



www.fcts.ulusofona.pt

Faculdade de Ciências e
Tecnologias da Saúde



Director
Professor Doutor Vasco Reis

Duração/Grau/ECTS
4 Semestres / 2 Anos
Mestrado (2º ciclo)
120 ECTS

Horário
pós-laboral, realizando-se as aulas
de Terça-feira a Sexta-Feira das 10h
horas às 22 horas ao que acresce
um Sábado por mês das 9 horas às
13 horas (que divulgado no início
do Semestre).

Atendimento
09 horas às 19 horas

www.fcts.ulusofona.pt

2º
CICLO

Grupo Lusófona | Construir Futuro



Mestrado
Gestão de
Unidades de
Saúde

2010



UNIVERSIDADE LUSÓFONA
de Humanidades e Tecnologias
Humani nihil alienum



Caracterização dos alunos de Ciências e Tecnologias da Saúde em relação à actividade física, índice de massa corporal e hábitos alimentares. O caso da ERISA.

Characterization of health sciences students regarding physical activity, body mass index and diet – The ERISA case.

Fátima Pombo, Carla Monteiro, Catarina Pecorelli, Joana Lobo Antunes

Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches (ERISA), Rua Fernando Palha, 69, Poço do Bispo, 1900-693 Lisboa
Portugal

E-mail: joana.loboantunes@erisa.pt

Resumo

O presente trabalho pretende fazer um levantamento e caracterização dos alunos dos cursos de Tecnologias da Saúde da ERISA no que diz respeito aos hábitos alimentares, ao índice de massa corporal (IMC) e à prática de exercício físico.

A maioria da população é do sexo feminino (81%) com idades entre os 18 e os 23 anos (68%). A maioria dos respondentes não consome leite ou pão todos os dias (40-57%), bebem menos de 1l de água por dia (51%) e apenas uma minoria consome vegetais e produtos hortícolas diariamente (13%). Quanto ao IMC, verificámos que 10.3% estão abaixo do peso normal (apenas mulheres) e 13.8% acima (maioritariamente homens), chegando mesmo alguns (1.7%) a níveis de obesidade segundo as normas da OMS. Verificámos ainda que mais de metade dos alunos de ambos os sexos não fazem qualquer tipo de exercício físico (51.3%).

Os hábitos alimentares dos alunos da ERISA são inadequados em relação ao consumo de alguns grupos alimentares, nomeadamente aos produtos hortícolas, vegetais e frutas, bem como ao consumo diário de água e leite. A maioria dos inquiridos não pratica qualquer tipo de exercício físico, e existe um número significativo de alunos com IMC acima ou abaixo dos valores normais estabelecido pela OMS.

Palavras chave: Hábitos alimentares, Exercício Físico, IMC, Alunos Tecnologias da Saúde.

Abstract

The present work intended to collect data on the general diet, physical exercise habits and body mass index, of health sciences students from the Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches (ERISA).

The majority of the studied population is women (81%) with ages between 18 and 23 (68%) y.o.. Most students don't drink milk or eat bread on a daily basis (40-57%), drink less than 1liter of water (51%) and only a minority eats vegetables and horticultural products every day (13%). We have found that 10.3% of the students are bellow normal BMI (only women) and 13.8% are over recommended BMI (mostly men), and some (1.7%) are obese, according to WHO. We have also found out that more than half the students don't practice any type of sports or physical activity (51.3%).

ERISA's students seem to have inadequate feeding habits regarding some food groups - consumption of fruit, vegetables, dairy and water is found to be much lower than recommended. There's a significant number of students with BMI higher or lower than the normal interval established by WHO, and most of them doesn't practice sports.

Key words: Eating habits, Physical exercise, BMI, Health Sciences Students.

Recebido em 26/03/2010

Aceite em 30/04/2010

Rev. Lusófona de Ciências e Tecnologias da Saúde, 2010; (7) 1: 37-57

Versão electrónica: <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/revistasaude>

Introdução

A alimentação saudável pode ser definida pelo modo de comer que proporciona o máximo de desenvolvimento geneticamente consentido enquanto garante o máximo nível de saúde e bem-estar. É por isso importante utilizar alimentos de qualidade, limpos e frescos, tomar sempre o pequeno-almoço, incluir nas refeições todos os sectores da Nova Roda dos Alimentos nas proporções devidas, não passar mais de três horas sem comer, evitar excesso de sal, alimentos açucarados, bem como fritos e gorduras. Deve-se consumir diariamente leite ou derivados, comer pelo menos três peças de fruta por dia, consumir diariamente sopa, comer peixe pelo menos quatro vezes por semana, evitar o consumo de bebidas alcoólicas antes da idade adulta e beber 1,5l de água por dia.^[1]

A Roda dos Alimentos foi criada em 1977 no âmbito da Campanha de Educação Alimentar "Saber comer é saber viver", indicando a quantidade de cada grupo de alimentos que deve fazer parte da alimentação diária saudável – completa, equilibrada e variada. Recentemente esta indicação foi revista, estando actualmente em vigor as recomendações da Nova Roda dos Alimentos^[2]. Esta reestruturação reflecte as alterações dos hábitos alimentares portugueses nas últimas décadas, e permitiu incluir novas recomendações anteriormente desprezadas, como a água como nutriente (figura 1).

Introduction

An healthy diet can be defined by balanced eating habits, supplying the maximum nutrients that allow the maximal genetically determined development and the correspondent well-being and health as well. Thus, it is very important to use high quality elements (clean and fresh), never miss a breakfast, to include in the main meals all components of the Food Wheel in the right proportions, to eat every 3 hours, to avoid salt and sugar as well as fat and fried food in excess. Dairy products should be consumed every day, and the same applies to fruits - 3 pieces, soup, fish at least four times in a week, to avoid alcohol before adulthood and to drink 1liter water every day^[1].

The Food Wheel was created in 1977 as part of a feeding education campaign named "knowing how to eat is knowing how to live". It shows, visually, how much of each food group should be part of a daily healthy diet – complete, balanced and varied. Recently, these indications have been reviewed, and a New Food Wheel has been proposed^[2]. This restructuration reflects the Portuguese eating habits changes in the last decades, including new previously ignored recommendations, such as water now considered as a nutrient (figure 1).



Figura 1 - Comparação da Roda dos Alimentos de 1977 com a Nova Roda dos Alimentos de 2006^[4]
Figure 1 - Comparison between Food Wheel 1977 with the New Food Wheel 2006^[4]

Os dados mais actuais sobre as disponibilidades alimentares e nutricionais da população estão compilados na Balança Alimentar Portuguesa^[3], referentes à evolução do consumo entre 1990 e 2003. Esta revela que os portugueses têm em geral uma dieta desequilibrada, com uma alimentação deficiente em frutos, hortícolas e leguminosas secas e rica em gorduras e proteínas. Na figura 2 pode-se verificar a discrepância entre as doses diárias recomendadas de cada grupo alimentar pela Roda dos Alimentos e as encontradas na Balança Alimentar Portuguesa.

The most recent data on the eating and nutritional availability of the Portuguese population are summarized in the Portuguese Feeding Balance^[3], and refer to the consumption evolution from 1990 to 2003. It reveals that most Portuguese have an unbalanced diet, particularly poor in fruit, vegetables and horticultural and dry leguminous, and rich in fat and protein. Figure 2 illustrates the difference between the daily recommended doses of each group in the Food Wheel and the actual eating habits found in the Portuguese Feeding Balance.

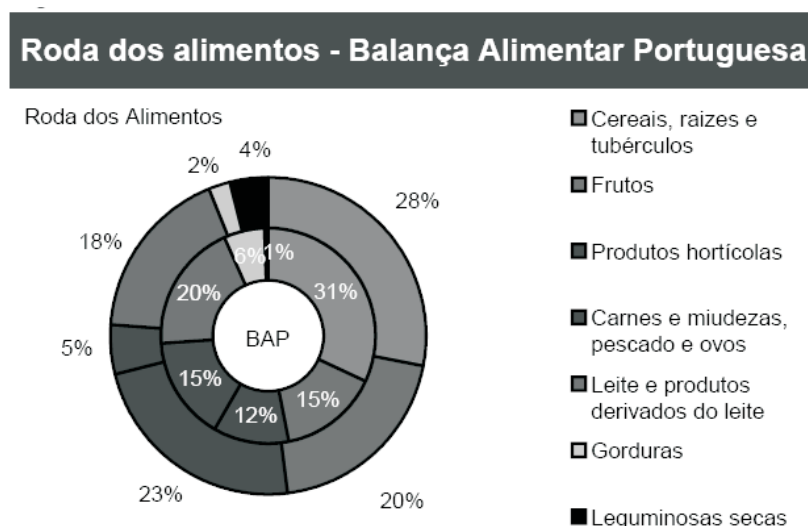


Figura 2 - Comparação das recomendações da roda dos alimentos com os dados sobre hábitos alimentares dos portugueses da Balança Alimentar Portuguesa^[2]

Figure 2 - Comparison between the recommendations of the Food Wheel and the data on the eating habits of the Portuguese population in the Balança Alimentar Portuguesa^[2]

Num estudo de 2006, referente aos consumos alimentares da população residente no Porto^[4], é referida baixa ingestão de fibras (fruta e pão) e de produtos hortofrutícolas, sendo que em termos de proteínas, hidratos de carbono e gordura total a grande maioria dos indivíduos estava dentro dos valores recomendados.

Dado que os únicos dados estatísticos sobre os hábitos alimentares dos portugueses data de 1980^[5], reveste-se de grande importância conhecer o padrão de alimentação da população de forma a poder comparar as recomendações e a realidade para poder-se actuar na respectiva adequação. Os inquéritos a populações específicas, como os alunos da Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches (ERISA), permitem conhecer os seus hábitos, promover monitorizações periódicas e poder actuar directamente na prevenção ou alteração de costumes que se revelem inadequados. Tratando-se

A study from 2006, focusing on the eating habits of the Oporto population^[4], referred low fiber (fruit and bread) and horticultural products consumption, no matter an adequate amount of proteins, carbohydrates and total fat.

Since the only statistical data on the Portuguese eating habits dates from 1980^[5], it is of major interest to know the eating pattern of the population, in order to review its accuracy with national recommendations and take steps to provide the necessary adaptations. Inquiries to specific populations, such as Health Sciences Students from ERISA, allow us to understand their routines, to promote periodic monitoring and to act directly in the prevention or modification of inadequate habits. Moreover, these health sciences students will be, in the near future active health agents, and this justifies the importance to diagnose and act upon the promotion of healthy eating habits in this setting.

de uma Escola Superior de Saúde, cujos estudantes são os futuros agentes de promoção de saúde, importa diagnosticar e actuar desde já na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Material e Métodos

Foi efectuado um estudo não experimental, descritivo, transversal, utilizando uma amostragem por conveniência, estratificada por curso e ano curricular. A recolha de dados decorreu entre 27 e 30 de Março de 2007 na ERISA.

A população em estudo correspondeu a todos os alunos inscritos no ano lectivo 2006/2007 nos cursos de Farmácia, Análises Clínicas e Saúde Pública (ACSP) e Radiologia. Foram seleccionados os alunos de uma turma teórico-prática de cada curso e de cada ano, obtendo assim uma amostra de 232 alunos.

Os dados foram recolhidos através de um questionário de auto-preenchimento, anónimo e confidencial, composto por perguntas fechadas e abertas cujo preenchimento tem uma duração aproximada de 5 minutos. O questionário foi validado através de um pré-teste realizado durante o mês de Fevereiro de 2007. Os dados recolhidos foram registados e tratados no software – SPSS 15.0, tendo-se realizando estatística descritiva univariada e bivariada. No que diz respeito à estatística inferencial e após a verificação de todas as condições de aplicabilidade recorreu-se aos testes de qui-quadrado, T-student e Correlação de Spearman, todos estes realizados com o grau de confiança de 95%.

Resultados

Caracterização da Amostra

A amostra é constituída por 232 alunos da ERISA, 34.1% (79/232) do curso de Farmácia, 31.5% (73/232) de ACSP e 34.5% (80/232) de Radiologia (figura 3). De notar a prevalência do género feminino em todos os cursos analisados (81 %), sendo essa diferença um pouco menor na licenciatura de Radiologia (71%).

A faixa etária prevalecente (68.1 % (158/232) dos 18 aos 23 anos, 26.3% (61/232) entre 24 e 29) está dentro do expectável nos cursos superiores de 4 anos após conclusão do ensino secundário de 12 anos. De notar que a maioria dos alunos com mais de 29 (73.3% (11/15)) se encontravam inscritos no 1º ano dos cursos a que pertencem à data da recolha dos dados, o que está relacionado com a abertura de candidaturas aos indivíduos maiores de 23 (Decreto-Lei nº64/2006) no ano lectivo 2006/2007.

A larga maioria dos estudantes, 93.5% (217/232), não vive sozinho, destacando-se 77.5% (180/217) que estão em casa com a família, seguidos de 16.0% (37/217) que vivem com colegas, namorados ou outros (figura 4).

Materials and Methods

A cross sectional non experimental descriptive study was performed with students from Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches (n=232), using a convenience sample stratified by course and curricular year (1st to 4th). Data was collected between 27 and 30 March 2007 at ERISA, Lisbon.

The target population was all students enrolled at ERISA in 2006/2007 in Pharmacy, Clinical Analysis and Public Health (CAPH) and Radiology courses. All the students of one laboratorial class in each course and year were selected, originating a sample of 232 students.

Data were collected by a anonymous and confidential questionnaire, with closed and open questions, which took approximately 5 minutes to fill. The questionnaire was validated through a pretest conducted during February 2007.

Data were recorded and processed with SPSS 15.0 software. Univariate and bivariate descriptive statistics were applied. With respect to inferential statistics, and after checking all the applicability conditions, chi-square, T-student and Spearman correlation tests were used, and a confidence level of 95% adopted.

Results

Sample characterization

Our sample included 232 (n) ERISA students in Pharmacy (34.1% (79/232)), Clinical Analysis and Public Health (CAPH) (31.5% (73/232)) and Radiology (34.5% (80/232)) (figure 3). The prevalence of women in all courses (81 %), a little less in Radiology (71%) is noteworthy.

The main age group (68.1 % (158/232) between 18 and 23 years old, 26.3% (61/232) between 24 and 29) is within the interval expected for the 4 year-graduate courses after high school. We would like to point out that most students over 29 y.o. (73.3% (11/15)) signed up in the first year of their courses at the time of the collection of the data. This is due to the special application of over-23 (y.o.) students, even without a completed high school track (Decreto-Lei nº64/2006) in 2006/2007).

Most students live does not live alone (93.5% (217/232)), 77.5% (180/217) most of them with their families, 16.0% (37/217) with colleagues, boyfriend/girlfriend or others (figure 4).

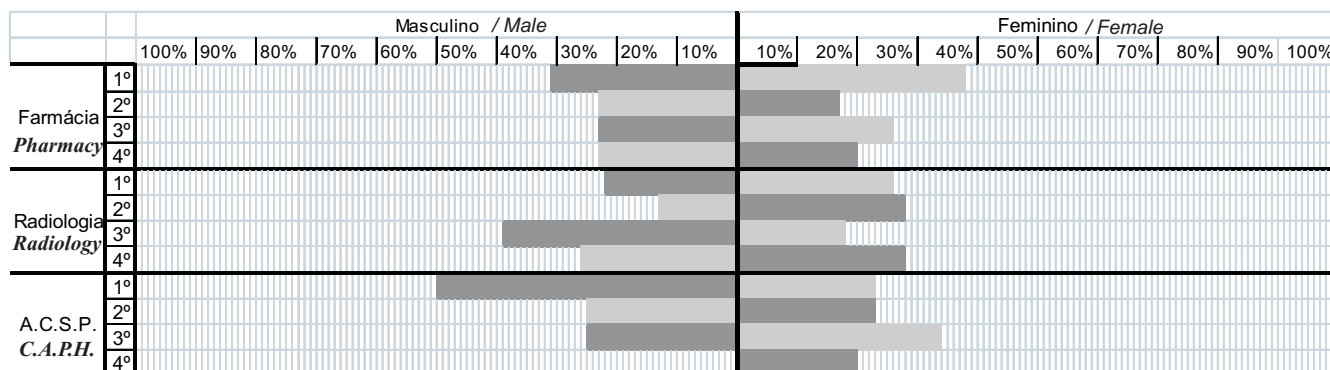


Figura 3 - Distribuição da amostra em estudo por género, curso e ano
Figure 3 - Distribution by gender, course and year

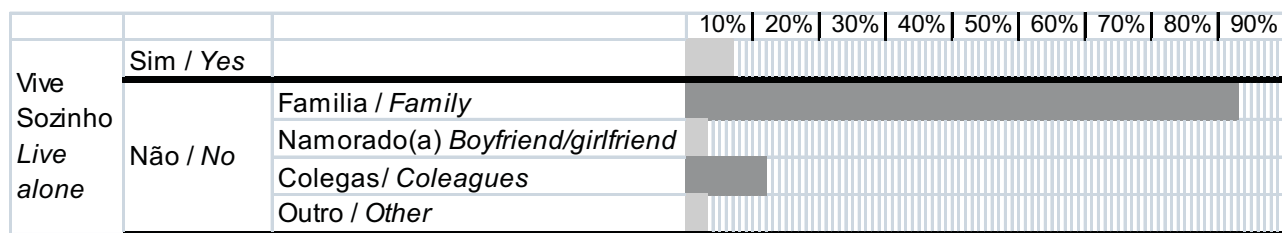


Figura 4 - Distribuição da amostra em estudo pelas condições de habitabilidade
Figure 4 - Distribution by habitability conditions

O índice de massa corporal (IMC) ou índice de Quetelet é uma medida internacional que permite avaliar a adequação do peso à estatura em termos estatísticos, através do quociente do peso, em Kg, pelo quadrado da altura, em metros. Foi adoptado pela OMS como modelo de previsão de obesidade, pelo que considerámos fundamental avaliar de que forma é influenciado pelos hábitos alimentares dos indivíduos em estudo. Verificámos que 10.3% (24/232) dos alunos da ERISA estão abaixo do intervalo de IMC para peso normal e 13.8% (32/232) acima deste intervalo, chegando mesmo alguns (1.7% (4/232)) a níveis de IMC que se situam no intervalo classificado como obesidade, segundo as normas da OMS.

Verificamos existir uma relação estatisticamente significativa ($p = 0.001$) entre o IMC e o género. Através de uma análise descritiva dos dados observase que apenas as raparigas (13.3% (25/188)) apresentam um IMC abaixo do intervalo para peso

The Body Mass Index (BMI) or Quetelet Index is an international standard designed to evaluate the adequacy of the weight regarding height. It is defined as the individual's body weight in Kg divided by the square of the height, in meters. It has been adopted by the WHO as a model to predict obesity, and therefore we used it to understand how it could be influenced by the eating habits of our population.

We found out that 10.3% (24/232) of the students are under the BMI value for average weight and 13.8% (32/232) are above it, while some of these students (1.7% (4/232)) show BMI classified as obese according to WHO.

A statistically significant relationship ($p = 0.001$) was confirmed between BMI and gender. Descriptive analysis show that only women 13.3% (25/188) have lower than normal BMI, and much more men 29.6% (13/44) versus women 10.1% (19/188) have higher BMI than average.

normal e muito mais rapazes (29.6% (13/44)) vs raparigas (10.1% (19/188)) com IMC acima desse intervalo.

Ao analisar o IMC em função das condições de habitabilidade, observou-se a existência de uma relação estatisticamente significativa ($p=0.023$) entre estas duas variáveis. Analisando os dados através do gráfico extremos e quartis (figura 5), verifica-se que nos indivíduos que vivem sozinhos existir uma maior dispersão dos dados, porém as medianas apresentam-se semelhantes e por isso não existe uma diferença estatisticamente significativa em relação às médias de IMC ($p=0.360$).

From analysis of BMI and living conditions, a statistically significant relationship ($p=0.023$) is found. Using extremes and quartiles diagram (figure 5) shows that we have more dispersed data in the class of individuals living alone, but medians are similar and that is why a statistically significant difference regarding media cannot be found ($p=0.360$).

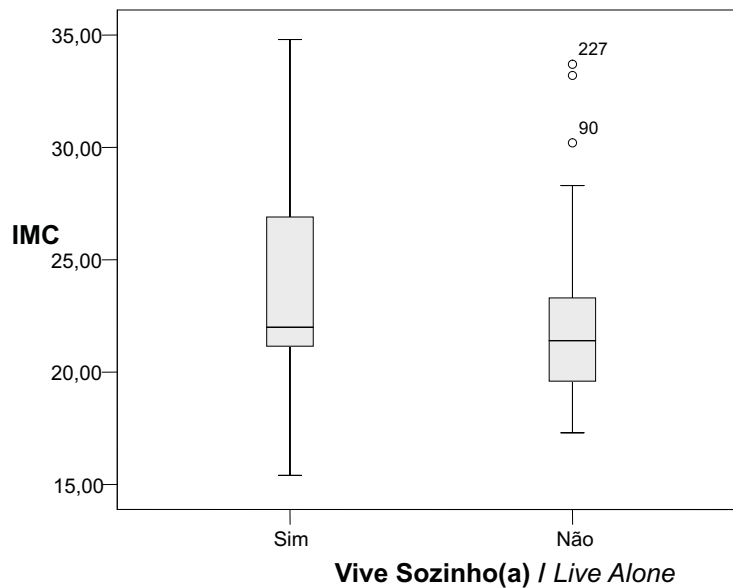


Figura 5 - Gráfico de extremos e quartis entre as condições de habitabilidade e o IMC
Figure 5 - Extremes and quartiles diagram between habitability conditions and BMI

Seria de esperar que valores de IMC fora dos valores normais tivesse uma correlação de causalidade não apenas com os hábitos alimentares mas também com a prática regular de exercício físico, no entanto esta hipótese não se verificou. Porém é importante salientar que 51.3% (119/232) dos alunos inquiridos não praticam qualquer tipo de exercício físico e os restantes praticam-no de forma pouco regular (8.2% (19/113) 1 hora por semana, 17.2% (40/113) 2 h/semana, 10.8% (25/113) 3h/semana e 12.5% (29/113) 4 h/ semana ou mais), o que revela um baixo interesse da população em estudo pelo tema em questão.

Observou-se também existir uma diferença estatisticamente significativa ($p=0.038$) entre o número de refeições diárias realizadas e o género, traduzindo uma maior preocupação das raparigas em repartirem as suas refeições ao longo do dia.

One would expect that lower or higher BMI regarding normal values would be related with a specific causer, not only with the eating habits but also with the regular practice of physical exercise. Nonetheless these could not be demonstrated. It is important to note that 51.3% (119/232) of the students doesn't practice any kind of physical activity, and the remaining students report very irregular practices (8.2% (19/113) 1 hour/week, 17.2% (40/113) 2 h/week, 10.8% (25/113) 3h/week e 12.5% (29/113) 4 h/ week or more). This also reveals a very low interest of this populational sample for the activity.

A statistically significant relationship ($p=0.038$) between the number of daily meals and gender was also found, probably reflecting a greater concern in women for dividing their meals throughout the day.

Caracterização dos Hábitos Alimentares

A distribuição da comida necessária diariamente deve ser repartida por várias refeições, a intervalos de 3 a 4 horas, com um pequeno-almoço suficiente, completo e equilibrado, e atendendo a que o jejum nocturno não deve ultrapassar 10 horas^[6].

Os alunos da ERISA seguem as recomendações gerais em relação ao número de refeições diárias, 77.6% (180/232) afirmam fazer 4 a 5 refeições, 9.9% (23/232) fazem mais de cinco refeições diárias. A refeição que os alunos mais dispensam é a ceia (65.1% (151/232)), seguido do lanche (17.2 % (40/232)) e apenas 3% (7/232) dos inquiridos afirmam não terem por hábito tomar o pequeno-almoço. Ninguém prescinde do almoço e do jantar.

Em relação ao tempo dispendido por refeição, notamos que a maioria (53.4% (125/232)) almoça em menos de 20 minutos, o que é contrabalançado com maior tempo investido ao jantar, onde cerca de 51.3% (119/232) afirmam demorar mais de 20 minutos nesta refeição.

Verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas com o tempo das refeições, nomeadamente o almoço ($p = 0.031$), jantar ($p = 0.002$) e ceia ($p = 0.033$) em relação ao género. Analisando descritivamente observa-se que em todos os casos as mulheres passam mais tempo à mesa do que os homens.

Analisando o consumo dos diversos tipos de alimentos com as variáveis de caracterização da amostra, apenas se encontrou uma relação estatisticamente significativa entre o curso e consumo de arroz, massa e batata ($p = 0.019$). Através da análise descritiva dos resultados observa-se que são os estudantes de Radiologia os que mais consomem este tipo de alimentos.

Em relação ao consumo de molhos verificou-se existir uma diferença estatisticamente significativa entre esta variável e o IMC, ($p = 0.032$). Segundo os resultados obtidos verifica-se que os que possuem um IMC <18.5 são os que afirmam raramente ou nunca não utilizar este tipo de alimentos (figura 6)

No que diz respeito ao consumo de pão, encontrou-se uma relação estatisticamente significativa entre os rapazes e as raparigas ($p = 0.014$). Analisando o gráfico de extremos e quartis (figura 7) verifica-se que todos os rapazes afirmam consumir pelo menos 1 pão, sendo este alimento consumido em proporções mais elevadas em relação às raparigas. De notar também que 2.6% (5/182) das raparigas afirma que nunca comem pão.

Relativamente ao consumo diário de água, que se revela de tal forma importante tendo sido por isso incluindo recentemente na Nova Roda dos Alimentos, verifica-se que 51.3% (119/232) dos alunos afirmam consumir menos de 1L de água por dia, chegando

Characterization of the eating habits

According to the literature⁶, the daily food needs should be distributed by 5 to 6 meals, with 3 to 4 hours interval between meals. The breakfast should be complete and balanced, while the night fast should not exceed 10 hours^[6].

ERISA students seem to follow these general recommendations regarding at least the number of daily meals. 77.6% (180/232) reported 4 to 5 meals a day and 9.9% (23/232) more than 5 meals/day. The supper is the most skipped meal among students (65.1% (151/232)), followed by the afternoon snack (17.2 % (40/232)) while only 3% (7/232) of the students reported a total absence of breakfast. No one failed lunch or dinner, according to our data.

Concerning the eating time spent, most students (53.4% (125/232)) reported less than 20 minutes for lunch which is apparently balanced with the time spent with dinner, where 51.3% (119/232) stated to consume more than 20 minutes. Statistically significant relationships were found regarding the time spent in meals, namely lunch ($p = 0.031$), dinner ($p = 0.002$) and supper ($p = 0.033$), with gender. Descriptive analysis has shown that women always spend more time at the table than men.

From the analysis of the different types of food consumption in view of the variables used to characterize the sample results that Radiology students consume significantly more rice, pasta and potatoes ($p = 0.019$) than students from other courses.

Regarding sauces consumption a statistically significant relationship with BMI is present ($p = 0.032$). According with the obtained data, students with BMI <18.5 rarely or never use sauces in their feeding routines (figure 6)

As far as bread is concerned, significant consuming differences are found between men and women ($p = 0.014$). The extremes and quartiles diagram (figure 7) shows that all men say they eat at least a bread daily, and that the consumption proportion is always higher in men. 2.6% (5/182) of the women said never to eat bread.

Regarding , the daily water consumption, a widely recognized item properly included in the New Food Wheel, results have shown that 51.3% (119/232) of the students stated to drink less than 1 liter of water daily, while 1.7% (4/232) stated never drink water at all in a daily basis (figure 6).

mesmo 1.7% (4/232) a afirmar que nunca a bebem (figura 6).

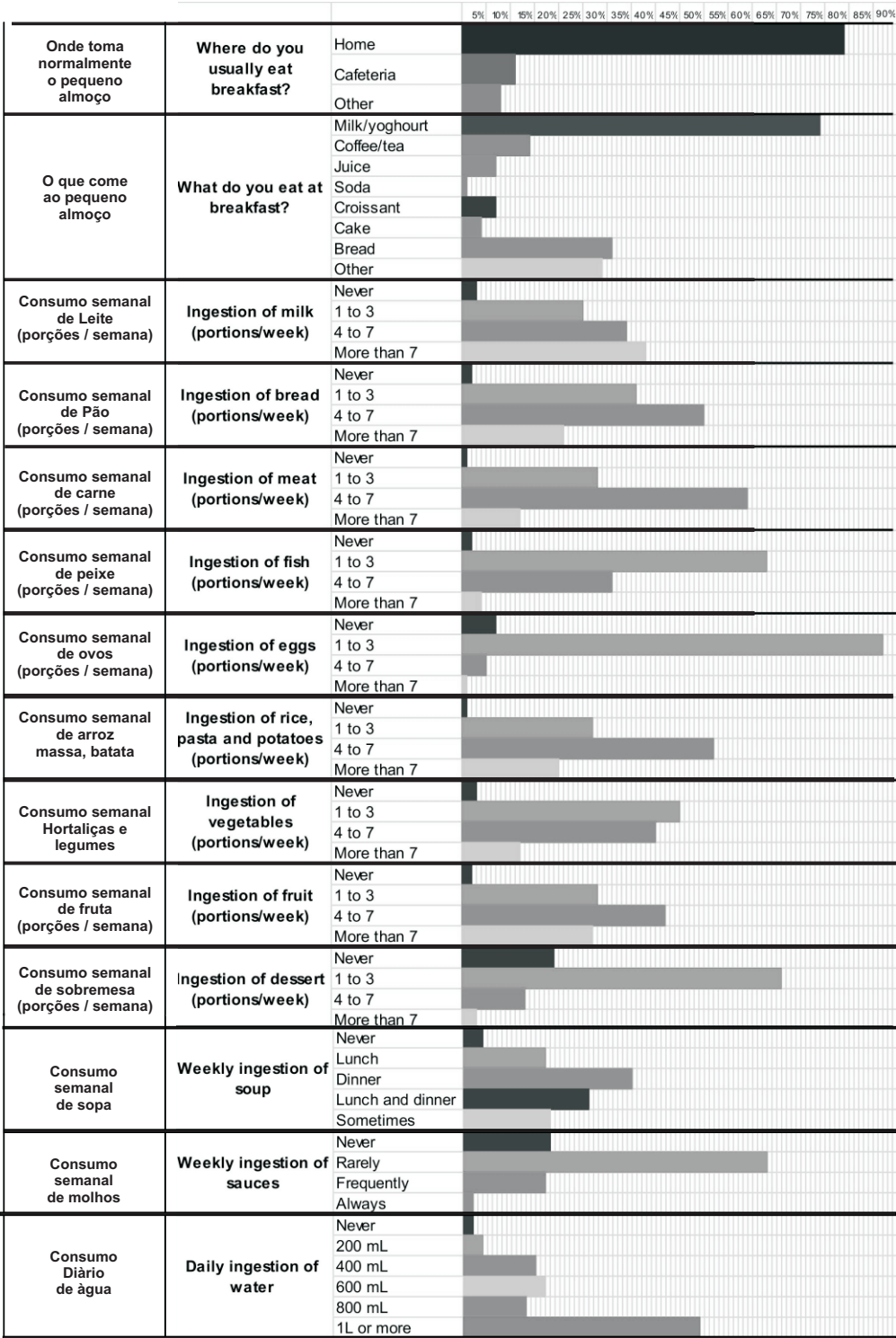


Figura 6 - Resumo dos consumos semanais (nº de porções/semana) dos principais grupos de alimentos
Figure 6 - Brief of the weekly ingestions (number of portions per week) of the main food groups

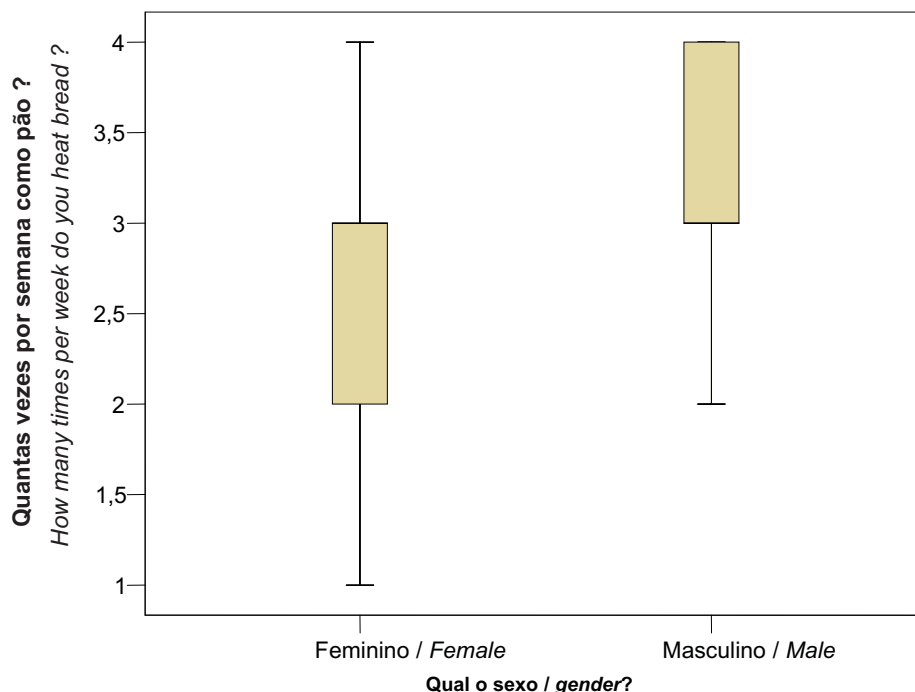


Figura 7 - Gráfico de extremos e quartis entre o género e o consumo semanal de pão
Figure 7 - Extremes and quartiles diagram between gender and weekly consumption of bread

Discussão

A população estudada tem hábitos adequados no que diz respeito ao número de refeições e consumo de proteínas (carne, peixe e ovos) e hidratos de carbono (arroz, massa e batata). Porém, verificou-se existirem alguns pontos que devem ser melhorados em relação aos hábitos alimentares e de exercício físico, com reflexo não apenas no IMC como na saúde destes jovens alunos. Recomendamos em especial um maior consumo de fruta, vegetais e água, bem como de leite e seus derivados.

É lamentável verificar que a maioria dos alunos não pratique qualquer tipo de exercício físico no seu tempo livre, em especial tratando-se de uma população tão jovem e ainda para mais estudantes de cursos de Ciências da Saúde.

Verifica-se a necessidade de implementar acções de formação sobre estes temas, nomeadamente para evitar os desvios de IMC em relação à norma como verificámos no presente estudo e que podem indiciar estados de saúde preocupantes.

Parece-nos importante continuar a monitorizar esta população, para averiguar a evolução dos seus hábitos alimentares em relação às acções implementadas.

Discussion

The studied population seem to have adequate eating habits regarding the number of meals and protein consumption (meat, fish, and eggs) and carbohydrates (rice, pasta and potatoes). However some issues need to be improved specially regarding feeding routines and physical exercise impacting not only the BMI but also the health pattern of these youngsters. Higher consumption of fruit, vegetables, water and dairy products are clearly recommended.

Its regrettably noteworthy to discover that students majority, being so young and health science agents, don't practice any kind of physical activity in their spare time.

The need to implement cultural actions to correct these situations namely to avoid BMI deviations that will imply other serious health impacts is clear. Also, it is import to continue to monitor this population in order to follow up the feeding habits evolution considering the implemented strategies.

Agradecimentos

Este trabalho foi desenvolvido pela discente Fátima Pombo no âmbito dos ECTS Investigação Aplicada I e II, pelo que agradecemos todo o apoio dado pela coordenação do curso de Farmácia, a direcção da Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches e aos alunos que responderam ao inquérito, sem os quais este trabalho não seria possível.

Os resultados aqui apresentados foram reportados à Base de Dados Global sobre Índice de Massa Corporal, da Organização Mundial de Saúde (<http://apps.who.int/bmi/index.jsp>). A compilação dos dados nesta plataforma tem como objectivo permitir comparações de taxas de obesidade entre países, monitorizar a extensão de problemas relacionados com a obesidade, presentes e futuros, bem como permitir a avaliação da eficácia de estratégias de intervenção nesta área.

Acknowledgements

The present work was developed by Fátima Pombo as the dissertation resulting from the Applied Research Units I and II. The authors wish to thank the coordinator of the Pharmacy course, the direction board of ERISA, and to respondent students who collaborated with this study. Without their participation and support this work couldn't have been done.

These results have been reported to the WHO Global Database on Body Mass Index (<http://apps.who.int/bmi/index.jsp>). This database aims to facilitate international comparisons of adulthood obesity rates, monitoring the magnitude of the current and future obesity problems, and evaluating the effectiveness of intervention strategies.

Referências / References

- [1] Nunes E, Breda J. Manual para uma alimentação saudável em jardins-de-infância. [cited 2007 May 3] in: URL: <http://www.dgsaude.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005536.pdf>
- [2] Rodrigues S, Franchini B, Graça P, de Almeida M D V. A New Food Guide for the Portuguese Population. J Nutr Educ Behav 2006; 38: 189-195.
- [3] Instituto Nacional de Estatística. Balança Alimentar Portuguesa: 1990-2003. Lisboa: I. N. E.; 1999. in: URL: http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=375238&PUBLICACOE_Smodo=2&xlang=pt
- [4] Lopes C, Oliveira A, Santos A C, Ramos E, Gaio A R, Severo M, Barros H. Consumo Alimentar no Porto. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto [cited 2006] in: URL: www.consumoalimentar.med.up.pt
- [5] Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge. Inquérito Alimentar Nacional. Rev CEN 1980; 4 (2).
- [6] Peres E. Saber comer para melhor viver. 1st Edition. Lisbon: Editorial Caminho; 1994.