2,4
Bolos / doces como	N.º	18	88	83	35	38	112	113	31	26	51	103	25
	%	8	39,3	37,1	15,6	12,9	38,1	38,4	10,5	12,7	24,9	50,2	12,2
Refrigerantes	N.º	24	111	52	34	32	155	75	27	33	90	64	20
	%	10,9	50,2	23,5	15,4	11,1	53,6	26	9,3	15,9	43,5	30,9	9,7
Vegetais / Legumes	N.º	24	140	51	8	24	152	106	15	18	104	73	10
	%	10,8	62,8	22,9	3,6	8,1	51,2	35,7	5,1	8,8	50,7	35,6	4,9
Café	N.º	176	14	17	8	147	49	56	27	77	60	49	19
	%	81,9	6,5	7,9	3,7	52,7	17,6	20,1	9,7	37,6	29,3	23,9	9,3

Batatas Fritas n 2º ciclo = 227; 3º ciclo = 301; secundário = 213

Fast food n 2º ciclo = 233; 3º ciclo = 298; secundário = 208

Sopa n 2º ciclo = 226; 3º ciclo = 297; secundário = 204

Água n 2º ciclo = 223; 3º ciclo = 292; 3º ciclo = 305; secundário = 197

Fruta n 2º ciclo = 227; 3º ciclo = 295; secundário = 206

Bolos / doces / chocolates n 2º ciclo = 224; 3º ciclo = 294; secundário = 205

Refrigerantes n 2º ciclo = 221; 3º ciclo = 289; secundário = 207

Vegetais / legumes n 2º ciclo = 223; 3º ciclo = 297; secundário = 205

Café n 2º ciclo = 215; 3º ciclo = 279; secundário = 205

**Quadro 26.** Consumo alimentar ao almoço e jantar 2º ciclo

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Batatas Fritas_nº de vezes por dia	59	207	1,10	1	,305	1	2
Batatas Fritas_nº de vezes por semana	110	156	1,96	1	1,004	1	7
Batatas Fritas_nº de vezes por mês	45	221	3,09	2	4,507	1	30
Fast-food_nº de vezes por dia	34	232	1,06	1	,239	1	2
Fast-food_nº de vezes por semana	77	189	1,61	1	,830	1	4
Fast-food_nº de vezes por mês	81	185	2,43	1	3,475	1	30
Sopa_nº de vezes por dia	152	114	1,47	1	,927	1	7
Sopa_nº de vezes por semana	52	214	3,56	2	2,043	1	10
Sopa_nº de vezes por mês	7	259	7,00	2	10,755	1	31
Água_nº de vezes por dia	205	61	4,53	3	4,259	1	33
Água_nº de vezes por semana	11	255	6,09	7	3,754	2	16
Água_nº de vezes por mês	5	261	17,80	2	14,132	2	31
Fruta_nº de vezes por dia	195	71	1,99	1	1,753	1	20
Fruta_nº de vezes por semana	24	242	3,79	2	2,919	1	14
Fruta_nº de vezes por mês	4	262	14,25	2	11,026	2	28
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por dia	88	178	1,63	1	2,336	1	22
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por semana	84	182	2,02	1	1,222	1	7
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por mês	35	231	5,63	1	8,637	1	44
Refrigerantes_nº de vezes por dia	111	155	1,76	1	1,274	1	10
Refrigerantes_nº de vezes por semana	52	214	2,63	1	1,941	1	9
Refrigerantes_nº de vezes por mês	35	231	2,74	1	2,267	1	10
Vegetais/legumes_nº vezes por dia	140	126	1,66	1	1,036	1	7
Vegetais/legumes_nº vezes por semana	52	214	3,08	3	1,713	1	10
Vegetais/legumes_nº vezes por mês	8	258	6,50	1	9,165	1	28
Café_nº de vezes por dia	15	251	1,07	1	,258	1	2
Café_nº de vezes por semana	17	249	1,29	1	,470	1	2
Café_nº de vezes por mês	8	258	2,38	1	2,875	1	9

**Quadro 27.** Consumo alimentar ao almoço e jantar 3º ciclo

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Batatas Fritas_nº de vezes por dia	93	233	1,11	1	,345	1	3
Batatas Fritas_nº de vezes por semana	154	172	2,21	1	1,417	1	10
Batatas Fritas_nº de vezes por mês	38	288	2,55	1	1,927	1	10
Fast-food_nº de vezes por dia	72	254	1,15	1	,573	1	5
Fast-food_nº de vezes por semana	103	223	1,71	1	1,479	1	14
Fast-food_nº de vezes por mês	102	224	2,04	1	1,861	1	15
Sopa_nº de vezes por dia	159	167	1,38	1	,848	1	7
Sopa_nº de vezes por semana	111	215	2,98	2	1,779	1	10
Sopa_nº de vezes por mês	13	313	2,85	2	1,144	1	5
Água_nº de vezes por dia	242	84	3,85	3	3,835	1	50
Água_nº de vezes por semana	32	294	6,63	2	5,928	1	28
Água_nº de vezes por mês	9	317	17,22	30	19,607	1	60
Fruta_nº de vezes por dia	215	111	1,78	1	1,074	1	6
Fruta_nº de vezes por semana	59	267	3,75	1	3,122	1	14
Fruta_nº de vezes por mês	12	314	3,08	1	3,895	1	15
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por dia	112	214	1,55	1	1,038	1	7
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por semana	113	213	2,42	2	1,912	1	14
Bolos/Doces/Chocolates_nº de vezes por mês	31	295	2,55	1	2,014	1	10
Refrigerantes_nº de vezes por dia	156	170	1,74	1	1,334	1	12
Refrigerantes_nº de vezes por semana	75	251	3,27	1	2,500	1	15
Refrigerantes_nº de vezes por mês	27	299	5,93	1 <sup>a</sup>	7,879	1	30
Vegetais/legumes_nº vezes por dia	152	174	1,47	1	1,097	1	10
Vegetais/legumes_nº vezes por semana	106	220	2,88	3	1,945	1	13
Vegetais/legumes_nº vezes por mês	15	311	3,80	1 <sup>a</sup>	4,663	1	20
Cafê_nº de vezes por dia	49	277	1,41	1	1,485	1	11
Cafê_nº de vezes por semana	56	270	2,29	1	2,592	1	16
Cafê_nº de vezes por mês	27	299	2,37	1	1,904	1	10

**Quadro 28.** Consumo alimentar ao almoço e jantar ensino secundário

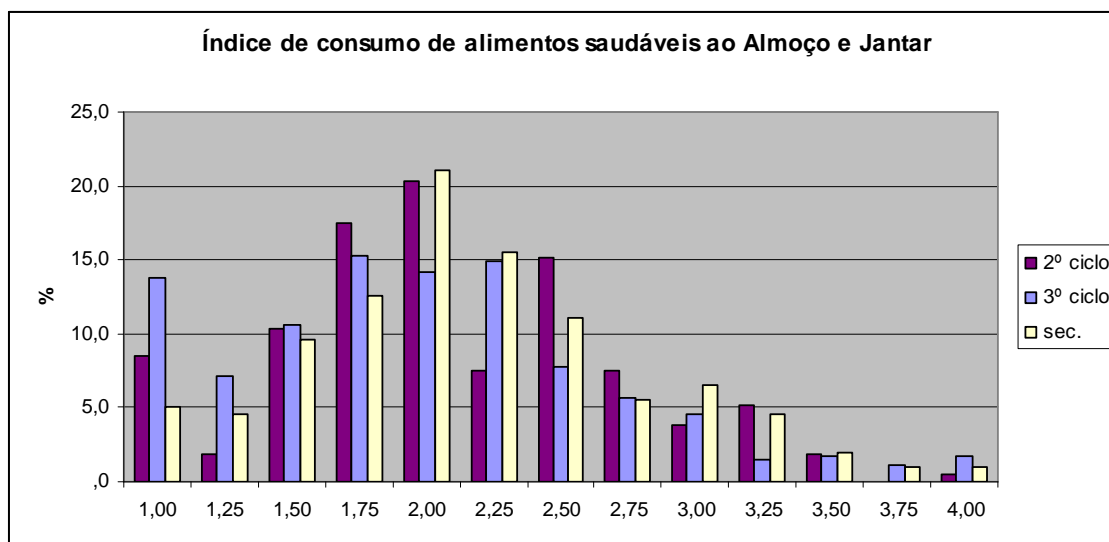
	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Batatas Fritas_nº de vezes por dia	45	189	1,18	1	,442	1	3
Batatas Fritas_nº de vezes por semana	112	122	2,41	2	1,359	1	8
Batatas Fritas_nº de vezes por mês	42	192	2,29	1	1,132	1	5
Fast-food,_nº de vezes por dia	26	208	1,15	1	,543	1	3
Fast-food,__nº de vezes por semana	100	134	1,81	2	,992	1	7
Fast-food,__nº de vezes por mês	67	167	2,09	2	1,215	1	7
Sopa_nº de vezes por dia	98	136	1,33	1	,757	1	6
Sopa_nº de vezes por semana	84	150	3,51	2	1,911	1	10
Sopa_nº de vezes por mês	10	224	2,90	1	2,685	1	10
Água_nº de vezes por dia	157	77	4,01	2	3,861	1	30
Água_nº de vezes por semana	27	207	5,93	7	5,363	1	30
Água_nº de vezes por mês	5	229	8,40	3	12,641	2	31
Fruta_nº de vezes por dia	135	99	1,65	1	1,283	1	14
Fruta_nº de vezes por semana	52	182	3,85	2	2,396	1	12
Fruta_nº de vezes por mês	5	229	4,40	1	3,647	1	10
Bolos/Doces_nº de vezes por dia	51	183	1,31	1	,648	1	3
Bolos/Doces_nº de vezes por semana	103	131	2,21	1	1,218	1	7
Bolos/Doces_nº de vezes por mês	25	209	2,40	2	1,225	1	5
Refrigerantes_nº de vezes por dia	90	144	1,63	1	,930	1	7
Refrigerantes_nº de vezes por semana	64	170	3,02	2	1,795	1	10
Refrigerantes_nº de vezes por mês	22	212	3,73	3	2,272	1	10
Vegetais/legumes_nº vezes por dia	104	130	1,50	1	,697	1	4
Vegetais/legumes_nº vezes por semana	73	161	3,27	3	1,660	1	7
Vegetais/legumes_nº vezes por mês	10	224	9,50	1	18,698	1	62
Café_nº de vezes por dia	60	174	1,60	1	1,597	1	12
Café_nº de vezes por semana	49	185	2,49	2	1,697	1	10
Café_nº de vezes por mês	21	213	3,43	3	2,561	1	10

A partir das questões relativas à frequência de consumo alimentar ao almoço e jantar construíram-se dois índices: “Índice de consumo de alimentos saudáveis ao Almoço e Jantar”<sup>3</sup> e “Índice de consumo de alimentos não saudáveis ao Almoço e Jantar”<sup>4</sup>. A escala destes índices varia entre 1 – “Consumo diário” e 4 – “Não consumo”.

Os alpha de cronbach são elevados, tanto no “Índice de consumo de alimentos saudáveis ao Almoço e Jantar” ( $\alpha$  2º ciclo = 0,513;  $\alpha$  3º ciclo = 0,686;  $\alpha$  sec = 0,686), como no “Índice de consumo de alimentos não saudáveis ao Almoço e Jantar” ( $\alpha$  2º ciclo = 0,588;  $\alpha$  3º ciclo = 0,748;  $\alpha$  sec = 0,748) o que demonstra a existência de uma forte consistência entre as variáveis que se incluem nos índices.

Os índices foram construídos a partir da média das respostas às questões que os compreendem. Foram apenas considerados os casos onde ocorreram respostas à totalidade das questões consideradas.

**Gráfico 7.**



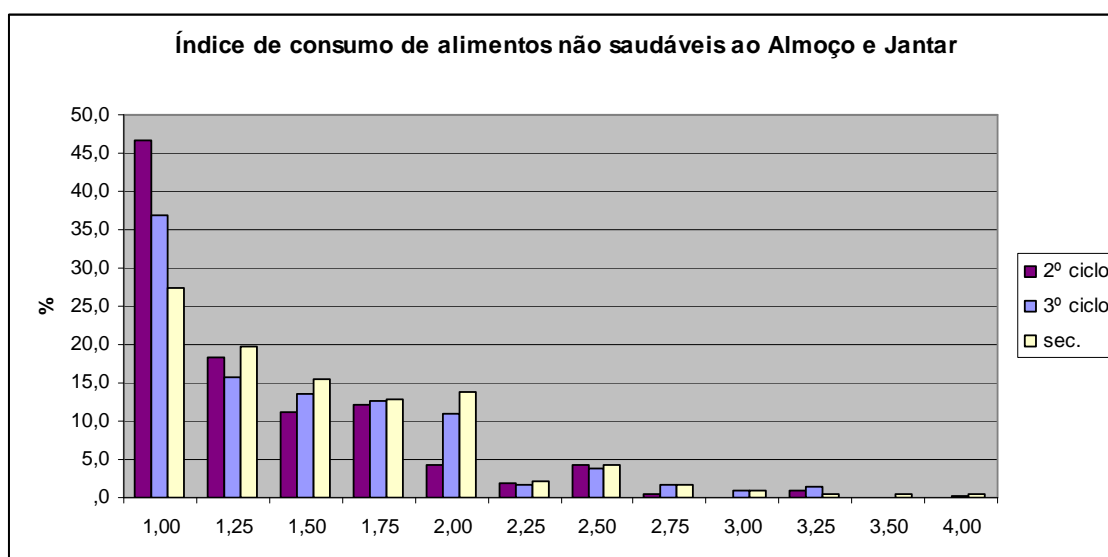
<sup>3</sup> Neste índice foram considerados os seguintes alimentos: Sopa, Água, Fruta, e Vegetais / legumes.

<sup>4</sup> Neste índice foram considerados os seguintes alimentos: Batatas fritas; Hambúrgueres, Pizas, Cachorros quentes, Salsichas; Bolos / doces como sobremesa e Refrigerantes.

**Quadro 29.** Percentagens Acumuladas – Índice de Consumo de Alimentos Saudáveis ao Almoço e Jantar

	2º ciclo		3º ciclo		sec.	
	Nº	% acumuladas	Nº	% acumuladas	Nº	% acumuladas
1,00	18	8,5	39	13,8	10	5,0
1,25	4	10,4	20	20,9	9	9,5
1,50	22	20,8	30	31,6	19	19,1
1,75	37	38,2	43	46,8	25	31,7
2,00	43	58,5	40	61,0	42	52,8
2,25	16	66,0	42	75,9	31	68,3
2,50	32	81,1	22	83,7	22	79,4
2,75	16	88,7	16	89,4	11	84,9
3,00	8	92,5	13	94,0	13	91,5
3,25	11	97,6	4	95,4	9	96,0
3,50	4	99,5	5	97,2	4	98,0
3,75	0	,0	3	98,2	2	99,0
4,00	1	100,0	5	100,0	2	100,0
<b>Total</b>			282		199	

**Gráfico 8.**





**Quadro 30.** Percentagens Acumuladas – Índice de Consumo de Alimentos Não Saudáveis ao Almoço e Jantar

	2º ciclo		3º ciclo		sec.	
	Nº	% acumuladas	Nº	% acumuladas	Nº	% acumuladas
<b>1,00</b>	100	46,7	105	36,8	51	27,3
<b>1,25</b>	39	65,0	45	52,6	37	47,1
<b>1,50</b>	24	76,2	39	66,3	29	62,6
<b>1,75</b>	26	88,3	36	78,9	24	75,4
<b>2,00</b>	9	92,5	31	89,8	26	89,3
<b>2,25</b>	4	94,4	5	91,6	4	91,4
<b>2,50</b>	9	98,6	11	95,4	8	95,7
<b>2,75</b>	1	99,1	5	97,2	3	97,3
<b>3,00</b>	0	,0	3	98,2	2	98,4
<b>3,25</b>	2	100,0	4	99,6	1	98,9
<b>3,50</b>	0		0	,0	1	99,5
<b>4,00</b>	0		1	100,0	1	100,0
<b>Total</b>	214		285		187	

**Quadro 31.** Frequência de tipos de confeitaria alimentar em casa

		2º ciclo				3º ciclo				Secundário			
		Não consumo	Diário	Semanal	Mensal	Não consumo	Diário	Semanal	Mensal	Não consumo	Diário	Semanal	Mensal
Fritos	N.º	15	52	115	42	15	95	153	33	7	46	110	44
	%	6,7	23,2	51,3	18,8	5,1	32,1	51,7	11,1	3,4	22,2	53,1	21,3
Cozidos	N.º	5	103	100	17	6	122	142	23	6	61	130	11
	%	2,2	45,8	44,4	7,6	2	41,6	48,5	7,8	2,6	29,3	62,5	5,3
Grelhados	N.º	9	70	121	22	8	113	149	22	5	60	127	17
	%	4,1	31,5	54,5	9,9	2,7	38,7	51	7,5	2,4	28,7	60,8	8,1
Estufados / Guisados	N.º	22	64	102	30	18	91	142	43	19	37	112	36
	%	10,1	29,4	46,8	13,8	6,1	31	48,3	14,6	9,3	18,1	54,9	17,6
Assados	N.º	9	69	114	29	8	93	153	39	14	43	117	32
	%	4,1	31,5	54,5	9,9	2,7	31,7	52,2	13,3	6,8	20,9	56,8	15,5

Fritos n 2º ciclo = 224; 3º ciclo = 296; secundário = 207

Cozidos n 2º ciclo = 225; 3º ciclo = 293; secundário = 208

Grelhados n 2º ciclo = 222; 3º ciclo = 292; secundário = 209

Estufados / Guisados n 2º ciclo = 218; 3º ciclo = 294; secundário = 204

Assados n 2º ciclo = 221; 3º ciclo = 293; secundário = 206

### Quadro 32. Tipos de confeção de alimentar em casa 2º ciclo

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio- Padrão	Mínimo	Máximo
Costuma-se cozinhar Fritos _ nº de vezes por dia	52	214	1,27	1	1,105	1	7
Costuma-se cozinhar Fritos _ nº de vezes por semana	115	151	1,96	1	1,003	1	6
Costuma-se cozinhar Fritos _ nº de vezes por mês	42	224	3,12	2	4,180	1	28
Costuma-se cozinhar Cozidos _ nº de vezes por dia	103	163	1,53	1	1,461	1	12
Costuma-se cozinhar Cozidos _ nº de vezes por semana	100	166	2,36	2	1,404	1	9
Costuma-se cozinhar Cozidos _ nº de vezes por mês	17	249	6,47	4	6,793	1	28
Costuma-se cozinhar Grelhados_ nº de vezes por dia	70	196	1,13	1	,378	1	3
Costuma-se cozinhar Grelhados_ nº de vezes por semana	121	145	2,31	2	2,621	1	28
Costuma-se cozinhar Grelhados_ nº de vezes por mês	22	244	4,50	1	5,804	1	28
Costuma-se cozinhar Estufados/ Guisados_ nº de vezes por dia	64	202	1,16	1	,407	1	3
Costuma-se cozinhar Estufados/ Guisados_ nº de vezes por semana	102	164	2,22	1	2,763	1	28
Costuma-se cozinhar Estufados/ Guisados_ nº de vezes por mês	30	236	3,10	1	2,369	1	10
Costuma-se cozinhar Assados _ nº de vezes por dia	69	197	1,20	1	,472	1	3
Costuma-se cozinhar Assados _ nº de vezes por semana	115	151	1,89	1	1,058	1	5
Costuma-se cozinhar Assados _ nº de vezes por mês	29	237	5,31	4	5,312	1	28

**Quadro 33.** Tipos de confeitão de alimentar em casa 3º ciclo

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio- Padrão	Mínimo	Máximo
Costuma-se cozinhar Fritos _ nº de vezes por dia	95	231	1,18	1	,461	1	3
Costuma-se cozinhar Fritos _ nº de vezes por semana	153	173	2,10	2	1,154	1	7
Costuma-se cozinhar Fritos _ nº de vezes por mês	33	293	2,85	1	2,279	1	10
Costuma-se cozinhar Cozidos _ nº de vezes por dia	122	204	1,36	1	,717	1	5
Costuma-se cozinhar Cozidos _ nº de vezes por semana	142	184	2,38	2	1,377	1	7
Costuma-se cozinhar Cozidos _ nº de vezes por mês	23	303	5,39	2 <sup>a</sup>	5,533	1	20
Costuma-se cozinhar Grelhados_ nº de vezes por dia	113	213	1,40	1	1,074	1	10
Costuma-se cozinhar Grelhados_ nº de vezes por semana	149	177	2,28	2	1,305	1	10
Costuma-se cozinhar Grelhados_ nº de vezes por mês	22	304	3,64	3	2,479	1	10
Costuma-se cozinhar Estufados/ Guisados_ nº de vezes por dia	91	235	1,26	1	,712	1	5
Costuma-se cozinhar Estufados/ Guisados_ nº de vezes por semana	142	184	1,89	1	1,457	1	14
Costuma-se cozinhar Estufados/ Guisados_ nº de vezes por mês	43	283	3,09	2	3,322	1	20
Costuma-se cozinhar Assados _ nº de vezes por dia	93	233	1,27	1	,592	1	4
Costuma-se cozinhar Assados _ nº de vezes por semana	153	173	2,15	2	1,708	1	18
Costuma-se cozinhar Assados _ nº de vezes por mês	39	287	2,59	1	1,482	1	7

**Quadro 34.** Tipos de confeção de alimentar em casa ensino secundário

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio- Padrão	Mínimo	Máximo
Costuma-se cozinhar Fritos _ nº de vezes por dia	46	188	1,09	1	,285	1	2
Costuma-se cozinhar Fritos _ nº de vezes por semana	110	124	1,99	2	,953	1	5
Costuma-se cozinhar Fritos _ nº de vezes por mês	44	190	3,55	1	4,567	1	30
Costuma-se cozinhar Cozidos _ nº de vezes por dia	61	173	1,41	1	,955	1	7
Costuma-se cozinhar Cozidos _ nº de vezes por semana	130	104	2,65	2	1,346	1	7
Costuma-se cozinhar Cozidos _ nº de vezes por mês	12	222	10,92	3	19,280	1	70
Costuma-se cozinhar Grelhados_ nº de vezes por dia	60	174	1,28	1	,666	1	4
Costuma-se cozinhar Grelhados_ nº de vezes por semana	127	107	2,76	2	1,744	1	14
Costuma-se cozinhar Grelhados_ nº de vezes por mês	17	217	4,76	<sup>3a</sup>	2,905	1	10
Costuma-se cozinhar Estufados/ Guisados_ nº de vezes por dia	37	197	1,24	1	,683	1	4
Costuma-se cozinhar Estufados/ Guisados_ nº de vezes por semana	112	122	2,05	2	1,138	1	7
Costuma-se cozinhar Estufados/ Guisados_ nº de vezes por mês	36	198	2,81	2	1,770	1	8
Costuma-se cozinhar Assados _ nº de vezes por dia	43	191	1,28	1	,591	1	4
Costuma-se cozinhar Assados _ nº de vezes por semana	117	117	2,01	1	1,063	1	7
Costuma-se cozinhar Assados _ nº de vezes por mês	32	202	4,25	2	3,654	1	20

**Quadro 35.** Frequência de consumo de “Pronto-a-comer” e “fast-food” em casa

		2º ciclo				3º ciclo				Secundário			
		Não consumo	Diário	Semanal	Mensal	Não consumo	Diário	Semanal	Mensal	Não consumo	Diário	Semanal	Mensal
Pronto-a-comer	N.º	37	28	73	85	43	37	112	105	41	23	71	78
	%	16,6	12,6	32,7	38,1	14,5	12,5	37,7	35,4	19,2	10,8	33,3	36,6
Fast-food	N.º	32	26	62	108	44	23	93	135	62	16	59	79
	%	14	11,4	27,2	47,4	14,9	7,8	31,5	45,8	28,7	7,4	27,3	36,6

Pronto-a-comer n 2º ciclo = 223; 3º ciclo = 297; secundário = 213

Fast-food n 2º ciclo = 228; 3º ciclo = 295; secundário = 216

**Quadro 36.** Consumo de “Pronto-a-comer” e “fast-food” em casa 2º ciclo

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Frequência de refeições "pronto a comer/ Take Away" _ nº de vezes por dia	27	239	1,26	1	,526	1	3
Frequência de refeições "pronto a comer/ Take Away" _ nº de vezes por semana	74	192	1,62	1	,902	1	5
Frequência de refeições "pronto a comer/ Take Away" _ nº de vezes por mês	86	180	2,48	1	1,747	1	10
Frequência de refeições "Fast - Food" _ nº de vezes por dia	26	240	1,19	1	,491	1	3
Frequência de refeições "Fast - Food" _ nº de vezes por semana	62	204	1,53	1	,970	1	5
Frequência de refeições "Fast - Food" _ nº de vezes por mês	108	158	2,32	1	1,918	1	10

**Quadro 37.** Consumo de “Pronto-a-comer” e “fast-food” em casa 3º ciclo

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio- Padrão	Mínimo	Máximo
Frequência de refeições "pronto a comer/ Take Away" _ n° de vezes por dia	37	289	1,30	1	,661	1	4
Frequência de refeições "pronto a comer/ Take Away" _ n° de vezes por semana	112	214	1,65	1	,965	1	7
Frequência de refeições "pronto a comer/ Take Away" _ n° de vezes por mês	105	221	2,70	1	3,228	1	30
Frequência de refeições "Fast - Food" _ n° de vezes por dia	23	303	1,13	1	,458	1	3
Frequência de refeições "Fast - Food" _ n° de vezes por semana	93	233	1,61	1	,956	1	5
Frequência de refeições "Fast - Food" _ n° de vezes por mês	135	191	2,16	1	1,455	1	10

**Quadro 38.** Consumo de “Pronto-a-comer” e “fast-food” em casa ensino secundário

	n	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio- Padrão	Mínimo	Máximo
Frequência de refeições "pronto a comer/ Take Away" _ n° de vezes por dia	23	211	1,30	1	,703	1	4
Frequência de refeições "pronto a comer/ Take Away" _ n° de vezes por semana	71	163	1,82	1	1,387	1	10
Frequência de refeições "pronto a comer/ Take Away" _ n° de vezes por mês	79	155	2,66	3	2,459	1	20
Frequência de refeições "Fast - Food" _ n° de vezes por dia	16	218	1,25	1	1,000	1	5
Frequência de refeições "Fast - Food" _ n° de vezes por semana	59	175	1,53	1	,817	1	5
Frequência de refeições "Fast - Food" _ n° de vezes por mês	80	154	2,08	1	1,412	1	7

**Quadro 39.** Autoavaliação da alimentação

		N.º	%
2º ciclo	Muito má	1	0,4
	Má	5	1,9
	Nem boa nem má	73	27,9
	Boa	145	55,3
	Muito boa	38	14,5
3º ciclo	Muito má	0	0
	Má	4	1,3
	Nem boa nem má	134	42,8
	Boa	148	47,3
	Muito boa	27	8,6
Sec.	Muito má	0	0
	Má	7	3
	Nem boa nem má	105	45,5
	Boa	106	45,9
	Muito boa	13	5,6

n 2º ciclo = 262; 3º ciclo = 313; secundário = 231

**Quadro 40.** Autoavaliação da alimentação nas várias refeições

		Pequeno-Almoço		Lanche da Manhã		Almoço		Lanche da Tarde		Jantar		Fora das refeições	
		N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
2º ciclo	Muito má	5	1,9	9	3,6	1	0,4	1	0,4	0	0	9	3,7
	Má	3	1,1	5	2	3	1,2	2	0,8	2	0,8	9	7,4
	Nem boa nem má	36	13,7	67	26,9	59	22,9	57	21,9	25	9,7	88	36,2
	Boa	133	50,8	123	49,4	104	40,3	134	51,5	107	41,6	90	37
	Muito Boa	85	32,4	45	18,1	91	35,3	66	25,4	123	47,9	47	19,3
3º ciclo	Muito má	4	1,3	15	5,1	0	0	4	1,3	2	0,6	12	4,1
	Má	19	6,1	13	4,4	11	3,5	10	3,2	0	0	26	8,8
	Nem boa nem má	64	20,4	105	35,4	78	24,8	86	27,7	34	10,9	137	46,6
	Boa	150	47,8	130	48,3	151	48,1	149	47,9	145	46,3	70	23,8
	Muito Boa	77	24,5	34	11,4	74	23,6	62	19,9	132	42,2	49	16,7
Sec.	Muito má	19	8,3	13	5,9	1	0,4	8	3,5	0	0	12	5,4
	Má	17	7,4	23	10,4	4	1,7	11	4,8	4	1,7	34	20,8
	Nem boa nem má	58	25,2	65	29,4	64	27,8	71	31,1	34	14,8	103	46,6
	Boa	104	45,2	102	46,2	127	55,2	115	50,4	116	50,4	56	25,3
	Muito Boa	32	13,9	18	8,1	34	14,8	23	10,1	76	33	16	7,2

Pequeno-almoço n 2º ciclo = 262; n 3º ciclo = 314; n ensino secundário = 230

Lanche da manhã n 2º ciclo = 249; n 3º ciclo = 297; n ensino secundário = 221

Almoço n 2º ciclo = 258; n 3º ciclo = 314; n ensino secundário = 230

Lanche da tarde n 2º ciclo = 260; n 3º ciclo = 311; n ensino secundário = 228

Jantar n 2º ciclo = 257; n 3º ciclo = 313; n ensino secundário = 230

Fora das Refeições n 2º ciclo = 243; n 3º ciclo = 294; n ensino secundário = 221

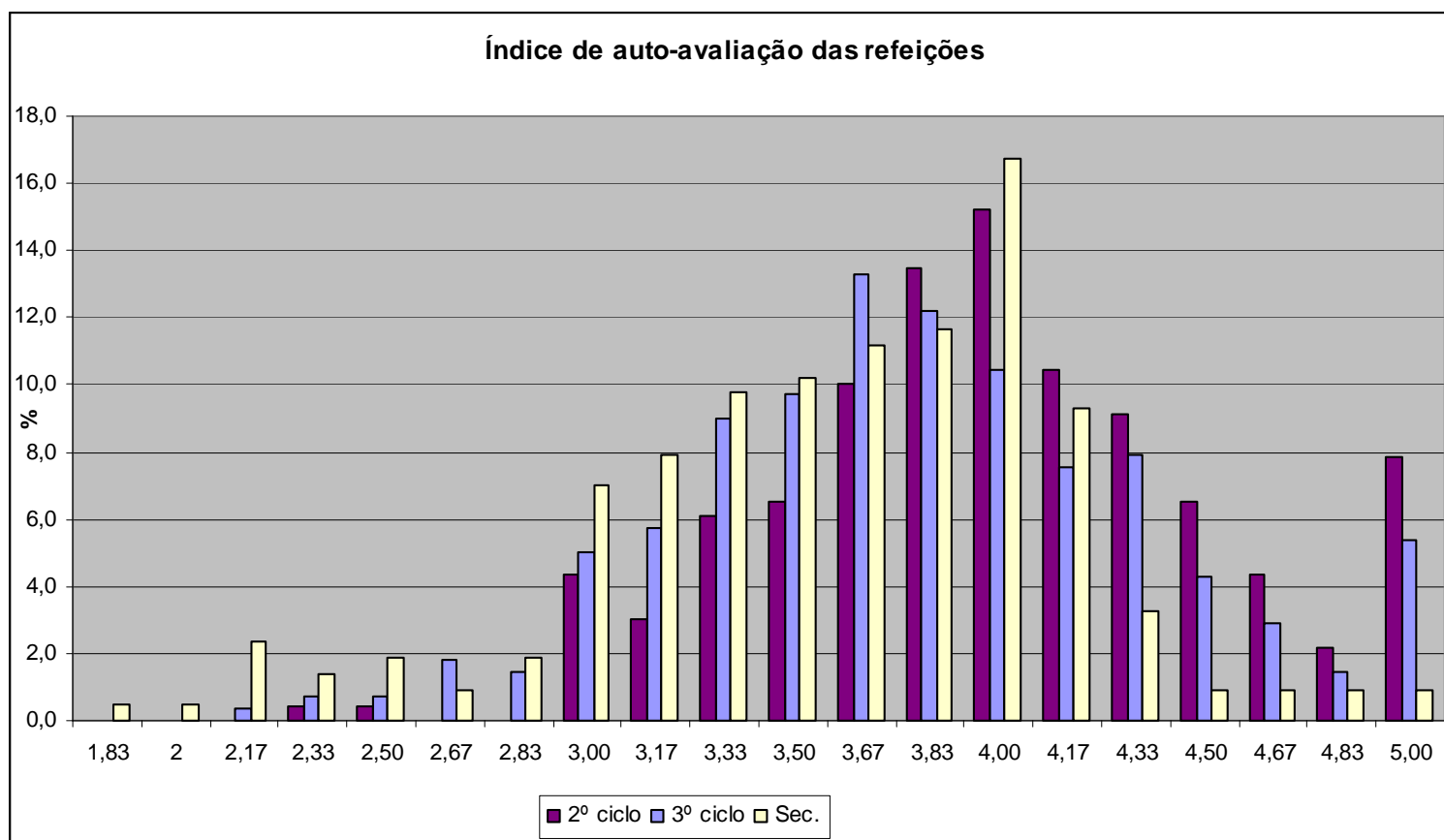


A partir das questões relativas à autoavaliação da alimentação nas várias refeições construiu-se um “Índice de autoavaliação das refeições” onde foram consideradas as autoavaliações das 6 refeições. A escala deste índice varia entre 1 – “Muito má” e 5 – “Muito boa”.

Os alpha de cronbach são elevados ( $\alpha$  2º ciclo =0,729;  $\alpha$  3º ciclo =0,756;  $\alpha$  sec =0,683) o que demonstra a existência de uma forte consistência entre as variáveis que se incluem no índice.

Os índices foram construídos a partir da média das respostas às seis questões que os compreendem. Foram apenas considerados os casos onde ocorreram respostas às 6 questões.

**Gráfico 9.**



n 2º ciclo = 230; n 3º ciclo = 278; n sec = 215

**Quadro 41.** Percentagens Acumuladas – Índice de Autoavaliação das Refeições

	2º ciclo		3º ciclo		Sec.	
	Nº	% acumuladas	Nº	% acumuladas	Nº	% acumuladas
1,83	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,5
2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,9
2,17	0,0	0,0	1,0	0,4	5,0	3,3
2,33	1,0	0,4	2,0	1,1	3,0	4,7
2,50	1,0	0,9	2,0	1,8	4,0	6,5
2,67	0,0	0,0	5,0	3,6	2,0	7,4
2,83	0,0	0,0	4,0	5,0	4,0	9,3
3,00	10,0	5,2	14,0	10,1	15,0	16,3
3,17	7,0	8,3	16,0	15,8	17,0	24,2
3,33	14,0	14,3	25,0	24,8	21,0	34,0
3,50	15,0	20,9	27,0	34,5	22,0	44,2
3,67	23,0	30,9	37,0	47,8	24,0	55,3
3,83	31,0	44,3	34,0	60,1	25,0	67,0
4,00	35,0	59,6	29,0	70,5	36,0	83,7
4,17	24,0	70,0	21,0	78,1	20,0	93,0
4,33	21,0	79,1	22,0	86,0	7,0	96,3
4,50	15,0	85,7	12,0	90,3	2,0	97,2
4,67	10,0	90,0	8,0	93,2	2,0	98,1
4,83	5,0	92,2	4,0	94,6	2,0	99,1
5,00	18,0	100,0	15,0	100,0	2,0	100,0

**Breves notas relativamente à alimentação:**

- No que respeita ao consumo alimentar observa-se que a maioria dos alunos consome fruta e leite diariamente, no entanto a percentagem de alunos com este hábito alimentar diminui à medida que o nível de ensino frequentado, assim como a idade aumentam. O mesmo acontece em relação ao consumo de vegetais e sopa embora com percentagens mais baixas nos vários níveis de ensino, sendo no ensino secundário o consumo diário de vegetais; e no 3º ciclo e ensino secundário o consumo diário de sopa e iogurtes inferior a 60%;
- O consumo de pão e cereais também diminui consoante aumenta o nível de ensino frequentado, nunca atingindo porem percentagens de consumo diário inferiores a 70%, no que respeita ao pão e 50 em relação aos cereais;
- O consumo de água apresenta-se também como diário em cerca de 90% dos alunos respondentes. É de destacar os 10% de alunos que não consomem agua todos os dias, e que, certamente substituirão esse consumo pelo de refrigerantes;

- A percentagem de consumo diário de carne é superior à de peixe nos vários níveis de ensino, diminuindo também à medida que aumenta o nível de ensino frequentado;
- O consumo de café é reduzido, atingindo o nível máximo de consumo diário de 36,8% nos estudantes do ensino secundário;
- O consumo de fast-food é maioritariamente semanal, atingindo uma maior expressão nos alunos que frequentam o ensino secundário, com uma percentagem de consumo semanal superior a 45%. O consumo diário nunca atinge, no entanto, percentagens inferiores a 13% o que é relevante;
- Em relação às batatas fritas a situação é semelhante, com percentagens de consumo semanal nunca inferiores a 44%. As percentagens de consumo diário com exceção dos alunos do ensino secundário são superiores a 30%.
- Tanto nos refrigerantes com gás, como com gás é mais frequente o consumo diário. Este fenómeno é mais acentuado nos refrigerantes sem gás onde as percentagens de consumo diário são sempre superiores a 50%;
- No que concerne aos doces observam-se percentagens mais elevadas de consumo semanal no 2º ciclo e ensino secundário, enquanto no 3º ciclo o consumo diário é mais frequente (48,5%).
- No que diz respeito ao consumo alimentar às refeições a situação demonstra-se semelhante no que diz respeito à sopa, fruta, vegetais, fast-food;
- Em relação ao consumo de café às refeições, as percentagens de consumo diário apresentam-se menores às de consumo. Isto significa que o café não é consumido apenas às refeições;
- Quanto ao consumo de doces às refeições as percentagens de consumo diário e semanal, para o 2º e 3º ciclos são muito próximas, perto dos 40%. No ensino secundário verifica-se uma maior percentagem de consumo de doces como sobremesa semanal.
- Observa-se que as percentagens de consumo de água às refeições são inferiores ao consumo de água, apresentando no 3º ciclo e ensino secundário percentagens na ordem dos 80%;

- No que diz respeito às batatas fritas as percentagens de consumo semanal às refeições são superiores comparativamente às de consumo e as de consumo diário inferiores;
- O consumo diário de refrigerantes às refeições é elevado, atingindo valores superiores a 50% no 2º e 3º ciclos.
- Através do “Índice de consumo de Alimentos Saudáveis” pode observar-se que as percentagens acumuladas até ao valor 1,38 são, nos três níveis de ensino, superiores a 50%, ou seja, há um consumo frequente dos alimentos considerados neste índice, aproximado ao consumo diário;
- Em relação ao “Índice de consumo de Alimentos Não Saudáveis” verifica-se que esta situação apenas ocorre no valor 2, ou seja, no consumo semanal.
- Relativamente à frequência, nas várias refeições registam-se percentagens superiores no consumo diário, mais reduzidas no lanche da manhã e da tarde, diminuindo à medida que aumenta o nível de ensino frequentado.
- Em relação à qualidade alimentar nas várias refeições observa-se que em relação ao pequeno-almoço as maiores percentagens de jovens se localizam acima do ponto central da escala (1,5) o que significa que apresentam níveis de qualidade moderada a elevada. No lanche da manhã e da tarde verifica-se que as maiores percentagens correspondem exatamente com o ponto central da escala, ou seja, entre a qualidade baixa e moderada. Observe-se que no que respeita ao lanche da manhã se registam percentagens acumuladas na ordem dos 50% até ao ponto médio da escala, enquanto no lanche da tarde as percentagens acumuladas são inferiores a 40%. Fora das refeições a qualidade é reduzida. No 2º e 3º ciclos a percentagem acumulada de 50% é atingida na qualidade alimentar baixa, correspondente ao valor 1. No secundário esta percentagem também é atingida antes do ponto central da escala.

- O “Índice de consumo de alimentos saudáveis ao Almoço e Jantar” reúne cerca de 80% dos respondentes até ao ponto central da escala (2,5), tendendo o consumo destes alimentos nas referidas refeições para uma frequência semanal. O “Índice de consumo de alimentos não saudáveis ao Almoço e Jantar” reúne a quase totalidade dos respondentes até este mesmo ponto, atingindo percentagens superiores a 60% nos três níveis de ensino considerados no ponto 1,5. Esta distribuição percentual apresenta pouca dispersão, demonstrando uma maior frequência de consumo de alimentos não saudáveis às refeições, face ao consumo de alimentos saudáveis. Observa-se assim uma maior percentagem de alunos com um consumo mais frequente de alimentos não saudáveis às refeições.
- Registam-se percentagens superiores de consumo mensal de Pronto-a-comer e Fast-food em casa nos vários níveis de ensino, com exceção do 3º ciclo onde a maior percentagem de consumo de Pronto-a-comer é semanal.
- Observa-se que apesar de se registarem percentagens mais elevadas de alunos, nos três níveis de ensino considerados que avaliam a sua alimentação como boa; a percentagem dos que a consideram “nem boa, nem má” aumenta à medida que aumenta o nível de ensino, atingindo no ensino secundário valor idêntico ao da categoria “boa”.

#### 4. HIGIENE

**Quadro 42.** Frequência semanal de banho

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
1	3	1,1	1	0,3	2	0,9
2	9	3,4	3	0,9	4	1,7
3	24	9,2	17	5,3	6	2,6
4	45	17,2	42	13,1	15	6,4
5	38	14,6	28	8,7	20	8,6
6	25	9,6	39	12,1	20	8,6
7	117	44,8	191	59,5	166	71,2

n 2º ciclo = 261; n 3º ciclo = 321; n ensino secundário = 233

**Quadro 43.** Frequência semanal de lavagem dos dentes

		Nunca		1 a 2 vezes por semana		3 a 4 vezes por semana		5 a 6 vezes por semana		Todos os dias	
		N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
2º ciclo	Depois do pequeno-almoço	22	8,7	19	7,5	28	11,1	27	10,7	156	61,9
	Depois de almoço	73	29,9	65	26,6	33	13,5	22	9	51	20,9
	Depois do Lanche	93	39,4	39	16,5	24	10,2	32	13,6	48	20,3
	Depois do jantar	11	4,4	12	4,8	11	4,4	25	10	192	76,5
3º ciclo	Depois do pequeno-almoço	20	6,3	27	8,5	22	7	23	7,3	224	70,9
	Depois de almoço	89	29,6	91	30,2	36	12	42	14	43	14,3
	Depois do Lanche	127	42,3	65	21,7	32	10,7	29	9,7	47	15,7
	Depois do jantar	13	4,2	12	3,9	17	5,5	25	8	244	78,5
Sec.	Depois do pequeno-almoço	18	7,8	14	6,1	8	3,5	9	3,9	181	78,7
	Depois de almoço	57	26,5	71	33	38	17,7	16	7,4	33	15,3
	Depois do Lanche	105	49,5	47	22,2	17	8	14	6,6	29	13,7
	Depois do jantar	10	4,4	11	4,8	5	2,2	23	10	180	78,6

Pequeno-almoço n 2º ciclo = 252; n 3º ciclo = 316; n ensino secundário = 230

Almoço n 2º ciclo = 244; n 3º ciclo = 301; n ensino secundário = 215

Lanche da tarde n 2º ciclo = 236; n 3º ciclo = 300; n ensino secundário = 212

Jantar n 2º ciclo = 251; n 3º ciclo = 311; n ensino secundário = 229

### **Breves notas relativamente à higiene:**

- Verificam-se percentagens superiores de alunos que tomam banho diariamente nos três níveis de ensino. Esta percentagem varia entre cerca de 45% e cerca de 70%, aumentando do 2º ciclo ao ensino secundário, ou seja, à medida que o nível de ensino frequentado aumenta;
- Observa-se que a escovagem diária dos dentes após o pequeno-almoço e jantar regista nos três níveis de ensino percentagens de resposta superiores a 60%.



## 5. ATIVIDADE FÍSICA / DESPORTO

**Quadro 44.** Prática de desporto na escola

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	218	83,5	263	81,4	183	78,9
Não	43	16,5	60	18,6	49	21,1

n 2º ciclo = 261 n 3º ciclo = 323 n secundário = 232

**Quadro 45.** Frequência semanal de prática de desporto na escola

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
1	23	11	13	5,1	37	21
2	137	65,2	194	76,7	125	71
3	24	11,4	15	5,9	8	4,5
4	15	7,1	9	3,6	5	2,8
5	5	2,4	14	5,5	1	0,6
6	2	1	1	0,4	0	0
7	4	1,9	6	2,4	0	0
10			1	0,4	0	0

n 2º ciclo = 210; n 3º ciclo = 253; n ensino secundário = 176

**Quadro 46.** Prática de desporto na escola para além das aulas de educação física

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	109	42,4	95	29,7	34	14,7
Não	148	57,6	225	70,3	197	85,3

n 2º ciclo = 257 n 3º ciclo = 320 n secundário = 231

**Quadro 47.** Prática de desporto fora do horário escolar

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	144	56,5	170	53,3	122	53,3
Não	111	43,5	149	46,7	107	46,7

n 2º ciclo = 255 n 3º ciclo = 319 n secundário = 229

**Quadro 48.** Frequência semanal de prática de desporto fora do horário escolar

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
1	26	19,7	25	15,9	16	14,2
2	47	35,6	58	36,9	34	30,1
3	33	25	38	24,2	33	29,2
4	17	12,9	17	10,8	16	14,2

5	5	3,8	2	1,3	8	7,1
6	2	1,5	4	2,5	3	2,7
7	2	1,5	11	7	2	1,8
8	0	0	1	0,6	0	0
9	0	0	1	0,6	1	0,9

n 2º ciclo = 210; n 3º ciclo = 157; n ensino secundário = 121

**Quadro 49.** Desportos praticados fora do horário escolar

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Ciclismo / BTT	42	29	45	27,3	28	24,8
Futebol	66	45,5	78	47,3	42	37,2
Ginástica	23	15,9	23	13,9	29	25,7
Basquetebol	10	6,9	23	13,9	7	6,2
Voleibol	13	9	19	11,5	5	4,4
Atletismo	11	7,6	17	10,3	7	6,2
Andebol	3	2,1	9	5,5	0	0
Natação	31	21,4	30	18,2	22	19,5
Dança	22	15,2	19	11,5	15	13,3

n 2º ciclo = 145 n 3º ciclo = 165 n secundário = 113

26 jovens do 2º ciclo referiram praticar outros desportos. Neste inclui-se o Hóquei (5 jovens); Equitação (4 jovens) e Ténis (4 jovens), entre outros. Em relação ao 3º ciclo na categoria “outros desportos” inclui-se o Ténis (8) e a Equitação (5). No ensino secundário o Ténis destaca-se novamente (8), assim como, o bodyboard (4).

**Breves notas relativamente ao desporto:**

- Observa-se que à medida que aumenta o nível de ensino frequentado diminui a prática de desporto na escola, assim como, a prática de atividade física na escola para além das aulas de educação física;
- Em relação à prática desportiva fora do horário escolar as percentagens de alunos rondam os 50% nos três níveis de ensino considerados.

## 6. COMPOSIÇÃO CORPORAL E AUTOIMAGEM

**Quadro 50.** Autoavaliação do corpo

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Muito magro	3	1,1	7	2,2	1	0,4
Magro	59	22,3	59	18,2	47	20,3
Nem gordo, nem magro	158	59,8	197	60,8	139	59,9
Gordo	39	14,8	58	17,9	39	16,8
Muito Gordo	5	1,9	3	0,9	6	2,6

n 2º ciclo = 264 n 3º ciclo = 324 n secundário = 232

**Quadro 51.** Autocontrole do peso

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	171	65,3	210	65,4	130	55,8
Não	91	34,7	111	34,6	103	44,2

n 2º ciclo = 262 n 3º ciclo = 321 n secundário = 233

**Quadro 52.** Autoavaliação do peso

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Muito excessivo	6	2,3	9	2,8	7	3,1
Excessivo	44	17,2	58	18	54	23,7
Adequado	177	69,1	223	69,3	141	61,8
Reduzido	28	10,9	26	8,1	25	11
Muito reduzido	1	0,4	6	1,9	1	0,4

n 2º ciclo = 256 n 3º ciclo = 322 n secundário = 228

**Quadro 53.** Classificação dos alunos de acordo com o Índice de Massa Corporal

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Peso reduzido	15	6,7	9	3	5	2,3
Peso normal	102	45,7	157	52,5	143	65,3
Excesso de peso	69	30,9	100	33,4	46	21
Obesidade	37	16,6	33	11	25	11,4
Excesso de peso / obesidade	106	47,5	133	44,4	71	32,4

n 2º ciclo = 223 n 3º ciclo = 299 n secundário = 219

**Quadro 54.** Classificação dos alunos de acordo com o Índice de Massa Corporal e Autoavaliação do peso

	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	Autoavaliação peso	IMC	Autoavaliação peso	IMC	Autoavaliação peso	IMC
Peso reduzido	11,3	6,7	10	3	11,4	2,3
Peso normal	69,1	45,7	69,3	52,5	61,8	65,3
Excesso de peso	17,2	30,9	18	33,4	23,7	21
Obesidade	2,3	16,6	2,8	11	3,1	11,4

**Breves notas relativamente à composição corporal e autoimagem:**

- Observam-se percentagens superiores a 50% de jovens que consideram o seu corpo “Nem gordo, nem magro” nos três níveis de ensino;
- Mais de 60% dos jovens dos três níveis de ensino considerados efetuam o autocontrolo do seu peso;
- Observa-se nos vários níveis de ensino percentagens de alunos que consideram o seu peso adequado superiores a 60%. A percentagem de jovens que considera o seu peso excessivo situa-se nos 18%, com exceção dos jovens que frequentam o ensino secundário onde esta se situa nos 24%, aproximadamente;
- No que diz respeito ao índice de Massa Corporal, à medida que aumenta o nível de ensino, aumenta a percentagem de alunos cujo peso é normal, variando entre os 45,7% no 2º ciclo e 65,3% no ensino secundário. No 3º ciclo a percentagem de alunos com excesso de peso ou obesidade (47,5%) supera a percentagem de alunos com peso normal (45,7%);
- Comparando-se a classificação dos alunos de acordo com o IMC com a autoavaliação que efetuam do seu peso observa-se que a percentagem de alunos que considera o seu peso reduzido ou adequado é superior à percentagem de alunos que, de facto, se encontram nestas situações. O oposto sucede em relação ao excesso de peso uma vez que se regista uma percentagem inferior de alunos que considera ter excesso de peso, relativamente à percentagem dos que realmente se caracterizam desta forma.

## 7. CONSUMO DE TABACO

**Quadro 55.** Experimentação de tabaco

	2º Ciclo		3º Ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sim	19	7,3	113	35,2	109	47,2
Não	243	92,7	208	64,8	122	52,8

n 2º ciclo = 262; n 3º ciclo = 321; n secundário = 231

**Quadro 56.** Idade que experimentou o primeiro cigarro

Idade	2º Ciclo		3º Ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
4	0	0	1	0,9	0	0
5	0	0	1	0,9	0	0
6	1	5,6	0	0	0	0
7	3	16,7	2	2,7	1	0,9
8	2	11,1	5	4,5	1	0,9
9	3	16,7	3	2,7	2	1,9
10	2	11,1	10	9,1	6	5,7
11	3	16,7	11	10	6	5,7
12	3	16,7	18	16,4	13	12,3
13	1	5,6	31	28,2	14	13,2
14	0	0	21	19,1	20	18,9



15	0	0	5	4,5	18	17
16	0	0	0	0	18	17
17	0	0	1	0,9	4	3,8
18	0	0	0	0	3	2,8

n 2º ciclo = 18; n 3º ciclo = 110; n secundário = 106

**Quadro 57.** Companhia do Consumo do primeiro cigarro

	2º Ciclo		3º Ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sozinho	5	25	7	6,5	16	14,7
Com amigos	12	60	93	86,1	75	68,8
Com familiares	5	25	9	8,3	20	18,3
Mãe	0	0	0	0	5	29,4
Pai	1	25	1	14,3	4	23,6
Irmãos	1	25	1	14,3	1	5,9
Primos	2	50	4	57,2	6	35,4
Tios	0	0	0	0	1	5,9
Padrinho	0	0	1	14,3	0	0
Com namorado(a)	1	5	2	1,9	1	0,9
Com desconhecidos	0	0	1	0,9	1	0,9

n 2º ciclo = 18; n 3º ciclo = 112; n secundário = 113

**Quadro 58.** Local de consumo do primeiro cigarro

	2º Ciclo		3º ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Casa dos amigos	0	0	13	12,3	9	8,7
Na escola	2	9,5	19	17,9	18	17,3
Em Casa	3	14,5	4	3,8	18	17,3
Discoteca / bares	1	4,8	9	8,5	11	10,6
Na rua	13	61,9	59	55,7	46	44,2
Outros	0	0	2	0,6	3	2,8

n 2º ciclo = 19; n 3º ciclo = 106; n secundário = 105

**Quadro 59.** Consumo de tabaco nos últimos 30 dias (um mês)

	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sim	6	18,2	43	46,7	61	59,2
Não	27	81,8	49	53,3	42	40,8

n 2º ciclo = 33; n 3º ciclo = 92; n secundário = 103

**Quadro 60.** Frequência nos últimos 30 dias (um mês)

	3º Ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%
Todos os dias	15	34,1	29	46
2 a 3 dias por semana	12	27,3	13	20,6
2 a 3 dias por mês	8	18,2	9	14,3
Menos de 3 dias por mês	9	20,5	12	19,0

n 3º ciclo = 44; n secundário = 63

**Quadro 61.** Número de cigarros fumados nos últimos 30 dias (um mês) nos dias em que fumou

	3º Ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%
1	14	31,8	18	30
2	10	22,7	6	10
3	4	9,1	6	10
4	5	11,4	9	15
5	2	4,5	9	15
6	2	4,5	0	0
7	0	0	3	5
10	3	6,8	0	0
15	3	6,8	1	1,7
20	0	0	2	3,3
29	1	2,3	0	0
63	0	0	1	1,7

n 3º ciclo = 44; n secundário = 55

**Quadro 62.** Pessoas com as quais fuma habitualmente

	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sozinho	2	25	12	28,6	27	43,5
Com amigos	7	87,5	41	97,6	58	93,5
Com familiares	0	0	5	11,9	10	16,1
Mãe	0	0	1	0,3	1	14,3
Pai	0	0	2	0,6	0	0
Irmãos	0	0	3	0,9	2	28,6
Primos	0	0	2	0,6	0	0
Tio	0	0	0	0	1	14,3
Cunhado	0	0	0	0	1	14,3
Namorado(a)	1	12,5	6	14,3	8	12,9
Desconhecidos	0	0	1	2,4	3	4,8

n 2º ciclo = 10; n 3º ciclo = 65; n secundário = 106

**Quadro 63.** Locais onde fuma habitualmente

	2º Ciclo		3º Ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Casa dos amigos	2	22,2	18	19,4	20	13,5
Na escola	0	0	16	17,2	32	21,6
Em casa	2	22,2	11	11,8	20	13,5
Numa discoteca / bar	2	22,2	18	19,4	38	25,7
Na Rua	3	33,3	30	32,3	38	25,7

n 2º ciclo = 9; n 3º ciclo = 93; n secundário = 148

**Quadro 64.** Acesso ao tabaco consumido

	2º Ciclo		3º Ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Compro	1	11,1	21	35,6	48	51,1
Os amigos oferecem	4	44,4	23	39,0	31	33,0
Peço a amigos mais velhos para comprar	4	44,4	10	16,9	6	6,4
Trago de casa	0	0	2	3,4	7	7,4
Familiares oferecem	0	0	2	3,4	2	2,1
Mãe	0	0	0	0	1	0,2
Tia	0	0	0	0	1	0,2
Primos	0	0	1	0,3	0	0

n 2º ciclo = 9; n 3º ciclo = 58; n secundário = 94

**Quadro 65.** Desejo de deixar de fumar

%	3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	24	57,1	38	66,7
Não	18	42,9	19	33,3

n 3º ciclo = 42; n secundário = 57

**Quadro 66.** Crença na facilidade em deixar de fumar

%	3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	23	52,3	34	55,7
Não	21	47,7	27	44,3

n 3º ciclo = 44; n secundário = 61

**Quadro 67.** Tentativa de deixar de fumar durante o último ano

%	3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	22	87,8	28	91,7
Não	19	12,2	30	8,3

n 3º ciclo = 41; n secundário = 60

**Quadro 68.** Crença na possibilidade de deixar de fumar caso o deseje

%	3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	36	87,8	55	91,7
Não	5	12,2	5	8,3

n 3º ciclo = 41; n secundário = 60

**Quadro 69.** Habito fumar quando sai à noite

	3º Ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%
Sim	29	60,4	46	73,0
Não	19	39,6	17	27,0

n 3º ciclo = 48; n secundário = 65

**Quadro 70.** Problemas por fumar

	3º Ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%
Sim	46	10,9	63	9,5
Não	46	89,1	63	90,5

n 3º ciclo = 92; n secundário = 12

**Quadro 71.** Tipo de problemas

	3º Ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%
Descoberta dos pais	3	60	1	20
Posto de castigo	2	40	0	0
Perda de capacidade física	1	20	1	20
Na escola	0	0	1	20
Com a polícia	0	0	1	20
Saúde	0	0	1	20

n 3º ciclo = 6; n secundário = 5

**Quadro 72.** Efeitos negativos do tabaco na saúde

	3º ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%
Sim	11	25	19	29
Cansaço	4	36,4	6	35,4
Menor resistência	2	18,2	8	47,2
Problemas respiratórias/ tosse	2	18,2	1	5,9
Má disposição	3	27,3	2	11,8
Não	33	75	45	70,3

n 3º ciclo = 326; n secundário = 234

**Quadro 73.** Consumo de tabaco pelas pessoas com quem vive

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	145	55,3	144	46,3	109	48,2
Não	117	44,7	167	53,7	117	51,8

n 2º ciclo = 262; n 3º ciclo = 311; n secundário = 226

**Quadro 74.** Consumo de tabaco pelos amigos mais próximos

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	56	21,9	216	69,5	190	84,1
Não	200	78,1	95	30,5	36	15,9

n 2º ciclo = 256; n 3º ciclo = 311; n secundário = 226

**Quadro 75.** Conversas familiares sobre os efeitos negativos do consumo de tabaco

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	218	83,8	252	81,0	193	85,4
Não	42	16,2	59	19,0	33	14,6

n 2º ciclo = 260; n 3º ciclo = 311; n secundário = 226

**Quadro 76.** Conversas na escola sobre os efeitos nocivos do consumo de tabaco

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	214	83,3	271	88,3	187	82,7
Não	43	16,7	36	11,7	39	17,3

n 2º ciclo = 257; n 3º ciclo = 307; n secundário = 22



**Quadro 77.** Principais razões apresentadas pelos jovens para o consumo de tabaco

	2º Ciclo		3º Ciclo		Secundário	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Gostar dos efeitos	49	20,9	65	21,5	58	25,9
Querer experimentar	173	73,9	258	85,4	187	83,5
Existir tabaco nos locais que frequenta	51	21,8	66	21,9	57	25,4
Sentimento de solidão	42	17,9	54	17,9	32	14,3
Achar que o tabaco não faz mal	75	32,1	76	25,2	31	13,8
Os amigos consumirem	140	59,8	229	75,8	192	85,7
Esquecer problemas	98	41,9	11,6	38,4	66	29,5

n 2º ciclo = 234; n 3º ciclo = 302; n secundário = 224

**Afirmações sobre os jovens e o consumo de tabaco****Quadro 78.** Fumar é prejudicial para a saúde

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	253	99,2	310	98,1	227	99,6
Discordo	2	0,8	6	1,9	1	0,4

n 2º ciclo = 255; n 3º ciclo = 316; n secundário = 228

**Quadro 79.** O fumo de outras pessoas é prejudicial para a saúde

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	250	98,0	306	97,1	226	99,1
Discordo	5	0,2	9	2,9	2	0,9

n 2º ciclo = 255; n 3º ciclo = 315; n secundário = 228

**Quadro 80.** Fumar apenas alguns anos durante a vida não é prejudicial para a saúde

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	37	14,5	54	17,1	31	13,7
Discordo	218	85,5	261	82,9	195	86,6

n 2º ciclo = 255; n 3º ciclo = 315; n secundário = 226

**Quadro 81.** Fumar traz mais amizades

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	34	13,4	57	18,3	53	23,3
Discordo	219	86,6	254	81,7	174	76,7

n 2º ciclo = 253; n 3º ciclo = 311; n secundário = 227

**Quadro 82.** Fumar torna os jovens mais atraentes

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	23	9,1	21	6,7	11	4,8
Discordo	231	90,9	292	93,3	217	95,2

n 2º ciclo = 254; n 3º ciclo = 313; n secundário = 228

**Quadro 83.** Fumar faz emagrecer

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	70	29,0	152	48,9	107	48,2
Discordo	171	71	159	51,1	115	51,8

n 2º ciclo = 241; n 3º ciclo = 311; n secundário = 222

**Quadro 84.** Fumar faz engordar

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	42	17,5	42	13,5	34	15,2
Discordo	198	82,5	269	86,5	189	84,8

n 2º ciclo = 240; n 3º ciclo = 311; n secundário = 223

**Quadro 85.** O acesso a cigarros, mesmo para jovens com menos de 16 anos é fácil.

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	132	53,7	250	81,5	214	94,7
Discordo	114	46,3	58	18,8	12	5,3

n 2º ciclo = 246; n 3º ciclo = 308; n secundário = 226

**Breves notas relativamente ao consumo de tabaco:**

- Observa-se que a percentagem de jovens que já consumiram tabaco aumenta à medida que aumenta o nível de ensino frequentado, variando entre os 7% no 2º ciclo e os 47% no ensino secundário.
- A idade para o consumo do primeiro cigarro centra-se entre os 12 e os 14 anos, no entanto nos jovens que frequentam o 2º ciclo as maiores percentagens registam-se entre os 7 e os 12 anos, o que aponta para uma experimentação de tabaco cada vez mais precoce.
- No que concerne às pessoas com as quais consumiu o 1º cigarro verificam-se maiores percentagens na categoria “amigos”. O mesmo acontece relativamente às pessoas com quem fuma habitualmente. Em relação ao local de consumo do 1º cigarro verifica-se uma maior percentagem na categoria “rua”. Igual situação se regista quanto aos locais de consumo habitual de tabaco. No ensino secundário a discoteca/bar assume igual protagonismo.

- Dos alunos que já consumiram tabaco registam-se maiores percentagens no 2º e 3º ciclo de alunos que não consumiram tabaco nos últimos 30 dias. No ensino secundário a situação é oposta uma vez que existe uma maior percentagem de alunos que já consumiram tabaco e que também o fizeram no último mês.
- Nos alunos que consumiram tabaco no último mês registam-se percentagens mais elevadas de consumo diário, de cerca de 1 a 2 cigarros.
- O meio mais frequente de acesso ao tabaco consumido é nos três níveis de ensino a oferta por amigos, assumindo no 2º ciclo igual importância a categoria “peço a amigos mais velhos que me comprem”.
- Registam-se percentagens mais elevadas de jovens que fumam que gostariam de deixar de fumar, consideram que deixar é fácil, tentaram deixar de fumar durante o último ano e consideram que poderiam deixar de fumar caso o desejassem.
- Dos jovens que fumam registam-se percentagens mais elevadas daqueles que fumam quando as saídas noturnas, comparativamente àqueles que não o fazem.
- A maioria dos jovens fumadores não assume qualquer problema que tenha ocorrido devido a esta prática, nem efeitos negativos do tabaco na saúde.
- Verificam-se percentagens semelhantes de alunos que vivem com pessoas que consomem tabaco e de alunos que não vivem com pessoas que consomem tabaco. As percentagens em torno da resposta “não” assumem valores na ordem dos 60% com exceção dos alunos do 2º ciclo onde a percentagem de alunos que reside com fumadores é superior à de alunos que não reside com fumadores. Situação oposta acontece relativamente ao consumo de tabaco pelos amigos mais próximos, uma vez que no 3º ciclo e ensino secundário mais de 70% dos alunos têm amigos mais próximos que fumam, sendo esta percentagem de aproximadamente 20% no 2º ciclo.
- A maioria dos alunos foi informada na escola e em casa sobre os perigos associados ao consumo de tabaco.
- A principal razão apontada pelos jovens para o consumo de tabaco é, nos três níveis de ensino considerados “querer experimentar”.
- De um modo geral verificam-se percentagens muito elevadas de jovens que tem conhecimento dos perigos associados ao consumo de tabaco. A maioria dos

jovens não concorda que o consumo de tabaco traga mais amizades ou torne os jovens mais atraentes.

- Observam-se elevadas percentagens de jovens que referem que o acesso a tabaco por jovens com menos de 16 anos é fácil. Esta percentagem varia entre os 53,7% no 2º ciclo e os 94,7% no ensino secundário.

## 8. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

**Quadro 86.** Experimentação de bebidas alcoólicas

%	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	58	23	175	54,9	190	81,9
Não	194	77	144	45,1	42	18,1

n 2º ciclo = 252 n 3º ciclo = 319 n secundário = 232

**Quadro 87.** Idade de consumo da primeira bebida alcoólica

Idade	2º ciclo		3º ciclo		Secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
2	0	0	0	0	2	1,1
5	1	1,7	2	1,2	2	1,1
6	2	3,3	4	2,3	1	0,5
7	1	1,7	5	2,9	1	0,5
8	7	11,7	6	3,5	2	1,1
9	10	16,7	5	2,9	1	0,5
10	23	38,3	27	15,8	13	7
11	8	13,3	19	11,1	5	2,7
12	4	6,7	36	21,1	16	8,6
13	3	5	38	22,2	31	16,6
14	1	1,7	24	14	45	24,1

15	0	0	3	1,8	44	23,5
16	0	0	2	1,2	19	10,2
17	0	0	0	0	5	2,7

n 2º ciclo = 206; n 3º ciclo = 157; n ensino secundário = 187

**Quadro 88.** Pessoas com as quais foi consumida a primeira bebida alcoólica

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sozinho	7	11,7	12	6,9	13	6,9
Amigos	12	20	103	58,9	126	66,7
Familiares	42	70	98	56	79	41,8
Avós	4	13,8	4	5,3	2	3,3
Mãe	11	37,9	23	30,3	26	43,3
Pai	19	65,5	54	71,1	36	60
Irmãos	4	13,8	13	17,1	11	18,3
Tios	6	20,7	4	5,3	11	18,3
Primos	4	13,8	9	11,8	6	10
Namorado	4	6,7	6	3,4	5	2,6
Desconhecidos	0	0	1	0,6	2	1,1

n 2º ciclo = 60 n 3º ciclo = 175 n secundário = 189

Grau de parentesco dos familiares com quem consumiu a primeira bebida alcoólica n 2º ciclo = 29 n 3º ciclo = 76 n secundário = 60

**Quadro 89.** Local de consumo da primeira bebida alcoólica

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Casa de amigos	3	5,2	15	9	22	11,8
Escola	0	0	2	1,2	4	2,2
Casa	32	55,2	43	25,9	35	18,8
Discoteca / Bar / Café	8	13,8	46	27,7	68	36,6
Rua	1	1,7	9	5,4	12	6,5
Jantar / Festa de aniversário / Festa	13	22,4	45	27,1	40	21,5
Outros	1	1,7	6	3,6	5	2,7

n 2º ciclo = 58 n 3º ciclo = 166 n secundário = 186

**Quadro 90.** Primeira bebida alcoólica consumida

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Cerveja	15	28,3	54	31,8	58	31,5
Vinho (Incluí sangria e espumante)	18	34	50	29,4	55	29,9
Bebidas brancas	20	37,7	49	28,8	49	26,6
Shots	0	0	9	5,3	14	7,6
Cocktail's com álcool	0	0	6	3,5	5	2,7
Outra	0	0	2	1,2	3	1,6

n 2º ciclo = 53 n 3º ciclo = 170 n secundário = 184



**Quadro 91.** Bebida alcoólicas consumidas

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Cerveja	24	50	125	73,5	150	78,9
Vinho (Incluí sangria e espumante)	25	52,1	131	71,1	168	88,4
Bebidas brancas	25	52,1	121	71,2	163	85,8
Shots	2	4,2	82	48,2	145	76,3
Cocktail's com álcool	1	2,1	65	38,2	95	50
Outra	0	0	4	2,4	1	0,5

n 2º ciclo = 48 n 3º ciclo = 170 n secundário = 190

**Quadro 92.** Consumo de bebidas alcoólicas no último mês

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	12	18,2	84	47,7	128	67
Não	54	81,8	92	52,3	63	33

n 2º ciclo = 66 n 3º ciclo = 176 n secundário = 191

**Quadro 93.** Frequência de consumo de bebidas alcoólicas no último mês

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Todos os dias	1	1,2	3	2,3
2 a 3 dias por semana	15	17,4	27	20,6
2 a 3 dias por mês	25	29,1	50	38,2
Menos de 3 dias por mês	45	52,3	51	38,9

n 3º ciclo = 85 n secundário = 131

**Quadro 94.** Bebida alcoólicas consumidas no último mês

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Cerveja	46	54,1	82	63,6
Vinho (Incluí sangria e espumante)	47	55,3	71	55
Bebidas brancas	37	43,5	84	65,1
Shots	11	12,9	44	34,1
Cocktail's com álcool	14	16,5	23	17,8
Outra	1	1,2	1	0,8

n 3º ciclo = 85 n secundário = 129

**Quadro 95.** Bebidas alcoólicas consumidas no último mês 3º ciclo (por dia, nos dias em que consumiu) nº de bebidas / copos

	nº	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Cerveja	43	283	2,47	1	1,944	1	10
Vinho	46	280	2,13	1	1,614	1	10
Bebidas brancas	38	288	3,13	1	4,128	1	25
Shots	20	306	4,10	1	8,534	1	40
Cocktail's com álcool	14	312	6,50	1	19,720	1	75
Outro	5	321	1,80	1	,837	1	3

**Quadro 96.** Bebidas alcoólicas consumidas no último mês – ensino secundário - (por dia, nos dias em que consumiu) nº de bebidas / copos

	nº	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Cerveja	79	155	2,67	1	2,740	1	20
Vinho	66	168	2,23	1	1,423	1	7
Bebidas brancas	73	161	2,45	1	1,972	1	12
Shots	43	191	3,19	1	3,311	1	15
Cocktail's com álcool	21	213	1,90	1	1,300	1	6
Outro	5	229	1,40	1	,894	1	3

**Quadro 97.** Pessoas com as quais consome bebidas alcoólicas

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sozinho	4	10,8	18	11,6	12	6,4
Amigos	10	27	124	80	178	95,2
Familiares	23	62,2	66	42,6	57	30,5
Avós	2	12,5	1	2,3	2	5,7
Mãe	10	62,5	19	44,2	19	54,3
Pai	9	56,3	27	62,8	19	54,3
Irmãos	3	18,8	11	25,6	9	25,7
Tios	0	0	5	11,6	3	8,6
Primos	1	6,3	8	18,6	6	17,1
Namorado	5	13,5	9	5,8	20	10,7
Desconhecidos	0	0	3	1,9	8	4,3

n 2º ciclo = 37 n 3º ciclo = 155 n secundário = 187

Grau de parentesco dos familiares com quem consumiu a primeira bebida alcoólica n 2º ciclo = 16 n 3º ciclo = 71 n secundário = 35

**Quadro 98.** Local de consumo de bebidas alcoólicas

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Casa de amigos	3	7,9	31	20,3	39	21
Escola	0	0	5	3,3	4	2,2
Casa	19	50	44	28,8	34	18,3
Discoteca / Bar / Café	6	15,8	76	49,7	153	82,3
Rua	4	10,5	26	17	26	14
Jantar / Festa de aniversário / Festa	10	26,3	96	62,7	124	66,7

n 2º ciclo = 38 n 3º ciclo = 153 n secundário = 186

**Quadro 99.** Consumo de bebidas alcoólicas aquando as saídas noturnas

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Levar bebidas alcoólicas para consumo no espaço exterior aos estabelecimentos de diversão noturna	18	10,4	31	16,2
Consumir bebidas alcoólicas vendidas nos estabelecimentos de diversão noturna	96	55,5	145	75,9
Não consumir bebidas alcoólicas	70	40,5	53	27,7

n 3º ciclo = 173 n secundário = 191

**Quadro 100.** Bebida alcoólicas consumidas aquando as saídas noturnas

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Cerveja	49	46,2	74	47,7
Vinho (Incluí sangria e espumante)	50	47,2	64	41,3
Bebidas brancas	66	62,3	123	79,4
Shots	37	34,9	69	44,5
Cocktail's com álcool	26	24,5	32	20,6

n 3º ciclo = 106 n secundário = 155

**Quadro 101.** Bebidas alcoólicas consumidas nas saídas noturnas 3º ciclo nº de bebidas / copos

	nº	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio- Padrão	Mínimo	Máximo
Cerveja	54	272	2,41	1	2,624	1	15
Vinho	54	272	1,98	1	1,325	1	7
Bebidas brancas	64	262	2,08	1	1,556	1	7
Shots	38	288	2,47	1	1,827	1	9
Cocktail's com álcool	28	298	1,61	1	1,031	1	5
Outro	6	320	2,00	2	,632	1	3

**Quadro 102.** Bebidas alcoólicas consumidas nas saídas noturnas ensino secundário n° de bebidas / copos

	n°	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Cerveja	75	159	2,51	1	1,855	1	10
Vinho	64	170	2,64	2	2,478	1	15
Bebidas brancas	106	128	2,12	1	1,485	1	10
Shots	70	164	2,10	1	1,264	1	6
Cocktail's com álcool	30	204	2,03	1	1,377	1	6
Outro	5	229	2,80	1	2,049	1	6

**Quadro 103.** Embriaguez

%	2° ciclo		3° ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	14	25	54	32,5	97	51,9
Não	42	75	112	67,5	90	48,1

n 2° ciclo = 66 n 3° ciclo = 166 n secundário = 187

**Quadro 104.** Idade da primeira embriaguez

Idade	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
5	0	0	1	1,9	0	0
6	1	7,1	0	0	1	1,1
7	1	7,1	0	0	0	0
8	2	14,3	0	0	0	0
9	1	7,1	1	1,9	0	0
10	3	21,4	0	0	0	0
11	1	7,1	4	7,4	0	0
12	3	21,4	12	22,2	2	2,1
13	2	14,3	12	22,2	5	5,3
14	0	0	13	24,1	23	24,2
15	0	0	6	11,1	25	26,3
16	0	0	4	7,4	29	30,5
17	0	0	1	1,9	9	9,5
18	0	0	0	0	1	1,1

n 2º ciclo = 206; n 3º ciclo = 54; n ensino secundário = 95



**Quadro 105.** Número de situações de embriaguez no último mês

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
1	10	66,7	20	58,8
2	2	13,3	5	14,7
3	0	0	4	11,8
4	1	6,7	0	0
5	2	13,3	0	0
6	0	0	2	5,9
7	0	0	0	0
8	0	0	1	2,9
9	0	0	0	0
10	0	0	2	5,9

n 3º ciclo = 15; n ensino secundário = 34

**Quadro 106.** Situações de embriaguez no último mês

	nº	não respostas e não consumo	Média	Moda	Desvio- Padrão	Minimo	Máximo
3º ciclo	15	311	1,87	1	1,506	1	5
secundário	34	200	2,41	1	2,548	1	10

**Quadro 107.** Embriaguez aquando as saídas noturnas

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	10	18,2	10	10,6
Não	45	81,8	84	89,4

n 3º ciclo = 55 n secundário = 94

**Quadro 108.** Acesso às bebidas alcoólicas consumidas

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Compra	5	16,1	82	54,7	158	86,8
Oferta de amigos	6	19,4	67	44,7	70	38,5
Compra de amigos	3	9,7	17	11,3	8	4,4
Casa	4	12,9	15	10	14	7,7
Oferta de familiares	18	58,1	27	18	24	13,2
Avós	1	7,1	1	4,8	1	7,1
Mãe	7	50	10	47,6	7	50
Pai	10	71,4	16	76,2	9	64,3
Irmãos	1	7,1	1	4,8	4	28,6
Tios	1	7,1	2	9,5	1	7,1
Primos	0	0	4	19	1	7,1
Outro	0	0	1	0,7	0	0

n 2º ciclo = 31 n 3º ciclo = 150 n secundário = 182

Grau de parentesco dos familiares com quem consumiu a primeira bebida alcoólica n 2º ciclo = 14 n 3º ciclo = 21 n secundário = 14

**Quadro 109.** Problemas associados ao consumo do álcool

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	5	3	9	4,9
Não	163	97	175	95,1

n 3º ciclo = 168 n secundário = 184

**Quadro 110.** Problemas associados ao consumo do álcool

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Acidentes ou problemas de saúde	1	0	2	18,2
Problemas com os pais	3	60	6	54,5
Problemas com os amigos	1	20	6	54,5
Fraco rendimento escolar	1	20	1	9,1
Problemas na escola	0	0	2	18,2
Problemas com a polícia	0	0	2	18,2
Relações sexuais sem utilização do preservativo	0	0	3	27,3
Relações sexuais das quais depois se arrepende	0	0	2	18,2
Ser vítima de roubo ou assalto	0	0	2	18,2
Ser vítima de violência	0	0	1	9,1

n 3º ciclo = 5 n secundário = 11

**Quadro 111.** Efeitos negativos na saúde associados ao consumo de bebidas alcoólicas

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	6	3,7	16	8,8
Não	157	96,3	166	91,2

n 3º ciclo = 163 n secundário = 182

De entre os jovens que referiram sentir efeitos negativos na sua saúde destaca-se no 3º ciclo dores de cabeça (2), enjoos, má disposição e fraca capacidade de reação (1), gastroenterite (1) e zumbidos nos ouvidos (1).

Os jovens que frequentam o ensino secundário referem a acne (1), azia 1), baixa de rendimento escolar (2), baixa condição física / perda de resistência (2), dores de cabeça (2), dores nos rins (1), obesidade abdominal (1) e indisposição (4).

**Quadro 112.** Casos de alcoolismo na família

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	43	17,4	32	19	34	17,8
Não	204	82,6	136	81	157	82,2

n 2º ciclo = 247 n 3º ciclo = 168 n secundário = 191

**Quadro 113.** Conversas familiares sobre efeitos nocivos das bebidas alcoólicas

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	197	80,1	131	77,5	152	80,4
Não	49	19,9	38	22,5	37	19,6

n 2º ciclo = 247 n 3º ciclo = 169 n secundário = 189

**Quadro 114.** Conversas na escola sobre efeitos nocivos das bebidas alcoólicas

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	43	17,4	134	81,7	144	76,6
Não	204	82,6	30	18,9	44	23,4

n 2º ciclo = 247 n 3º ciclo = 164 n secundário = 188

**Quadro 115.** Razões para o consumo de álcool pelos jovens

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Gostar dos efeitos	70	30	132	45,7	154	70
Querer experimentar	184	79	245	84,8	177	50,5
Existir nos locais frequentados	74	31,8	128	44,3	114	51,8
Solidão	58	24,9	80	27,7	42	19,1
Pensarem que não é prejudicial à saúde	88	37,8	107	37	62	28,2
Consumo pelos amigos	152	65,2	221	76,5	180	81,8
Esquecer problemas	112	48,1	159	55	115	52,3

n 2º ciclo = 233 n 3º ciclo = 289 n secundário = 220

## Afirmações sobre os jovens e o consumo do álcool

**Quadro 116.** Os jovens iniciam o consumo de álcool muito cedo

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	214	85,3	293	94,2	221	96,1
Discordo	37	14,7	18	5,8	9	3,9

n 2º ciclo = 251 n 3º ciclo = 311 n secundário = 230

**Quadro 117.** Os jovens consomem frequentemente bebidas alcoólicas em excesso

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	204	81,3	256	82,3	213	92,2
Discordo	14	18,7	55	17,7	18	7,8

n 2º ciclo = 251 n 3º ciclo = 311 n secundário = 231

**Quadro 118.** As bebidas alcoólicas prejudicam o desenvolvimento dos jovens

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	240	94,5	273	87,5	196	85,6
Discordo	14	5,5	39	12,5	33	14,4

n 2º ciclo = 254 n 3º ciclo = 312 n secundário = 234

**Quadro 119.** O acesso a bebidas alcoólicas, mesmo para jovens com menos de 16 anos é fácil.

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Concordo	140	56,9	249	80,8	213	92,6
Discordo	106	43,1	59	19,2	17	7,4

n 2º ciclo = 246 n 3º ciclo = 308 n secundário = 230

**Quadro 120.** Sair à noite implica necessariamente beber

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	54	17,4	36	15,7
Discordo	256	82,6	193	84,3

n 3º ciclo = 310 n secundário = 229

**Quadro 121.** Os jovens bebem quase sempre bebidas alcoólicas em excesso quando saem à noite

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	227	73,2	170	74,6
Discordo	83	16,8	58	25,4

n 3º ciclo = 310 n secundário = 228

### **Breves notas relativamente ao consumo de bebidas alcoólicas:**

- As percentagens de jovens que já experimentaram bebidas alcoólicas são, nos três níveis de ensino, superiores às de jovens que já experimentaram tabaco. Estas percentagens aumentam à medida que aumenta o nível de ensino frequentado atingindo um valor superior a 80% no ensino secundário;
- De acordo com os dados a idade de experimentação da primeira bebida alcoólica está a aumentar uma vez que no ensino secundário as maiores percentagens se registam nos 14 e 15 anos, no 3º ciclo, nos 12 e 13 anos e no 2º ciclo, nos 9 e 10 anos;
- Situação semelhante ocorre relativamente à idade da primeira embriaguez. As idades mais frequentes no ensino secundário são os 15 e os 16 anos; no 3º ciclo dos 12 aos 14 anos; e, no 2º ciclo, os 19 e os 12 anos;
- O consumo da primeira bebida alcoólica ocorre mais frequentemente na presença de familiares, assumindo o pai um papel de destaque, seguindo-se a mãe. Os principais locais identificados relativamente ao primeiro consumo são, no que respeita aos alunos do 2º ciclo, a casa e as “festas / jantares”; para o 3º ciclo e ensino secundário, “discoteca/bar/café” e “festas/jantares”;
- Também a primeira bebida consumida parece estar a mudar uma vez que a mais apontada pelos jovens do 3º ciclo e ensino secundário é o vinho (incluindo sangria e espumante), enquanto a mais apontada pelos jovens do 2º ciclo é a categoria “bebidas brancas”;
- Transversalmente as bebidas alcoólicas já consumidas por mais jovens são, por ordem de importância, as bebidas brancas, o vinho, a cerveja. Os shots são mais consumidos pelos jovens que frequentam o ensino secundário. A mesma situação regista-se relativamente às bebidas consumidas no último mês;
- No que respeita ao consumo de bebidas alcoólicas no último mês, as percentagens são semelhantes às de consumo de tabaco. Recorde-se que só responderam a estas questões os jovens que responderam afirmativamente ao consumo respetivamente de tabaco e bebidas alcoólicas;



- O consumo de álcool é assumido pelos jovens como esporádico uma vez que maiores percentagens de respostas se referem a três ou menos dias por mês. Apesar do consumo esporádico, nos dias de consumo as quantidades consumidas são elevadas. Apesar de maiores percentagens de jovens, quer do 3º ciclo, quer do ensino secundário, referirem para cada bebida o consumo unitário, as médias de consumo para os vários tipos de bebidas são superiores a 2, atingindo os shots e bebidas brancas médias iguais ou superiores a 3 bebidas. A mesma situação ocorre relativamente ao consumo aquando as saídas noturnas;
- Os jovens do 2º ciclo consomem mais frequentemente bebidas na companhia de familiares, enquanto que os do 3º ciclo e secundário o fazem na companhia de amigos. Os locais de consumo habitual diferem de acordo com o nível de ensino frequentado. O mais referido pelos do 2º ciclo é a casa, pelos do 3º ciclo “festas / jantares” e pelos do ensino secundário “discoteca/bar/café”;
- Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas aquando as saídas noturnas a maioria dos jovens consome bebidas alcoólicas vendidas nos estabelecimentos de diversão noturna. Esta percentagem é mais elevada nos jovens do ensino secundário, comparativamente aos do 3º ciclo. Registam-se percentagens entre os 10% e os 16% de jovens que levam bebidas alcoólicas para consumo no espaço exterior aos locais de diversão noturna. As bebidas brancas são as mais populares aquando as saídas noturnas;
- Dos jovens que já consumiram bebidas alcoólicas, apenas nos jovens mais velhos, os que frequentam o ensino secundário a percentagem de jovens que já se embriagaram é superior à dos que não se embriagaram. Nos 30 dias antecedentes à aplicação deste questionário referiram ter estado embriagados 15 alunos do 3º ciclo e 34 do ensino secundário. O número de vezes em que estiveram nesta situação foi, em mais de metade dos casos, de 1. A média de situações de embriaguez no último mês é no entanto superior nos alunos do ensino secundário, com um valor de 2,41;
- O acesso mais frequente às bebidas alcoólicas consumidas é, nos alunos do 2º ciclo, a oferta de familiares e nos do 3º ciclo e ensino secundário a compra;
- A maioria dos jovens que já consumiu álcool não revela quaisquer problemas associados ao seu consumo. Dos que o referem importa destacar os alunos do

ensino secundário que referiram problemas com a polícia, relações sexuais sem a utilização do preservativo, relações sexuais de que depois se arrependem, situações de roubo/assalto e violência. A maioria dos jovens não sentiu efeitos negativos na sua saúde associados ao consumo do álcool;

- A grande maioria dos inquiridos não refere a existência de casos de alcoolismo na família e revela ter sido informado em família e na escola sobre os perigos associados ao consumo de bebidas alcoólicas;
- As razões mais referidas pelos jovens do 2º ciclo e ensino secundário para o consumo de bebidas alcoólicas pelos jovens são o consumo pelos amigos e querer experimentar. Os jovens do ensino secundário referem-se mais a “consumo pelos amigos” e “gostar dos efeitos”;
- A maioria dos inquiridos concorda relativamente ao facto de os jovens iniciarem o consumo de álcool muito cedo e consumirem frequentemente bebidas alcoólicas em excesso. Considera ainda que as bebidas alcoólicas prejudicam o desenvolvimento dos jovens;
- Tal como acontece relativamente ao tabaco a maioria dos jovens considera fácil o acesso a bebidas alcoólicas por jovens com idade inferior a 16 anos;
- A maioria dos jovens dos três níveis de ensino refere que sair à noite não implica necessariamente beber, no entanto, concordam quanto ao facto de que quando saem á noite os jovens consumirem quase sempre bebidas alcoólicas em excesso.

## 9. CONSUMO DE DROGAS

**Quadro 122.** Consumo de drogas

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	3	1,2	25	8	50	21,5
Não	251	98,8	288	92	183	78,5

n 2º ciclo = 254 n 3º ciclo = 313 n secundário = 233

**Quadro 123.** Idade de consumo da primeira droga

Idade	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
10	1	50	0	0	0	0
11	0	0	1	5,3	0	0
12	0	0	5	26,3	0	0
13	1	50	4	21,1	1	2,1
14	0	0	1	5,3	8	17
15	0	0	4	21,1	9	19,1
16	0	0	3	15,8	20	42,6
17	0	0	1	5,3	8	17
19	0	0	0	0	1	2,1

n 2º ciclo = 2; n 3º ciclo = 19; n ensino secundário = 47

**Quadro 124.** Pessoas com as quais consumiu a primeira droga

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sozinho	0	0	1	5	1	2,1
Amigos	3	100	17	85	46	95,8
Familiares	0	0	3	15	4	8,3
Namorado	0	0	1	5	0	0

n 2º ciclo = 3 n 3º ciclo = 20 n secundário = 48

Dos jovens que experimentaram drogas pela primeira vez com familiares, no 3º ciclo, 3 fizeram-no na companhia de primos e, no ensino secundário, 1 na companhia de primos e outro de irmãos.

**Quadro 125.** Local de consumo da primeira droga

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Casa de amigos			2	10	13	27,1
Escola			1	5	3	6,3
Casa	1	25	1	5	2	4,2
Discoteca / Bar / Café	1	25	1	5	6	12,5
Rua	2	50	14	70	23	47,9
Jantar / Festa de aniversário / Festa						
Outros			1	5	1	2,1

n 2º ciclo = 4 n 3º ciclo = 20 n secundário = 48

**Quadro 126.** Primeira droga consumida

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Canabinoides	3	100	20	100	47	97,9
Cocaína	0	0	0	0	1	2,1

n 2º ciclo = 3; n 3º ciclo = 20; n ensino secundário = 48

**Quadro 127.** Drogas já consumidas

	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Canabinoides	3	100	20	100	46	97,9
Heroína	0	0	1	5	1	2,1
Cocaína	0	0	2	10	5	10,6
Ecstasy	0	0	1	5	2	4,3
Anfetaminas	0	0	2	10	3	6,4
LSD ou outros alucinogéneos	0	0	1	5	4	8,5

n 2º ciclo = 3; n 3º ciclo = 20; n ensino secundário = 47

**Quadro 128.** Idade de consumo droga – Canabinoides

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
9	0	0	1	2,2
11	1	5,3	0	0
12	4	21,1	0	0
13	4	21,1	1	2,2
14	2	10,5	6	13
15	3	15,8	9	19,6
16	4	21,1	20	43,5
17	1	5,3	8	17,4
19	0	0	1	2,2

n 3º ciclo = 19; n ensino secundário = 46

**Quadro 129.** Idade de consumo droga – Heroína

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
12	1	100	0	0
14	0	0	1	100

n 3º ciclo = 1; n ensino secundário = 1

**Quadro 130.** Idade de consumo droga – Cocaína

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
12	1	50	0	0
13	1	50	0	0
16	0	0	1	50
18	0	0	1	50

n 3º ciclo = 2; n ensino secundário = 2

**Quadro 131.** Idade de consumo droga – Ecstasy

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
13	1	100	0	0
16	0	0	1	100

n 3º ciclo = 1; n ensino secundário = 1

**Quadro 132.** Idade de consumo droga – Anfetaminas

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
13	2	100	0	0
17	0	0	2	100

n 3º ciclo = 2; n ensino secundário = 2

**Quadro 133.** Idade de consumo droga – LSD ou outros

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
13	1	100	0	0
15	0	0	2	66,7
18	0	0	1	33,3

n 3º ciclo = 1; n ensino secundário = 3

**Quadro 134.** Consumo de drogas no último mês

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	9	42,9	12	26,1
Não	12	57,1	34	73,9

n 3º ciclo = 21 n secundário = 46

**Quadro 135.** Drogas consumidas no último mês

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Canabinoides	9	100	14	93,3
Heroína	1	11,1	1	6,7
Cocaína	1	11,1	1	6,7
Ecstasy	1	11,1	0	0
Anfetaminas	1	11,1	0	0
LSD ou outros alucinogéneos	0	0	1	6,7

n 3º ciclo = 9 n secundário = 15



**Quadro 136.** Frequência de consumo de drogas no último mês

		3º ciclo				Secundário			
		Não consumo	Diário	Semanal	Mensal	Não consumo	Diário	Semanal	Mensal
Canabinoides	N.º	0	4	3	3	0	2	5	6
	%	0	40	30	30	0	15,4	38,5	46,2
Heroína	N.º	2	1	1	0	0	0	0	0
	%	50	25	25	0	0	0	0	0
Cocaína	N.º	2	0	0	0	0	0	0	0
	%	100	0	0	0	0	0	0	0
Ecstasy	N.º	2	0	0	0	0	0	0	0
	%	100	0	0	0	0	0	0	0
Anfetaminas	N.º	2	0	0	0	1	0	0	0
	%	100	0	0	0	100	0	0	0
LSD ou outros alucinogêneos	N.º	2	0	0	0	1	0	0	0
	%	100	0	0	0	100	0	0	0

Canabinoides n 3º ciclo = 10; secundário = 13

Heroína n 3º ciclo = 4; secundário = 0

Cocaína n 3º ciclo = 2; secundário = 0

Ecstasy n 3º ciclo = 2; secundário = 0

Anfetaminas n 3º ciclo = 2; secundário = 1

LSD ou outros alucinogêneos n 3º ciclo = 2; secundário = 1

**Quadro 137.** Pessoas com as quais consome drogas habitualmente

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sozinho	4	26,7	3	7,5
Amigos	14	93,3	39	97,5
Familiares	3	20	4	10
Namorado	1	6,7	0	0
Desconhecidos	1	6,7	1	2,5

n 3º ciclo = 15 n secundário = 40

No que se refere ao 3º ciclo os familiares referidos foram primos (2) e irmão (1). Quanto ao ensino secundário dois referem-se a irmãos.

**Quadro 138.**Local de consumo de drogas

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Casa de amigos	6	40	16	36,4
Escola	2	13,3	5	11,4
Casa	2	13,3	1	2,3
Discoteca / Bar / Café	6	40	13	29,5
Rua	10	66,7	27	61,4

n 2º ciclo = 15 n 3º ciclo = 20 n secundário = 44

**Quadro 139.** Consumo de drogas aquando as saídas noturnas

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Levar drogas para consumo no espaço exterior aos estabelecimentos de diversão noturna	3	16,7	9	20
Levar drogas para consumo no espaço interior dos estabelecimentos de diversão noturna	1	5,6	1	2,2
Consumir drogas vendidas pelos frequentadores dos estabelecimentos de diversão noturna	3	16,7	4	8,9
Não consumir drogas	13	72,2	34	75,6

n 3º ciclo = 18 n secundário = 45

**Quadro 140.** Consumo de drogas aquando as saídas noturnas

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Canabinoides	11	100	20	95,2
Heroína	1	9,1	2	9,5
Cocaína	1	9,1	2	9,5
Ecstasy	1	9,1	2	9,5
Anfetaminas	1	9,1	1	4,8
LSD ou outros alucinogéneos	1	9,1	1	4,8

n 3º ciclo = 11 n secundário = 21

**Quadro 141.** Acesso às drogas consumidas

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Compra, no recinto escolar	0	0	1	2,4
Compra, em locais que não o recinto escolar	10	55,6	11	26,2
Oferta os amigos	9	50	36	85,7
Casa	2	11,1	0	0
Oferta de familiares	2	11,1	2	4,8
Compra por amigos mais velhos	1	5,6	0	0

n 3º ciclo = 18 n secundário = 42

Quanto aos familiares, em relação ao 3º ciclo dois jovens referiram-se a primos.

**Quadro 142.** Problemas devido ao consumo de drogas

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	2	10	4	8,5
Não	18	90	43	91,5

n 3º ciclo = 20 n secundário = 47

**Quadro 143.** Problemas devido ao consumo de drogas

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Acidentes ou problemas de saúde	0	0	2	66,7
Problemas com os pais	1	100	0	0
Problemas com os amigos	0	0	1	33,3
Fraco rendimento escolar	1	100	2	66,7
Problemas com a polícia	0	0	1	33,3
Relações sexuais das quais depois se arrependeu	0	0	1	33,3
Ser vítima de violência	1	100	0	0

n 3º ciclo = 1 n secundário = 3

**Quadro 144.** Problemas de saúde devido ao consumo de drogas

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	3	15	3	6,4
Não	17	85	44	93,6

n 3º ciclo = 20 n secundário = 47

Os problemas referidos, no que concerne aos alunos do 3º ciclo foram esquecimento (3) e falta de concentração (1). No ensino secundário foram desmaio (1), hemorragias (1), má disposição (1), aceleração do batimento cardíaco (1), suores (1).

**Quadro 145.** Consumo de drogas pelas pessoas com quem vive

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	7	2,8	15	4,9	15	6,6
Não	245	97,2	290	95,1	211	93,4

n 2º ciclo = 252 n 3º ciclo = 305 n secundário = 226

**Quadro 146.** Consumo de drogas pelos amigos mais próximos

%	2º ciclo		2º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	22	8,8	101	32,9	103	45,6
Não	229	91,2	206	67,1	123	54,4

n 2º ciclo = 251 n 3º ciclo = 307 n secundário = 226

**Quadro 147.** Conversas familiares sobre os efeitos nocivos do consumo de drogas

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	194	77,3	239	78,1	181	80,4
Não	57	22,7	67	21,9	44	19,6

n 2º ciclo = 251 n 3º ciclo = 306 n secundário = 225

**Quadro 148.** Conversas na escola sobre os efeitos nocivos do consumo de drogas

%	2º ciclo		3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Sim	189	75	267	87,3	191	85,7
Não	63	25	39	12,9	32	14,3

n 2º ciclo = 252 n 3º ciclo = 306 n secundário = 223

**Quadro 149.** Principais razões apresentadas pelos jovens para o consumo de drogas

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Gostar dos efeitos	189	62,2	188	83,2
Quer experimentar	271	89,1	195	86,3
Existir droga nos locais que frequentam	96	31,6	69	30,5
Sentimento de solidão	85	28	55	24,3
Achar que a droga não faz mal	104	34,2	65	28,8
Os amigos consumirem	226	74,3	194	85,8
Esquecer problemas	164	53,9	102	45,1

n 3º ciclo = 304 n secundário = 226

## Afirmações sobre os jovens e o consumo de drogas

### Quadro 150. As drogas não causam dependência

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	56	18,7	32	14
Discordo	244	81,3	197	86

n 3º ciclo = 300 n secundário = 229

### Quadro 151. Não existe problema em os jovens experimentarem drogas

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	42	13,9	54	23,6
Discordo	261	86,1	175	76,4

n 3º ciclo = 303 n secundário = 229

### Quadro 152. As drogas não prejudicam o desenvolvimento dos jovens

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	25	8,3	29	12,7
Discordo	276	91,7	199	87,3

n 3º ciclo = 301 n secundário = 228



**Quadro 153.** O acesso a drogas é fácil

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	201	67	189	84
Discordo	99	33	36	16

n 3º ciclo = 300 n secundário = 225

**Quadro 154.** O acesso a drogas, nos estabelecimentos de diversão noturna, é fácil

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	222	75,5	177	78,7
Discordo	72	24,5	48	21,3

n 3º ciclo = 3294 n secundário = 225

**Breves notas relativamente ao consumo de drogas:**

- A percentagem de jovens que já consumiram drogas aumenta à medida que aumenta o nível de ensino frequentado. No 2º ciclo esta percentagem situa-se nos 1,2%; 3º ciclo 8% e ensino secundário 21,5%;
- Tal como acontece com o consumo de tabaco e bebidas alcoólicas a idade do 1º consumo aumenta à medida que o nível de ensino frequentado diminui. As idades mais apontadas são no ensino secundário os 15 e os 16 anos, no 3º ciclo, os 12, 13 e 15 anos e no 2º ciclo os 10 e 13 anos;
- Os amigos são referidos com a companhia com a qual efetuaram o primeiro consumo pelos jovens dos três níveis de ensino. No 3º ciclo e ensino secundário os familiares têm também alguma expressão. No caso de familiares foram

referidos primos e irmãos. O mesmo acontece relativamente às pessoas com as quais os jovens habitualmente consomem drogas;

- A rua é o local mais referido para o consumo da primeira droga, tal como acontece relativamente ao local do consumo habitual de drogas. A primeira droga consumida é na quase totalidade dos casos pertencente ao grupo dos canabinoides;
- Os alunos do 2º ciclo que já consumiram drogas apenas consumiram canabinoides. No 3º ciclo e ensino secundário alguns alunos já consumiram heroína, cocaína, ecstasy, anfetaminas e LSD ou outros alucinogéneos;
- As idades mais referidas para o consumo de canabinoides são para o 3º ciclo e ensino secundário os 15 e 16 anos;
- Questionados sobre o consumo de drogas no último mês verificam-se percentagens mais elevadas de não consumo quer no 3º ciclo, quer no ensino secundário. No 3º ciclo esta percentagem é no entanto inferior a 60%. A droga mais consumida no último mês pertence à categoria canabinoides;
- O consumo de drogas não aparente estar muito associado às saídas noturnas uma vez que se registam percentagens superiores a 70% de jovens que já consumiram drogas e que referem não consumir drogas aquando as saídas noturnas. Nos casos de consumo a droga consumida pela quase totalidade dos respondentes é canabinoides;
- O acesso mais frequente às drogas, por parte quer dos alunos quer do 3º ciclo, quer do ensino secundário, é a oferta de amigos seguindo-se a compra em locais que não o recinto escolar;
- A quase totalidade dos jovens não refere quaisquer problemas ou efeitos negativos na saúde associados ao consumo de drogas;
- A maioria dos jovens participantes neste estudo refere o não consumo de drogas por pessoas com quem vive, assim como, pelos amigos mais próximos. O consumo de drogas pelos amigos mais próximos aumenta à medida que aumenta o nível de ensino frequentado, atingindo os 45,6% no ensino secundário;
- A maioria dos jovens foram informados quer na escola, quer em casa relativamente aos efeitos nocivos do consumo de drogas;

- Queres experimentar e gostar dos efeitos são as razões mais referidas pelos respondentes para o consumo de drogas por parte dos jovens;
- Questionados relativamente a algumas afirmações sobre os jovens e o consumo de drogas a maioria considera que as drogas causam dependência e que existe problema em os jovens experimentarem drogas. A maioria dos alunos concorda relativamente ao facto de as drogas prejudicarem o desenvolvimento dos jovens;
- A maioria dos jovens do 3º ciclo e ensino secundário concordam relativamente ao facto de o acesso às drogas por parte dos jovens ser fácil. O mesmo acontece relativamente ao acesso às drogas nos estabelecimentos de diversão noturna.

## 10. SEXUALIDADE

**Quadro 155.** Opinião relativamente ao início da vida sexual por parte dos jovens da mesma idade

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Já iniciaram a vida sexual	132	40,5	206	89,2
Ainda não iniciaram a vida sexual	180	55,2	25	10,8

n 3º ciclo = 312 n secundário = 231

**Quadro 156.** Perceção acerca da idade com que os colegas iniciaram a sua vida sexual

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Com 11 anos ou menos	6	2,1	4	1,8
Entre os 12 e os 13 anos	50	17,5	24	10,5
Entre os 14 e os 15 anos	113	39,6	108	47,4
Com 16 ou mais anos	116	40,7	92	40,4

n 3º ciclo = 285 n secundário = 228

**Quadro 157.** Opinião relativamente à utilidade do preservativo

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Evitar a gravidez	293	96,4	223	97,4
Evitar o VIH/Sida	266	87,5	222	96,9
Evitar outras DST's	225	74	201	87,8

n 3º ciclo = 304 n secundário = 229

**Quadro 158.** Início da vida sexual

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	52	17,2	120	52,9
Não	251	82,8	107	47,1

n 3º ciclo = 303 n secundário = 227

**Quadro 159.** Idade da 1ª relação sexual

Idade	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
10	2	4,4	1	0,9
11	1	2,2	0	0
12	5	11,1	4	3,4
13	11	24,4	8	6,9
14	12	26,7	17	14,7
15	9	20	36	31
16	5	11,1	25	21,6
17	0	0	19	16,4
18	0	0	5	4,3
19	0	0	1	0,9

n 3º ciclo = 45 n secundário = 116

**Quadro 160.** Uso de método contraceptivo na última relação sexual

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	47	94	108	93,1
Não	3	6	8	6,9

n 3º ciclo = 50 n secundário = 116

**Quadro 161.** Método contraceptivo utilizado na última relação sexual

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Preservativo masculino	45	95,7	95	92,2
Pílula	8	17	35	34
Implante	3	6,4	0	0
Anel Vaginal	1	2,1	0	0
Adesivo contraceptivo	2	4,3	0	0
Espermicida	1	2,1	0	0
Preservativo feminino / diafragma	2	4,3	1	1
Métodos naturais	1	2,1	0	0

n 3º ciclo = 47 n secundário = 103

**Quadro 162.** Relações sexuais sem utilização de método contraceptivo

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	15	27,8	46	38,3
Não	39	72,2	74	61,7

n 3º ciclo = 54 n secundário = 116

**Quadro 163.** Utilização da pílula do dia seguinte

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Sim	18	34	30	25,9
Não	35	66	86	74,1

n 3º ciclo = 53 n secundário = 116

**Concordância com afirmações relativamente à utilização de métodos contraceptivos****Quadro 164.** A pílula protege contra as Doenças Sexualmente Transmissíveis

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	106	35	30	13,3
Discordo	197	65	195	86,7

n 3º ciclo = 303 n secundário = 225

**Quadro 165.** Apenas é necessário usar-se preservativo no período fértil da mulher

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	42	13,9	13	5,8
Discordo	261	86,1	213	94,2

n 3º ciclo = 303 n secundário = 226

**Quadro 166.** O preservativo é o único método contraceptivo que protege contra a Sida

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	161	53,1	165	74,3
Discordo	142	46,9	57	25,7

n 3º ciclo = 303 n secundário = 222

**Quadro 167.** A pílula tem como principal função evitar a gravidez

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	275	90,2	198	88
Discordo	30	9,8	27	12

n 3º ciclo = 305 n secundário = 225



**Quadro 168.** Todos os métodos contraceptivos protegem contra o vírus da Sida

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Concordo	114	37,7	31	13,8
Discordo	188	62,3	194	86,2

n 3º ciclo = 302 n secundário = 225

**Breves notas relativamente à sexualidade:**

- A maioria dos jovens que frequenta o 3º ciclo considera que os jovens da mesma idade ainda não iniciaram a vida sexual. Relativamente ao ensino secundário a situação é oposta dado que a maioria considera que os jovens da mesma idade já iniciaram a sua vida sexual;
- Relativamente à idade com que consideram que os colegas iniciaram a vida sexual, uma maior percentagem de alunos do 3º ciclo refere os 16 ou mais anos e os do ensino secundário entre os 14 e os 15 anos;
- A maioria dos alunos está informada relativamente aos benefícios da utilização do preservativo;
- 17,2% dos jovens do 3º ciclo já iniciaram a sua vida sexual. Esta percentagem sobe para 52,9% nos jovens do ensino secundário;
- Relativamente à idade da primeira relação sexual as maiores percentagens registam-se no 3º ciclo nos 13 e 14 anos e no ensino secundário entre os 16 e 17 anos;
- Quase a totalidade dos jovens referem ter utilizado um método contraceptivo na última relação sexual. O preservativo é o método mais utilizado, transversal à quase totalidade dos jovens, seguindo-se a pílula;
- Relativamente às relações sexuais sem a utilização de um método contraceptivo a maioria de jovens do 3º ciclo e ensino secundário referem nunca ter tido esta

prática. Importa no entanto destacar as percentagens relevantes de jovens que já tiveram relações sexuais desprotegidas, respetivamente 27% no 3º ciclo e 38% no ensino secundário;

- As percentagens de utilização da pílula do dia seguinte são também relevantes, de 34% e aproximadamente 26% respetivamente nos alunos do 3º ciclo e ensino secundário;
- Questionados relativamente a um conjunto de afirmações relativamente aos métodos contraceptivos conclui-se que no geral os jovens estão informados. Relativamente ao vírus de sida muitos jovens não estão informados. 46% dos alunos do 3º ciclo consideram que o preservativo não é o único método contraceptivo que protege contra o vírus da sida. 37,7% dos alunos do 3º ciclo concordam com o facto de todos os métodos contraceptivos protegerem contra o vírus da sida.

## 11. SAÍDAS NOTURNAS

**Quadro 169.** Dias em que tem por hábito sair à noite

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Segunda-feira	7	2,8	9	4,1
Terça-feira	7	2,8	9	4,1
Quarta-feira	13	5,2	11	5
Quinta-feira	12	4,8	8	3,6
Sexta-feira	160	64,3	142	64,5
Sábado	220	88,4	208	94,5
Domingo	62	24,9	33	15

n 3º ciclo = 249 n secundário = 220

**Quadro 170.** Locais onde costuma sair à noite

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Cidade de Torres Vedras	145	56,9	157	70,7
Concelho de Torres Vedras	140	54,9	99	44,6
Fora do concelho de Torres Vedras	44	17,3	74	33,3

n 3º ciclo = 255 n secundário = 222

No que diz respeito ao 3º ciclo, os locais fora do concelho de Torres Vedras mais referidos são: Lisboa, Cascais, Faro, Porto, Santarém, Lourinhã, Sobral, Peniche e Caldas-da-Rainha. Em relação ao ensino secundário foram Lisboa, Sobral, Lourinhã,

Ericeira, Mafra, Caldas-da-Rainha, Cadaval, Bombarral, Grândola, Estremoz, Peniche, Alenquer e Albufeira.

**Quadro 171.** Número de saídas noturnas nos últimos 30 dias

	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
1	21	11,1	26	13,8
2	35	18,4	37	19,6
3	23	12,1	25	13,2
4	21	11,1	27	14,3
5	20	10,5	19	10,1
6	13	6,8	9	4,8
7	4	2,1	2	1,1
8	14	7,4	11	5,8
10	15	7,9	16	8,5
12	2	1,1	3	1,6
15	10	5,3	1	0,5
16	2	1,1	1	0,5
20	3	1,6	2	1,1
22	1	0,5	0	0
27	1	0,5	0	0
30	4	2,1	6	3,2
31	0	0	2	1,1
32	0	0	1	0,5
33	0	0	1	0,5

85	1	0,5	0	0
----	---	-----	---	---

n 3º ciclo = 190 n secundário = 189

**Quadro 172.** Modo de deslocação aquando as saídas noturnas

%	3º ciclo		secundário	
	N.º	%	N.º	%
Transporte de amigos	115	45,6	117	53,2
Transporte próprio	30	11,9	35	15,9
Transporte dos pais	137	54,4	115	52,3
Transportes públicos	9	3,6	25	11,4
A pé	32	12,7	29	13,2

n 3º ciclo = 252 n secundário = 220

**Breves notas relativamente às saídas noturnas:**

- Cerca de 76% dos jovens do 3º ciclo e 94% dos jovens do ensino secundário responderam à questão relativamente aos dias em que têm por hábito sair à noite. O dia da semana em que mais jovens têm por hábito sair à noite é o sábado, seguido da sexta-feira;
- O principal local de saídas noturnas é a cidade de Torres Vedras;
- Uma maior percentagem de jovens referiu sair à noite duas vezes nos últimos 30 dias. Os modos de deslocação utilizados mais frequentemente são o transporte dos pais e o transporte de amigos.

## **12. COMPARAÇÃO COM ESTUDOS REALIZADOS ANTERIORMENTE**

Com o objetivo de comparação dos resultados dos vários estudos já realizados algumas escalas foram convertidas.

**Quadro 173.** Prática de atividade física na escola e fora da escola

%			Atividade física na escola	Atividade física fora da escola
<b>Sim</b>	2008/2009	Pré-escolar	83,3	24,3
		1º ciclo	96,6	44,4
		2º/3º ciclo	92,5	58,4
	2009/2010	2º ciclo	83,5	56,5
		3º ciclo	81,4	53,3
	2008/2009	Secund.	92	47,8
	2009/2010	Secund.	78,9	53,3
<b>Não</b>	2008/2009	Pré-escolar	16,7	75,7
		1º ciclo	0,4	55,6
		2º/3º ciclo	7,5	41,6
	2009/2010	2º ciclo	16,5	43,5
		3º ciclo	18,6	46,7
	2008/2009	Secund.	8	52,2
	2009/2010	Secund.	21,1	46,7

2008/2009

2º e 3º ciclo : n atividade física na escola = 371; n atividade física fora da escola = 366

Secundário: n atividade física na escola = 250; n atividade física fora da escola = 245

n JI = 227; n EB1 = 250

2009/2010

2º ciclo: n atividade física na escola = 261; n atividade física fora da escola = 255

3º ciclo : n atividade física na escola = 323; n atividade física fora da escola = 319

Secundário: n atividade física na escola = 232; n atividade física fora da escola = 229

**Quadro 174.** Classificação dos alunos de acordo com o IMC

			%
<b>Peso reduzido</b>	2008/2009	Pré-escolar	4,4
		1º ciclo	2
		2º/3º ciclo	2,3
	2009/2010	2º ciclo	6,7
		3º ciclo	3
	2008/2009	Secundário	1,2
	2009/2010	Secundário	2,3
<b>Peso Normal</b>	2008/2009	Pré-escolar	64,3
		1º ciclo	62,4
		2º/3º ciclo	45,8
	2009/2010	2º ciclo	45,7
		3º ciclo	52,5
	2008/2009	Secundário	77,5
	2009/2010	Secundário	65,3
<b>Excesso de Peso</b>	2008/2009	Pré-escolar	21,1
		1º ciclo	19,2
		2º/3º ciclo	35,2
	2009/2010	2º ciclo	30,9
		3º ciclo	33,4
	2008/2009	Secundário	15,2
	2009/2010	Secundário	21
<b>Obesidade</b>	2008/2009	Pré-escolar	10,1
		1º ciclo	16,4
		2º/3º ciclo	16,6
	2009/2010	2º ciclo	16,6
		3º ciclo	11
	2008/2009	Secundário	6,1
	2009/2010	Secundário	11,4

2008/2009

n JI = 227

n EB1 = 250

n 2º e 3º ciclo = 348

n Secundário = 244

2009/2010

n 2º ciclo = 223 n 3º ciclo = 299 n secundário = 219

**Quadro 175. Autoavaliação do peso**

			%
Reduzido	2008/2009	2º/3º ciclo	8,4
	2009/2010	2º ciclo	11,3
		3º ciclo	10
	2008/2009	Secundário	10
2009/2010	Secundário	11,4	
Adequado	2008/2009	2º/3º ciclo	71,4
	2009/2010	2º ciclo	69,1
		3º ciclo	69,3
	2008/2009	Secundário	75,5
2009/2010	Secundário	61,8	
Excessivo	2008/2009	2º/3º ciclo	20,2
	2009/2010	2º ciclo	19,5
		3º ciclo	20,8
	2008/2009	Secundário	14,5
2009/2010	Secundário	26,8	

2008/2009

2º e 3º ciclo : n = 367  
Secundário: n = 249

2009/2010

n 2º ciclo = 256  
n 3º ciclo = 322  
n secundário = 228



**Quadro 176.** Frequência de consumo alimentar

%	Não consome					Algumas vezes					Muitas vezes				
	2008/ 2009	2008/ 2009	2009/ 2010	2009/ 2010	2009/ 2010	2008/ 2009	2008/ 2009	2009/ 2010	2009/ 2010	2009/ 2010	2008/ 2009	2008/ 2009	2009/ 2010	2009/ 2010	2009/ 2010
	JI	EB1	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	JI	EB1	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	JI	EB1	2º ciclo	3º ciclo	Sec.
Fast Food	12,3	16,4	10,4	6,2	5,7	60,4	79,2	69,7	66,2	80,7	27,3	4,4	19,9	27,6	13,7
Bolos/ doces	7	9,2	5,5	4,5	5,2	56,4	78,8	55,8	46,9	59,1	36,6	12	38,7	48,6	35,7
Batatas fritas	4	8,8	8	6,6	9,1	48	75,2	62	60,4	71,6	48	16	30,1	33	19,2
Refriger antes sem gás	6,2	8,4	8,3	8,6	9,5	42,7	52,8	31,3	32,9	37,4	51,1	38,8	60,4	58,6	53,1
Refriger antes com gás	23,8	31,6	23	13,2	20,5	40,1	54,4	39,6	39,3	47,2	36,1	14	37,4	47,5	32,4
Sopa	0,4	0,4	5,7	5,9	5,2	7,5	14,4	22,4	34,8	41	92,1	85,2	71,8	59,3	53,8
Fruta	2,6	0,8	0,4	2,6	2,8	17,2	16,8	9,3	18,2	24,7	80,2	82,4	90,3	79,2	72,6
Pão/Cere ais	1,3	0,4	3,1	1,3	4,3	27,8	16,8	11,3	17,3	21,9	70,9	82,8	85,6	81,4	73,8
Cereais			11,7	10,8	15,3			16,9	23	33,5			71,4	66,2	51,2
Leite/Iog urtes	0,9	0,4	3,5	4,7	4,9	14,1	8,4	6,5	14,4	15,6	85	90,8	90	80,9	79,6
Iogurtes			11,7	11	9,9			21,1	30,3	33,8			67,3	58,7	56,3
Vegetais	15,9	6	8	6,3	6,2	29,1	38,4	24,8	32,5	36,9	55,1	55,6	67,3	61,1	56,9
Carne	0,9	0,8	0	0,3	0	21,6	29,6	30,8	39,1	49,1	77,5	69,6	69,2	60,6	50,9
Peixe	3,1	2	4,8	5,3	3,3	22	34,4	36,1	49,1	57,8	74,9	63,6	59,1	45,7	39
Água	0	0,4	3,1	3	0,5	7,9	5,2	6,1	9,2	11,1	92,1	94,4	90,8	87,9	88,4

2008/2009

n JI = 227; n EB1 = 250

2009/2010

Fruta n 2º ciclo = 236; 3º ciclo = 307; secundário = 215

Vegetais / legumes n 2º ciclo = 226; 3º ciclo = 301; secundário = 211

Leite n 2º ciclo = 229; 3º ciclo = 298; secundário = 206

Fast food n 2º ciclo = 231; 3º ciclo = 308; secundário = 212

Bolos / doces / chocolates n 2º ciclo = 235; 3º ciclo = 311; secundário = 213

Batatas Fritas n 2º ciclo = 226; 3º ciclo = 303; secundário = 208

Refrigerantes com gás n 2º ciclo = 230; 3º ciclo = 303; secundário = 210

Refrigerantes sem gás n 2º ciclo = 230; 3º ciclo = 304; secundário = 211

Água n 2º ciclo = 228; 3º ciclo = 305; 3º ciclo = 305; secundário = 207

Café n 2º ciclo = 217; 3º ciclo = 293; secundário = 209

Sopa n 2º ciclo = 227; 3º ciclo = 305; secundário = 212

Pão n 2º ciclo = 229; 3º ciclo = 307; secundário = 210

Cereais n 2º ciclo = 231; 3º ciclo = 305; secundário = 209

Iogurtes n 2º ciclo = 223; 3º ciclo = 300; secundário = 213

Peixe n 2º ciclo = 230; 3º ciclo = 304; secundário = 213

Carne n 2º ciclo = 224; 3º ciclo = 307; secundário = 212

**Quadro 177.** Frequência de consumo alimentar ao almoço e jantar

%	Nunca					Raramente					Algumas vezes					Muitas vezes				
	2008 2009	2009 2010	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2009 2010	2008 2009	2009 2010
	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.
Água	0,8	0,9	3,1	1,2	4,1	5,4	2,2	3,1	10	2,5	19	4,9	11	24	13,7	74,8	91,9	82,9	64,8	79,7
Fruta	1,1	1,8	3,1	0,4	6,8	8	1,8	4,1	15,1	2,4	38,5	10,6	20	52,2	25,2	52,4	85,9	72,9	32,3	65,5
Sopa	1,9	6,6	4,7	2	5,9	11,8	3,1	4,4	12,4	4,9	32,9	23	37,4	45,8	41,2	53,5	67,3	53,5	39,8	48
Vegetais / legumes	3,8	10,8	8,1	3,6	8,8	16,4	3,6	5,1	19,7	4,9	49,6	22,9	35,7	51,4	35,6	30,3	62,8	51,2	25,3	50,7
Doces	6,8	8	12,9	7,2	12,7	41,9	15,6	10,5	43,8	12,2	42,4	37,1	38,4	40,6	50,2	8,9	39,3	38,1	8,4	24,9
Refrig.	9,1	10,9	11,1	9,6	15,9	21,7	15,4	9,3	19,9	9,7	33,4	23,5	26	31,1	30,9	35,8	50,2	53,6	39,4	43,5
Fast-food	5,3	13,9	7	9,6	8,2	54,3	36,3	34,2	19,9	32,2	34	34,5	34,6	31,1	47,6	6,4	15,2	24,2	39,4	12

2008/2009

2º e 3º ciclo : n vegetais / legumes e água = 373; n fruta, sopa, refrigerantes e fast-food =374, n doces =370.

Secundário: n fruta, sopa, refrigerantes, fast-food, doces =251; n água = 250; n vegetais/legumes =249.

2009/2010

Vegetais / legumes n 2º ciclo = 223; 3º ciclo = 297; secundário = 205

Água n 2º ciclo = 223; 3º ciclo = 292; 3º ciclo = 305; secundário = 197

Fruta n 2º ciclo = 227; 3º ciclo = 295; secundário = 206

Sopa n 2º ciclo = 226; 3º ciclo = 297; secundário = 204

Refrigerantes n 2º ciclo = 221; 3º ciclo = 289; secundário = 207

Fast food n 2º ciclo = 233; 3º ciclo = 298; secundário = 208

Bolos / doces / chocolates n 2º ciclo = 224; 3º ciclo = 294; secundário = 205

**Quadro 178.** Frequência de tipos de confeitão de alimentar em casa

%	Nunca					Raramente					Algumas vezes					Muitas vezes				
	2008 2009	2009 2010	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2009 2010	2008 2009	2009 2010
	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.
Fritos	4,3	6,7	5,1	2	3,4	26,8	18,8	11,1	26,4	21,3	57,8	51,3	51,7	53,6	53,1	11	23,2	32,1	18	22,2
Cozidos	0,8	2,2	2	0,4	2,6	5,1	7,6	7,8	4	5,3	52,3	44,4	48,5	60,8	62,5	42,8	45,8	41,6	34,8	29,3
Grelhados	0,8	4,1	2,7	0,4	2,4	9,5	9,9	7,5	8	8,1	55,7	54,5	51	48	60,8	34,1	31,5	38,7	43,6	28,7
Assados	1,1	4,1	2,7	0,8	6,8	11	9,9	13,3	12	15,5	60,2	54,5	52,2	60,6	56,8	27,7	31,5	31,7	26,7	20,9

2008/2009

2º e 3º ciclo : n alimentos fritos e alimentos assados = 372; n alimentos cozidos = 371 e n alimentos grelhados = 370.

Secundário: n alimentos fritos, alimentos cozidos e alimentos grelhados = 250; n alimentos assados = 251.

2009/2010

Fritos n 2º ciclo = 224; 3º ciclo = 296; secundário = 207

Cozidos n 2º ciclo = 225; 3º ciclo = 293; secundário = 208

Grelhados n 2º ciclo = 222; 3º ciclo = 292; secundário = 209

Assados n 2º ciclo = 221; 3º ciclo = 293; secundário = 206

**Quadro 179.** Frequência de consumo de “Pronto-a-comer” e “fast-food” em casa

%	Nunca					Raramente					Algumas vezes					Muitas vezes				
	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010	2008 2009	2009 2010
	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.	2º/3º cic.	2º ciclo	3º ciclo	Sec.	Sec.
Pronto-a-comer	15,3	16,6	14,5	12	19,2	51,7	38,1	35,4	62,9	36,6	31,6	32,7	37,7	24,3	33,3	1,3	12,6	12,5	0,8	10,8
Fast-food	17,7	14	14,9	27,1	28,7	58,2	47,4	45,8	59	36,6	21,2	27,2	31,5	11,6	27,3	2,9	11,4	7,8	2,4	7,4

2009/2010

Pronto-a-comer n 2º ciclo = 223; 3º ciclo = 297; secundário = 213

Fast-food n 2º ciclo = 228; 3º ciclo = 295; secundário = 216

2008/2009

2º e 3º ciclo : n pronto a comer e fast food =373.

Secundário: n pronto a comer e fast food = 251.

## Higiene

**Quadro 180.** Frequência semanal de banho

		1 vez por semana	+ do que uma vez por semana	Todos os dias
2008 2009	JI	0,9	53,7	45,4
2008 2009	EB1	3,6	57,6	38,8
2008 2009	2º/3º ciclo	1,6	34,7	67,3
2009 2010	2º ciclo	1,1	54	44,8
2009 2010	3º ciclo	0,3	40,1	59,5
2009 2010	secundário	0,9	27,9	71,2
2008 2009	secundário	0,8	22,9	76,3

2009/2010

n 2º ciclo = 261; n 3º ciclo = 321; n ensino secundário = 233

2008/2009

n JI = 227; n EB1 = 250

2º e 3º ciclo : n = 372

Secundário: n = 249

**Quadro 181.** Frequência semanal de lavagem dos dentes

		Pequeno-almoço			Almoço			Lanche			Jantar		
		Nunca	Algumas vezes	Sempre	Nunca	Algumas vezes	Sempre	Nunca	Algumas vezes	Sempre	Nunca	Algumas vezes	Sempre
2008 2009	JI	34,8	6,2	59	95,2	2,2	2,6	97,8	1,3	0,9	7,5	8,4	84,1
2008 2009	EB1	32,8	13,2	54	84	9,2	6,8	91,2	3,2	5,6	6,4	12,4	81,2
2009 2010	2º ciclo	8,7	29,3	61,9	29,9	49,1	20,9	39,4	40,3	20,3	4,4	19,2	76,5
2009 2010	3º ciclo	6,3	22,8	70,9	29,6	56,2	14,3	42,3	42,1	15,7	4,2	17,4	78,5
2009 2010	secundário	7,8	13,5	78,7	26,5	58,1	15,3	49,5	36,8	13,7	4,4	17	78,6

Pequeno-almoço n 2º ciclo = 252; n 3º ciclo = 316; n ensino secundário = 230

Almoço n 2º ciclo = 244; n 3º ciclo = 301; n ensino secundário = 215

Lanche da tarde n 2º ciclo = 236; n 3º ciclo = 300; n ensino secundário = 212

Jantar n 2º ciclo = 251; n 3º ciclo = 311; n ensino secundário = 229

2008/2009

n JI = 227; n EB1 = 250

## **Breves notas relativamente à comparação de resultados com os de estudos realizados anteriormente:**

### **Desporto**

- Observa-se uma ligeira diminuição percentual nos alunos de 2º, 3º ciclo e ensino secundário da prática de atividade física na escola do ano letivo 2008/2009 para o de 2009/2010;
- No que diz respeito à atividade física fora da escola regista-se um aumento nos alunos que frequentam o ensino secundário do ano letivo 2008/2009 para o de 2009/2010. No entanto as maiores percentagens registam-se nos alunos que frequentam o 3º ciclo.

### **Composição corporal e autoimagem**

- Observa-se um ligeiro aumento percentual dos alunos com baixo peso do ano letivo 2008/2009 para o de 2009/2010;
- As percentagens de alunos com excesso de peso ou obesidade aumentaram do ano letivo 2008/2009 para o de 2009/2010 especialmente nos alunos do ensino secundário;
- A percentagem de alunos que consideram ter um peso adequado diminuiu do ano letivo 2008/2009 para o de 2009/2010, aumentando a dos que consideram ter um peso excessivo.

### **Alimentação**

- O consumo dos vários tipos de alimentos ao almoço e jantar aumentou nos diversos níveis de ensino com exceção do consumo de fast-food no ensino secundário que diminuiu do ano letivo 2008/2009 para o de 2009/2010;



- Observa-se que no 2º e 3º ciclos os diferentes tipos de confeitaria alimentar em casa aumentou, com exceção dos grelhados. No ensino secundário, à exceção dos fritos, que aumentaram, todas as restantes confeitarias diminuíram de frequência;
- O consumo de pronto-a-comer e fast-food aumentou nos vários níveis de ensino considerados.

## **Higiene**

- A frequência de banho semanal diário diminuiu nos alunos do 2º e 3º ciclos e aumentou nos alunos do ensino secundário do ano letivo 2008/2009 para o de 2009/2010;
- Verifica-se que a escovagem dos dentes ao pequeno-almoço aumenta à medida que aumenta o nível de escolaridade frequentado. Apesar de se registarem percentagens elevadas de escovagem dos dentes em todos os níveis de ensino estas são ligeiramente superiores nos alunos que frequentam o jardim de infância. As percentagens de escovagem dos dentes ao almoço e lanche são superiores nos alunos do 2º, 3º ciclos e ensino secundário, comparativamente aos do pré-escolar e 1º ciclo.

## CONCLUSÕES:

### **Alimentação**

- Apesar de elevadas, as percentagens de consumo diário de fruta, leite, vegetais, pão, cereais, sopa diminuem à medida que aumenta o nível de ensino frequentado;
- Importa destacar os cerca de 10% de alunos que não consome água diariamente. Às refeições a situação demonstra-se ainda mais preocupante com percentagens de não consumo na ordem dos 20%;
- O consumo diário de fast-food nunca atinge percentagens inferiores a 13%, o de batatas fritas ronda os 30%. A maioria dos alunos refere, no entanto, um consumo semanal;
- O consumo de refrigerantes é maioritariamente diário em todos os níveis de ensino. O mesmo acontece relativamente ao consumo de refrigerantes às refeições;
- O consumo diário de doces é mais frequente nos alunos do 3º ciclo. Nos restantes níveis de ensino o consumo semanal é o mais frequente. A percentagem de consumo diário de doces como sobremesa nunca é inferior a 40%;
- Tal como verificado em estudos anteriores, o consumo de alimentos saudáveis e de alimentos não saudáveis são ambos frequentes, apesar de no primeiro se verificarem percentagens mais elevadas em torno do consumo diário comparativamente ao segundo;
- Às refeições, o consumo de alimentos não saudáveis demonstra-se mais frequente relativamente ao consumo de alimentos saudáveis. O consumo de alimentos não saudáveis atinge elevadas percentagens no consumo diário, enquanto que o de alimentos saudáveis se aproxima mais do consumo semanal;
- O pequeno-almoço é a refeição na qual se registam maiores percentagens de jovens com elevada qualidade. Segue-se o se lanche da manhã e o lanche da tarde onde existe uma maior dispersão em torno da qualidade alimentar, e logo mais alunos com uma qualidade moderada a baixa. Fora das refeições a situação

é mais preocupante com mais de metade dos alunos caracterizados por uma qualidade alimentar baixa;

- A elevada percentagem de alunos que avalia a sua alimentação como “nem boa nem má” é elevada o que demonstra alguma consciência por parte dos jovens em relação à sua alimentação.

### **Higiene**

- Em relação à higiene a situação é idêntica à dos estudos anteriormente realizados, com uma maior frequência de banho diário pelos alunos mais velhos, e com a escovagem dos dentes duas vezes por dia transversal aos vários níveis de ensino.

### **Desporto**

- A prática de desporto fora do horário escolar apenas é realizada por cerca de metade dos alunos, o que se demonstra insuficiente.

### **Composição corporal e autoimagem**

- Observam-se percentagens elevadas de jovens com excesso de peso ou obesidade, tal como verificado nos estudos anteriormente realizados. Também como verificado em estudos anteriores existem mais alunos que se encontram nesta situação do que os que têm consciência disso.

## **Consumo de tabaco, álcool e drogas**

- A experimentação de tabaco e álcool demonstra-se cada vez mais precoce;
- O consumo de álcool é mais frequente que o de tabaco, no entanto o de álcool é mais esporádico do que o de tabaco que tende a ser diário;
- A grande maioria dos alunos está informada sobre os perigos do consumo de tabaco, bebidas alcoólicas e drogas;
- O acesso a tabaco, bebidas alcoólicas e drogas é considerado fácil pela grande maioria dos jovens;
- Enquanto que o 1º consumo de tabaco ocorre mais frequentemente junto de amigos, o de álcool acontece na presença de familiares;
- As situações de embriaguez são mais frequentes nos alunos mais velhos;
- O consumo de drogas é muito mais reduzido comparativamente ao consumo de tabaco e bebidas alcoólicas, e é característico dos jovens mais velhos;
- As drogas mais consumidas são as consideradas “drogas leves”;
- Os espaços mais frequentes de consumo de drogas são diferentes dos de consumo de tabaco e drogas. As drogas são maioritariamente consumidas na rua e não associadas às saídas noturnas;

## **Sexualidade**

- Em relação à sexualidade importa destacar as percentagens de alunos que já tiveram relações sexuais sem a utilização de métodos contraceptivos e que já recorreram à pílula do dia seguinte, que apesar de reduzidas são preocupantes;
- A este nível verifica-se ainda alguma desinformação relativamente à prevenção da transmissão do vírus da Sida.

## **Comparação com estudos anteriormente realizados**

- Relativamente à comparação com resultados de estudos anteriormente realizados observa-se um aumento percentual daqueles que se encontram quer com baixo peso, quer com excesso de peso ou obesidade;
- A autoconsciência relativamente ao excesso de peso tem vindo a aumentar, mantendo-se no entanto aquém da realidade;
- O consumo de pronto-a-comer e fast-food aumentou.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

- Continua a mostrar-se prioritário intervir para a promoção da alimentação saudável;
- Importa aumentar o consumo de água e diminuir o consumo de refrigerantes entre os alunos, e com especial enfoque nas refeições;
- A diminuição do consumo de doces é também necessária, com especial incidência também ao almoço e jantar;
- O consumo de alimentos pouco saudáveis continua a ser muito frequente, principalmente às refeições.
- É importante que se efetue um maior controlo da qualidade alimentar fora das refeições, uma vez que é nesta situação que se regista uma menor qualidade alimentar;
- Importa promover a prática desportiva fora do horário escolar, para a criação de hábitos que perdurem após o final do percurso escolar;
- A intervenção para a diminuição da prevalência do excesso de peso e obesidade continua a assumir-se como prioritária e necessária;
- No que diz respeito aos consumos assume-se como mais importante a intervenção em torno das bebidas alcoólicas, abrangendo quer os jovens quer as

próprias famílias uma vez que o consumo do álcool inicia-se muitas vezes em contexto familiar;

- O acesso quer ao tabaco, quer às bebidas alcoólicas, quer às drogas é considerado fácil. Neste sentido importa aumentar a vigilância junto dos estabelecimentos de venda de tabaco e bebidas alcoólicas no sentido de limitar a venda destas substâncias aos alunos com menos de 16 anos;
- Os jovens estão na sua maioria conscientes dos perigos associados ao consumo das diferentes substâncias;
- No que concerne à sexualidade importa informar e sensibilizar os jovens para os perigos das relações sexuais desprotegidas, sensibilizando para o uso do preservativo e conseqüentemente para a diminuição do uso da pílula do dia seguinte;
- Muitos jovens não têm correta informação relativamente aos modos de transmissão do vírus da Sida, importando efetuar alguma informação a este nível.