



**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**  
**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**

**Mestrado em Educação**  
*Área de Especialização: Educação para a Saúde*

**Dissertação**

**A Alimentação dos Alunos no Refeitório:  
Um Estudo numa Escola de 2.º e 3.º Ciclos**

Autora:  
Elsa Cristina Pereira Reis

**Orientadora:**  
Professora Doutora M. Graça Simões de Carvalho

Évora  
Setembro, 2012



**Mestrado em Educação**  
*Área de Especialização: Educação para a Saúde*

**Dissertação**

**A Alimentação dos Alunos no Refeitório:  
Um Estudo numa Escola de 2.º e 3.º Ciclos**

Autora:  
Elsa Cristina Pereira Reis

**Orientadora:**  
Professora Doutora M. Graça Simões de Carvalho





## AGRADECIMENTOS

Consciente da dificuldade que é traduzir por palavras a minha gratidão e apreço por todas as pessoas que uma forma ou de outra contribuíram para a concretização desta dissertação, não quero deixar de expressar os meus sinceros agradecimentos:

- À Professora Doutora Graça Simões de Carvalho pelo apoio permanente e incondicional, pela sua dedicação, pelas constantes palavras de incentivo, pelas sábias e importantes sugestões, por todos os conselhos, pela paciência, atenção e empenho na orientação e ainda pela confiança no meu trabalho.
- Ao Professor Doutor Jorge Bonito, por todos os ensinamentos, conselhos e pelas palavras de encorajamento sobretudo nos momentos de maior desânimo e dificuldade.
- À Professora Doutora Olga Magalhães, por toda a disponibilidade, atenção, apoio e pela prontidão no esclarecimento das imensas dúvidas que foram surgindo.
- À Direção da escola em que decorreu esta investigação, à responsável da empresa concessionária do refeitório escolar e às manipuladoras de alimentos, pelo seu interesse e boa vontade em colaborar neste estudo.
- À Direção da escola em que se realizou o estudo piloto que permitiu a validação dos questionários.
- Aos alunos que participaram na investigação de forma bastante interessada e empenhada.
- À minha família, que tantas vezes soube compreender os meus constantes “não posso, tenho que trabalhar”, especialmente ao meu marido pelo estímulo, pela colaboração na revisão do texto, pela paciência e tolerância em todos os momentos mesmo durante os períodos de “hibernação” em que o sobrecarreguei nas tarefas domésticas e familiares; aos meus pais, por toda a ajuda; à minha irmã pela disponibilidade no apoio informático e pela indispensável colaboração no tratamento e análise dos dados; por fim, aos meus filhos, por terem conseguido aprender a suportar todos os momentos em que não estive presente ou que não tinha paciência devido ao cansaço e por terem sido os grandes pilares de todo o meu esforço e empenho.



## “A Alimentação dos Alunos no Refeitório: Um Estudo numa Escola de 2.º e 3.º Ciclos”

### RESUMO

Os refeitórios escolares devem ser espaços de socialização que promovam refeições aprazíveis, práticas de alimentação saudáveis e contribuam para capacitar os alunos a fazerem escolhas e consolidarem hábitos alimentares que garantam um desenvolvimento adequado, melhorando a qualidade de vida e a saúde.

Caracterizou-se o serviço de alimentação no refeitório numa escola do Alentejo, com 2.º e 3.º Ciclo, analisaram-se os comportamentos dos alunos, identificando aspetos positivos e eventuais necessidades de melhoria para elaborar recomendações que beneficiem a alimentação. Aplicou-se uma pluralidade de técnicas metodológicas qualitativas e quantitativas, procedendo-se à análise integrada e triangulação dos dados.

O refeitório reunia condições essenciais para prestar bom serviço. As refeições eram hipocalóricas, qualitativamente aceitáveis, variando o aporte nutricional com as escolhas alimentares. O sexo e Ciclo de Ensino condicionavam a alimentação e satisfação dos alunos com o serviço, sublinhando a necessidade de considerar estas variáveis no planeamento de programas de Educação para a Saúde.

**Palavras-Chave:** alimentação saudável; hábitos alimentares; refeitórios escolares; refeições escolares; ementas escolares.



**“Students’ feeding practices in the canteen:  
a study in a school of 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> Cycles”**

***ABSTRACT***

School canteens must be socialization spaces to promote enjoyable meals, healthy feeding practices and contribute to empower students to make healthy choices and consolidate food habits to ensure a proper development, improving the quality of life and health.

The food service of a school canteen with 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> Cycle located in Alentejo was characterized. Students’ behaviors were analyzed, identifying positive aspects and other aspects requiring improvement in order to develop recommendations that benefit student eating practices. A plurality of qualitative and quantitative methodological techniques was applied performing integrated analysis and data triangulation.

The school canteen exhibited the essential conditions to promote a good service. Meals were low caloric, qualitatively acceptable, varying the nutritional intake with food choices. Sex and Teaching Cycle conditioned the student’s food and satisfaction concerning the meal service, emphasizing the need to consider these variables in planning health education programs.

**Keywords:** healthy eating; eating habits; school canteens; school meals; school menus.



## ÍNDICE GERAL

|   |           |
|---|-----------|
| Agradecimentos .....  | iii       |
| Resumo e Palavras-chave .....   | v         |
| <i>Abstract and Keywords</i> .....  | vii       |
| Índice Geral .....  | ix        |
| Índice de Figuras .....   | xv        |
| Índice de Quadros .....   | xvii      |
| Lista de Acrónimos, Siglas, Abreviaturas e Símbolos .....   | xix       |
| <b>CAPÍTULO 1. ENQUADRAMENTO DA INVESTIGAÇÃO</b> .....  | <b>1</b>  |
| 1.1. Contextualização e importância do estudo .....   | 1         |
| 1.2. Problema e questões de investigação .....  | 4         |
| 1.3. Objetivos do estudo .....  | 4         |
| 1.4. Plano geral da dissertação .....   | 5         |
| <b>CAPÍTULO 2. CONTEXTO TEÓRICO DA INVESTIGAÇÃO</b> .....   | <b>7</b>  |
| 2.1. Promoção da saúde e estilos de vida saudáveis .....  | 7         |
| 2.2. Importância dos hábitos alimentares .....  | 9         |
| 2.2.1. Alimentação saudável nas crianças e jovens em idade escolar .....                              | 12        |
| 2.2.2. Comportamento alimentar e preferências alimentares dos portugueses<br>em idade escolar .....   | 15        |
| 2.2.3. A escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis .....                                    | 19        |
| 2.3. O protagonismo dos refeitórios escolares .....   | 21        |
| 2.3.1. As refeições servidas nos refeitórios escolares .....  | 22        |
| 2.3.2. Breve referência aos determinantes dos consumos alimentares nos<br>refeitórios escolares ..... | 24        |
| 2.3.3. Regulamentação dos refeitórios escolares em Portugal .....                                     | 25        |
| 2.3.4. Revisão de estudos sobre refeitórios escolares .....   | 29        |
| 2.3.4.1. Estudos internacionais .....   | 29        |
| 2.3.4.2. Estudos realizados em Portugal .....   | 31        |
| <b>CAPÍTULO 3. METODOLOGIA</b> .....  | <b>39</b> |
| 3.1. Caracterização geral do estudo .....   | 40        |
| 3.1.1. Caracterização do desenho de investigação .....  | 41        |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.2. População e amostra .....   | 42        |
| 3.2.1. Acesso e aceitação da investigação .....  | 42        |
| 3.2.2. Alunos .....  | 42        |
| 3.2.3. Funcionárias do refeitório .....  | 43        |
| 3.3. Técnicas de recolha de informação .....   | 43        |
| 3.3.1. Observação sistemática .....  | 44        |
| 3.3.1.1. Desenho e validação das grelhas de observação .....                           | 44        |
| 3.3.2. Entrevista semiestruturada .....  | 47        |
| 3.3.2.1. Desenho e validação do guião da entrevista semiestruturada .....              | 47        |
| 3.3.2.2. Realização das entrevistas semiestruturadas: amostra e<br>procedimentos ..... | 49        |
| 3.3.3. Questionários .....   | 50        |
| 3.3.3.1. Desenho dos questionários .....   | 50        |
| 3.3.3.2. Validação e aplicação dos questionários .....                                 | 54        |
| 3.3.4. Análise documental .....  | 57        |
| 3.4. Percurso metodológico .....   | 57        |
| 3.5. Técnicas de análise da informação .....   | 58        |
| 3.5.1. Análise das observações .....   | 59        |
| 3.5.2. Análise das entrevistas semiestruturadas .....                                  | 60        |
| 3.5.3. Análise dos questionários .....   | 63        |
| 3.5.4. Análise estatística dos dados .....   | 63        |
| <b>CAPÍTULO 4. RESULTADOS .....</b>  | <b>65</b> |
| 4.1. Caracterização da amostra .....   | 66        |
| 4.1.1. Alunos .....  | 66        |
| 4.1.2. Funcionárias do refeitório escolar .....  | 69        |
| 4.2. Caracterização do serviço prestado no refeitório escolar .....                    | 70        |
| 4.2.1. Instalações .....   | 71        |
| 4.2.2. Atendimento .....   | 72        |
| 4.2.3. Confeção das refeições .....  | 73        |
| 4.2.4. Oferta alimentar .....  | 74        |
| 4.2.5. Avaliação qualitativa e equilíbrio dietético das ementas .....                  | 80        |
| 4.3. Caracterização da utilização do refeitório escolar pelos alunos .....             | 83        |
| 4.3.1. Frequência de utilização .....  | 83        |
| 4.3.2. Motivos para utilização e para não utilização do refeitório escolar .....       | 85        |
| 4.3.3. Comportamento geral dos alunos .....  | 88        |
| 4.3.4. Tempo de refeição .....   | 88        |



|   |            |
|---|------------|
| 4.4. Caracterização do comportamento alimentar dos alunos no refeitório escolar ..... | 89         |
| 4.4.1. Preferências e consumos alimentares .....                                      | 89         |
| 4.4.2. Refeições completas e incompletas .....  | 99         |
| 4.4.3. Quantidade de alimentos que se desperdiçava .....                              | 101        |
| 4.5. Grau de satisfação dos alunos em relação ao refeitório escolar .....             | 103        |
| 4.5.1. Sala de refeições .....  | 104        |
| 4.5.2. Atendimento .....  | 105        |
| 4.5.3. Serviço oferecido .....  | 107        |
| 4.5.4. Satisfação global .....  | 111        |
| <b>CAPÍTULO 5. DISCUSSÃO .....</b>  | <b>115</b> |
| 5.1. Serviço prestado no refeitório escolar .....                                     | 115        |
| 5.1.1. Funcionamento do refeitório escolar .....                                      | 116        |
| 5.1.2. Oferta alimentar no refeitório escolar .....                                   | 117        |
| 5.2. Utilização do refeitório escolar pelos alunos .....                              | 124        |
| 5.2.1. Frequência de utilização .....   | 124        |
| 5.2.2. Motivos para utilização ou não do refeitório escolar .....                     | 124        |
| 5.2.3. Comportamento geral dos alunos .....   | 126        |
| 5.2.4. Tempo de refeição .....  | 126        |
| 5.3. Comportamento alimentar dos alunos no refeitório escolar .....                   | 126        |
| 5.3.1. Preferências alimentares .....   | 126        |
| 5.3.2. Consumos alimentares .....   | 128        |
| 5.3.3. Quantidade de alimentos desperdiçada .....                                     | 132        |
| 5.4. Grau de satisfação dos alunos em relação ao refeitório escolar .....             | 133        |
| 5.4.1. Sala de refeições .....  | 134        |
| 5.4.2. Atendimento .....  | 134        |
| 5.4.3. Serviço oferecido .....  | 135        |
| 5.4.4. Satisfação global .....  | 136        |
| <b>CAPÍTULO 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>   | <b>137</b> |
| 6.1. Conclusões .....   | 137        |
| 6.2. Limitações do estudo .....   | 145        |
| 6.3. Recomendações numa perspetiva de Educação para a Saúde .....                     | 145        |
| 6.4. Sugestões para futuras investigações .....                                       | 148        |
| <b>Referências Bibliográficas .....</b>   | <b>151</b> |
| <b>Apêndices .....</b>  | <b>163</b> |

|  |     |
|--|-----|
| Apêndice 1. – Aceitação do estudo principal .....  | 165 |
| - Autorização da Direção do Agrupamento .....  | 167 |
| - Autorização da empresa concessionária do refeitório .....  | 169 |
| - Autorização dos Pais e Encarregados de Educação .....  | 171 |
| Apêndice 2. – Fichas de registo de observações .....   | 173 |
| - Ficha de registo de observações inicial .....  | 175 |
| - Ficha de registo de observações na linha de distribuição de refeições .....                        | 177 |
| - Ficha de registo de observações junto aos carrinhos de tabuleiros .....                            | 180 |
| Apêndice 3. – Outras fichas de registo .....   | 185 |
| - Ficha de registo de senhas vendidas para o refeitório escolar .....                                | 187 |
| - Ficha de registo do peso dos alimentos deixados nos tabuleiros .....                               | 189 |
| Apêndice 4. – Preparação das entrevistas semiestruturadas .....                                      | 191 |
| - Matriz de entrevista semiestruturada .....   | 193 |
| - Guião de entrevista semiestruturada .....  | 195 |
| - Consentimento escrito de gravação das entrevistas .....  | 197 |
| Apêndice 5. – Matrizes dos questionários .....   | 199 |
| - Matriz do questionário aos alunos que frequentam o refeitório .....                                | 201 |
| - Matriz do questionário aos alunos que não frequentam regularmente o refeitório .....               | 204 |
| Apêndice 6. – Versões iniciais dos questionários .....   | 205 |
| - Versão inicial do questionário para os alunos que frequentavam o refeitório ...                    | 207 |
| - Versão inicial do questionário para os alunos que não frequentavam regularmente o refeitório ..... | 211 |
| Apêndice 7. – Aceitação do estudo piloto .....   | 213 |
| - Pedido de autorização à Direção do Agrupamento para o estudo piloto .....                          | 215 |
| - Autorização dos Pais e Encarregados de Educação para o estudo piloto .....                         | 217 |
| - Autorização da Direção do Agrupamento para o estudo piloto .....                                   | 218 |
| Apêndice 8. – Versões iniciais dos questionários .....   | 219 |
| - Versão final do questionário aos alunos que frequentavam o refeitório .....                        | 221 |
| - Versão final do questionário aos alunos que não frequentavam regularmente o refeitório .....       | 225 |
| Apêndice 9. – Quadros síntese das observações .....  | 227 |
| - Quadro síntese das observações na linha de distribuição de refeições .....                         | 229 |
| - Quadro síntese das observações junto aos carrinhos .....   | 232 |
| Apêndice 10. – Grelhas SPARE .....   | 235 |
| - Grelha de verificação SPARE para avaliação qualitativa de ementas .....                            | 237 |
| - Relatório SPARE de qualidade de ementas .....  | 240 |

|  |     |
|--|-----|
| Apêndice 11. – Procedimentos de análise de conteúdo de entrevistas ..... | 241 |
| - Convenções de transcrição utilizadas .....                             | 243 |
| - Transcrição da entrevista E3M .....                                    | 244 |
| - Primeiro tratamento da entrevista E3M .....                            | 251 |
| - Pré-categorização da entrevista E3M .....                              | 255 |
| - Categorização da entrevista E3M .....                                  | 259 |
| - Quadro síntese da categorização das entrevistas .....                  | 264 |
| Apêndice 12. – Exemplos de planos semanais de ementas .....              | 269 |
| - Plano de ementa da Semana 2 (7 a 11 de novembro de 2011) .....         | 271 |
| - Plano de ementa da Semana 3 (14 a 18 de novembro de 2011) .....        | 272 |



## ÍNDICE DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| - <i>Figura 3.1.-</i> Fluxograma das etapas metodológicas .....   | 58 |
| - <i>Figura 4.1.-</i> Distribuição da amostra por ano de escolaridade de acordo com a frequência ou não do refeitório escolar .....                                 | 67 |
| - <i>Figura 4.2.-</i> Distribuição dos alunos que frequentavam o refeitório escolar (A) e que não frequentavam o refeitório escolar (B) por idades e por sexo ..... | 67 |
| - <i>Figura 4.3.-</i> Distribuição dos alunos que frequentavam o refeitório escolar por idades e por Ciclo de Ensino .....  | 68 |
| - <i>Figura 4.4.-</i> Distribuição dos alunos que frequentavam o refeitório (A) e que não o frequentavam (B) em função da sua residência .....                      | 68 |
| - <i>Figura 4.5.-</i> Distribuição da amostra em função do Apoio Social Escolar de acordo com a frequência ou não do refeitório escolar .....                       | 69 |
| - <i>Figura 4.6.-</i> Frequência semanal com que os alunos disseram que almoçavam no refeitório, por Ciclo de Ensino .....  | 83 |
| - <i>Figura 4.7.-</i> Frequência semanal com que os alunos disseram que almoçavam no refeitório, por sexo .....   | 84 |
| - <i>Figura 4.8.-</i> Motivos pelos quais os alunos disseram que almoçavam no refeitório escolar, por sexo .....  | 85 |
| - <i>Figura 4.9.-</i> Motivos pelos quais os alunos disseram que almoçavam no refeitório escolar, por Ciclo de Ensino .....   | 86 |
| - <i>Figura 4.10.-</i> Motivos pelos quais os alunos disseram que por vezes não almoçavam no refeitório escolar, por Ciclo de Ensino .....                          | 87 |
| - <i>Figura 4.11.-</i> Elementos da refeição que os alunos levavam/ não levavam nos tabuleiros .....  | 90 |
| - <i>Figura 4.12.-</i> Consumos alimentares dos alunos observados após as refeições .....   | 91 |
| - <i>Figura 4.13.-</i> Frequência com que os alunos disseram que comiam os vários elementos da refeição .....   | 93 |
| - <i>Figura 4.14.-</i> Frequência com que os alunos disseram que comiam sopa, no refeitório, por sexo .....   | 93 |
| - <i>Figura 4.15.-</i> Frequência com que os alunos disseram que comiam peixe, no refeitório, por Ciclo de Ensino .....   | 94 |
| - <i>Figura 4.16.-</i> Frequência com que os alunos disseram que comiam o acompanhamento de vegetais, no refeitório, por sexo .....                                 | 95 |

|   |     |
|---|-----|
| - <i>Figura 4.17.</i> - Frequência com que os alunos disseram que comiam pão, no refeitório, por sexo .....                                 | 96  |
| - <i>Figura 4.18.</i> - Frequência com que os alunos disseram que comiam fruta, no refeitório, por sexo (A) e por Ciclo de Ensino (B) ..... | 97  |
| - <i>Figura 4.19.</i> - Pratos preferidos pelos alunos, por Ciclo de ensino .....   | 98  |
| - <i>Figura 4.20.</i> - Percentagem de alunos que fizeram refeições completas/ incompletas durante os ciclos de observação .....            | 100 |
| - <i>Figura 4.21.</i> - Frequência com que os alunos disseram que deixavam comida no prato, por sexo .....                                  | 102 |
| - <i>Figura 4.22.</i> - Parte da refeição que os alunos disseram que deixavam com maior frequência .....                                    | 102 |
| - <i>Figura 4.23.</i> - Satisfação dos alunos em relação à sala de refeições .....  | 104 |
| - <i>Figura 4.24.</i> - Satisfação dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação à decoração da sala .....                                    | 105 |
| - <i>Figura 4.25.</i> - Satisfação dos alunos em relação ao atendimento no refeitório escolar .   | 106 |
| - <i>Figura 4.26.</i> - Satisfação dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação à simpatia das funcionárias .....                            | 106 |
| - <i>Figura 4.27.</i> - Satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado no refeitório escolar .....                                    | 107 |
| - <i>Figura 4.28.</i> - Satisfação dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação à quantidade de alimentos servida .....                      | 108 |
| - <i>Figura 4.29.</i> - Satisfação dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação à variedade da ementa .....                                  | 108 |
| - <i>Figura 4.30.</i> - Satisfação dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação à qualidade das refeições .....                              | 109 |
| - <i>Figura 4.31.</i> - Distribuição dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação ao gosto pelas refeições .....                             | 109 |
| - <i>Figura 4.32.</i> - Motivos pelos quais os alunos gostavam ou não das refeições por Ciclo de Ensino .....                               | 110 |
| - <i>Figura 4.33.</i> - Satisfação global dos alunos em relação ao refeitório escolar por Ciclo de Ensino .....                             | 111 |
| - <i>Figura 4.34.</i> - Melhorias sugeridas pelos alunos por Ciclo de Ensino .....  | 112 |

## ÍNDICE DE QUADROS

|  |     |
|--|-----|
| - Quadro 2.1.- Síntese dos Estudos sobre Refeitórios Escolares, Realizados em Portugal, de Âmbito Regional ou Local .....                                  | 34  |
| - Quadro 4.1.- Caracterização das Funcionárias do Refeitório Escolar .....   | 70  |
| - Quadro 4.2.- Caracterização das Refeições Servidas aos Alunos .....  | 75  |
| - Quadro 4.3.- Frequência Semanal com que os Alunos Disseram que Pediam para Repetir o Prato em Função da sua Frequência de Utilização do Refeitório ..... | 77  |
| - Quadro 4.4.- Frequência Semanal com que os Alunos Disseram que o Prato se Esgotava em Função da sua Frequência de Utilização do Refeitório .....         | 78  |
| - Quadro 4.5.- Relatório de Qualidade de Ementas – SPARE .....   | 81  |
| - Quadro 4.6.- Equilíbrio Dietético das Refeições Servidas aos Alunos .....  | 82  |
| - Quadro 4.7.- Frequência Semanal com que os Alunos Disseram que Comiam os Vários Elementos da Refeição no Refeitório .....                                | 92  |
| - Quadro 4.8.- Elementos da Refeição que os Alunos Disseram que Levavam no Tabuleiro com Menor Frequência .....  | 100 |
| - Quadro 4.9.- Quantidade de Alimentos Desperdiçada no Refeitório Escolar .....  | 103 |
| - Quadro 4.10.- Satisfação dos Alunos, por Sexo, em Relação à Iluminação e à Ventilação da Sala .....  | 104 |
| - Quadro 4.11.- Satisfação dos Alunos, por Ciclo de Ensino, Relativamente ao Tempo de Espera para ser Atendido e à Apresentação das Funcionárias .....     | 106 |





## LISTA DE ACRÓNIMOS, SIGLAS, ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

### Acrónimos e Siglas

- CE – Comunidade Europeia  
COSI – Childhood Obesity Surveillance Initiative  
DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor  
DGIDC – Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular  
DGS – Direção Geral da saúde  
DRE – Direção Regional de Educação  
FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations  
FEADRS – Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social  
FEN – Fundación Española de la Nutrición  
HACCP – Hazard Analysis and Critical Control Points  
HBSC – Health Behaviour in School-aged Children  
IASE – Instituto de Ação social Escolar  
INE – Instituto Nacional de Estatística  
INSA – Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge  
OMS – Organização Mundial de Saúde  
SPARE – Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares  
SPSS – Statistical Package of Social Sciences  
V.E.T. – Valor Energético Total  
WHO – World Health Organization

### Abreviaturas e Símbolos

- A – Aceitável  
Acomp. – Acompanhamento  
Alim. – Alimentos  
B – Bom  
Calam. – Calamares  
Dez. – Dezembro  
Dourad. – Douradinhos  
DP – Desvio padrão

Esparg. – Esparguete

Freq. – Frequência

Func. – Funcionárias

g – Grama

h - Hora

HC – Hidratos de carbono

Hig. – Higiene

Jan. – Janeiro

Kcal – Quilocaloria

kg – Quilograma

MB – Muito bom

min - Minuto

N.º - Número

NA – Não aceitável

N.O. – Não observado

Nov. – Novembro

Obs. – Observação

Out. – Outubro

Parc. – Parcialmente

® - Marca registada

Ref. – Refeição

s - Segundo

Serv. – Servida

Set. – Setembro

Sobrem. - Sobremesa

Total. – Totalmente

Veg. – Vegetais

$\chi^2$  – Qui-quadrado

## CAPÍTULO 1. ENQUADRAMENTO DA INVESTIGAÇÃO

Neste capítulo é apresentado o enquadramento teórico da investigação da presente dissertação.

O capítulo divide-se nos seguintes quatro subcapítulos:

- “Contextualização e importância do estudo” – procede-se ao enquadramento da temática em estudo e apresenta-se a sua relevância.

- “Problema e questões de investigação” – enuncia-se o tema em estudo e faz-se a sua delimitação identificando as perguntas de investigação a partir das quais se desenvolve todo o trabalho.

- “Objetivos do estudo” – enumeram-se os propósitos a alcançar com a investigação.

- “Plano geral da dissertação” – apresenta-se a estrutura da dissertação.

### 1.1. Contextualização e importância do estudo

Os hábitos alimentares têm uma influência reconhecida na saúde e no bem-estar (WHO, 2006). Assim, uma alimentação saudável, na medida em que influencia o crescimento e desenvolvimento dos indivíduos, contribuirá para evitar o aparecimento de problemas de saúde, como o excesso de peso, a obesidade e alguns tipos de cancro (Vieira & Carvalho, 2011), e melhorar a qualidade de vida, devendo estabelecer-se o mais cedo possível (Aranceta et al., 2004). Neste sentido, fazer uma alimentação equilibrada durante a infância e a adolescência torna-se fundamental, não só para satisfazer as necessidades nutricionais que garantam o crescimento e desenvolvimento adequados, mas também para fomentar a aquisição e reforço de hábitos saudáveis que se mantenham para toda a vida. No entanto, nestas faixas etárias prevalecem estados nutricionais inadequados, como resultado de práticas e comportamentos alimentares incorretos, associados a todas as transformações fisiológicas que lhe são inerentes (Gonçalves, 2006).

Na verdade, as escolhas efetuadas pelas crianças e jovens em idade escolar não têm em conta apenas a perspetiva nutricional, mas também fatores socioeconómicos, familiares e ambientais (Loureiro, 2004). Durante esse período, os hábitos e escolhas

alimentares refletem uma diminuição da influência familiar e um aumento da influência dos pares pelo que as decisões pessoais tornam-se prioritárias em relação aos comportamentos alimentares promovidos em família (Currie et al., 2012; Moreira & Peres, 1996; WHO, 2006). No entanto, importa sublinhar que o equilíbrio e variedade das refeições são os pilares para a promoção de uma alimentação saudável (DECO, 2005) e a garantia do suprimento das necessidades nutricionais do organismo nas várias fases da vida (Nunes & Breda, 2002), pelo que a investigação nesta área tem particular interesse.

Sendo a escola um local em que as crianças e os jovens passam grande parte do tempo, numa fase em que são mais recetivos à mudança e aquisição de hábitos saudáveis, o seu papel na promoção da saúde torna-se relevante (Baptista, 2010; Currie et al., 2012; Vieira & Carvalho, 2011; Zancul & Zancul, 2009). Nesta perspetiva, para promover estilos de vida saudáveis é fundamental que a escola, para além de aumentar os conhecimentos dos alunos, fomente a sua resistência face à pressão social, favorecendo o desenvolvimento de competências pessoais que lhes permitam tomar as decisões mais adequadas e refletir sobre as suas próprias escolhas e práticas (Costa, 2008). Uma vez que os estilos de vida vão sendo adquiridos durante a infância e a adolescência, é muito importante analisar e compreender os hábitos e comportamentos das crianças e jovens, para que seja possível uma intervenção eficaz com recurso a ações adequadas de promoção da saúde e prevenção de comportamentos menos saudáveis (Baptista, 2010; Vieira & Carvalho, 2011). Assim, a escola, como local privilegiado para a educação alimentar e para a prática de uma alimentação equilibrada (Currie et al., 2012; Zancul & Zancul, 2009), deve garantir a oferta de produtos saudáveis nos espaços de alimentação coletiva (DGS, 2006), como é o refeitório.

De facto, a utilização dos refeitórios escolares tem aumentado recentemente, de forma considerável e rápida, em virtude de os alunos passarem a maioria do seu dia na escola, mas sobretudo impulsionada pelas novas realidades, decorrentes de várias alterações sociais e da estrutura familiar (Aranceta, 2008; Campos, 2010; DGIDC, 2007; Pérez-Rodrigo, 2008). Os refeitórios escolares devem ser vistos como espaços de socialização em que, por um lado se fomenta o prazer pelas refeições e a prática de uma alimentação adequada (Atie, 2012) e por outro se contribui para a capacitação dos alunos para fazerem escolhas e adquirirem e estabelecerem hábitos alimentares saudáveis (FEN & FEADRS, 2008; Lopes, 2009). A escola tem, por isso, a grande responsabilidade de oferecer refeições saudáveis, equilibradas e seguras, mas simultaneamente apelativas e agradáveis, para suprir as necessidades nutricionais das crianças e jovens que a frequentam (Baptista, 2006; DGIDC, 2007; Paiva et al., 2011).

Nos últimos tempos tem havido um aumento da preocupação com a qualidade da oferta alimentar em meio escolar, pelo que vários países, entre os quais Portugal, têm desenvolvido diversas ações no sentido de a regulamentar e melhorar, como estratégias fundamentais para a promoção da saúde dos mais jovens (Aranceta et al., 2008). Apesar da regulamentação dos refeitórios escolares e das refeições que servem ser uma medida importante e com repercussões a curto prazo, não substitui a necessidade da educação alimentar para que os alunos, no seu dia-a-dia, sejam capazes de fazer as escolhas mais adequadas, sendo também fundamental o envolvimento das famílias (Danelon, Danelon, & Silva, 2006). Na verdade, embora as refeições escolares possam ser nutricionalmente equilibradas, isso não significa que os consumos efetivamente realizados pelos alunos também o sejam (Atie, Massanés, & Roura, 2009).

Deste modo, torna-se muito importante estudar a oferta alimentar e os consumos efetuados em meio escolar para se poderem estruturar programas de intervenção que integrem estratégias que contribuam para a promoção da saúde e para a prevenção de patologias relacionadas com a alimentação (Vieira & Carvalho, 2011; Zancul & Dal Fabbro, 2007). De facto, a análise da oferta alimentar nos refeitórios escolares e do modo como as crianças e jovens se alimentam nesses locais reveste-se de um enorme interesse para averiguar se estão satisfeitas as suas necessidades nutricionais de modo a garantir que crescem e se desenvolvem de forma adequada, melhorando a qualidade de vida e minimizando riscos para a saúde.

No entanto, quer a nível nacional quer internacional existem poucos trabalhos realizados neste âmbito. Alguns estudos avaliam quantitativa e qualitativamente as ementas escolares, a adequação das refeições às necessidades nutricionais das crianças e jovens, e a sua satisfação em relação ao serviço de alimentação, apontando, na sua generalidade, para diversos incumprimentos e desequilíbrios (Aranceta et al., 2004; Campos, 2010; Candeias & Rego, 2005; Cuevas, 2011; DECO, 2011; Galinha, 2010; Gould, Russell & Barker, 2006; Lopes, 2009; Martins, 2010; Paiva et al., 2011; Reforço, 2010), mas, não encontramos nenhum que caracterizasse o modo como os alunos se alimentam nos refeitórios escolares em termos dos seus consumos reais.

Salienta-se que, no âmbito da temática apresentada, não nos parece existir qualquer trabalho desenvolvido no Alentejo, região do país muito específica em termos gastronómicos e com acentuada prevalência de obesidade na infância e na adolescência, respetivamente 8,9% (Rito et al., 2011) e 3,6% (Matos et al., 2012). Sublinha-se ainda, que esta investigação surgiu da necessidade de serem avaliadas e eventualmente melhoradas as refeições escolares, manifestada pelos próprios alunos à Professora

Coordenadora da Educação para a Saúde, aliada à importância do estabelecimento de hábitos alimentares adequados durante a infância e adolescência. Neste sentido, e sendo estes estudos determinantes para o sucesso de qualquer programa de intervenção que se pretenda implementar em meio escolar com vista à obtenção de ganhos em saúde, considera-se que a investigação realizada é especialmente relevante.

## **1.2. Problema e questões de investigação**

No estudo que se apresenta, o problema central consistiu em conhecer a alimentação que os alunos fazem ao almoço no refeitório de uma Escola Básica com 2.º e 3.º Ciclos do distrito de Évora, dando resposta às seguintes questões de investigação.

- A) Será que o serviço do refeitório funciona de forma adequada?
- Como funciona o serviço oferecido no refeitório da escola?
  - Qual o equilíbrio dietético das refeições servidas?
- B) Que tipo de alimentação fazem os alunos ao almoço no refeitório escolar?
- Com que frequência utilizam os alunos o refeitório e qual a relação entre o nível de escolaridade e essa frequência de utilização?
  - Quais os motivos que levam os alunos a almoçarem e a não almoçarem no refeitório?
  - Qual a percentagem de alunos que faz a refeição completa no refeitório?
  - Qual a percentagem de alunos que não faz refeições completas e quais os motivos que os levam a não fazer?
  - Qual a quantidade de alimentos que se desperdiça no refeitório?
  - Quais os alimentos mais consumidos pelos alunos no refeitório e porquê?
  - Qual o grau de satisfação dos alunos em relação ao refeitório?
- C) Haverá diferenças estatisticamente significativas entre grupos de alunos?
- Em todas estas questões (B) haverá diferenças significativas entre os rapazes e as raparigas?
  - Em todas estas questões (B) haverá diferenças significativas entre os alunos do 2.º e do 3.º Ciclo?

## **1.3. Objetivos do estudo**

Com base no acima exposto, e numa perspetiva de promoção e educação para a saúde, pretendeu-se conhecer como se alimentavam os alunos do 2.º e do 3.º Ciclo ao

almoço no refeitório escolar para identificar aspetos positivos e eventuais necessidades de melhoria na sua alimentação e elaborar uma proposta de medidas e estratégias de intervenção que a beneficiem. Mais especificamente, dando resposta às questões de investigação (ver 1.2), procurou-se:

- Caracterizar as condições do serviço prestado no refeitório escolar, em termos de funcionamento e oferta alimentar;
- Caracterizar a utilização do refeitório escolar pelos alunos;
- Caracterizar e analisar o comportamento alimentar dos alunos em termos de preferências e consumos para propor recomendações que os beneficiem;
- Determinar o grau de satisfação dos alunos em relação ao refeitório escolar;
- Verificar eventuais diferenças significativas entre os alunos por sexo e por Ciclo de Ensino, a ter em consideração aquando da elaboração da proposta de recomendações.

#### **1.4. Plano geral da dissertação**

A presente dissertação encontra-se organizada em seis capítulos, subdivididos em vários subcapítulos, estruturados do seguinte modo:

- No Capítulo 1, *Enquadramento da Investigação*, faz-se a contextualização e mostra-se a importância do estudo, enuncia-se o problema, identificam-se as questões de investigação e apresentam-se os objetivos e o plano geral da dissertação.

- No Capítulo 2, *Contexto Teórico da Investigação*, é apresentada uma revisão da literatura subjacente ao estudo efetuado, no âmbito da promoção da saúde e estilos de vida saudáveis e da importância de saudáveis hábitos alimentares. Descrevem-se os comportamentos e preferências alimentares dos portugueses em idade escolar e realça-se o papel da escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis. A atenção centra-se, sobretudo, no protagonismo dos refeitórios escolares e das refeições neles servidas na vida dos alunos e das suas famílias, abordando a sua regulamentação em Portugal e, fazendo uma revisão das escassas investigações sobre alimentação em contexto escolar, desenvolvidas a nível nacional e internacional.

- No Capítulo 3, *Metodologia*, apresenta-se e justifica-se a metodologia adotada no decurso desta investigação, efetuando uma caracterização geral do estudo e fazendo

referência à população e amostra envolvidas no mesmo. Enunciam-se as técnicas de recolha de informação descrevendo os instrumentos e os procedimentos utilizados na sua construção, validação e aplicação. Indica-se também o percurso metodológico, enumerando cronologicamente as etapas metodológicas utilizadas, e descrevem-se as técnicas de análise da informação tendo em conta a natureza dos dados obtidos e os objetivos do estudo.

- No Capítulo 4, *Resultados*, são apresentados os dados obtidos, organizados de modo a proceder à caracterização da amostra em estudo; do serviço prestado no refeitório escolar, relativamente ao seu funcionamento e oferta alimentar; da utilização do refeitório escolar pelos alunos e do seu comportamento alimentar naquele espaço em termos de preferências e consumos. Também se determina o grau de satisfação dos alunos em relação ao refeitório escolar, nomeadamente no que se refere à sala de refeições, ao atendimento, ao serviço oferecido e à satisfação global. São ainda identificadas as diferenças estatísticas existentes por sexo e por Ciclo de Ensino e verificadas algumas correlações entre variáveis.

- No Capítulo 5, *Discussão*, são interpretados, de forma integrada, à luz do contexto teórico subjacente a esta investigação, os resultados obtidos através dos diversos instrumentos de recolha utilizados, procedendo à análise dos dados por temáticas tendo por base os objetivos da pesquisa e dando resposta às questões de investigação.

- No Capítulo 6, *Considerações Finais*, enunciam-se de forma sistematizada as principais conclusões dando resposta às questões de investigação, referem-se as limitações do estudo, apresentam-se recomendações numa perspetiva de Educação para a Saúde que incluem medidas e estratégias a implementar tendo em vista a melhoria do serviço oferecido, dos hábitos alimentares dos alunos e da sua satisfação em relação ao refeitório escolar e, finalmente perspetivam-se possíveis linhas de investigação na sequência do estudo efetuado.



## CAPÍTULO 2. CONTEXTO TEÓRICO DA INVESTIGAÇÃO

Neste capítulo é apresentada uma revisão da literatura subjacente à investigação desenvolvida. O capítulo dividiu-se nos seguintes três subcapítulos:

- “Promoção da saúde e estilos de vida saudáveis” – em que se procede à apresentação de alguns conceitos, relacionados com a saúde, que contextualizam a temática em estudo.

- “Importância dos hábitos alimentares” – foca-se a relevância da prática de uma alimentação saudável para a manutenção de um adequado estado de saúde; analisam-se os comportamentos e preferências alimentares dos portugueses em idade escolar; e, realça-se o papel da escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

- “O protagonismo dos refeitórios escolares” – sublinham-se aspetos relacionados com a importância e funções dos refeitórios escolares, e das refeições neles servidas, na vida dos alunos e das suas famílias; faz-se uma breve referência aos determinantes dos consumos alimentares nos refeitórios escolares; aborda-se a legislação e orientações que regulamentam a oferta alimentar e o serviço de alimentação nos refeitórios escolares em Portugal; e, por último, faz-se uma revisão de estudos sobre refeitórios escolares, desenvolvidos a nível internacional e em Portugal (de âmbito nacional, regional e local), que deverão ser tidos em consideração aquando da definição de estratégias de intervenção em matéria de alimentação em contexto escolar.

### 2.1. Promoção da saúde e estilos de vida saudáveis

Melhorar a saúde dos indivíduos e das comunidades, através do tratamento, é uma ideia antiga. No entanto, o conceito de promoção da saúde entendida como toda a atividade que a permite melhorar só começa a surgir a partir de 1974, com o famoso “Relatório de Lalonde” (Lalonde, 1981), como refere Laverack (2008, p.6)

“a promoção da saúde sublinhou a importância de intervenções para prevenir a doença e promover o bem-estar, em vez de confiar nos esforços terapêuticos para o tratamento dos seus efeitos nefastos”.

Na verdade, foi com a Carta de Ottawa, em 1986, que se acentuou a importância e responsabilidade da pessoa na sua saúde e dos outros, e descreveu-se a promoção da saúde como sendo:

“um processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar” (OMS, 1986, p.1).

Desta forma, torna-se crucial que as pessoas queiram assumir a responsabilidade, de fazerem alguma coisa para melhorarem a sua saúde (Carvalho, 2006), de modo a poderem exercer um controlo maior sobre a sua qualidade de vida (Bilhastre, 2008).

O estado de saúde de cada pessoa e, conseqüentemente, das populações em que se incluem, está diretamente relacionado com o seu modo de vida (Gonçalves, 2006). Quanto mais cedo forem desenvolvidos e estabelecidos estilos de vida saudáveis, maiores serão as probabilidades de se perpetuarem ao longo de toda a vida das crianças e dos jovens, o que poderá ter como consequência uma vida adulta mais saudável (WHO, 2006). Desta forma, têm sido consideradas bastante pertinentes as intervenções relacionadas com a promoção da saúde durante a infância (Mendoza, Pérez, & Batista-Foguet, 1994).

A saúde constitui-se, na vida de qualquer ser humano, como um direito e como um dever que tem implicações ao nível da sua integração social e do sucesso escolar, dependendo dela

“não só a aquisição de informações e de competências estruturantes do ser, mas também a construção de um pensamento sistémico que permita ao aluno abrir-se à alteridade e atuar num quadro de cidadania ativa” (Baptista, 2010, p.31).

A escola tem um papel de realce na promoção da saúde uma vez que é um local em que as crianças e os jovens passam grande parte do tempo (Baptista, 2010). Nesta perspetiva, para promover estilos de vida saudáveis, para além de aumentar os conhecimentos dos alunos, é fundamental que a escola fomente a sua resistência face à pressão social, favorecendo o desenvolvimento de competências pessoais que lhes permitam tomar as decisões mais adequadas e refletir sobre as suas próprias escolhas e práticas (Costa, 2008).

Uma vez que os estilos de vida vão sendo adquiridos durante a infância e a adolescência, é muito importante analisar e compreender os hábitos e comportamentos das crianças e jovens, para que seja possível uma intervenção eficaz com recurso a ações adequadas de promoção da saúde e prevenção de comportamentos menos saudáveis (Baptista, 2010; Vieira & Carvalho, 2011).

## 2.2. Importância dos hábitos alimentares

A OMS (WHO, 2006) reconheceu que os hábitos alimentares têm uma influência significativa na saúde e no bem-estar, pelo que, a alimentação pode constituir um fator de risco ou um fator protetor da saúde das pessoas. Em virtude dos hábitos alimentares influenciarem o crescimento e desenvolvimento dos indivíduos, uma alimentação saudável contribuirá para evitar o aparecimento de patologias crónicas e melhorar a qualidade de vida das pessoas, devendo estabelecer-se o mais cedo possível (Aranceta et al., 2004). Uma nutrição inadequada, particularmente, durante a infância e a adolescência poderá desencadear problemas de saúde na idade adulta (Castells et al., 2006).

De facto, é cada vez mais difícil saber com clareza o que deve ser uma alimentação saudável em cada fase da vida do indivíduo, pois surgem com frequência novos conhecimentos sobre nutrição, novos alimentos e novas formas de os processar (Santos, 2004). Uma alimentação saudável pode tomar várias formas e é compreendida de diferentes maneiras nos diferentes países, de acordo com as respetivas culturas (WHO, 1998), podendo ser entendida como

“uma forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidos a benéficas manipulações culinárias”  
(Peres, 1994, p. 11).

Os hábitos alimentares resultam do comportamento, mais ou menos consciente e normalmente coletivo e repetitivo, que leva a pessoa a escolher e consumir um determinado alimento ou refeição integrando-o nos seus costumes individuais e socioculturais (FEN & FEADRS, 2008). No entanto, o comportamento da pessoa é influenciado por diversos fatores (socioeconómicos, culturais, geográficos, entre outros). Estes hábitos começam a formar-se a partir do nascimento, desenvolvem-se durante a infância e, especialmente, na adolescência, sendo até essa fase da vida principalmente determinados pelos comportamentos da família. Durante o processo de socialização e aprendizagem dos estilos de vida e hábitos alimentares a influência da família vai diminuindo e passam a ter relevância, entre outros, os amigos, os meios de comunicação, as modas e, sobretudo a escola (FEN & FEADRS, 2008).

Hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física regular deveriam ser parte integrante da vida diária de modo a contribuir para o bem-estar físico, psicológico e social de cada indivíduo (WHO, 1998). Na verdade, uma alimentação inadequada e a redução da prática de exercício físico podem levar a problemas de saúde como a

obesidade, que atualmente é considerada um fator de risco importante para diversas patologias (Martelo, 2009; Mendes et al., 2006). De facto, a obesidade, tanto nos adultos como nas crianças e adolescentes, tem aumentado de forma preocupante ao longo das últimas duas décadas, sobretudo nos países desenvolvidos mas também noutras partes do mundo (Harris et al., 2009; Padez et al., 2004). Perante tal situação, a obesidade, foi reconhecida pela OMS como a principal epidemia em saúde pública (WHO, 1998) e, foi associada ao aumento de doenças crónicas que afetam a longevidade e a qualidade de vida das pessoas (Currie et al., 2012; Lobstein, Baur, & Uauy, 2004; WHO, 2008).

Os custos relacionados com a obesidade foram estimados em cerca de 7% do total das despesas de cuidados de saúde nos Estados Unidos e 1 a 5% na Europa (Colditz, 1999, Seidell, 1995, citados em Padez et al., 2004), sendo em Portugal de 3,5% (Baptista, 2006). Justifica-se assim o esforço no sentido de compreender a complexidade de causas do aumento de peso corporal, que conjuntamente com o excesso de adiposidade parece resultar da interação de fatores genéticos, ambientais, endócrinos e metabólicos, além de ter influências socioeconómicas e culturais (Batch & Baur, 2005).

De facto, a obesidade pode entender-se como uma patologia multifatorial resultante da complexa interação de fatores genéticos e ambientais (Padez et al., 2004), que contribuem para um aporte energético excessivo ou um inadequado dispêndio de energia (Currie et al., 2012). Com base em estudos epidemiológicos, relacionou-se com a elevada ingestão de gorduras e açúcares, com um baixo consumo de frutas e verduras e com a diminuição dos níveis de atividade física (Pérez-Rodrigo, 2008).

Em Portugal foi determinado, num estudo realizado entre 2003 e 2005, que a obesidade e o excesso de peso afetavam, respetivamente, 14,4% e 35,2% dos indivíduos entre os 18 e os 64 anos, sendo mais frequentes nos homens (59,5%) que nas mulheres (47,2%). Estes dados revelaram um aumento da prevalência destas patologias com a melhoria das condições de vida dos portugueses (Carmo et al., 2006).

Particularmente, a obesidade infantil é um problema grave que tende a persistir até à idade adulta podendo ser determinante no aumento da morbilidade e da mortalidade (Guo, 1994, citado em Bueno & Fisberg, 2006; Padez et al., 2004; Padez et al., 2005). O aumento da prevalência deste distúrbio durante a infância tem sido associado, também, às alterações sociais, laborais e dos estilos de vida, que se traduziram num aumento do sedentarismo e na prática de hábitos alimentares pouco saudáveis (FEN & FEADRS, 2008; Padez et al., 2004).

Um estudo realizado em 2002 revelou que a prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças portuguesas, com idades entre os 7 e os 9 anos, era de 31,5%, dos quais 11,3% correspondiam a situações de obesidade, e determinou-se que esta prevalência era mais elevada nas raparigas que nos rapazes. Portugal foi então considerado o segundo país da Europa com valores mais elevados imediatamente atrás da Itália (36,0%) e acompanhando a tendência de países mediterrânicos como a Espanha e a Grécia, com prevalências de 30,0% e 31,0% respetivamente (Padez et al., 2004).

No âmbito da *Childhood Obesity Surveillance Initiative* [COSI], em 2008, num estudo que envolveu 3765 crianças portuguesas com idades compreendidas entre os 6 e os 8 anos, de 181 escolas, determinou-se que 4,8% apresentavam baixo peso, 28,1% excesso de peso e 8,9% obesidade. Especificamente no Alentejo, o estudo incluiu 139 crianças de 11 escolas e verificou-se que 7,2% apresentavam baixo peso, 25,9% excesso de peso e 8,6% obesidade, sendo a região do país em que foram determinados mais casos de hipertensão e diabetes nas famílias das crianças (Rito et al., 2011).

Sendo o tratamento da obesidade muito difícil em qualquer fase da vida, a sua prevenção será a melhor alternativa e deve iniciar-se o mais precocemente possível (Moreira et al., 2007). De facto, como as práticas alimentares são determinantes diretos da obesidade, a educação nutricional tem sido vista como a opção a ser seguida para que a população tenha uma alimentação mais saudável e dessa forma, um peso adequado (Triches & Giugliani, 2005).

Os dados apresentados na literatura comprovam que é fundamental o desenvolvimento de estratégias preventivas do excesso de peso e da obesidade, dirigidas às crianças e aos adolescentes portugueses, que promovam hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física (Carmo et al., 2006; Padez et al., 2004). No entanto, deve ter-se consciência de que a alteração de hábitos e comportamentos não é fácil e não se consegue num curto período, pelo que as intervenções devem ser prolongadas no tempo (Zancul & Zancul, 2009).

Nos programas de prevenção, reforça-se a importância do envolvimento das famílias, pois há estudos que permitiram associar a obesidade infantil à obesidade e às habilitações escolares dos pais das crianças e ao seu elevado peso à nascença e, outros que determinaram que a amamentação era um dos seus fatores protetores (Padez et al., 2005). Moreira e colaboradores (2007) encontraram uma associação estatisticamente significativa entre a prevalência da obesidade em crianças portuguesas com idades entre os 6 e os 12 anos e o aumento de peso da mãe durante a gravidez.

Tal como foi referido, os hábitos alimentares condicionam grandemente o estado de saúde dos indivíduos, pelo que, uma alimentação saudável e equilibrada associada à prática regular de atividade física torna-se determinante na maioria das estratégias de prevenção ou redução do risco de várias doenças e de promoção da saúde (Aranceta et al., 2008; Baptista, 2006; Castells et al., 2006; Vieira & Carvalho, 2011; WHO, 2006).

### 2.2.1. Alimentação saudável nas crianças e jovens em idade escolar

A OMS reconheceu que uma alimentação saudável, durante a infância e a adolescência, reduz o risco de problemas de saúde relacionados com a nutrição das crianças e jovens em idade escolar, que vão desde a subnutrição à alimentação excessiva e irregular, responsável entre outras doenças, pela obesidade e pela cárie dentária (Besoluck & Önder, 2012; WHO, 2006).

Correspondendo a idade escolar a um período vulnerável, torna-se fundamental proporcionar a energia e nutrientes necessários para assegurar um bom estado nutricional e, estabelecer as bases que contribuem para promover a saúde e o bem-estar favorecendo uma alimentação e estilos de vida saudáveis (Pérez-Rodrigo, 2008). Na verdade, a infância e a adolescência são consideradas pela OMS como períodos críticos para a saúde, uma vez que nestas fases o desenvolvimento fisiológico faz aumentar a necessidade de nutrientes, pelo que se torna particularmente importante fazer uma alimentação com elevada qualidade nutricional (WHO, 2006).

Existe evidência científica de que os estilos de vida, hábitos alimentares e padrões comportamentais estabelecidos durante estes períodos são duradouros, influenciam os hábitos adquiridos posteriormente e podem manter-se durante a vida adulta (Aranceta et al., 2008; Currie et al., 2012; Pérez-Rodrigo, 2008). Os jovens cujos hábitos alimentares saudáveis se estabeleceram mais cedo são mais propensos a mantê-los pelo que, têm um menor risco de doenças crónicas na idade adulta, tais como doenças cardiovasculares, cancro, diabetes tipo II e osteoporose (WHO, 2006). Assim, fazer uma alimentação saudável durante a infância é determinante, tanto para que a criança possa ter um crescimento e um desenvolvimento normais, como para prevenir problemas de saúde relacionados com a prática de hábitos alimentares pouco adequados (Bilhare, 2008; Pérez-Rodrigo, 2008). Na verdade, é precisamente nesta faixa etária que estados nutricionais inadequados apresentam maior prevalência, como resultado das práticas e comportamentos alimentares incorretos, associados a todas as transformações inerentes a esta fase da vida dos indivíduos (Gonçalves, 2006).

Está comprovado que os jovens optam mais facilmente por práticas de controlo do peso pouco saudáveis, tais como: diminuir o número de refeições, comer menos frutas e vegetais, fazer as refeições sozinhos, evitar determinados alimentos com base em regras dietéticas restritivas rígidas; envolver-se de modo inadequado, e normalmente excessivo, na prática de atividade física e não têm hábitos alimentares saudáveis, o que pode vir traduzir-se em graves situações de distúrbios alimentares (Raich, Portell, & Peláez-Fernández, 2010). No entanto, uma alimentação saudável promove o bem-estar mental, social e físico, contribuindo para aumentar a autoestima e favorecendo uma imagem corporal positiva (WHO, 2006).

Do que foi exposto, decorre que, durante a infância e a adolescência, os seres humanos estão mais sensíveis aos desequilíbrios e desadequações alimentares e estão particularmente dependentes da realização de uma alimentação saudável (Nunes & Breda, 2002), pelo que a investigação nesta área tem particular interesse.

Um estudo realizado em Espanha (Pérula et al., 1998), na zona de Córdova, com 548 jovens, determinou que os alimentos mais consumidos pela maioria dos alunos, com idades entre os 10 e os 15 anos, eram o pão, os produtos láteos e a fruta, seguidos dos enchidos, refrigerantes e doces. Com um menor consumo destacaram-se as verduras e legumes, ingeridas diariamente por menos de metade dos alunos, e o peixe, cuja ingestão diária rondou os 30%. Os autores do estudo sublinharam que, perante estes desequilíbrios alimentares, é necessário intervir para os corrigir ou pelo menos minimizar (Pérula et al., 1998).

Um outro estudo sobre preferências alimentares (Cooke & Wardle, 2005), foi realizado no Reino Unido, com 1232 alunos, de idades entre os 4 e os 16 anos. Constatou-se que as frutas e os vegetais eram mais preferidos pelas raparigas do que pelos rapazes e que estes gostavam mais de comidas ricas em açúcares, gorduras, carne e ovos. A preferência por vegetais diminuía com a idade dos alunos. As preferências determinadas neste estudo traduzem-se em práticas não saudáveis e foram mais frequentes nos rapazes do que nas raparigas. Para além das diferenças referidas, verificou-se que os alunos se iam tornando mais seletivos em relação aos alimentos com o aumento da sua idade, fazendo uma alimentação cada vez menos variada (Cooke & Wardle, 2005).

Na Austrália (Pearson, Ball, & Crawford, 2011) o consumo de fruta e vegetais, em adolescentes entre os 12 e os 15 anos, foi positivamente associado à acessibilidade a estes alimentos em casa e na escola e negativamente associado à disponibilidade de alimentos pouco saudáveis. Na investigação referida (Pearson, Ball, & Crawford, 2011) os resultados revelam que o consumo de frutas e vegetais é mais frequente nas raparigas

que nos rapazes em idade escolar, o que foi também encontrado num outro estudo com jovens entre os 11 e os 15 anos desenvolvido na Dinamarca (Pederson et al., 2012).

Em Espanha, na zona de Barcelona, foi efetuada uma investigação que envolveu 2354 alunos, com idades entre os 11 e os 13 anos (Castells et al., 2006). Determinou-se que 60% dos alunos nunca ou muito raramente decidiam quais os alimentos que eram comprados para casa, no entanto, decidiam frequentemente quais os alimentos que queriam consumir às refeições por não estarem acompanhados pela família. Tais situações poderão contribuir, segundo os autores do estudo, para a implementação e aquisição de hábitos alimentares incorretos (Castells et al., 2006).

De facto, os alunos vão progressivamente adquirindo maior autonomia, pelo que, embora continuem a ter a família como referência, sobretudo na adolescência, os amigos e colegas, a publicidade e os meios de comunicação social, tornam-se, entre outros fatores sociais, elementos com um papel cada vez mais relevante no que se refere às suas decisões e escolhas alimentares (Pérez-Rodrigo, 2008; WHO, 2006). Estas influências e pressões, experimentadas pelos jovens, geram novos comportamentos alimentares e em simultâneo permitem consolidar outros que já possuíam (Oliveira, 2003), podendo as tomadas de decisão de forma mais autónoma condicionar o seu desenvolvimento e a sua saúde (Currie et al., 2012). Deste modo, a qualidade da nutrição e os hábitos alimentares das crianças e jovens em idade escolar são determinados por fatores socioeconómicos, genéticos, culturais, ambientais, familiares e pelo seu nível de conhecimentos sobre a temática (Besoluk & Önder, 2012).

Uma alimentação saudável também favorece o sucesso escolar e as aprendizagens dos alunos, na medida em que afeta o seu desenvolvimento físico e intelectual, contribuindo grandemente para a diminuição dos gastos com a saúde pois promove o seu bem-estar (Bilhastre, 2008; Lopes, 2009; Pérez-Rodrigo, 2008; WHO, 1998). Pelo contrário, uma má nutrição dificulta o desenvolvimento intelectual das crianças, afetando o seu desempenho escolar, uma vez que diminui a sua capacidade de concentração, atenção e participação nas atividades letivas (Santos, 2004). Alguns estudos têm demonstrado que um estado nutricional adequado durante a infância e adolescência está associado a um bom desempenho escolar (Pérez-Rodrigo, 2008; Santos, 2004).

Em síntese, pode referir-se que, durante a idade escolar, os hábitos e escolhas alimentares refletem uma diminuição da influência familiar e um aumento da influência dos seus pares pelo que as decisões pessoais tornam-se prioritárias em relação aos hábitos alimentares promovidos em família (Currie et al., 2012; Moreira & Peres, 1996; WHO, 2006).



### 2.2.2. Comportamento alimentar e preferências alimentares dos portugueses em idade escolar

O equilíbrio e variedade das refeições são os pilares para a promoção de uma alimentação saudável (DECO, 2005) e a garantia do suprimento das necessidades nutricionais do organismo nas várias fases da vida (Nunes & Breda, 2002). Embora o apetite (isto é, o desejo de alimentos) seja determinado por uma necessidade biológica, o comportamento alimentar e as escolhas e preferências dos seres humanos são aprendidos e desenvolvem-se, desde o nascimento, sob influência de múltiplos aspetos que vão muito para além da maturação do indivíduo e dos agentes de socialização (Viana, Santos, & Guimarães, 2008). Moreira e Peres (1996), agrupam os fatores que interagem de forma complexa condicionando e determinando o comportamento alimentar individual em:

- Fatores externos - como os socioculturais, as práticas familiares, os amigos, os padrões estéticos associados à moda, os meios de comunicação e a publicidade.

- Fatores internos - como as necessidades fisiológicas, os aspetos afetivos, as emoções, o autoconceito, os gostos e preferências, o estado de saúde e a satisfação ou insatisfação em relação à sua imagem corporal.

Na verdade, as escolhas efetuadas pelos jovens não têm em conta apenas a perspetiva nutricional, mas também fatores socioeconómicos, familiares e ambientais (Loureiro, 2004). Aspetos como o sabor dos alimentos e as suas restantes características organolépticas parecem condicionar mais as preferências alimentares da maioria dos indivíduos em idade escolar do que os conhecimentos que possuem sobre nutrição e a preocupação com a saúde (Story, Neumark-Sztainer, & French, 2002). Existem estudos que indicam que as crianças e os jovens consomem determinados alimentos independentemente de os considerarem saudáveis ou não, de que são exemplo os elevados consumos de refrigerantes e de guloseimas, mesmo reconhecidos como não saudáveis pela maioria dos indivíduos que os consomem (Zancul & Dal Fabbro, 2007).

Os jovens portugueses, à imagem do que está acontecer em todo o mundo, têm adquirido hábitos alimentares incorretos, estando cada vez mais afastados da tradicional dieta mediterrânica (Hassapidou & Bairaktari, 2001, Paeratakul et al., 2003, citados em Gonçalves, 2006; Moreira & Peres, 1996). Esta dieta é caracterizada por (i) consumos elevados de produtos de origem vegetal, nomeadamente cereais, hortícolas, leguminosas e frutas, sendo o azeite a gordura mais utilizada; (ii) consumo moderado de produtos de

origem animal, como peixe, ovos e laticínios; (iii) por um baixo consumo de carne; e (iv) as bebidas de eleição serem água e vinho (Gomes, 2009).

Em Portugal, como noutros países mediterrâneos, têm-se generalizado e tornado mais frequentes as opções por uma alimentação ocidental tipo *snack* e tipo *fast-food* (Hassapidou & Bairaktari, 2001, Paeratakul et al., 2003, citados em Gonçalves, 2006; Moreira & Peres, 1996). Esta alimentação, embora muitas vezes mais fácil de preparar e de consumir, é rica em gordura, pobre em fibras alimentares, tem elevados valores calóricos, alta densidade energética e reduzido valor nutricional (FEN & FEADRS, 2008; Gomes, 2009). Consequentemente tem-se assistido a um aumento rápido e preocupante da prevalência de obesidade, o que se traduz num risco acrescido de doenças crónicas prematuras em idade pediátrica (Gonçalves, 2006). De facto, o padrão alimentar dos adolescentes portugueses parece apresentar carências em vários nutrientes como os hidratos de carbono, fibras, vitaminas e sais minerais (Moreira & Peres, 1996).

Para o planeamento eficaz das políticas alimentares e de medidas concretas de educação alimentar torna-se extremamente relevante a monitorização dos consumos alimentares das populações (Lopes et al., 2006). Os dados publicados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE, 2010), referentes à Balança Alimentar Portuguesa entre 2003 e 2008, permitem caracterizar o perfil do consumidor alimentar português. Este estudo refere que os desequilíbrios na alimentação dos portugueses têm vindo a acentuar-se. Embora o consumo de frutas, hortícolas e legumes tenha aumentado no país, continua a ser manifestamente reduzido, tal como o consumo de leguminosas secas. Estes factos associados a um excessivo consumo de gorduras saturadas têm tornado a dieta demasiado calórica ultrapassando largamente os valores energéticos recomendados. Os dados apresentados estão de acordo com os resultados dos vários estudos que se referem ao aumento da prevalência da obesidade em Portugal. O INE (2010) sublinha que, em Portugal, o consumo de alimentos do grupo da carne, pescado e ovos e do grupo dos óleos e gorduras é excedentário e tem aumentado progressivamente desde a década de 90, sendo responsável pelo desequilíbrio da distribuição energética por macronutrientes.

No âmbito do Inquérito Nacional de Saúde 2005-2006 desenvolvido pelo INE e pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INE & INSA, 2009), verificou-se que os portugueses do sexo masculino tinham consumos mais elevados de carne, batatas, arroz, massa e leguminosas do que os do sexo feminino, consumindo elas mais sopa, peixe, salada, legumes e fruta. Também se determinou que os jovens em idade escolar consumiam pouco peixe e leguminosas, e que, tanto o consumo de fruta como o de sopa diminuía com a idade dos jovens.

Num estudo realizado em 2000, pelo Projeto Aventura Social e a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa (Matos, Carvalhosa, & Fonseca, 2001) com adolescentes portugueses do 6.º, 8.º e 10.º ano de escolaridade, verificou-se que as raparigas e os adolescentes mais novos afirmavam que consumiam com maior frequência alimentos saudáveis e com menor frequência alimentos pouco saudáveis. Estes resultados surgiram associados a comportamentos com menor risco para a saúde como não fumar, não beber, não consumir drogas, menor envolvimento em atos de violência e com uma maior proximidade com a escola, com a família e com os pares evidenciando-se a importância das relações interpessoais no comportamento alimentar dos jovens portugueses. Também o estudo de 2008, *Childhood Obesity Surveillance Initiative* [COSI] revelou que as crianças portuguesas com idades entre os 6 e os 8 anos apresentam um baixo consumo de fruta fresca, hortícolas, laticínios e água (Rito et al., 2011).

Portugal tem participado, desde 1998, no estudo *Health Behaviour in School-aged Children* [HBSC], promovido pela OMS, cuja quarta edição integrou 44 países e decorreu em 2010. Do relatório final, recentemente publicado (Currie et al., 2012), constam dados relativos aos hábitos alimentares dos jovens portugueses com idades iguais a 11, 13 e 15 anos. Verificou-se que 32% dos jovens com 11 anos apresentavam excesso de peso ou obesidade (ocupando o 5.º valor mais elevado) e, no caso dos jovens com 13 e com 15 anos encontraram-se, respetivamente, valores de 25% (o 4.º mais elevado) e 20% (o 6.º mais elevado), tendendo as percentagens a serem mais elevadas nos rapazes do que nas raparigas e um ligeiro aumento desde 2006 (Currie et al., 2008; Currie et al., 2012). A maioria dos adolescentes portugueses referiu que tomava diariamente o pequeno-almoço. Em relação às frutas e vegetais, determinou-se que as raparigas fazem um consumo mais frequente destes alimentos e que esse consumo diminui com a idade, sublinhando-se que, em termos globais, o seu consumo é inferior ao recomendado, mantendo-se sem diferenças significativas desde 2006 (Currie et al., 2008; Currie et al., 2012). O mesmo estudo (Currie et al., 2012) mostrou ainda que os refrigerantes são consumidos diariamente por cerca de um quarto dos jovens, sobretudo rapazes, sendo notória uma tendência para o seu aumento dos 11 para os 15 anos. Com base nesse estudo HBSC 2010 foi ainda possível constatar que os jovens alentejanos são dos que apresentam maior prevalência de obesidade (3,6%) e são os que consomem menos fruta, havendo 12,3% que nunca a consomem (Matos et al., 2012).

Outras investigações também recentes, mas de âmbito local (Carvalho et al., 2007; Gonçalves, 2006; Martins, 2010), têm evidenciado desequilíbrios e problemas alimentares semelhantes aos referidos anteriormente.

Em 2004 foi desenvolvido um estudo nas escolas da freguesia de Matosinhos (Gonçalves, 2006), com 200 alunos, nas faixas etárias 13-14 e 17-18 anos. Dos alunos avaliados, 10,5% apresentavam excesso de peso e 4,0% obesidade. Em termos de consumos alimentares dos alunos verificou-se que: 40,1% ingeriam sopa diariamente; 10,6% ingeriam hortaliças mais de uma vez por dia e 39,7% ingeriam fruta diariamente; o consumo de pão foi significativamente superior nos rapazes do que nas raparigas; o consumo diário de carne foi superior nos alunos com mais idade; o consumo diário de peixe não ultrapassou os 17,1% dos adolescentes, sendo muito inferior ao consumo de carne. Os resultados encontrados permitiram concluir que os adolescentes estudados apresentavam hábitos alimentares pouco saudáveis, com um aporte de vários nutrientes inferior ao recomendado, nomeadamente os veiculados pelos vegetais como hortícolas, leguminosas e frutas (Gonçalves, 2006).

Em 2007, numa outra investigação sobre os hábitos alimentares de alunos da Região do Douro (Carvalho et al., 2007), com idades entre os 10 e os 19 anos, verificou-se que a ingestão diária de vegetais foi de 23,6%, fruta 45,7%, leite 73,3%, doces 16,5% e refrigerantes 27,0%, sendo a ingestão destes últimos mais frequente nos rapazes do que nas raparigas. Cerca de 6,5% dos alunos nunca consumiam vegetais (Carvalho et al., 2007).

Em 2008 foi analisado o comportamento alimentar dos alunos de uma escola do concelho de Sintra (Martins, 2010), com idades entre os 10 e os 17 anos. Dos alunos em estudo, 63% almoçavam na escola com a seguinte frequência semanal: 35,3% - 5 vezes; 16,6% - 4 vezes; 28,3% - 3 vezes; 18,6% - 1 ou 2 vezes. Os resultados indicaram que 11% dos alunos comiam sopa ao almoço diariamente, mas 51% raramente a ingeriam; 77% ingeriam carne diariamente, sendo este consumo superior ao do peixe; 77% dos alunos comiam fruta diariamente. Neste estudo as alunas apresentavam hábitos alimentares mais saudáveis que os alunos (Martins, 2010).

Os resultados apresentados sublinham o facto de os comportamentos positivos de saúde diminuírem à medida que os jovens ficam mais velhos, pelo que na faixa etária correspondente à idade escolar é fulcral o desenvolvimento de intervenções com vista à aquisição e manutenção de hábitos alimentares saudáveis (Currie et al., 2012). As diferenças verificadas entre rapazes e raparigas realçam que estes indivíduos têm necessidades específicas e tendem a responder às intervenções de forma diferenciada, factos que devem ser tidos em consideração (Currie et al., 2012).

É evidente que se torna urgente diminuir o consumo de alimentos de alta densidade energética e aumentar o consumo de frutas e vegetais durante a adolescência (Pearson et

al., 2011), mas deve estar-se consciente de que a alteração de comportamentos e atitudes é um processo bastante lento, pelo que, para se poderem obter resultados, contribuindo para a aquisição e manutenção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, as intervenções planeadas devem ser sistemáticas, continuadas no tempo e serem iniciadas nos níveis de escolaridade mais baixos (Costa, 2008).

Em virtude de tudo o que foi referido, consideramos que a escola desempenha um papel particularmente importante na promoção da saúde, devendo desenvolver, em colaboração com as famílias, estratégias de educação alimentar que contribuam e incentivem a aquisição de hábitos alimentares adequados (Coelho et al., 2008).

### 2.2.3. A escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis

Na verdade, embora as populações infantil e juvenil sejam grupos particularmente vulneráveis a desequilíbrios nutricionais, também são especialmente recetivos a alterações de hábitos e à educação alimentar (FEN & FEADRS, 2008; Mendoza et al., 1994). A OMS (WHO, 2006) reconhece que os inúmeros benefícios de uma alimentação saudável durante a infância e a adolescência reforçam a necessidade de ser dada prioridade à abordagem desta temática nos estabelecimentos de ensino. De facto, no Sistema Educativo Português, a educação alimentar integra os currículos dos diferentes Ciclos do Ensino Básico (Baptista, 2006).

As atividades educativas promotoras de saúde devem ser privilegiadas na escola, pois a informação só por si não é suficiente para capacitar as pessoas para assumirem o controlo da promoção da sua própria saúde (Carvalho, 2002), embora lhes confira vantagens em relação a outras às quais essa informação não tenha chegado, uma vez que pessoas mais informadas poderão participar mais ativamente na promoção do seu bem-estar (Costa, Ribeiro, & Ribeiro, 2001).

Assim, o papel da escola torna-se preponderante, numa perspetiva de prevenção da doença e promoção de estilos de vida saudáveis, na medida em que desenvolvendo conteúdos curriculares adequados, proporcionando a integração de novos conhecimentos, criando atitudes positivas face a alimentos saudáveis e promovendo a compreensão da relação entre alimentação e saúde, possibilitará o desenvolvimento de comportamentos alimentares saudáveis (Carvalho, 2002; DGS, 2006). O facto de a escola permitir alcançar uma grande parte da população, por integrar alunos, professores, funcionários, famílias e restante comunidade educativa, reveste-se de extrema importância uma vez que as mudanças no comportamento alimentar requerem muitas vezes a colaboração entre a

pessoa e aqueles que interagem com ela significativamente e ao longo do tempo (Contento, 1995).

A escola é um local privilegiado para se educar para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e também para a prática de uma alimentação adequada (Currie et al., 2012; Vieira & Carvalho, 2011; Zancul & Zancul, 2009). Para além da abordagem curricular de temáticas relacionadas com a alimentação, pode garantir a oferta de produtos alimentares saudáveis nos espaços de alimentação coletiva, favorecendo o reforço e aquisição de conhecimentos e hábitos adequados e a alteração dos que lhe possam ser prejudiciais (Bilhastre, 2008; DGS, 2006). Considera-se também que alunos mais saudáveis terão maiores possibilidades de terem melhores resultados escolares (Bilhastre, 2008).

Alguns autores (Aranceta et al., 2008) consideram que os refeitórios deveriam estar incluídos nos projetos educativos das escolas, permitindo que os alunos ponham em prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula, sendo geridos com base numa visão integral e profissionalizada de forma a contribuírem para a aquisição de hábitos alimentares que favoreçam o desenvolvimento e promovam a saúde dos seus utilizadores. Está comprovado que as intervenções que envolvem modificações na composição das ementas servidas nas escolas e nas políticas reguladoras são eficazes para que os alunos adquiram hábitos alimentares saudáveis (Aranceta et al., 2008). Um estudo desenvolvido em 2004 no concelho de Sintra (Ferreira & Marques-Vidal, 2008), com alunos entre os 6 e os 10 anos, mostrou haver uma prevalência de excesso de peso e obesidade da ordem dos 35,6%, sendo, no entanto, inferior nos alunos que frequentavam o refeitório escolar.

O alargamento da escolaridade obrigatória até ao décimo segundo ano fez com que muitas das crianças e dos jovens começassem a fazer um maior número de refeições fora de casa durante o período de aulas. Deste modo, têm que tomar decisões a respeito da sua própria alimentação autonomamente, sem a presença dos familiares para os orientarem (Moreira & Peres, 1996). Atualmente “*Vive-se uma espécie de autonomia prematura das crianças*” (DECO, 2005, p.9). Esta situação pode levar a consumos fáceis e desajustados em relação às necessidades alimentares deste grupo de indivíduos, mas no caso de se alimentarem na escola, as suas decisões serão condicionadas pelos alimentos que existem à sua disposição, tanto no bar como no refeitório (Martins, 2010). Por isso, é importante o estabelecimento de normas que regulem a disponibilidade e acesso aos alimentos e bebidas no ambiente escolar, para que as opções mais saudáveis sejam as mais fáceis e acessíveis (Pérez-Rodrigo, 2008).

Para além da regulamentação da alimentação escolar, e em virtude da aprendizagem de práticas alimentares saudáveis ser feita através da educação recebida em ambiente familiar e na escola, torna-se fundamental a existência de um trabalho conjunto e articulado (Baptista, 2006).

### **2.3. O protagonismo dos refeitórios escolares**

A utilização dos serviços de alimentação nos refeitórios escolares tem aumentado de forma considerável e rápida nos últimos anos pelo facto de os alunos passarem a maioria do seu dia na escola, mas sobretudo impulsionada pelas novas realidades, decorrentes de várias alterações sociais e da estrutura familiar, como a integração da mulher no mundo laboral, a tendência para viver na periferia das cidades e o ritmo de trabalho diário (Aranceta, 2008; Campos, 2010; DGIDC, 2007; Pérez-Rodrigo, 2008). O almoço deixou de ser uma refeição feita em família e passou a realizar-se frequentemente fora de casa (Pérez-Rodrigo, 2008).

Quer do ponto de vista social quer do nutricional, os refeitórios escolares têm grande importância no dia-a-dia dos alunos (Campos, 2010; DGIDC, 2007), garantindo a refeição principal, por um lado, aos que pertencem a famílias economicamente desfavorecidas e por outro aos que moram longe da escola e aos restantes utilizadores (Aranceta et al., 2004; Baptista, 2006). Atualmente, dada a conjuntura económica nacional, muitos portugueses em idade escolar dependem da oferta alimentar escolar para terem um suprimento nutricional e energético adequado, o que acresce o papel desempenhado pela escola em termos alimentares (DGIDC, 2007). Para algumas crianças e jovens o almoço servido no refeitório escolar é a única refeição quente ingerida ao longo do dia (Baptista, 2006). A escola tem por isso a grande responsabilidade de oferecer refeições saudáveis, equilibradas e seguras, mas simultaneamente apelativas e agradáveis, para suprir as necessidades nutricionais das crianças e jovens que a frequentam (Baptista, 2006; DGIDC, 2007; Paiva et al., 2011).

Os refeitórios escolares também têm especial relevância em saúde pública na medida em que são utilizados por indivíduos tipificados como vulneráveis. Assim, as refeições servidas devem ser quantitativamente adequadas para satisfazer as necessidades energéticas e nutritivas dos alunos e devem seguir as orientações definidas no âmbito da promoção da saúde, tornando-se imprescindível que as ementas escolares sejam da responsabilidade de profissionais especializados na área da dietética e nutrição (Aranceta et al., 2004).

Deste modo, o refeitório escolar deve permitir que se conheçam, na prática as normas para a otimização da alimentação e nutrição, sendo um local privilegiado para aplicação dos conhecimentos veiculados em sala de aula e, promovendo a capacitação dos alunos para fazerem escolhas e adquirirem e estabelecerem hábitos alimentares saudáveis (FEN & FEADRS, 2008; Lopes, 2009). Portanto, no grande cenário da vida, os refeitórios escolares desempenham, cada vez mais, o papel principal no cumprimento das seguintes funções (Aranceta et al., 2008; Martínez, 2008):

- Função alimentar e nutricional - proporcionando uma alimentação adequada que satisfaça as necessidades nutricionais dos seus utilizadores.

- Função educativa - constituindo um recurso didático complementar à sala de aula em matéria de educação para a saúde.

- Função de socialização e convivência - tendo também relevância como locais privilegiados para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, podendo ainda contribuir para o conhecimento da cultura e variedades gastronómicas locais.

Para cumprir corretamente as funções referidas, no refeitório escolar, deve dar-se especial atenção às ementas, aos utensílios, à cozinha e à sala de refeições, garantindo a qualidade das refeições e tornando-as aprazíveis (Martínez, 2008).

### 2.3.1. As refeições servidas nos refeitórios escolares

A escola deve oferecer refeições equilibradas nutricionalmente, e que, ao mesmo tempo, sejam apelativas e vão ao encontro dos gostos dos alunos, evitando que eles optem por fazê-las noutros locais. As refeições feitas fora do refeitório escolar são, na maioria dos casos, desequilibradas em termos nutritivos e pouco variadas (Bilhastre, 2008).

Para além do equilíbrio e adequação às necessidades da população a que se destinam, as refeições escolares devem assegurar o cumprimento das normas gerais de higiene e segurança alimentar. O não cumprimento destas normas pode levar à contaminação das refeições pondo em risco a saúde dos indivíduos que as ingerem e que fazem parte de uma das faixas etárias mais vulneráveis (Barros, 2008; Lobato & Santos, 2010).

O *Hazard Analysis and Critical Control Points* [HACCP] é um sistema que permite identificar perigos e estabelecer medidas de controlo de modo a assegurar que os



produtos alimentares se mantêm em bom estado (Barros, 2008; Reforço, 2010). Embora seja um sistema obrigatório nos países da União Europeia e recomendado pela Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação [FAO] e pela OMS, nem todos os refeitórios escolares o têm implementado (Reforço, 2010).

Também é imprescindível ter em atenção o espaço onde é ingerida a refeição. Uma decoração simples mas alegre e agradável, com iluminação e mobiliário adequado aos alunos, e medidas que contribuam para diminuir o ruído favorecendo a conversação entre os utilizadores, são fundamentais para tornar as salas de refeições acolhedoras fazendo das refeições momentos agradáveis e de saudável convivência (Aranceta et al., 2008).

Um ambiente agradável, uma dinâmica de serviço amável e formas cuidadas de preparação e apresentação dos pratos, são medidas que favorecem a sua aceitação. No entanto, há refeitórios escolares em que as refeições têm de ser ingeridas num tempo mínimo, num ambiente agitado e com uma dinâmica de serviço stressante, o que desagrada bastante aos seus utilizadores, pelo que uma boa gestão e organização são fundamentais para garantir a oferta de um serviço de qualidade (Aranceta et al., 2004).

No nosso contexto sociocultural, o almoço é a refeição principal do dia, o que sublinha a importância das refeições escolares do ponto de vista quantitativo e qualitativo (Aranceta, 2008).

A relevância desta refeição pode levar a pensar que a alimentação e nutrição adequada das crianças e jovens recaem exclusivamente sobre a escola. No entanto, a família desempenha um papel fulcral, na medida em que o almoço representa apenas 30 a 35% do aporte calórico diário necessário (Iglesias, 2008). Cabe à família, a responsabilidade de complementar adequadamente, ao longo do dia, o valor nutricional das refeições escolares, por isso, deve conhecer as ementas servidas aos alunos no refeitório escolar para lhes garantir um crescimento e desenvolvimento saudáveis (Aranceta et al., 2004).

Em síntese, a alimentação em meio escolar deve pautar-se por princípios de qualidade, segurança e higiene, pelo que, todos os manipuladores de alimentos e responsáveis pelo serviço de alimentação devem ser altamente qualificados e capacitados, sendo a sua formação bastante determinante (Gutiérrez & Pinto, 2008).

### 2.3.2. Breve referência aos determinantes dos consumos alimentares nos refeitórios escolares

Embora as refeições escolares possam cumprir os padrões de uma alimentação nutricionalmente equilibrada, os consumos feitos pelos alunos podem não o ser, pois existem vários fatores e circunstâncias que condicionam as suas atitudes e decisões em relação à comida. Com base em Atie (2012), estes fatores podem agrupar-se em:

- Fatores físico-psicológicos, em que se destacam as características organoléticas dos alimentos, as perceções e atitudes em relação ao corpo, as diferenças de género e a idade;

- Fatores socioculturais, como o significado que atribuem à comida e às refeições, a gastronomia regional e os hábitos dos colegas com quem fazem a refeição;

- Fatores pedagógicos e organizacionais do refeitório, como o tempo para a refeição, as regras e práticas na sala onde são ingeridas, os responsáveis pelo serviço, restantes funcionários e as interações com eles estabelecidas.

Para compreender a complexidade da alimentação feita nos refeitórios escolares é necessário ter todos estes fatores em consideração (Atie, 2012). O refeitório escolar pode também ser um local adequado para aumentar o leque de alimentos consumidos pelas crianças e jovens, contribuindo para tornar a sua dieta mais variada. Para favorecer a aceitação de novos pratos, a sua apresentação e textura devem ser cuidadas e adequadas às preferências dos alunos. No entanto, é frequente que eles rejeitem alguns alimentos servidos, indicando como principais motivos o seu desagrado pelo modo de confeção, a textura ou a temperatura da comida (Aranceta, 2008).

Nos refeitórios escolares, os restos alimentares estão mais relacionados com o modo de preparação dos pratos do que com os alimentos utilizados. De facto, as características organoléticas dos alimentos (textura, odor, cor, etc.) influenciam de modo significativo as escolhas dos alunos, podendo a apresentação da refeição ser decisiva para a sua aceitação ou rejeição. Apesar disso, as qualidades visuais e o gosto dos pratos nos refeitórios nem sempre são muito cuidados, sendo muitas vezes servidas refeições bastante limitadas no que se refere aos sabores e aos modos de confeção (Atie, 2012). Embora o número de alunos a servir também possa influenciar a temperatura da comida e as demais características organoléticas (Atie, Massanés, & Roura, 2009).

No que diz respeito às ementas escolares, estas devem ter em conta os gostos e preferências alimentares dos alunos para que sejam aceites por eles, sendo importante para garantir o equilíbrio dietético, que exista um prato único sem possibilidade de escolha, exceto nos casos em que tal seja estritamente necessário por motivos comprovados (FEN & FEADRS, 2008). É muito importante que as ementas afixadas estejam completas, incluindo todos os alimentos e modos como são confeccionados e, que correspondam exatamente às refeições servidas, para que os utilizadores possam saber com o que contam (Atie et al., 2009).

Para favorecer os consumos alimentares, a diversidade gastronómica deve ser privilegiada e deve estar adequada ao contexto regional em que o refeitório se insere tendo em consideração as suas tradições e a sua identidade. As conceções sobre o corpo e os ideais estéticos são diferentes entre rapazes e raparigas o que faz com que não se alimentem do mesmo modo, pelo que, também as quantidades servidas aos alunos devem ser adequadas em função da sua idade e sexo (Atie, 2012).

No refeitório escolar o ambiente deve ser calmo e agradável, por isso, a sala de refeições deve estar limpa e bem iluminada e a sua decoração deve ter cores vivas para ser atrativa, os alunos devem ter tempo suficiente para a refeição e não deve haver demasiado barulho. A presença de uma pessoa responsável, na sala de refeições, que incentive os alunos a consumirem a refeição e a experimentarem novos pratos e que, simultaneamente contribua para estabelecer um ambiente adequado assegurando o cumprimento das regras, pode ser decisiva para tornar as refeições escolares mais ou menos agradáveis. Na verdade, os aspetos referidos poderão fazer com que o refeitório escolar seja visto como um espaço de socialização em que se fomenta o prazer pelas refeições e se promovem e praticam hábitos alimentares adequados (Atie, 2012).

Atualmente, o reduzido preço que os utilizadores pagam e os gastos que as empresas concessionárias dos refeitórios escolares têm de suportar, são fatores que têm limitado a qualidade nutritiva das refeições escolares (Martínez, 2008). Por isso, uma gestão adequada que consiga controlar os custos e otimizar os recursos torna-se uma ferramenta fundamental para garantir benefícios no estado nutricional das crianças e jovens em idade escolar (Martínez, 2008).

Países como Portugal, Espanha, França, Reino Unido e Estados Unidos da América, entre outros, têm desenvolvido diversas ações no sentido de regulamentar e melhorar a oferta alimentar em meio escolar como estratégias fundamentais para a promoção da saúde dos mais jovens (Aranceta et al., 2008).

### 2.3.3. Regulamentação dos refeitórios escolares em Portugal

Nos últimos tempos tem sido constatado um aumento da preocupação com a qualidade das refeições escolares por parte da OMS, da União Europeia e do Ministério da Educação (Baptista, 2006; Campos, 2010). De facto, desde os anos 80 que, em Portugal, o Ministério da Educação, atualmente Ministério da Educação e Ciência, tem demonstrado preocupação com a alimentação em meio escolar (Baptista, 2006; DGIDC, 2007).

Em 1992, foram emitidas as Circulares n.º 25/92 e n.º 28/92, pelo Instituto de Ação Social Escolar [IASSE], com normas e instruções a respeito da preparação de alimentos e da alimentação nos refeitórios escolares.

Em 2005 foi publicado, pelo Ministério da Educação, o Despacho n.º 22251/2005, que foi pontualmente alterado pelo Despacho n.º 12037/2007, em que é assegurado o fornecimento de refeições aos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Neste Ciclo de Ensino a responsabilidade pelas refeições escolares é das Câmaras Municipais, enquanto nos restantes Ciclos pertence ao Ministério da Educação e Ciência, mais especificamente às Direções Regionais de Educação [DRE]. Nesta última situação, os serviços de alimentação nos refeitórios escolares podem ser de autogestão (sendo a escola a assumir toda a responsabilidade pela confeção das refeições) ou concessionados (sendo uma empresa contratada pela DRE a responsável pelo serviço de alimentação). O número de refeitórios escolares concessionados tem vindo a aumentar, e quando ocorre esta alteração de gestão, muitas vezes o número de refeições servidas diminui e os utilizadores apreciam menos as refeições (Reforço, 2010).

No ano de 2006 a DGIDC publicou o documento *“Educação Alimentar em Meio Escolar: Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável”*, que fornece indicações sobre a oferta alimentar nos bufetes e refeitórios escolares, fazendo referência, de forma fundamentada, aos alimentos que devem ser promovidos, limitados e aos que não devem ser disponibilizados (Batista, 2006).

Em 2007 a DGIDC emitiu as Circulares n.º 14/DGIDC/2007 e n.º 15/DGIDC/2007 (aditamento à anterior), com o objetivo de uniformizar os critérios de distribuição das refeições escolares e garantir a qualidade das mesmas, reconhecendo a escola como um lugar preferencial para a capacitação dos jovens para fazerem escolhas alimentares saudáveis. Na Circular n.º 14/DGIDC/2007 foram definidas normas gerais de alimentação que contemplam uma lista de alimentos autorizados na confeção de refeições escolares,

regras para a elaboração das ementas, indicações relativas à higiene e à segurança alimentar e informação sobre equipamentos e utensílios permitidos.

No que se refere à ementa diária preconiza-se, na referida circular (Circular n.º 14/DGIDC/2007), a seguinte composição: sopa de vegetais frescos, podendo ser substituída no máximo de duas vezes por mês por canja ou sopa de peixe; prato de carne ou de pescado em dias alternados com acompanhamentos que incluam, obrigatoriamente, legumes cozidos ou crus (os legumes crus devem ser servidos em prato separado e devem apresentar no mínimo três variedades diárias, podendo ser servidos e temperados a gosto pelos utentes); pão de mistura, embalado individualmente; sobremesa constituída diariamente por fruta variada da época, podendo ser servidas, em simultâneo, sobremesas doces até duas vezes por semana; sendo a água a única bebida permitida.

Semanalmente devem ser servidos obrigatoriamente: um prato de carne tipo bife, costeleta, escalope, carne assada ou estufada fatiada; um prato de aves ou criação; um prato à base de leguminosas; um prato de peixe à posta; pratos com carne ou peixe fracionados devem surgir no máximo duas vezes por semana. Mensalmente devem ser servidos obrigatoriamente dois pratos de bacalhau e um prato à base de ovo, substituindo um de carne. Os fritos apenas podem constar uma vez em cada duas semanas nas ementas escolares (Circular n.º 14/DGIDC/2007).

No Decreto-Lei n.º 55/2009, o Ministério da Educação, estabeleceu o regime jurídico aplicável à atribuição e ao funcionamento dos apoios no âmbito da ação social escolar, nomeadamente no que se refere à alimentação. No seu artigo 14.º indica-se que os apoios alimentares pretendem promover o sucesso escolar e educativo, o desenvolvimento equilibrado e a saúde das crianças e jovens em idade escolar. Refere-se ainda que as refeições escolares devem garantir uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades dos alunos, tendo em conta os hábitos alimentares das regiões. No artigo 15.º define-se que a qualidade e variedade das refeições escolares devem obedecer às orientações da DGIDC e às normas gerais de higiene e segurança alimentar definidas nos Regulamentos (CE) n.º 178/2002 e n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho da União Europeia.

Algumas das recomendações em vigor em Portugal nem sempre são economicamente viáveis, para além disso, permitem a oferta frequente de sobremesas doces e o fornecimento de pré-preparados, fazendo poucas referências em relação aos métodos de confeção preferenciais. Deverá proceder-se a uma reflexão sobre estas recomendações, atendendo à prevalência da obesidade infantil no país (Lopes, 2009).

Em 2009 foi disponibilizado o Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares (SPARE, 2009). Esta ferramenta informática foi criada pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade de Porto por solicitação da Plataforma Contra a Obesidade/Direção Geral da Saúde, em parceria com a DGIDC (SPARE, 2009).

O SPARE (2009) permite fazer o planeamento e avaliação das ementas, a avaliação hígio-sanitária e do ambiente dos refeitórios escolares e da política de alimentação desenvolvida na escola, podendo ser uma mais-valia em meio escolar. Os responsáveis pelos serviços de alimentação poderão elaborar com maior facilidade ementas equilibradas, variadas e completas e que têm em consideração as necessidades nutricionais e energéticas das crianças e adolescentes que utilizam os refeitórios escolares. Para além de possibilitar que a alimentação das crianças e jovens em idade escolar seja realmente saudável, o SPARE permite assegurar a higiene, segurança e qualidade das refeições servidas. Esta ferramenta poderá tornar-se muito importante na promoção da alimentação saudável em contexto escolar, contribuindo também para que as crianças e adolescentes estabeleçam hábitos alimentares adequados que poderão ter repercussões nos hábitos das famílias e mesmo da comunidade (SPARE, 2009).

É de salientar, também no âmbito da promoção da aquisição de hábitos alimentares saudáveis em meio escolar, a existência do Regime de Fruta Escolar (aprovado pela Portaria n.º 1242/2009 e iniciado no ano letivo 2009/2010), que é um programa de iniciativa europeia, desenvolvido em parceria pelos Ministérios da Educação, da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas e da Saúde, em que, se prevê a disponibilização de hortofrutícolas, duas vezes por semana, aos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico (Baptista, 2010).

Considera-se que a regulamentação dos refeitórios escolares e das refeições que servem é uma medida importante e com repercussões a curto prazo, no entanto, não substitui a necessidade da educação alimentar de forma a capacitar os alunos para que, no seu dia-a-dia, consigam fazer as escolhas alimentares mais adequadas, sendo muito importante o envolvimento das famílias (Danelon et al., 2006). De facto, deve estar-se consciente que, embora as ementas escolares possam ser nutricionalmente equilibradas, isso não significa que sejam efetivamente consumidas pelos alunos devido a uma série de condicionantes (Atie et al., 2009).

### 2.3.4. Revisão de estudos sobre refeitórios escolares

Em virtude da relevância do papel da escola na aquisição e estabelecimento de hábitos alimentares torna-se muito importante estudar a oferta alimentar e os consumos em meio escolar para se poderem estruturar programas de intervenção que integrem estratégias que contribuam para a promoção da saúde e para a prevenção de patologias relacionadas com a alimentação (Vieira & Carvalho, 2011; Zancul & Dal Fabbro, 2007). Com base na pesquisa efetuada, verificou-se que quer a nível internacional quer a nível nacional não existe um grande número de estudos nesta área, no entanto procedeu-se à análise dos que foram encontrados e elaborou-se a síntese que se apresenta em seguida.

#### 2.3.4.1. Estudos internacionais

##### - Estados Unidos da América

Meyer (2000) num estudo com alunos americanos com idades entre os 10 e os 15 anos, verificou que o grau de satisfação com o serviço de refeições escolares aumentava com a frequência com que os alunos que almoçavam na escola e diminuía com o aumento do nível de escolaridade em que se encontravam. Neste estudo as raparigas mostraram-se globalmente mais satisfeitas com as refeições escolares do que os rapazes.

Kelton (2001) efetuou um estudo, em quatro colégios americanos, para determinar o grau de satisfação dos alunos em relação ao serviço de alimentação escolar, envolvendo 733 alunos do 9.º ao 12.º ano de escolaridade. O investigador verificou que os alunos estavam insatisfeitos com o tempo de espera na fila, com a variedade e qualidade das refeições e com a decoração da sala, tendo avaliado globalmente o serviço como pouco satisfatório ou não satisfatório. Os parâmetros em que os alunos revelaram maior satisfação foram a simpatia dos funcionários, a temperatura da sala e a sua capacidade. Verificou-se que os rapazes eram mais críticos do que as raparigas relativamente à variedade da comida mas menos em relação à temperatura da sala de refeição e, que os alunos mais novos estavam, de um modo geral, mais satisfeitos do que os mais velhos, sobretudo no que se referia à decoração da sala e à variedade dos pratos.

##### - Suécia

Prell, Berg e Jonsson (2002) verificando que muitos dos alunos suecos não consumiam o peixe servido ao almoço no refeitório escolar, estudaram os motivos que determinavam esta atitude de recusa. Concluíram então, que os alunos não apreciavam nem os acompanhamentos nem os molhos servidos; também não gostavam da textura,

sabor e apresentação dos pratos; consideravam que a cantina ficava com um cheiro desagradável; tinham receio de encontrar espinhas e eram de opinião que os pratos eram preparados com menos cuidado do que em sua casa.

- Espanha

Aranceta e colaboradores (2004) realizaram em 2002 o estudo “*Dime cómo comes*”, com uma amostra representativa de alunos entre os 3 e os 16 anos, para analisar os hábitos alimentares dos utilizadores dos refeitórios escolares e avaliar a sua opinião sobre a qualidade do serviço de alimentação. Salienta-se que uma parte considerável dos alunos espanhóis almoça diariamente nos refeitórios escolares. Este estudo revelou que uma grande percentagem dos alunos consumia apenas uma pequena parte da dose servida, o que foi mais acentuado nos alunos mais velhos (65%) do que nos alunos mais novos (20%). Os alunos referiam que deixavam comida por não gostarem do sabor nem das demais qualidades organoléticas das refeições e por considerarem que a temperatura não estava adequada ao seu gosto. O tempo médio de ingestão da refeição não excedeu os 15 minutos, facto que decorria, segundo os alunos, de mastigarem os alimentos muito rapidamente. Verificou-se um consumo insuficiente de frutas, verduras e pescado e, um consumo elevado de carnes. Os alunos demonstraram maior preferência pelos acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono (massa, arroz, batatas) e menor preferência pelo grupo das verduras, legumes e pescado, tendo sido estes últimos, os alimentos que menos integraram as refeições servidas.

Posteriormente, Martínez (2008) efetuou um estudo em Madrid envolvendo 33 estabelecimentos de ensino, em que cerca de 85% dos refeitórios estavam concessionados a empresas. Constatou-se que em nenhum deles existiam, ou foram disponibilizadas, as fichas técnicas das refeições servidas. Determinado o valor energético médio das refeições, verificou-se que, embora fosse adequado, estava 28% abaixo dos valores indicados pelas empresas responsáveis e, que as refeições não eram nutricionalmente equilibradas, pois em média, 42% da energia provinha dos hidratos de carbono, 21% das proteínas e 37% dos lípidos. Confirmou-se que os alunos faziam uma ingestão insuficiente de frutas, verduras, legumes e pescado e um consumo excessivo de carnes.

Em 2011, a Revista Eroski Consumer (Cuevas, 2011) publicou os resultados de um estudo em que foram avaliadas, durante duas semanas, ementas de 209 escolas espanholas. Concluiu-se que a qualidade das refeições tem vindo a piorar, detetando-se que cerca de um terço apresentava carências dietéticas. Nas escolas estudadas, utilizaram-se excessivamente os pré-preparados e as sobremesas doces e serviram-se



poucos vegetais e pescado, o que tornou as refeições demasiado calóricas e pobres nutricionalmente. Cerca de 33% das ementas não continham todas as informações sobre as refeições.

- Inglaterra

Gould e colaboradores (2006) realizaram um estudo em Inglaterra com 74 alunos de 3 escolas em que determinaram que as refeições escolares estavam, em termos energéticos, abaixo do recomendado. As refeições analisadas continham proteínas e gorduras saturadas em excesso e falta de gorduras insaturadas, hidratos de carbono e alguns micronutrientes. Os investigadores concluíram que estas refeições não eram as principais determinantes para o aporte excessivo de calorias nas crianças em idade escolar e que o aporte de nutrientes era determinado pelos alimentos servidos na escola mas também pelas escolhas dos alunos.

- Coreia do Sul

Jung, Lee e Oh (2009) no estudo que fizeram em seis escolas secundárias, da Coreia do Sul, determinaram que o sexo dos alunos influenciava a sua satisfação com o serviço de alimentação escolar. Assim, os rapazes estavam mais satisfeitos no que se referia à temperatura da comida, ao tempero, ao sabor, à variedade dos acompanhamentos, às ementas e à higiene. As raparigas estavam mais satisfeitas relativamente às quantidades servidas.

- Itália

Spigarolo, Donegani, Giorgi e Sarti (2010) publicaram um estudo, com alunos dos 6 aos 13 anos, sobre o serviço de alimentação de 40 escolas italianas. Verificou-se que os alunos mais velhos foram mais críticos quanto ao aspeto e ao sabor da comida, e que os mais novos gostavam mais de almoçar na escola e estavam mais satisfeitos com a qualidade das refeições. Os alimentos menos preferidos pelos alunos foram o peixe e os vegetais e aqueles de que mais gostavam foram a massa, o pão, a carne e a fruta. De um modo geral, os parâmetros que menos os satisfiziam eram o barulho durante as refeições e a falta de variedade das ementas.

#### *2.3.4.2. Estudos realizados em Portugal*

Não foi possível determinar o padrão do consumo alimentar efetivo das crianças e dos jovens nos refeitórios das escolas portuguesas, pois os escassos estudos existentes sobre a alimentação em meio escolar, desenvolveram-se em regiões específicas do país não sendo representativos da realidade nacional, e referem-se essencialmente à qualidade

da oferta alimentar e à satisfação em relação ao serviço de alimentação. No entanto, os resultados obtidos devem ser tidos em consideração como ponto de partida para a planificação de programas de intervenção nos estabelecimentos de ensino.

- Estudos de âmbito nacional

Foram realizados alguns estudos de âmbito nacional pela DECO (1997; 2005; 2011), que aqui se apresentam sucintamente. Em 1997, a DECO publicou o seu primeiro estudo sobre refeições escolares, com base em inquéritos relativos a 509 escolas com alunos do 5.º ao 12.º ano de escolaridade. Tendo visitado 30 refeitórios escolares, a DECO encontrou vários incumprimentos, nomeadamente ao nível do controlo do seu funcionamento e da qualidade das refeições servidas (DECO, 1997).

Em 2005 a DECO publicou o resultado do seu segundo estudo, tendo analisado qualitativamente 2936 ementas servidas ao longo de três semanas em 198 escolas do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário (179 públicas e 19 privadas). Neste estudo os aspetos mais positivos foram: sopa sempre presente nas ementas com legumes como principal componente (em 70,0% das sopas); caldos (como a canja) correspondendo apenas a 6,0% das sopas; legumes, como acompanhamento, servidos predominantemente crus; fruta crua como sobremesa presente em 64% das ementas; água como bebida disponibilizada na generalidade das cantinas. Como aspetos a melhorar assinalaram-se os seguintes: leguminosas ausentes na grande maioria das sopas; utilização frequente de carnes de vaca e de porco; peixe servido com pouca frequência, sendo frito na maioria das refeições e com uma variedade reduzida; ovos ausentes em cerca de 80% das ementas; predomínio das batatas, como acompanhamento (em 43,0% das refeições), recorrendo-se à sua fritura com demasiada frequência; reduzida utilização de massas e leguminosas como acompanhamento; presença diária de legumes como acompanhamento em 9,0% das escolas; presença de iogurte, como sobremesa, em 9% dos casos e de doces em 24,0%; existência de máquinas de venda de refrigerantes em alguns dos refeitórios. Quanto ao modo de confeção, determinou-se que os estufados/guisados foram utilizados em 32% das refeições, assados em 26%, grelhados em 6%, cozidos em 6% e os fritos, excessivamente, em 30% das refeições.

O equilíbrio das refeições foi considerado Bom ou Muito Bom em cerca de 60% dos refeitórios, apesar de terem sido detetadas várias necessidades de melhoria. A DECO apelou então, a um maior empenho dos órgãos de gestão na qualidade das refeições servidas e à aposta na formação dos funcionários dos refeitórios, para que a alimentação dos alunos se torne mais saudável (DECO, 2005).

Recentemente, em novembro de 2011 a DECO publicou os resultados do terceiro estudo, tendo procedido, com base nas recomendações do Ministério da Educação (Circular n.º 14/DGIDC/2007), à análise das ementas de um mês, de 100 escolas públicas e privadas. Constataram-se várias melhorias em relação ao estudo de 2005 e, apesar de continuar a ser necessário corrigir alguns aspetos, as refeições servidas foram consideradas globalmente variadas e equilibradas. As principais melhorias identificadas foram: redução dos fritos, passando os estufados e os assados no forno a ser preferencialmente utilizados; aumento da presença de legumes nas sopas; aumento da utilização de peixe (presente em 36,0% das ementas); adequada variação entre carne, peixe e ovos; embora continuassem a ser privilegiadas as carnes de vaca e de porco, as aves foram servidas em 17,0% das refeições; batata e arroz predominaram como acompanhamentos, mas alternando com as massas; presença diária de legumes em 65,0% das escolas; aumento da utilização de leguminosas, embora a frequência com que são servidas ainda estivesse abaixo do recomendado; fruta crua como sobremesa em 70,0% das refeições.

No estudo em análise, também foi recolhida a opinião dos alunos do 5.º e 6.º ano de escolaridade e dos pais sobre a cantina escolar. Os alunos consideraram que as refeições eram completas e que as ementas eram bem aceites, mas mostraram-se menos satisfeitos com a consistência, o sabor, a temperatura, a apresentação das refeições e a quantidade servida. As regras e o espaço físico do refeitório também mereceram comentários menos satisfatórios dos alunos, desagradando-lhes sobretudo, a decoração da sala e a espera nas filas (com os alunos mais velhos por vezes a passarem à frente). Quanto a sugestões, os alunos referiram que gostariam que as salas de refeição fossem mais agradáveis, favorecessem o convívio e que fossem respeitadas as necessidades alimentares individuais. Os pais dos alunos referiram que incentivavam os filhos a frequentarem o refeitório, por considerarem que ficavam mais bem nutridos. A DECO confirmou a opinião dos pais, considerando que “os menus escolares são equilibrados e contribuem para a alimentação saudável das crianças” (DECO, 2011, p.13).

#### - Estudos de âmbito regional e local

Encontraram-se doze estudos desenvolvidos em Portugal, que dada a sua natureza regional ou local, não permitem fazer generalizações ao nível nacional dos resultados. A síntese dos seus principais resultados e conclusões apresenta-se no Quadro 2.1 e foi tida em consideração como base de trabalho nesta investigação.

Quadro 2.1.

*Síntese dos Estudos sobre Refeitórios Escolares, Realizados em Portugal, de Âmbito Regional ou Local.*

|   |
|---|
| <b>Franco e Moreira (2003), estudo no concelho do Porto.</b>  |
| <b>Objetivo:</b> Avaliar qualitativamente as ementas escolares.<br><b>Objeto de estudo:</b> Ementas de 55 escolas de 1.º Ciclo.<br><b>Principais resultados:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Produtos hortícolas nem sempre presentes na sopa; canja frequente.</li><li>- Peixe servido maioritariamente na forma de pré-preparados, e com menor frequência que a carne.</li><li>- Pratos de ovo servidos raramente.</li><li>- Variedade reduzida de hortícolas como acompanhamento, estando ausente em mais de 50% das refeições.</li><li>- Acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono servido mais vezes foi o arroz, seguido da batata e da massa.</li><li>- Excessiva utilização de fritos.</li></ul> <b>Principal conclusão:</b> Necessidade de melhorar a qualidade e equilíbrio das refeições servidas.  |
| <b>Candeias e Rego (2005), estudo no concelho de Loulé.</b>   |
| <b>Objetivo:</b> Avaliar qualitativamente as ementas escolares.<br><b>Objeto de estudo:</b> Ementas dos refeitórios das escolas dos vários Ciclos de Ensino.<br><b>Principais resultados:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pratos de carne servidos mais frequentemente que os de pescado.</li><li>- Carne de aves servida em 20,0% das refeições.</li><li>- Reduzida oferta de pratos de ovo.</li><li>- Leguminosas foram servidas em menos de 20,0% das refeições.</li><li>- Variedade reduzida de hortícolas como acompanhamento.</li><li>- Acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono servido preferencialmente foi a batata, em detrimento do arroz e sobretudo da massa.</li><li>- Oferta de sobremesas doces superior a 10,0% (40,0% em algumas escolas).</li><li>- Utilização de fritos entre os 20,0 e os 40,0%.</li></ul> <b>Principal conclusão:</b> Refeições escolares com várias falhas que podem levar a desequilíbrios nutricionais. |
| <b>Santos, Nogueira e Mayan (2007), estudo no distrito de Vila Real.</b>  |
| <b>Objetivo:</b> Avaliar as condições estruturais e hígio-sanitárias das instalações em cantinas escolares.<br><b>Objeto de estudo:</b> 32 Cantinas de escolas do 2.º e 3.º Ciclo do Ensino Básico e do Secundário.<br><b>Principais resultados:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Condições estruturais e hígio-sanitárias minimamente satisfatórias com algumas não conformidades estruturais e funcionais.</li><li>- As cantinas com instalações mais recentes ou recentemente restauradas apresentavam melhores condições estruturais e de funcionamento.</li><li>- Reduzida percentagem de manipuladores com formação adequada.</li></ul> <b>Principal conclusão:</b> Na generalidade cantinas com condições estruturais e hígio-sanitárias satisfatórias.   |

**Sancho et al. (2008), estudo no Algarve.**

**Objetivo:** Comparar a avaliação qualitativa das ementas escolares dos anos letivos 2004/2005 e 2006/2007.

**Objeto de estudo:** 11103 Ementas de 230 escolas (2004/2005); 14862 Ementas de 276 escolas (2006/2007); Todos os Ciclos.

**Principais resultados:**

- Privilégio dos pratos de carne relativamente aos de pescado.
- Oferta de pratos de ovo muito reduzida.
- Oferta muito reduzida de pratos com acompanhamento de hortícolas e/ou leguminosas.
- Presença de produtos hortícolas e/ou leguminosas na grande maioria das sopas.
- Reduzida utilização de fritos.

**Principais conclusões:**

- Escolas Secundárias com mais incumprimentos que as restantes.
- Houve melhorias na qualidade das refeições.

**Barros (2008), estudo no município de Penafiel.**

**Objetivo:** Avaliar as condições de preparação das refeições escolares.

**Objeto de estudo:** 40 Refeitórios de jardins-de-infância e escolas de 1.º Ciclo.

**Principais resultados:**

- Algumas inconformidades nas condições hígio-sanitárias.
- Apenas 35,0% dos manipuladores de alimentos com formação profissional adequada às suas funções.

**Principais conclusões:**

- Condições satisfatórias na generalidade dos refeitórios.
- Falta de formação impeditiva das boas práticas profissionais.

**Lopes (2009), estudo no concelho de Pombal.**

**Objetivo:** Avaliar qualitativamente as ementas escolares.

**Objeto de estudo:** 300 Ementas escolares; 15 jardins-de-infância e escolas de 1.º Ciclo.

**Principais resultados:**

- Fornecimento insuficiente de produtos hortícolas na sopa e no prato.
- Predomínio de pratos de carne em detrimento dos de pescado.
- Privilégio das carnes de mamíferos em relação às de aves.
- Ovo servido com frequência muito reduzida.
- Predomínio da batata em relação ao arroz e à massa como acompanhamento.
- Hortícolas ausentes na maioria dos pratos.
- Oferta insuficiente de fruta fresca, embora predominante em relação às sobremesas doces.
- Excessivo recurso à fritura como técnica de confeção.
- Presença de acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono em todos os pratos.
- Utilização de leguminosas nas quantidades recomendadas.
- Ementas escolares não elaboradas por pessoal qualificado.

**Principal conclusão:** Vários incumprimentos conducentes a desequilíbrios alimentares.

**Lobato (2009), estudo num município do Litoral Norte.**

**Objetivo:** Analisar as condições de preparação, confeção e distribuição de refeições escolares.

**Objeto de estudo:** 37 Refeitórios de jardins-de-infância e escolas de 1.º Ciclo.

|  |
|--|
| <p><b>Principais resultados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 91,9% dos manipuladores com formação adequada, mas a cometerem incumprimentos na manipulação dos alimentos.</li><li>- Condições hígio-sanitárias na generalidade dos refeitórios satisfatórias, embora com alguns incumprimentos.</li></ul> <p><b>Principal conclusão:</b> Condições hígio-sanitárias satisfatórias.</p>  |
| <p><b>Campos (2010), estudo no Porto.</b></p>  |
| <p><b>Objetivo:</b> Avaliar o desperdício alimentar (indicador da qualidade da unidade de alimentação).</p> <p><b>Objeto de estudo:</b> 3758 Refeições servidas em 2 escolas de 2.º e 3.º Ciclo e 2 escolas Secundárias.</p> <p><b>Principais resultados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Média de 31% de restos alimentares, correspondendo a 0,08 kg <i>per capita</i>.</li><li>- Média de 7% de sobras alimentares.</li><li>- Não foram encontradas diferenças significativas entre os vários graus de ensino nem em função do componente proteico da refeição (carne/pescado).</li><li>- Oferta de pratos de carne e de pescado semelhante.</li></ul> <p><b>Principais conclusões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Consumo de apenas cerca de 65% dos alimentos.</li><li>- Desperdício alimentar elevado.</li></ul>  |
| <p><b>Reforço (2010), estudo na Baixa da Banheira.</b></p>   |
| <p><b>Objetivos:</b> Avaliar as condições de higiene e segurança alimentar; Analisar as ementas escolares.</p> <p><b>Objeto de estudo:</b> Ementas de duas semanas no refeitório de uma escola Secundária.</p> <p><b>Principais resultados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sopa servida sempre com vegetais.</li><li>- Alternância diária de pratos de carne e de pescado</li><li>- Oferta de acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono sempre (batatas, arroz ou massa).</li><li>- Variedade reduzida de vegetais, que foram servidos crus.</li><li>- Vegetais não foram servidos em prato separado.</li><li>- Oferta de pão de mistura.</li><li>- Oferta diária de fruta e água.</li><li>- Vários alunos dispensavam a sopa e os vegetais à refeição na linha do self-service.</li><li>- Inúmeros incumprimentos em termos de condições de higiene e segurança alimentar.</li></ul> <p><b>Principais conclusões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Globalmente a oferta alimentar cumpre as recomendações em vigor.</li><li>- Desequilíbrio nutricional das refeições ingeridas depende da aceitação ou não dos alimentos.</li><li>- Condições hígio-sanitárias com muitos incumprimentos.</li></ul> |
| <p><b>Galinha (2010), estudo em Coimbra.</b></p>   |
| <p><b>Objetivos:</b> Aplicar o SPARE para avaliar a qualidade das ementas, a adequação energética e nutricional das refeições escolares e para avaliar o ambiente e as condições hígio-sanitárias do refeitório.</p> <p><b>Objeto de estudo:</b> Ementas de seis semanas do refeitório de um jardim-de-Infância.</p> <p><b>Principais resultados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Domínios “Carne, Pescado e Ovo”, “Acompanhamento de Cereais, Derivados e Tubérculos” e</li></ul>   |

|   |
|---|
| <p>“Acompanhamento de Hortícolas e Leguminosas” considerados não aceitáveis.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- “Itens Gerais” e “Sopa” considerados aceitáveis.</li><li>- “Sobremesa” avaliada com bom.</li><li>- Distribuição não equitativa das técnicas de confeção, com predomínio dos estufados e assados.</li><li>- Distribuição equitativa de pratos de carne e de pescado.</li><li>- Não foram servidos ovos</li><li>- Carnes brancas predominaram em relação às vermelhas.</li><li>- Fornecimento insuficiente de peixe gordo.</li><li>- Acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono não foram servidos de forma equitativa.</li><li>- Acompanhamento de hortícolas ausente em 20% dos pratos.</li><li>- Leguminosas presentes apenas em 7% dos pratos.</li><li>- Oferta de fruta fresca em todas as refeições.</li><li>- Sopa sempre confeccionada com hortícolas, na maioria das vezes com pedaços.</li><li>- Ambiente do refeitório escolar e condições hígio-sanitárias com alguns incumprimentos nos parâmetros recomendados.</li></ul> <p><b>Principais conclusões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Plano de ementas qualitativamente “Aceitável”.</li><li>- Refeições hiperenergéticas e hiperproteicas.</li><li>- Refeições não adequadas às necessidades energéticas e nutricionais das crianças.</li><li>- Ambiente e condições hígio-sanitárias aceitáveis.</li></ul> |
|---|

**Martins (2010)**, estudo no concelho de Sintra.

**Objetivos:** Analisar as ementas escolares e os hábitos alimentares dos alunos.

**Objeto de estudo:** Ementas de uma escola de 2.º e 3.º Ciclo; 675 Alunos (9 a 17 anos).

**Principais resultados:**

- Refeições com equilíbrio nutricional.
- Valores energéticos médios de 1227 Kcal, bastante acima das 687Kcal recomendadas.
- Alunos com hábitos alimentares pouco saudáveis: baixos consumos de sopa, de vegetais e de peixe.

**Principais conclusões:**

- Refeições nutricionalmente equilibradas mas hiperenergéticas.
- Hábitos alimentares incorretos.

**Paiva et al. (2011)**, estudo nos concelhos de Vila do Conde, Póvoa de Varzim, Santo Tirso e Trofa.

**Objetivo:** Avaliar a composição nutricional das refeições servidas.

**Objeto de estudo:** 32 Refeições escolares; 8 Cantinas de escolas de 1.º Ciclo.

**Principais resultados:**

- Utilização excessiva de sal (em média 3,4g).
- Baixo teor em lípidos.
- Quantidade total de fibra adequada.
- Contributo energético médio: 20% dos lípidos, 59% dos hidratos de carbono e 21% das proteínas.
- Valor calórico inferior ao recomendado, em média 447 Kcal (22% do valor calórico diário recomendado).

**Principal conclusão:** Refeições desequilibradas em termos de macronutrientes e hipocalóricas.

Os dados apresentados sublinham a importância das refeições escolares para os alunos, tanto em termos de educação alimentar como no desenvolvimento e estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis. De facto, a análise da oferta alimentar nos refeitórios escolares e do modo como as crianças e jovens se alimentam nesses locais reveste-se de um enorme interesse para averiguar se estão satisfeitas as suas necessidades nutricionais de modo a garantir que crescem e se desenvolvem de forma adequada, minimizando riscos para a saúde.

Salienta-se que, quer a nível nacional quer internacional, não existem muitos trabalhos realizados neste âmbito.

Alguns estudos recentes avaliam quantitativa e qualitativamente as ementas escolares, a adequação das refeições às necessidades nutricionais das crianças e jovens, e a sua satisfação em relação ao serviço de alimentação, mas não foi encontrado qualquer estudo que caracterizasse o modo como os alunos se alimentam nos refeitórios escolares, ou seja, os seus consumos reais. É de referir também que, no âmbito da temática em estudo, não foi encontrada qualquer investigação desenvolvida no Alentejo, região do país muito específica em termos gastronómicos e com elevada prevalência de excesso de peso e obesidade na infância e na adolescência. Estes estudos são determinantes para o sucesso de qualquer programa de intervenção que se pretenda implementar em meio escolar com vista à obtenção de ganhos em saúde.



## CAPÍTULO 3. METODOLOGIA

Neste capítulo é apresentada e justificada a metodologia adotada no decurso desta investigação. O capítulo dividiu-se nos seguintes cinco subcapítulos:

- “Caracterização geral do estudo” - em que é referido e justificado o tipo de pesquisa desenvolvida, tendo subjacentes os seus objetivos, problema e questões de investigação. Descreve-se também o desenho da investigação descrevendo de forma breve a metodologia utilizada e especificando os métodos adotados neste estudo.

- “População e Amostra” - indicam-se os sujeitos da investigação e abordam-se as condicionantes e os critérios que conduziram à sua seleção, para além de se proceder também à sua caracterização sucinta. São referidos os procedimentos de natureza ética inerentes ao desenvolvimento do estudo, tanto no que se refere à instituição em que decorreu como em relação aos sujeitos.

- “Técnicas de recolha de informação” - justificam-se os métodos adotados, são apresentados e caracterizados os instrumentos utilizados na obtenção de dados e descritos os procedimentos desenvolvidos na sua construção e validação. Faz-se referência às grelhas de registo de observações, ao guião da entrevista semiestruturada e no caso dos questionários descrevem-se também todos os procedimentos inerentes à sua aplicação e ao estudo piloto subjacente à sua validação, referindo-se ainda a utilização da análise documental como técnica complementar de recolha de dados.

- “Percurso metodológico” - com base num fluxograma apresentam-se cronologicamente os procedimentos utilizados para a obtenção dos dados do estudo indicando o modo como a investigação se desenvolveu.

- “Técnicas de análise da informação” - apresentam-se e descrevem-se os procedimentos utilizados no tratamento dos dados, tendo em conta a sua natureza e os objetivos do estudo, de forma a dar resposta às questões de investigação e contribuir para a resolução do problema em análise. Descreve-se a análise das observações, as etapas da análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas, e a análise dos questionários, indicando também o tratamento estatístico de que foram alvo.

### 3.1. Caracterização geral do estudo

Nesta investigação pretendeu-se conhecer como se alimentavam os alunos do 2.º e do 3.º Ciclo do Ensino Básico no refeitório escolar, identificando aspetos positivos e eventuais necessidades de melhoria na sua alimentação e construir uma proposta de medidas e estratégias de intervenção no refeitório de uma escola do Alentejo Central.

Tendo em consideração os objetivos do estudo, o problema e as questões de investigação, selecionaram-se os métodos a utilizar, pois nem todos eles são adequados a qualquer questão a que se pretenda dar resposta (Flick, 2005).

Este é um estudo exploratório descritivo, pois integra com rigor, a descrição, o registo, a análise e a interpretação das condições existentes num preciso momento. Numa investigação desta natureza, o investigador manipula, para além dos métodos de investigação e descrição, o modo como analisa e interpreta as relações (Best, 1982).

Embora Cohen e Manion (1990) defendam que a maior parte dos métodos utilizados em investigação em Educação são descritivos, pretendeu-se no presente estudo, tal como pressupõe Best (1982), não ficar pela simples descrição dos acontecimentos, dando ênfase à análise e interpretação dos dados recolhidos para compreender e contribuir para a resolução do problema em estudo. Assim, recorreu-se ao processo do método descritivo indicado pelo referido autor, salientando-se as seguintes fases:

- Análise sistemática das condições reais, que permitiu identificar o ponto de partida para a investigação.
- Identificação das necessidades, que permitiu determinar que condições são desejáveis ou se consideram melhores para solucionar o problema.
- Proposta da forma através da qual se conseguem atingir as metas estabelecidas na fase da identificação das necessidades.

O estudo descritivo efetuado desta forma pode classificar-se como um estudo de caso, na medida em que se analisa de forma detalhada e completa uma unidade individual num determinado período de tempo (Best, 1982; Cohen & Manion, 1990). Vem ao encontro de Bassey (1981, citado em Bell, 1997), na medida em que refere que "o facto de um estudo poder ser relatado é mais importante do que a possibilidade de ser generalizado" (p. 24) e, considera-se também que "a fiabilidade de um estudo de caso é mais importante do que a sua possibilidade de generalização" (p.85). Nesta perspetiva, ao longo de todo o processo, os dados foram recolhidos sistematicamente e estudaram-se relações entre variáveis, sem ter como último objetivo tecer generalizações.

Todo o estudo foi devidamente estruturado, em resposta ao problema identificado, de modo a que os resultados tivessem utilidade para a instituição em que foi desenvolvido, uma vez que se considera que este tipo de pesquisa poderá ser um contributo importante na resolução de problemas, possibilitando uma discussão mais esclarecida do modo como estes podem ser abordados (Bassey, 1981, citado em Bell, 1997).

### 3.1.1. Caracterização do desenho de investigação

Para conhecer e compreender as condições do serviço de refeição oferecido pela escola e, por outro lado, analisar os comportamentos dos alunos do 2.º e do 3.º Ciclo no refeitório de modo a identificar os aspetos positivos da sua alimentação bem como os eventuais aspetos negativos, optou-se por conjugar metodologias qualitativas e quantitativas.

A metodologia qualitativa foi fundamental na medida em que se procurou fazer uma descrição contextual rigorosa de uma situação mediante a recolha sistemática de dados que possibilitassem uma análise interpretativa (Serrano, 1994). Em investigações qualitativas, as técnicas de recolha de informações produzem dados, fundamentalmente, de tipo verbal e de tipo visual, que são transformados em textos por transcrição e/ou registo, servindo estes de ponto de partida para as interpretações da situação (Flick, 2005).

Tendo sido tomada a opção de estudar uma situação concreta em profundidade, houve necessidade de recorrer a uma pluralidade de técnicas de recolha de dados, nomeadamente as observações e as entrevistas semiestruturadas, cujos dados foram tratados através de uma cuidadosa análise de conteúdo. Segundo Flick (2005) na investigação qualitativa os resultados obtidos são fundamentados no material empírico e há uma escolha e aplicação de métodos adequados ao objeto de estudo.

Conscientes da subjetividade deste tipo de metodologia, recorreu-se também a métodos quantitativos que permitiram objetivar a realidade em análise. Os dados quantitativos obtidos durante os ciclos de observação sistemática e através das respostas às questões fechadas incluídas nos questionários, foram posteriormente alvo de tratamento estatístico.

Deste modo, ambos os tipos de metodologias se complementaram no estudo do problema de investigação, colmatando algumas das limitações inerentes a cada uma delas (Flick, 2005). Obteve-se, assim, um conhecimento mais completo e aprofundado da

situação que se estava a analisar e validaram-se os resultados obtidos com recurso a cada uma das perspetivas metodológicas (Flick, 2005).

## **3.2. População e amostra**

### **3.2.1. Acesso e aceitação da investigação**

A investigação foi autorizada pelo Diretor do Agrupamento a que pertence a escola, após uma reunião em que foram explicados os objetivos e os procedimentos, e foi solicitada permissão para realização das observações no refeitório e para aplicação dos questionários aos alunos (Apêndice 1). O estudo foi também aprovado em reunião de Conselho Pedagógico e pela responsável da empresa concessionária do refeitório, que autorizou a realização das observações e das entrevistas às funcionárias (Apêndice 1). Também foi elaborado um documento de consentimento informado que foi enviado antes da recolha de dados para os Pais e Encarregados de Educação dos alunos, em que se apresentaram os objetivos e procedimentos éticos, e em que se solicitou a permissão para a participação dos respetivos educandos na investigação (Apêndice 1).

### **3.2.2. Alunos**

A população de crianças e jovens em estudo incluiu todos os alunos do 2.º e 3.º Ciclo de uma Escola Básica do distrito de Évora, num total de 510 indivíduos, sendo 267 do 2.º Ciclo e 243 do 3.º Ciclo. A seleção deste estabelecimento de ensino foi feita por conveniência (Cohen & Manion, 1990; Flick, 2005), em virtude de ser o local em que a investigadora desempenha as suas funções docentes.

Nesta investigação foram inquiridos 484 alunos, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, de ambos os sexos, sendo 252 alunos do 2.º Ciclo e 232 do 3.º Ciclo, que constituíram duas subamostras não emparelhadas ou independentes. Estes alunos integravam as 26 turmas da escola, sendo 13 turmas do 2.º Ciclo do Ensino Básico (seis do 5.º ano e sete do 6.º ano), e 13 turmas do 3.º Ciclo do Ensino Básico (cinco do 7.º ano, quatro do 8.º ano e quatro do 9.º ano).

Foram excluídos do estudo 4 alunos com Necessidades Educativas Especiais de Carácter Permanente que não conseguiam utilizar a expressão escrita de forma autónoma.

Também foram excluídos os alunos que faltaram à aula em que foram aplicados os questionários, num total de 22 alunos, sendo 13 do 2.º Ciclo e 9 do 3.º Ciclo do Ensino Básico, correspondendo a 4,3 % da população. Considerou-se que esta reduzida percentagem de ausências não afetou significativamente os resultados obtidos (Ghiglione & Matalon, 1993), correspondendo a amostra à população em estudo.

Optou-se por uma amostra de grandes dimensões para garantir a sua representatividade e reforçar as informações obtidas (Flick, 2005), dado que a significância dos resultados estatísticos aumenta com o número de sujeitos da amostra (Erasmie & Lima, 1989). Evitou-se desta forma o erro de amostragem (Ghiglione & Matalon, 1993) que poderia ter ocasionado enviesamento dos resultados obtidos, e aumentou-se a possibilidade de encontrar relações que pudessem não ser muito evidentes com uma menor amostra. Como se trata de um estudo descritivo daquela população em particular, sem pretensões para generalizar a outras, devem-se recolher dados junto de todos os sujeitos, o que acarreta a vantagem de trabalhar com dados observados e não com estimativas (Moreira, 2009).

### 3.2.3. Funcionárias do refeitório

Foram ainda incluídas no estudo as quatro manipuladoras de alimentos e a responsável pelo refeitório escolar que foram entrevistadas.

## 3.3. Técnicas de recolha de informação

Para se poder explicar, de forma mais completa, a riqueza e a complexidade da realidade em estudo, entendeu-se que havia vantagens na utilização de variadas técnicas de recolha de informação (Cohen & Manion, 1990). Uma vez que se pretendeu obter uma visão global, mas detalhada dos factos, tornou-se fundamental a obtenção de grande quantidade de informações, para não se ficar apenas com a sua visão parcial (Poirer, Clapier-Valladon, & Raybaut, 1999), pois o recurso a uma única técnica podia não fornecer o retrato completo da realidade que se estava a investigar. O conjunto das informações recolhidas permite aumentar a confiança do investigador se houver convergência de resultados (Cohen & Manion, 1990). Nesta perspetiva a combinação das diversas técnicas de recolha de dados ajudou a superar as limitações de cada uma delas, e aumentou a quantidade de informações e a qualidade dos dados. Tendo em conta os objetivos e a natureza deste estudo as técnicas selecionadas foram a observação sistemática, as

entrevistas semiestruturadas, os questionários e a análise documental. Os instrumentos que permitiram a recolha de dados entre outubro de 2011 e janeiro de 2012 foram concebidos para esta investigação e são da inteira responsabilidade da investigadora.

### 3.3.1. Observação sistemática

#### 3.3.1.1. Desenho e validação das grelhas de observação

Considera-se que a observação é a técnica que permite, como mais nenhuma, identificar características de grupos ou de indivíduos, possibilitando a verificação do que realmente acontece e do que as pessoas fazem e comparar com aquilo que dizem fazer (Bell, 1997).

De acordo com Best (1982), a observação direta acarreta uma notável contribuição em estudos descritivos, devendo ser feita de forma sistemática, cuidadosa, com objetivos bem definidos e devendo ser registada objetivamente. Esta técnica permite perceber como é que, de facto, as coisas acontecem e como funcionam (Flick, 2005).

Com base em Spradley (1980), a observação foi efetuada em duas fases. Numa fase inicial procedeu-se a observações mais descritivas para orientar a investigadora e obter uma visão geral da situação. Posteriormente realizaram-se dois ciclos de observação focalizada, centrada nas situações e acontecimentos essenciais para o problema de investigação. Estas observações foram cuidadosamente planeadas e foram efetuadas de forma sistemática, com a maior objetividade possível, como sugere Best (1982), tendo a interpretação dos factos observados sido posteriormente trabalhada.

Considerou-se vantajosa a utilização de um guião para estruturação das observações (Correia, 2009), que foi previamente elaborado com base nos objetivos da investigação. Este guião evitou a dispersão da investigadora em relação aos objetivos de estudo, embora aspetos não previstos tenham sido também tomados em conta. Fez-se então uma listagem de todos os aspetos sobre os quais era necessário recolher informações, a partir da qual foram concebidas fichas de registo de observações, que ajudaram a objetivar e a sistematizar o processo (Best, 1982), e em que foram definidas as atividades e características da situação a registar ao longo do mesmo (Flick, 2005). Procedeu-se à construção de três fichas de registo que se descrevem em seguida.

**1. Ficha de Registo de Observações Inicial** (Apêndice 2), para caracterização das instalações, com base em três domínios, num total de 28 parâmetros. Os domínios observados foram:

- I. *Zonas de receção e armazenamento*, com 4 parâmetros;
- II. *Cozinha (zona de preparação, confeção e copa)*, com 21 parâmetros;
- III. *Sala de refeição*, com 3 parâmetros.

O registo dos dois primeiros domínios foi feito com base numa relação de características, previamente preparada, em que a sua presença ou ausência foi assinalada com um X colocado sob a notação sim ou não, tipo lista de controlo, para aumentar a profundidade e assegurar a consideração de todos os aspetos relevantes para a investigação (Best, 1982; Flick, 2005). A ficha previa, em espaços próprios, a descrição qualitativa de alguns dos aspetos a observar em cada um destes domínios.

Os registos referentes ao último domínio foram feitos, exclusivamente, de modo descritivo.

Considerou-se importante incluir também, nesta ficha, um espaço para outros registos, para evitar a restrição da atenção da investigadora por uma grelha com itens pré-definidos (Flick, 2005).

**2. Ficha de Registo de Observações na Linha de Distribuição de Refeições** (Apêndice 2), com base em quatro domínios, num total de 30 parâmetros.

- I. *Oferta alimentar*, incluiu 9 parâmetros, em que se registaram os elementos constituintes da refeição que estavam previstos na ementa e os que foram efetivamente servidos aos alunos;
- II. *Serviço prestado*, incluiu 6 parâmetros que foram registados de modo descritivo;
- III. *Sala de refeição*, incluiu 2 parâmetros que também foram registados de modo descritivo;
- IV. *Comportamento dos alunos*, incluiu 13 parâmetros, quatro deles registados de modo descritivo e os restantes quantitativamente.

Para preenchimento deste último domínio foram verificados os tabuleiros dos alunos tendo-se identificado quais os elementos da refeição servida que estavam em falta. Para tal, a cada aluno foi atribuído um número sequencial que foi registado na grelha no parâmetro correspondente aos elementos da refeição não selecionados pelo aluno.

Pôde-se, desta forma, recolher informações sobre as escolhas dos sujeitos para inferir sobre a qualidade da sua alimentação. Esta ficha também continha um espaço destinado a outros registos e foi utilizada apenas no primeiro ciclo de observações.

**3. Ficha de Registo de Observações Junto aos Carrinhos** (Apêndice 2), onde são colocados os tabuleiros após a refeição. Esta ficha continha os mesmos domínios e parâmetros da ficha anterior, “*Ficha de Registo de Observações na Linha de Distribuição de Refeições*”, mas incluiu um quadro para registo das observações resultantes da análise dos tabuleiros colocados nos carrinhos após a refeição. A cada tabuleiro observado foi atribuído um número sequencial, que foi registado na grelha, no parâmetro correspondente aos elementos não selecionados pelo aluno bem como no quadro de análise de tabuleiros, indicando quais os elementos constituintes da refeição que foram deixados totalmente, deixados parcialmente e totalmente ingeridos pelos alunos. Esta ficha de registo foi utilizada apenas no segundo ciclo de observações.

Os dois ciclos de observação no refeitório foram feitos em semanas consecutivas, de 2.ª a 6.ª feira, excetuando os dias feriados, com registo simultâneo e sistemático dos dados nas fichas de registo de construídas para o efeito. O primeiro ciclo de observações decorreu durante três semanas entre 31 de outubro e 18 de novembro de 2011, junto à linha de distribuição de refeições, e permitiu observar 1675 tabuleiros. O segundo ciclo de observações decorreu durante quatro semanas entre 21 de novembro e 16 de dezembro de 2011, junto aos carrinhos onde eram colocados os tabuleiros após a refeição, e permitiu observar 2106 tabuleiros.

A validade e a fiabilidade das observações foram sendo melhoradas pelo facto de terem sido efetuadas regularmente e pela mesma observadora (Best, 1982). O registo simultâneo das observações permitiu reduzir ao mínimo os erros relacionados com a memória da observadora havendo uma maior possibilidade de considerar detalhes que outro modo seriam perdidos (Best, 1982). Neste estudo teve-se a preocupação de fazer as observações influenciando o mínimo possível o decorrer dos acontecimentos, embora se estivesse consciente de que o ato de observar influencia sempre os sujeitos observados (Flick, 2005). Sendo a investigadora um elemento da comunidade escolar, embora não pertencesse ao grupo em estudo, não era um elemento estranho à situação em análise, pelo que se considerou que a sua presença não terá influenciado tanto os dados obtidos nas observações.

Foram também construídas duas grelhas que foram preenchidas pela investigadora, uma para registo das senhas de refeição vendidas, “*Ficha de Registo de Senhas Vendidas para o Refeitório Escolar*” (Apêndice 3), para determinar o número de refeições previsto em cada dia, e outra para registo do peso dos alimentos deixados nos tabuleiros, “*Ficha de Registo do Peso dos Alimentos Deixados nos Tabuleiros*” (Apêndice 3). A primeira destas fichas foi preenchida com base nos dados fornecidos pela funcionária que vende as



senhas de refeição. A segunda ficha foi preenchida, a partir da segunda semana de observações, após a pesagem dos sacos de lixo onde se encontravam apenas os restos alimentares deixados pelos alunos nos tabuleiros. Uma vez encontrado o peso total do desperdício alimentar, efetuou-se o cálculo por aluno, em função do número de refeições servidas. Salienta-se que esta pesagem foi feita pelas funcionárias do refeitório, nem sempre na presença da investigadora, o que pode ter constituído uma limitação ao estudo.

Os resultados destas observações foram utilizados para complementar tanto as entrevistas semiestruturadas às funcionárias do refeitório, como a análise documental e a aplicação dos questionários aos alunos, mas parte das informações também foi utilizada na própria construção dos questionários e na elaboração do guião das entrevistas.

### 3.3.2. Entrevista semiestruturada

#### 3.3.2.1. Desenho e validação do guião da entrevista semiestruturada

Para Erasmie e Lima (1989) uma entrevista é uma conversa que é planeada com muito cuidado, para obter informações do entrevistado sobre determinado assunto. A interação direta do entrevistador é a fonte tanto das vantagens como das limitações da entrevista como técnica de investigação (Cohen & Manion, 1990). Uma das suas vantagens, em relação a outras técnicas, é permitir uma maior profundidade de informações, embora a subjetividade seja uma das suas limitações (Cohen & Manion, 1990). Bell (1997) refere que a característica que confere maior vantagem à entrevista é a sua adaptabilidade, pois as respostas obtidas podem ser aprofundadas e clarificadas, e o modo como são dadas pode permitir recolher informações que nunca seriam possíveis caso a resposta fosse escrita.

Recorreu-se a entrevistas semiestruturadas por se considerar bastante relevante que o entrevistado possa falar sobre aquilo que considera mais importante, garantindo também que todos os pontos cruciais para a investigação são abordados (Bell, 1997). As entrevistas semiestruturadas são caracterizadas pela existência de um guião previamente preparado, que está na base das questões colocadas pelo entrevistador, existindo a possibilidade de proceder a adaptações, de introduzir questões que não estavam inicialmente previstas e de alterar a sua sequência (Quivy & Campenhoudt, 2008). A abordagem dos temas e a sua organização só são determinadas no decurso da entrevista, recorrendo-se ao guião apenas no caso de estes não terem sido considerados espontaneamente pelo entrevistado, garantindo-se que toda a informação relevante para a investigação é recolhida (Ghiglione & Matalon, 1993). Na perspetiva de Flick (2005), este

tipo de entrevistas possibilita uma maior facilidade na comparação e na estruturação dos dados, devido à existência do guião que as orienta.

A fase de preparação das entrevistas foi muito importante, iniciando-se com a identificação da informação necessária e dos objetivos a atingir. Posteriormente estabeleceu-se uma estrutura para garantir, não só a recolha dos dados necessários ao estudo mas também para simplificar a sua análise subsequente (Bell, 1997). O guião orientador das entrevistas (Apêndice 4) foi concebido com base numa matriz de entrevista (Apêndice 4) em que se especificaram os objetivos que se pretendiam alcançar em cada uma das temáticas a abordar. Estes objetivos foram traduzidos em questões que constituíram o corpo do guião de entrevista (Cohen & Manion, 1990) e foram concebidas numa linguagem apropriada para as entrevistadas. Depois da sua redação cuidada, definiu-se a ordem das perguntas que pareceu ser a mais adequada.

As entrevistas foram conduzidas com base em oito dimensões:

- Dimensão A - “*Legitimação da entrevista*”, em que foi explicado o propósito da entrevista, o estudo em que se inseria, as questões éticas, e em que se motivou a participação das entrevistadas.
- Dimensão B - “*Informação sobre a entrevista*”, para registo dos dados que permitiram caracterizar as condições de realização da entrevista.
- Dimensões C e D - “*Dados pessoais e profissionais da entrevistada*”, em que foram recolhidas informações que permitiram caracterizar as entrevistadas. Salienta-se o facto de ter sido solicitada a indicação de nomes fictícios para garantir o anonimato.
- Dimensão E - “*Confeção das refeições*”, que incluiu um conjunto de questões que permitiram caracterizar as técnicas de confeção, os alimentos utilizados, os cuidados na preparação dos alimentos e as dificuldades sentidas na confeção das refeições servidas aos alunos.
- Dimensão F - “*Oferta alimentar*”, que incluiu um conjunto de questões que permitiram caracterizar as refeições servidas aos alunos no que respeita à qualidade, adequação e variedade da ementa, e identificar necessidades de melhoria no serviço prestado aos alunos.
- Dimensão G - “*Comportamento alimentar dos alunos*”, que incluiu um conjunto de questões que permitiram identificar as preferências e consumos alimentares dos alunos e caracterizar os seus hábitos no refeitório escolar.
- Dimensão H - “*Satisfação dos alunos*”, que incluiu duas questões que permitiram recolher dados sobre a satisfação global dos alunos em relação ao refeitório escolar.

As entrevistas foram estruturadas recorrendo a dois tipos principais de itens (Cohen & Manion, 1990), os “*itens fixos-alternativos*” e os “*itens abertos*”. Nos primeiros, as entrevistadas puderam escolher a sua resposta entre várias alternativas que lhe foram apresentadas. Estes itens apresentam a vantagem de conseguir uma maior uniformidade de medida e portanto maior fiabilidade, e serem mais fáceis de codificar. As principais limitações são a sua superficialidade e a possibilidade de nenhuma das respostas apresentadas ir totalmente ao encontro do que pensam os entrevistados (Kerlinger, 1969, citado em Cohen & Manion, 1990). Para ultrapassar estas limitações, na maior parte destes itens foi pedida justificação para a escolha efetuada, de modo a poder alcançar-se maior profundidade nas respostas. Nos “*itens abertos*” as entrevistadas puderam responder livremente sem qualquer limitação de acordo com o tema em análise. Estas perguntas são flexíveis e permitem um conhecimento mais aprofundado do ponto de vista do entrevistado, estimulando a cooperação e ajudando a estabelecer uma relação de mútua confiança entre os interlocutores (Kerlinger, 1969, citado em Cohen & Manion, 1990). Nestes itens surgem por vezes respostas inesperadas e imprevistas, o que pode dificultar a sua codificação.

Flick (2005), considera que a fiabilidade de uma entrevista pode ser melhorada com o treino do entrevistador e com o controle do guião utilizado. O guião de entrevista foi validado após as análises críticas efetuadas por dois especialistas, na área da investigação em educação, de instituições de ensino superior e pela responsável pelo serviço de alimentação da empresa concessionária do refeitório escolar.

### 3.3.2.2. *Realização das entrevistas semiestruturadas: amostra e procedimentos*

Na escola em que decorreu o estudo, o serviço de alimentação estava concessionado a uma empresa, mas a preparação e confeção das refeições era da responsabilidade de cinco manipuladoras de alimentos e realizava-se no estabelecimento de ensino. Procedeu-se à marcação das entrevistas a todas as funcionárias do refeitório escolar, de acordo com a sugestão da responsável e conforme a sua disponibilidade, tendo quatro sido realizadas no mês de dezembro de 2011 e uma em janeiro de 2012.

As entrevistas decorreram num gabinete da escola destinado à “Educação para a Saúde”, e não no refeitório, por se considerar que é vantajoso que o entrevistado se mantenha afastado das suas atividades anteriores e posteriores no decurso da entrevista (Ghiglione & Matalon, 1993).

Todas as entrevistas foram gravadas, em suporte digital de voz, com consentimento escrito das entrevistadas (Apêndice 4), tendo sido garantida a confidencialidade da sua

identidade. A gravação das entrevistas teve como objetivo principal garantir o registo integral do que foi dito. Saliencia-se que as entrevistadas revelaram sempre interesse pelas questões colocadas e não pareceram afetadas pela presença do gravador que integrava um computador portátil.

As entrevistas foram conduzidas pela investigadora de forma semelhante tendo por base o mesmo guião, no entanto, tal como era esperado, não se desenvolveram exatamente do mesmo modo dadas as especificidades inerentes a cada uma das entrevistadas, tendo a sua duração variado entre 14 e 20 minutos. Apesar da existência do guião, foi possível explorar aspetos importantes que não estavam inicialmente previstos (Best, 1982).

Embora tenha sido utilizada uma linguagem que em princípio seria acessível, houve, por vezes, necessidade de clarificar dúvidas e confusões repetindo as perguntas de outra forma, para especificar mais claramente a informação importante, tal como já referido por Best (1982). As entrevistadas foram encorajadas durante a entrevista a prosseguir o seu discurso para se obter um maior número de dados e uma maior profundidade em relação aos temas que estavam a ser abordados.

Após o final das entrevistas, foram anotados os dados relativos ao seu contexto (Flick, 2005), o que foi útil na sua comparação e posterior interpretação.

Uma das limitações associadas à técnica de entrevista, segundo Cohen e Manion (1990), é a sua falta de validade devida, sobretudo, à parcialidade dos entrevistados e do entrevistador. Para ultrapassar esta limitação, as entrevistas ocorreram depois dos ciclos de observação no refeitório escolar e os resultados puderam ser confrontados com estes e com os resultados obtidos nos questionários respondidos pelos alunos. Esta comparação de informações é designada validação convergente por Cohen e Manion (1990).

### 3.3.3. Questionários

#### 3.3.3.1. Desenho dos questionários

Na perspetiva de Best (1982), um questionário, se for bem elaborado e aplicado é um dos mais apropriados e úteis instrumentos de recolha de dados em investigações específicas, tratando-se de uma forma fácil e rápida de recolher informações de um grande número de sujeitos, podendo ser realizado na presença do investigador.

Foram elaborados dois questionários, um respondido por alunos que frequentavam o refeitório escolar e outro por alunos que não o frequentavam regularmente. No primeiro grupo incluíram-se todos os alunos cuja frequência de utilização do refeitório era igual ou superior a uma vez por semana, tendo sido incluídos no segundo grupo os alunos cuja frequência de utilização do refeitório era inferior a uma vez por semana.

Na construção dos questionários teve-se particular atenção à formulação das questões, tendo em consideração os princípios propostos por Best (1982) e Moreira (2009).

Ambos os questionários foram constituídos maioritariamente por itens fechados com respostas pré-especificadas, para facilitar a quantificação e análise dos dados, reduzindo a subjetividade (Best, 1982), embora também contenham questões de resposta aberta. Considera-se que as perguntas de resposta fechada facilitam o preenchimento dos questionários e garantem também maior fidelidade uma vez que todos os respondentes estão subordinados às mesmas opções, possibilitando a comparação das respostas e tornando o seu tratamento mais rápido, contrariamente ao que se passa com as respostas a questões abertas (Best, 1982; Ghiglione & Matalon, 1993; Moreira, 2009). Nas questões em que foi apresentada uma lista pré-estabelecida de respostas, foi também considerada a possibilidade de respostas não previstas, incluindo a categoria “Outras” especificadas pelos sujeitos, como referem Ghiglione e Matalon (1993), para garantir que a lista incluía mesmo todas as posições possíveis.

Moreira (2009) identificou como desvantagens das questões de resposta fechada o facto de limitarem o processo tornando-o mais rígido, uma vez que não permitem respostas diferentes das definidas pelo investigador, e não favorecerem a compreensão das interpretações que o sujeito faz em relação ao tema tratado. Para minimizar esta possível limitação foi considerado fundamental o recurso a itens de resposta aberta. Estes permitem que os sujeitos possam expressar opiniões por palavras suas de modo a conseguir-se recolher maior quantidade de informações relevantes para a investigação, obtendo respostas mais diversas e profundas, embora sejam mais difíceis de analisar e interpretar (Bell, 1997; Best, 1982).

Os questionários foram concebidos com base na respetiva matriz (Apêndice 5) em que se especificaram tanto os objetivos que se pretendiam alcançar em cada uma das dimensões e subdimensões a analisar, como o tipo de questões.

Utilizou-se uma linguagem cuidada, mas simples e acessível às crianças e jovens, tendo em conta que alguns dos alunos que incluíam a amostra podiam apresentar

dificuldades na compreensão da leitura (Moreira, 2009), e de modo a que não houvesse necessidade de dar esclarecimentos adicionais aos que estavam previstos, durante a aplicação dos questionários (Ghiglione & Matalon, 1993). Houve também o cuidado de manter uma certa coerência em relação à sucessão de temas tratados e a posição de cada questão foi definida de forma cuidadosa e intencional (Ghiglione & Matalon, 1993).

Na perspetiva de Moreira (2009) um questionário longo torna-se fatigante, podendo ocasionar desmotivação dos sujeitos e, conseqüentemente, um maior número de questões por responder, por isso, considerou-se importante que a extensão do questionário fosse apenas a necessária para obter os dados considerados mais essenciais.

Decidiu-se que os questionários eram identificados, tendo-se garantido a confidencialidade das respostas em toda a investigação, para se tornar possível voltar a contactar os inquiridos para esclarecimentos adicionais caso fosse necessário (Moreira, 2009), e para os responsabilizar em relação às afirmações proferidas, aumentando a sua precisão e validade, o que foi aceite por todos os sujeitos e respetivos Encarregados de Educação. Esta identificação poderia trazer como inconveniente, segundo Moreira (2009), a diminuição da sinceridade nas respostas, no entanto, considera-se que tal não aconteceu devido ao interesse e motivação dos alunos em relação ao tema e questões em análise, uma vez que esta investigação foi sugerida por alguns deles por ser considerada bastante relevante.

As instruções de preenchimento dos questionários eram claras e estavam explícitas nos enunciados.

## **1. Questionário aos alunos que frequentavam o refeitório escolar**

O questionário respondido pelos alunos que frequentavam o refeitório foi construído com base em cinco dimensões e treze subdimensões:

- Dimensão A – *“Identificação”*, relativa aos dados pessoais e escolares dos alunos.
- Dimensão B – *“Hábitos/comportamento alimentar dos alunos ao almoço”*, em que se considerou a frequência de utilização do refeitório, os motivos para a utilização e para a não utilização do refeitório, o tempo que demora a refeição, as preferências alimentares no refeitório, a adequação das captações e os motivos para fazerem refeições completas/incompletas no refeitório.
- Dimensão C – *“Oferta alimentar”*, sobre a qualidade das refeições no refeitório.
- Dimensão D – *“Grau de satisfação em relação ao refeitório”*, incluindo o atendimento no refeitório, o serviço oferecido, a sala de refeições e a satisfação global.

- Dimensão E – “Sugestões”, para a melhoria do refeitório.

Na construção deste instrumento de recolha de dados teve-se em atenção a ordem das questões, tal como recomenda Bell (1997). O questionário começa com itens mais simples e vai avançando para tópicos mais complexos, ficando as questões mais difíceis de responder na secção central do questionário, sendo as últimas questões de grande interesse para os sujeitos, para os motivar a completarem o preenchimento do mesmo (Cohen & Manion, 1990).

O questionário inicial (Apêndice 6) incluía 50 itens e foi dividido em três partes: “I. *Identificação*”, com um grupo inicial de 5 itens de caracterização dos alunos; “II. *Hábitos/comportamentos alimentares ao almoço*”, com 7 questões de resposta fechada em que foi apresentada uma lista de respostas pré-estabelecidas, a que se seguiram 13 questões de resposta fechada com uma escala de frequência e 6 questões que possibilitaram respostas abertas; “III. *Grau de satisfação em relação ao refeitório*”, com 18 itens de resposta fechada tipo escala e uma última questão que permitiu resposta aberta.

Recorreu-se a uma variedade na forma das questões, para evitar a monotonia do questionário e incentivar os alunos a prosseguirem o seu preenchimento com base na perspectiva de Ghigliione e Matalon (1993). Apesar de as respostas às questões sobre hábitos, na opinião destes autores, não deverem ser aceites com a certeza de que os comportamentos aconteceram efetivamente, possibilitam análises interessantes, pelo que foram incluídas.

As questões referentes ao grau de satisfação foram intencionalmente colocadas no final do questionário, uma vez que no decurso do mesmo os sujeitos foram respondendo a questões que os terão feito refletir sobre aspetos que, possivelmente, de forma espontânea não teriam sido tidos em consideração.

## **2. Questionário aos alunos que não frequentavam regularmente o refeitório escolar**

O questionário respondido pelos alunos que não frequentavam o refeitório foi construído considerando três dimensões que incluíam seis subdimensões:

- Dimensão A – “*Identificação*”, relativa aos dados pessoais e escolares dos alunos.
- Dimensão B – “*Hábitos/comportamento alimentar dos alunos ao almoço*”, incluindo a frequência de utilização do refeitório, os motivos para a utilização e para a não utilização do refeitório, o local onde almoçam e as pessoas com quem almoçam.

- Dimensão C – “Sugestões”, sobre a melhoria do refeitório.

Tendo em conta os objetivos deste estudo, o questionário incluiu apenas 11 itens e foi dividido em duas partes: “I. *Identificação*”, com um grupo inicial de 5 itens para caracterização dos alunos; “II. *Hábitos/comportamentos alimentares ao almoço*”, com 5 questões de resposta fechada em que foi apresentada uma lista de respostas pré-estabelecidas e uma última questão que permitiu resposta aberta.

### 3.3.3.2. *Validação e aplicação dos questionários*

A validação dos questionários obedeceu às seguintes fases sugeridas por Moreira (2009):

- Elaboração de uma versão inicial do questionário;
- Análise crítica da versão inicial por especialistas na área da educação;
- Revisão e alteração dos questionários;
- Aplicação num estudo piloto com sujeitos semelhantes aos da população a estudar;
- Revisão e alteração dos questionários;
- Versão final a aplicar no estudo.

Os questionários inicialmente elaborados (Apêndice 6), e as respetivas matrizes, foram apreciados por dois especialistas em investigação nas áreas da educação e da saúde, em instituições do ensino superior, cuja análise crítica, sugestões e recomendações foram tidas em consideração na sua revisão. Alteradas as versões iniciais dos questionários, houve necessidade de as testar num estudo piloto, para garantir que eram aplicáveis e que permitiam atingir os objetivos para os quais tinham sido construídos (Ghiglione & Matalon, 1993).

## 1. Estudo piloto

O estudo piloto permitiu determinar o tempo que os inquiridos demoravam a responder, eliminar questões que não conduzissem a dados relevantes (Bell, 1997), verificar se as instruções eram claras, se as questões suscitavam dúvidas, se a linguagem era clara, se as respostas incluídas nas listas pré-estabelecidas para as questões fechadas incluíam mesmo todas as posições possíveis, se havia questões difíceis ou inúteis (Ghiglione & Matalon, 1993) e, permitiu também recolher comentários relativos ao instrumento elaborado. Esta aplicação foi feita numa escola do Alentejo, também do distrito de Évora, com características semelhantes àquela em que a investigação foi



efetuada, embora a seleção desta escola tenha sido feita por conveniência, por haver maior facilidade de acesso (Flick, 2005) e de obtenção da autorização para a realização do estudo piloto. Este estudo piloto foi autorizado pela Direção do Agrupamento a que pertencia a referida escola (Apêndice 7), que indicou a data mais conveniente e as turmas de 5.º ano que seriam alvo desta aplicação.

Os questionários foram respondidos, no dia 15 de dezembro de 2011, por 46 alunos, de duas turmas do 5.º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 9 e os 11 anos e de ambos os sexos. Destes, 29 responderam ao questionário destinado aos alunos que frequentavam o refeitório escolar e 17 responderam ao questionário para os alunos que não frequentavam regularmente o refeitório escolar, devidamente autorizados pelos respetivos Encarregados de Educação (Apêndice 7).

Selecionou-se o 5.º ano de escolaridade, por ser o menor nível de ensino incluído na amostra em estudo e por ser aquele, em que se encontravam os alunos de faixa etária mais baixa e, provavelmente, com maiores dificuldades de compreensão na leitura de enunciados escritos.

O estudo piloto foi feito em ambiente de sala de aula, sob orientação da investigadora e na presença da Diretora de Turma dos alunos que responderam aos questionários.

Depois de algumas considerações iniciais sobre a investigação que estava a desenvolver, a investigadora reforçou as instruções de preenchimento dos questionários e motivou os alunos referindo-se à crucial importância da sua colaboração sincera no estudo.

O tempo máximo de preenchimento dos questionários foi de 35 minutos, tendo a maior parte dos alunos demorado entre 20 e 25 minutos sem revelar indícios de fadiga.

Os dados obtidos foram tratados do mesmo modo que os resultantes da aplicação das versões finais dos questionários (ver 3.5.3 e 3.5.4). As questões fechadas foram tratadas estatisticamente e as questões abertas foram categorizadas e codificadas no decurso da análise de conteúdo. A escala que pretendia medir o grau de satisfação, continha um total de 17 itens no questionário respondido pelos alunos que frequentavam o refeitório, a sua fiabilidade foi avaliada através da determinação do coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, recorrendo ao programa informático Statistical Package of Social Sciences (SPSS®), versão 20.0, em sistema operativo Windows 7.0. O resultado obtido para o referido coeficiente foi de 0,867 o que permitiu concluir que havia uma fiabilidade boa. Embora o coeficiente alfa não permita avaliar a homogeneidade nem

outras propriedades dos itens de uma escala, possibilita a avaliação da precisão dos seus resultados, sendo considerado um índice da sua consistência interna (Moreira, 2009).

Verificada desta forma a aplicabilidade das questões formuladas, os questionários foram novamente revistos e reformulados de acordo com as informações colhidas do estudo piloto. Foram reformuladas ou suprimidas as questões que se revelaram ambíguas, confusas ou redundantes e elaboraram-se as versões finais dos questionários (Apêndice 8) para aplicação aos alunos incluídos na amostra deste estudo.

## **2. Estudo principal**

A aplicação dos questionários (Apêndice 8) decorreu em contexto de sala de aula, entre os dias 16 de janeiro e 2 de fevereiro de 2012. Para além da investigadora esteve presente o professor da disciplina prevista no horário em que os questionários foram aplicados.

Antes do início do preenchimento dos questionários, teceram-se algumas considerações iniciais sobre o estudo em curso, reforçaram-se oralmente as instruções de preenchimento que deviam ser tidas em consideração aquando da resposta às questões (Moreira, 2009), motivaram-se os alunos para darem respostas sinceras salientando-se o carácter confidencial das mesmas, e enfatizou-se a importância da sua colaboração nesta investigação.

Os respondentes ao questionário destinado aos alunos que frequentavam o refeitório escolar foram 317 e os respondentes ao questionário para os alunos que não o frequentavam regularmente foram 167. Os respondentes eram alunos de 2.º e de 3.º Ciclo que frequentavam do 5.º ao 9.º ano de escolaridade e tinham idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos.

O tempo máximo de preenchimento foi de 40 minutos para alguns dos alunos do 5.º ano, embora a maioria deles tenha demorado cerca de 25 minutos, tal como tinha sido verificado no estudo piloto.

Verificou-se que os alunos tiveram alguma dificuldade em responder aos itens em que lhes foram pedidas justificações de respostas dadas, o que já era previsível segundo Best (1982), Ghiglione e Matalon (1993) e Moreira (2009).

Após o preenchimento dos questionários, a investigadora procedeu a uma verificação rápida dos mesmos, de modo a identificar erros no preenchimento e ausências de resposta, tendo sido assinalado um número muito reduzido destas situações, que foram rapidamente corrigidas.

#### 3.3.4. Análise documental

A análise documental foi utilizada, neste estudo, como uma técnica complementar de recolha de dados. Os documentos considerados necessários foram solicitados à responsável pelos serviços de alimentação, nomeadamente o caderno de encargos, as normas de higiene e segurança alimentar definidas no sistema HACCP, os planos semanais de ementas e as fichas técnicas das refeições. Também foi consultado o Regulamento Interno do Agrupamento a que pertencia a escola.

Procedeu-se a uma análise atenta e cuidadosa do caderno de encargos da empresa concessionária do refeitório escolar para recolher dados sobre as regras básicas do seu funcionamento e sobre as práticas dominantes. As informações recolhidas deste modo foram utilizadas na elaboração dos instrumentos de recolha de dados e na análise dos dados recolhidos (Best, 1982).

Relativamente aos restantes documentos, verificou-se que as normas HACCP e os planos semanais de ementas relativos às sete semanas em que decorreram as observações foram prontamente disponibilizados, no entanto não se teve acesso às fichas técnicas porque nunca foram elaboradas.

Nos planos de ementas estavam identificados os elementos constituintes da refeição, nomeadamente a sopa, o prato e a fruta ou sobremesa, a sua composição energética e nutricional, mas, os ingredientes e métodos de confeção utilizados nem sempre estavam indicados. Devido à inexistência das fichas técnicas não foi possível determinar com rigor qual era a capitação das refeições. Algumas das dúvidas decorrentes desta falta de rigor foram esclarecidas pelas manipuladoras de alimentos e durante as observações.

#### 3.4. Percurso metodológico

A consecução cronológica desta investigação decorreu das etapas metodológicas que se apresentam no fluxograma da Figura 3.1, até à obtenção e tratamento dos resultados.

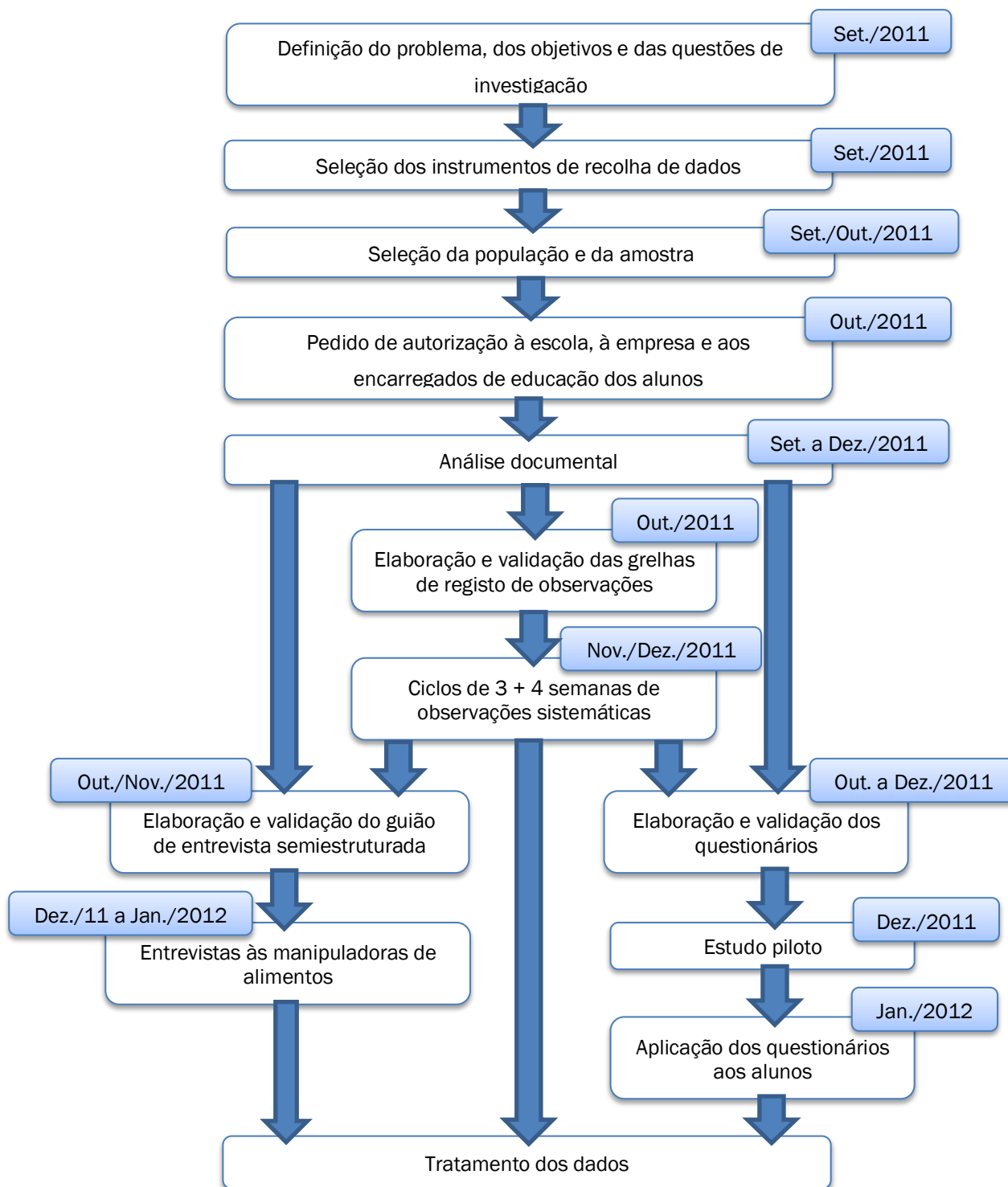


Figura 3.1. Fluxograma das etapas metodológicas.

### 3.5. Técnicas de análise da informação

O tratamento das informações recolhidas foi efetuado de acordo com a natureza dos dados, tendo em consideração os objetivos do estudo, de forma a dar resposta às

questões de investigação definidas e contribuindo para a resolução do problema em análise. Após uma primeira análise das informações recolhidas com recurso às diferentes técnicas descritas procedeu-se à triangulação dos dados obtidos.

### 3.5.1. Análise das observações

As fichas de registo preenchidas durante os dois ciclos de observação realizados foram cuidadosamente analisadas, o que permitiu construir dois quadros síntese (Apêndice 9) que possibilitaram a obtenção de uma visão global do serviço prestado no refeitório escolar e do comportamento alimentar dos alunos contribuindo para a sua caracterização. Foram observadas 31 refeições servidas e um total de 3781 tabuleiros.

Os dados quantitativos recolhidos foram tratados estatisticamente recorrendo ao programa informático SPSS®, versão 20.0, em sistema operativo Windows 7.0, em que foram construídas duas bases de dados correspondentes a cada um dos ciclos de observação. Para descrever o comportamento das variáveis utilizou-se a estatística descritiva e foram construídas tabelas de frequência. Foram excluídas destas bases de dados as refeições que não tinham sido devidamente servidas por não conterem todos os componentes que deviam apresentar, condicionando as escolhas dos alunos. Assim, no primeiro ciclo de observações foi excluída a refeição do dia 13 em que não foi servido o acompanhamento de hortícolas/vegetais e no segundo ciclo de observações foram excluídas três refeições, a do dia 1 em que não foi servido o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono, a do dia 6 em que não foi servido o acompanhamento de hortícolas/vegetais e a do dia 10 em que não foi servida nem a sopa nem o acompanhamento de hortícolas/vegetais. Estas refeições corresponderam a 12,9 % das refeições servidas durante os ciclos de observação.

No decurso dos ciclos de observação foi efetuado o registo detalhado dos componentes das refeições efetivamente servidas aos alunos, identificando-se os acompanhamentos de hortícolas/vegetais, os acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono e a fruta, que na maioria das vezes não estavam explícitos nas ementas. Através deste registo foi possível verificar o cumprimento ou incumprimento dos planos de ementas e da legislação que regulamenta a composição das refeições escolares.

Para avaliar qualitativamente as ementas escolares aplicou-se o Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares (SPARE). Procedeu-se ao preenchimento da sua grelha de verificação com base nos dados obtidos durante os ciclos de observação. Esta grelha de verificação tinha como princípios orientadores os que estão subjacentes a

uma alimentação saudável e estava organizada em seis domínios que incluíam vários parâmetros. Os domínios considerados foram 1. *Itens gerais*; 2. *Sopa*; 3. *Carne, pescado e ovo*; 4. *Acompanhamento de cereais, derivados, tubérculos*; 5. *Acompanhamento de hortícolas e leguminosas*; 6. *Sobremesa*; com um total de 40 parâmetros (Apêndice 10). Neste programa cada um dos domínios tem um peso específico quantificado em percentagem e os vários parâmetros estão quantificados de acordo com a sua importância relativa, garantindo o equilíbrio qualitativo da ementa (SPARE, 2009). O SPARE produziu automaticamente um relatório de avaliação que classifica qualitativamente os resultados (Apêndice 10).

A análise do equilíbrio dietético das refeições também foi feita a partir de uma base de dados que se preparou para o efeito, recorrendo-se ao SPSS®, versão 20.0. Nesta base de dados foram incluídos os valores indicados nas ementas afixadas, em que a refeição planeada foi igual à refeição servida (num total de 20 refeições), uma vez que em relação às refeições não coincidentes não foi possível determinar o Valor Energético Total (V.E.T.) nem a distribuição de macronutrientes da refeição devido à inexistência de fichas técnicas. Foram analisados os dados referentes ao V.E.T. e à distribuição de macronutrientes, por refeição servida, ao longo das sete semanas em que decorreram os ciclos de observação.

### 3.5.2. Análise das entrevistas semiestruturadas

Cada uma das entrevistas gravadas foi codificada pela atribuição de uma sigla encontrada utilizando a letra “E” de entrevista, seguida de um número de 1 a 5 correspondente à ordem de realização das entrevistas, seguido da letra inicial do nome fictício da entrevistada. Esta codificação foi feita com a finalidade de garantir a confidencialidade e anonimato em relação às informações prestadas. De seguida procedeu-se à análise de conteúdo de todas as entrevistas realizadas.

Bardin (2009) considera que a análise de conteúdo é:

*“um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens” (p. 44).*

Segundo este autor o processo pode organizar-se em três fases: a pré-análise (fase inicial de organização e sistematização de ideias que inclui a leitura inicial dos documentos); a exploração do material (fase mais demorada que inclui codificação,

decomposição ou enumeração, de acordo com normas definidas anteriormente pelo investigador); o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação (fase que consiste em validar e tornar os resultados significativos e interpretá-los em função dos objetivos).

O tratamento que se deu neste estudo às entrevistas gravadas englobou cinco etapas adaptadas das perspetivas de Bardin (2009), Cohen e Manion (1990) e Flick (2005):

- I. Transcrição das entrevistas – Foi feita a transcrição integral de cada uma das entrevistas, incluindo também dados da comunicação não verbal e paralinguística. As gravações das entrevistas foram escutadas várias vezes em simultâneo com a leitura das transcrições, procurando atingir a maior exatidão possível na apresentação das declarações das entrevistadas. Utilizaram-se regras e convenções de transcrição adaptadas de Drew (1995, citado em Flick, 2005) e de Sacks, Schegloff e Jefferson (1974), (Apêndice 11). Para além destas regras de transcrição, a comparação do transcrito com a gravação e o anonimato de dados consideraram-se características nucleares no processo de transcrição efetuado (Flick, 2005).
- II. Primeiro tratamento das entrevistas – Procedeu-se a uma “leitura flutuante” (Bardin, 2009, p.64) das transcrições das entrevistas. Cada uma das entrevistas foi resumida, tendo sido retiradas todas as partes que se considerou que não tinham significado relevante para a investigação (Flick, 2005).
- III. Pré-categorização das entrevistas – Procedeu-se à segmentação do texto, foram agrupadas as unidades de significado relevante e identificados os temas centrais que lhe estavam subjacentes.
- IV. Categorização das entrevistas – Foi elaborada um grelha de categorização, em que se identificaram as categorias onde se incluíam as respostas dadas, e as unidades de registo e de contexto que lhe estavam associadas e que foram consideradas relevantes para a problemática da investigação. As unidades de registo, apesar de apresentarem dimensão variável, foram entendidas como as menores unidades dos textos analisados que preenchiam a categoria identificada sendo consideradas unidades de base (Bardin, 2009; Ghiglione & Matalon, 1993). Flick (2005) designa estas unidades como unidades de codificação. Pelo contrário as unidades de contexto foram entendidas como as maiores unidades dos textos analisados que preenchiam a categoria e que permitiam compreender a significação exata das unidades de registo (Bardin, 2009; Flick, 2005; Ghiglione & Matalon, 1993). As

categorias consideraram-se classes em que se incluía um conjunto de unidades de registo agrupadas de acordo com as suas características comuns (Bardin, 2009). Procurou-se que as categorias definidas tivessem os requisitos definidos por Bardin (2009): exclusão mútua, homogeneidade, pertinência, objetividade e fidelidade, produtividade, na sua perspetiva as categorias também devem ser homogêneas, exaustivas, exclusivas, objetivas e adequadas ou pertinentes. Esta categorização dos dados sofreu várias reformulações ao longo do processo. Foi elaborado um quadro de categorização que incluía para além dos temas e categorias, as subcategorias e os indicadores de registo e de contexto correspondentes, com o objetivo de obter uma representação mais simples e organizada das informações recolhidas.

- V. Elaboração do quadro síntese comparativo das entrevistas – Foi construído um quadro síntese, comparativo da categorização das cinco entrevistas, que permitiu captar com maior precisão a essência do fenómeno investigado, e encontrar as correspondências e as diferenças entre elas, para se estabelecerem as relações e categorias consideradas essenciais. Este quadro facilitou bastante a interpretação dos dados recolhidos.

Tendo em conta todas estas considerações, as grelhas de categorização foram elaboradas com base em 6 temas com 16 categorias e 46 subcategorias. Estas grelhas foram submetidas à análise de um especialista, na área da investigação em educação, visando a validação do trabalho de análise realizado.

Finalmente analisaram-se e interpretaram-se os dados de acordo com as questões e objetivos da investigação.

As cinco entrevistas realizadas foram todas trabalhadas seguindo as cinco etapas descritas, no entanto, a título de exemplo dos procedimentos efetuados, apresenta-se apenas a terceira entrevista realizada e o quadro síntese comparativo das entrevistas (Apêndice 11). Escolheu-se a entrevista E3M por exclusão de partes, tendo em conta os dados profissionais das entrevistadas. Duas das entrevistadas tinham uma experiência profissional no refeitório em estudo muito inferior à das colegas, outra era a responsável do refeitório escolar, e sendo a única com formação adequada poderia ter uma visão diferente das situações e na última entrevistada foram evidentes várias dificuldades na expressão oral que podem ter sido ocasionadas pelo nervosismo da funcionária em virtude dos alunos terem manifestado um grande descontentamento em relação ao almoço servido no dia em que se realizou a entrevista. Na entrevista E3M não se verificou nenhuma destas situações.



### 3.5.3. Análise dos questionários

Para o tratamento estatístico dos dados recolhidos através dos questionários foram criadas duas bases de dados, utilizando o programa informático SPSS® versão 20.0, uma correspondente ao questionário respondido pelos alunos que frequentavam o refeitório e a outra correspondente ao que foi respondido pelos alunos que não frequentavam regularmente o refeitório.

Cada questionário foi previamente codificado com um número para facilitar o tratamento dos dados recolhidos e a elaboração das bases de dados, e para garantir a confidencialidade da informação.

As respostas às questões abertas foram sujeitas a uma cuidada análise de conteúdo. Registaram-se integralmente todas as respostas dadas, identificaram-se as unidades de registo e de contexto, agruparam-se as respostas semelhantes e categorizaram-se (Ghiglione & Matalon, 1993). Depois de codificadas foram adicionadas à base de dados que fora entretanto elaborada para as respostas às questões fechadas.

Estas categorias das respostas abertas foram inicialmente definidas após a aplicação piloto dos questionários, tendo sido revistas e reformuladas após a aplicação da versão final do questionário para constituir as bases de dados. Houve a preocupação de não constituir um número demasiado elevado de categorias, por questões estatísticas, uma vez que um número reduzido de sujeitos em cada categoria, dificultaria conclusões significativas (Ghiglione & Matalon, 1993).

### 3.5.4. Análise estatística dos dados

Procedeu-se à análise dos dados recorrendo à estatística descritiva, para caracterizar o comportamento das variáveis, e à inferência estatística, para determinar relações entre as variáveis. Determinaram-se frequências, construíram-se tabelas de frequência e gráficos, para apresentar a distribuição das diferentes respostas aos itens, no caso de variáveis nominais; e também as medidas de tendência central e medidas de dispersão no caso das variáveis pelo menos ordinais.

Selecionou-se o teste Qui-quadrado ( $\chi^2$ ) para verificar se existiam diferenças significativas entre rapazes e raparigas bem como entre os alunos do 2.º e do 3.º Ciclo,

sempre que se tratava de variáveis nominais, descontínuas (Erasmie & Lima, 1989). Recorreu-se ao teste do Qui-quadrado por simulação de Monte Carlo sempre que havia células em que o número esperado era inferior a 5, o que impossibilitava a utilização do teste do  $\chi^2$  simples. As diferenças foram consideradas estatisticamente significativas quando  $p < 0,05$ , muito significativas quando  $p < 0,01$  e altamente significativas quando  $p < 0,001$ .

Para comparação das variáveis ordinais e métricas, em dois grupos (alunos do 2.º e alunos do 3.º Ciclo), utilizou-se o teste não paramétrico U de Mann-Whitney, verificando-se a existência ou não de diferenças significativas (Moreira, 2009). As diferenças foram consideradas estatisticamente significativas quando  $p < 0,05$ , muito significativas quando  $p < 0,01$  e altamente significativas quando  $p < 0,001$ .

A associação entre variáveis foi medida recorrendo ao coeficiente de correlação V de Cramer, no caso de variáveis nominais, e ao coeficiente de correlação de Spearman, no caso de variáveis ordinais. Em todo o tratamento estatístico foi utilizado o SPSS® versão 20.0 para o Windows 7.0 e seguiram-se os procedimentos definidos em Marôco (2011).

## CAPÍTULO 4. RESULTADOS

Neste capítulo são apresentados e analisados os resultados obtidos neste estudo. Optou-se por organizar os dados por temáticas tendo por base as principais questões de investigação e os objetivos da pesquisa. Assim, apresentam-se os resultados obtidos de forma sistematizada e coerente, independentemente do instrumento de recolha de dados utilizado, mas dando resposta às questões de investigação.

O capítulo divide-se nos seguintes cinco subcapítulos:

- “Caracterização da amostra” – em que são analisados os dados que permitem determinar as características dos alunos envolvidos na investigação e as funcionárias do refeitório escolar que foram entrevistadas.

- “Caracterização do serviço prestado no refeitório escolar” – em que é descrito o modo como funcionava o refeitório escolar, no que se refere às instalações, ao atendimento e à confeção das refeições, recorrendo a dados obtidos através da análise documental, das entrevistas semiestruturadas às funcionárias do refeitório e dos dois ciclos de observações realizados no local em estudo. Também são apresentados dados relativos à oferta alimentar e à qualidade e equilíbrio dietético das ementas, obtidos através dos ciclos de observação, das entrevistas semiestruturadas, da análise documental e do Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares (SPARE).

- “Caracterização da utilização do refeitório escolar pelos alunos” – apresentam-se dados referentes à frequência com que o refeitório escolar era utilizado pelos estudantes dos vários anos de escolaridade, aos motivos que estavam subjacentes a essa utilização ou não utilização, ao comportamento geral e ao tempo que demoravam a tomar a refeição. Estes dados foram recolhidos através dos questionários, das entrevistas semiestruturadas e dos ciclos de observações.

- “Caracterização do comportamento alimentar dos alunos no refeitório escolar” – em que se apresentam e analisam os dados relativos às preferências e consumos alimentares no refeitório escolar e ao modo como se alimentavam os alunos (nomeadamente no que diz respeito ao facto de fazerem ou não refeições completas e à quantidade de alimentos que desperdiçavam), recolhidos durante os ciclos de observação, através das entrevistas semiestruturadas e do questionário aos alunos que almoçavam no

refeitório escolar. Também são identificadas as diferenças existentes por sexo e por Ciclo de Ensino.

- “Grau de satisfação dos alunos em relação ao refeitório escolar” – neste subcapítulo apresentam-se os dados obtidos nas entrevistas semiestruturadas e no questionário aos alunos que almoçavam no refeitório escolar, respeitantes à sua satisfação em relação à sala de refeições, ao atendimento, ao serviço oferecido e em termos globais. São ainda identificadas as diferenças existentes por sexo e por Ciclo de Ensino e verificadas algumas correlações entre variáveis.

#### **4.1. Caracterização da amostra**

Tal como referido no Capítulo 3 (ver 3.2), os questionários foram respondidos por 484 alunos, de ambos os sexos, do 2.º Ciclo (252) e do 3.º Ciclo (232) do Ensino Básico. Da amostra total, 317 (65,5%) responderam ao questionário destinado aos alunos que frequentavam o refeitório escolar e 167 (34,5%) responderam ao questionário para os alunos que não o frequentavam regularmente. Salienta-se que, atendendo aos objetivos desta investigação, os dados obtidos nos questionários respondidos pelos alunos que frequentavam o refeitório escolar são os de maior relevância.

Por entrevista, foram inquiridas as quatro manipuladoras de alimentos e a responsável pelo refeitório escolar.

##### **4.1.1. Alunos**

A maioria dos alunos que frequentava o refeitório escolar encontrava-se no 2.º Ciclo (53,9%), sobretudo no 6.º ano de escolaridade, enquanto os alunos do 9.º ano eram os que menos o frequentavam (Figura 4.1). A maior parte dos alunos que se encontrava em cada ano de escolaridade frequentava o refeitório escolar, exceto no caso do 9.º ano, em que cerca de metade (50,7%) dos alunos optavam por outros locais para almoçar.

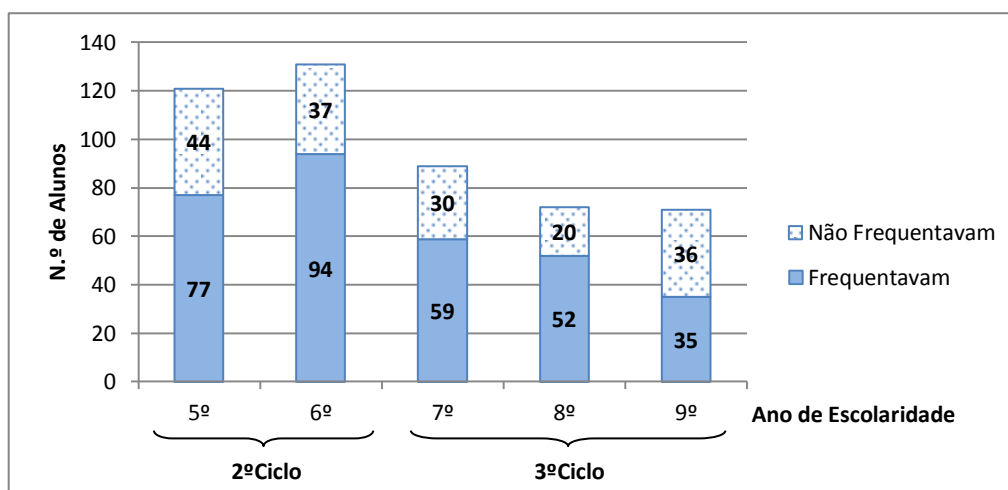


Figura 4.1. Distribuição da amostra por ano de escolaridade de acordo com a frequência ou não do refeitório escolar.

Grande parte dos alunos (23,0% e 21,5%) que frequentava o refeitório escolar tinha 13 e 11 anos (Figura 4.2A), sendo a média de idades dos seus utilizadores de 12,4 anos (com desvio padrão [DP] de 1,7) e 49,2% eram do sexo feminino e 50,8% do sexo masculino.

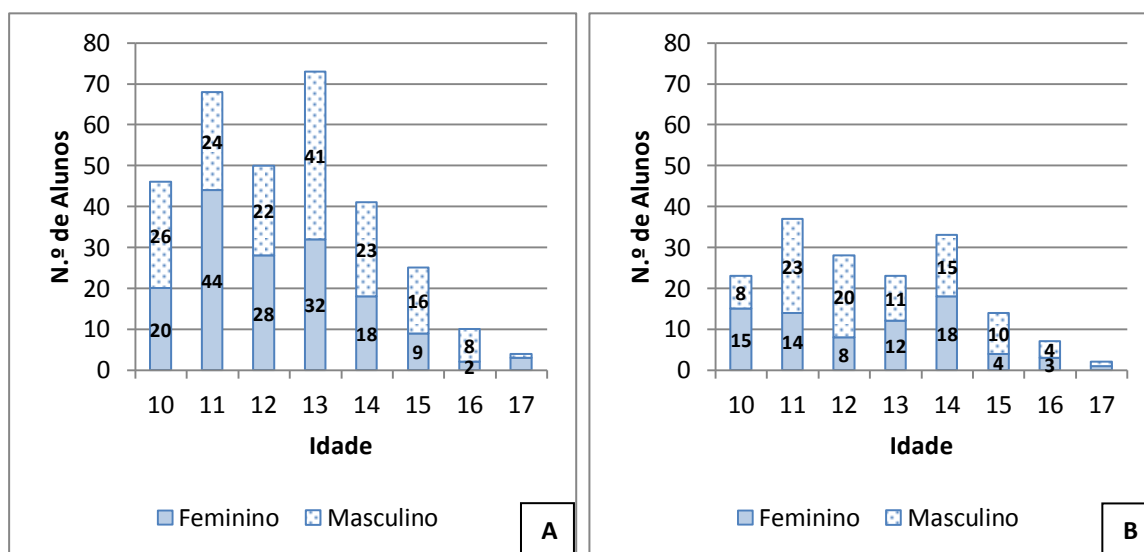


Figura 4.2. Distribuição dos alunos que frequentavam o refeitório escolar (A) e que não frequentavam o refeitório escolar (B) por idades e por sexo.

Por outro lado, grande parte de alunos (22,2% e 19,8%) que não frequentava o refeitório (Figura 4.2B) tinha 11 e 14 anos, sendo a média de idades de 12,5 anos (DP = 1,8) e 44,9% eram do sexo feminino e 55,1% do sexo masculino.

No que respeita aos alunos que frequentavam o refeitório escolar, no grupo dos que se encontravam no 2.º Ciclo a idade mais frequente era de 11 anos, sendo a média de

11,4 anos (DP = 1,3), enquanto no grupo de alunos do 3.º Ciclo a moda era de 13 anos, sendo a média de 13,7 anos (DP = 1,3) (Figura 4.3).

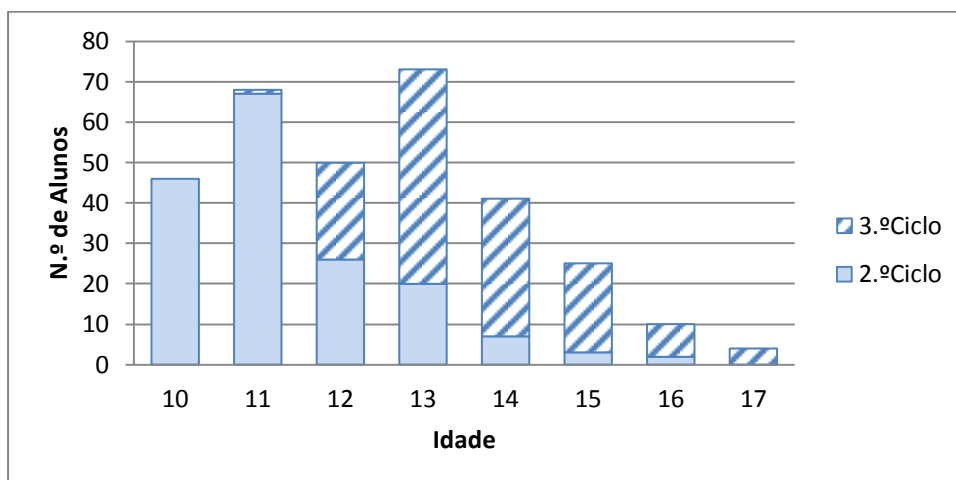


Figura 4.3. Distribuição dos alunos que frequentavam o refeitório escolar por idades e por Ciclo de Ensino.

Relativamente à residência, determinou-se que, 45,4% dos alunos que frequentavam o refeitório viviam na cidade onde se localizava a escola em que se desenvolveu este estudo, 10,1% em aldeias da mesma freguesia e 44,5% viviam em aldeias mais afastadas pertencentes a diferentes freguesias (Figura 4.4A). No caso dos alunos que não frequentavam o refeitório, 79,0% residiam na cidade onde se localizava a escola, 4,2% em aldeias da mesma freguesia e 15,8% em aldeias mais afastadas pertencentes a diferentes freguesias (Figura 4.5B). O facto de residirem longe da escola parece condicionar a frequência do refeitório escolar.

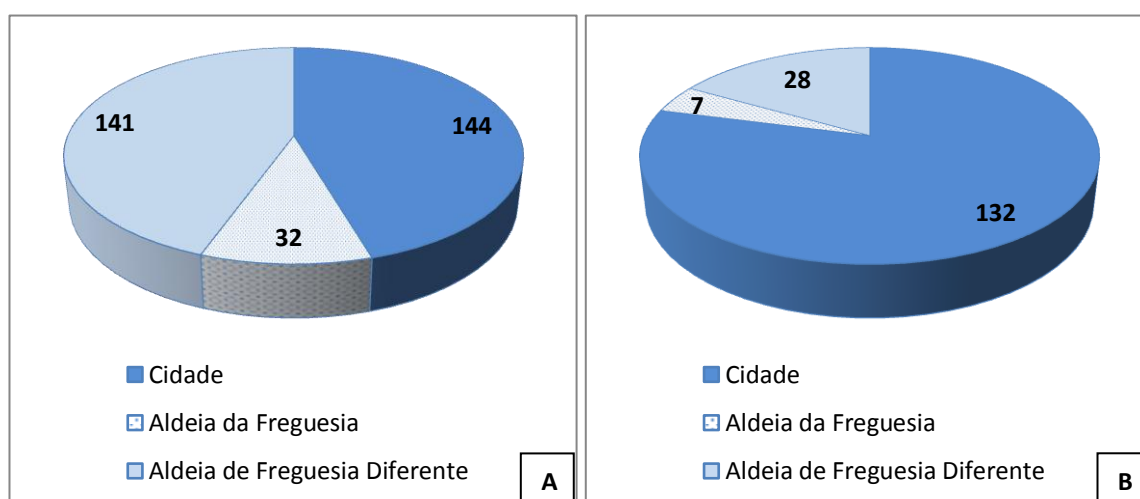


Figura 4.4. Distribuição dos alunos que frequentavam o refeitório (A) e que não o frequentavam (B) em função da sua residência.

Determinado o coeficiente de correlação V de Cramer, obteve-se o valor 0,323 que indica uma correlação moderada, entre a localidade de residência dos alunos e a frequência do refeitório escolar.

O teste do Qui-quadrado ( $\chi^2$ , para variáveis nominais) comprovou que existiam diferenças estatísticas altamente significativas ( $p < 0,001$ ) entre o grupo dos alunos que residia na cidade em que se localizava a escola e o grupo dos alunos que residia fora dessa cidade no que se refere à utilização do refeitório escolar. Os alunos que residiam na cidade utilizavam menos o refeitório escolar do que os que residiam numa das aldeias limítrofes.

Verificou-se ainda que a maioria dos alunos que frequentava o refeitório escolar beneficiava do Escalão A (44,8%), o que significa que recebia a senha de almoço gratuitamente, enquanto a maioria dos alunos que não o frequentava não beneficiava de nenhum Apoio Social Escolar (67,1%) pelo que teria que pagar a totalidade do valor da senha de almoço (Figura 4.5.).

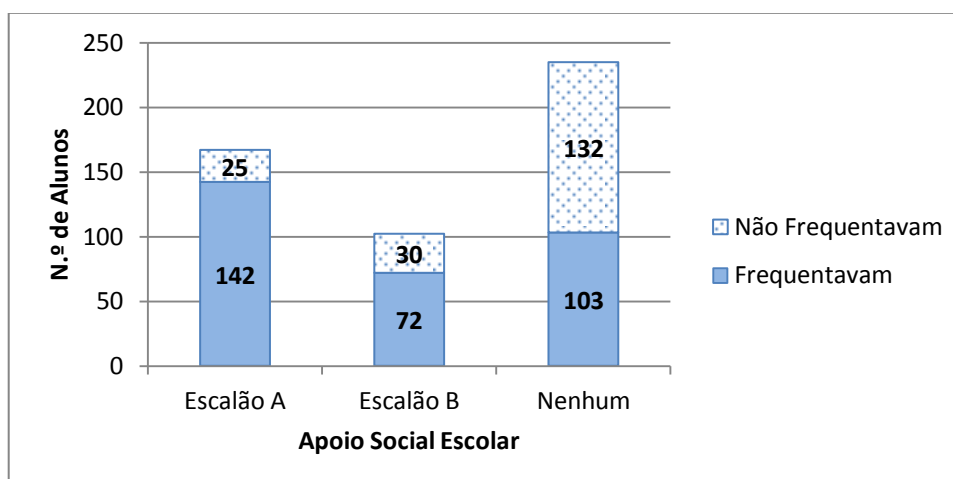


Figura 4.5. Distribuição da amostra em função do Apoio Social Escolar de acordo com a frequência ou não do refeitório escolar.

#### 4.1.2. Funcionárias do refeitório escolar

No refeitório escolar em que decorreu esta investigação apenas trabalhavam elementos do sexo feminino cujas idades variavam entre os 42 e os 56 anos. Das cinco manipuladoras de alimentos, incluindo a responsável pelo refeitório, três residiam na cidade onde se localizava a escola e as restantes viviam em aldeias mais afastadas que não pertenciam à mesma freguesia (Quadro 4.1).

Quanto à sua categoria profissional, verificou-se que a responsável pelo refeitório era Despenseira A, uma funcionária era Preparadora, outra era Cozinheira e duas eram Ajudantes de Cozinha. Relativamente às suas habilitações escolares, variavam entre o 4.º ano de escolaridade e o 12.º ano, tendo a maioria até ao 2.º Ciclo do Ensino Básico. O tempo de serviço destas funcionárias, no refeitório escolar, variava entre os três meses e os 14 anos. As duas funcionárias com maior experiência profissional cumpriam um horário de trabalho de nove horas (entre as 7 e as 16 horas) e as restantes cumpriam um horário de oito horas (entre as 8 e as 16 horas). Salienta-se o facto de nenhuma das funcionárias, com exceção da responsável pelo refeitório, ter frequentado qualquer curso ou ação de formação adequada às funções que desempenhava, embora todas elas tenham reconhecido, durante as entrevistas, a necessidade e relevância dessa formação (Quadro 4.1).

Quadro 4.1.

*Caracterização das Funcionárias do Refeitório Escolar.*

| Código da Entrevista          | E1M                 | E2C                   | E3M                | E4V   | E5N                           |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|---|-------------------------------|
| <b>Idade</b>                  | 50 anos             | 46 anos               | 56 anos            | 46 anos                                     | 42 anos                       |
| <b>Sexo</b>                   | Feminino            | Feminino              | Feminino           | Feminino                                    | Feminino                      |
| <b>Localidade residência</b>  | Cidade              | Cidade                | Cidade             | Aldeia de freguesia diferente               | Aldeia de freguesia diferente |
| <b>Categoria profissional</b> | Ajudante de cozinha | Ajudante de cozinha   | Preparadora        | Despenseira A (Responsável pelo refeitório) | Cozinheira                    |
| <b>Tempo de serviço</b>       | 3,5 meses           | 3 meses               | 14 anos            | 14 anos                                     | 5 anos                        |
| <b>Horário de trabalho</b>    | Das sete às quinze  | Das oito às dezasseis | Das sete às quatro | Das sete às dezasseis                       | Das oito às quatro            |
| <b>Habilitações escolares</b> | 5.º ano antigo      | 12.º ano              | 4.º ano            | 7.º ano antigo                              | 6.º ano                       |
| <b>Formação adequada</b>      | Não                 | Não                   | Não                | Sim   | Não                           |

#### 4.2. Caracterização do serviço prestado no refeitório escolar

Nesta investigação pretendeu-se caracterizar o serviço de alimentação oferecido no refeitório numa escola do Alentejo Central, com 2.º e 3.º Ciclos, pelo que houve necessidade de recolher dados recorrendo a vários instrumentos, conforme já se referiu no Capítulo 3 (ver 3.3). A caracterização pormenorizada que foi feita neste estudo resultou da análise integrada dos dados decorrentes das observações sistemáticas no local, da análise documental, das entrevistas às funcionárias e da aplicação do questionário aos alunos que



frequentavam o refeitório escolar. A análise qualitativa e do equilíbrio dietético das ementas resultou da aplicação informática do SPARE, com base na informação recolhida através dos instrumentos referidos anteriormente.

No 2.º e no 3.º Ciclos do Ensino Básico as refeições escolares são da responsabilidade do Ministério da Educação através das Direções Regionais de Educação. O serviço de alimentação no refeitório da escola onde se efetuou a investigação estava concessionado a uma empresa recrutada para o efeito pela Direção Regional de Educação do Alentejo e funcionava apenas ao almoço, entre as 12 e as 14 horas.

De acordo com as informações fornecidas pelas funcionárias eram seguidas as normas de higiene e segurança alimentar definidas pelo sistema HACCP implementado no refeitório escolar. Este aspeto não foi analisado tendo em conta as questões de investigação e os objetivos deste estudo.

#### 4.2.1. Instalações

Com base nos dados obtidos através da *Ficha de Registo de Observações Inicial* foi possível caracterizar as instalações, nomeadamente as zonas de receção e armazenamento, a cozinha (zonas de preparação, confeção e copa) e a sala de refeições.

##### Zonas de receção e armazenamento

Verificou-se que a zona de receção e de acondicionamento de matérias-primas estava isolada das restantes áreas de laboração e tinha iluminação e ventilação. As matérias-primas para a confeção das refeições eram entregues semanalmente: à 3.ª feira, no caso das mercearias e congelados (como a carne e o peixe); e à 6.ª feira no caso dos vegetais (como as hortaliças/legumes e fruta).

Pôde observar-se que os géneros alimentícios estavam arrumados por grupos e categorias, o que foi também referido nas entrevistas por todas as funcionárias. As mercearias encontravam-se organizadas num armário específico, aberto, com prateleiras; os congelados encontravam-se em arcas congeladoras, sendo uma para carnes e outra para o pescado; os vegetais encontravam-se sobre estrados numa arca frigorífica; havia ainda um outro frigorífico para acondicionamento dos materiais em utilização. Todas as embalagens e rótulos de produtos utilizados eram guardados por um período de 72 horas, tal como a amostra de todos os alimentos servidos, para que, registando-se qualquer situação anómala pudessem tomar-se os procedimentos adequados. Os produtos não alimentares, como os produtos de limpeza e desinfeção, encontravam-se em armários

específicos fora da despensa onde se encontravam os alimentos e restantes matérias-primas utilizadas na confeção das refeições.

#### Cozinha (zonas de preparação, confeção e copa)

A cozinha era ampla, iluminada, ventilada e continha quatro zonas com bancadas para a preparação dos diferentes alimentos (carne, pescado, vegetais e sobremesas), distintas da zona de confeção. Existia um sistema de exaustão de fumos e odores, bem como separação zona limpa/zona suja, seguindo os alimentos o que é designado, no HACCP, por marcha sempre em frente. Os equipamentos para confeção e para empratamento eram bastante diversificados. Foi sempre manifesta a preocupação de todas as funcionárias em relação à limpeza e higienização dos utensílios e equipamentos. Verificou-se que existiam apenas três baldes do lixo em toda a área o que poderia ser insuficiente atendendo ao elevado número de refeições confeccionadas diariamente naquele espaço. Estes baldes eram acionados manualmente, sem pedal, e não existia uma prática de separação de resíduos para reciclagem.

#### Sala de refeições

A sala de refeições era ampla, tinha capacidade para 184 pessoas em simultâneo, tinha ventilação e iluminação que eram aparentemente adequadas, a decoração era pouco atrativa existindo apenas alguns quadros e imagens referentes à Roda dos Alimentos desatualizada e as paredes eram claras e laváveis até meia altura. Esta sala estava sempre limpa no momento em que se começavam a servir as refeições, no entanto, no final ficava frequentemente suja (com guardanapos, embalagens de pão e comida no chão), pelo que as últimas refeições já não eram tomadas nas condições desejáveis. Salienta-se que no Regulamento Interno do Agrupamento a que pertencia a escola estava definido que todos os utilizadores deviam deixar a sala limpa e arrumada após a refeição. A temperatura da sala esteve agradável em 70% dos dias em que decorreram as observações sistemáticas, mas nos restantes 30% os alunos comentaram que sentiam frio.

### 4.2.2. Atendimento

#### Tempo de espera

Com base no registo efetuado ao longo dos dois ciclos de observações verificou-se que, em média, o tempo que os alunos demoravam na fila à espera de serem atendidos era de 5 minutos. Embora muitas vezes fossem atendidos imediatamente, por vezes esse

tempo chegava aos 12 minutos, dependendo do dia da semana e da hora a que chegavam ao refeitório. Salienta-se que a zona de entrada dos alunos para o self-service era separada da zona de saída.

#### Apresentação das funcionárias e cortesia no atendimento

Todas as funcionárias utilizavam touca, luvas e calçado adequado, mas, embora três delas vestissem sempre farda, duas não o faziam todos os dias, utilizando na maioria das vezes um avental de plástico ou uma bata sobre a própria roupa.

A cortesia no atendimento foi todos os dias aceitável, verificando-se sempre respeito e correção no tratamento com os alunos, conforme está definido no Regulamento Interno do Agrupamento.

#### Manipulação dos alimentos

A manipulação dos alimentos no ato de servir foi sempre feita com o auxílio de utensílios ou luvas, mas verificou-se, na maioria dos dias, que a funcionária que recebia as senhas de refeição servia também os pratos, o que não devia acontecer nunca, dadas as possibilidades de contaminação dos produtos confeccionados. Os talheres para utilização dos alunos nem sempre se encontravam embalados, sendo retirados de um cesto pelos próprios utentes com a mão.

### 4.2.3. Confeção das refeições

As entrevistas efetuadas às funcionárias do refeitório permitiram caracterizar a confeção das refeições servidas aos alunos no refeitório.

#### Alimentos e cuidados na sua preparação

Todas as entrevistadas consideraram que o estado e a qualidade dos alimentos utilizados na confeção das refeições eram bons e a sua origem era nacional, sendo muito raramente utilizados alimentos de origem local ou regional.

Quatro das funcionárias classificaram o refeitório escolar de *Bom* quanto aos cuidados na preparação dos alimentos, mas uma delas considerou mesmo que era *Excelente*. Quando lhes foi pedido que fundamentassem a sua avaliação, foram referidos os cuidados que têm no que respeita à higiene, lavagem e desinfeção dos alimentos, e ainda as boas condições em termos de cozinha e a qualidade dos produtos utilizados.

### Técnicas de confeção

As técnicas de confeção mais frequentes no refeitório eram, segundo todas as funcionárias, os assados e os cozidos, havendo duas delas que fizeram referência aos estufados. No que se refere à diversificação destas técnicas, quatro das funcionárias referiram que “*Sim, são diversificadas durante a semana*” (E2C, E3M2, E4V, E5N), embora uma delas tenha opinado que essa diversificação não era regra.

Relativamente às 31 refeições observadas, verificou-se que em 45,0% destas se utilizaram assados no forno, em 35,0% estufados, tendo as restantes 20,0% sido aquelas em que, equitativamente, se utilizaram cozidos, grelhados e refogados. Salienta-se que apenas nas refeições em que foram servidos hambúrgueres recorreram aos grelhados, e que nunca foram servidos fritos.

Todas as manipuladoras de alimentos referiram que não sentiam limitações ou dificuldades na confeção, mas a responsável pelo serviço afirmou que a reduzida quantidade de alimentos que enviavam para confeção das refeições constituía, por vezes, uma importante limitação.

#### 4.2.4. Oferta alimentar

### Ementas previstas

Analisando o caderno de encargos, verificou-se que, as ementas que estavam na base das refeições servidas no refeitório escolar eram da responsabilidade da empresa concessionária e eram elaboradas por uma dietista. Eram concebidas para um ciclo de 10 semanas e eram semanalmente afixadas à sexta-feira na papelaria da escola, em local visível, onde eram adquiridas as senhas de refeição.

Nas ementas estava indicado o tipo de sopa, o prato principal e a sobremesa, mas também a composição nutricional de cada uma destas partes da refeição (Prótidos, Lípidos; Hidratos de Carbono e Fibras) e o seu valor energético (Apêndice 12). As indicações relativas aos acompanhamentos não estavam explícitas e a fruta surgia referenciada apenas como fruta da época. Verificou-se que, durante os dois ciclos de observações efetuados, as ementas corresponderam exatamente às refeições servidas em 64,5% dos dias, mas nos restantes houve diferenças em relação à sopa, ao prato confeccionado e/ou à sobremesa.

Constituição das refeições servidas

Ao longo de sete semanas consecutivas foram observadas e foram registados os dados relativos a 31 refeições servidas aos alunos no refeitório escolar, que permitiram elaborar o Quadro 4.2.

Quadro 4.2.

*Caracterização das Refeições Servidas aos Alunos.*

| Oferta Alimentar                      |   | N.º de Refeições | Porcentagem de Refeições |
|---------------------------------------|---|------------------|--------------------------|
| Sopa                                  | - Presença de sopa.   | 30               | 96,8%                    |
|                                       | - Com produtos hortícolas.                                      | 28               | 90,3%                    |
|                                       | - Com batata.   | 28               | 90,3%                    |
|                                       | - Com leguminosas.  | 8                | 25,8%                    |
|                                       | - Com carne ou peixe.   | 2                | 6,5%                     |
|                                       | - Sem produtos hortícolas (Canja).                              | 2                | 6,5%                     |
| Prato                                 | - Presença de carne, pescado ou ovo.                            | 31               | 100%                     |
|                                       | - Carnes.   | 16               | 51,6%                    |
|                                       | - Carnes de aves.   | 8*               | 25,8%                    |
|                                       | - Carnes de suínos.   | 7*               | 22,6%                    |
|                                       | - Carnes de bovinos.  | 2                | 6,5%                     |
|                                       | - Outras.   | 0                | 0,0%                     |
|                                       | - Pescado.  | 14               | 45,2%                    |
|                                       | - Peixe.  | 13               | 41,9%                    |
|                                       | - Lulas.  | 1                | 3,2%                     |
|                                       | - Outros.   | 0                | 0,0%                     |
|                                       | - Pré-preparados derivados de carne ou pescado.                 | 5                | 16,1%                    |
|                                       | - Ovo.  | 1                | 3,2%                     |
|                                       | - Presença de acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono. | 30               | 96,8%                    |
|                                       | - Batata.   | 12               | 38,7%                    |
|                                       | - Arroz.  | 9                | 29,0%                    |
|                                       | - Massa.  | 9                | 29,0%                    |
|                                       | - Presença de leguminosas.                                      | 6                | 19,4%                    |
|                                       | - Presença de produtos hortícolas.                              | 28               | 90,3%                    |
| - Duas ou mais variedades diferentes. | 21  | 67,8%            |                          |
| - Uma variedade.                      | 7   | 22,6%            |                          |
| Sobremesa                             | - Presença de sobremesa.  | 31               | 100%                     |
|                                       | - Fruta fresca.   | 31               | 100%                     |
|                                       | - Outra sobremesa (gelatina).                                   | 1                | 3,2%                     |
| Pão                                   | - Presença de pão.  | 31               | 100%                     |
| Bebida                                | - Água.   | 31               | 100%                     |

\* Houve uma refeição em que foram servidas em simultâneo carne de aves e de suíno.

Verificou-se que a sopa foi servida em todas as refeições exceto numa única, apesar de estar definido na ementa afixada que seria servida. As sopas confeccionadas com produtos hortícolas foram servidas em 90,3% das refeições, estando as leguminosas presentes em 25,8% dessas sopas, sobretudo as ervilhas (Quadro 4.2). A canja foi a sopa fornecida em 6,5% das refeições, sempre com carne adicionada.

Todos os pratos servidos possuíam carne, pescado ou ovo na sua composição. As refeições de carne e pescado foram alternadas nos dias de cada semana e semanas que eram iniciadas com carne alternaram sempre com semanas que se iniciavam com pratos de pescado. A carne foi servida em 51,6% das refeições, o pescado em 45,2% e o ovo apenas em 3,2% (Quadro 4.2). A utilização de carnes de mamíferos (suíno ou bovino), presentes em 29,1% das refeições observadas, predominou sobre a utilização de carnes de aves (frango ou peru), que foram servidas em 25,8% dos pratos, não tendo sido confeccionados outros tipos de carnes. Relativamente ao fornecimento de pescado, observou-se o predomínio do peixe, sobretudo pescada e abrótea, em 41,9% das refeições e dos moluscos em 3,2% na forma de calamares pré-preparados. O ovo foi fornecido uma única vez ao longo das 7 semanas no prato tortilha de legumes. Os pré-preparados foram servidos em 16,1% das refeições, sendo 6,5% derivados da carne, nomeadamente hambúrgueres de aves e, 9,7% derivados do pescado (douradinhos e calamares).

Todos os pratos incluíram uma fonte de hidratos de carbono com exceção de uma refeição em que a sopa servida foi canja de arroz. A batata foi a guarnição mais utilizada, em 38,7% dos pratos, tendo o arroz e a massa sido servidos de forma equitativa em 29% das refeições (Quadro 4.2). As leguminosas nunca foram utilizadas em substituição dos anteriores e nos 19,4% dos pratos em que foram servidas foi em simultâneo com batata e hortícolas.

Os produtos hortícolas foram servidos em 90,3% dos pratos, estando ausentes em 3 refeições, mas apenas numa destas houve fornecimento destes produtos noutra elemento da refeição, nomeadamente na sopa (Quadro 4.2). Os referidos produtos foram fornecidos crus em 61,3% dos pratos e cozidos em 29,0%, sendo servidos maioritariamente duas ou mais variedades destes alimentos e, em alguns casos encontravam-se incorporados no arroz ou na massa.

A análise das sobremesas permitiu verificar que a fruta fresca foi servida em todas as refeições, incluindo a única em que foi servida sobremesa doce - gelatina (Quadro 4.2). Apesar de ser sempre fruta da época, foram apenas fornecidas três frutas diferentes: a maçã, em 52,0% dos almoços, a pera, em 30,0% e, as clementinas em 18,0%.

Nas sete semanas correspondentes à avaliação das refeições verificou-se a repetição de produtos hortícolas em dias consecutivos e também dos acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono e da fruta fornecida.

O pão de mistura, embalado individualmente, não excedia 25 gramas (g) e foi fornecido em todas as refeições.

A água foi a única bebida disponibilizada aos alunos, em jarros que eram colocados nas mesas do refeitório escolar pelas funcionárias imediatamente antes das refeições começarem a ser servidas, no entanto era permitido que os alunos consumissem sumos ou outros refrigerantes que levassem para aquelas instalações.

#### Apresentação das refeições

No que diz respeito à apresentação das refeições, e de acordo com o SPARE (2009), tendo em conta a textura e o aspeto cromático dos pratos, 25,8% das refeições servidas foram consideradas Boas, 61,3% Aceitáveis e 12,9% Pouco Aceitáveis.

#### Quantidades servidas

Da análise dos registos de observações, com base nos comentários efetuados pelos alunos, considerou-se que 51,6% das refeições foram servidas em quantidades suficientes e 48,4% em quantidades insuficientes. Durante o ciclo de observações efetuado junto à linha de distribuição de refeições determinou-se diariamente a percentagem de alunos que pedia para repetir o prato, correspondendo a um valor médio de 16,6% dos alunos, tendo o valor mais elevado ocorrido no dia em que foram servidos douradinhos e o valor mais baixo no dia em que foi servida jardineira de frango.

Com base na análise dos questionários, verificou-se que apenas 21,8% dos alunos referiram que não repetiam o prato, por sua vez, 15,8% dos alunos referiram que repetiam sempre e 62,4% indicaram que repetiam o prato pelo menos 1 vez por semana (Quadro 4.3). Na opinião de todas as funcionárias do refeitório, manifestada durante as entrevistas, os alunos repetiam o prato porque gostavam da comida, embora uma delas tenha referido, para além desse aspeto, que repetiam porque não ficavam satisfeitos com a quantidade que lhes tinha sido servida.

Quadro 4.3.

*Frequência Semanal com que os Alunos Disseram que Pediam para Repetir o Prato em Função da sua Frequência de Utilização do Refeitório.*

| Freq. de Utilização \ Freq. de Repetição | 0x | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x | Total | %     |
|--|----|----|----|----|----|----|-------|-------|
| 1 Vez/semana                             | 9  | 11 |    |    |    |    | 20    | 6,3%  |
| 2 Vezes/semana                           | 7  | 8  | 9  |    |    |    | 24    | 7,6%  |
| 3 Vezes/semana                           | 17 | 30 | 14 | 15 |    |    | 76    | 24,0% |
| 4 Vezes/semana                           | 21 | 30 | 33 | 18 | 10 |    | 112   | 35,3% |
| 5 Vezes/semana                           | 15 | 20 | 21 | 14 | 10 | 5  | 85    | 26,8% |
| Nunca                                    |    |    |    |    |    |    | 69    | 21,8% |
| Às vezes                                 |    |    |    |    |    |    | 198   | 62,4% |
| Sempre                                   |    |    |    |    |    |    | 50    | 15,8% |

Frequência com que se esgotava o prato e substituição da ementa

O prato do dia esgotou-se em 19,4% das refeições observadas, tendo sido substituído por outro com a mesma origem (carne ou pescado). Nos questionários, 40,7% dos alunos referiram que o prato não se esgotava, 50,2% dos alunos consideraram que o prato se esgotava pelo menos 1 vez por semana e 9,1% dos alunos referiram que o prato se esgotava sempre (Quadro 4.4).

Quadro 4.4.

*Frequência Semanal com que os Alunos Disseram que o Prato se Esgotava em Função da sua Frequência de Utilização do Refeitório.*

| Freq. Esgotava Prato<br>Freq. de Utilização | 0x | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x | Total | %     |
|---|----|----|----|----|----|----|-------|-------|
| 1 Vez/semana                                | 9  | 11 |    |    |    |    | 20    | 6,3%  |
| 2 Vezes/semana                              | 14 | 9  | 1  |    |    |    | 24    | 7,6%  |
| 3 Vezes/semana                              | 29 | 28 | 7  | 12 |    |    | 76    | 24,0% |
| 4 Vezes/semana                              | 44 | 34 | 20 | 11 | 3  |    | 112   | 35,3% |
| 5 Vezes/semana                              | 33 | 18 | 15 | 4  | 13 | 2  | 85    | 26,8% |
| Nunca                                       |    |    |    |    |    |    | 129   | 40,7% |
| Às vezes                                    |    |    |    |    |    |    | 159   | 50,2% |
| Sempre                                      |    |    |    |    |    |    | 29    | 9,1%  |

Nas entrevistas, quatro das funcionárias referiram que o prato se esgotava algumas vezes e uma delas referiu que raramente se esgotava. Quanto aos motivos por que isso acontecia, todas referiram que as quantidades de alimentos fornecidas condicionavam as quantidades confeccionadas, duas funcionárias referiram que por vezes serviam mais refeições do que estava previsto devido, por exemplo, a “confusões com as senhas” (E3M2) e uma das funcionárias considerou que era a experiência profissional que fazia com que tal situação não acontecesse com mais frequência.

Em relação à substituição da ementa, quando o prato se esgotava, foi referido que improvisavam outro prato, uma refeição rápida, tentando conciliar com a ementa inicial, como referiu E1M:

*“(…) tem que se improvisar para não faltar, à criança, porque nunca pode faltar à criança. Dá-se logo a volta à situação dentro daquilo que se tem, e se por exemplo é peixe, mas se há douradinhos, então a pessoa tenta conciliar. Se é peixe é peixe.”*

Frequência com que sobravam refeições

Questionadas em relação à frequência com que sobravam refeições preparadas, as funcionárias não foram unânimes nas respostas, duas referiram que sobravam sempre



mas em pequena quantidade, duas referiram que sobravam às vezes e uma referiu que sobravam raramente. A sobra de refeições foi justificada com o facto de haver crianças que apesar de terem adquirido a senha de almoço não iam almoçar. A sobra de pequena quantidade de refeições preparadas devia-se, segundo as próprias funcionárias, às quantidades confecionadas com base na sua experiência profissional. Essas refeições eram sempre deitadas no lixo.

#### Qualidade das refeições

Todas as funcionárias avaliaram a qualidade das refeições servidas como boa. Para fundamentarem essa avaliação referiram que as refeições eram variadas e completas, e que havia um grande esforço pessoal na sua preparação, apesar de duas funcionárias terem reconhecido que os alunos nem sempre gostavam. Foi considerado, por todas as inquiridas, que as refeições estavam adequadas aos alunos a que se destinavam, uma vez que era sempre tida em consideração a sua saúde na confeção das refeições. Uma funcionária fez referência ao facto de serem refeições completas, outra referiu que eram equilibradas e outras duas referiram que tinham em conta a satisfação das crianças e o facto de as conhecerem pessoalmente.

Para além disso, as funcionárias do refeitório escolar consideraram que as ementas eram variadas uma vez que havia alternância diária de pratos de carne e pratos de peixe e eram servidos vegetais e sopa, embora existisse um conjunto de ementas previstas para 10 semanas, voltando a repetir-se os pratos passado esse período. A sazonalidade dos alimentos era respeitada apenas em relação à fruta servida na refeição. Uma das funcionárias referiu que também nos pratos confecionados havia diferenças ao longo do ano letivo.

#### Capitação das refeições

A capitação das refeições não se encontrou definida em qualquer dos documentos consultados, pelo que se decidiu questionar todas as funcionárias a esse respeito durante as entrevistas. As duas funcionárias menos experientes responderam que não sabiam como era feita essa capitação. As restantes funcionárias referiram que as quantidades colocadas nos pratos eram de acordo com o aluno que estavam a servir no momento, tendo por base a experiência profissional que tinham a servir refeições a crianças e as indicações dadas pelos próprios alunos que iam tomando decisões relativas à quantidade de comida que desejavam. As quantidades confecionadas dependiam do número de refeições a servir, havendo sempre uma margem para as repetições do prato pelos alunos.

O testemunho de E3M2 é exemplificativo a este respeito, afirmando em relação aos alunos que:

*“os mais pequenos, a gente olha para eles, vê vão comer isto e é aquilo que se põe no prato, que se vê que é suficiente. Os mais velhos, pois é o prato mais bem servido, porque, comem mais. Há aquelas crianças mais novinhas que a gente vê que não vão comer, pois não vamos meter o mesmo (...) Quem está a servir, já está tão habituada que já sabe. E quando às vezes querem mais, eles voltam e repetem a refeição”.*

E4V manifestou opinião semelhante, afirmando:

*“nunca podemos fazer a capitação por criança igual (...) há uma criança mais pequena, há uma criança maior (...) se a criança come mais nós normalmente damos mais, se a criança não quiser tanto, nós perguntamos sempre (...) o menino vai dizendo e nós vamos servindo o prato à medida que a criança vá decidindo”.*

#### Opinião dos alunos sobre as refeições

Analisadas as respostas dos alunos em relação à sua opinião sobre as refeições servidas, verificou-se que, 29,0% consideravam que eram boas ou muito boas por serem variadas, equilibradas, saudáveis ou bem cozinhadas; 24,0% consideravam que não eram muito boas, porque eram pouco variadas, estavam mal cozinhadas, mal temperadas ou por haver pouco cuidado na sua preparação; 22,0% consideravam que às vezes as refeições eram boas e outras vezes não eram; 16,0% achavam que eram razoáveis e 9,0% referiam que eram servidas em pouca quantidade.

#### Melhorias, indicadas pelas funcionárias, no serviço oferecido

Com base na opinião das funcionárias, foram identificados os seguintes aspetos a melhorar no serviço oferecido no refeitório: haver uma vigilância aos alunos durante a refeição, efetuada por um adulto, que aconselhasse e incentivasse as crianças em relação ao seu comportamento geral e alimentar para haver menos desperdício de alimentos não ingeridos; e poder haver maior quantidade de alimentos para confeccionar as refeições de modo a servir os alunos com maiores quantidades.

### 4.2.5. Avaliação qualitativa e equilíbrio dietético das ementas

#### Qualidade das ementas servidas

Para determinar a qualidade das refeições oferecidas aos alunos, foi preenchida a *Grelha de Avaliação Qualitativa de Ementas* que integra a aplicação informática SPARE (ver item 3.5.1 da Metodologia), com base nos dados recolhidos durante os dois ciclos de

observação e durante as entrevistas semiestruturadas às cinco manipuladoras de alimentos.

A referida aplicação deu origem a um relatório, em que as ementas servidas aos alunos obtiveram um valor de 54,6%, ficando assim classificadas de *Aceitáveis*, pois ficaram entre 50% e 75%. A classificação Bom corresponderia a um valor entre 75% e 90%; Muito Bom entre 90% e 100%; Não Aceitável seria se o valor fosse inferior a 50%.

Salienta-se que a parte da refeição que melhor cumpriu os requisitos recomendados no SPARE (2009) foi a sobremesa, sendo a sopa, e os acompanhamentos aqueles que menos cumpriram os referidos requisitos (Quadro 4.5).

Quadro 4.5.

*Relatório de Qualidade de Ementas – SPARE*

| Domínio  | Classificação        |
|--|----------------------|
| 1. Itens Gerais  | Aceitável            |
| 2. Sopa  | Não Aceitável        |
| 3. Carne, Pescado e Ovo                                  | Aceitável            |
| 4. Acompanhamento de Cereais, Derivados, Tubérculos, ... | Não Aceitável        |
| 5. Acompanhamento Hortícolas e Leguminosas               | Não Aceitável        |
| 6. Sobremesa   | Muito Bom            |
| TOTAL  | Aceitável<br>(54.6%) |

*Equilíbrio dietético*

O equilíbrio dietético das refeições determinou-se com base nos valores indicados nas ementas afixadas, em que a refeição planeada foi igual à refeição servida (num total de 20 refeições), uma vez que em relação às refeições não coincidentes não foi possível determinar o Valor Energético Total (V.E.T.) nem a distribuição de macronutrientes da refeição devido à inexistência de fichas técnicas.

No Quadro 4.6 apresentam-se os valores correspondentes ao V.E.T. e à distribuição de macronutrientes, por refeição servida, ao longo das 7 semanas em que decorreram os ciclos de observação. Apresenta-se também a média e o desvio padrão, bem como os valores recomendados no SPARE (2009) para as faixas etárias em que se incluem os alunos que constituem a amostra deste estudo (10-15 e 15-18 anos). Os valores recomendados para o V.E.T. foram calculados através das recomendações definidas pelo United States Department of Agriculture (2005, citado em SPARE, 2009) e os valores para a distribuição dos macronutrientes nas duas faixas etárias consideradas foram

preconizados pela WHO (2003). Preconiza-se que os almoços escolares respeitem as indicações referidas (SPARE, 2009).

Quadro 4.6.

*Equilíbrio Dietético das Refeições Servidas aos Alunos*

| Dia                                   | Semana | V.E.T. (Kcal) | Obs. | Proteínas (g) | Obs.  | Lípidos (g)   | Obs.  | Hidratos Carbono (g) | Obs.  |
|---------------------------------------|--------|---------------|------|---------------|-------|---------------|-------|----------------------|-------|
| 1                                     | 1      | 324,0         | X    | 18,7          | √     | 7,5           | X     | 45,0                 | X     |
| 3                                     | 1      | 503,2         | X    | 17,3          | √ (a) | 6,6           | X     | 92,4                 | √ (a) |
| 5                                     | 2      | 385,7         | X    | 15,8          | √ (a) | 13,1          | √     | 50,6                 | X     |
| 6                                     | 2      | 234,4         | X    | 9,1           | X     | 4,0           | X     | 40,3                 | X     |
| 8                                     | 2      | 378,1         | X    | 18,1          | √     | 12,2          | √     | 48,5                 | X     |
| 9                                     | 2      | 324,2         | X    | 19,7          | √     | 8,9           | X     | 40,7                 | X     |
| 11                                    | 3      | 310,6         | X    | 6,8           | X     | 10,4          | √ (a) | 46,7                 | X     |
| 12                                    | 3      | 372,7         | X    | 19,7          | √     | 6,6           | X     | 58,0                 | X     |
| 14                                    | 3      | 348,4         | X    | 13,4          | X     | 15,2          | √     | 39,4                 | X     |
| 19                                    | 5      | 428,1         | X    | 15,6          | √ (a) | 12,5          | √     | 49,5                 | X     |
| 20                                    | 5      | 413,0         | X    | 30,6          | X     | 12,0          | √     | 44,5                 | X     |
| 21                                    | 5      | 253,8         | X    | 12,5          | X     | 5,8           | X     | 37,2                 | X     |
| 22                                    | 5      | 241,3         | X    | 11,1          | X     | 6,4           | X     | 34,0                 | X     |
| 23                                    | 6      | 349,9         | X    | 17,2          | √ (a) | 10,6          | √ (a) | 45,2                 | X     |
| 25                                    | 6      | 311,1         | X    | 17,9          | √     | 9,9           | X     | 36,6                 | X     |
| 26                                    | 6      | 368,3         | X    | 18,0          | √     | 13,8          | √     | 41,9                 | X     |
| 27                                    | 7      | 436,8         | X    | 13,4          | X     | 15,0          | √     | 60,8                 | X     |
| 28                                    | 7      | 369,9         | X    | 15,8          | √ (a) | 13,6          | √     | 45,1                 | X     |
| 29                                    | 7      | 221,7         | X    | 12,3          | X     | 5,8           | X     | 33,9                 | X     |
| 31                                    | 7      | 236,6         | X    | 10,7          | X     | 5,7           | X     | 34,9                 | X     |
| Média                                 |        | 340,6         | X    | 15,7          | √ (a) | 9,8           | X     | 46,3                 | X     |
| Desvio Padrão                         |        | 76,4          |      | 5,1           |       | 3,5           |       | 13,1                 |       |
| Recomendado (10-15 anos e 15-18 anos) |        | 621 Kcal      |      | 15,5-23,3 (g) |       | 10,4-20,7 (g) |       | 85,4-116,4 (g)       |       |
|                                       |        | 714 Kcal      |      | 17,9-26,8 (g) |       | 11,9-23,8 (g) |       | 98,2-133,9 (g)       |       |

√- Valor aceitável para ambas as faixas etárias.

√ (a)- Valor aceitável apenas para a faixa etária mais baixa (10-15 anos).

X- Valor não aceitável para nenhuma das faixas etárias.

Constatou-se que na grande maioria das refeições os valores recomendados no SPARE (2009) não eram tidos em consideração na elaboração das ementas para as faixas etárias correspondentes aos alunos a que se destinavam as refeições (Quadro 4.6). Os V.E.T. encontravam-se muito abaixo do preconizado, não havendo qualquer refeição próxima desses valores, o mesmo acontecendo em relação aos hidratos de carbono. Esta situação poderá ter sido um pouco minimizada pelo facto de as funcionárias servirem os pratos de acordo com o conhecimento que têm e com as indicações dos alunos, havendo sempre a possibilidade de repetirem o prato.

Com base nos valores obtidos para os desvios padrão parece haver diferenças significativas no equilíbrio dietético das refeições servidas.

### 4.3. Caracterização da utilização do refeitório escolar pelos alunos

Para caracterizar a utilização do refeitório escolar pelos alunos recorreu-se à análise integrada dos dados recolhidos através dos questionários aos alunos, das observações e das entrevistas às funcionárias do refeitório.

Para determinação de diferenças estatísticas significativas entre o grupo dos rapazes e o grupo das raparigas aplicou-se o teste do Qui-quadrado ( $\chi^2$ , para variáveis nominais) e para determinação de diferenças estatisticamente significativas entre o grupo constituído pelos alunos do 2.º Ciclo e os do 3.º Ciclo utilizou-se o teste U de Mann-Whitney (para variáveis ordinais) ou o teste do Qui-quadrado ( $\chi^2$ , para variáveis nominais).

#### 4.3.1. Frequência de utilização

A análise dos questionários aos alunos mostrou que a maioria dos que almoçavam no refeitório escolar (86,4%), o fazia desde o início do ano letivo em setembro de 2011, 9,2% começaram em outubro, novembro ou dezembro e os restantes 4,4% tinham começado a almoçar na escola em janeiro de 2012.

A maior parte dos alunos que frequentava o 2.º Ciclo almoçava no refeitório 4 ou 5 vezes por semana, respetivamente, 86 e 44 alunos, enquanto os do 3.º Ciclo almoçavam no refeitório principalmente 3 ou 5 vezes por semana, respetivamente 53 e 41 alunos (Figura 4.6).

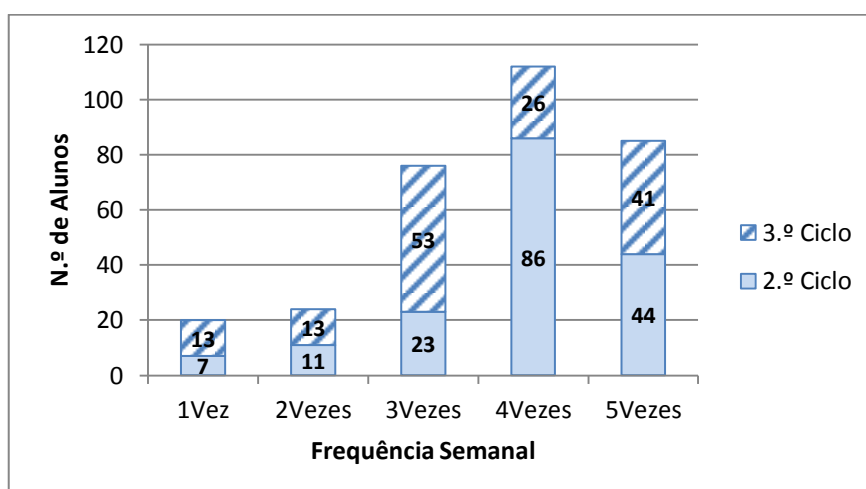


Figura 4.6. Frequência semanal com que os alunos disseram que almoçavam no refeitório, por Ciclo de Ensino.

Determinado o coeficiente de correlação de Spearman, obteve-se o valor -0,184 que indica uma correlação fraca, evidenciando apenas uma tendência para os alunos que frequentavam anos de escolaridade mais elevados utilizarem o refeitório escolar menos vezes por semana e os alunos que frequentavam os anos de escolaridade mais baixos fazerem uma utilização mais frequente.

Verificou-se que existiam diferenças estatisticamente muito significativas ( $p < 0,01$ ) entre o grupo constituído pelos alunos do 2.º Ciclo e os do 3.º Ciclo no que se refere à frequência semanal de utilização do refeitório escolar.

Os resultados mostraram que a frequência com que os rapazes e as raparigas frequentavam o refeitório escolar (Figura 4.7) era semelhante e o teste do Qui-quadrado ( $\chi^2$ , para variáveis nominais) comprovou que não existiam diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) entre os dois grupos de alunos.

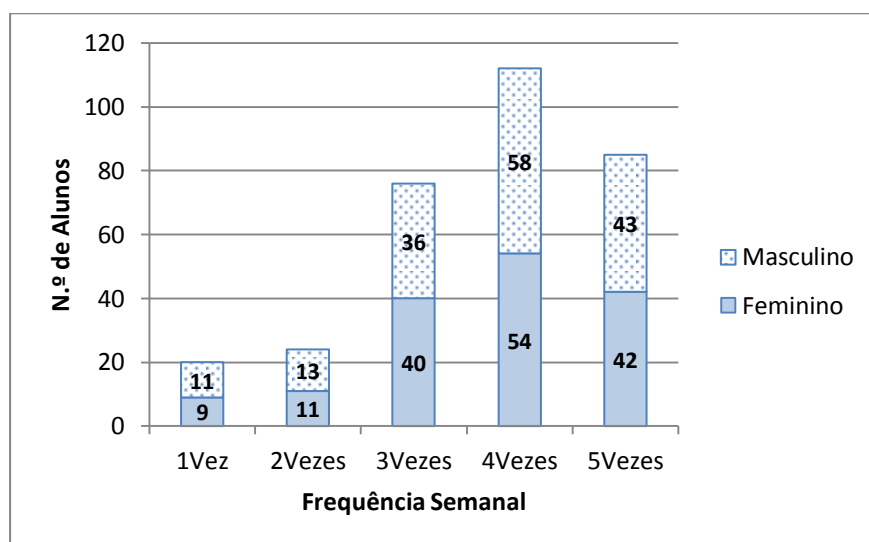


Figura 4.7. Frequência semanal com que os alunos disseram que almoçavam no refeitório, por sexo.

Os dados recolhidos durante as observações permitiram determinar que o dia da semana em que os alunos mais frequentavam o refeitório escolar era a terça-feira e o dia em que era menos frequentado era a sexta-feira.

Em relação aos alunos que não frequentavam regularmente o refeitório escolar verificou-se que 55,1% nunca tinham almoçado naquele local e 28,7% já o tinham feito havia mais de um mês.

## 4.3.2. Motivos para utilização e para não utilização do refeitório escolar

Motivos para a utilização

Para identificar os motivos pelos quais os alunos almoçavam no refeitório escolar interrogaram-se as funcionárias durante as entrevistas, e os alunos através dos questionários. As funcionárias apresentaram como principais motivos o facto de os pais estarem a trabalhar ou morarem longe, pelo que os alunos iriam ao refeitório por necessidade, mas também houve duas delas que se referiram ao preço da refeição, à rapidez e ao facto dos alunos gostarem de ir.

Os motivos apresentados pelos próprios alunos foram semelhantes aos referidos pelas funcionárias (Figura 4.8). A maioria dos alunos referiu que almoçava no refeitório escolar por necessidade (55,0%), quer fosse devido ao horário escolar, por morar longe do estabelecimento de ensino, motivos familiares (nomeadamente não terem ninguém em casa) ou por não ter alternativa. A companhia também foi um dos motivos indicados sobretudo pelos alunos do sexo masculino.

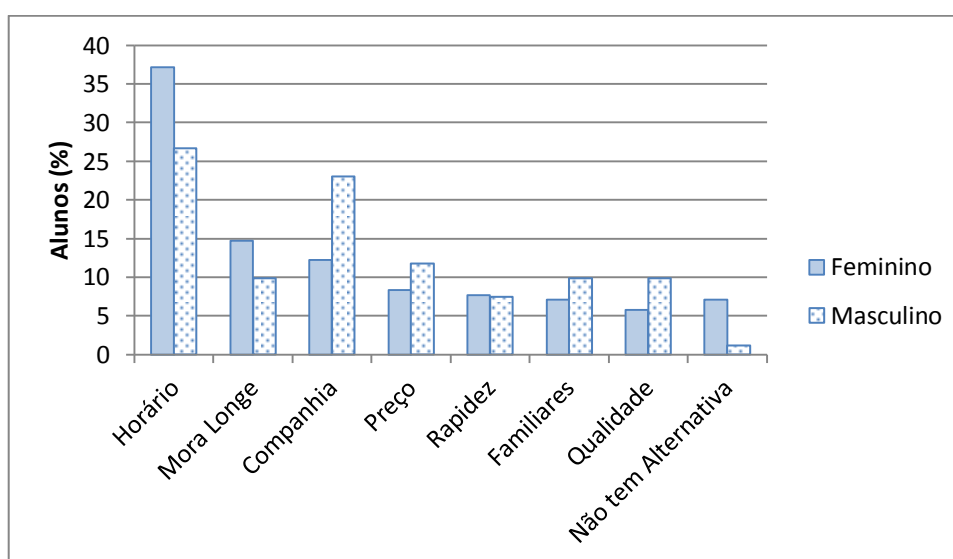


Figura 4.8. Motivos pelos quais os alunos disseram que almoçavam no refeitório escolar, por sexo.

Verificou-se haver diferenças estatísticas muito significativas ( $p < 0,01$ ) entre raparigas e rapazes no que se refere aos motivos por que almoçavam no refeitório escolar. Como pode observar-se no mesmo gráfico da Figura 4.8, as principais diferenças entre rapazes e raparigas prendem-se essencialmente com os motivos horário (respetivamente, 27,0%; 37,0%), companhia (23,0%; 12,0%) e não ter alternativa (1,0%; 7,0%). Assim, as raparigas parecem almoçar mais na escola por necessidade do que os rapazes.

Relativamente ao Ciclo de Ensino em que se encontravam os alunos (Figura 4.9), foram encontradas diferenças estatísticas altamente significativas ( $p < 0,001$ ).

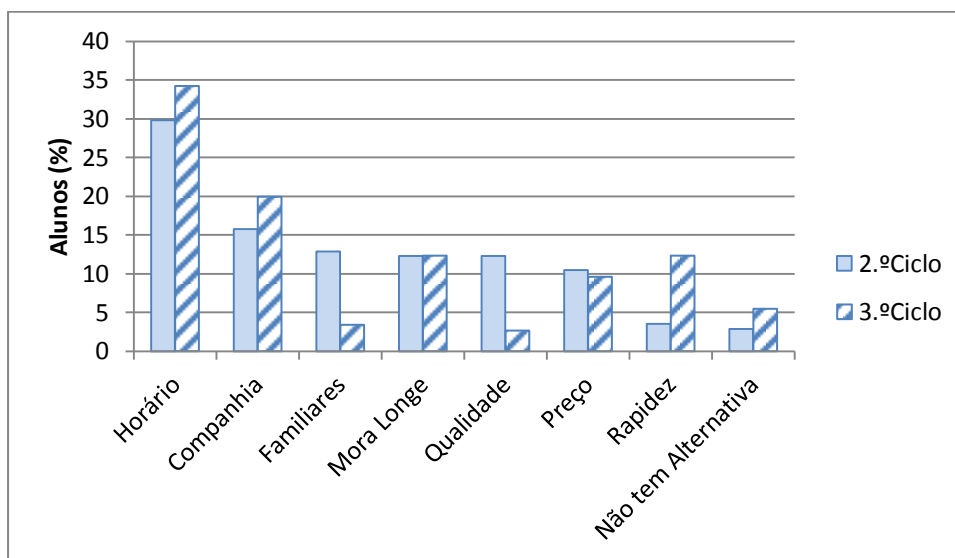


Figura 4.9. Motivos pelos quais os alunos disseram que almoçavam no refeitório escolar, por Ciclo de Ensino.

Os alunos que não frequentavam regularmente o refeitório escolar também referiram que as vezes que o fizeram foi essencialmente por necessidade, em virtude de não terem ninguém em casa ou devido ao horário e também pela companhia dos colegas, mas 55,1% deles referiram que nunca almoçavam naquele local.

#### Motivos para a não utilização

Os motivos que levavam a que os alunos não almoçassem no refeitório escolar eram, na opinião das funcionárias, o facto de os pais lhes darem dinheiro ou lhes permitirem ir a outros locais, embora também tivesse sido referido por duas delas que seria por preferirem outros pratos. A título de exemplo apresenta-se o testemunho de E1M:

*“é os pais que lhe dão dinheiro. Talvez sejam os pais que têm um bocado de culpa. (...) eles recorrem a pizarias, a essas comidas plásticas que não é nada saudável para eles”.*

Os motivos apresentados pelos próprios alunos que frequentavam o refeitório regularmente foram diferentes. De facto, verificou-se que a maior parte destes alunos não ia almoçar ao refeitório devido ao horário (Figura 4.10). Na verdade, nesta escola as diferentes turmas possuíam uma ou mais tardes sem aulas e nos dias correspondentes muitos dos alunos que regularmente almoçavam no refeitório, iam almoçar a casa, embora 26,8% tivessem referido que, mesmo assim, almoçavam sempre na escola. É de salientar



que 18,5% dos alunos do 3.º Ciclo referiram que o motivo pelo qual não almoçavam no refeitório era a qualidade das refeições (Figura 4.10).

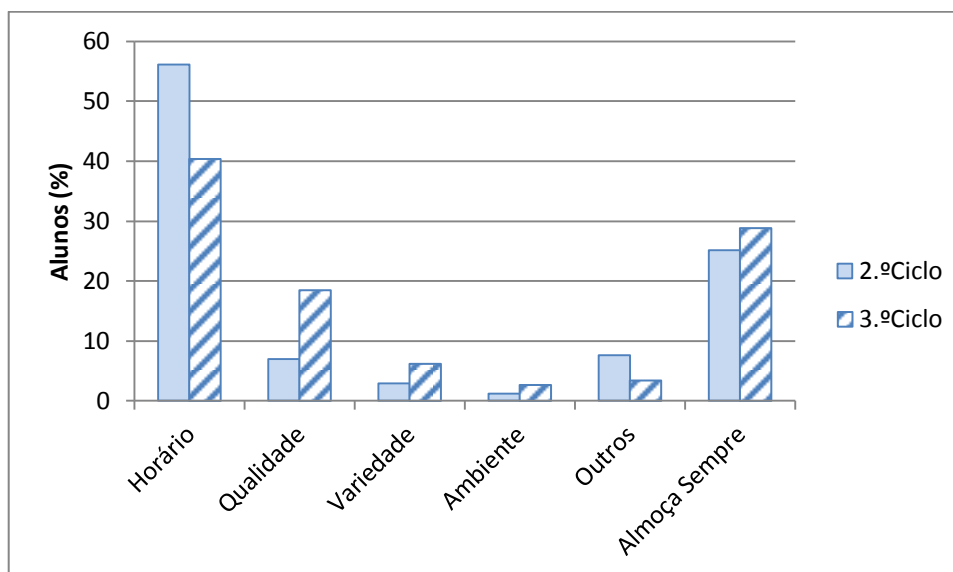


Figura 4.10. Motivos pelos quais os alunos disseram que por vezes não almoçavam no refeitório escolar, por Ciclo de Ensino.

O teste do Qui-quadrado por simulação de Monte Carlo mostrou a inexistência de diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) entre rapazes e raparigas relativamente aos motivos por que não almoçavam no refeitório. No entanto foram encontradas diferenças estatísticas muito significativas ( $p < 0,01$ ) entre os alunos do 2.º e os do 3.º Ciclo, o que é evidente no gráfico da Figura 4.10.

Dos alunos que não frequentavam regularmente o refeitório escolar, 47,1% indicaram que não o faziam porque moravam perto da escola, 28,1% referiram que era devido à qualidade da comida e 17,1% apresentaram outras justificações, sendo a principal o facto de os familiares os poderem ir buscar à escola. Constatou-se também que 82,0% destes alunos referiram que almoçavam na sua própria casa ou em casa de familiares, no entanto 18,0% almoçavam em cafés, pastelarias ou restaurantes. Ao serem inquiridos em relação às pessoas com quem almoçavam fora da escola, 74,8% responderam que era com os pais e/ou outros familiares, 16,8% com colegas da escola, 6,6% com outras pessoas, nomeadamente amigos, e 2,4% referiram que almoçavam sozinhos.

#### 4.3.3. Comportamento geral dos alunos

Ao longo dos 31 dias em que foram realizadas as observações avaliou-se o comportamento geral dos alunos, tendo em atenção o barulho que faziam, a limpeza da sala e a serenidade com que almoçavam. O comportamento geral foi considerado *Bom* em 32,3% dos dias, *Aceitável* em 51,6% e *Não Aceitável* em 16,1%. Apesar de estar definido no Regulamento Interno do Agrupamento a que pertencia a escola que se devia evitar o barulho desnecessário e excessivo, na maior parte dos dias esse barulho era bastante incomodativo. Verificou-se frequentemente que a sala de refeições ficava suja, devido aos sacos que embalavam o pão, guardanapos de papel e pedaços de alimentos resultantes de brincadeiras menos adequadas entre os alunos.

Observou-se que, na sala de refeições, existiam 3 carrinhos para arrumação de 32 tabuleiros e estava definido que, uma vez terminada a refeição, o tabuleiro devia ser colocado nesses carrinhos, no entanto, verificou-se que em 58% dos dias ficaram alguns tabuleiros em cima das mesas por arrumar, em média cerca de 3 apenas.

#### Apresentação da senha de almoço

Também estava definido no Regulamento Interno que os utilizadores só seriam atendidos no refeitório escolar mediante a apresentação da senha de almoço. No entanto, 6,5% dos alunos, durante os ciclos de observação, foram servidos sem senha e tiveram direito a levar sopa, pão e fruta. Esta situação acontecia com maior frequência à segunda-feira, de acordo com os alunos, porque se esqueciam de adquirir a senha. Questionadas as funcionárias a este respeito, foi referido que permitiam esta situação porque caso contrário os alunos ficariam mesmo sem almoçar o que seria bastante prejudicial à sua saúde. No questionário respondido pelos alunos que frequentavam o refeitório escolar, apenas 77,3% referiram que levavam sempre a senha de almoço quando iam almoçar.

#### 4.3.4. Tempo de refeição

Dos alunos que frequentavam regularmente o refeitório escolar, verificou-se que 42,0% indicaram que demoravam menos de 15 minutos a almoçar, 51,7% entre 15 e 30 minutos e 6,3% entre 30 e 60 minutos. Durante os ciclos de observação no refeitório determinou-se, em cada dia, o tempo médio que os alunos demoravam a almoçar, tendo-se constatado que em 68,0% dos dias esse tempo era inferior a 15 minutos e nos restantes 32,0% era entre 15 e 30 minutos.

#### 4.4. Caracterização do comportamento alimentar dos alunos no refeitório escolar

A caracterização do comportamento alimentar dos alunos no refeitório escolar decorreu da análise detalhada e integrada dos dados recolhidos durante os ciclos de observação, do questionário respondido por estes alunos e das entrevistas às funcionárias do refeitório.

Utilizou-se o teste do Qui-quadrado ( $\chi^2$ , para variáveis nominais) para verificar se existiam diferenças estatísticas significativas entre os alunos do sexo masculino e os do sexo feminino e o teste U de Mann-Whitney (para variáveis ordinais) para verificar diferenças estatísticas significativas entre os alunos que frequentavam o 2.º Ciclo e os alunos que frequentavam o 3.º Ciclo do Ensino Básico.

##### 4.4.1. Preferências e consumos alimentares

###### Preferências no self-service

Durante o ciclo de observações efetuado junto à linha de distribuição de alimentos no refeitório escolar analisaram-se 1675 tabuleiros, a que corresponderam as escolhas de 1675 alunos em relação às refeições servidas ao longo de 13 dias, tal como foi referido no Capítulo 3 (ver 3.3.1).

Verificou-se que mais de metade dos alunos optava por não levar o acompanhamento de vegetais que integrava a refeição (52,5%), e uma percentagem semelhante de alunos optava por não levar sopa. Mais de 90% dos alunos optavam por levar no tabuleiro o prato e o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (Figura 4.11). Considerou-se importante determinar qual a percentagem de alunos que não levava nem sopa, nem acompanhamento de vegetais, nem fruta e verificou-se que 8,9% dos alunos observados não levavam nenhum vegetal no tabuleiro. Também se verificou que 28% dos alunos não levavam nem sopa nem o acompanhamento de vegetais.

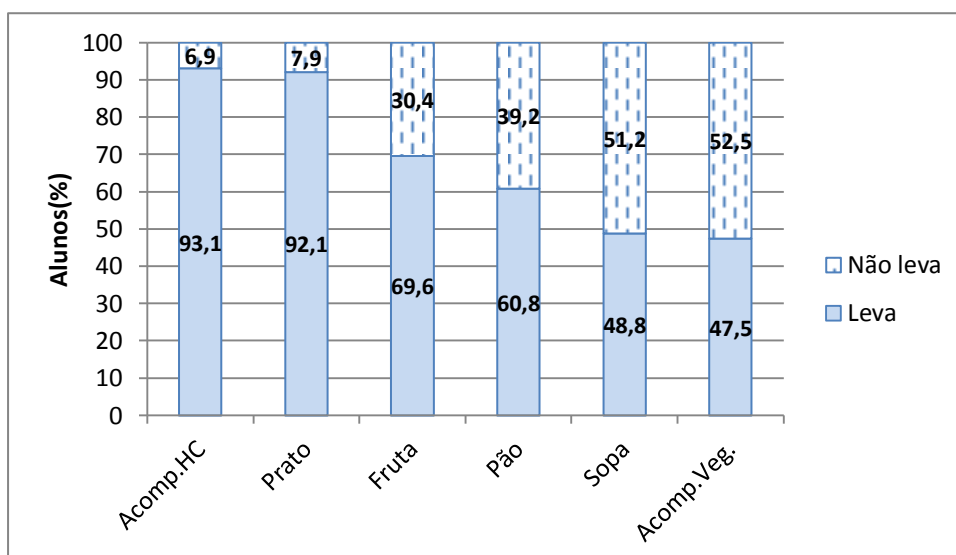


Figura 4.11. Elementos da refeição que os alunos levavam/não levavam nos tabuleiros.

### Consumos alimentares

O ciclo de observações efetuado junto aos carrinhos onde eram colocados os tabuleiros após a refeição, permitiu analisar 2106 tabuleiros, a que corresponderam os consumos alimentares realizados efetivamente por 2106 alunos, nas refeições servidas ao longo de 14 dias, conforme foi referido no Capítulo 3 (ver 3.3.1). Verificaram-se quais os elementos que não tinham sido levados no tabuleiro, quais os que tinham sido levados mas não tinham sido ingeridos, quais os que tinham sido parcialmente ingeridos e quais os que tinham sido totalmente ingeridos. Desta forma puderam caracterizar-se os consumos alimentares efetuados pelos alunos durante o período de tempo em que decorreu o segundo ciclo de observações.

Confirmou-se que a maioria dos alunos (58,1%) optava por não levar o acompanhamento de vegetais e que muitos dos alunos (49,4%) optavam por não levar sopa (Figura 4.12). O prato e o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (massa, arroz, batata) eram os elementos da refeição que uma maior percentagem de alunos optava por levar no tabuleiro. A percentagem de alunos que levava no tabuleiro mas não ingeria os alimentos variou entre 3,3% (no caso do pão) e 5,5% (no caso da fruta). A percentagem de alunos que comia totalmente os alimentos que levava no tabuleiro variou entre os 23,6% (no acompanhamento de vegetais) e os 70,1% (no pão).

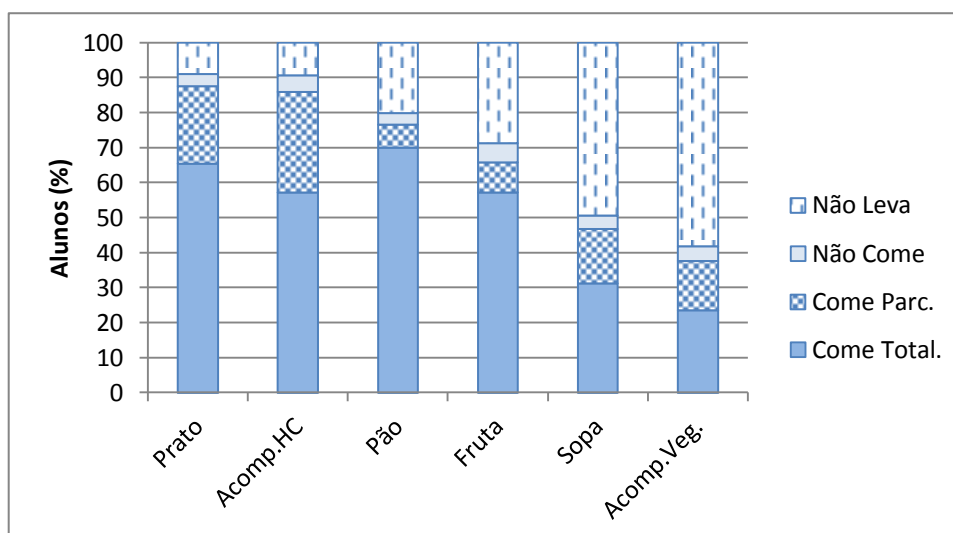


Figura 4.12. Consumos alimentares dos alunos observados após as refeições.

Considerou-se importante calcular a percentagem de alunos que não comia nem sopa, nem acompanhamento de vegetais, nem fruta. Observou-se que 14,6% dos alunos não comeram nenhum vegetal à refeição. Também se verificou que 34,9% dos alunos não comeram nem sopa nem o acompanhamento de vegetais. Verificou-se ainda que 12,4% dos alunos tinham comido parcial ou totalmente os diferentes elementos constituintes da refeição servida, embora apenas 5,9% tivessem ingerido a sua totalidade.

No questionário foi perguntado aos alunos que frequentavam regularmente o refeitório qual o número de vezes por semana que comiam cada um dos elementos constituintes da refeição que lhes era servida. A análise deste conjunto de questões permitiu fazer algumas inferências em relação ao que os alunos consideravam ser os seus hábitos alimentares, ao almoço, no refeitório escolar. Em função da frequência com que os alunos utilizavam o refeitório escolar, agruparam-se as respostas e constituíram-se três categorias: *Sempre*, *Às vezes* e *Nunca* (Quadro 4.7).

Assim, os alunos que disseram que ingeriam o elemento da refeição considerado todas as vezes que almoçavam no refeitório incluíram-se na categoria *Sempre*, os que disseram que não o ingeriam nenhuma vez incluíram-se na categoria *Nunca* e todos os outros, com respostas intermédias, foram incluídos na categoria *Às vezes* (Quadro 4.7).

Os alunos referiram que os elementos da refeição que consumiam com menor frequência eram o peixe, o acompanhamento de vegetais e a sopa, e os que consumiam mais frequentemente eram o pão, a fruta, o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (massa, arroz, batata), e a carne (Figura 4.13), o que coincide com o que foi observado durante os ciclos de observações. Embora as percentagens referidas pelos

alunos tenham sido inferiores às que foram observadas, puderam validar os resultados em termos gerais.

Quadro 4.7.

*Frequência Semanal com que os Alunos Disseram que Comiam os Vários Elementos da Refeição no Refeitório*

| Frequência de Utilização | Total          | Frequência de Ingestão de Pão             |    |    |    |    | Frequência de Ingestão de Fruta |    |    |    |    | Frequência de Ingestão de Acomp. HC           |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------|----------------|---|----|----|----|----|---------------------------------|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|
|                          |                | 0x  | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x                              | 0x | 1x | 2x | 3x | 4x  | 5x | 0x | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x |
| 1x/semana                | 20<br>(6,3%)   | 1   | 19 |    |    |    | 4                               | 16 |    |    |    |   | 0  | 20 |    |    |    |    |    |
| 2x/semana                | 24<br>(7,6%)   | 2   | 4  | 18 |    |    | 4                               | 6  | 14 |    |    |   | 0  | 3  | 21 |    |    |    |    |
| 3x/semana                | 76<br>(24,0%)  | 4   | 5  | 10 | 57 |    | 7                               | 7  | 13 | 49 |    |   | 3  | 14 | 15 | 44 |    |    |    |
| 4x/semana                | 112<br>(35,3%) | 5   | 5  | 2  | 11 | 89 | 11                              | 8  | 5  | 11 | 77 |   | 1  | 7  | 12 | 21 | 71 |    |    |
| 5x/semana                | 85<br>(26,8%)  | 1   | 1  | 1  | 4  | 7  | 71                              | 8  | 6  | 8  | 6  | 7   | 50 | 3  | 3  | 4  | 15 | 12 | 26 |
| <b>Nunca</b>             |                | <b>13</b>                                 |    |    |    |    | <b>34</b>                       |    |    |    |    | <b>7</b>                                      |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | <b>4,1%</b>                               |    |    |    |    | <b>10,7%</b>                    |    |    |    |    | <b>2,2%</b>                                   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Às vezes</b>          |                | <b>50</b>                                 |    |    |    |    | <b>77</b>                       |    |    |    |    | <b>112</b>                                    |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | <b>15,8%</b>                              |    |    |    |    | <b>24,3%</b>                    |    |    |    |    | <b>35,3%</b>                                  |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Sempre</b>            |                | <b>254</b>                                |    |    |    |    | <b>206</b>                      |    |    |    |    | <b>198</b>                                    |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | <b>80,1%</b>                              |    |    |    |    | <b>65,0%</b>                    |    |    |    |    | <b>62,5%</b>                                  |    |    |    |    |    |    |    |
| Frequência de Utilização | Total          | Frequência de Ingestão de Carne           |    |    |    |    | Frequência de Ingestão de Água  |    |    |    |    | Frequência de Ingestão de Sopa                |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | 0x  | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x                              | 0x | 1x | 2x | 3x | 4x  | 5x | 0x | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x |
| 1x/semana                | 20<br>(6,3%)   | 0   | 20 |    |    |    | 7                               | 13 |    |    |    |   | 7  | 13 |    |    |    |    |    |
| 2x/semana                | 24<br>(7,6%)   | 0   | 4  | 20 |    |    | 6                               | 5  | 13 |    |    |   | 6  | 6  | 12 |    |    |    |    |
| 3x/semana                | 76<br>(24,0%)  | 1   | 10 | 25 | 40 |    | 17                              | 10 | 9  | 40 |    |   | 21 | 22 | 7  | 26 |    |    |    |
| 4x/semana                | 112<br>(35,3%) | 0   | 1  | 34 | 24 | 53 | 29                              | 10 | 16 | 12 | 45 |   | 19 | 17 | 15 | 20 | 41 |    |    |
| 5x/semana                | 85<br>(26,8%)  | 1   | 4  | 3  | 24 | 8  | 45                              | 19 | 1  | 8  | 8  | 6   | 43 | 14 | 9  | 10 | 13 | 8  | 31 |
| <b>Nunca</b>             |                | <b>2</b>                                  |    |    |    |    | <b>78</b>                       |    |    |    |    | <b>67</b>                                     |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | <b>0,6%</b>                               |    |    |    |    | <b>24,6%</b>                    |    |    |    |    | <b>21,1%</b>                                  |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Às vezes</b>          |                | <b>137</b>                                |    |    |    |    | <b>85</b>                       |    |    |    |    | <b>127</b>                                    |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | <b>43,2%</b>                              |    |    |    |    | <b>26,8%</b>                    |    |    |    |    | <b>40,1%</b>                                  |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Sempre</b>            |                | <b>178</b>                                |    |    |    |    | <b>154</b>                      |    |    |    |    | <b>123</b>                                    |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | <b>56,2%</b>                              |    |    |    |    | <b>48,6%</b>                    |    |    |    |    | <b>38,8%</b>                                  |    |    |    |    |    |    |    |
| Frequência de Utilização | Total          | Frequência de Ingestão de Acomp. Vegetais |    |    |    |    | Frequência de Ingestão de Peixe |    |    |    |    | Frequência de Ingestão de Sumos/Refrigerantes |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | 0x  | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x                              | 0x | 1x | 2x | 3x | 4x  | 5x | 0x | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x |
| 1x/semana                | 20<br>(6,3%)   | 3   | 17 |    |    |    | 5                               | 15 |    |    |    |   | 15 | 5  |    |    |    |    |    |
| 2x/semana                | 24<br>(7,6%)   | 4   | 6  | 14 |    |    | 4                               | 8  | 12 |    |    |   | 20 | 2  | 2  |    |    |    |    |
| 3x/semana                | 76<br>(24,0%)  | 16  | 16 | 18 | 26 |    | 9                               | 26 | 24 | 17 |    |   | 52 | 11 | 4  | 9  |    |    |    |
| 4x/semana                | 112<br>(35,3%) | 24  | 13 | 16 | 23 | 36 | 7                               | 7  | 45 | 18 | 35 |   | 73 | 9  | 15 | 4  | 11 |    |    |
| 5x/semana                | 85<br>(26,8%)  | 13  | 10 | 9  | 15 | 12 | 26                              | 11 | 6  | 28 | 9  | 6   | 25 | 61 | 6  | 8  | 3  | 0  | 7  |
| <b>Nunca</b>             |                | <b>60</b>                                 |    |    |    |    | <b>36</b>                       |    |    |    |    | <b>221</b>                                    |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | <b>18,9%</b>                              |    |    |    |    | <b>11,4%</b>                    |    |    |    |    | <b>69,7%</b>                                  |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Às vezes</b>          |                | <b>138</b>                                |    |    |    |    | <b>177</b>                      |    |    |    |    | <b>62</b>                                     |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | <b>43,5%</b>                              |    |    |    |    | <b>55,8%</b>                    |    |    |    |    | <b>19,6%</b>                                  |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Sempre</b>            |                | <b>119</b>                                |    |    |    |    | <b>104</b>                      |    |    |    |    | <b>34</b>                                     |    |    |    |    |    |    |    |
|                          |                | <b>37,6%</b>                              |    |    |    |    | <b>32,8%</b>                    |    |    |    |    | <b>10,7%</b>                                  |    |    |    |    |    |    |    |

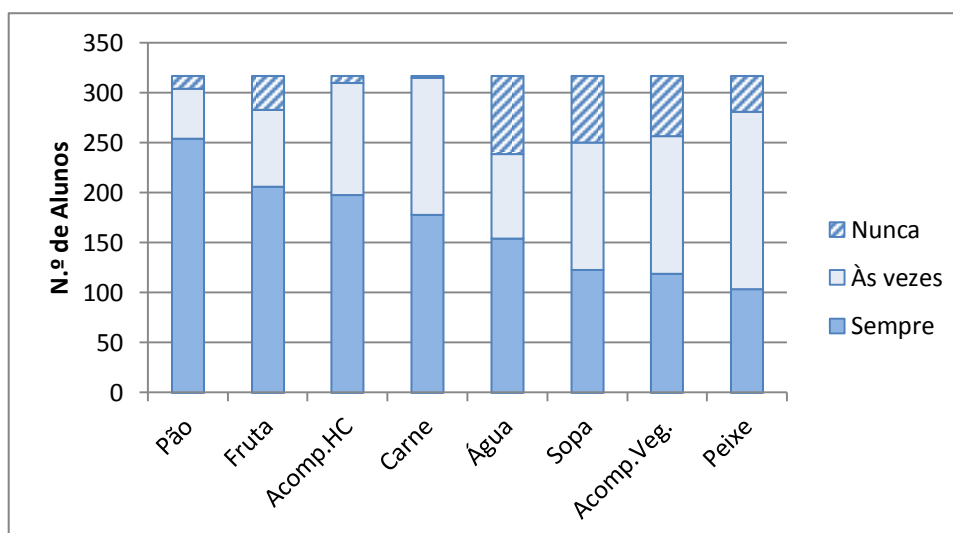


Figura 4.13. Frequência com que os alunos disseram que comiam os vários elementos da refeição.

#### Frequência de ingestão de sopa

Os resultados mostram que os alunos diziam que não consumiam sopa com muita frequência (Quadro 4.7), o que está de acordo com as observações efetuadas no refeitório. Verificou-se que 21,1% dos alunos disseram que nunca comiam sopa no refeitório escolar, no entanto 38,8% disseram que comiam sempre esse elemento da refeição. As raparigas referiram que comiam sopa mais frequentemente que os rapazes (Figura 4.14).

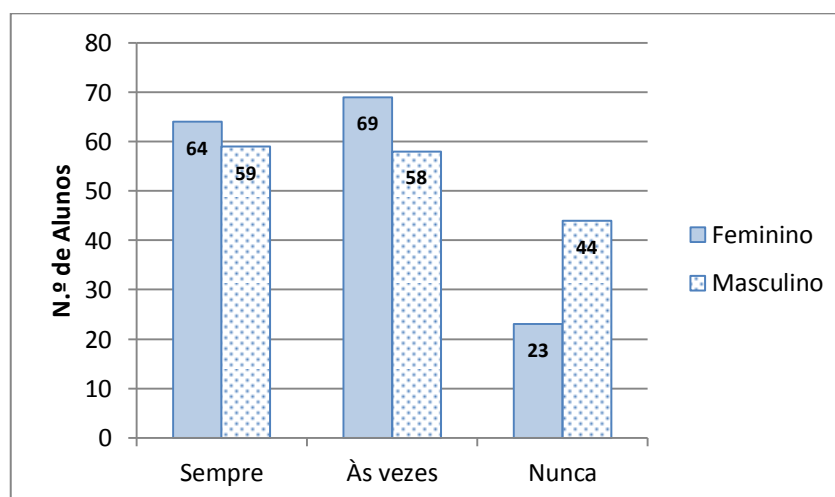


Figura 4.14. Frequência com que os alunos disseram que comiam sopa, no refeitório, por sexo.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) entre as raparigas e os rapazes no que se refere à frequência do consumo de sopa no refeitório escolar (Figura 4.14). Dos rapazes que almoçavam no refeitório, 33,6% disseram que nunca comiam sopa, no caso das raparigas, apenas 14,7% referiram que não comiam

sopa no refeitório. Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) entre os alunos do 2.º e do 3.º Ciclo.

#### Frequência de ingestão de carne

Verificou-se que a carne era dos elementos da refeição que os alunos mais disseram que ingeriam no refeitório com 56,2% a indicarem que a comiam sempre, havendo apenas 2 alunos que referiram que nunca ingeriam esta parte da refeição (Quadro 4.7). Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) entre grupos de alunos no que se refere ao sexo nem em relação ao Ciclo de Ensino que frequentavam.

#### Frequência de ingestão de peixe

No que se refere ao consumo de peixe no refeitório escolar, verificou-se que 32,8% dos alunos referiram que o comiam sempre (Quadro 4.7). Salienta-se que este valor é muito inferior à percentagem de alunos que disseram que ingeriam sempre carne (56,2%). Cerca de 11,4% dos alunos indicaram que nunca comiam peixe no refeitório. Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ), pelo que se considerou que a frequência de ingestão de peixe era independente do sexo e do Ciclo de Ensino em que os alunos se encontravam. No entanto a ingestão de peixe parece ser mais frequente entre os alunos do 2.º Ciclo, com 65 (38,0%) a dizerem que comiam sempre peixe no refeitório, em comparação com os 39 alunos do 3.º Ciclo (26,7%) que disseram o mesmo (Figura 4.15).

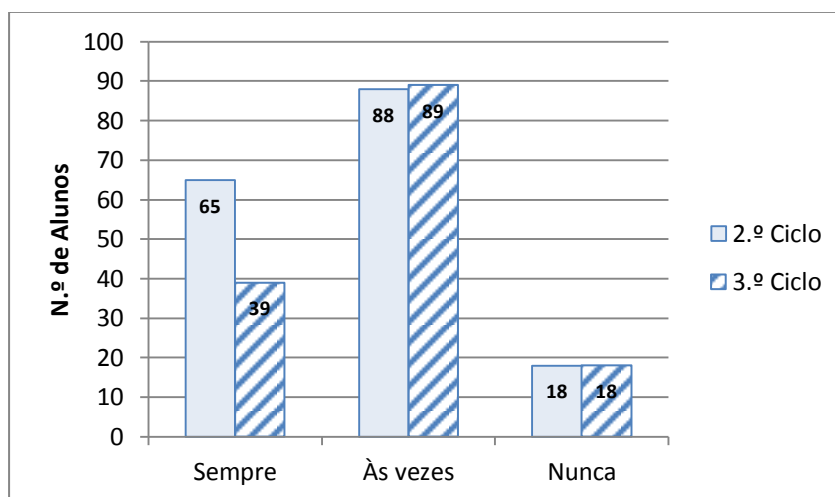


Figura 4.15. Frequência com que os alunos disseram que comiam peixe, no refeitório, por Ciclo de Ensino.

#### Frequência de ingestão do acompanhamento de vegetais

O acompanhamento de vegetais foi o elemento constituinte da refeição que se observou que os alunos menos consumiam no refeitório escolar, embora os resultados da



análise dos questionários tivesse mostrado que 37,6% dos alunos disseram que comiam sempre este acompanhamento. Apenas 18,9% dos alunos referiram que nunca comiam este elemento constituinte da refeição.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) entre as raparigas e os rapazes, referindo as primeiras que consumiam este acompanhamento com maior frequência (Figura 4.16). Das raparigas que frequentavam o refeitório, 12,8% disseram que nunca comiam o acompanhamento de vegetais enquanto 30,5 % dos rapazes afirmaram o mesmo (Figura 4.16). Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) entre os alunos do 2.º e do 3.º Ciclo, no entanto a percentagem de alunos do 3.º Ciclo (24,0%) que referiu que nunca ingeria este acompanhamento foi superior à dos alunos do 2.º Ciclo (14,6%).

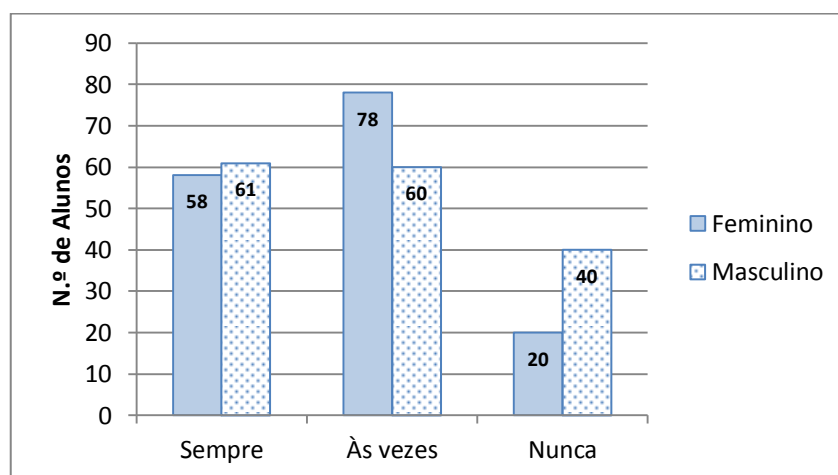


Figura 4.16. Frequência com que os alunos disseram que comiam o acompanhamento de vegetais, no refeitório, por sexo.

#### Frequência de ingestão do acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono

O acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (massa, arroz, batata) foi dos constituintes da refeição que os alunos referiram que consumiam com maior frequência. Cerca de 62,5% dos alunos referiram que ingeriam este acompanhamento sempre que iam ao refeitório (Quadro 4.7) e apenas 7 alunos (2,2%) disseram que nunca o ingeriam. Verificou-se que não se encontraram diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ) entre o grupo dos rapazes e o grupo das raparigas nem entre o grupo dos alunos do 2.º e do 3.º Ciclo.

#### Frequência de ingestão de pão

Em relação à frequência com que comiam pão ao almoço, no refeitório, verificou-se que a grande maioria dos alunos (80,1%) referiu que o fazia sempre (Quadro 4.7).

Determinou-se que o consumo semanal de pão era independente do Ciclo de Ensino em que os alunos se encontravam, pois não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ) entre o grupo do 2.º e o do 3.º Ciclo. Foram encontradas diferenças estatísticas significativas ( $p < 0,05$ ) no que se refere ao sexo dos alunos. As raparigas referiram que ingeriam pão no refeitório escolar com menor frequência do que os rapazes. Os resultados da análise dos questionários mostraram que 74,4% das alunas disseram que comiam sempre pão e o mesmo se verificou em relação a 85,6% dos rapazes (Figura 4.17).

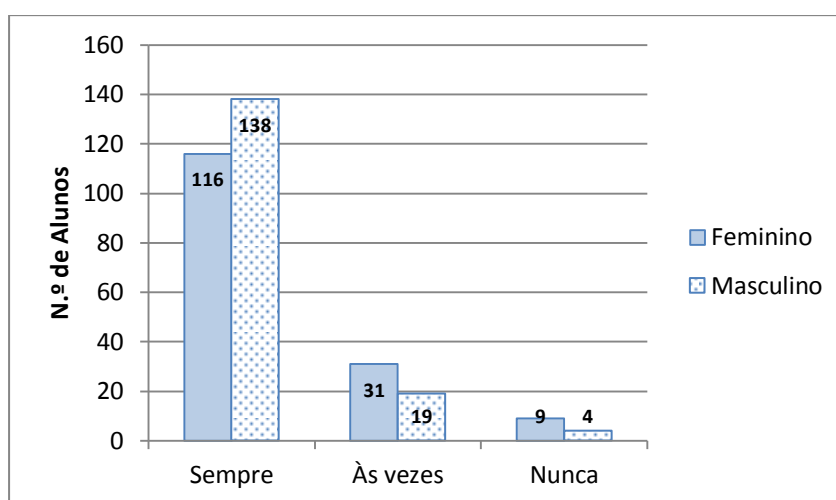


Figura 4.17. Frequência com que os alunos disseram que comiam pão, no refeitório, por sexo.

#### Frequência de ingestão de fruta

No que se refere à frequência semanal com que comiam a fruta, a maioria dos alunos referiu que o fazia sempre (65,0%), no entanto, salienta-se que no total, cerca de 10,7% referiram que nunca a consumiam (Quadro 4.7).

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) entre as raparigas e os rapazes, mostrando os resultados da análise dos questionários que os alunos do sexo masculino referiram que ingeriam fruta mais frequentemente que os do sexo feminino. Dos rapazes que frequentavam o refeitório, 72,7% disseram que comiam sempre fruta enquanto 57,1 % das raparigas afirmaram o mesmo (Figura 4.18A). Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) entre os alunos do 2.º e do 3.º Ciclo, no entanto, a frequência de consumo de fruta parece ser mais elevada nos alunos do 2.º Ciclo pois apenas 12 alunos (7,0%) destes referiram que nunca a ingeriam, enquanto 22 alunos do 3.º Ciclo (15,1%) referiram o mesmo (Figura 4.18B).

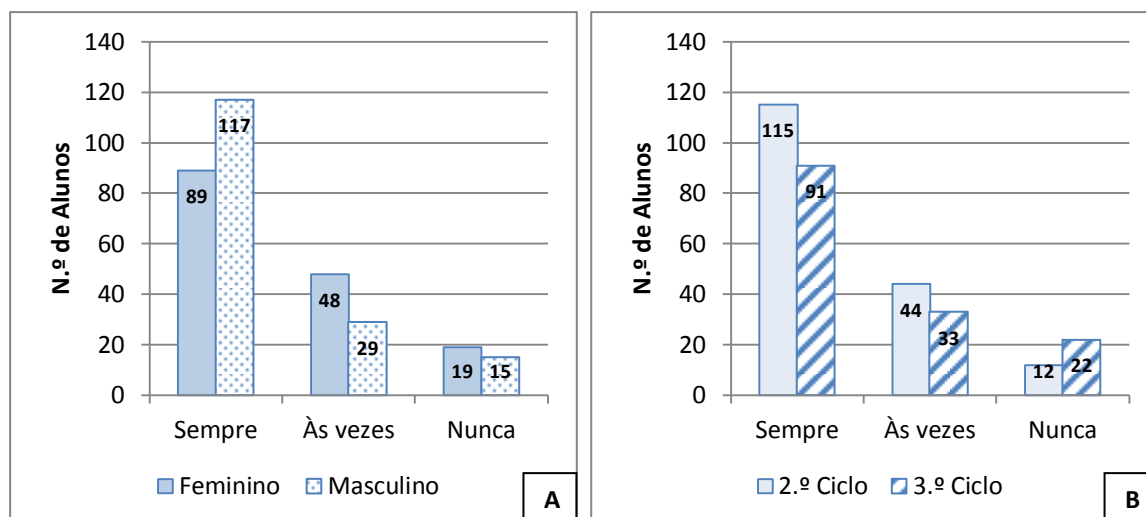


Figura 4.18. Frequência com que os alunos disseram que comiam fruta, no refeitório, por sexo (A) e por Ciclo de Ensino (B).

#### Frequência de ingestão de água

Cerca de 48,6% dos alunos (Quadro 4.7) referiram que ingeriam sempre água a acompanhar a refeição feita no refeitório escolar. Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas em relação ao sexo e ao Ciclo de Ensino dos alunos ( $p > 0,05$ ), no que se refere à frequência de ingestão de água ao almoço.

Embora a água fosse a única bebida fornecida no refeitório, durante os ciclos de observação, verificou-se que alguns alunos (5,3%), levavam sumos ou refrigerantes e os consumiam ao almoço, o que lhes foi sempre permitido. Quando questionados a este respeito, 69,7% dos alunos referiram que nunca consumiam estas bebidas no refeitório, no entanto, 10,7% referiram que bebiam sumos ou refrigerantes sempre que almoçavam naquele local (Quadro 4.7). Verificou-se que também esta variável era independente do sexo e do Ciclo de Ensino dos alunos ( $p > 0,05$ ).

#### Pratos que mais gostavam

Os alunos foram também questionados em relação aos pratos que mais gostavam e que menos gostavam de comer no refeitório escolar. Os pratos que mais lhes agradavam foram o frango assado e o hambúrguer, mas as preferências dos alunos foram variadas (Figura 4.19).

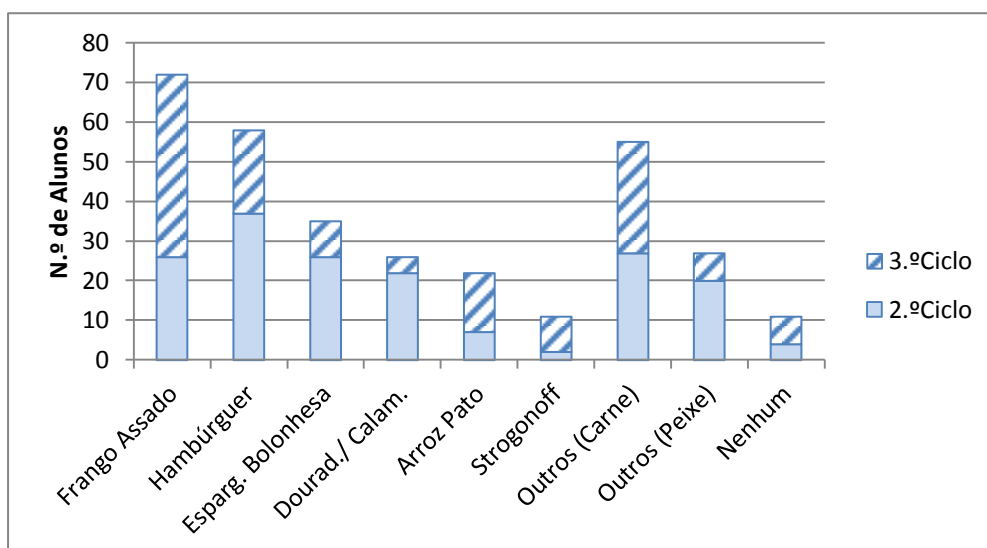


Figura 4.19. Pratos preferidos pelos alunos, por Ciclo de Ensino.

Encontraram-se diferenças estatísticas altamente significativas ( $p < 0,001$ ) entre as preferências dos alunos do 2.º e do 3.º Ciclo. Verificou-se que os alunos que frequentavam o 2.º Ciclo preferiam sobretudo os pré-preparados, como os hambúrgueres e os douradinhos/calamares, enquanto os do 3.º Ciclo preferiam outros pratos como o frango assado, indicando menor preferência pelos pratos de pescado.

Os pratos preferidos mais indicados pelos alunos corroboraram os que as funcionárias do refeitório escolar referiram aquando das entrevistas. Estas funcionárias indicaram como pratos de que os alunos mais gostavam douradinhos, frango, hambúrguer e strogonoff, havendo uma delas que referiu ainda outros dois pratos de carne. Os motivos que levaram as funcionárias a proferir estas indicações foram o facto de, nos dias em que eram servidos esses pratos, os alunos comerem em maior quantidade e repetirem mais vezes, conseqüentemente sobrava menos comida, e também pelos comentários e contentamento que revelavam durante a refeição. Uma das funcionárias referiu ainda, que eles preferiam estes pratos porque estavam habituados a comê-los em casa, afirmando:

*“aqueles comeres mais pesados, por exemplo aquele rancho, eles não pegam muito. Os douradinhos, dá a sensação que fazem mais os pais em casa, porque é uma comida mais rápida de fazer” (E1M).*

#### Pratos que menos gostavam

Relativamente aos pratos que menos gostavam de comer no refeitório escolar, 60,9% dos alunos referiram pratos de peixe, destes, 19,9% referiram-se à salada de peixe/peixe cozido e à massinha de peixe mas a maioria respondeu apenas “peixe”. Os pratos de carne foram referidos por 18,3% dos alunos, sobretudo esparguete à bolonhesa, feijoada e rancho. Alguns alunos (15,8%) indicaram outros pratos, destes, 6,9% responderam que o

que gostavam menos era da sopa. Salienta-se que houve alunos (3,5%) a indicarem que gostavam de tudo e outros (1,6%) que não gostavam de nenhum prato.

#### 4.4.2. Refeições completas e incompletas

Foi perguntado às funcionárias do refeitório escolar se os alunos faziam refeições completas ao almoço naquele local. Três das funcionárias foram unânimes em considerar que alguns dos alunos não o faziam, uma das entrevistadas chegou mesmo a referir que eram muitos os alunos que procediam de forma incorreta e outra das funcionárias indicou que por vezes levavam os elementos da refeição e não comiam, dependendo da ementa que era servida. Para exemplificar apresenta-se o testemunho incluído na entrevista E3M2:

*“há alunos que levam, muitas vezes, a comida no tabuleiro e não a aproveitam. (...) depende da comida que há nesse dia, umas vezes é aproveitada outras vezes não”.*

Quanto às razões pelas quais procediam dessa forma, continuou, afirmando que:

*“ há muitas crianças que vão para a fila do refeitório a comer outros alimentos. Se beberam um sumo e comeram uma sandes, a sopa nem pensar. (...) os mais pequeninos para brincarem, preferem ir brincar e deixar o almoço”. (E3M2)*

Os principais motivos apresentados por duas das funcionárias foram o facto de os alunos terem comido antes e assim não terem fome ou quererem ir brincar, houve duas das entrevistadas que referiram que seria por não gostarem da refeição e uma referiu que seria uma questão de educação e hábitos que viriam de casa, como consta da entrevista E4V:

*“Isso vem de casa, vem da educação de cada pai”.*

Ao longo de ambos os ciclos de observação verificou-se que a grande maioria dos alunos que almoçava no refeitório da escola não fazia a refeição completa (Figura 4.20). Esta situação foi evidenciada pela contagem dos tabuleiros que não continham todos os elementos servidos, durante as observações junto à linha de distribuição das refeições e, pelo cálculo da percentagem de alunos que não tinha ingerido a refeição completa durante as observações junto aos carrinhos.

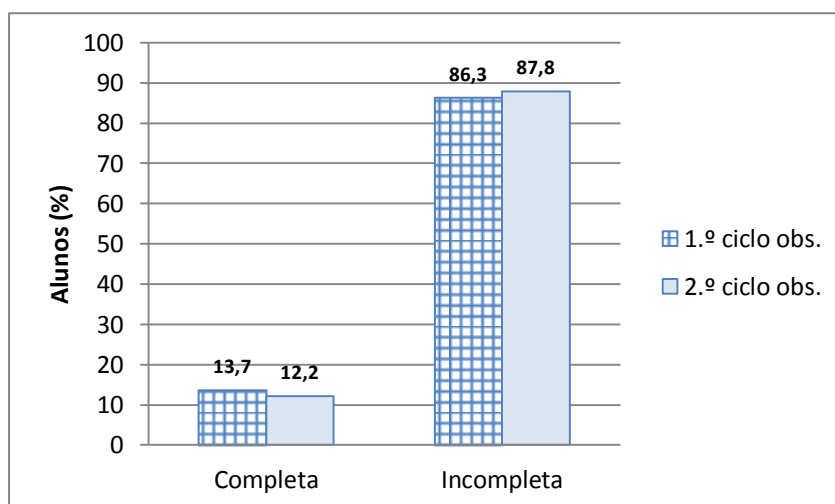


Figura 4.20. Percentagem dos alunos que fizeram refeições completas/incompletas durante os ciclos de observação.

Não foram encontradas grandes diferenças entre o primeiro e o segundo ciclo de observações, verificando-se que a percentagem de alunos que levavam o tabuleiro completo era similar à percentagem de alunos que efetivamente faziam refeição completa.

No questionário aos alunos que frequentavam o refeitório escolar foi perguntado qual a parte da refeição servida que levavam com menor frequência no tabuleiro. Apenas 13,6% dos alunos indicaram que levavam todas as partes da refeição (Quadro 4.8), o que coincide perfeitamente com as observações efetuadas durante o primeiro ciclo, em que foram observados 13,7% de tabuleiros completos (Figura 4.20). Os alunos indicaram que levavam menos vezes a sopa e o acompanhamento de vegetais, tal como também já tinha sido observado (ver Figuras 4.11 e 4.12).

Quadro 4.8.

*Elementos da Refeição que os Alunos Disseram que Levavam no Tabuleiro com Menor Frequência*

|        | Elementos constituintes da refeição |                 |               |       |      |           |       | Leva tudo    |
|--------|-------------------------------------|-----------------|---------------|-------|------|-----------|-------|--------------|
|        | Sopa                                | Acomp. Vegetais | Fruta/Sobrem. | Peixe | Pão  | Acomp. HC | Carne |              |
| Alunos | <b>44,5%</b>                        | <b>17,4%</b>    | 10,9%         | 8,5%  | 3,2% | 1,3%      | 0,6%  | <b>13,6%</b> |

Dos alunos que indicaram que levavam a refeição completa quando se serviam no refeitório escolar, 40,8% referiram que o faziam porque gostavam da comida, 40% porque era saudável, tal como consta no questionário Q108:

*“para ter uma boa alimentação e me concentrar melhor nas aulas”*

e 19,2% para ficarem satisfeitos:

*“porque o prato vem servido em pouca quantidade” (Q317).*

Quando foi perguntado, aos alunos que indicaram que não levavam a refeição completa, porque procediam desse modo, responderam quase todos (95,3%) que era porque não gostavam da comida. Destes alunos, cerca de 41,0% referiram que não levavam a sopa, 29,0% não levavam vegetais, 12,0% não levavam fruta e 9,0% não levavam peixe porque não gostavam dessas partes da refeição. Os restantes alunos (4,7%), referiram que não levavam a refeição completa porque não tinham fome e não lhes apetecia comer.

Durante as entrevistas solicitou-se às manipuladoras de alimentos que fizessem uma apreciação sobre os hábitos alimentares dos alunos no refeitório escolar. Apesar de considerarem que estes hábitos têm vindo a melhorar, opinaram que não eram corretos e que poderiam melhorar ainda mais, uma vez que os alunos não comiam de tudo e rejeitavam muito a sopa e os vegetais que eram muito importantes na sua faixa etária. E2C referiu:

*“Não têm muito bons hábitos alimentares. Porque para terem bons hábitos deviam comer tudo, a sopa, a fruta, os vegetais, tudo, e uns comem outros não comem. (...) A maioria não come tudo.”,*

e E4V referiu:

*“os hábitos estão a melhorar, as crianças já se estão a habituar a comer mais legumes, mais salada, e mais sopa, está a melhorar”.*

#### 4.4.3. Quantidade de alimentos que se desperdiçava

##### Frequência com que deixavam comida

Questionaram-se os alunos a respeito da frequência semanal com que deixavam comida no prato quando almoçavam no refeitório escolar. Cerca de 20,5% dos alunos indicaram que nunca deixavam comida e dos restantes, 16,7% deixavam sempre comida no prato (Figura 4.21).

Verificou-se que 67,3% das raparigas e 58,4% dos rapazes referiram deixavam comida no prato às vezes e que a percentagem de rapazes (24,8%) que disse que nunca deixava comida era superior à percentagem de raparigas (16,0%). Concluiu-se que, de um modo geral, as raparigas deixavam comida no prato com maior frequência que os rapazes (Figura 4.21), mas não se encontraram diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) entre

estes dois grupos. A frequência com que os alunos deixavam comida no prato também era independente ( $p > 0,05$ ) do Ciclo de Ensino em que se encontravam.

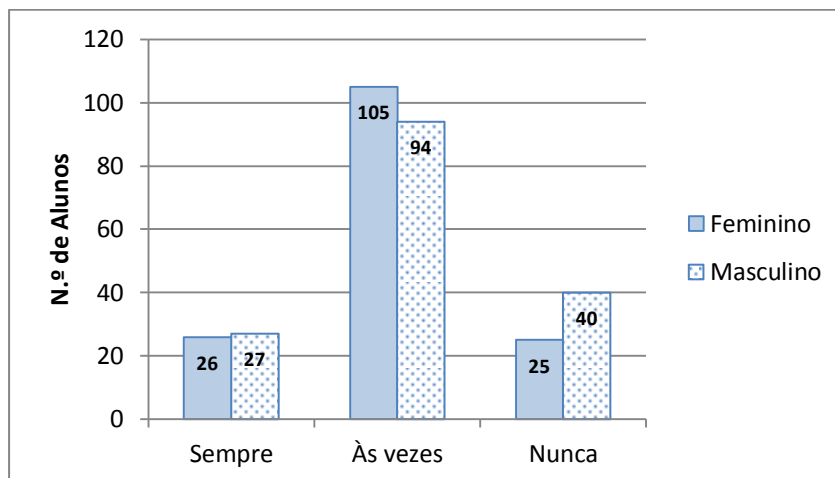


Figura 4.21. Frequência com que os alunos disseram que deixavam comida no prato, por sexo.

#### Parte da refeição que deixavam

Para identificar a parte da refeição que era deixada nos pratos com maior frequência, questionaram-se as funcionárias e os alunos. As funcionárias referiram que variava de acordo com a ementa, no entanto, duas delas afirmaram que ficava mais vezes a sopa, outras duas referiram-se ao acompanhamento de vegetais e a outra respondeu que ficava mais vezes o peixe. Os alunos responderam de forma semelhante: 36,3% indicaram que deixavam mais frequentemente o peixe, 20,8% deixavam o acompanhamento de vegetais, 14,5% deixavam a sopa, outros 14,5% indicaram outras partes da refeição e 13,9% referiram que não deixavam comida (Figura 4.22).

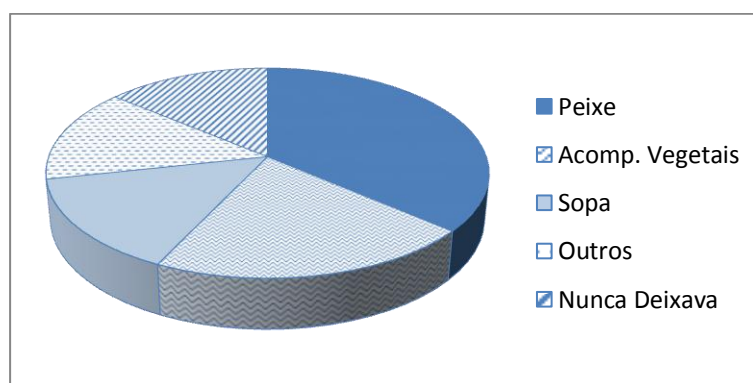


Figura 4.22. Parte da refeição que os alunos disseram que deixavam com maior frequência.

Durante os ciclos de observação constatou-se que a parte da refeição que ficava nos pratos era variável, mas na maior parte das vezes ficaram os acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono e de vegetais, a sopa e o peixe.



Motivos por que deixavam comida

Quanto aos motivos que os levavam a deixar comida no prato, 65,6% dos alunos referiram que era por não gostarem da comida, fazendo alusão ao facto de estar mal confeccionada ou não gostarem do sabor devido ao tempero. Os restantes alunos responderam que deixavam comida quando não lhes apetecia mais (26,3%) ou por falta de tempo (1,4%), havendo apenas 6,7% que indicaram que não deixavam comida no prato.

Quantidade de comida que deixavam

Relativamente à quantidade de alimentos que ficava nos tabuleiros a maioria das funcionárias referiram que diariamente era deitada para o lixo alguma comida, mas que variava com a ementa, sendo mais elevada nos dias em que o prato principal era peixe.

Ao longo de 27 dos dias em que decorreram os ciclos de observação pesaram-se os restos alimentares, ou seja, a quantidade de comida que era distribuída mas que não era consumida pelos alunos, pois a quantidade de desperdícios alimentares pode ser utilizada como indicadora da qualidade das refeições (Campos, 2010). Verificou-se que cada aluno desperdiçava, em média, 15,4% dos alimentos que lhe eram servidos ao almoço no refeitório escolar (Quadro 4.9).

Quadro 4.9.

*Quantidade de Alimentos Desperdiçada no Refeitório Escolar*

| Quantidade média de alimentos servidos por aluno | Restos alimentares |             |              |                 | % de alimentos desperdiçados |
|--|--------------------|-------------|--------------|-----------------|------------------------------|
|  | Peso mínimo        | Peso máximo | Média diária | Média por aluno |                              |
| 525 g  | 11,0 kg            | 37,0 kg     | 21,7 kg      | 81,0 g          | 15,4 %                       |

**4.5. Grau de satisfação dos alunos em relação ao refeitório escolar**

O grau de satisfação em relação ao refeitório escolar foi avaliado essencialmente com base na análise das respostas dadas pelos alunos na *Parte III* do questionário, em que lhes foi solicitado que classificassem com as menções *Muito Bom* (MB), *Bom* (B), *Aceitável* (A) ou *Não Aceitável* (NA) vários aspetos relacionados com a sala de refeições, o atendimento, o serviço oferecido e por último a sua satisfação global. Também foi verificada a existência de diferenças estatísticas significativas entre o grupo dos alunos que frequentavam o 2.º Ciclo e o grupo dos que frequentavam o 3.º Ciclo de Ensino (aplicando o teste U de Mann-Whitney, para variáveis ordinais) e entre as raparigas e os rapazes (aplicando o teste do  $\chi^2$ , para variáveis nominais).

#### 4.5.1. Sala de refeições

A satisfação relativa à sala de refeições foi determinada tendo em consideração a avaliação efetuada pelos alunos que frequentavam o refeitório escolar a respeito da sua dimensão, decoração, iluminação, temperatura, ventilação, limpeza e barulho durante a refeição.

Verificou-se que os alunos estavam mais satisfeitos em relação à dimensão e iluminação da sala, avaliadas com *Muito Bom* ou *Bom*, respetivamente, por 79,5% e 71,5% dos alunos e, que estavam menos satisfeitos com o barulho existente na sala durante a refeição, tendo este último aspeto sido avaliado como *Não Aceitável* por 40,1% dos alunos (Figura 4.23).

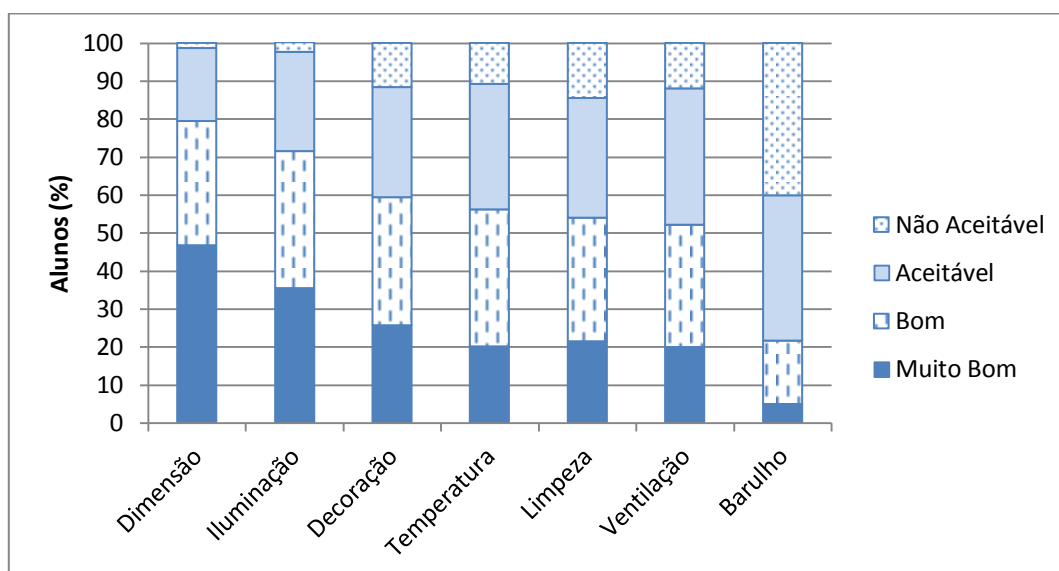


Figura 4.23. Satisfação dos alunos em relação à sala de refeições.

Verificou-se que a satisfação dos alunos era independente do sexo ( $p > 0,05$ ) no que se referia à dimensão do refeitório, sua decoração, temperatura e limpeza. No entanto, os rapazes foram significativamente ( $p < 0,05$ ) muito mais críticos que as raparigas, em relação à iluminação e à ventilação da sala (Quadro 4.10).

Quadro 4.10.

Satisfação dos Alunos, por Sexo, em Relação à Iluminação e à Ventilação da Sala

|           | Iluminação |       |       |       | Ventilação |       |       |       |
|-----------|------------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|
|           | NA         | A     | B     | MB    | NA         | A     | B     | MB    |
| Feminino  | 0,6%       | 22,4% | 42,3% | 34,6% | 5,1%       | 39,1% | 35,9% | 19,9% |
| Masculino | 4,3%       | 29,8% | 29,8% | 36,0% | 18,6%      | 32,9% | 28,6% | 19,9% |

A satisfação dos alunos relativamente ao barulho durante a refeição era independente do sexo ( $p>0,05$ ) e do Ciclo de Ensino ( $p>0,05$ ) em que se encontravam os alunos. Salienta-se que este foi o parâmetro avaliado mais negativamente pelos alunos.

Foram encontradas diferenças estatísticas altamente significativas ( $p<0,001$ ) entre os alunos do 2.º e do 3.º Ciclo de Ensino em todos os outros parâmetros: dimensão, decoração, iluminação, temperatura, ventilação e limpeza da sala. Em todos os casos verificou-se que os alunos do 3.º Ciclo manifestaram muito menor satisfação do que os do 2.º Ciclo. A decoração da sala de refeições satisfazia muito mais os alunos do 2.º do que os do 3.º Ciclo do Ensino Básico (Figura 4.24).

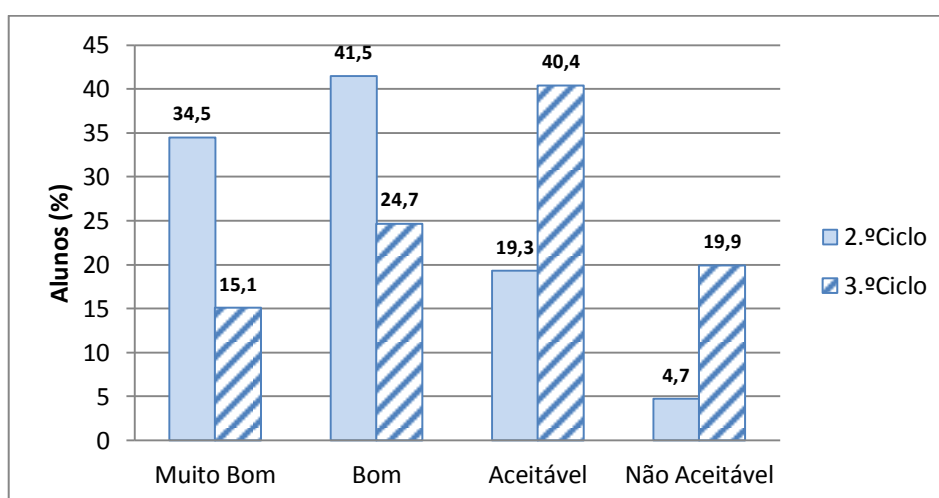


Figura 4.24. Satisfação dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação à decoração da sala.

#### 4.5.2. Atendimento

A satisfação em relação ao atendimento, foi apreciada tendo em conta a avaliação efetuada pelos alunos que frequentavam o refeitório escolar a respeito do tempo de espera para ser atendido, simpatia/delicadeza e apresentação das funcionárias.

Verificou-se que os alunos estavam mais satisfeitos quanto à apresentação das funcionárias, avaliada com *Muito Bom* ou *Bom* por 70,3% dos alunos e que estavam menos satisfeitos com o tempo que esperavam para ser atendidos, tendo este aspeto sido avaliado como *Não Aceitável* ou *Aceitável* por 57,8% dos alunos (Figura 4.25).

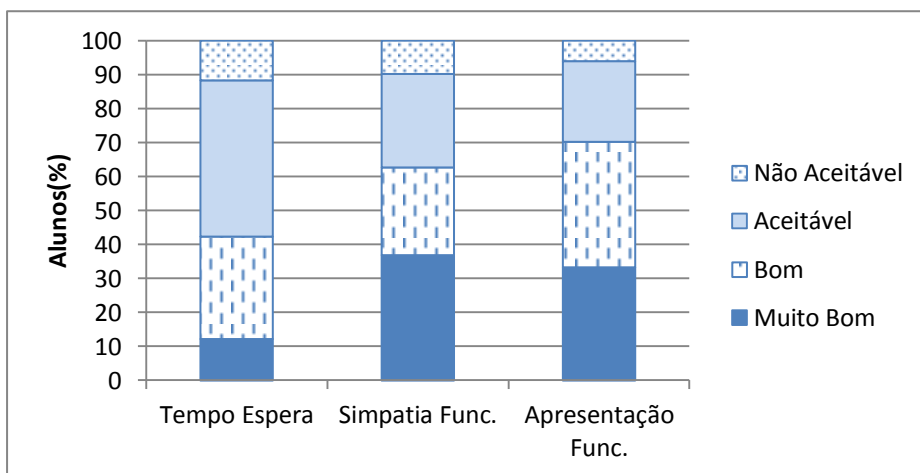


Figura 4.25. Satisfação dos alunos em relação ao atendimento no refeitório escolar.

Determinou-se que a satisfação dos alunos era independente do sexo ( $p > 0,05$ ) em relação a todos os itens considerados. No entanto, encontraram-se diferenças estatísticas muito significativas ( $p < 0,01$ ) no caso da satisfação em relação ao tempo de espera para ser atendido e altamente significativas ( $p < 0,001$ ) nos outros dois parâmetros, entre os alunos do 2.º e do 3.º Ciclo de Ensino. Os alunos do 2.º Ciclo afirmaram-se muito mais satisfeitos no que se refere ao tempo de espera e à apresentação das funcionárias (Quadro 4.11) e em relação à simpatia das funcionárias (Figura 4.26).

Quadro 4.11.

Satisfação dos Alunos, por Ciclo de Ensino, Relativamente ao Tempo de Espera para ser Atendido e à Apresentação das Funcionárias

|           | Tempo de Espera |       |       |              | Apresentação das Funcionárias |              |       |              |
|-----------|-----------------|-------|-------|--------------|-------------------------------|--------------|-------|--------------|
|           | NA              | A     | B     | MB           | NA                            | A            | B     | MB           |
| 2.º Ciclo | 9,4%            | 41,5% | 33,3% | <b>15,8%</b> | 2,9%                          | <b>14,6%</b> | 38,6% | <b>43,9%</b> |
| 3.º Ciclo | 14,4%           | 51,4% | 26,0% | <b>8,2%</b>  | 9,6%                          | <b>34,2%</b> | 34,9% | <b>21,2%</b> |

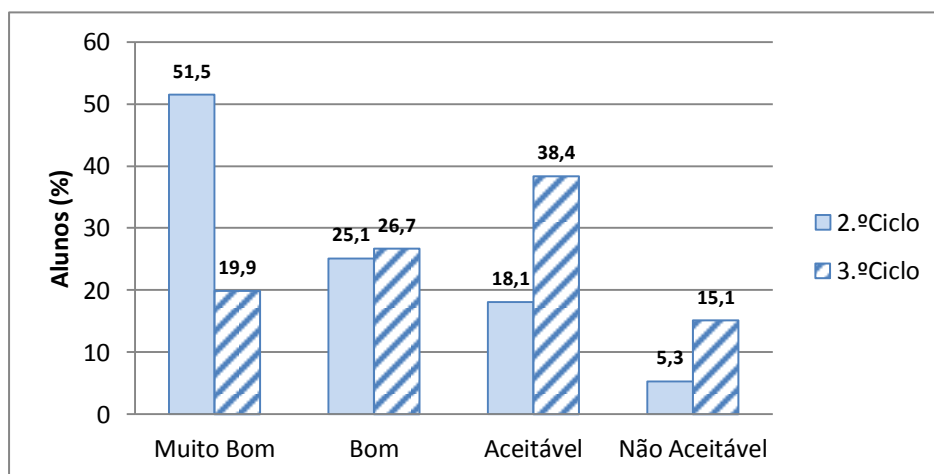


Figura 4.26. Satisfação dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação à simpatia das funcionárias.

#### 4.5.3. Serviço oferecido

Relativamente ao serviço oferecido, o grau de satisfação foi apreciado tendo em atenção a avaliação efetuada pelos alunos que frequentavam o refeitório escolar a respeito da higiene na preparação dos pratos, a apresentação das refeições, a quantidade servida, a temperatura dos alimentos, a variedade da ementa, a qualidade das refeições e a higiene da loiça e dos talheres (Figura 4.27).

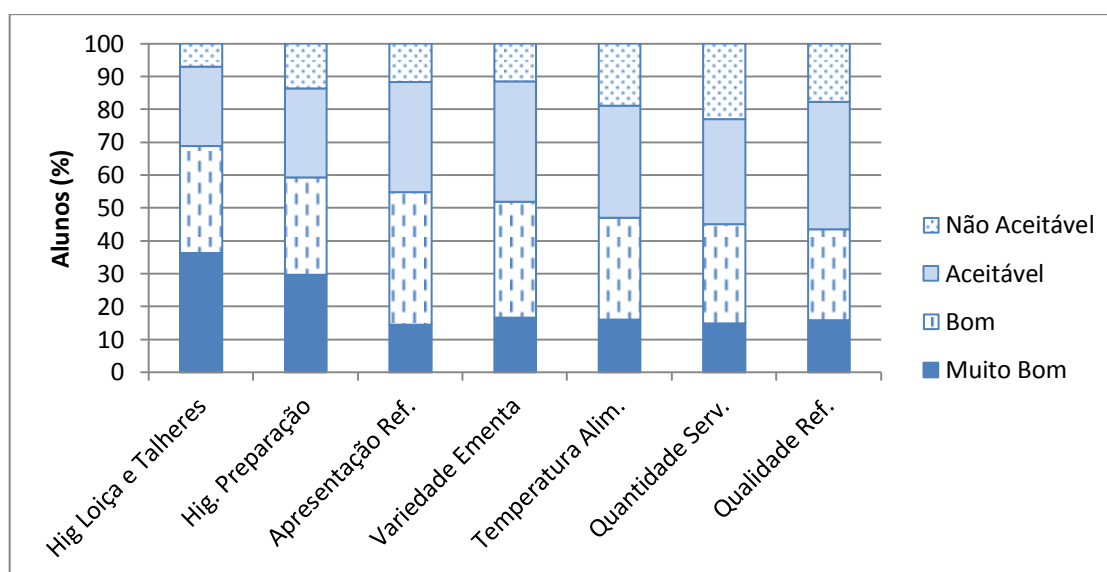


Figura 4.27. Satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado no refeitório escolar.

Verificou-se que os alunos estavam mais satisfeitos em relação à higiene da loiça e dos talheres e à higiene na preparação dos pratos, e que estavam menos satisfeitos com a quantidade servida e com a qualidade das refeições (Figura 4.27). Verificou-se que a satisfação dos alunos era independente do sexo ( $p > 0,05$ ) em relação a todos os itens considerados. Pelo contrário, obtiveram-se em todas as situações valores de  $p < 0,001$  que indicam que a satisfação dos alunos do 3.º Ciclo era muito significativamente inferior à dos do 2.º Ciclo.

Constatou-se que cerca de 40,0% dos alunos do 3.º Ciclo consideraram que a quantidade de alimentos servida ao almoço era *Não Aceitável* (Figura 4.28), o que foi referido oralmente várias vezes, aquando dos ciclos de observação, e também em sala de aula.

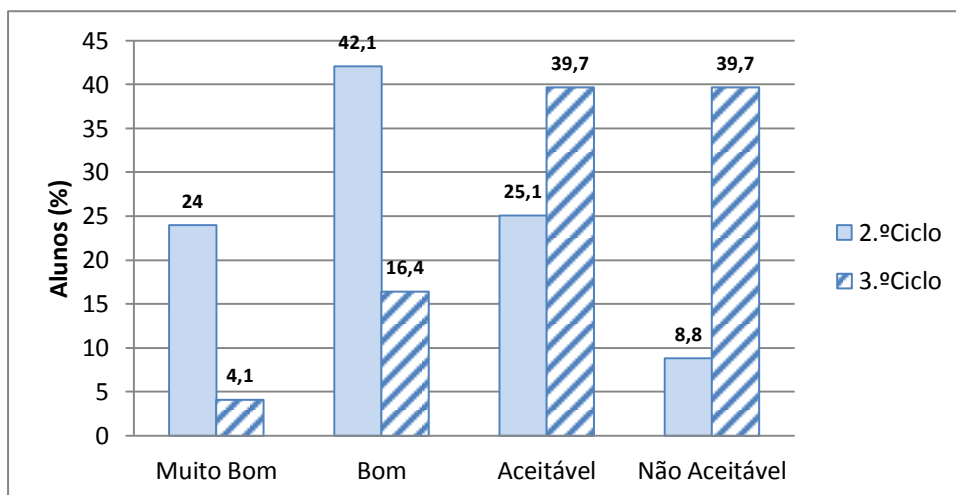


Figura 4.28. Satisfação dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação à quantidade de alimentos servida.

Determinou-se também o coeficiente de correlação de Spearman para verificar se havia associação entre a satisfação em relação à quantidade de alimentos servida e a idade dos alunos, a obtenção do valor -0,470 permitiu concluir que existia uma correlação negativa moderada entre estas duas variáveis.

Analisando os gráficos das Figuras 4.29 e 4.30 pode verificar-se a existência de diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) na satisfação dos alunos do 2.º e do 3.º Ciclo de Ensino relativamente à variedade da ementa e à qualidade das refeições, havendo em ambas as situações uma satisfação maior nos alunos pertencentes ao Ciclo de Ensino mais baixo.

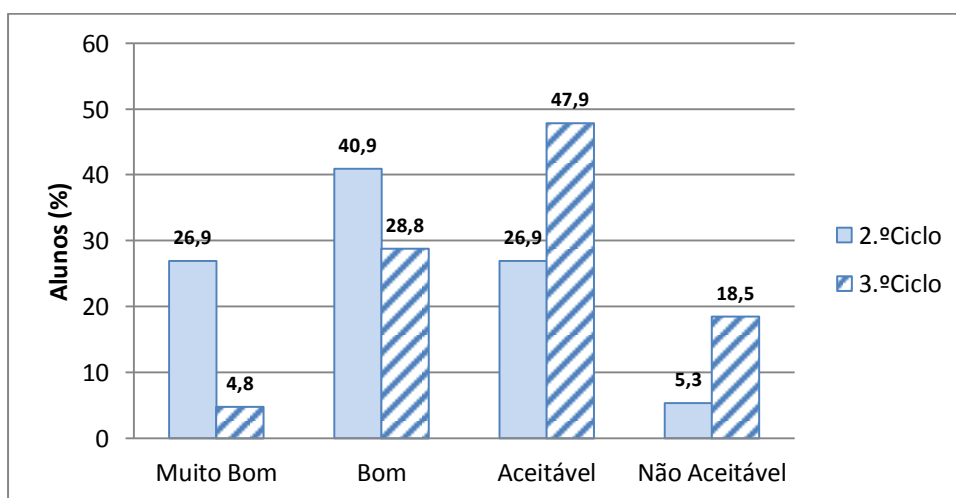


Figura 4.29. Satisfação dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação à variedade da ementa.

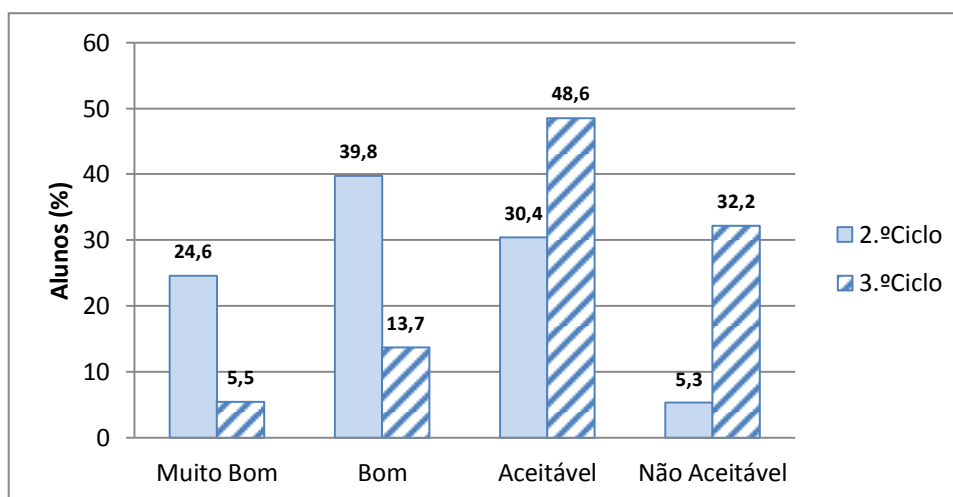


Figura 4.30. Satisfação dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação à qualidade das refeições.

A variedade da ementa foi avaliada por 67,8% dos alunos do 2.º Ciclo como *Muito Boa* ou *Boa*, embora apenas 33,6% dos alunos do 3.º Ciclo a tenham avaliado dessa forma.

A qualidade das refeições foi considerada *Muito Boa* ou *Boa* por 19,2% dos alunos do 3.º Ciclo, tendo sido avaliada do mesmo modo por 64,4% dos alunos do 2.º Ciclo. Salienta-se o facto de ter havido 32,2% dos alunos do Ciclo de Ensino mais elevado a considerar que a qualidade das refeições era *Não Aceitável*.

No questionário, foi também perguntado aos alunos se as refeições servidas estavam a seu gosto e porquê. Verificou-se que a maioria dos alunos do 2.º Ciclo (56%) afirmou que gostava das refeições enquanto a maioria dos alunos do 3.º Ciclo (54,8%) afirmou que não gostava (Figura 4.31).

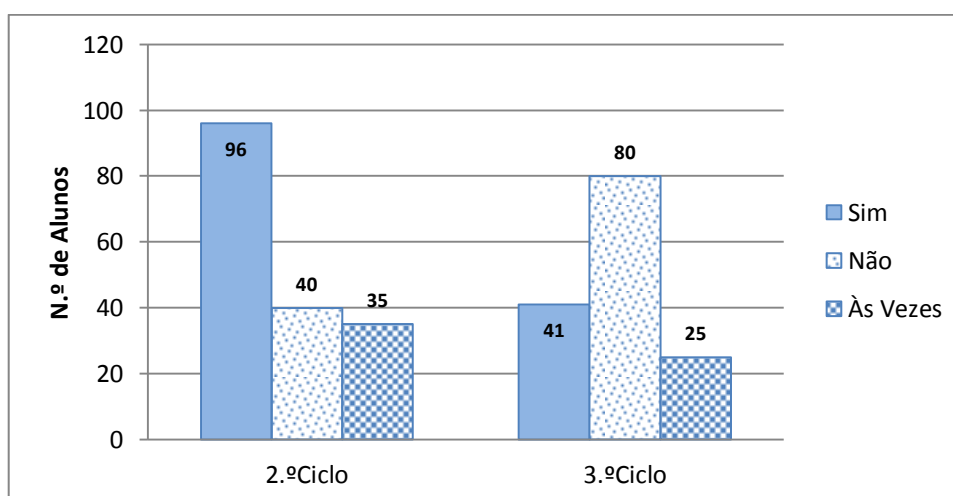


Figura 4.31. Distribuição dos alunos, por Ciclo de Ensino, em relação ao gosto pelas refeições.

Foi interessante perceber que alguns dos principais motivos com que justificaram que as refeições estavam a seu gosto foram semelhantes àqueles que utilizaram para justificar que não estavam (Figura 4.32).

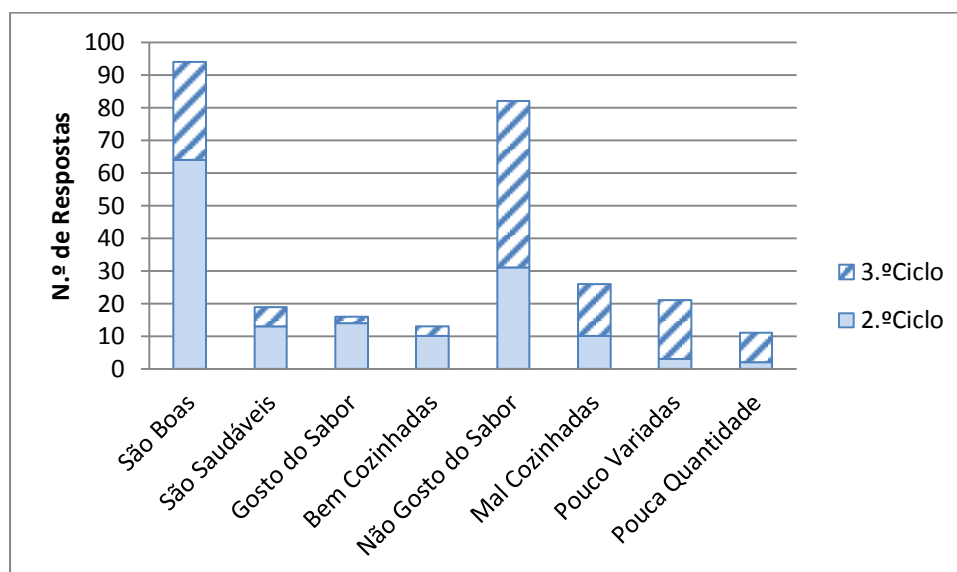


Figura 4.32. Motivos pelos quais os alunos gostavam ou não das refeições por Ciclo de Ensino.

Os alunos referiram que gostavam das refeições porque eram boas, saudáveis, saborosas ou estavam bem cozinhadas, havendo até um aluno que referiu que gostava

*“porque é melhor aqui na escola do que na minha casa” (Q59).*

Os alunos que indicaram que as refeições não estavam a seu gosto referiram que era por não gostarem do sabor, por estarem mal cozinhadas, por serem pouco variadas ou por serem servidas em pouca quantidade (Figura 4.32).

Durante as entrevistas semiestruturadas ao pessoal do refeitório escolar foi-lhes pedido que apreciassem a satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado. Três das funcionárias consideraram que a satisfação era aceitável e as outras duas referiram que os alunos estavam satisfeitos. A responsável pelo refeitório escolar justificou a sua apreciação referindo que costumava questionar os alunos a esse respeito e que as opiniões variavam, como se depreende das suas declarações:

*“Uns dizem que estava bom, outros que gostaram mais do outro dia, é muito importante a opinião deles. (...) se perguntasse se gostaram do comer, a maioria dizia que sim”. (E4V)*



#### 4.5.4. Satisfação global

O grau de satisfação global em relação ao refeitório escolar foi determinado tendo em conta as respostas dadas pelos alunos que o frequentavam à penúltima questão do questionário em que lhes foi pedido que classificassem a sua satisfação global como *Muito Boa*, *Boa*, *Aceitável* ou *Não Aceitável*.

Enquanto a maioria dos alunos do 2.º Ciclo (77,2%) considerou o refeitório escolar *Bom* ou *Muito Bom* a maioria dos alunos do 3.º Ciclo (64,4%) considerou-o *Aceitável* ou *Não Aceitável* (Figura 4.33).

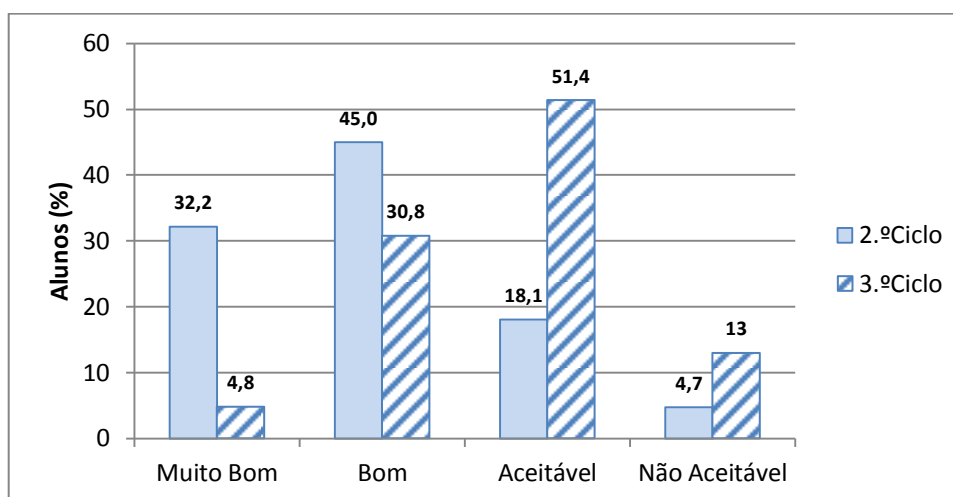


Figura 4.33. Satisfação global dos alunos em relação ao refeitório escolar por Ciclo de Ensino.

Encontraram-se diferenças estatísticas altamente significativas ( $p < 0,001$ ) entre os grupos de alunos por Ciclo de Ensino, estando os alunos do 2.º Ciclo mais satisfeitos que os do 3.º Ciclo. Determinou-se o coeficiente de correlação de Spearman e obteve-se um valor de -0,449 que indica uma correlação negativa moderada entre a satisfação global e o Ciclo de Ensino em que os alunos se encontravam.

Por sua vez, verificou-se não haver diferenças estatísticas significativas ( $p > 0,05$ ) entre o grupo dos rapazes e o grupo das raparigas.

Calculou-se ainda o coeficiente de correlação de Spearman para verificar se havia associação entre a satisfação global dos alunos e a sua idade, o valor obtido foi de -0,352 permitindo concluir que existe uma correlação negativa moderada entre estas duas variáveis.

### Melhorias sugeridas pelos alunos

Os alunos foram também questionados em relação ao facto do refeitório precisar ou não de ser melhorado. Verificou-se que 54% dos alunos do 2.º Ciclo e 78% dos alunos do 3.º Ciclo responderam afirmativamente.

Várias melhorias foram sugeridas pelos alunos que frequentavam o refeitório escolar na última questão de resposta aberta incluída no questionário. Constatou-se que os alunos do 3.º Ciclo apresentaram mais sugestões que os do 2.º Ciclo, e que o principal aspeto que os alunos gostariam de ver melhorado no refeitório escolar era a qualidade das refeições seguido do comportamento dos alunos (Figura 4.34).

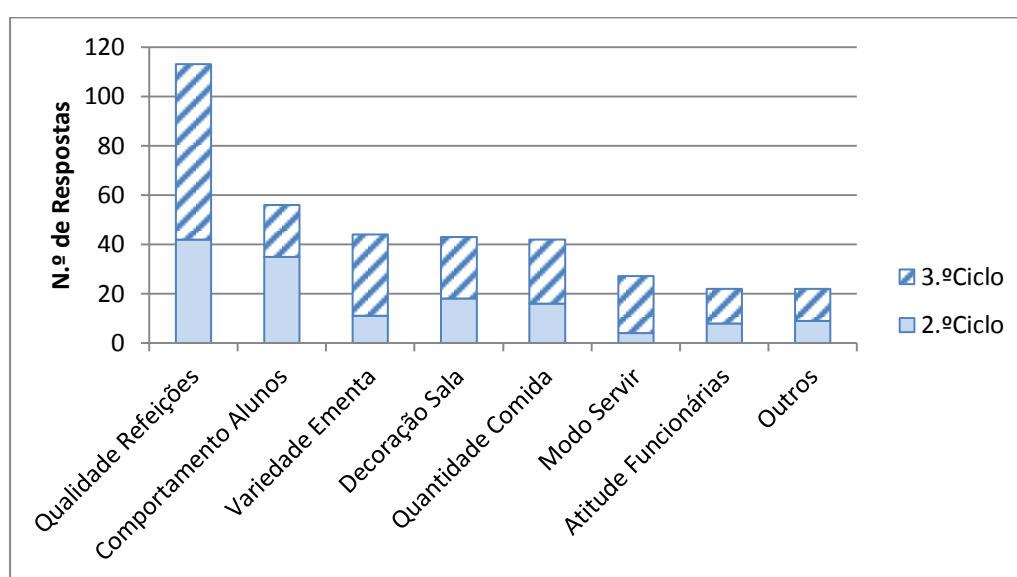


Figura 4.34. Melhorias sugeridas pelos alunos por Ciclo de Ensino.

Na categoria qualidade das refeições foram incluídas respostas em que foi sugerido “melhorar o tempero da comida” (Q27), “melhorar a confeção” (Q154) e “melhorar a comida” (Q133).

No que se refere à quantidade de comida foi sobretudo referido que as refeições “deviam ser servidas em maior quantidade” (Q204).

Na categoria comportamento dos alunos foram incluídas respostas em que foi referido que os alunos deviam “fazer menos barulho” (Q84), “respeitar a fila” (Q27) e “não atirarem comida” (Q144), vários alunos sugeriram que devia haver “regras mais exigentes para o comportamento dos alunos” (Q129) e que devia haver “um vigilante na sala” (Q245).

Em relação ao modo de servir, os alunos referiram-se, sobretudo, à forma como os alimentos eram colocados nos pratos, havendo alunos que referiram que se deviam *“usar talheres em vez de servir com as luvas”* (Q309).

Relativamente à melhoria na atitude das funcionárias os alunos sugeriram que fossem *“mais rápidas e mais simpáticas”* (Q267). Quanto à variedade da ementa foi referido que *“devia haver opções de pratos”* (Q98) e *“pratos diferentes”* (Q284).

A decoração da sala devia ser *“mais alegre, com cores, para comermos com mais satisfação”* (Q175).

Os alunos que não frequentavam regularmente o refeitório escolar também foram questionados em relação à necessidade ou não de melhorias no refeitório escolar, 50% responderam que *“Não”* e outros 50% responderam afirmativamente. Estes alunos fizeram sugestões semelhantes às dos alunos que frequentavam o refeitório, referindo como principais necessidades de melhoria a qualidade das refeições, o comportamento dos alunos e a quantidade de comida servida.

As funcionárias referiram como principais sugestões que melhorariam o serviço no refeitório e a satisfação dos seus utilizadores, a existência de um vigilante na sala de refeições para orientar o comportamento alimentar e apoiar os alunos e o fornecimento de uma maior quantidade de alimentos.

Estas sugestões foram tidas em consideração na elaboração da proposta de programa de intervenção no refeitório escolar que se apresenta no Capítulo 6.



## CAPÍTULO 5. DISCUSSÃO

Neste capítulo são interpretados, de forma integrada, à luz do contexto teórico subjacente a esta investigação, os resultados obtidos através dos diversos instrumentos de recolha utilizados. Tal como na apresentação dos resultados (ver Capítulo 4), optou-se por analisar os dados por temáticas tendo por base os objetivos da pesquisa e dando resposta às questões de investigação.

O capítulo divide-se nos seguintes quatro subcapítulos:

- “Serviço prestado no refeitório escolar” – discute-se o funcionamento do refeitório e também a sua oferta alimentar.

- “Utilização do refeitório escolar pelos alunos” – interpretam-se os dados relativos à frequência de utilização do refeitório escolar e aos motivos que lhe estão subjacentes, o comportamento geral e o tempo que os alunos demoravam a tomar a refeição.

- “Comportamento alimentar dos alunos no refeitório escolar” – discutem-se as preferências e consumos alimentares no refeitório escolar, interpretando as diferenças por sexo e por Ciclo de Ensino e reflete-se sobre a quantidade de comida desperdiçada.

- “Grau de satisfação dos alunos em relação ao refeitório escolar” – analisam-se os resultados referentes à satisfação dos alunos em relação à sala de refeições, atendimento, serviço oferecido, satisfação global e interpretam-se as diferenças identificadas por sexo e por Ciclo de Ensino.

### 5.1. Serviço prestado no refeitório escolar

Os refeitórios escolares desempenham um papel privilegiado no dia-a-dia das crianças e jovens em idade escolar, pelo que as refeições servidas devem ser equilibradas nutricionalmente, mas, simultaneamente devem ser aprazíveis e ir ao encontro dos seus gostos (Baptista, 2006). Assim, considerou-se fundamental compreender o funcionamento do serviço de alimentação no refeitório da escola onde se desenvolveu esta investigação e analisar a sua oferta alimentar.

### 5.1.1. Funcionamento do refeitório escolar

O serviço de alimentação no refeitório em estudo estava concessionado a uma empresa, recrutada para o efeito pela Direção Regional de Educação do Alentejo, sendo as refeições servidas aos alunos confeccionadas nas instalações da escola. As instalações apresentavam boas condições em diversos aspetos: (i) a *zona de receção e de acondicionamento de matérias-primas* estava isolada das restantes áreas de laboração, era iluminada, ventilada e continha os géneros alimentícios arrumados e organizados; (ii) a *cozinha* era ampla, iluminada, ventilada e havia preocupação na manutenção da sua limpeza adequada; e (iii) a existência de bancadas específicas para a preparação dos diferentes alimentos, distintas da zona de confeção, minimizava as possibilidades de contaminação dos alimentos de acordo com o HACCP. Os equipamentos de confeção e empratamento eram bastante diversificados. Embora a avaliação das condições hígio-sanitárias não fosse objeto de estudo desta investigação, observou-se que os baldes do lixo existentes eram acionados manualmente. Tal situação pode potenciar contaminações diversas (SPARE, 2009) pelo que sugerimos que estes recipientes sejam substituídos por baldes com pedal para garantir as condições de higiene e segurança alimentar.

Por outro lado, a *sala de refeições* era ampla (com capacidade para 184 pessoas), ventilada e iluminada, no entanto, a sua decoração era pouco atrativa. Esta sala estava sempre limpa no início do atendimento aos alunos mas ia progressivamente ficando mais suja, pelo que as últimas refeições já não eram tomadas nas condições desejáveis, e a sua temperatura nem sempre estava confortável. Considerando que a refeição deve ser um momento tranquilo, aprazível e de saudável convivência (Atie, 2012), a mesma deve ser tomada com serenidade e sem pressa, devendo pois evitar-se o barulho e a sala deve estar limpa, ser bem iluminada e ter uma decoração de cores vivas para ser atrativa. Nesta perspetiva, recomendamos que seja dada uma maior atenção à sala de refeições tornando-a mais agradável e acolhedora.

O atendimento aos alunos pode-se considerar bom, dado que: (i) os alunos foram sempre tratados com respeito e correção pelas funcionárias; (ii) em média os alunos demoravam cerca de 5 minutos na fila à espera de serem atendidos quando dispunham, no mínimo, de 70 minutos para almoçarem, podendo, portanto, fazê-lo tranquilamente e sem pressa, como sugere Atie (2012); (iii) houve poucos incumprimentos na apresentação das funcionárias, pois todas utilizavam touca, luvas e calçado adequado, embora nem todas vestissem a farda diariamente; (iv) a manipulação dos alimentos no ato de servir foi sempre feita com utensílios ou com luvas, mas verificou-se frequentemente, que a

funcionária que recebia as senhas de refeição servia também os pratos, consideramos que esta situação não deve acontecer dadas as possibilidades de contaminação dos alimentos confeccionados; e (v) os talheres nem sempre estavam embalados individualmente, sendo retirados de um cesto pelos próprios utilizadores com a mão, o que vai contra as recomendações da DGIDC (2007).

### 5.1.2. Oferta alimentar no refeitório escolar

#### Confeção das refeições

De acordo com as funcionárias do refeitório o estado e a qualidade dos alimentos utilizados na confeção das refeições eram bons e a sua origem era nacional, sendo muito raramente utilizados alimentos de origem local ou regional. A gastronomia local pode e deve ser promovida no refeitório escolar, contribuindo para o conhecimento e perpetuação de tradições e culturas. Recomendamos que seja privilegiada a utilização de produtos de origem local ou regional de modo a adequar as ementas ao contexto gastronómico em que o refeitório está inserido (Atie, 2012; Martínez, 2008). A sazonalidade dos alimentos era respeitada apenas em relação à fruta servida na refeição.

As funcionárias também consideraram que os cuidados na preparação dos alimentos eram bons, o que era favorecido devido à implementação do sistema HACCP (aspeto que não foi analisado, como foi referido no Capítulo 4, ver 4.1) e que as refeições servidas eram boas, por serem variadas, completas, equilibradas e adequadas aos alunos, tendo sempre em consideração a sua saúde durante a confeção.

As ementas previstas eram da responsabilidade da empresa concessionária e eram elaboradas por uma dietista para um ciclo de 10 semanas. Os alunos podiam consultar as ementas antecipadamente, pois estas são afixadas semanalmente na escola, em local visível, permitindo obter informações relativas aos elementos constituintes da refeição a servir, à sua composição nutricional e ao seu valor energético. No entanto, consideramos que não estavam completas uma vez que não especificavam todos os alimentos que eram utilizados (sobretudo em relação aos acompanhamentos e à fruta) nem faziam referência às técnicas de confeção.

Observadas as 31 refeições efetivamente servidas aos alunos durante 7 semanas, verificou-se que 64,5% das ementas afixadas corresponderam exatamente às refeições servidas. De facto, para que os alunos, e respetivas famílias possam saber com o que contam, consideramos ser muito importante que as ementas afixadas estejam completas,

incluindo todos os alimentos e modos como são confeccionados e, que correspondam exatamente às refeições servidas (Atie et al., 2009).

Em termos de técnicas de confeção das refeições observou-se o predomínio dos assados no forno (45,0%) e dos estufados (35,0%) em relação aos cozidos, grelhados e refogados. Salientamos de forma bastante positiva o facto de não terem sido servidos fritos. A utilização preferencial de estufados e assados também foi verificada noutros estudos que avaliaram ementas escolares (DECO, 2011; Galinha, 2010; Lopes, 2009). As técnicas de confeção a privilegiar são os cozidos e os estufados, devendo os assados, refogados e fritos ser consumidos com menor frequência (Nunes & Breda, 2002).

#### Constituição das refeições servidas

Grande parte das recomendações em vigor sobre a constituição das refeições escolares servidas foi cumprida na (i) sopa, (ii) pratos de carne e pescado, (iii) carnes de mamíferos, de aves e de pescado, (iv) pré-preparados, (v) acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono, (vi) produtos hortícolas como acompanhamento, (vii) fruta fresca, (viii) pão de mistura e (ix) água, ainda que se tivessem encontrado algumas falhas.

- (i) A *sopa* foi servida em 96,8% das refeições, sendo a maioria confeccionada com produtos hortícolas (90,3%) e estando as leguminosas presentes em cerca de 26%. A canja com carne adicionada foi fornecida apenas em 6,5% das refeições. Estes nossos resultados são semelhantes aos do estudo de Lopes (2009), no concelho de Pombal (com 89% das sopas com hortícolas), e ambos mostram maior cumprimento das recomendações em vigor do que o estudo realizado a nível nacional pela DECO (2011). Consideramos que as sopas com hortícolas devem ser privilegiadas nas ementas escolares uma vez que têm menor valor energético e são nutricionalmente mais equilibradas, permitindo o aporte de vários nutrientes fundamentais (Peres, 1992). Preconizamos também que a sopa contenha, diariamente, no mínimo quatro variedades de produtos hortícolas e leguminosas secas duas a três vezes por semana, tal como indicado em SPARE (2009).

- (ii) Os *pratos de carne e pescado* alternaram diariamente, embora tenha prevalecido ligeiramente a utilização de carne (51,6%) em relação ao pescado (45,2%) e ovo esteve presente em 3,2% dos pratos. Estes resultados são próximos dos que foram obtidos por Lopes (2009), em que os pratos de carne, em 54,7% das refeições, também foram privilegiados em relação aos de pescado (43,3%). O predomínio dos pratos de carne e o fornecimento reduzido de ovo foram encontrados em vários outros estudos desenvolvidos em Portugal sobre ementas escolares (Candeias & Rego, 2005; DECO, 2005; DECO, 2011; Franco & Moreira, 2003; Sancho et al., 2008). Consideramos que os



pratos de peixe devem ser privilegiados em relação aos de carne, uma vez que apresentam, geralmente, menos gorduras saturadas e são de digestão mais fácil (Peres, 1992; SPARE, 2009). O ovo, que constitui uma alternativa económica como fonte proteica, em relação à carne e ao peixe e é um alimento de grande valor nutricional (Peres, 1992), deve ter obrigatoriamente (Circular n.º 14/DGIDC/2007) fornecimento mensal nos refeitórios escolares, mas no SPARE recomenda-se que surja na ementa no mínimo uma vez por semana (SPARE, 2009), o que em nossa opinião deveria ser levado à prática.

- (iii) A utilização de *carnes de mamíferos*, em 29,1% das refeições, predominou em relação à de aves (25,8%). Quanto ao *peixe*, observou-se que o peixe, com variedade reduzida, foi servido em 41,9% das refeições e os moluscos em 3,2%. O fornecimento mais frequente de carnes de mamíferos em relação às de aves também foi encontrado noutras investigações, embora com um domínio maior das carnes vermelhas, tendo as carnes brancas sido servidas apenas em cerca de 17,0% das refeições (Candeias & Rego, 2005; DECO, 2011; Lopes, 2009). Num estudo realizado num jardim-de-infância de Coimbra verificou-se que as carnes de aves foram servidas mais vezes que as de mamíferos (Galinha, 2010). As carnes de aves são uma opção mais saudável, devendo ser privilegiadas, por conterem menos gorduras saturadas que as de mamíferos, cujo consumo supérfluo está associado a vários problemas de saúde como as doenças cardiovasculares (Peres, 1992; SPARE, 2009). Recomendamos o consumo de peixe gordo uma vez por semana, por fornecer ácidos gordos da série ómega-3 indispensáveis à saúde dos indivíduos (SPARE, 2009), o que se verificou apenas duas vezes ao longo das sete semanas de refeições avaliadas na presente investigação. A carência no fornecimento de peixes gordos também foi encontrada por Galinha (2010).

- (iv) Os *pré-preparados* surgiram, com excessiva frequência, em 16,1% dos pratos, sendo 6,5% derivados da carne, nomeadamente hambúrgueres de aves e, 9,7% derivados do peixe (douradinhos e calamares). Num estudo equivalente realizado em Espanha verificou-se que os *pré-preparados* também eram demasiado utilizados (Cuevas, 2011). Em Portugal a avaliação de ementas de jardins-de-infância e escolas do 1.º Ciclo no concelho de Pombal permitiu constatar que estes alimentos foram servidos com menor frequência, respetivamente 4,2% e 4,0% para derivados de carne e de peixe (Lopes, 2009). Salientamos que os *pré-preparados* têm baixo valor nutricional e elevada densidade energética pelo que devem ser evitados nas ementas escolares (Baptista, 2006), apesar de serem permitidos na regulamentação em vigor (Circular n.º 14/DGIDC/2007).

- (v) Em 96,8% dos pratos foi incluído *acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono*. A batata, presente em 38,7% dos pratos, prevaleceu em detrimento do arroz e da

massa, que foram servidos de forma equitativa em 29,0% das refeições. As leguminosas foram utilizadas em 19,4% dos pratos em simultâneo com batata e hortícolas. A distribuição não equitativa da batata, massa e arroz como fontes de hidratos de carbono, e um fornecimento de leguminosas inferior a 20,0% também foram encontrados noutras investigações realizadas no nosso país (Candeias & Rego, 2005; Galinha, 2010). No estudo efetuado por Lopes (2009) também se verificou um predomínio da utilização de batata (39,7%) em relação ao arroz (31,3%) e à massa (27,3%), no entanto as leguminosas foram servidas nas quantidades recomendadas (30,3%). Consideramos que as leguminosas são alimentos bastante importantes que, para além de fornecerem hidratos de carbono, proteínas, várias vitaminas e sais minerais, contribuem de forma significativa para o aporte de fibras (Peres, 1992), pelo que devem privilegiar-se numa dieta saudável.

- (vi) Os *produtos hortícolas*, como acompanhamento, foram servidos em 90,3% dos pratos, estando crus em 61,3% das refeições e cozidos em 29,0%. Na maioria das refeições (67,8%) foram fornecidas duas ou mais variedades de hortícolas encontrando-se por vezes incorporadas no arroz ou na massa. Os resultados obtidos neste estudo revelam uma utilização mais frequente de hortícolas que outras investigações desenvolvidas no país, em que estes alimentos estavam presentes em 50 a 83% das refeições (DECO, 2011; Franco & Moreira, 2003; Galinha, 2010; Lopes, 2009; Reforço, 2010; Sancho et al., 2008). Concordamos com a DGIDC (2007) e Peres (1992) ao recomendarem que os hortícolas, cozidos ou crus, devem ser fornecidos diariamente nas ementas escolares, em virtude do seu baixo valor energético e elevado valor nutricional, permitindo o aporte de fibras, minerais e vitaminas diversas.

- (vii) A *fruta fresca* foi servida em todas as refeições, incluindo a única em que foi servida sobremesa doce (gelatina). Apesar de ter sido sempre fruta da época, foram apenas fornecidas três variedades de frutas: maçã em 52,0%, pera em 30,0% e clementinas em 18,0% dos almoços. Nos estudos de Galinha (2010) e de Reforço (2010) também se determinou uma oferta de fruta fresca em 100% das ementas, sendo bastante inferior noutros estudos (DECO, 2005; DECO, 2011; Candeias & Rego, 2005; Lopes, 2009). A fruta tem benefícios nutricionais fundamentais, fornecendo fibras, vitaminas e minerais de diferentes tipos, pelo que a sua distribuição semanal deve ser equitativa e variada, respeitando a disponibilidade sazonal (Peres, 1992; SPARE, 2009). Destacamos pela positiva, a reduzida oferta de sobremesas doces nas refeições analisadas.

- (viii) O *pão de mistura* foi servido diariamente, embalado individualmente e com peso inferior a 25 gramas. Tal como Lopes (2009), consideramos importante garantir que

a ingestão deste alimento, pelos alunos, não substitua os restantes elementos constituintes da refeição como a sopa, hortícolas, o prato ou a fruta.

- (ix) A *água* foi a única bebida disponibilizada no refeitório, mas era permitido que os alunos consumissem sumos ou refrigerantes adquiridos noutras locais, tal como também foi referido no estudo da DECO (2011). Salientamos que o consumo regular de bebidas açucaradas tem sido associado ao aumento de peso devido ao acréscimo de energia ingerida (Currie et al., 2012), pelo que deve evitar-se.

- (x) Houve repetição, em dias consecutivos, dos acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono, dos produtos hortícolas e da fruta fornecida, tal como reportado no estudo de Lopes (2009), o que consideramos que deve ser evitado para garantir o equilíbrio da dieta (SPARE, 2009).

#### Capitação das refeições

Verificou-se que a quantidade de alimentos era colocada no prato de acordo com o aluno a servir e definida no momento, tendo por base a experiência profissional das funcionárias e as indicações dadas pelos próprios alunos. Consideramos que, apesar destes procedimentos poderem diminuir a quantidade de restos alimentares (Campos, 2010) também podem favorecer os desequilíbrios nutricionais. A utilização de fichas técnicas nos refeitórios escolares é obrigatória (Circular n.º 14/DGIDC/2007) mas, na verdade, não existiam no refeitório onde decorreu a presente investigação. Estas fichas devem indicar a composição das refeições quer em termos nutricionais quer de matérias-primas a utilizar, a descrição dos métodos de confeção, o valor energético e a capitação, de modo a garantir o equilíbrio das refeições (Circular n.º 14/DGIDC/2007).

Diariamente eram permitidas repetições do prato, o que foi feito, em média, por 16,6% dos alunos durante as observações efetuadas. Dos alunos inquiridos, apenas 21,8% referiram que nunca pediam para repetir o prato, por sua vez, 15,8% repetiam sempre e 62,4% indicaram que o faziam pelo menos 1 vez por semana. Os alunos repetiam porque gostavam da comida e/ou porque não ficavam satisfeitos com a quantidade que lhes tinha sido servida.

Observou-se que o prato do dia se esgotou em 19,4% das refeições tendo sido substituído por um prato de preparação rápida, geralmente pré-preparados, com a mesma origem (carne ou pescado). As recomendações apontam no sentido de esta situação dever ser uma exceção e, quando tal acontece, as ementas devem ser substituídas cumprindo os requisitos básicos de uma alimentação saudável (SPARE, 2009).

### Apresentação das refeições

Tendo em conta as sugestões do SPARE (2009), quanto à textura e ao aspeto cromático dos pratos, considerámos que a apresentação de cerca de 87% das refeições servidas era boa ou aceitável. Sublinhamos que as características organoléticas dos alimentos (textura, odor, cor, etc.) influenciam de modo significativo as escolhas dos alunos, podendo a apresentação da refeição ser decisiva para a sua aceitação ou rejeição. As qualidades visuais e o gosto dos pratos nos refeitórios escolares devem, pelos motivos apontados, ser bastante cuidados (Atie, 2012).

### Avaliação qualitativa e equilíbrio dietético das ementas

Aplicando o SPARE determinou-se que a qualidade das ementas servidas aos alunos era *Aceitável*. Classificação global semelhante à obtida no estudo em que foram avaliadas qualitativamente ementas de um jardim-de-infância de Coimbra (Galinha, 2010).

O equilíbrio dietético das refeições foi determinado para as 20 refeições em que a ementa planeada coincidiu com a ementa servida, com base nos valores indicados nas ementas afixadas. Devido à inexistência de fichas técnicas não foi possível determinar o Valor Energético Total (V.E.T.) nem a distribuição de macronutrientes para as refeições não coincidentes com a ementa prevista.

Constatou-se que na grande maioria das refeições os valores recomendados, em termos de V.E.T. e de macronutrientes, não eram tidos em consideração na elaboração das ementas para as faixas etárias correspondentes aos alunos a que se destinavam as refeições. Os V.E.T. encontravam-se muito abaixo do preconizado, não havendo qualquer refeição próxima desses valores. Embora alguns estudos tenham encontrado refeições escolares hiperenergéticas (Galinha, 2010; Martins, 2010), os resultados da presente investigação determinaram que as refeições eram hipocalóricas tal como Gould et al. (2006) e Paiva et al. (2011).

Em relação aos macronutrientes verificou-se que nenhuma refeição excedeu os valores recomendados para cada faixa etária de utilizadores, ficando o aporte de lípidos e sobretudo de hidratos de carbono muito abaixo desses valores. Em termos de proteínas verificou-se que o valor médio determinado (15,7g) está dentro dos valores recomendados, tendo 55% das refeições cumprido o preconizado (15,5 - 23,3g; 17,9 - 26,8g). Cerca de metade das refeições servidas respeitaram a distribuição de lípidos e apenas 5% cumpriram o aporte de hidratos de carbono, sendo a média global (46,3g) muito abaixo do recomendado (85,4 - 116,4g; 98,2 - 133,9g). Consideramos que os desequilíbrios nutricionais e energéticos verificados poderão ter sido um pouco minimizados pelo facto de

as funcionárias servirem os pratos de acordo com o conhecimento que têm e com as indicações dos alunos, havendo sempre a possibilidade de repetição do prato. Salientamos também que nas ementas afixadas nunca foi integrado o valor nutricional do pão disponibilizado na refeição e que este alimento eleva um pouco o aporte de hidratos de carbono e conseqüentemente o V.E.T..

Sublinhamos ainda, o facto de refeições hipocalóricas impossibilitarem que os alunos satisfaçam as suas necessidades energéticas, o que, para compensar, os pode levar a consumir produtos de baixo valor nutricional e elevada densidade energética responsáveis pelo aumento de peso (Paiva et al., 2011). Assim recomendamos que, no sentido de elevar o valor energético das refeições, seja aumentado o fornecimento de alimentos ricos em nutrientes energéticos como os lípidos, mas sobretudo os hidratos de carbono.

No que se refere ao serviço prestado neste refeitório escolar, em termos do seu funcionamento e oferta alimentar, podemos apontar como possíveis explicações para os incumprimentos constatados (i) a fraca formação profissional das funcionárias e (ii) os limitados recursos financeiros dos refeitórios.

- (i) Os dados mostraram que as funcionárias têm habilitações escolares baixas, sem terem formação profissional adequada às suas funções (exceto a responsável). Salientamos o facto de todas elas reconhecerem a necessidade/relevância dessa formação e terem manifestado sensibilização para a importância da promoção de uma alimentação saudável. A falta de formação dos funcionários dos refeitórios escolares também foi verificada no estudo de Barros (2008), que a considerou impeditiva das boas práticas profissionais. Esta situação é ainda agravada pela inexistência de fichas técnicas das refeições para orientar o trabalho das funcionárias e garantir o equilíbrio das refeições pelo elevado número de alunos a servir.

- (ii) Os limitados recursos financeiros disponíveis para os refeitórios escolares (Gould et al., 2006) associados ao reduzido preço que os utilizadores pagam e os gastos que as empresas concessionárias dos refeitórios escolares têm de suportar têm limitado a qualidade nutritiva das refeições escolares (Martínez, 2008). Sublinhamos que o preço das refeições escolares por aluno, definido no Despacho n.º 12284/2011, do Ministério da Educação, é de 1,46 euros, sendo a diferença entre o preço pago pelos utentes e o custo da mesma, em refeitórios adjudicados a empresas de restauração coletiva, comparticipada pela Direção Regional de Educação até um máximo de 0,22 euros por aluno. Assim sendo, a empresa concessionária recebe, no máximo, 1,68 euros (valor em vigor desde 2009,

pelo Despacho n.º 18987/2009), por refeição servida a cada aluno, o que consideramos manifestamente insuficiente.

## 5.2. Utilização do refeitório escolar pelos alunos

### 5.2.1. Frequência de utilização

Na escola em que decorreu esta investigação, 65,5% dos alunos frequentavam o refeitório escolar pelo menos 1 vez por semana. Destes, mais de metade encontrava-se no 2.º Ciclo (53,9%). Numa outra escola com 2.º e 3.º Ciclo, do concelho de Sintra, Martins (2010) obteve uma percentagem semelhante (63%) de alunos que almoçavam na escola. A maioria dos alunos almoçava no refeitório escolar 3 a 5 vezes por semana, no entanto, embora a frequência de utilização do refeitório fosse semelhante por sexo, verificaram-se diferenças significativas por Ciclo de Ensino. Encontrou-se uma correlação fraca, evidenciando uma tendência para os alunos que frequentavam anos de escolaridade mais elevados utilizarem o refeitório escolar menos vezes por semana, optando por outros locais para almoçarem. Esta tendência também se verificou num estudo com uma amostra de alunos portugueses com idades entre os 10 e os 18 anos (Ferreira, 2010).

### 5.2.2. Motivos para a utilização ou não do refeitório escolar

A maioria dos alunos (55,0%) referiu que almoçava no refeitório escolar por necessidade (devido ao horário escolar, por morarem longe da escola, não terem ninguém em casa por terem os pais a trabalhar e não terem alternativa). A companhia foi o segundo motivo mais indicado, sobretudo pelos rapazes, seguido do preço da refeição e da rapidez. No entanto, verificaram-se diferenças entre raparigas e rapazes a este respeito, que sugerem que as raparigas almoçam mais na escola por necessidade e os rapazes mais por opção, valorizando estes a companhia dos amigos.

Na verdade, verificou-se que o facto de os alunos residirem longe da escola condicionava a frequência do refeitório tendo sido obtida uma correlação moderada, entre estas duas variáveis. Os alunos residentes na cidade em que se localizava a escola utilizavam menos o refeitório do que os que residiam nas aldeias limítrofes.

A maior parte dos alunos que frequentava o refeitório escolar beneficiava do Apoio Social Escolar de Escalão A, recebendo a senha de almoço gratuitamente, enquanto a

maioria dos alunos que não o frequentava não beneficiava de qualquer apoio. De facto, foi evidente que este refeitório escolar tinha um papel social relevante, garantindo a refeição principal aos alunos que moravam longe da escola e aos que pertenciam a famílias economicamente desfavorecidas, tal como acontece também em escolas espanholas (Aranceta et al.,2004).

Os motivos que levavam os alunos a almoçarem no refeitório eram significativamente diferentes de acordo com o Ciclo de Ensino em que se encontravam. Embora o horário escolar e a companhia fossem os principais motivos que os levavam ao refeitório, determinou-se que os alunos do 2.º Ciclo fizeram maior referência aos motivos familiares e à qualidade das refeições e menos à rapidez do serviço, do que os do 3.º Ciclo. Esta situação é compreensível porque os alunos durante a adolescência vão progressivamente adquirindo maior autonomia em relação à família e sofrem influências dos vários agentes de socialização que se vão tornando mais evidentes ao longo do seu percurso escolar (Pérez-Rodrigo, 2008).

Este aumento da autonomia era, também na opinião das funcionárias do refeitório, o principal motivo que levava os alunos a não almoçarem no refeitório escolar, pois os pais davam-lhes dinheiro e permitiam que fossem a outros locais, por preferirem outros pratos. No entanto, o motivo mais indicado pelos próprios alunos, sobretudo no 2.º Ciclo, foi o horário. De facto, nesta escola as diferentes turmas possuíam uma ou mais tardes sem aulas e nos dias correspondentes, muitos dos alunos que regularmente almoçavam no refeitório iam para casa antes do almoço. Saliente-se que 18,5% dos alunos do 3.º Ciclo referiram que não almoçavam no refeitório devido à qualidade das refeições.

Note-se ainda que cerca de 47% dos alunos que não frequentavam regularmente o refeitório escolar, indicaram que não o faziam porque moravam perto da escola, mas 28,0% referiram que era devido à qualidade da comida. A maioria destes alunos optava por almoçar na sua casa ou em casa de familiares (82,0%), no entanto 18,0% almoçavam em cafés, pastelarias ou restaurantes. Embora a maior parte dos alunos que almoçavam fora da escola o fizesse com familiares (74,8%), os restantes faziam as suas escolhas alimentares de forma autónoma ou influenciados pelos seus pares, com quem faziam a refeição. Recomendamos que a escola e as famílias desenvolvam esforços conjuntos no sentido de evitar esta última situação em que os alunos ficam geralmente mais expostos a uma oferta alimentar menos saudável que poderá favorecer consumos desajustados (Martins, 2010) e criar hábitos alimentares menos saudáveis. Tais situações sublinham a importância da educação alimentar na capacitação das crianças e jovens para fazerem as escolhas mais adequadas à sua saúde (Danelon et al., 2006).

### 5.2.3. Comportamento geral dos alunos

Apesar de ser obrigatório apresentarem sempre a senha de almoço apenas 77,3% dos alunos referiram que o faziam. Observou-se que 6,5% dos utilizadores foram servidos sem apresentarem o *ticket* e tiveram direito a consumir sopa, pão e fruta. Fazemos notar que este procedimento favorece práticas alimentares inadequadas e pode contribuir para a desresponsabilização dos alunos.

Durante as refeições observadas o barulho e a agitação dos alunos foram com frequência bastante incomodativos, e não manifestaram preocupação com a manutenção da limpeza da sala de refeições. Consideramos importante que se criem estratégias para reduzir o ruído no refeitório, uma vez que para uma alimentação saudável é muito importante comer com serenidade, num ambiente agradável e calmo (Peres, 1994), pois alguns estudos revelaram que para além de aumentar a pressão sanguínea, o barulho afeta a quantidade de comida ingerida (Atie, 2012).

### 5.2.4 Tempo de refeição

O tempo médio gasto pelos alunos a almoçar foi inferior a 15 minutos em 68,0% dos dias em que decorreram as observações e nos restantes 32,0% foi entre 15 e 30 minutos. Estes resultados reveladores de uma rápida ingestão dos alimentos por parte dos alunos vão ao encontro de outros estudos, um realizado em Espanha com alunos entre os 3 e os 16 anos (Aranceta et al., 2004) e outro em escolas americanas, em que neste caso os alunos justificaram esta rapidez por quererem ter tempo livre depois da refeição (Bergman et al., 2000).

## 5.3. Comportamento alimentar dos alunos no refeitório escolar

### 5.3.1. Preferências alimentares

#### *Pratos preferidos e pratos preteridos no refeitório*

As preferências dos alunos foram variadas, no entanto, os pratos que mais indicaram como preferidos, no refeitório escolar, foram o frango assado e o hambúrguer. As funcionárias do refeitório referiram que quando são servidos estes pratos os alunos comem em maior quantidade e repetem mais vezes.



Os resultados foram significativamente diferentes por Ciclo de Ensino. Aos alunos do 2.º Ciclo agradavam mais os pré-confeccionados, como os hambúrgueres, douradinhos e calamares, e os do 3.º Ciclo preferiam pratos como o frango assado, indicando maior desgosto por pratos de peixe. Estas preferências, na perspectiva das funcionárias, traduzem os hábitos alimentares dos alunos em casa, pois os pais fazem refeições mais rápidas de preparar por estarem cansados. Consideramos que tal explicação será plausível pois os alunos mais jovens refletem mais a influência familiar nos seus hábitos alimentares passando progressivamente a ter preferências diferentes devido à maior socialização com os seus pares (Currie et al., 2012; Moreira & Peres, 1996; WHO, 2006).

Preteridos pela maioria dos alunos (60,9%) eram os pratos de peixe, embora alguns tenham manifestado também desgosto por determinados pratos de carne (18,3%). Esta atitude mais negativa em relação ao peixe pode dever-se ao facto do estudo ter sido desenvolvido no interior do país, em que a disponibilidade deste alimento, e o respetivo hábito alimentar, será consideravelmente menor que nas populações do litoral. Prell e colaboradores (2002) consideram que a reduzida preferência por pratos de peixe no refeitório escolar pode relacionar-se com o cheiro desagradável que fica na sala quando estes pratos são confeccionados, o receio de encontrarem espinhas, dúvidas quanto aos cuidados na sua preparação e o desgosto em relação à textura, sabor e aspeto dos pratos.

#### Escolhas no self-service

Observou-se que grande parte dos alunos optou não levar o acompanhamento de vegetais (52,5%) e uma percentagem semelhante de alunos optou não levar sopa (51,2%). Mais de 90% dos alunos levavam o prato e o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono no tabuleiro e, respetivamente, 69,6% e 60,8% levavam fruta e pão. Verificou-se que 8,9% dos alunos decidiram não levar nenhum vegetal no tabuleiro (sopa, acompanhamento de vegetais, nem fruta), valor que alcançou os 28,0% de alunos que, embora levassem fruta, não levavam nem sopa nem o acompanhamento de vegetais. Observou-se ainda que os elementos da refeição mais escolhidos pelos alunos foram o prato e o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono, resultados que estão de acordo com os que foram obtidos em Espanha por Aranceta e colaboradores (2004). Nesse estudo os alunos também demonstraram maior preferência pelos acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono (massa, arroz, batata) e menor preferência pelos grupos dos vegetais e peixe. Igualmente no estudo de Reforço (2010) numa escola Secundária da Baixa da Banheira também se verificou que muitos dos alunos dispensavam a sopa e os vegetais à refeição na linha do *self-service*.

Quando questionados a este respeito, apenas 13,6% dos alunos indicaram que levavam todas as partes da refeição, o que corresponde perfeitamente aos 13,7% de tabuleiros que foram observados completos. Estes alunos referiram que levavam a refeição completa por gostarem da comida (40,8%), por ser saudável comer de tudo (40,0%) ou para satisfazerem as suas necessidades (19,2%). Por outro lado, a grande maioria dos alunos que não levava a refeição completa, referiu que tal acontecia porque não gostavam dos elementos da refeição em causa (95,3%), tendo os restantes (4,7%) afirmado que era porque não tinham fome e não lhes apetecia comer. Os alimentos que indicaram que levavam menos vezes eram a sopa (44,5%) e o acompanhamento de vegetais (17,4%). De facto, a aceitação ou não dos elementos que integram a refeição pode ser decisiva numa ingestão alimentar mais ou menos equilibrada (Reforço, 2010).

### 5.3.2. Consumos alimentares

Considerando que é importante avaliar os comportamentos no momento e contexto em que ocorrem (Prell et al., 2002), procedeu-se à observação dos consumos alimentares que efetivamente eram feitos pelos alunos no refeitório escolar. Esta observação dos tabuleiros no refeitório confirmou os dados recolhidos do questionário aos alunos, verificando-se que os elementos da refeição que a maior parte dos alunos optava por não levar eram o acompanhamento de vegetais (58,1%) e a sopa (49,4%), e que o prato e o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono eram os que tinham maior aceitação.

A percentagem de alunos que levava no tabuleiro mas não ingeria os alimentos variou entre 3,3% (no caso do pão) e 5,5% (no caso da fruta). Assim, pudemos concluir que a maioria dos alimentos que eram levados no tabuleiro eram aqueles que os alunos tinham mesmo decidido consumir, total ou parcialmente, durante a refeição. O acompanhamento de vegetais foi a parte da refeição menos consumida, verificando-se que apenas 23,6% dos alunos ingeriram todos os vegetais que levavam e, o pão foi o alimento mais consumido na totalidade, por 70,1% dos alunos. Determinou-se que os alunos faziam um consumo insuficiente de vegetais ao almoço pois 14,6% não ingeriram nenhum vegetal (sopa, acompanhamento ou fruta) e essa percentagem subiu para 34,9% tendo em conta apenas os alunos que não comeram nem sopa nem acompanhamento de vegetais, verificando-se que a fruta teve maior aceitação.

Em resumo, os resultados obtidos pelas observações coincidem globalmente com as indicações dadas pelos alunos em relação ao que consideraram que eram os seus hábitos alimentares, ao almoço, no refeitório escolar. Os alunos indicaram como elementos da

refeição consumidos com menor frequência o peixe, o acompanhamento de vegetais e a sopa, e com maior frequência o pão, a fruta, o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (massa, arroz, batata), e a carne.

Procede-se em seguida à análise da frequência de consumo das várias partes da refeição escolar: (i) sopa, (ii) acompanhamento de vegetais, (iii) carne e peixe, (iv) acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono, (v) pão, (vi) fruta e (vii) água.

- (i) *Consumo de sopa*: Durante as observações 46,8% dos alunos consumiram sopa no refeitório. No entanto, 21,1% disseram que nunca o faziam e 38,8% disseram que ingeriam sempre esse elemento da refeição. Não se encontraram diferenças entre os alunos por Ciclo de Ensino, mas foram encontradas diferenças significativas em relação ao sexo. As raparigas referiram que comiam sopa mais frequentemente do que os rapazes, tendo 33,6% deles e 14,7% delas indicado que nunca a ingeriam no refeitório escolar. Esta diferença de género aponta no mesmo sentido de outros estudos em que se verificou que o consumo diário de sopa era baixo (Gonçalves, 2006; Martins, 2010), sendo as raparigas quem mais frequentemente comiam sopa (Candeias, 2003; Ferreira, 2010; INE & INSA, 2009).

- (ii) *Consumo do acompanhamento de vegetais*: Durante as observações, 37,6% dos alunos consumiram vegetais e, de facto, 37,6% disseram que comiam sempre o acompanhamento de vegetais, tendo 18,9% referido que nunca o ingeriam. Foram encontradas diferenças significativas entre as raparigas e os rapazes, referindo as primeiras que consumiam este acompanhamento com maior frequência. Apesar dos resultados não terem sido significativamente diferentes, os alunos do 2.º Ciclo tendiam a ingerir o acompanhamento de vegetais com maior frequência que os do 3.º Ciclo. Resultados idênticos sobre o reduzido consumo de vegetais foram também evidenciados noutras investigações (Aranceta et al., 2004; Carvalho et al., 2007; Gonçalves, 2006). Também a ingestão mais frequente destes alimentos pelas raparigas foi constatada em vários estudos (Candeias, 2003; Currie et al., 2012; Ferreira, 2010; INE & INSA, 2009; Pearson et al., 2011; Pederson et al., 2012), bem como a diminuição do seu consumo com o aumento da idade (Currie et al., 2012; Pearson et al., 2011; Pederson et al., 2012).

- (iii) *Consumo de carne e de peixe*: A maioria dos alunos (56,2%) referiu que comia sempre a carne, sendo mesmo dos elementos da refeição mais ingeridos. Cerca de 11,4% dos alunos nunca comiam peixe, mas 32,8% referiram que o comiam sempre, sendo esta percentagem muito inferior à dos alunos que ingeriam sempre carne (56,2%). Os valores encontrados revelam um maior consumo de peixe que os referidos no relatório COSI, em que se indica que no Alentejo 16,7% das crianças entre os 6 e os 8 anos nunca ingerem

este alimento (Rito et al., 2011). Embora sem diferenças significativas, a ingestão de peixe tende a ser mais frequente nos alunos do 2.º Ciclo (38,0%) do que nos do 3.º Ciclo (26,7%). Estes resultados também vão ao encontro dos que foram obtidos noutros estudos, em que se verificou que o consumo de peixe era inferior ao consumo de carne (Aranceta et al., 2004; Candeias, 2003; Gonçalves, 2006; INE & INSA, 2009; Martins, 2010; Prell et al., 2002). No estudo de Ferreira (2010), com alunos portugueses entre os 10 e os 18 anos, também se determinou que o consumo de peixe era mais elevado nos alunos mais novos.

- (iv) *Consumo do acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono*: Das observações constatou-se que 85,9% dos alunos consumiram hidratos de carbono na refeição, no entanto, apenas 62,5% dos alunos referiram no questionário que ingeriam este acompanhamento sempre que almoçavam no refeitório e 2,2% que nunca o ingeriam. Tanto no Inquérito Nacional de Saúde (INE & INSA, 2009) como no estudo de Ferreira (2010) também se verificou que o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (arroz, massa, batata) era dos elementos mais consumidos pelos jovens portugueses.

- (v) *Consumo de pão*: Observou-se que 76,6% dos alunos comeram pão à refeição e, embora 80,1% tenham indicado que ingeriam sempre este alimento, 4,4% nunca o consumiam. O elevado consumo de pão determinado neste estudo pode estar relacionado com o contexto cultural e gastronómico da região alentejana, em que este é um alimento privilegiado durante as refeições. Verificaram-se diferenças significativas entre rapazes e raparigas, referindo elas que ingeriam este alimento no refeitório escolar com menor frequência do que eles. Estes resultados apontam no mesmo sentido dos obtidos noutros estudos em que se determinou que o consumo diário de pão era mais frequente nos rapazes do que nas raparigas (Gonçalves, 2006; INE & INSA, 2009). O facto de ser comum afirmar que o pão engorda aliado à sua preocupação com a imagem corporal, podem ser responsáveis pela menor ingestão por parte das raparigas (Gonçalves, 2006).

- (vi) *Consumo de fruta*: Durante as observações verificou-se que 65,8% dos alunos consumiram fruta. Igualmente, 65,0% dos alunos disseram no questionário que comiam sempre este alimento apesar de 10,7% nunca o fazerem. Da observação, verificaram-se ainda diferenças significativas por sexo, referindo os rapazes que ingeriam fruta mais frequentemente que as raparigas. Da mesma forma, também 72,7% dos rapazes e 57,1% das raparigas afirmaram que comiam sempre fruta. Embora não tenham sido encontrados resultados significativamente diferentes por Ciclo de Ensino, a frequência de consumo de fruta parece ter tendência para ser mais elevada nos alunos do 2.º Ciclo. É interessante verificar que estes resultados são contrários aos que foram obtidos noutras investigações em que se determinou que a ingestão de fruta era mais frequente pelas raparigas do que

pelos rapazes (Currie et al., 2012; Ferreira, 2010; Gonçalves, 2006; INE & INSA, 2009; Pearson et al., 2011; Pederson et al., 2012), no entanto, os resultados apontam no mesmo sentido dos que indicam que este consumo diminui com o aumento da idade (Currie et al., 2012; INE & INSA, 2009; Pearson et al., 2011; Pederson et al., 2012). Consideramos que o maior consumo de fruta pelos rapazes no presente estudo poderá dever-se ao facto de ingerirem menos sopa e selecionarem menos acompanhamento de hortícolas, aliado ao facto de as refeições servidas serem hipocalóricas. Como os rapazes têm necessidades energéticas mais elevadas quando chegam ao final da refeição poderão não estar satisfeitos acabando por ter na fruta mais uma fonte nutritiva que aumenta o seu aporte de hidratos de carbono e energético. As raparigas como consomem com mais frequência as várias partes da refeição, incluindo hortícolas, e têm necessidades energéticas mais baixas podem ficar saciadas sem sentirem necessidade de consumir este alimento. No entanto, outros fatores devem ser considerados como (a) as intervenções no sentido do aumento do consumo de fruta terem sido mais eficazes com os rapazes (como o Programa do Regime de Fruta Escolar); (b) o facto deste estudo ter sido realizado numa região agrícola em que os rapazes desde cedo ajudam os pais nos trabalhos do campo; e (c) a reduzida variedade de fruta servida no refeitório escolar.

- (vii) *Consumo de água*: Verificou-se, pela observação, que 48,6% dos alunos referiram que ingeriam sempre água a acompanhar a refeição. No entanto, apesar da água ser a única bebida fornecida no refeitório escolar, 10,7% dos alunos disseram no questionário que levavam sempre sumos ou refrigerantes para beberem ao almoço, ainda que 69,7% tenham dito que nunca os consumiam. Embora outros estudos tenham mostrado uma tendência para o consumo de bebidas açucaradas aumentar com a idade dos jovens (Currie et al., 2012), tal não se verificou no presente estudo.

Verificou-se que os hábitos alimentares das crianças e jovens em idade escolar da população em estudo são condicionados sobretudo pelo sexo, mas também pelo Ciclo de Ensino dos indivíduos. Assim, as raparigas tendem a consumir com menor frequência alimentos pouco saudáveis e a ingerir mais sopa e vegetais fazendo uma alimentação mais equilibrada do que os rapazes. Com base em Currie et al. (2012), considera-se que tal pode dever-se ao facto de (a) as raparigas serem mais conscienciosas com a aparência dando mais atenção ao controlo do peso; (b) tenderem a ganhar mais gordura corporal durante a puberdade o que as leva a fazer dietas mais consistentemente; (c) serem mais conscientes em relação à saúde e serem mais responsáveis pelas compras e preparação dos alimentos, podendo usar os seus conhecimentos para fazerem escolhas mais saudáveis. Por outro lado, os rapazes têm uma maior necessidade de energia, o que pode levá-los a ingerir alimentos com maior densidade energética e são menos encorajados

pelos pais a controlar o peso pois a pressão social em relação à imagem corporal é muito mais forte nas raparigas (Cooke & Wardle, 2005). Como têm necessidades e comportamentos diferentes, os rapazes e as raparigas tendem a responder às intervenções de forma diferenciada, pelo que em Educação para a Saúde é fundamental ter em consideração o sexo e a idade dos sujeitos a que se destinam as ações (Pearson et al., 2011), não esquecendo também o contexto em que decorrem.

Os alunos que frequentam o 2.º Ciclo, parecem fazer consumos alimentares mais saudáveis, possivelmente devido à influência parental que vai diminuindo com a idade. Os alunos mais velhos têm maior autonomia para tomar as suas próprias decisões e as normas dos pais vão competindo com a influência crescente dos seus pares (Currie et al., 2012; Ferreira, 2010).

#### Refeições completas

No processo de observação verificou-se que 12,4% dos alunos tinham ingerido, pelo menos parcialmente, todos os elementos constituintes da refeição servida, e apenas 5,9% tinham ingerido a sua totalidade. Assim, constatou-se que a grande maioria dos alunos (87,6%) que almoçava no refeitório escolar não fazia a refeição completa, o que variou ligeiramente com a ementa servida. Os resultados são semelhantes aos que foram obtidos num estudo realizado em escolas finlandesas em que apenas 13% dos alunos ingeriam refeições completas (Urho, 2003).

As funcionárias do refeitório referiram que os alunos não ingeriam todos os elementos da refeição devido a não terem vontade por terem comido outros alimentos antes, por quererem despachar-se para irem brincar, por não gostarem da refeição ou por questões de educação e hábitos vindos de casa. Também consideraram que apesar de os hábitos alimentares dos alunos terem melhorado ao longo do tempo, ainda não podem ser considerados corretos, pelo que as intervenções nesta área devem continuar.

#### 5.3.3. Quantidade de alimentos desperdiçada

Enquanto 20,5% dos alunos indicaram no questionário que nunca deixavam comida no prato, 16,7% disseram que o faziam sempre. Embora não tenham sido encontradas diferenças significativas entre grupos de alunos, verificou-se que, de um modo geral, as raparigas deixavam comida no prato com maior frequência do que os rapazes. Tal diferença também foi determinada em escolas espanholas por Aranceta e colaboradores

(2004) e poderá dever-se ao facto de as raparigas terem menores necessidades energéticas que os rapazes.

Durante as observações constatou-se que a parte da refeição que os alunos mais deixavam no prato variava com a ementa servida. No entanto, 36,3% dos alunos indicaram o peixe como um dos alimentos que mais deixavam, surgindo depois o acompanhamento de vegetais (20,8%) e a sopa (14,5%). A rejeição maioritária do peixe e dos vegetais também foi determinada em escolas italianas (Spigarolo et al., 2010).

Grande parte dos alunos (65,6%) referiram que procediam desta forma por não gostarem da comida, devido ao modo como era confeccionada ou ao seu sabor/tempero. Outros alunos responderam que deixavam comida quando não lhes apetecia mais (26,3%) ou por falta de tempo (1,4%). De facto, como fatores que podem determinar a rejeição da comida, podem referir-se por exemplo a sua qualidade, a temperatura dos alimentos, o apetite dos alunos (Augustini et al., 2008), o sabor e as suas características organoléticas (Aranceta et al., 2004).

Verificou-se que diariamente era deitada para o lixo alguma comida, sendo em maior quantidade nos dias em que o prato principal era peixe. Em média, cada aluno desperdiçava 15,4% dos alimentos que lhe eram servidos ao almoço no refeitório escolar (média diária por aluno de 81,0 g). Estes resultados são bastante inferiores aos 31% de restos alimentares obtidos em escolas do Porto (Campos, 2010). Considera-se que restos superiores a 10% indicam que as ementas não estão adequadas à população a que se destinam, podendo esta inadequação estar relacionada quer com o tamanho das porções, quer com a definição ou execução da ementa (Augustini et al., 2008; Campos, 2010).

Será importante conseguir diminuir os restos alimentares, pois são indicativos de que os alunos têm um aporte nutricional inferior ao recomendado, partindo do pressuposto que as capitações são adequadas (Campos, 2010). Se os alunos não se alimentam bem ao almoço, as suas capacidades de atenção e concentração podem ficar prejudicadas (Santos, 2004) e o facto de terem fome mais cedo poderá favorecer consumos alimentares inapropriados (WHO, 2006).

#### **5.4. Grau de satisfação dos alunos em relação ao refeitório escolar**

Avaliou-se o grau de satisfação dos alunos em quatro campos principais: a sala de refeições, o atendimento, o serviço oferecido e a satisfação global dos alunos, subdivididos em vários parâmetros.

#### 5.4.1. Sala de refeições

Mais de 50% dos alunos atribuíram *Bom* ou *Muito Bom* a todos os parâmetros referentes à sala de refeições, exceto no barulho existente durante a refeição. Os alunos estavam mais satisfeitos em relação à dimensão e iluminação da sala, avaliadas com *Muito Bom* ou *Bom*, respetivamente, por 79,5% e 71,5% dos alunos, depois com a decoração (59,4%), temperatura (56,2%), limpeza (54,0%), ventilação (52,1%) e menos satisfeitos com o barulho, tendo este último aspeto sido avaliado como *Não Aceitável* por 40,1% dos alunos. Também alunos italianos com idades compreendidas entre os 6 e os 13 anos consideraram que o barulho era o parâmetro que mais lhes desagradava no refeitório escolar (Spigarolo et al., 2010).

Verificou-se que a satisfação dos alunos era independente do sexo em todos os parâmetros exceto na iluminação e ventilação da sala, em que os rapazes foram significativamente mais críticos que as raparigas. Encontraram-se também diferenças significativas por Ciclo de Ensino, em todos os itens exceto o barulho, manifestando os alunos do 3.º Ciclo muito menor satisfação do que os do 2.º Ciclo. Sobretudo em relação à decoração da sala a satisfação dos alunos mais velhos era muito inferior à dos do 2.º Ciclo.

#### 5.4.2. Atendimento

No campo do atendimento, mais de 50% dos alunos atribuíram *Bom* ou *Muito Bom* a todos os parâmetros, exceto o tempo de espera para ser atendido. Verificou-se maior satisfação com a apresentação das funcionárias, avaliada com *Muito Bom* ou *Bom* por 70,3% dos alunos, e com a sua simpatia (62,0%), e maior desagrado com o tempo de espera, avaliado com *Bom* ou *Muito Bom* por apenas 42,2% dos alunos. Num estudo realizado nos Estados Unidos (Kelton, 2001) os alunos também manifestaram maior insatisfação em relação ao tempo de espera.

A satisfação foi independente do sexo dos alunos, no entanto, os resultados foram significativamente diferentes em relação ao seu Ciclo de Ensino, tendo os do 3.º Ciclo referido que estavam muito menos satisfeitos que os do 2.º Ciclo em todos os parâmetros.



#### 5.4.3. Serviço oferecido

Este foi o campo em que os alunos manifestaram menor satisfação, ainda assim foi avaliado em todos os parâmetros pela maioria, pelo menos, com a menção *Aceitável*.

Os alunos estavam mais satisfeitos em relação à higiene da loiça e dos talheres, avaliada com *Bom* ou *Muito Bom* por 68,8% deles, a higiene na preparação dos pratos (59,4%), a apresentação das refeições (54,9%), a variedade da ementa (52,0%) e mais insatisfeitos com temperatura dos alimentos (47,0%), a quantidade servida (45,1%) e com a qualidade das refeições (43,6%). Estes três últimos parâmetros foram considerados *Não Aceitáveis* por cerca de 20% dos alunos. Kelton (2001) também verificou grande desagrado dos alunos americanos em relação à qualidade das refeições.

Determinou-se que a satisfação era independente do sexo dos alunos, no entanto, os resultados foram significativamente diferentes por Ciclo de Ensino, sendo a satisfação dos alunos do 3.º Ciclo muito inferior à dos do 2.º Ciclo em todos os itens, mas sobretudo em relação à quantidade servida, à variedade da ementa e à qualidade das refeições.

Encontrou-se uma correlação negativa moderada entre a satisfação quanto à quantidade de alimentos servida e a idade dos alunos (Ciclo de Ensino). Cerca de 40% dos alunos mais velhos consideraram que a quantidade de alimentos servida ao almoço era *Não Aceitável*, o que pode estar relacionado com o facto das refeições servidas serem hipocalóricas, precisando estes alunos de uma maior quantidade de comida para satisfazerem as suas necessidades nutricionais e energéticas.

Quando questionados em relação às refeições servidas os alunos apresentaram opiniões diversificadas: 29,0% consideraram que as refeições eram boas ou muito boas por serem variadas, equilibradas, saudáveis ou bem cozinhadas; 24,0% que não eram muito boas, porque eram pouco variadas, estavam mal cozinhadas, mal temperadas ou por haver pouco cuidado na sua preparação; 22,0% que algumas vezes eram boas e outras vezes não eram; 16,0% que eram razoáveis e 9,0% referiram que eram servidas em pouca quantidade. Assim, a maioria dos alunos do 2.º Ciclo (56,0%) afirmou que as refeições servidas estavam a seu gosto enquanto a maioria dos alunos do 3.º Ciclo (54,8%) declarou o contrário. Como motivos para gostarem das refeições indicaram que eram boas, saudáveis, saborosas ou estavam bem cozinhadas. Os alunos que consideraram que as refeições não estavam a seu gosto referiram que era por não gostarem do seu sabor, estarem mal cozinhadas, serem pouco variadas ou servidas em pequena quantidade.

Consideramos que um dos aspetos mais importantes a melhorar no sentido de aumentar a satisfação com as refeições escolares é a qualidade do serviço (Jung et al., 2009).

#### 5.4.4. Satisfação global

Globalmente, enquanto a maioria dos alunos do 2.º Ciclo (77,2%) considerou o refeitório escolar *Bom* ou *Muito Bom* a maioria dos do 3.º Ciclo (64,4%) considerou-o *Aceitável* ou *Não Aceitável*. Determinaram-se correlações negativas moderadas entre a satisfação global e o Ciclo de Ensino, e entre a satisfação global dos alunos e a sua idade. Os rapazes e as raparigas estavam igualmente satisfeitos. Também alguns estudos internacionais (Kelton, 2001; Meyer, 2000; Spigarolo et al., 2010) evidenciaram que o grau de satisfação com o serviço de refeições escolares aumentava com a frequência com que os alunos o utilizavam e diminuía com o aumento do nível de escolaridade em que se encontravam.

Os alunos mais jovens têm as escolhas alimentares mais controladas pelas famílias, que procuram refeições semelhantes às que lhes fornecem em casa, então almoçam na escola, não lhes sendo dada alternativa. À medida que vão aumentando a sua escolaridade tornam-se menos dependentes e começam a fazer as escolhas por si próprios, deixando de estar satisfeitos, sobretudo se a decisão de almoçar na escola for tomada pelos pais (Spigarolo et al., 2010). Os alunos mais velhos, muitas vezes, tomam as suas decisões com base no dinheiro que têm à disposição e dão importância à possibilidade de o gastarem (Meyer, 2000). Como procuram diferentes opções tornam-se mais críticos e atentos às características organolépticas da comida manifestando menor satisfação com o serviço de alimentação escolar, enquanto os alunos mais novos gostam mais de almoçar no refeitório (Spigarolo et al., 2010).

Meyer (2000) considera que a maior satisfação das raparigas em relação a alguns parâmetros pode estar relacionada com a sua maturidade, que nesta faixa etária é mais avançada que a dos rapazes.

Nos Estados Unidos alguns estudos (Meyer & Conklin, 1998) revelaram que as variáveis mais correlacionadas com um maior índice de satisfação global são: (i) a variedade, aroma e aspeto atrativo dos pratos; (ii) funcionários amáveis e cordiais com os alunos; (iii) a qualidade dos alimentos servidos e a adequação das refeições ao contexto cultural. Sugerimos que todos estes aspetos sejam tidos em consideração para favorecer a satisfação dos alunos em relação aos serviços de alimentação escolar.

## CAPÍTULO 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste capítulo são tecidas algumas considerações finais decorrentes do estudo efetuado, numa perspetiva reflexiva, tendo em conta o contexto teórico subjacente e os resultados obtidos, norteadas pelos objetivos e questões de investigação.

O capítulo divide-se nos seguintes quatro subcapítulos:

- “Conclusões” – enunciam-se de forma sistematizada os aspetos principais resultantes do estudo desenvolvido dando resposta às questões de investigação.
- “Limitações do estudo” – indicam-se as restrições mais relevantes inerentes à investigação realizada intrinsecamente relacionadas com o seu propósito.
- “Recomendações numa perspetiva de Educação para a Saúde” – com base nos resultados obtidos, apresentam-se algumas sugestões de medidas a implementar na escola em que decorreu este estudo, tendo em vista a melhoria do serviço oferecido, dos hábitos alimentares dos alunos e da sua satisfação em relação ao refeitório escolar.
- “Sugestões para futuras investigações” – perspetivam-se possíveis linhas de investigação na sequência do presente estudo.

### 6.1. Conclusões

Nesta investigação pretendeu-se, por um lado, caracterizar o serviço de alimentação oferecido no refeitório numa escola do Alentejo Central, com 2.º e 3.º Ciclos e, por outro, analisar os comportamentos dos alunos no refeitório de modo a identificar os aspetos positivos da sua alimentação bem como os eventuais aspetos negativos. Deu-se particular atenção às diferenças encontradas entre comportamentos de rapazes e raparigas e entre alunos do 2º e do 3º Ciclo.

Tendo sido tomada a opção de estudar uma situação concreta em profundidade, entendeu-se que havia vantagens na utilização de uma pluralidade de técnicas de recolha de informação (Cohen & Manion, 1990), nomeadamente, análise documental, observação sistemática, entrevistas semiestruturadas e questionários, conjugando metodologias qualitativas e quantitativas. Salienta-se que os resultados obtidos durante as observações

coincideram globalmente com as indicações dadas pelos alunos no questionário sobre os seus hábitos alimentares no refeitório escolar. A análise integrada e a triangulação dos dados obtidos permitiram obter uma visão global mas detalhada dos factos e validar os resultados (Flick, 2005), de modo a compreender de forma mais completa, a riqueza e a complexidade da realidade em estudo (Cohen & Manion, 1990).

Tendo em consideração os objetivos do estudo e dando resposta às questões de investigação, pode-se tirar diversas conclusões que se agruparam nas seguintes categorias: A) equipamentos, B) funcionárias, C) serviços e D) alunos.

#### **A) Dos equipamentos**

- A zona de receção e acondicionamento de matérias-primas e a cozinha eram iluminadas, ventiladas e havia preocupação com a arrumação e com a manutenção da sua limpeza. Os equipamentos de confeção e empratamento eram bastante diversificados e apresentavam boa higiene.

- A sala de refeições era ampla, ventilada e iluminada, no entanto, a sua decoração era pouco atrativa e a sua temperatura nem sempre estava confortável. Encontrava-se sempre limpa no início do atendimento aos alunos.

#### **B) Das funcionárias**

- As funcionárias tinham habilitações escolares baixas e não tinham formação profissional adequada às suas funções, exceto a responsável pelo serviço.

- Todas as funcionárias utilizavam touca, luvas e calçado adequado, mas, nem todas vestiam a farda diariamente.

- A manipulação dos alimentos no ato de servir foi sempre feita com utensílios ou com luvas, mas frequentemente, a funcionária que recebia as senhas de refeição servia também os pratos. Os talheres nem sempre estavam embalados individualmente.

- Os alunos foram sempre tratados com respeito e correção.

#### **C) Dos serviços**

- O estado e a qualidade dos alimentos de origem nacional utilizados na confeção das refeições eram bons, mas raramente recorriam a alimentos de origem local ou regional. Os cuidados na sua preparação eram bons e baseados no sistema HACCP.

- As ementas previstas eram elaboradas por uma dietista para um ciclo de 10 semanas e podiam ser consultadas antecipadamente. Embora incluíssem informações

relativas aos elementos constituintes da refeição a servir, à sua composição nutricional e ao seu valor energético, não especificavam todos os alimentos que eram utilizados nem faziam referência às técnicas de confeção. Não existiam fichas técnicas.

- 64,5% das ementas afixadas corresponderam exatamente às refeições servidas.

- Os assados no forno (45,0%) e os estufados (35,0%) predominaram em relação aos cozidos, grelhados e refogados; não foram servidos fritos.

- A sopa foi servida em 96,8% das refeições, sendo a maioria confeccionada com produtos hortícolas (90,3%) e estando as leguminosas presentes em cerca de 26%.

- Os pratos de carne e pescado alternaram diariamente, embora tenha prevalecido ligeiramente a utilização de carne (51,6%) em relação ao pescado (45,2%). O ovo esteve presente em 3,2% dos pratos. A utilização de carnes de mamíferos predominou em relação à de aves e a variedade de pescado servido foi reduzida.

- Os pré-preparados foram servidos com muita frequência, em 16,1% dos pratos.

- O acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono foi incluído em 96,8% dos pratos, tendo prevalecido a batata em detrimento do arroz e da massa. As leguminosas foram utilizadas em 19,4% dos pratos.

- O acompanhamento de hortícolas foi servido em 90,3% dos pratos. Na maioria das refeições (67,8%) foram fornecidas duas ou mais variedades de hortícolas crus ou cozidos.

- A fruta fresca foi servida em todas as refeições, com pouca variedade, maçã (52,0%), pera (30,0%) e clementinas (18,0%). A oferta de sobremesas doces foi muito reduzida.

- Houve repetição, em dias consecutivos, dos acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono, dos produtos hortícolas e da fruta fornecida.

- O pão de mistura foi servido diariamente, embalado individualmente.

- A água foi a única bebida disponibilizada no refeitório, mas foi permitido o consumo de sumos ou refrigerantes adquiridos noutros locais.

- A quantidade de comida foi colocada nos pratos de acordo com o aluno a servir e definida no momento, tendo por base a experiência profissional das funcionárias e as indicações dadas pelos próprios alunos.

- Os alunos repetiam o prato com frequência porque gostavam da comida e/ou porque não ficavam satisfeitos com a quantidade que era servida.

- O prato do dia esgotou-se em 19,4% das refeições tendo sido substituído por um prato de confeção rápida, geralmente pré-preparados.

- A qualidade das ementas servidas aos alunos foi considerada *Aceitável*.

- As refeições servidas eram hipocalóricas, não havendo qualquer refeição próxima dos V.E.T. recomendados para as faixas etárias dos alunos a que se destinavam. A distribuição de lípidos e sobretudo de hidratos de carbono estava muito abaixo do preconizado, embora o valor médio das proteínas cumprisse as recomendações.

#### **D) Dos alunos**

- 65,5% dos alunos frequentavam o refeitório escolar pelo menos 1 vez por semana, encontrando-se a maior parte no 2.º Ciclo (53,9%).

- A frequência de utilização do refeitório foi semelhante por sexo mas havia tendência para os alunos que frequentavam anos de escolaridade mais elevados utilizarem o refeitório escolar menos vezes por semana.

- Os alunos residentes na cidade em que se localizava a escola utilizavam menos o refeitório do que os que residiam nas suas aldeias limítrofes.

- A maior parte dos alunos que frequentava o refeitório escolar beneficiava do Apoio Social Escolar de Escalão A, recebendo a senha de almoço gratuitamente, enquanto a maioria dos alunos que não o frequentava não beneficiava de qualquer apoio.

- A maioria dos alunos (55,0%) almoçava no refeitório escolar por necessidade ou pela companhia, sendo o primeiro motivo mais valorizado pelas raparigas e o segundo pelos rapazes.

- Embora o horário escolar e a companhia fossem os principais motivos que levavam ambos os grupos ao refeitório, os alunos do 2.º Ciclo fizeram maior referência aos motivos familiares e à qualidade das refeições e menos à rapidez do serviço, do que os do 3.º Ciclo. Destes últimos, 18,5% não almoçavam no refeitório devido à qualidade das refeições.

- Os alunos, que não frequentavam regularmente o refeitório escolar, indicaram que não o faziam porque moravam perto da escola e devido à qualidade da comida.

- Os alunos nem sempre apresentavam a senha de almoço mas nessa circunstância tiveram direito a consumir sopa, pão e fruta.

- Os alunos demoravam em média cerca de 5 minutos na fila para serem atendidos, variando o tempo de espera entre 0 e 12 minutos.

- A maior parte dos alunos demorava menos de 15 minutos a almoçar.

- Aos alunos do 2.º Ciclo agradavam mais os pré-confeccionados e aos do 3.º Ciclo pratos como o frango assado, sendo preteridos pela maioria dos alunos os pratos de peixe.

- Na linha do *self-service* mais de metade dos alunos optava por não levar o acompanhamento de vegetais e a sopa. Mas a grande maioria levava o prato e o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono.

- Durante as refeições o barulho, a agitação dos alunos e a sua falta de cuidado com a manutenção da limpeza da sala foram frequentes.

- Apenas 13,7% dos alunos levavam os tabuleiros completos, referindo que o faziam por gostarem da comida, por ser saudável comer de tudo ou para satisfazerem as suas necessidades. Os restantes alunos não o faziam porque não gostavam dos elementos da refeição em causa (95,3%) ou porque não lhes apetecia comer (4,7%).

- A maioria dos alimentos que eram levados no tabuleiro eram aqueles que os alunos tinham mesmo decidido consumir, total ou parcialmente, durante a refeição.

- O acompanhamento de vegetais foi a parte da refeição menos consumida e o pão o mais consumido.

- Os alunos faziam um consumo insuficiente de vegetais ao almoço pois 14,6% não ingeriram nenhum vegetal, valor que aumentou para 34,9% tendo em conta apenas os que não comeram nem sopa nem acompanhamento de vegetais mas ingeriram a fruta.

- Os alunos indicaram como elementos da refeição consumidos com menor frequência o peixe, o acompanhamento de vegetais e a sopa, e com maior frequência o pão, a fruta, o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono, e a carne.

- Efetivamente 37,6% dos alunos consumiram acompanhamento de vegetais; 46,8% sopa; 65,8% fruta; 76,6% pão; 85,9% acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono e 87,7% prato de carne/peixe, sendo o consumo de carne superior ao de peixe.

- 48,6% dos alunos referiram que ingeriam sempre água e 10,7% disseram que levavam sempre sumos ou refrigerantes para beberem ao almoço.

- Alguns dos consumos foram significativamente diferentes entre rapazes e raparigas. Elas referiram que ingeriam sopa e acompanhamento de vegetais com maior frequência e eles que ingeriam pão e fruta mais frequentemente.

- Os alunos do 2.º Ciclo tenderam a fazer consumos alimentares mais saudáveis que os do 3.º, ingerindo com maior frequência peixe, acompanhamento de vegetais e fruta.

- Os comportamentos alimentares da população estudada foram condicionados pelo sexo e pelo Ciclo de Ensino dos indivíduos.

- A grande maioria dos alunos (87,6%) que almoçava no refeitório escolar não fazia a refeição completa.

- Apenas 20,5% dos alunos indicaram que consumiam a dose que lhes era servida e as raparigas deixavam comida no prato com maior frequência que os rapazes. Principalmente por não gostarem, por estarem saciados ou por falta de tempo.

- O peixe foi indicado por 36,3% dos alunos como um dos alimentos que mais deixavam no prato, surgindo depois o acompanhamento de vegetais (20,8%) e a sopa (14,5%).

- Em média, cada aluno desperdiçava 15,4% dos alimentos que lhe eram servidos (média diária por aluno de 81,0 g).

- Os alunos estavam mais satisfeitos em relação ao atendimento e à sala de refeição e mais insatisfeitos com o serviço alimentar oferecido.

- Quanto à sala de refeições, os alunos estavam mais satisfeitos em relação à sua dimensão e iluminação e menos satisfeitos com o barulho, tendo este sido o parâmetro avaliado de forma mais negativa (considerado *Não Aceitável* por 40,1% dos alunos).

- No atendimento verificou-se maior satisfação com a apresentação e simpatia das funcionárias e maior desagrado com o tempo de espera.

- No que se refere ao serviço oferecido, os alunos estavam mais satisfeitos com a higiene da loiça, dos talheres e da preparação dos pratos e mais insatisfeitos com temperatura dos alimentos, a quantidade servida e com a qualidade das refeições.

- A maioria dos alunos do 2.º Ciclo (56,0%) afirmou que as refeições servidas estavam a seu gosto enquanto os do 3.º Ciclo (54,8%) consideraram o contrário. A maior ou menor aceitação das refeições foi associada pelos alunos ao seu sabor, modo de confeção, variedade e quantidade servida.



- Globalmente, a maioria dos alunos do 2.º Ciclo (77,2%) considerou o refeitório escolar *Bom* ou *Muito Bom* e a maioria dos do 3.º Ciclo (64,4%) considerou-o *Aceitável* ou *Não Aceitável*. 54% dos alunos do 2.º Ciclo e 78% do 3.º referiram que o refeitório precisava de melhorar.

- A satisfação dos alunos foi independente do sexo em todos os parâmetros avaliados exceto na iluminação e ventilação da sala de refeições, sendo os rapazes significativamente mais críticos que as raparigas.

- A satisfação foi condicionada pelo Ciclo de Ensino em que se encontravam os alunos, em todos os parâmetros avaliados exceto o barulho durante a refeição, manifestando os do 3.º Ciclo muito menor satisfação que os do 2.º Ciclo. As diferenças foram mais acentuadas relativamente à decoração da sala de refeições, quantidade servida, variedade da ementa, qualidade das refeições e satisfação global. A satisfação quanto à quantidade de alimentos servida e a satisfação global diminuíram com o aumento da idade dos alunos.

Estas conclusões podem ser sintetizadas nos seguintes 10 pontos:

1. O refeitório tinha condições para a prestação do serviço a que se destina, necessitando de melhorar a decoração, a temperatura e o barulho na sala de refeições. As funcionárias evidenciavam alguns cuidados com a apresentação e com a manipulação dos alimentos mas não tinham formação profissional adequada às suas funções.
2. As ementas escolares eram elaboradas por profissionais e disponibilizadas antecipadamente, sendo fornecida informação sobre a composição nutricional e valor energético mas sem especificação de todos os ingredientes utilizados, nem das técnicas de confeção, não existindo fichas técnicas das refeições. As ementas previstas nem sempre corresponderam às efetivamente servidas.
3. A grande maioria das refeições incluía sopa confeccionada com produtos hortícolas, um prato principal de carne ou peixe em dias alternados (principalmente assado ou estufado), por vezes pré-preparados, com acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono e hortícolas, fruta fresca, pão e água.
4. Constatou-se a desadequação da distribuição de lípidos e sobretudo de hidratos de carbono às faixas etárias dos alunos, sendo as refeições consideradas hipocalóricas, no entanto, qualitativamente aceitáveis.

5. O refeitório foi frequentado maioritariamente por alunos do 2.º Ciclo, pelos que residiam mais distante da escola e pelos que recebiam a senha de refeição gratuitamente. Era utilizado por necessidade ou pela companhia, sendo o primeiro motivo mais valorizado pelas raparigas e o segundo pelos rapazes.
6. Apenas uma minoria dos alunos consumia a refeição completa, sendo preterida a sopa e o acompanhamento de vegetais e eram largamente preferidos o prato, o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono, o pão e a fruta, sendo o consumo de vegetais manifestamente insuficiente. Os consumos observados estavam globalmente de acordo com os que foram indicados pelos alunos.
7. Devido ao facto de deixarem alimentos no prato, sobretudo as raparigas, os alunos desperdiçavam cerca de 15% da refeição.
8. O sexo e o Ciclo de Ensino dos alunos condicionam os seus comportamentos alimentares. As raparigas consumiram mais sopa e vegetais e os rapazes mais pão e fruta. Os do 2.º Ciclo aparentam fazer consumos alimentares mais saudáveis que os do 3.º, ingerindo com maior frequência peixe, acompanhamento de vegetais e fruta.
9. O aporte nutricional varia com as refeições servidas mas também com as escolhas e preferências dos alunos em função da sua maior ou menor aceitação dos alimentos.
10. Os alunos estavam mais satisfeitos com o atendimento e com a sala de refeições e mais insatisfeitos com o serviço oferecido, apontando a maioria deles necessidades de melhoria. O sexo, mas sobretudo o Ciclo de Ensino dos alunos condicionam o seu grau de satisfação com o serviço de alimentação, manifestando-se os do 3.º Ciclo muito mais críticos e exigentes do que os do 2.º.

Consideramos que estes resultados podem ser utilizados como base para o desenvolvimento de ações de intervenção e promoção da saúde relacionadas com a alimentação nos refeitórios escolares. Salienta-se que as diferenças determinadas entre os alunos por sexo e Ciclo de Ensino sublinham a necessidade de ter estas duas variáveis em consideração aquando do planeamento e execução desses programas de intervenção em Educação para a Saúde, bem como o contexto em que se pretendem implementar.

## 6.2. Limitações do estudo

Os resultados obtidos e as conclusões devem ser analisados tendo em conta algumas limitações intrinsecamente relacionadas com o propósito do estudo, sendo estas quatro as mais relevantes:

- A avaliação da adequação energética e nutricional baseou-se no plano de ementas fornecido pela empresa concessionária do refeitório, podendo não retratar a realidade das refeições servidas às crianças, pois as quantidades servidas variavam de aluno para aluno, não existindo fichas técnicas e havia falta de rigor na redação das ementas.

- O peso dos restos alimentares nos tabuleiros determinado pelas funcionárias foi, por vezes, executado sem a presença da investigadora.

- Entrevistas a crianças de ambos os sexos e de ambos os ciclos de ensino poderiam complementar este estudo com informações mais aprofundadas na perspetiva das crianças, mas ultrapassava largamente as disponibilidades de tempo concedido para esta investigação.

- Este estudo de caso foi realizado numa única escola, o que impossibilita a generalização dos resultados a outras populações.

## 6.3. Recomendações numa perspetiva de Educação para a Saúde

Perante os resultados obtidos, consideramos importante a implementação de medidas e estratégias interventivas, que favoreçam a melhoria do serviço no refeitório escolar em que decorreu a investigação, contribuindo para o desenvolvimento e manutenção de hábitos alimentares saudáveis pelos alunos.

Para que seja eficaz, a intervenção deve envolver a participação ativa de todos os elementos da comunidade escolar, alunos, professores, direção da escola, funcionários, pessoal do serviço de alimentação escolar, mas também as famílias, cuja influência nos hábitos alimentares das crianças e jovens em idade escolar é determinante.

Organizamos as propostas em três campos de intervenção que se influenciam mutuamente: A) funcionamento do refeitório escolar; B) oferta alimentar; C) comportamento alimentar dos alunos. Salientamos que foram tidas em consideração as sugestões efetuadas durante a investigação pelas funcionárias do serviço de alimentação

e pelos alunos, cientes que o aporte de nutrientes é determinado pelas refeições servidas mas também pelas escolhas dos alunos em função da sua maior ou menor aceitação dos alimentos. Sublinha-se ainda que as estratégias sugeridas devem ser implementadas de forma progressiva e que a avaliação da sua eficácia e aceitação são fundamentais.

#### **A) Funcionamento do refeitório escolar**

- Criação de um ambiente mais agradável, atrativo e que favoreça o convívio: sugere-se a pintura das paredes com cores mais alegres e imagens sugestivas, integrando a participação dos alunos; colocar música ambiente durante as refeições; modificação das fardas das funcionárias tornando-as mais coloridas.

- Planeamento das ementas tendo em consideração as preferências dos alunos sem esquecer a adequação nutricional das refeições. Sugere-se que as ementas sejam divulgadas às famílias através da página web da escola, para que a alimentação em casa possa complementar de modo adequado a oferta escolar; e que sejam afixadas e apresentadas aos alunos na escola de forma criativa e atrativa.

- Elaboração das fichas técnicas das refeições com indicação de todos os ingredientes a utilizar e respetivas quantidades, das técnicas de confeção e da capitação, tendo em conta as recomendações em vigor para o aporte nutricional e energético adequado às faixas etárias dos alunos a que se destinam as refeições. Desta forma as quantidades a servir estarão mais adequadas aos alunos.

- Criação de processos criativos de comunicar as características nutricionais e valor energético dos pratos, de modo a proporcionar uma forma mais lúdica de aprender. Utilização de círculos coloridos para os alimentos que integram a refeição (por exemplo, como sugerem Arpe e Polanco (2008): verde, para os alimentos reguladores, frutas, vegetais e hortícolas; vermelho, para os proteicos, carne, pescado, ovos e laticínios; amarelo, para os energéticos fornecedores de lípidos; azul, para os fornecedores de hidratos de carbono, como massas, batatas, arroz) e ícones para o valor energético (por exemplo: 😊 😐 😞). Esta informação deverá ser colocada num quadro, onde conste a ementa diária, à entrada do refeitório; e poderá ser da responsabilidade das várias turmas de alunos, de forma rotativa.

- Introdução do “*Ecoponto da Alimentação escolar*”. Seriam colocadas três pequenas caixas coloridas no refeitório escolar: na azul, os alunos poderiam colocar questões; na amarela, sugestões; e na verde, deixariam a sua opinião sobre as ementas/refeições servidas. Estes dados seriam analisados pela “*Brigada das Refeições Escolares*”, que seria uma equipa constituída por quatro elementos (dois alunos, um do 2.º e outro do 3.º Ciclo,

uma funcionária do refeitório e a professora coordenadora da área da Educação para a Saúde) que apresentaria sugestões à responsável pelo serviço de alimentação.

- Acompanhamento aos alunos durante a refeição, efetuado por um adulto, que os aconselhe e incentive em relação ao seu comportamento alimentar e supervise o comportamento geral no sentido de proporcionar um ambiente mais tranquilo e com menos barulho.

- Permitir a repetição dos pratos aos alunos que fazem refeição completa para diminuir o número de alunos que fazem refeições incompletas.

- Formação profissional do pessoal do serviço de alimentação no que respeita à planificação, preparação, confeção e distribuição de refeições escolares, segurança alimentar e relações interpessoais.

## **B) Oferta alimentar**

- Sem esquecer as preferências dos alunos, ir apresentando novos pratos de forma atrativa e inovadora para introduzir diferentes alimentos na sua dieta e aumentar a variedade das ementas. Deste modo poderão ser substituídos os pratos de que os alunos menos gostam por outros também equilibrados nutricionalmente.

- Melhorar a qualidade das refeições, nomeadamente as características organolépticas dos pratos, recorrendo a ervas aromáticas e especiarias, respeitando a sazonalidade dos alimentos e o contexto gastronómico local e, dando particular atenção ao seu sabor, cor e apresentação.

- Privilegiar os alimentos fornecedores de hidratos de carbono e fibras, aumentando o valor energético das refeições respeitando as recomendações em vigor.

- Promover os pratos de pescado tornando o seu aspeto visual mais atrativo e colorido, recorrendo, por exemplo, à utilização de hortícolas de cores variadas, e melhorando o seu aroma e sabor com ervas aromáticas e especiarias.

## **C) Comportamento alimentar dos alunos**

- Criação de um “Clube de Degustação”, que seria constituído por alunos e Encarregados de Educação cuja função seria provarem e aprovarem os pratos a servir, em sessões planeadas para o efeito, ao longo do ano letivo.

- Organização de campanhas de promoção de diferentes tipos de alimentos no refeitório, com a participação das famílias.

- Criação da “*Caderneta do Utilizador do Refeitório*” e promover o concurso do “*Tabuleiro Saudável*”: seriam pontuados os tabuleiros em função das escolhas alimentares individuais e sempre que os alunos fizessem as refeições completas seria feito o registo na sua caderneta. Após a realização de 20 refeições completas poderiam ter direito a um lanche saudável gratuito no bar da escola, mediante a entrega da caderneta, recebendo uma nova.

- Dinâmicas interpares, com criação dos “*Chefes de Mesa*”, alunos que de forma rotativa seriam responsáveis pelas várias mesas do refeitório, tornando-as mais apelativas (por exemplo, decorando-as e colocando mensagens nos vários lugares), mantendo a ordem e tranquilidade durante a refeição, supervisionando e aconselhando os colegas em termos de escolhas alimentares, e motivando-os a almoçarem no refeitório escolar.

- Promoção dos “*Dias de Menus Temáticos*” no refeitório escolar, com pratos típicos de outros países promovendo a diversidade cultural e a interdisciplinaridade, em que as ementas seriam elaboradas pelos alunos e posteriormente aprovadas pelos responsáveis do serviço de alimentação. Isto é cada vez mais importante porque a diversidade em termos de nacionalidade dos alunos evidencia-se cada vez mais nas nossas escolas.

- Promoção de “*Oficinas de Culinária*”, em que os alunos e os pais poderiam praticar a seleção de alimentos, a sua manipulação, confeção e apresentação de forma original e inovadora, promovendo a capacitação para fazerem escolhas alimentares mais saudáveis.

Importa salientar que intervenções adequadas podem garantir mudanças positivas que reforcem o papel dos refeitórios escolares como modelos de padrões alimentares saudáveis e adequados às crianças e jovens em idade escolar (Sancho et al., 2008), pois a estrutura das ementas e os alimentos servidos constituem uma mensagem em si mesmos (Arpe & Polanco, 2008).

#### **6.4. Sugestões para futuras investigações**

Na sequência do estudo realizado podem perspetivar-se as seguintes linhas para futuras investigações:

- Considerando que, para além do equilíbrio dietético das refeições, é fundamental que os alimentos sejam produzidos e manuseados em condições de higiene e segurança evitando riscos para a saúde dos utilizadores do serviço, seria importante avaliar as condições hígio-sanitárias do refeitório escolar.

- Também se considera pertinente a realização de estudos longitudinais para avaliar a evolução das preferências e consumos alimentares dos alunos no refeitório escolar ao longo do seu percurso escolar, para poderem ser definidas com mais rigor as suas necessidades nutricionais nas várias fases da vida.

- Em virtude do aumento rápido da relevância do papel desempenhado pelos refeitórios escolares no dia-a-dia das famílias, será importante avaliar os consumos alimentares, efetivamente realizados pelos alunos em contexto escolar, por sexo e por Ciclo de Ensino, de forma a conhecer a realidade portuguesa, pois o aporte de nutrientes é determinado quer pela qualidade das refeições servidas quer pelas escolhas dos alunos.

- Dada a escassez de informações neste âmbito, seria importante replicar a presente investigação em diferentes escolas portuguesas, para conhecer a situação alimentar e nutricional dos alunos, de modo a definir programas de intervenção com estratégias específicas de educação alimentar adequadas a cada realidade. Seria interessante fazer a comparação entre os resultados obtidos em escolas cujos refeitórios estivessem concessionados a empresas e os resultados obtidos em escolas cujos refeitórios fossem de autogestão.





## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranceta, J. (2008). Realidad actual de los comedores escolares en España. In J. Martínez & I. Polanco (Coords.), *El libro blanco de la alimentación escolar* (pp. 1-12). Madrid: McGraw-Hill.
- Aranceta, J., Pérez-Rodrigo, C., Serra, L. & Delgado, A. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio "Dime Cómo Comes". *Aten Primaria*, 33 (3), 131-139.
- Aranceta, J., Pérez-Rodrigo, C., Serra, J., Hernández, A., More, R., Mateos, M. et al. (2008). El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. *An Pediatr (Barc)*, 69 (1), 72-88.
- Arpe, C. & Polanco, I. (2008). La obesidade y el sobrepeso: el papel del comedor escolar en su prevención. In J. Martínez & I. Polanco (Coords.), *El libro blanco de la alimentación escolar* (pp. 177-192). Madrid: McGraw-Hill.
- Atie, B. (2012). Variables Affecting Children's Experience of Eating at School. *Menu: Journal of Food and Hospitality Research*, 1, 7-17.
- Atie, B., Massanés, T. & Roura, E. (2009). *Alimentación y salud en la escuela - Proyecto observacional de una pequeña muestra de los comedores escolares catalanes*. Comunicação apresentada no I Congresso de Sociología de la Alimentación, Gijón, Espanha. Em: <http://sociologiadelaalimentacion.es/site/node/47>, acedido em 9 de janeiro de 2012.
- Augustini, V., Kishimoto, P., Tesaro, T. & Almeida, F. (2008). Avaliação do índice de restrição e sobras em unidade de alimentação e nutrição (UAN) de uma empresa metalúrgica na cidade de Piracicaba/SP. *Revista Simbio-Logias*, 1 (1), 99-110.
- Baptista, M. (2006). *Educação Alimentar em meio Escolar: Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável*. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Baptista, M. (2010). No terreno – A Educação para a Saúde em Meio Escolar. *Noesis*, 81, 30-33.

- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barros, M. (2008). *Espaços de Refeição de Estabelecimentos de Educação do Município de Penafiel – Caracterização higio-sanitária*. Tese de Licenciatura, Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Batch, J. & Baur, L. (2005). Management and prevention of obesity and its complications in children and adolescents. *The Medical Journal of Australia*, 182, 130-135. Em: [http://mja.com.au/public/issues/182\\_03\\_070205/bat10421\\_fm.html](http://mja.com.au/public/issues/182_03_070205/bat10421_fm.html), acessado em 11 de junho de 2011.
- Bell, J. (1997). *Como realizar um projecto de investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Bergman, E., Buerge, N., Joseph, E. & Sanchez, A. (2000). Time spent by schoolchildren to eat lunch. *Journal of the American Dietetic Association*, 100 (6), 696-698.
- Besoluk, S. & Önder, I. (2012). Feeding habits of primary school students in a rural área. In C. Bruguère, A. Tiberghien & P. Clément (General Eds.). *eBook proceedings of the ESERA 2011 Conference – Science learning and Citizenship*, Part 8: Environmental, Health and Informal Outdoor Science Education (pp. 1082-1085). Lyon: ESERA.
- Best, J. (1982). *Cómo investigar en educación*. Madrid: Ediciones Morata.
- Bilhastre, T. (2008). *Educação Alimentar: Estudo de Caso de um Agrupamento de Escolas do 1º ciclo*. Tese de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Bueno, M. & Fisberg, R. (2006). Comparação de três critérios de classificação de sobrepeso e obesidade entre pré-escolares. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 6 (4), 411-418.
- Campos, V. (2010). *Estudo dos Desperdícios Alimentares em Meio Escolar*. Tese de Licenciatura, Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Candeias, A. & Rego, M. (2005). Análise qualitativa das ementas servidas pelas escolas do concelho de Loulé: estudo comparativo. *Revista Alimentação Humana*, 11 (2), 53-63.
- Candeias, V. (2003). *Estudo de prevalência de obesidade e hábitos alimentares em adolescentes dos 11 aos 13 anos, em escolas do 2.º e 3.º ciclo pertencentes ao*

Centro de Saúde de Soares dos Reis. Tese de Licenciatura, Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

- Carmo, I., Santos, O., Carnolas, J., Vieira, J., Carreira, M., Medina, L. et al. (2006). Prevalence of obesity in Portugal. *Obesity Reviews*, 7 (3), 233-237.
- Carvalho, A., Rodrigues, V., Carvalho, G. & Gonçalves, A. (2007). Um olhar sobre os hábitos alimentares e de lazer de jovens adolescentes. In B. Pereira, G.S. Carvalho e V. Pereira (Eds.), *3º Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde: Novas Realidades, Novas Práticas*, Braga: IEC, Universidade do Minho. (CD-ROM).
- Carvalho, G. (2002). Literacia para a Saúde: Um contributo para a redução das desigualdades em saúde. In *Saúde: As teias da discriminação social – Actas do Colóquio Internacional: Saúde e Discriminação Social* (Orgs.: M. Leandro, M. Araújo, M. Costa). Braga: Universidade do Minho, pp.119-135.
- Carvalho, G. (2006). Criação de ambientes favoráveis para a promoção de estilos de vida saudáveis. In B. Pereira & G. Carvalho (Eds.), *Actividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e Estilos de Vida Saudáveis* (pp. 19-37). Lisboa: Lidel.
- Castells, M., Capdevila, C., Girbau, T. & Rodríguez, C. (2006). Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. *Nutrición Hospitalaria*, 21 (4), 517-532.
- Coelho, R., Sousa, S., Laranjo, M., Monteiro, A., Bragança, G. & Carreiro, H. (2008). Excesso de Peso e Obesidade - Prevenção na Escola. *Acta Médica Portuguesa*, 21, 341-344.
- Cohen, L. & Manion, L. (1990). *Métodos de investigación educativa*. Madrid: Editorial La Muralla S.A.
- Contento, I. (1995). The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs and research – a review of research. *Journal of Nutrition Education*, 27, 279-418.
- Cooke, L. & Wardle, J. (2005). Age and gender differences in children's food preferences. *British Journal of Nutrition*, 93, 741-746.
- Correia, M. (2009). A observação participante enquanto técnica de investigação. *Pensar Enfermagem*, 13 (2), 30-36.

- Costa, E., Ribeiro, V. & Ribeiro, E. (2001). Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. *Revista de Nutrição*, 14 (3), 225-229.
- Costa, R. (2008). O Trabalho de Projecto como Estratégia para a Promoção da Educação Alimentar. *Nutricias*, 8, 4-13.
- Cuevas, R. (2011). Afondo Menús Escolares. *Revista Eroski Consumer*, 156, 4-9.
- Currie, C., Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D. et al. (2008). *Inequalities in young people's health. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2005/2006 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., Looze, M., Roberts, C. et al. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Danelon, M., Danelon, M. & Silva, M. (2006). Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. *Segurança Alimentar e Nutricional*, 13 (1), 85-94.
- DECO - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor. (1997). Que Alimentação nas Escolas?. *ProTeste*, 173, 4-11.
- DECO - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor. (2005). Mais legumes e menos fritos à refeição. *ProTeste*, 261, 8-11.
- DECO - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor. (2011). Menus escolares aprovados. *Teste Saúde*, 93, 10-13.
- DGIDC – Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular. (2007). *Circular n.º14/DGIDC/2007 – Refeitórios Escolares Normas Gerais de Alimentação*.
- DGS - Direção Geral da Saúde (2006). *Programa Nacional de Saúde Escolar*. Lisboa: DGS.
- Erasmie, T. & Lima, L. (1989). *Investigação e projectos de desenvolvimento em educação*. Braga: Universidade do Minho.
- FEN & FEADRS - Fundación Española de la Nutrición e Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social. (2008). *Guía de Comedores Escolares*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

- Ferreira, J. (2010). *Prevalência de Obesidade Infanto-juvenil: Associação com os hábitos alimentares, actividade física e comportamentos sedentários dos adolescentes escolarizados de Portugal Continental*. Tese de Doutoramento, Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Ferreira, R. & Marques-Vidal, P. (2008). Prevalence and Determinants of Obesity in Children in Public Schools of Sintra, Portugal. *Obesity*, 16 (2), 497-500.
- Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*. Lisboa: Monitor.
- Franco, T. & Moreira, P. (2003). Avaliação Qualitativa das Ementas Escolares nas E.B.1 e Jardins-de-Infância do Porto. *Revista de Alimentação Humana*, 9 (2), 83-89.
- Galinha, M. (2010). *Avaliação da qualidade do serviço de alimentação num jardim-de-infância de Coimbra*. Tese de Licenciatura, Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Ghiglione, R. & Matalon, B. (1993). *O Inquérito*. Oeiras: Celta Editora.
- Gomes, A. (2009). *Estilos de vida dos jovens e obesidade: estudo comparativo*. Tese de Mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.
- Gonçalves, I. (2006). Hábitos alimentares em adolescentes. *Revista Portuguesa de Clínica Geral*, 22, 163-172.
- Gould, R., Russell, J. & Barker, M. (2006). School lunch menus and 11 to 12 year old children's food choice in three secondary schools in England—are the nutritional standards being met?. *Appetite*, 46, 86-92.
- Gutiérrez, L. & Pinto, J. (2008). Garantía de calidad e higiene en el comedor escolar. Importancia de las intoxicaciones e infecciones alimentarias en medio escolar. Programas de prerrequisitos y APPCC. La exigência de formación. In J. Martínez & I. Polanco (Coords.), *El libro blanco de la alimentación escolar* (pp. 95-108). Madrid: McGraw-Hill.
- Harris, K., Kuramoto, L., Schulzer, M. & Retallack, J. (2009). Effect of school-based physical activity interventions on body mass index in children: a meta-analysis. *Canadian Medical Association Journal*, 180, 719-726. Em: <http://www.cmaj.ca/content/180/7/719.abstract>, acedido em 12 de junho de 2011.

- Iglesias, C. (2008). La alimentación del escolar en su domicilio. El papel del desayuno, la merienda y la cena. In J. Martínez & I. Polanco (Coords.), *El libro blanco de la alimentación escolar* (pp. 37-50). Madrid: McGraw-Hill.
- INE - Instituto Nacional de Estatística. (2010). *Balança Alimentar Portuguesa 2003-2008*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- INE & INSA – Instituto Nacional de Estatística e Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. (2009). *Inquérito Nacional de Saúde 2005/2006*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística e Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.
- Jung, J., Lee, Y. & Oh, Y. (2009). Comparison of student's satisfaction on school food service environment by the eating place and gender. *Nutrition Research and Practice*, 3 (4), 295-299.
- Kelton, K. (2001). *Food Service Satisfaction of students in four Western Kentucky high schools*. Thesis for the master degree, University of Tennessee at Martin, Martin, TN, Estados Unidos da América.
- Lalonde, M. (1981). *A new perspective on the health of Canadians – a working document*. Ottawa: Minister of National Health and Welfare. Em: [http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt\\_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf), acedido em 27 de junho de 2011.
- Laverack, G. (2008). *Promoção de Saúde – Poder e Empoderamento*. Loures: Lusodidacta.
- Lobato, L. (2009). *Análise de risco e avaliação higio-sanitária de refeitórios escolares*. Tese de Licenciatura, Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Lobato, L. & Santos, M. (2010). Grelhas de avaliação higio-sanitária de refeitórios escolares. *Revista de Alimentação Humana*, 16 (1), 23-38.
- Lobstein, T., Baur, L. & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews*, 5 (1), 4-85.
- Lopes, C., Oliveira, A., Santos, A., Ramos, E., Severo, M. & Barros, H. (2006). *Consumo alimentar no Porto*. Porto: Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Em: <http://www.consumoalimentarporto.med.up.pt>, acedido em 16 de janeiro de 2012.

- Lopes, S. (2009). *Avaliação qualitativa de ementas escolares e respetiva intervenção*. Tese de Licenciatura, Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Loureiro, I. (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 22 (2), 43-55.
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. Pero Pinheiro: ReportNumber.
- Martelo, S. (2009). Efeitos da educação nutricional associada à prática de exercício supervisionado sobre indicadores da composição corporal e marcadores bioquímicos em adolescentes com excesso de peso. *Nutrire*, 34 (3), 31-44.
- Martínez, J. (2008). Planificación y gestión del comedor escolar. Servicio y demanda de dietas especiales. In J. Martínez & I. Polanco (Coords.), *El libro blanco de la alimentación escolar* (pp. 51-93). Madrid: McGraw-Hill.
- Martins, S. (2010). *Análise do Comportamento Alimentar de uma População Escolar do Concelho de Sintra*. Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Matos, M., Carvalhosa, S. & Fonseca, H. (2001). O comportamento alimentar dos jovens portugueses. *Aventura Social & Saúde*, 5 (1), 1-8.
- Matos, M., Simões, C., Tomé, G., Camacho, I., Loureiro, N., Diniz et al. (2012). *Estudo HBSC - Tendências da década em matéria de saúde e estudos regionais. 6. Atividade física, Corpo e Alimentação*. Em: <http://aventurasocial.com/publicacoes.php>, acedido em 9 de maio de 2012.
- Mendes, G., Martinez, T., Izar, M., Amancio, O., Novo, N., Matheus, S. et al. (2006). Perfil lipídico e efeito da orientação nutricional em adolescentes com história familiar de doença arterial coronariana prematura. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 86 (5), 361-365.
- Mendoza, R., Pérez, M. & Batista-Foguet, J. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Meyer, M. (2000). Top predictors of middle/junior high school students' satisfaction with school foodservice and nutrition programs. *Journal of the American Dietetic Association*, 100 (1), 100-103.

- Meyer, M. & Conklin, M. (1998). Variables affecting high school students' perceptions of school food service. *Journal of the American Dietetic Association*, 98 (1), 1424-1431.
- Moreira, J. (2009). *Questionários: teoria e prática*. Coimbra: Edições Almedina.
- Moreira, P., Padez, C., Carvalhal, I. & Rosado, V. (2007). Maternal weight gain during pregnancy and overweight in Portuguese children. *International Journal of Obesity*, 31, 608-614.
- Moreira, P. & Peres, E. (1996). Alimentação de Adolescentes. *Revista de Alimentação Humana*, 2 (4), 4-44.
- Nunes, E. & Breda, J. (2002). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.
- Oliveira, A. (2003). *Disponibilidades Alimentares nos Bares Escolares e Máquinas de Venda Automática de Alimentos das Escolas do Ensino Básico 2, 3 e Secundárias do Concelho de Matosinhos*. Trabalho Complementar de Final de Licenciatura, Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- OMS - Organização Mundial de Saúde. (1986). *Carta de Ottawa para a promoção da saúde*. Paper apresentado na 1.ª Conferência Internacional sobre Promoção da saúde, Ottawa, Canadá.
- Padez, C., Fernandes, T., Mourão, I., Moreira, P. & Rosado, V. (2004). Prevalence of Overweight and Obesity in 7-9-Year-Old Portuguese Children: Trends in Body Mass Index From 1970-2002. *American Journal of Human Biology*, 16, 670-678.
- Padez, C., Mourão, I., Moreira, P. & Rosado, V. (2005). Prevalence and risk factors for overweight and obesity in Portuguese children. *Acta Paediatrica*, 94, 1550-1557.
- Paiva, I., Pinto, C., Queirós, L., Meister, M., Saraiva, M., Bruno, P. et al. (2011). Baixo Valor Calórico e Elevado Teor de Sal Nas Refeições Servidas em Cantinas Escolares. *Acta Médica Portuguesa*, 24, 215-222.
- Pearson, N., Ball, K. & Crawford, D. (2011). Predictors of changes in adolescents' consumption of fruits, vegetables and energy-dense snacks. *British Journal of Nutrition*, 105, 795-803.
- Pederson, T., Meilstrup, C., Holstein, B. & Rasmussen, M. (2012). Fruit and vegetable intake is associated with frequency of breakfast, lunch and evening meal: cross-



sectional study of 11-, 13-, and 15-year-olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1-10.

- Peres, E. (1992). *Alimentos & Alimentação*. Porto: Lello & Irmão Editores.
- Peres, E. (1994). *Saber comer para melhor viver*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Pérez-Rodrigo, C. (2008). La nutrición y el comedor escolar: importância en el rendimiento de la población escolar y su influencia sobre la salud actual y futura del colectivo. In J. Martínez & I. Polanco (Coords.), *El libro blanco de la alimentación escolar* (pp. 13-28). Madrid: McGraw-Hill.
- Pérula, L., Herrera, E., Miguel, M. & Lora, N. (1998). Hábitos Alimentarios de los Escolares de una Zona Básica de Salud de Córdoba. *Revista Española de Salud Pública*, 72 (2), 147-150.
- Poirer, J., Clapier-Valladon, S. & Raybaut, P. (1999). *Histórias de vida. Teoria e Prática*. Oeiras: Celta Editora.
- Prell, H., Berg, C. & Jonsson, L. (2002). Why don't adolescents eat fish? Factors influencing fish consumption in school. *Scandinavian Journal of Nutrition*, 46 (4), 184-191.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Raich, R., Portell, M. & Peláez-Fernández, M. (2010). Evaluation of a School-Based Programme of Universal Eating Disorders Prevention: Is it More Effective in Girls at Risk? *European Eating Disorders Review*, 18 (1), 49-57.
- Reforço, A. (2010). *Segurança alimentar no refeitório de uma escola secundária – estudo para implementação do HACCP*. Tese de Mestrado, Universidade Aberta, Lisboa, Portugal.
- Rito, A., Paixão, E., Carvalho, M. & Ramos, C. (2011). *Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2008*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP. Em: <http://hdl.handle.net/10400.18/142>, acedido em 16 de janeiro de 2012.
- Sacks, H., Schegloff, E. & Jefferson, G. (1974). A simplest systematics for the organization of turn-taking for conversation. *Language*, 50, 696-735.

- Sancho, T., Candeias, A., Mendes, C., Silvestre, L., Cartaxo, L. & Andrade, S. (2008). Promoção da Qualidade Nutricional das Refeições em Estabelecimentos de Educação do Algarve: análise comparativa 2004/2005 – 2006/2007. *Nutricias*, 8, 16-19.
- Santos, M. B. (2004). *Educação Alimentar na Escola - Avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8.º ano de escolaridade*. Tese de Mestrado, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Santos, M. J., Nogueira, J. & Mayan, O. (2007). Condições higio-sanitárias das cantinas escolares do distrito de Vila Real. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 25 (2), 51-58.
- Serrano, G. (1994). *Investigación cualitativa. Retos e Interrogantes*. Madrid: Editorial La Muralla S.A.
- SPARE. (2009). *Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares* [programa informático]. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto.
- Spigarolo, R. (Ed.), Donegani, G., Giorgi, G. & Sarti, M. (2010). *CORE Organic Project Series Report: Differences between real and perceived quality among users of school catering – survey on 40 Italian schools* (CORE Organic Project n.º 1881). Tjele, Denmark: International Centre for Research in Organic Food Systems. Em: [attp://www.orgprints.org](http://www.orgprints.org), acessado em 16 de novembro de 2011.
- Spradley, J. (1980). *Participant Observation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102 (3 Suppl), S40-51.
- Triches, R. & Giugliani, E. (2005). Obesity, eating habits and nutritional knowledge among school children. *Revista de Saúde Pública*, 39 (4), 541-547.
- Urho, U. (2003). Les repas scolaires des élèves de 5è-3è en Finlande. In Organisation Mondiale de la Santé – Europe (Orgs.). *Forum Europeen: L'alimentation a l'école – faire le choix de la santé. Actes du Conseil de l'Europe, 20 et 21 novembre* (pp. 227-228). Strasbourg: Organisation Mondiale de la Santé.
- Viana, V., Santos, P. & Guimarães, M. (2008). Comportamento e Hábitos Alimentares em Crianças e Jovens: uma Revisão da Literatura. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 9 (2), 209-231.

- Vieira, M. & Carvalho, G. (2011). Promover a saúde na escola: um modelo educativo para adoção de hábitos saudáveis de alimentação e atividade física. *In: B. Pereira & G. Carvalho (Coord.), Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde: A atividade física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social.* CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho, pp.1537-1547.
- WHO - World Health Organization (1998). *Obesity – preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity.* Geneva: World Health Organization.
- WHO - World Health Organization (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic disease.* Geneve: World Health Organization.
- WHO - World Health Organization (2006). *Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the european region.* Copenhagen: World Health Organization.
- WHO - World Health Organization (2008). *Controlling the global obesity epidemic.* Em: <http://www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/index.html>, acedido em 11 de junho de 2011.
- Zancul, M. & Dal Fabbro, A. (2007). Escolhas Alimentares e Estado Nutricional de Adolescentes em Escolas de Ensino Fundamental. *Alimentos e Nutrição Araraquara*, 18 (3), 253-259.
- Zancul, M. & Zancul, M. C. (2009). Educação alimentar e nutricional em aulas de ciências. *Enseñanza de las Ciencias*, Número Extra VIII Congreso Internacional sobre Investigación en Didáctica de las Ciencias, pp. 93-96.

## LEGISLAÇÃO CONSULTADA

### Regulamentos (CE)

- Regulamento (CE) n.º 178/2002, de 28 de janeiro, do Parlamento Europeu e do Conselho da União Europeia. Determina os princípios e normas gerais da legislação alimentar, cria a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos e estabelece procedimentos em matéria de segurança dos géneros alimentícios
- Regulamento (CE) n.º 852/2004, de 29 de abril de 2004, do Parlamento Europeu e do Conselho da União Europeia. Relativo à higiene dos géneros alimentícios.

### **Decretos-Lei**

- Decreto-Lei n.º 55/2009, de 2 de março. Estabelece o regime jurídico aplicável à atribuição e ao funcionamento dos apoios no âmbito da ação social escolar.

### **Portarias**

- Portaria n.º 1242/2009, de 12 de outubro. Aprova o regulamento do Regime de Fruta Escolar.

### **Despachos**

- Despacho n.º 22251/2005, de 25 de outubro. Aprova o programa de generalização do fornecimento de refeições escolares aos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico bem como o regulamento que define o regime de acesso ao apoio financeiro a conceder pelo Ministério da Educação no âmbito do referido programa.
- Despacho n.º 12037/2007, de 18 de maio. Altera o Despacho n.º 22251/2005, de 25 de outubro, sobre refeições escolares.
- Despacho n.º 18987/2009, de 17 de agosto. Estabelece as condições de aplicação das medidas de ação social escolar, da responsabilidade do Ministério da Educação e dos municípios, atualizando o valor das participações devidas, bem como das correspondentes mensalidades e capitações, nas modalidades de apoio alimentar, alojamento e auxílios económicos, a vigorar a partir do ano letivo 2009/2010.
- Despacho n.º 12284/2011, de 19 de setembro, republicado na Declaração de retificação n.º 1639/2011, de 2 de novembro. Estabelece as condições de aplicação das medidas de ação social escolar, da responsabilidade do Ministério da Educação e dos municípios, nas modalidades de apoio alimentar, alojamento e auxílios económicos, para o ano letivo 2011/2012.

### **Circulares**

- Circular n.º 25/92, de 16 de novembro, IASE – Instituto de Ação Social Escolar. Sobre as normas gerais de preparação de alimentos.
- Circular n.º 28/92, de 17 de novembro, IASE – Instituto de Ação Social Escolar. Sobre normas gerais de funcionamento de refeitórios escolares.
- Circular n.º 14/DGIDC/2007, de 25 de maio, DGIDC – Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular. Sobre as normas gerais da alimentação nos refeitórios escolares.
- Circular n.º 15/DGIDC/2007, de 14 de junho, DGIDC. Aditamento à Circular n.º 14/DGIDC/2007, de 25 de maio.

**APÊNDICES**



**APÊNDICE 1 – Aceitação do estudo principal**

- Autorização da Direção do Agrupamento.
- Autorização da empresa concessionária do refeitório.
- Autorização dos Pais e Encarregados de Educação.





*Elsa Cristina Reis*

*Professora de Ciências Naturais*

*Coordenadora da Educação para a Saúde*

Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED]



Exmo. Senhor Diretor  
do Agrupamento Vertical de Escolas  
de [REDACTED]

[REDACTED], 23 de setembro de 2011

**Assunto:** *Pedido de autorização para efetuar a recolha de dados sobre a alimentação dos alunos no refeitório de uma escola com 2.º e 3.º Ciclo, do distrito de Évora.*

Durante o ano letivo que agora se inicia desenvolverei a minha Dissertação de Mestrado cujo tema é "A ALIMENTAÇÃO DOS ALUNOS NO REFEITÓRIO ESCOLAR", orientada pela Professora Doutora Graça Simões de Carvalho, da Universidade do Minho.

A investigação que pretendo efetuar visa conhecer a oferta alimentar no refeitório escolar avaliando qualitativamente e quantitativamente as ementas; analisar os comportamentos dos alunos, no refeitório escolar, para identificar aspetos positivos e eventuais aspetos negativos da sua alimentação; elaborar recomendações e construir uma proposta de programa de intervenção.

A recolha de dados deverá decorrer ao longo do presente ano letivo, na Escola em que leciono, será realizada apenas por mim e implicará: a) a realização de ciclos de observação no refeitório escolar; b) realização de entrevistas às funcionárias do refeitório; c) análise das ementas servidas no refeitório escolar; d) a aplicação de questionários a todos os alunos para obter informações sobre o seu comportamento alimentar no refeitório e sua satisfação em relação ao serviço prestado.

Os dados recolhidos serão divulgados no relatório final do estudo, sendo o anonimato dos seus protagonistas salvaguardado, incluindo a identidade da própria Escola e da empresa concessionária do refeitório escolar.

Neste sentido, solicito que V.<sup>a</sup> Ex.<sup>a</sup> se digne autorizar formalmente a realização da recolha de informação referida, a partir desta data e até ao final do ano letivo.

Os resultados da investigação efetuada serão facultados à Direção do Agrupamento.

Sem outro assunto de momento, subscrevo-me com elevada consideração, agradecendo desde já a atenção dispensada.

Com os meus melhores cumprimentos

Elsa Cristina Pereira Reis

(Elsa Cristina Pereira Reis)

Elsa Cristina Reis

Professora de Ciências Naturais

Coordenadora da Educação para a Saúde

Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED]

[REDACTED]

Exma. Senhora Dr.ª [REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED], 21 de outubro de 2011

**Assunto:** *Pedido de autorização para efetuar a recolha de dados sobre a alimentação dos alunos no refeitório de uma escola com 2.º e 3.º Ciclo, do distrito de Évora.*

Sou professora de Ciências Naturais do 3.º Ciclo do Ensino Básico, grupo de recrutamento 520, na Escola EB N.º1 de [REDACTED] e Coordenadora da Educação para a Saúde no Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED]. Estou a desenvolver a minha dissertação de mestrado cujo tema é “A ALIMENTAÇÃO DOS ALUNOS NO REFEITÓRIO ESCOLAR”, orientada pela Professora Doutora Graça Simões de Carvalho, da Universidade do Minho.

Este estudo visa conhecer a oferta alimentar no refeitório escolar; analisar os comportamentos dos alunos, no refeitório escolar, para identificar aspetos positivos e eventuais aspetos negativos da sua alimentação; elaborar recomendações e construir uma proposta de programa de intervenção.

A recolha de dados, a decorrer ao longo do presente ano letivo, na Escola supracitada, será realizada apenas por mim e implicará: a) a realização de ciclos de observação no refeitório escolar; b) realização de entrevistas às funcionárias do refeitório; c) análise das ementas servidas no refeitório escolar.

Os dados recolhidos serão divulgados no relatório final do estudo, sendo o anonimato dos seus protagonistas salvaguardado, incluindo a identidade da própria Escola e da empresa concessionária do refeitório escolar.

Neste sentido, solicito que V.ª Ex.ª se digne autorizar formalmente a realização da recolha de informação referida. Solicito também autorização para entrevistar as cinco funcionárias que desempenham funções nesse refeitório.

Salienta-se que este estudo já está autorizado pelo Diretor do Agrupamento.

Os resultados da investigação efetuada serão facultados à Direção do Agrupamento e a V.ª Ex.ª.

Sem outro assunto de momento, subscrevo-me com elevada consideração, agradecendo desde já a atenção dispensada.

Com os meus melhores cumprimentos

Elsa Cristina Pereira Reis

(Professora Elsa Cristina Pereira Reis)

Pedido autorizado para efectuar a recolha de dados sobre a alimentação dos alunos no refeitório de uma escola com 2.º e 3.º ciclo do distrito de Évora

Lisboa, 21 de Outubro de 2011

[Redacted signature]

[Redacted stamp]

Elsa Cristina Reis  
Professora de Ciências Naturais  
Coordenadora da Educação para a Saúde  
Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED]

Exmo. Senhor  
Encarregado de Educação

[REDACTED], 28 de novembro de 2011

Sou professora de Ciências Naturais do 3.º Ciclo do Ensino Básico e também Coordenadora do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde no Agrupamento Vertical a que pertence a escola que o seu educando frequenta.

No âmbito da minha dissertação de Mestrado em Educação, na Área de Especialização de Educação para a Saúde, da Universidade de Évora, estou a desenvolver um estudo, cujo tema é A ALIMENTAÇÃO DOS ALUNOS NO REFEITÓRIO ESCOLAR.

Os principais objetivos são:

- Conhecer a oferta alimentar no refeitório escolar avaliando as ementas;
- Analisar os comportamentos dos alunos, no refeitório, para identificar aspetos positivos e eventuais aspetos negativos da sua alimentação;
- Elaborar recomendações e construir uma proposta de programa de intervenção no refeitório.

Para o desenvolvimento deste estudo será fundamental a colaboração do seu educando. Solicito a sua autorização permitindo que o seu educando responda a um questionário sobre o comportamento alimentar no refeitório e sobre a satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado.

Saliento que todos os dados recolhidos são confidenciais e que o estudo já foi autorizado pelo Diretor do Agrupamento. Manifesto, ainda, a minha inteira disponibilidade para prestar qualquer esclarecimento que considere necessário.

A autorização de participação do seu educando neste estudo deve ser entregue ao Diretor de Turma, com a maior brevidade possível.

Agradeço a sua colaboração e subscrevo-me com os melhores cumprimentos.

A professora

\_\_\_\_\_  
(Elsa Cristina Reis)

✂-----

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado de Educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_, n.º \_\_\_\_\_, da turma \_\_\_\_\_, do \_\_\_\_\_ ano, declaro que autorizo o meu educando a participar no estudo e a responder a um questionário sobre “A alimentação dos alunos no refeitório escolar” no âmbito da investigação que me foi dada a conhecer.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do Encarregado de Educação)



## **APÊNDICE 2 – Fichas de registo de observações**

- Ficha de registo de observações inicial.
- Ficha de registo de observações na linha de distribuição de refeições.
- Ficha de registo de observações junto aos carrinhos de tabuleiros.







## Ficha de Registo de Observações Inicial

Refeitório Escolar



Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Dia da Semana: \_\_\_ feira

Horário: das \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_

| 1. Zonas de receção e armazenamento  |     |     |             |
|--|-----|-----|-------------|
|  | Sim | Não | Observações |
| Zona de receção e acondicionamento de matérias-primas isolada das restantes áreas de laboração |     |     |             |
| Iluminação suficiente  |     |     |             |
| Ventilação adequada  |     |     |             |
| Arrumação dos géneros alimentícios   |     |     |             |
| Outras observações   |     |     |             |

| 2. Cozinha (Zona de preparação/ confeção/ copa)                               |     |     |
|---|-----|-----|
|   | Sim | Não |
| Iluminação suficiente   |     |     |
| Ventilação adequada   |     |     |
| Zonas distintas de preparação e confeção                                      |     |     |
| Dimensões suficientes   |     |     |
| Existência de sistema de exaustão adequado de fumos e odores                  |     |     |
| Circuitos corretos - Marcha sempre em frente (Separação zona limpa/zona suja) |     |     |
| Equipamento para confeção adequado  |     |     |
| Bancadas de preparação em número adequado                                     |     |     |
| Utensílios devidamente resguardados   |     |     |
| Existência de armários suficientes e adequados                                |     |     |
| Equipamento para empratamento adequado  |     |     |
| Gavetas e prateleiras limpas e arrumadas                                      |     |     |
| Higiene adequada do equipamento e utensílios                                  |     |     |
| Número adequado de baldes do lixo   |     |     |
| Utilização adequada de baldes de lixo   |     |     |
| Separação de resíduos para reciclagem   |     |     |
| Localização adequada de baldes do lixo  |     |     |

| 2. Cozinha (Zona de preparação/ confeção/ copa)                               |     |     |
|---|-----|-----|
|   | Sim | Não |
| Ausência de práticas anti-higiénicas (fumar, comer, beber, mascar)            |     |     |
| Manipulação adequada dos utensílios e dos pratos preparados                   |     |     |
| Alimentos manipulados com o auxílio de utensílios, luvas ou mãos higienizadas |     |     |
| Proteção de contaminação dos produtos confeccionados                          |     |     |
| Outras observações  |     |     |

| 3. Sala de Refeição  |  |
|--|--|
| Higiene da sala  |  |
| Conforto da sala (temperatura, ventilação, iluminação, etc.) |  |
| Decoração da sala  |  |
| Outras observações   |  |

| Outros registos |
|-----------------|
|                 |

## Ficha de Registo de Observações na Linha de Distribuição de Refeições

### Refeitório Escolar

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dia da Semana: \_\_\_\_ feira



Horário: das \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_

N.º de Refeições Previstas: \_\_\_\_\_



| 1. Oferta alimentar      |  |         |
|--------------------------|--|---------|
| Refeição completa:       | Prevista   | Servida |
| Sopa                     |  |         |
| Prato                    | Fonte proteica                                   |         |
|                          | Acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono |         |
|                          | Acompanhamento de produtos hortícolas            |         |
|                          | Técnica de confeção                              |         |
| Fruta/ Sobremesa         |  |         |
| Bebida                   |  |         |
| Pão                      |  |         |
| Apresentação da refeição |  |         |
| Outras observações       |  |         |

| 2. Serviço prestado                                   |   |
|---|---|
| Tempo de espera para ser atendido                     |   |
| Cortesia no atendimento                               |   |
| Apresentação das funcionárias                         |   |
| Manipulação dos alimentos no ato de servir a refeição |   |
| Quantidade servida                                    |   |
| Esgotou-se o prato do dia                             | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não |
| Outras observações                                    |   |

| 3. Sala de Refeição                           |  |
|---|--|
| Higiene da sala                               |  |
| Conforto da sala (temperatura, barulho, etc.) |  |
| Outras observações                            |  |

| 4. Comportamento dos alunos                       |  |  |
|---|--|--|
| Elemento(s) da refeição que falta(m) no tabuleiro | Sopa   |  |
|   | Prato  |  |
|   | Acompanhamento Vegetais                          |  |
|   | Acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono |  |
|   | Fruta/ Sobremesa                                 |  |
|   | Pão  |  |
|   | Nenhum   |  |

| <b>4. Comportamento dos alunos</b>       |  |
|--|--|
| Principais alimentos deixados no prato   |  |
| Quantidade de alimentos deixada no prato |  |
| Repetem a refeição                       |  |
| Tempo que demoram a almoçar              |  |
| Comportamento geral                      |  |
| Arrumação dos tabuleiros                 |  |
| Outras observações                       |  |

| <b>Outros registos</b> |
|------------------------|
|                        |

## Ficha de Registo de Observações junto aos Carrinhos de Tabuleiros

### Refeitório Escolar

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dia da Semana: \_\_\_\_ feira



Horário: das \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_

N.º de Refeições Previstas: \_\_\_\_\_



| 1. Oferta alimentar      |  |          |         |
|--------------------------|--|----------|---------|
| Refeição completa:       |  | Prevista | Servida |
| Sopa                     |  |          |         |
| Prato                    | Fonte proteica                                   |          |         |
|                          | Acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono |          |         |
|                          | Acompanhamento de produtos hortícolas            |          |         |
|                          | Técnica de confeção                              |          |         |
| Fruta/ Sobremesa         |  |          |         |
| Bebida                   |  |          |         |
| Pão                      |  |          |         |
| Apresentação da refeição |  |          |         |
| Outras observações       |  |          |         |

| 2. Serviço prestado                                   |   |
|---|---|
| Tempo de espera para ser atendido                     |   |
| Cortesia no atendimento                               |   |
| Apresentação das funcionárias                         |   |
| Manipulação dos alimentos no ato de servir a refeição |   |
| Quantidade servida                                    |   |
| Esgotou-se o prato do dia                             | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não |
| Outras observações                                    |   |

| 3. Sala de Refeição                           |  |
|---|--|
| Higiene da sala                               |  |
| Conforto da sala (temperatura, barulho, etc.) |  |
| Outras observações                            |  |

| 4. Comportamento dos alunos                       |  |  |
|---|--|--|
| Elemento(s) da refeição que falta(m) no tabuleiro | Sopa   |  |
|   | Prato  |  |
|   | Acompanhamento Vegetais                          |  |
|   | Acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono |  |
|   | Fruta/ Sobremesa                                 |  |
|   | Pão  |  |
|   | Nenhum   |  |

| <b>4. Comportamento dos alunos</b>       |  |
|--|--|
| Principais alimentos deixados no prato   |  |
| Quantidade de alimentos deixada no prato |  |
| Repetem a refeição                       |  |
| Tempo que demoram a almoçar              |  |
| Comportamento geral                      |  |
| Arrumação dos tabuleiros                 |  |
| Outras observações                       |  |

| <b>Outros registos</b> |
|------------------------|
|                        |



| Quadro de Análise dos Tabuleiros                 |                               |                                 |                                |
|--|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Tabuleiros                                       | Elementos deixados totalmente | Elementos deixados parcialmente | Elementos totalmente ingeridos |
| Sopa   |                               |                                 |                                |
| Prato  |                               |                                 |                                |
| Acompanhamento Vegetais                          |                               |                                 |                                |
| Acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono |                               |                                 |                                |
| Fruta/ Sobremesa                                 |                               |                                 |                                |
| Pão  |                               |                                 |                                |



### **APÊNDICE 3 – Outras fichas de registo**

- Ficha de registo de senhas vendidas para o refeitório escolar.
- Ficha de registo do peso dos alimentos deixados nos tabuleiros.



## Ficha de Registo de Senhas Vendidas para o Refeitório Escolar



| Primeiro Ciclo de Observações |                |           |        |       |
|-------------------------------|----------------|-----------|--------|-------|
| Data                          | Preço da Senha |           |        | TOTAL |
|                               | Escalão A      | Escalão B | Normal |       |
| 31/ outubro (2.ªFeira)        |                |           |        |       |
| 1/ novembro (3.ªFeira)        | Feriado        |           |        |       |
| 2/ novembro (4.ªFeira)        |                |           |        |       |
| 3/ novembro (5.ªFeira)        |                |           |        |       |
| 4/ novembro (6.ªFeira)        |                |           |        |       |
| 7/ novembro (2.ªFeira)        |                |           |        |       |
| 8/ novembro (3.ªFeira)        |                |           |        |       |
| 9/ novembro (4.ªFeira)        |                |           |        |       |
| 10/ novembro (5.ªFeira)       |                |           |        |       |
| 11/ novembro (6.ªFeira)       |                |           |        |       |
| 14/ novembro (2.ªFeira)       |                |           |        |       |
| 15/ novembro (3.ªFeira)       |                |           |        |       |
| 16/ novembro (4.ªFeira)       |                |           |        |       |
| 17/ novembro (5.ªFeira)       |                |           |        |       |
| 18/ novembro (6.ªFeira)       |                |           |        |       |

| Segundo Ciclo de Observações |                         |           |        |       |
|------------------------------|-------------------------|-----------|--------|-------|
| Data                         | Preço da Senha          |           |        | TOTAL |
|                              | Escalão A               | Escalão B | Normal |       |
| 21/ novembro (2.ªFeira)      |                         |           |        |       |
| 22/ novembro (3.ªFeira)      |                         |           |        |       |
| 23/ novembro (4.ªFeira)      |                         |           |        |       |
| 24/ novembro (5.ªFeira)      | Greve da Função Pública |           |        |       |
| 25/ novembro (6.ªFeira)      |                         |           |        |       |
| 28/ novembro (2.ªFeira)      |                         |           |        |       |
| 29/ novembro (3.ªFeira)      |                         |           |        |       |
| 30/ novembro (4.ªFeira)      |                         |           |        |       |
| 1/ dezembro (5.ªFeira)       | Feriado                 |           |        |       |
| 2/ dezembro (6.ªFeira)       |                         |           |        |       |

| Segundo Ciclo de Observações |                     |           |        |       |
|------------------------------|---------------------|-----------|--------|-------|
| Data                         | Preço da Senha      |           |        | TOTAL |
|                              | Escalão A           | Escalão B | Normal |       |
| 5/ dezembro (2.ªFeira)       |                     |           |        |       |
| 6/ dezembro (3.ªFeira)       |                     |           |        |       |
| 7/ dezembro (4.ªFeira)       |                     |           |        |       |
| 8/ dezembro (5.ªFeira)       | ————— Feriado ————— |           |        |       |
| 9/ dezembro (6.ªFeira)       |                     |           |        |       |
| 12/ dezembro (2.ªFeira)      |                     |           |        |       |
| 13/ dezembro (3.ªFeira)      |                     |           |        |       |
| 14/ dezembro (4.ªFeira)      |                     |           |        |       |
| 15/ dezembro (5.ªFeira)      |                     |           |        |       |
| 16/ dezembro (6.ªFeira)      |                     |           |        |       |

## Ficha de Registo do Peso dos Alimentos Deixados nos Tabuleiros



| Data            | N.º de refeições servidas = A | Peso dos alimentos deixados nos tabuleiros = B | Quantidade de alimentos deixados nos tabuleiros por aluno (B/A) |
|-----------------|-------------------------------|--|---|
| 7/ nov. (2.ªF)  |                               |  |   |
| 8/ nov. (3.ªF)  |                               |  |   |
| 9/ nov. (4.ªF)  |                               |  |   |
| 10/ nov. (5.ªF) |                               |  |   |
| 11/ nov. (6.ªF) |                               |  |   |
| 14/ nov. (2.ªF) |                               |  |   |
| 15/ nov. (3.ªF) |                               |  |   |
| 16/ nov. (4.ªF) |                               |  |   |
| 17/ nov. (5.ªF) |                               |  |   |
| 18/ nov. (6.ªF) |                               |  |   |
| 21/ nov. (2.ªF) |                               |  |   |
| 22/ nov. (3.ªF) |                               |  |   |
| 23/ nov. (4.ªF) |                               |  |   |
| 24/ nov. (5.ªF) | Greve da Função Pública       |  |   |
| 25/ nov. (6.ªF) |                               |  |   |
| 28/ nov. (2.ªF) |                               |  |   |
| 29/ nov. (3.ªF) |                               |  |   |
| 30/ nov. (4.ªF) |                               |  |   |
| 1/ dez. (5.ªF)  | Feriado                       |  |   |
| 2/ dez. (6.ªF)  |                               |  |   |
| 5/ dez. (2.ªF)  |                               |  |   |
| 6/ dez. (3.ªF)  |                               |  |   |
| 7/ dez. (4.ªF)  |                               |  |   |
| 8/ dez. (5.ªF)  | Feriado                       |  |   |
| 9/ dez. (6.ªF)  |                               |  |   |
| 12/ dez. (2.ªF) |                               |  |   |
| 13/ dez. (3.ªF) |                               |  |   |
| 14/ dez. (4.ªF) |                               |  |   |
| 15/ dez. (5.ªF) |                               |  |   |
| 16/ dez. (6.ªF) |                               |  |   |





#### **APÊNDICE 4 – Preparação das entrevistas semiestruturadas**

- Matriz de entrevista semiestruturada.
- Guião de entrevista semiestruturada.
- Termo de consentimento informado.





### Matriz de Entrevista à Responsável e às Funcionárias do Refeitório Escolar

| Dimensões                                     | Objetivos  | Tópicos/ Questões  |
|---|--|--|
| <u>A. Legitimação da entrevista</u>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Legitimar a entrevista e motivar as entrevistadas.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informar as entrevistadas sobre o trabalho em curso.</li> <li>- Referir que a colaboração das entrevistadas é fundamental para a consecução do estudo.</li> <li>- Garantir a confidencialidade das informações e o anonimato das entrevistadas.</li> <li>- Solicitar autorização para gravação áudio da entrevista.</li> <li>- Colocar os resultados da investigação à disposição das entrevistadas.</li> <li>- Agradecer a ajuda e a colaboração.</li> </ul>   |
| <u>B. Informação sobre a entrevista</u>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar as condições de realização da entrevista.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Data</li> <li>- Local da entrevista</li> <li>- Duração</li> </ul>   |
| <u>C. Dados pessoais da entrevistada</u>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolher dados pessoais sobre a entrevistada.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nome fictício</li> <li>- Idade</li> <li>- Sexo</li> <li>- Localidade de residência</li> </ul>   |
| <u>D. Dados profissionais da entrevistada</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolher dados profissionais sobre a entrevistada.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilitações escolares</li> <li>- Cargo/ função que desempenha no refeitório/ categoria profissional</li> <li>- Formação adequada</li> <li>- Tempo de serviço</li> <li>- Horário de trabalho</li> </ul>   |
| <u>E. Confeção das refeições</u>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar as técnicas de confeção de refeições mais utilizadas.</li> <li>- Conhecer a opinião sobre os alimentos utilizados na confeção das refeições.</li> <li>- Identificar necessidades de melhoria no refeitório.</li> <li>- Conhecer a opinião sobre a preparação de alimentos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quais são as técnicas de confeção utilizadas com maior frequência?</li> <li>- Essas técnicas são diversificadas durante a semana?</li> <li>- Como avalia o estado e a qualidade dos alimentos utilizados? (Muito Bom; Bom; Aceitável; Não Aceitável)</li> <li>- Como costumam ser acondicionados os alimentos / matérias-primas a utilizar?</li> <li>- Tem sentido algumas limitações / dificuldades na confeção das refeições? Se sim, quais?</li> <li>- Como avalia o refeitório escolar quanto aos cuidados na preparação dos alimentos? (Muito Bom; Bom; Aceitável; Não Aceitável) Porquê?</li> </ul> |

| Dimensões                             | Objetivos  | Tópicos/ Questões  |
|---------------------------------------|--|--|
| E. Oferta alimentar                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer a opinião sobre a oferta alimentar.</li> <li>- Identificar características dos alimentos utilizados.</li> <li>- Verificar a adequação da capitação.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como avalia a qualidade das refeições oferecidas aos alunos? (Muito Boa; Boa; Aceitável; Não Aceitável) Porquê?</li> <li>- Considera que as refeições estão adequadas aos alunos? Porquê?</li> <li>- Qual a sua opinião sobre a variedade da ementa?</li> <li>- Considera que a sazonalidade dos alimentos é respeitada?</li> <li>- É privilegiada a utilização de alimentos de produção local/ regional?</li> <li>- Como são feitas as capitações?</li> <li>- Com que frequência se esgota a ementa do dia? (Nunca; Raramente; Algumas vezes; Frequentemente; Sempre) Porquê?</li> <li>- Quando se esgota a ementa do dia, como é substituída?</li> <li>- Com que frequência sobram refeições preparadas? (Nunca; Raramente; Algumas vezes; Frequentemente; Sempre) Porquê?</li> <li>- Qual o destino dessas refeições?</li> </ul> |
| G. Comportamento alimentar dos alunos | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar necessidades de melhoria no refeitório.</li> <li>- Conhecer as razões para a utilização e não utilização do refeitório.</li> <li>- Conhecer as preferências alimentares dos alunos.</li> <li>- Caracterizar o consumo alimentar no refeitório.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- O que gostaria de poder melhorar relativamente ao serviço prestado no refeitório?</li> <li>- Quais as razões que levam os alunos a almoçarem no refeitório?</li> <li>- Quais as razões que os levam a almoçarem noutros locais?</li> <li>- Qual o prato preferido pelos alunos?</li> <li>- O que o levou a indicar este prato?</li> <li>- Há alunos que não fazem a refeição completa? Se sim, porquê?</li> <li>- Qual a parte da refeição que os alunos deixam com mais frequência? (Sopa; Prato; Fruta/Sobremesa)</li> <li>- Os alunos repetem alguma parte da refeição? Porquê?</li> <li>- Qual é a sua opinião sobre os hábitos alimentares dos alunos no refeitório?</li> </ul>  |
| H. Satisfação dos alunos              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer a quantidade de alimentos que se desperdiça no refeitório.</li> <li>- Inferir sobre a satisfação dos alunos em relação ao refeitório.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qual a quantidade de alimentos que se deita fora diariamente?</li> <li>- Qual a sua opinião sobre a satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado no refeitório?</li> </ul>  |

## Guião de Entrevista à Responsável e às Funcionárias do Refeitório Escolar



### **A. Legitimação da entrevista**

- Informar as entrevistadas sobre o trabalho em curso.
- Referir que a colaboração das entrevistadas é fundamental para a consecução do estudo.
- Garantir a confidencialidade das informações e o anonimato das entrevistadas.
- Solicitar autorização para gravação áudio da entrevista.
- Colocar os resultados da investigação à disposição das entrevistadas.
- Agradecer a ajuda e a colaboração.

### **B. Informação sobre a entrevista**

- Data da entrevista
- Local da entrevista
- Duração da entrevista

### **C. Dados pessoais e D. Dados profissionais da entrevistada**

- Nome fictício
- Idade
- Sexo
- Localidade de residência
- Habilitações escolares
- Cargo/função no refeitório
- Formação adequada
- Tempo de serviço
- Horário de trabalho

### **E. Confeção das refeições**

- Quais são as técnicas de confeção utilizadas com maior frequência?
- Essas técnicas são diversificadas durante a semana?
- Como avalia o estado e a qualidade dos alimentos utilizados? (Muito Bom; Bom; Aceitável; Não Aceitável)
- Como costumam ser acondicionados os alimentos / matérias-primas a utilizar?
- Tem sentido algumas limitações / dificuldades na confeção das refeições? Se sim, quais?
- Como avalia o refeitório escolar quanto aos cuidados na preparação dos alimentos? (Muito Bom; Bom; Aceitável; Não Aceitável) Porquê?

### **F. Oferta Alimentar**

- Como avalia a qualidade das refeições oferecidas aos alunos? (Muito Boa; Boa; Aceitável; Não Aceitável) Porquê?
- Considera que as refeições estão adequadas aos alunos? Porquê?
- Como são feitas as capitações?
- Qual a sua opinião sobre a variedade da ementa?
- Considera que a sazonalidade dos alimentos é respeitada?
- É privilegiada a utilização de alimentos de produção local/ regional?
- Com que frequência se esgota a ementa do dia? (Nunca; Raramente; Algumas vezes; Frequentemente; Sempre) Porquê?
- Quando se esgota a ementa do dia, como é substituída?
- Com que frequência sobram refeições preparadas? (Nunca; Raramente; Algumas vezes; Frequentemente; Sempre) Porquê?
- Qual o destino dessas refeições?
- O que gostaria de poder melhorar relativamente ao serviço prestado no refeitório?

### **G. Comportamento alimentar dos alunos**

- Quais as razões que levam os alunos a almoçarem no refeitório?
- Quais as razões que os levam a almoçarem noutros locais?
- Qual o prato preferido pelos alunos?
- O que o levou a indicar este prato?
- Há alunos que não fazem a refeição completa? Se sim, porquê?
- Qual a parte da refeição que os alunos deixam com mais frequência? (Sopa; Prato; Fruta/Sobremesa)
- Os alunos repetem alguma parte da refeição? Porquê?
- Qual é a sua opinião sobre os hábitos alimentares dos alunos no refeitório?

### **H. Satisfação dos alunos**

- Qual a quantidade de alimentos que se deita fora diariamente?
- Qual a sua opinião sobre a satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado no refeitório?



Elsa Cristina Reis  
Professora de Ciências Naturais  
Coordenadora da Educação para a Saúde  
Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED]

Exma. Senhora  
Funcionária do refeitório escolar

Venho por este meio convidá-la a colaborar num estudo sobre “A alimentação dos alunos no refeitório escolar”, que estou a desenvolver no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Educação, na Área de Especialização de Educação para a Saúde, da Universidade de Évora, orientada pela Professora Doutora Graça Simões de Carvalho, da Universidade do Minho.

Este estudo tem como principais objetivos conhecer a oferta alimentar no refeitório escolar; analisar os comportamentos dos alunos, no refeitório, para identificar aspetos positivos e eventuais aspetos negativos da sua alimentação; elaborar recomendações e construir uma proposta de programa de intervenção no refeitório.

A recolha de dados, autorizada pelo Diretor do Agrupamento e pela responsável da empresa concessionária do refeitório escolar, implica: a) realização de ciclos de observação no refeitório escolar; b) realização de entrevistas às funcionárias do refeitório; c) análise das ementas servidas no refeitório; d) aplicação de questionários aos alunos.

Aquando da divulgação dos resultados da investigação será garantida a proteção da identidade dos seus protagonistas, da Escola e da empresa concessionária do refeitório.

A sua colaboração consiste em participar numa entrevista semiestruturada, subordinada à temática em estudo, cujo guião foi apreciado e validado pela responsável da empresa concessionária do refeitório escolar.

A marcação da entrevista será efetuada de acordo com a sua disponibilidade, preferencialmente durante os meses de dezembro e janeiro, por sugestão da responsável pelo serviço de alimentação no refeitório escolar.

No decurso da entrevista poderá decidir não responder a determinadas questões, se assim o entender e interromper sempre que considere necessário. A entrevista será áudio

gravada para posterior transcrição e análise estando salvaguardados o seu anonimato e a codificação dos dados.

Manifesto a minha disponibilidade para prestar todo e qualquer esclarecimento que considere necessário.

Agradeço desde já a sua colaboração e solicito a assinatura do termo de consentimento informado que se segue.

---

### **Termo de Consentimento Informado**

Eu, \_\_\_\_\_ (nome completo),  
funcionária no refeitório escolar, declaro que fui informada e concordo em participar no estudo sobre “A alimentação dos alunos no refeitório escolar”, da autoria da Professora Elsa Cristina Reis, sob orientação da Professora Doutora Graça Simões de Carvalho, no âmbito da dissertação de Mestrado em Educação na Área de Especialização de Educação para a Saúde, da Universidade de Évora. Ao assinar este documento autorizo a gravação áudio da entrevista em que aceito participar e que os dados recolhidos sejam utilizados salvaguardando a proteção da minha identidade.

Assinatura da Participante: \_\_\_\_\_

Assinatura da Investigadora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



### **APÊNDICE 5 – Matrizes dos questionários**

- Matriz do questionário aos alunos que frequentam o refeitório.
- Matriz do questionário aos alunos que não frequentam regularmente o refeitório.





Matriz do Questionário aos Alunos que Almoçam no Refeitório Escolar

| Dimensões  | Subdimensões   | Objetivos  | Tipo de Questão                                  | Itens/ Questões  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| A. Identificação                                 | Dados pessoais e escolares dos alunos.                           | - Caracterizar os alunos participantes no estudo.  | Aberta<br>Aberta<br>Fechada<br>Aberta<br>Fechada | 1. Ano de escolaridade.<br>2. Idade.<br>3. Sexo.<br>4. Localidade de residência.<br>5. Apoio Social Escolar.                           |  |
|  |  |  |  |  |  |
| B. Hábitos/ Comportamentos Alimentares ao Almoço | Frequência de utilização do refeitório.                          | - Conhecer a frequência com que os alunos utilizam o refeitório e relacioná-la com o ciclo de ensino e com o sexo dos alunos.                        | Fechada<br>Fechada                               | 6. Há quanto tempo almoças no refeitório?<br>7. Quantas vezes por semana almoças no refeitório?  |  |
|  | Motivos para a utilização e para a não utilização do refeitório. | - Conhecer os motivos que levam os alunos a almoçarem e a não almoçarem no refeitório e relacioná-los com o ciclo de ensino e com o sexo dos alunos. | Mista<br>Mista                                   | 8. Qual a principal razão por que não almoças todos os dias no refeitório?<br>9. Qual a principal razão por que almoças no refeitório? |  |
|  | Tempo que demora a refeição.                                     | - Conhecer o tempo que os alunos demoram a almoçar e relacioná-lo com a idade dos alunos.  | Fechada  | 10. Quanto tempo demoras a almoçar no refeitório?  |  |
|  | Preferências alimentares no refeitório.                          |  |  | Fechada  | 11. Qual a parte da refeição que levaste menos vezes no tabuleiro quando te servem o almoço no refeitório? |
|  |  |  |  | Fechada  | 12. Qual a parte da refeição que deixas mais vezes no prato quando almoças no refeitório?                  |
|  |  |  |  | Fechada  | 13. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes sopa?   |
|  |  |  |  | Fechada  | 14. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes fruta?  |
|  |  |  | Fechada  | 15. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes pão?  |  |
|  |  |  | Fechada  | 16. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes carne?  |  |
|  |  |  | Fechada  | 17. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes peixe?  |  |

| Dimensões                         | Subdimensões  | Objetivos  | Tipo de Questão   | Itens/ Questões  |
|-----------------------------------|---|--|---|--|
|                                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer as preferências alimentares no refeitório e relacioná-las com o ciclo de ensino e com o sexo dos alunos.</li> </ul>  | <p>Fechada</p> <p>Fechada</p> <p>Fechada</p> <p>Fechada</p> <p>Fechada</p> <p>Fechada</p> <p>Fechada</p> <p>Fechada</p> | <p>18. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (massa, arroz, batata)?</p> <p>19. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes o acompanhamento de hortícolas/ vegetais (salada, legumes)?</p> <p>20. Quantas vezes por semana, no refeitório, bebes água?</p> <p>21. Quantas vezes por semana bebes sumos ou refrigerantes no refeitório?</p> <p>22. Quantas vezes por semana, no refeitório, deixas comida no prato?</p> <p>25. Quantas vezes por semana, refeitório, comes sem levares a senha de almoço?</p> <p>23. Quantas vezes por semana, no refeitório, pedes para repetir o prato?</p> <p>24. Quantas vezes por semana, no refeitório, se esgota o prato do dia?</p> |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequação das capitações.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verificar a adequação das capitações efetuadas no refeitório.</li> </ul>  | <p>Fechada</p> <p>Fechada</p>   | <p>26. Indica qual é o teu prato preferido no refeitório.</p> <p>27. Indica qual é o prato de que menos gostas no refeitório.</p>  |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preferências alimentares no refeitório.</li> <li>- Motivos para fazerem refeições completas/ incompletas no refeitório.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer as preferências alimentares no refeitório e relacioná-las com o ciclo de ensino e com o sexo dos alunos.</li> <li>- Conhecer os motivos que levam os alunos a fazerem refeições completas/ incompletas no refeitório.</li> </ul> | <p>Aberta</p> <p>Aberta</p> <p>Mista</p> <p>Aberta</p>  | <p>28. Quando te serves levavas a refeição completa (sopa, carne/ peixe, acompanhamento (massa, arroz, batata), hortícolas/ vegetais, fruta/ sobremesa e pão) no tabuleiro? Porquê?</p> <p>29. Indica quais os motivos que te levam a deixar comida no prato no refeitório.</p>  |
| <p><b>C. Oferta Alimentar</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qualidade das refeições do refeitório.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer a opinião dos alunos sobre a oferta alimentar.</li> <li>- Identificar necessidades de melhoria no refeitório.</li> </ul>   | <p>Aberta</p> <p>Mista</p>  | <p>30. Qual a tua opinião sobre as refeições servidas no refeitório?</p> <p>31. Consideras que as refeições estão adequadas ao teu gosto? Porquê?</p>  |



| Dimensões                                      | Subdimensões                 | Objetivos  | Tipo de Questão | Itens/ Questões   |
|--|------------------------------|--|-----------------|---|
| D. Grau de Satisfação em Relação ao Refeitório | - Atendimento no refeitório. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer o grau de satisfação dos alunos em relação ao refeitório e relacioná-lo com o ciclo de ensino e com o sexo dos alunos.</li> <li>- Identificar necessidades de melhoria no refeitório.</li> </ul> | Fechada         | 32. Tempo de espera para seres atendido(a).                             |
|  |                              |  | Fechada         | 33. Simpatia/ delicadeza das funcionárias.                              |
|  |                              |  | Fechada         | 34. Apresentação das funcionárias.                                      |
|  |                              |  | Fechada         | 35. Variedade da ementa.  |
|  |                              |  | Fechada         | 36. Qualidade das refeições.  |
|  | - Serviço oferecido.         |  | Fechada         | 37. Quantidade servida.   |
|  |                              |  | Fechada         | 38. Apresentação das refeições.   |
|  |                              |  | Fechada         | 39. Temperatura dos alimentos.  |
|  |                              |  | Fechada         | 40. Higiene na preparação do prato.                                     |
|  |                              |  | Fechada         | 41. Higiene da loiça e dos talheres.                                    |
|  |                              |  | Fechada         | 42. Dimensão da sala.   |
|  |                              |  | Fechada         | 43. Limpeza da sala.  |
|  |                              |  | Fechada         | 44. Barulho durante a refeição.   |
|  |                              |  | Fechada         | 45. Ventilação da sala.   |
|  |                              |  | Fechada         | 46. Temperatura na sala.  |
|  |                              |  | Fechada         | 47. Iluminação da sala.   |
|  |                              |  | Fechada         | 48. Decoração da sala.  |
|  |                              |  | Fechada         | 49. Satisfação global.  |
| F. Sugestões                                   | - Melhoria do refeitório.    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar necessidades de melhoria no refeitório.</li> <li>- Conhecer as sugestões dos alunos para melhorar o refeitório escolar.</li> </ul>  | Mista           | 50. Achas que o refeitório escolar precisaria de ser melhorado? Em quê? |
|  |                              |  |                 |   |



Matriz do Questionário aos Alunos que Não Almoçam Regularmente no Refeitório Escolar

| Dimensões  | Subdimensões   | Objetivos  | Tipo de Questão                                  | Itens/ Questões   |
|--|--|--|--|---|
| A. Identificação                                 | - Dados pessoais e escolares dos alunos.                           | - Caracterizar os alunos participantes no estudo.  | Aberta<br>Aberta<br>Fechada<br>Aberta<br>Fechada | 1. Ano de escolaridade.<br>2. Idade.<br>3. Sexo.<br>4. Localidade de residência.<br>5. Apoio social escolar.                            |
|  | - Frequência de utilização do refeitório.                          | - Conhecer a frequência com que os alunos utilizam o refeitório e relacioná-la com o ciclo de ensino e com o sexo dos alunos.                        | Fechada  | 6. Quando foi a última vez que almoçaste no refeitório da escola?   |
| B. Hábitos/ Comportamentos Alimentares ao Almoço | - Motivos para a utilização e para a não utilização do refeitório. | - Conhecer os motivos que levam os alunos a almoçarem e a não almoçarem no refeitório e relacioná-los com o ciclo de ensino e com o sexo dos alunos. | Mista<br>Mista                                   | 7. Qual a principal razão por que almoçaste no refeitório?<br>8. Qual a principal razão por que não almoças regularmente no refeitório? |
|  | - Local onde almoçam.  | - Conhecer os locais onde os alunos que não utilizam o refeitório almoçam.   | Mista  | 9. Onde almoças diariamente de 2.ª a 6.ª feira?   |
|  | - Pessoas com quem almoçam.  | - Identificar condicionantes da alimentação dos alunos.  | Mista  | 10. Com quem almoças mais vezes de 2.ª a 6.ª feira.   |
|  | - Melhoria do refeitório.  | - Identificar necessidades de melhoria no refeitório.<br>- Conhecer as sugestões dos alunos para melhorar o refeitório escolar.                      | Mista  | 11. Achas que o refeitório escolar precisa de ser melhorado? Em quê?  |

**APÊNDICE 6 – Versões iniciais dos questionários**

- Versão inicial do questionário aos alunos que frequentavam o refeitório.
- Versão inicial do questionário aos alunos que não frequentavam regularmente o refeitório.





## Questionário aos alunos que almoçam no refeitório



O presente questionário foi elaborado no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Educação, na área de especialização de Educação para a Saúde (Universidade de Évora).

Neste questionário não existem respostas certas ou erradas, pretende-se apenas conhecer os teus hábitos/ comportamentos alimentares ao almoço e a tua satisfação relativamente ao refeitório escolar.

Pede-se que respondas sincera e honestamente, garantindo-se que todos os dados recolhidos são confidenciais.

A professora: Elsa Reis

### I. Identificação

Nome: \_\_\_\_\_

1. Ano de escolaridade: \_\_\_\_\_

2. Idade: \_\_\_\_\_ anos.

3. Sexo:  Masculino.  Feminino.

4. Localidade da residência: \_\_\_\_\_

5. Apoio Social Escolar:  Escalão A.  Escalão B.  Nenhum.



### II. Hábitos/ comportamentos alimentares ao almoço

Em cada questão, assinala com um X uma única resposta, que corresponda aos teus hábitos/comportamentos alimentares quando almoças no refeitório escolar.

6. Há quanto tempo almoças no refeitório?

- a) Desde setembro.  c) Desde novembro.  e) Desde janeiro.  
 b) Desde outubro.  d) Desde dezembro.

7. Quantas vezes por semana almoças no refeitório?

- a) 1 vez por semana.  c) 3 vezes por semana.  e) 5 vezes por semana.  
 b) 2 vezes por semana.  d) 4 vezes por semana.

8. Qual o principal motivo por que não almoças todos os dias no refeitório? (Se almoças todos os dias no refeitório passa à questão 9)

- a) Preço.  c) Ambiente.  e) Variedade dos pratos.  
 b) Qualidade das refeições.  d) Horário.  f) Outro. Qual? \_\_\_\_\_

9. Qual o principal motivo por que almoças no refeitório?

- a) Preço.                       c) Ambiente.                       e) Companhia.  
 b) Qualidade.                       d) Rapidez.                       f) Outro. Qual? \_\_\_\_\_

10. Quanto tempo demoras a almoçar no refeitório?

- a) Menos de 15 minutos.                       d) Entre 45 e 60 minutos.  
 b) Entre 15 e 30 minutos.                       e) Mais de 60 minutos.  
 c) Entre 30 e 45 minutos.

11. Qual a parte da refeição que levavas menos vezes no tabuleiro quando te servem o almoço no refeitório?

- a) Sopa.                       d) Hortícolas, vegetais.                       g) Sobremesa.  
 b) Peixe.                       e) Massa, arroz, batata.                       h) Pão.  
 c) Carne.                       f) Fruta.                       i) Levo sempre tudo.

12. Qual a parte da refeição que deixas mais vezes no prato quando almoças no refeitório?

- a) Sopa.                       d) Hortícolas, Vegetais.                       g) Sobremesa.  
 b) Peixe.                       e) Massa, arroz, batata.                       h) Pão.  
 c) Carne.                       f) Fruta.                       i) Nenhuma.

**No quadro que se segue assinala apenas uma opção em cada questão com um X:**

| Assinala apenas uma opção em cada questão com um X.<br>- Quantas vezes por semana, no refeitório, | Número de vezes por semana |    |    |    |    |    |
|---|----------------------------|----|----|----|----|----|
|   | 0                          | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x |
| 13. comes sopa?   |                            |    |    |    |    |    |
| 14. comes fruta?  |                            |    |    |    |    |    |
| 15. comes pão?  |                            |    |    |    |    |    |
| 16. comes carne?  |                            |    |    |    |    |    |
| 17. comes peixe?  |                            |    |    |    |    |    |
| 18. comes o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (massa, arroz, batata)?              |                            |    |    |    |    |    |
| 19. comes o acompanhamento de hortícolas/ vegetais (salada, legumes)?                             |                            |    |    |    |    |    |
| 20. bebes água?   |                            |    |    |    |    |    |
| 21. bebes sumos?  |                            |    |    |    |    |    |
| 22. deixas comida no prato?   |                            |    |    |    |    |    |

**A alimentação dos alunos no refeitório: um estudo numa escola de 2.º e 3.º Ciclos**

| Assinala apenas uma opção em cada questão com um X.<br>- Quantas vezes por semana, no refeitório, | Número de vezes por semana |    |    |    |    |    |
|---|----------------------------|----|----|----|----|----|
|   | 0                          | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x |
| 23. pedes para repetir o prato?   |                            |    |    |    |    |    |
| 24. se esgota o prato do dia?   |                            |    |    |    |    |    |
| 25. comes sem lebares a senha de almoço?  |                            |    |    |    |    |    |

26. Indica qual é o teu prato preferido no refeitório.

---



---

27. Indica qual é o prato de que menos gostas no refeitório.

---



---

28. Quando te serves levas a refeição completa (sopa, carne/ peixe, acompanhamento (massa, arroz, batata), hortícolas/ vegetais, fruta/ sobremesa e pão) no tabuleiro?  Sim  Não  
Porquê?

---



---



---

29. Indica quais os motivos que te levam a deixar comida no prato no refeitório.

---



---



---

30. Qual a tua opinião sobre as refeições servidas no refeitório?

---



---



---



---

31. Consideras que as refeições estão adequadas às tuas necessidades?  Sim  Não  
Porquê?

---



---



---

32. Consideras que as refeições estão adequadas ao teu gosto?  Sim  Não

Porquê?

---



---



---

### III. Grau de satisfação em relação ao refeitório

Em cada item, assinala com um X uma única opção, que corresponda ao teu grau de satisfação em relação ao refeitório (MB= Muito Bom; B= Bom; A= Aceitável; NA= Não Aceitável).

| <i>Atendimento no refeitório.</i>           | <i>MB</i> | <i>B</i> | <i>A</i> | <i>NA</i> |
|---|-----------|----------|----------|-----------|
| 33. Tempo de espera para seres atendido(a). |           |          |          |           |
| 34. Simpatia / delicadeza das funcionárias. |           |          |          |           |
| 35. Apresentação das funcionárias.          |           |          |          |           |

| <i>Serviço oferecido.</i>            | <i>MB</i> | <i>B</i> | <i>A</i> | <i>NA</i> |
|--------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|
| 36. Variedade da ementa.             |           |          |          |           |
| 37. Qualidade das refeições.         |           |          |          |           |
| 38. Quantidade servida.              |           |          |          |           |
| 39. Apresentação das refeições.      |           |          |          |           |
| 40. Temperatura dos alimentos.       |           |          |          |           |
| 41. Higiene na preparação do prato.  |           |          |          |           |
| 42. Higiene da loiça e dos talheres. |           |          |          |           |

| <i>Sala de refeições.</i>       | <i>MB</i> | <i>B</i> | <i>A</i> | <i>NA</i> |
|---------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|
| 43. Dimensão da sala.           |           |          |          |           |
| 44. Limpeza da sala.            |           |          |          |           |
| 45. Barulho durante a refeição. |           |          |          |           |
| 46. Ventilação da sala.         |           |          |          |           |
| 47. Temperatura na sala.        |           |          |          |           |
| 48. Iluminação da sala.         |           |          |          |           |

|                        |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|
| 49. Satisfação global. |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|

50. Como gostarias que fosse o refeitório? (Faz algumas sugestões para melhorar o refeitório da tua escola).

---



---



---



Muito obrigada pela tua colaboração!

## Questionário aos alunos que não almoçam regularmente no refeitório



O presente questionário foi elaborado no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Educação, na área de especialização de Educação para a Saúde (Universidade de Évora).

Neste questionário não existem respostas certas ou erradas, pretende-se apenas conhecer os teus hábitos/ comportamentos alimentares ao almoço e a tua satisfação relativamente ao refeitório escolar.

Pede-se que respondas sincera e honestamente, garantindo-se que todos os dados recolhidos são confidenciais.

A professora: Elsa Reis

### I. Identificação

Nome: \_\_\_\_\_

1. Ano de escolaridade: \_\_\_\_\_

2. Idade: \_\_\_\_\_ anos.

3. Sexo:  Masculino.  Feminino.

4. Localidade da residência: \_\_\_\_\_

5. Apoio Social Escolar:  Escalão A.  Escalão B.  Nenhum.



### II. Hábitos/ comportamentos alimentares ao almoço

Nas questões de opção, assinala com um X uma única resposta, que corresponda ao teu caso, nas restantes escreve a tua opinião pessoal sobre o refeitório escolar.

6. Quando foi a última vez que almoçaste no refeitório da escola?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) Nunca almocei.              | <input type="checkbox"/> d) Entre 2 semanas e 3 semanas. |
| <input type="checkbox"/> b) Há menos de 1 semana.       | <input type="checkbox"/> e) Entre 3 semanas e 1 mês.     |
| <input type="checkbox"/> c) Entre 1 semana e 2 semanas. | <input type="checkbox"/> f) Há mais de 1 mês.            |

7. Qual o principal motivo por que almoçaste no refeitório?

- |  |                                      |  |
|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> a) Nunca almocei. | <input type="checkbox"/> c) Preço.   | <input type="checkbox"/> e) Companhia.               |
| <input type="checkbox"/> b) Qualidade.     | <input type="checkbox"/> d) Rapidez. | <input type="checkbox"/> f) Outra razão. Qual? _____ |

8. Qual o principal motivo por que não almoças regularmente no refeitório?

- a) Preço.                       c) Ambiente.                       e) Companhia.  
 b) Qualidade.                       d) Moro perto.                       f) Outra razão. Qual? \_\_\_\_\_
- 

9. Onde almoças diariamente de 2.ª a 6.ª feira?

- a) Em minha casa.                       d) No restaurante.  
 b) Em casa dos avós.                       e) Numa instituição. Qual? \_\_\_\_\_  
 c) No café/ pastelaria.                       f) Noutro local. Qual? \_\_\_\_\_

10. Com quem almoças diariamente de 2.ª a 6.ª feira?

- a) Com os meus pais.                       d) Com amigos da família.  
 b) Com os avós.                       e) Com colegas da escola.  
 c) Com outros familiares.                       f) Com outras pessoas. Quem? \_\_\_\_\_  
Quem? \_\_\_\_\_

11. Achas que o refeitório escolar precisaria de ser melhorado?

- a) Não. Está bem assim.  
 b) Sim. Em quê? \_\_\_\_\_
- 
- 
- 
- 



Muito obrigada pela tua colaboração!

### **APÊNDICE 7 – Aceitação do estudo piloto**

- Pedido de autorização à Direção do Agrupamento para o estudo piloto.
- Autorização dos Pais e Encarregados de Educação para o estudo piloto.
- Autorização da Direção do Agrupamento para o estudo piloto.





*Elsa Cristina Reis*

*Professora de Ciências Naturais*

*Coordenadora da Educação para a Saúde*

Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED]

Exmo. Senhor Diretor

do Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED]

[REDACTED], 28 de novembro de 2011

**Assunto:** *Pedido de autorização para efetuar um estudo piloto na Escola Básica [REDACTED] [REDACTED], no âmbito de uma dissertação de mestrado, para validação de um questionário.*

Sou professora de Ciências Naturais do 3.º Ciclo do Ensino Básico, grupo de recrutamento 520, na Escola Básica [REDACTED] e também Coordenadora do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde no Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED].

No âmbito da minha dissertação de Mestrado em Educação, na Área de Especialização de Educação para a Saúde, da Universidade de Évora, estou a desenvolver um estudo, na escola em que leciono, cujo tema é A ALIMENTAÇÃO DOS ALUNOS NO REFEITÓRIO ESCOLAR, orientada pela Professora Doutora Graça Simões de Carvalho, da Universidade do Minho.

Os objetivos deste estudo são:

- Conhecer a oferta alimentar no refeitório escolar avaliando qualitativamente e quantitativamente as ementas;
- Analisar os comportamentos dos alunos, no refeitório, para identificar aspetos positivos e eventuais aspetos negativos da sua alimentação;
- Elaborar recomendações e construir uma proposta de programa de intervenção no refeitório.

Neste contexto foram elaborados dois questionários, para obter informações sobre o comportamento alimentar no refeitório e sobre a satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado, que têm que ser validados após a realização de um estudo piloto. Neste estudo, os questionários deverão ser respondidos por alunos de duas turmas de 5.º ano,

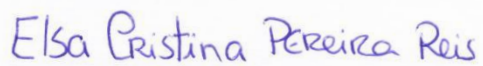
em sala de aula, na presença da investigadora, garantindo-se que todos os dados recolhidos são anónimos e confidenciais. A realização do estudo piloto está prevista para a última semana de aulas do 1.º período (entre 12 e 16 de dezembro).

Venho por este meio solicitar a Vossa Excelência autorização para a realização do referido estudo piloto, na Escola [REDACTED], no período indicado anteriormente.

Caso me seja concedida a referida autorização solicito que me indique a data que vos seja mais conveniente para fazer a aplicação dos questionários.

Sem outro assunto, agradeço a atenção dispensada por Vossa Excelência e apresento os meus respeitosos cumprimentos ficando a aguardar uma resposta favorável ao meu pedido.

Atenciosamente,



---

(Professora Elsa Cristina Pereira Reis)

Elsa Cristina Reis  
Professora de Ciências Naturais  
Coordenadora da Educação para a Saúde  
Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED]

Exmo. Senhor  
Encarregado de Educação

[REDACTED], 28 de novembro de 2011

Sou professora de Ciências Naturais do 3.º Ciclo do Ensino Básico e também Coordenadora do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde no Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED].

No âmbito da minha dissertação de Mestrado em Educação, na Área de Especialização de Educação para a Saúde, da Universidade de Évora, estou a desenvolver um estudo, cujo tema é A ALIMENTAÇÃO DOS ALUNOS NO REFEITÓRIO ESCOLAR.

Os objetivos deste estudo são:

- Conhecer a oferta alimentar no refeitório escolar avaliando as ementas;
- Analisar os comportamentos dos alunos, no refeitório, para identificar aspetos positivos e eventuais aspetos negativos da sua alimentação;
- Elaborar recomendações e construir uma proposta de programa de intervenção no refeitório.

Para o desenvolvimento desta investigação será fundamental a colaboração do seu educando, no estudo piloto para validação dos questionários a utilizar. Solicito a sua autorização permitindo que o seu educando responda a um questionário sobre o comportamento alimentar no refeitório e sobre a satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado.

Saliento que todos os dados recolhidos são anónimos e confidenciais, e que o estudo piloto já foi autorizado pelo Diretor do Agrupamento. Manifesto, ainda, a minha inteira disponibilidade para prestar qualquer esclarecimento que considere necessário.

A autorização de participação do seu educando neste estudo deve ser entregue ao Diretor de Turma, com a maior brevidade possível.

Agradeço a sua colaboração e subscrevo-me com os melhores cumprimentos.

A professora

\_\_\_\_\_  
(Elsa Cristina Reis)

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado de Educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_, n.º \_\_\_\_\_, da turma \_\_\_\_\_, do \_\_\_\_\_ ano, declaro que autorizo o meu educando a participar no estudo piloto e a responder a um questionário sobre “A alimentação dos alunos no refeitório escolar” no âmbito da investigação que me foi dada a conhecer.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do Encarregado de Educação)

Dr.ª Elsa Cristina Reis

Coordenadora da Educação para a Saúde

Agrupamento Vertical de Escolas de [REDACTED]

**Assunto: Pedido de autorização para efetuar um estudo piloto na Escola Básica 2, 3 [REDACTED] no âmbito de uma dissertação de mestrado, para validação de um questionário.**

Venho por este meio, autorizar a realização do estudo piloto – “*A Alimentação dos Alunos no Refeitório Escolar*” (no âmbito da dissertação de Mestrado em Educação, na Área de Especialização de Educação para a Saúde, da Universidade de Évora), nomeadamente a aplicação dos questionários sobre o comportamento alimentar no refeitório e sobre a satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado. Os questionários serão aplicados a duas turmas de 5º ano (A e C) no período da tarde do dia 15 de Dezembro (5ªfeira).

Com os melhores cumprimentos

02 de Dezembro de 2011

A Subdirectora

[REDACTED]

**APÊNDICE 8 – Versões finais dos questionários**

- Versão final do questionário aos alunos que frequentavam o refeitório.
- Versão final do questionário aos alunos que não frequentavam regularmente o refeitório.





## Questionário aos alunos que almoçam no refeitório



O presente questionário foi elaborado no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Educação, na área de especialização de Educação para a Saúde (Universidade de Évora).

Neste questionário não existem respostas certas ou erradas, pretende-se apenas conhecer os teus hábitos/ comportamentos alimentares ao almoço e a tua satisfação relativamente ao refeitório escolar.

Pede-se que respondas sincera e honestamente, garantindo-se que todos os dados recolhidos são confidenciais.

A professora: Elsa Reis

### I. Identificação

Nome: \_\_\_\_\_

1. Ano de escolaridade: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

2. Idade: \_\_\_\_\_ anos.

3. Sexo:  Masculino.  Feminino.

4. Localidade da residência (terra onde moras): \_\_\_\_\_

5. Apoio Social Escolar (Subsídio):  Escalão A.  Escalão B.  Nenhum.



### II. Hábitos/ comportamentos alimentares ao almoço

Nas questões de opção, **assinala com um X uma única resposta**, que corresponda aos teus hábitos/comportamentos alimentares quando almoças no refeitório escolar.

6. Há quanto tempo almoças no refeitório?

- a) Desde setembro.  c) Desde novembro.  e) Desde janeiro.  
 b) Desde outubro.  d) Desde dezembro.

7. Quantas vezes por semana almoças no refeitório?

- a) 1 vez por semana.  c) 3 vezes por semana.  e) 5 vezes por semana.  
 b) 2 vezes por semana.  d) 4 vezes por semana.

8. Qual **a principal razão** por que não almoças todos os dias no refeitório?

- a) Almoço sempre.  c) Ambiente.  e) Variedade dos pratos.  
 b) Qualidade das refeições.  d) Horário.  f) Outro. Qual? \_\_\_\_\_

9. Qual **a principal razão** por que almoças no refeitório?

- a) Preço.                       c) Horário.                       e) Companhia.  
 b) Qualidade.                       d) Rapidez.                       f) Outro. Qual? \_\_\_\_\_

10. Quanto tempo demoras a almoçar no refeitório?

- a) Menos de 15 minutos.                       d) Entre 45 e 60 minutos.  
 b) Entre 15 e 30 minutos.                       e) Mais de 60 minutos.  
 c) Entre 30 e 45 minutos.

11. Qual **a parte da refeição que levas menos vezes** no tabuleiro quando te servem o almoço no refeitório?

- a) Sopa.                       d) Hortícolas, vegetais.                       g) Sobremesa.  
 b) Peixe.                       e) Massa, arroz, batata.                       h) Pão.  
 c) Carne.                       f) Fruta.                       i) Levo sempre tudo.

12. Qual **a parte da refeição que deixas mais vezes** no prato quando almoças no refeitório?

- a) Sopa.                       d) Hortícolas, Vegetais.                       g) Sobremesa.  
 b) Peixe.                       e) Massa, arroz, batata.                       h) Pão.  
 c) Carne.                       f) Fruta.                       i) Nenhuma.

**No quadro que se segue assinala, com um X, apenas uma opção em cada questão:**

| Assinala, com um X, apenas uma opção em cada questão.   | Número de vezes por semana |    |    |    |    |    |
|---|----------------------------|----|----|----|----|----|
|   | 0                          | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x |
| 13. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes  |                            |    |    |    |    |    |
| 14. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes fruta?   |                            |    |    |    |    |    |
| 15. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes pão?   |                            |    |    |    |    |    |
| 16. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes carne?   |                            |    |    |    |    |    |
| 17. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes peixe?   |                            |    |    |    |    |    |
| 18. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes o acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (massa, arroz, batata)? |                            |    |    |    |    |    |
| 19. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes o acompanhamento de hortícolas/ vegetais (salada, legumes)?                |                            |    |    |    |    |    |
| 20. Quantas vezes por semana, no refeitório, bebes água?  |                            |    |    |    |    |    |
| 21. Quantas vezes por semana bebes sumos ou refrigerantes no refeitório?  |                            |    |    |    |    |    |



**A alimentação dos alunos no refeitório: um estudo numa escola de 2.º e 3.º Ciclos**

| Assinala, com um X, apenas uma opção em cada questão.                            | Número de vezes por semana |    |    |    |    |    |
|--|----------------------------|----|----|----|----|----|
|  | 0                          | 1x | 2x | 3x | 4x | 5x |
| 22. Quantas vezes por semana, no refeitório, deixas comida no prato?             |                            |    |    |    |    |    |
| 23. Quantas vezes por semana, no refeitório, pedes para repetir o prato?         |                            |    |    |    |    |    |
| 24. Quantas vezes por semana, no refeitório, se esgota o prato do dia?           |                            |    |    |    |    |    |
| 25. Quantas vezes por semana, no refeitório, comes sem levars a senha de almoço? |                            |    |    |    |    |    |

26. Indica qual é o teu prato preferido no refeitório.

---

27. Indica qual é o prato de que menos gostas no refeitório.

---

28. Quando te serves levas a refeição completa (sopa, carne/ peixe, acompanhamento (massa, arroz, batata), hortícolas/ vegetais, fruta/ sobremesa e pão) no tabuleiro?  Sim  Não  
Porquê?

---



---



---

29. Indica quais os motivos que te levam a deixar comida no prato no refeitório.

---



---



---

30. Qual a tua opinião sobre as refeições servidas no refeitório?

---



---



---

31. Consideras que as refeições estão adequadas ao teu gosto?  Sim  Não  
Porquê?

---



---



---

### III. Grau de satisfação em relação ao refeitório

Em cada item, assinala com um X, uma única opção que corresponda ao teu grau de satisfação em relação ao refeitório.

**MB= Muito Bom; B= Bom; A= Aceitável; NA= Não Aceitável**

| <i>Atendimento no refeitório.</i>           | <i>MB</i> | <i>B</i> | <i>A</i> | <i>NA</i> |
|---|-----------|----------|----------|-----------|
| 32. Tempo de espera para seres atendido(a). |           |          |          |           |
| 33. Simpatia / delicadeza das funcionárias. |           |          |          |           |
| 34. Apresentação das funcionárias.          |           |          |          |           |

| <i>Serviço oferecido.</i>            | <i>MB</i> | <i>B</i> | <i>A</i> | <i>NA</i> |
|--------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|
| 35. Variedade da ementa.             |           |          |          |           |
| 36. Qualidade das refeições.         |           |          |          |           |
| 37. Quantidade servida.              |           |          |          |           |
| 38. Apresentação das refeições.      |           |          |          |           |
| 39. Temperatura dos alimentos.       |           |          |          |           |
| 40. Higiene na preparação do prato.  |           |          |          |           |
| 41. Higiene da loiça e dos talheres. |           |          |          |           |

| <i>Sala de refeições.</i>       | <i>MB</i> | <i>B</i> | <i>A</i> | <i>NA</i> |
|---------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|
| 42. Dimensão da sala.           |           |          |          |           |
| 43. Limpeza da sala.            |           |          |          |           |
| 44. Barulho durante a refeição. |           |          |          |           |
| 45. Ventilação da sala.         |           |          |          |           |
| 46. Temperatura na sala.        |           |          |          |           |
| 47. Iluminação da sala.         |           |          |          |           |
| 48. Decoração da sala.          |           |          |          |           |

|                        |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|
| 49. Satisfação global. |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|

50. Achas que o refeitório escolar precisaria de ser melhorado?

a) Não. Está bem assim.

b) Sim. Em quê? \_\_\_\_\_



Muito obrigada pela tua colaboração!



## Questionário aos alunos que não almoçam Regularmente no refeitório



O presente questionário foi elaborado no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Educação, na área de especialização de Educação para a Saúde (Universidade de Évora).

Neste questionário não existem respostas certas ou erradas, pretende-se apenas conhecer os teus hábitos/ comportamentos alimentares ao almoço e a tua satisfação relativamente ao refeitório escolar.

Pede-se que respondas sincera e honestamente, garantindo-se que todos os dados recolhidos são confidenciais.

A professora: Elsa Reis

### I. Identificação

Nome: \_\_\_\_\_

1. Ano de escolaridade: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

2. Idade: \_\_\_\_\_ anos.

3. Sexo:  Masculino.  Feminino.

4. Localidade da residência (terra onde moras): \_\_\_\_\_

5. Apoio Social Escolar (Subsídio):  Escalão A.  Escalão B.  Nenhum.



### II. Hábitos/ comportamentos alimentares ao almoço

Nas questões de opção, assinala com um X uma única resposta, que corresponda ao teu caso, nas restantes escreve a tua opinião pessoal sobre o refeitório escolar.

6. Quando foi a última vez que almoçaste no refeitório da escola?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) Nunca almocei.              | <input type="checkbox"/> d) Entre 2 semanas e 3 semanas. |
| <input type="checkbox"/> b) Há menos de 1 semana.       | <input type="checkbox"/> e) Entre 3 semanas e 1 mês.     |
| <input type="checkbox"/> c) Entre 1 semana e 2 semanas. | <input type="checkbox"/> f) Há mais de 1 mês.            |

7. Qual a principal razão por que almoçaste no refeitório?

- |  |                                      |  |
|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> a) Nunca almocei. | <input type="checkbox"/> c) Horário. | <input type="checkbox"/> e) Companhia.               |
| <input type="checkbox"/> b) Qualidade.     | <input type="checkbox"/> d) Rapidez. | <input type="checkbox"/> f) Outra razão. Qual? _____ |

8. Qual a principal razão por que não almoças regularmente no refeitório?

- a) Preço.                       c) Ambiente.                       e) Companhia.  
 b) Qualidade.                       d) Moro perto.                       f) Outra razão. Qual? \_\_\_\_
- 

9. Onde almoças mais vezes de 2.ª a 6.ª feira?

- a) Em minha casa.                       d) No restaurante.  
 b) Em casa dos avós.                       e) Numa instituição. Qual? \_\_\_\_\_  
 c) No café/ pastelaria.                       f) Noutro local. Qual? \_\_\_\_\_

10. Com quem almoças mais vezes de 2.ª a 6.ª feira?

- a) Apenas com os pais.                       d) Com amigos da família.  
 b) Com os pais e outros familiares.                       e) Com colegas da escola.  
 c) Apenas com outros familiares.                       f) Com outras pessoas.  
Quem? \_\_\_\_\_                      Quem? \_\_\_\_\_

11. Achas que o refeitório escolar precisaria de ser melhorado?

- a) Não. Está bem assim.  
 b) Sim. Em quê? \_\_\_\_\_
- 
- 
- 
- 



Muito obrigada pela tua colaboração!

**APÊNDICE 9 – Quadros síntese de observações**

- Quadro síntese das observações na linha de distribuição de refeições.
- Quadro síntese das observações junto aos carrinhos.



Quadro síntese das observações efetuadas no refeitório escolar junto à linha de distribuição (31/ outubro a 18/ novembro de 2011)

| Observações                                      | Dia | 1                                   | 2                                  | 3                           | 4                           | 5                               | 6  | 7                           | 8               | 9                           | 10                                       | 11   | 12   | 13   | 14                                  |
|--|-----|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------|
| Dia da semana                                    |     | 2.ªFeira                            | 4.ªFeira                           | 5.ªFeira                    | 6.ªFeira                    | 2.ªFeira                        | 3.ªFeira   | 4.ªFeira                    | 5.ªFeira        | 6.ªFeira                    | 2.ªFeira                                 | 3.ªFeira                                   | 4.ªFeira                                   | 5.ªFeira                                   | 6.ªFeira                            |
| Horário das observações                          |     | 11.00 - 14.30                       | 13.00 - 14.00                      | 13.00 - 14.00               | 12.00 - 14.00               | 12.00 - 13.30                   | 12.00 - 13.40  | 13.00 - 13.45               | 13.00 - 14.00   | 12.00 - 14.00               | 12.15 - 13.30                            | 12.25 - 13.40                              | 13.05 - 14.00                              | 13.00 - 14.00                              | 12.00 - 13.45                       |
| N.º de senhas - sem A.S.E.                       |     | 55                                  | 61                                 | 53                          | 34                          | 66                              | 67   | 68                          | 58              | 28                          | 58                                       | 74   | 68   | 44   | 33                                  |
| N.º de senhas - escalação A                      |     | 112                                 | 125                                | 116                         | 70                          | 124                             | 154  | 126                         | 128             | 106                         | 124                                      | 103  | 132  | 104  | 81                                  |
| N.º de senhas - escalação B                      |     | 33                                  | 40                                 | 39                          | 21                          | 39                              | 42   | 52                          | 36              | 14                          | 31                                       | 42   | 44   | 32   | 13                                  |
| N.º total de senhas vendidas                     |     | 200                                 | 226                                | 208                         | 125                         | 229                             | 263  | 246                         | 222             | 148                         | 213                                      | 219  | 244  | 180  | 127                                 |
| N.º de tabuleiros observados                     |     | 195                                 | 72                                 | 83                          | 118                         | 235                             | 229  | 68                          | 64              | 101                         | 174                                      | 149  | 82   | 68   | 106                                 |
| Ementa prevista/ ementa servida                  |     | Igual                               | Diferente (acomp.)                 | Igual                       | Diferente (prato e accomp.) | Igual                           | Igual  | Diferente (acomp. e sobre.) | Igual           | Igual                       | Diferente (acomp.)                       | Igual                                      | Igual                                      | Diferente (sopa e sobrem.)                 | Igual                               |
| Tipo de sopa servida                             |     | Creme espinafres                    | Creme couve-flor                   | Com pedaços, macedónia      | Com pedaços, legumes        | Creme alho-francês              | Creme lombardo                                       | Creme cenoura               | Creme ervilhas  | Creme espinafres e coentros | Com pedaços, feijão verde                | Com pedaços, macedónia                     | Com pedaços, repolho e cenoura             | Creme ervilhas                             | Creme couve-flor                    |
| Prato principal                                  |     | Carne (hambúrguer)                  | Carne (porco)                      | Peixe (douradinhos)         | Carne (frango)              | Peixe (atum)                    | Carne (bolonhesa)                                    | Peixe (abrótea)             | Carne (frango)  | Peixe (pescada)             | Carne (vacca)                            | Peixe (calamares)                          | Carne (porco)                              | Peixe (abrótea, delicias do mar)           | Carne (frango)                      |
| Técnica de confeção                              |     | Grelhado                            | Estufado                           | No forno                    | Estufado                    | No forno                        | Estufado   | Assado                      | No forno        | À Brás                      | Estufado                                 | No forno                                   | Estufado                                   | Cozido                                     | Guisado                             |
| Acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono |     | Esparguete                          | Batata ou massa                    | Arroz                       | Massa macarronete           | Empadão de batata               | Esparguete   | Batata                      | Arroz           | Batata                      | Puré de batata                           | Batata cozida                              | Arroz                                      | Massa cotovelos                            | Batata                              |
| Acompanhamento de hortícolas/vegetais            |     | Salada (alface, cenoura, beterraba) | Salada (milho, cenoura, beterraba) | Salada (cenoura, beterraba) | Milho                       | Salada (tomate, milho, cenoura) | Salada (tomate), Legumes cozidos (ervilhas, cenoura) | Salada (cenoura)            | Salada (alface) | Salada (alface)             | Legumes cozidos (feijão verde, brócolos) | Legumes cozidos (cenoura, milho, ervilhas) | Salada (alface, cenoura, beterraba, milho) | Legumes cozidos (cenoura, milho, ervilhas) | Legumes cozidos (cenoura, ervilhas) |



Quadro síntese das observações efetuadas no refeitório escolar junto à linha de distribuição (31/ outubro a 18/ novembro de 2011)

| Observações                           | Dia | 1   | 2   | 3   | 4   | 5                                      | 6                                      | 7                              | 8   | 9                                      | 10  | 11                                     | 12                                     | 13                                     | 14                                     |
|---------------------------------------|-----|---|---|---|---|--|--|--------------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| Fruta/ sobre-mesa                     |     | Maçãs, Clementinas                        | Maçãs                                     | Clementinas                               | Maçãs, gelatina, clementinas              | Peras, maçãs                           | Maçãs, peras                           | Peras, maçãs                   | Peras, maçãs                              | Clementinas, maçãs, peras              | Peras, maçãs                                      | Clementinas                            | Maçãs                                  | Clementinas                            | Clementinas, maçãs                     |
| Média do tempo de espera na fila      |     | 7 min.                                    | 5 min.                                    | 8 min.                                    | 4 min.                                    | 10 min.                                | 3 min.                                 | 5 min.                         | 5 min.                                    | 2 min.                                 | 6 min.  | 5 min.                                 | 8 min.                                 | 3 min.                                 | 3 min.                                 |
| N.º de alunos sem senha               |     | 16  | 4   | 2   | 8   | 16                                     | 5                                      | 6                              | 3   | 0                                      | 10  | 10                                     | 2                                      | 5                                      | 6                                      |
| N.º de alunos com sumos               |     | 8   | 4   | 2   | 2   | 5                                      | 11                                     | 7                              | 2   | 3                                      | 9   | 6                                      | 2                                      | 4                                      | 5                                      |
| Apresentação da refeição              |     | Boa                                       | Boa                                       | Boa                                       | Aceitável                                 | Aceitável                              | Aceitável                              | Aceitável                      | Aceitável                                 | Aceitável                              | Aceitável   | Aceitável                              | Aceitável                              | Aceitável                              | Boa                                    |
| Quantidade servida                    |     | Pouco                                     | Razoável                                  | Pouco                                     | Razoável                                  | Pouco                                  | Pouco                                  | Pouco                          | Razoável                                  | Razoável                               | Pouco   | Pouco                                  | Pouco                                  | Muita massa, pouco peixe               | Razoável                               |
| N. de alunos que repetem o prato      |     | 36  | 11  | 14  | 11  | 43                                     | 44                                     | 6                              | 18  | 20                                     | 24  | 44                                     | 18                                     | 6                                      | 4                                      |
| Média do tempo a almoçar              |     | 20 min.                                   | 14 min.                                   | 12 min.                                   | 16 min.                                   | 9 min.                                 | 8 min.                                 | 17 min.                        | 14 min.                                   | 13 min.                                | 12 min.   | 8 min.                                 | 11 min.                                | 12 min.                                | 16 min.                                |
| Esgotou-se o prato do dia             |     | Não                                       | Sim (batata)                              | Não                                       | Sim (prato e sopa)                        | Sim (empadão)                          | Sim (prato)                            | Não                            | Não                                       | Não                                    | Não   | Sim (prato)                            | Não                                    | Não                                    | Não                                    |
| Principais alimentos deixados         |     | Sopa, vegetais, massa                     | Vegetais, fruta, pão                      | Sopa, vegetais, arroz                     | Massa                                     | Empadão                                | Esparguete, pão                        | Vegetais, peixe                | Vegetais, fruta, pão                      | Peixe, batatas                         | Puré de batata, fruta, pão                        | Sopa, vegetais, batatas                | Sopa, vegetais, arroz                  | Massa                                  | Carne, legumes, pão                    |
| Peso da comida deixada nos tabuleiros |     | -   | -   | -   | -   | 22 Kg                                  | 24 Kg                                  | 28,5 Kg                        | 22 Kg                                     | 15 Kg                                  | 29,5 Kg   | 28 Kg                                  | 24,5 Kg                                | 33 Kg                                  | 30 Kg                                  |
| Apresentação das funcionárias         |     | 3 Farda, 2 avental, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 avental, touca, luvas, calçado | 3 Farda, 2 avental, touca, luvas, calçado | 3 Farda, 2 avental, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 3 Farda, 2 bata, touca, luvas, calçado | 4 Farda, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 avental, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 3 Farda, 1 avental, 1 bata, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 3 Farda, 2 bata, touca, luvas, calçado |
| Cortesia no atendimento               |     | Boa                                       | Boa                                       | Boa                                       | Boa                                       | Aceitável                              | Aceitável                              | Aceitável                      | Aceitável                                 | Aceitável                              | Aceitável   | Aceitável                              | Aceitável                              | Aceitável                              | Aceitável                              |



Quadro síntese das observações efetuadas no refeitório escolar junto à linha de distribuição (31/ outubro a 18/ novembro de 2011)

| Parâmetros observados          | 1                       | 2                       | 3                                       | 4   | 5                       | 6                  | 7                                | 8         | 9         | 10                               | 11                      | 12        | 13        | 14                  |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|---|-----|-------------------------|--------------------|----------------------------------|-----------|-----------|----------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|---------------------|
| Higiene da sala                | Boa →<br>Não aceitável  | Não aceitável           | Aceitável                               | Boa | Aceitável               | Boa →<br>Aceitável | Aceitável                        | Aceitável | Muito boa | Boa →<br>Não aceitável           | Aceitável               | Aceitável | Aceitável | Boa                 |
| Conforto da sala               | Bom                     | Aceitável               | Aceitável                               | Bom | Bom                     | Bom                | Aceitável                        | Bom       | Bom       | Bom                              | Bom                     | Bom       | Bom       | Aceitável           |
| Comportamento geral dos alunos | Aceitável (deixam lixo) | Aceitável (deixam lixo) | Não aceitável (barulho, confusão, lixo) | Bom | Aceitável (deixam lixo) | Aceitável          | Aceitável (barulho, deixam lixo) | Bom       | Bom       | Aceitável (barulho, deixam lixo) | Aceitável (deixam lixo) | Bom       | Bom       | Aceitável (barulho) |
| N.º de tabuleiros por arrumar  | 2                       | 4                       | 2                                       | 0   | 3                       | 6                  | 7                                | 0         | 1         | 1                                | 2                       | 2         | 0         | 0                   |

Quadro síntese das observações efetuadas no refeitório escolar junto aos carrinhos (21/ novembro a 16/ dezembro de 2011)

| Dia                                  | 1                     | 2                 | 3                              | 4                 | 5              | 6                           | 7                                 | 8                 | 9                       | 10                   | 11                          | 12                              | 13                  | 14                                  | 15              | 16                  | 17                     |
|--------------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|----------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|------------------------|
| Observações                          |                       |                   |                                |                   |                |                             |                                   |                   |                         |                      |                             |                                 |                     |                                     |                 |                     |                        |
| Dia da semana                        | 2.*Feira              | 3.*Feira          | 4.*Feira                       | 6.*Feira          | 2.*Feira       | 3.*Feira                    | 4.*Feira                          | 6.*Feira          | 2.*Feira                | 3.*Feira             | 4.*Feira                    | 6.*Feira                        | 2.*Feira            | 3.*Feira                            | 4.*Feira        | 5.*Feira            | 6.*Feira               |
| Horário das observações              | 12.00 - 13.30         | 12.00 - 14.10     | 13.05 - 14.00                  | 12.00 - 14.00     | 12.10 - 14.00  | 12.00 - 14.10               | 12.00 - 14.15                     | 12.00 - 13.45     | 12.00 - 14.00           | 12.00 - 14.50        | 12.25 - 13.40               | 12.00 - 14.00                   | 12.00 - 13.45       | 12.00 - 14.00                       | 12.05 - 14.00   | 12.00 - 13.00       | 12.00 - 13.30          |
| N.º de senhas - sem A.S.E.           | 57                    | 68                | 58                             | 44                | 52             | 66                          | 53                                | 23                | 44                      | 68                   | 53                          | 23                              | 54                  | 65                                  | 44              | 41                  | 17                     |
| N.º de senhas - escalão A            | 129                   | 133               | 125                            | 107               | 123            | 122                         | 122                               | 81                | 130                     | 131                  | 132                         | 77                              | 115                 | 128                                 | 127             | 94                  | 52                     |
| N.º de senhas - escalão B            | 34                    | 46                | 45                             | 21                | 30             | 45                          | 47                                | 15                | 36                      | 43                   | 42                          | 10                              | 31                  | 45                                  | 36              | 27                  | 8                      |
| N.º total de senhas vendidas         | 220                   | 247               | 228                            | 172               | 205            | 233                         | 222                               | 119               | 210                     | 242                  | 227                         | 110                             | 200                 | 238                                 | 207             | 162                 | 77                     |
| N.º de tabuleiros observados         | 205                   | 216               | 96                             | 102               | 182            | 221                         | 221                               | 96                | 205                     | 215                  | 88                          | 96                              | 204                 | 231                                 | 202             | 106                 | 60                     |
| Ementa prevista/ ementa servida      | Diferente (accomp.)   | Diferente (sopa)  | Diferente (sopa)               | Diferente (prato) | Igual          | Igual                       | Igual                             | Igual             | Igual                   | Diferente (sopa)     | Igual                       | Igual                           | Igual               | Igual                               | Igual           | Diferente (accomp.) | Igual                  |
| Tipo de sopa servida                 | Canja (arroz e carne) | Crema espina-fres | Com pedaços, repolho e cenoura | Crema legumes     | Crema ervilhas | Canja (massa e carne)       | Abóbora com pedaços, feijão-verde | Crema espina-fres | Crema alho-francês      | —                    | Crema abóbora e espina-fres | Com pedaços, lombardo e cenoura | Caldo verde         | Grão com pedaços cenoura e lombardo | Crema legumes   | Crema ervilhas      | Crema cenoura e agrião |
| Prato principal                      | Ovo (tortilha)        | Peixe (pescada)   | Carne (porco)                  | Carne (frango)    | Peixe (atum)   | Carne (porco, frango, grão) | Peixe (abrótea)                   | Peixe (pescada)   | Carne (hambúrguer aves) | Peixe (cação)        | Carne (frango)              | Carne (vitela)                  | Peixe (douradinhos) | Carne (fiambre, queijo)             | Peixe (pescada) | Carne (porco)       | Peixe (pescada)        |
| Técnica de confeção                  | No forno              | Assado            | Estufado                       | Assado            | No forno       | Estufado                    | Assado                            | Estufado          | Grelhado                | Estufado             | No forno                    | Estufado                        | No forno            | Gratinado                           | Cozido          | Estufado            | Gratinado              |
| Acompanhamento (hidratos de carbono) | —                     | Batata cozida     | Arroz                          | Arroz de cenoura  | Arroz          | Massa                       | Batata                            | Massa             | Esparguete              | Sopas de pão, batata | Arroz                       | Macarrão                        | Arroz primaveira    | Esparguete                          | Batata cozida   | Arroz, massa        | Batata no forno        |

Quadro síntese das observações efetuadas no refeitório escolar junto aos carrinhos (21/ novembro a 16/ dezembro de 2011)

| Observações                           | 1                                 | 2   | 3                                      | 4                                | 5                                      | 6                                      | 7                              | 8                              | 9                                      | 10                                     | 11                                     | 12                                     | 13                             | 14                                     | 15                                     | 16                                     | 17                                     |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|--|----------------------------------|--|--|--------------------------------|--------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|--|
| Acompanhamento (hortícolas/vegetais)  | Salada (alface, beterraba, milho) | Legumes cozidos (cenoura, brócolos)               | Salada (alface, cenoura, beterraba)    | Salada (alface, tomate, cenoura) | Salada (alface, cenoura)               | —                                      | Legumes cozidos (brócolos)     | Salada (tomate)                | Salada (alface, tomate)                | —                                      | Salada (alface, tomate)                | Salada (cenoura)                       | Salada (alface, tomate)        | Salada (alface, tomate)                | Legumes cozidos (cenoura, ervilhas)    | Salada (alface, cenoura, milho)        | Legumes cozidos (ervilhas, milho)      |
| Fruta/ sobre-mesa                     | Maçã                              | Maçã  | Maçã, pera                             | Pera                             | Pera, maçã                             | Pera                                   | Pera, maçã                     | Maças                          | Maçã                                   | Maçã, pera                             | Clementina, maçã, pera                 | Clementina, maçã, pera                 | Maçã                           | Maçã                                   | Pera, maçã                             | Maçã                                   | Maçã                                   |
| Média do tempo de espera na fila      | N.O.                              | N.O.  | N.O.                                   | 3 min.                           | N.O.                                   | 4 min.                                 | N.O.                           | 0 min.                         | 0 min.                                 | 6 min.                                 | N.O.                                   | 0 min.                                 | 0 min.                         | 2 min.                                 | N.O.                                   | 0 min.                                 | 0 min.                                 |
| N.º de alunos sem senha               | 19                                | 12  | 7                                      | 4                                | 16                                     | 13                                     | 8                              | 4                              | 11                                     | 0                                      | 7                                      | 14                                     | 21                             | 13                                     | 26                                     | 12                                     | 12                                     |
| N.º de alunos com sumos               | 14                                | 16  | 11                                     | 2                                | 12                                     | 15                                     | 13                             | 7                              | 12                                     | 13                                     | 9                                      | 1                                      | 10                             | 14                                     | 12                                     | 3                                      | 3                                      |
| Apresentação da refeição              | Boa                               | Aceitável   | Aceitável                              | Aceitável                        | Aceitável                              | Pouco aceitável                        | Aceitável                      | Pouco aceitável                | Aceitável                              | Não aceitável                          | Aceitável                              | Pouco aceitável                        | Boa                            | Boa                                    | Aceitável                              | Aceitável                              | Boa                                    |
| Quantidade servida                    | Pouco                             | Razoável  | Razoável                               | Razoável                         | Razoável                               | Razoável                               | Pouco                          | Razoável                       | Pouco                                  | Pouco                                  | Razoável                               | Razoável                               | Pouco                          | Razoável                               | Boa                                    | Razoável                               | Pouco                                  |
| Média do tempo a almoçar              | N.O.                              | 12 min.   | N.O.                                   | 20 min.                          | 21 min.                                | N.O.                                   | N.O.                           | 10 min.                        | N.O.                                   | 32 min.                                | N.O.                                   | 12 min.                                | 13 min.                        | N.O.                                   | 10 min.                                | N.O.                                   | N.O.                                   |
| Esgotou-se o prato do dia?            | Não                               | Não   | Não                                    | Não                              | Não                                    | Não                                    | Não                            | Não                            | Não                                    | Não                                    | Não                                    | Não                                    | Não                            | Não                                    | Sim (peixe)                            | Não                                    | Não                                    |
| Principais alimentos deixados         | Sopa, tortilha                    | Vegetais, batata, peixe                           | Arroz                                  | Sopa, arroz                      | Sopa                                   | Prato completo                         | Peixe, batatas                 | Massa, peixe                   | Sopa, esparguete                       | Batata, sopas de pão                   | Sopa                                   | Macarrão, carne                        | Arroz                          | Esparguete                             | Batatas, legumes                       | Massa                                  | Peixe                                  |
| Peso da comida deixada nos tabuleiros | 24 Kg                             | 31,5 Kg   | 19 Kg                                  | 15Kg                             | 16 Kg                                  | 37 Kg                                  | 28 Kg                          | 17 Kg                          | 19 Kg                                  | 26 Kg                                  | 14 Kg                                  | 16,5 Kg                                | 17 Kg                          | 15,5 Kg                                | 16 Kg                                  | 11 Kg                                  | 6,5 Kg                                 |
| Apresentação das funcionárias         | 4 Farda, touca, luvas, calçado    | 3 Farda, 1 bata, 1 avental, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 5 Farda, touca, luvas, calçado   | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 4 Farda, touca, luvas, calçado | 5 Farda, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 4 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 3 Farda, touca, luvas, calçado | 3 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 3 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 3 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado | 3 Farda, 1 bata, touca, luvas, calçado |
| Cortesia no atendimento               | N.O.                              | N.O.  | N.O.                                   | Aceitável                        | Aceitável                              | N.O.                                   | N.O.                           | Aceitável                      | N.O.                                   | Aceitável                              | N.O.                                   | Aceitável                              | Aceitável                      | N.O.                                   | N.O.                                   | N.O.                                   | N.O.                                   |



Quadro síntese das observações efetuadas no refeitório escolar junto aos carrinhos (21/ novembro a 16/ dezembro de 2011)

| Dia                            | 1                   | 2  | 3                         | 4   | 5                         | 6                                       | 7  | 8         | 9                             | 10                  | 11                  | 12              | 13  | 14                            | 15  | 16  | 17  |
|--------------------------------|---------------------|--|---------------------------|-----|---------------------------|---|--|-----------|-------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|-----|-------------------------------|---|-----|-----|
| Observações                    |                     |  |                           |     |                           |   |  |           |                               |                     |                     |                 |     |                               |   |     |     |
| Higiene da sala                | Boa → Aceitável     | Boa → Não aceitável                        | Aceitável                 | Boa | Boa → Aceitável           | Boa → Não Aceitável                     | Boa → Aceitável                            | Boa       | Boa → Aceitável               | Boa                 | Aceitável           | Boa → Aceitável | Boa | Boa → Aceitável               | Boa → Não Aceitável                                     | Boa | Boa |
| Conforto da sala               | Bom                 | Bom  | Aceitável                 | Bom | Aceitável                 | Bom                                     | Bom  | Aceitável | Bom                           | Bom                 | Bom                 | Aceitável       | Bom | Bom                           | Aceitável   | Bom | Bom |
| Comportamento geral dos alunos | Aceitável (barulho) | Não aceitável (barulho, brincadeira, lixo) | Aceitável (menos barulho) | Bom | Aceitável (muito barulho) | Não aceitável (barulho, confusão, lixo) | Não aceitável (muito barulho, deixam lixo) | Bom       | Aceitável (barulho, confusão) | Aceitável (barulho) | Aceitável (barulho) | Bom             | Bom | Aceitável (barulho, confusão) | Não aceitável (muito barulho, muita confusão, agitação) | Bom | Bom |
| N.º de tabuleiros por arrumar  | 0                   | 3  | 0                         | 0   | 0                         | 2                                       | 2  | 0         | 0                             | 4                   | 2                   | 3               | 0   | 3                             | 1   | 0   | 0   |

### **APÊNDICE 10 – Grelhas SPARE**

- Grelha de verificação SPARE para avaliação qualitativa de ementas.
- Relatório SPARE de qualidade de ementas.



## Grelha de avaliação qualitativa de Ementas

| 1. Itens gerais   |                                      |                                      |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.1. Oferta de sopa com hortícolas diariamente                            | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 1.2. Oferta semanal de pescado em proporção igual ou superior à de carne  | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 1.3. Carne como principal fonte proteica 1 a 2/semana                     | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 1.4. Pescado como principal fonte proteica 2 a 3/semana                   | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 1.5. Ovo como principal fonte proteica 1 a 2/semana                       | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 1.6. Presença diária de acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono  | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 1.7. Presença diária de pão, privilegiando a variedade                    | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 1.8. Acompanhamento diário de hortícolas                                  | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 1.9. Fruta em natureza 4 a 5/semana                                       | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 1.10. Oferta equitativa de técnicas de confeção (excluindo a fritura)     | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 1.11. Alimento frito no prato até 1/semana                                | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 1.12. Pratos com alimentos fornecedores de gorduras trans no máximo 2/mês | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 1.13. Disponibilização de água à refeição                                 | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 1.14. Ausência de pratos repetidos num mês                                | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 1.15. Ausência de pratos completos com textura semelhante                 | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |

|   |                                      |                                      |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.16. Ausência de pratos completos monocromáticos                               | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 1.17. Existência de fichas técnicas com informação nutricional                  | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 1.18. Cumprimento da ementa e da ficha técnica (planeada=executada)             | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 1.19. Privilégio na utilização de alimentos de produção local/regional/nacional | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 1.20. Recurso a alimentos respeitando a sua sazonalidade                        | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |

Continuar...

## 2. Sopa

|  |                                      |                                      |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 2.1. Diariamente um mínimo de 4 hortícolas diferentes em cada sopa                       | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 2.2. Hortícolas aos pedaços na sopa 3/semana   | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 2.3. Leguminosas como base, 2-3 vezes/semana   | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 2.4. Outras sopas sem base de hortícolas (canja ou sopa de peixe...) num máximo de 2/mês | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |

## 3. Carne, pescado e ovo

|   |                                      |                                      |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 3.1. Carne branca no mínimo 1/semana                        | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 3.2. Carne vermelha num máximo 1/semana                     | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 3.3. Peixe gordo no mínimo 1/semana                         | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 3.4. Ovo no mínimo 1/semana (como principal fonte proteica) | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |



|  |                                      |                                      |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 3.5. Recurso a produtos de charcutaria no máximo 2/mês e de salsicharia no máximo de 2/mês                   | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 3.6. Carne e peixe livre de peles e gorduras visíveis  | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| <b>4. Acompanhamento de cereais, derivados, tubérculos...</b>  |                                      |                                      |
| 4.1. Distribuição equitativa entre arroz, massa, batata ou outros fornecedores de hidratos de carbono        | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 4.2. Adição de hortícolas e/ou leguminosas ao acompanhamento no mínimo 2/semana                              | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 4.3. Privilégio na utilização de cereais transformados pouco refinados                                       | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| <b>5. Acompanhamento de hortícolas e leguminosas</b>   |                                      |                                      |
| 5.1. Distribuição equitativa entre os diversos hortícolas  | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 5.2. Distribuição equitativa na oferta de hortícolas crus e confecionados                                    | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| 5.3. Leguminosas no prato no mínimo 1/semana   | <input type="radio"/> Sim            | <input checked="" type="radio"/> Não |
| <b>6. Sobremesa</b>  |                                      |                                      |
| 6.1. Oferta diária de fruta em natureza  | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 6.2. Oferta de fruta confecionada sem adição de açúcar num máximo de 2/mês                                   | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 6.3. Oferta de sobremesas doces ou fruta em calda num máximo de 1/semana                                     | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |
| 6.4. Oferta variada de fruta em natureza, privilegiando a sazonalidade e a presença semanal de fruta cítrica | <input checked="" type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Não            |

Terminar...

## Relatório de qualidade de e mentas

### Classificação

| Classificação | Valor percentual |
|---------------|------------------|
| Muito Bom     | > 90% e ≤ 100%   |
| Bom           | > 75% e ≤ 90%    |
| Aceitável     | > 50% e ≤ 75%    |
| Não Aceitável | ≤ 50%            |

### Resultado

| Domínio  | Classificação               |
|--|-----------------------------|
| 1. Itens Gerais  | Aceitável                   |
| 2. Sopa  | Não Aceitável               |
| 3. Carne, pescado e ovo                                | Aceitável                   |
| 4. Acompanhamento de cereais, derivados, tubérculos... | Não Aceitável               |
| 5. Acompanhamentos hortícolas e leguminosas            | Não Aceitável               |
| 6. Sobremesa   | Muito Bom                   |
| <b>Total</b>   | <b>Aceitável</b><br>(54.6%) |

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Responsável: \_\_\_\_\_

**APÊNDICE 11 – Procedimentos de  
análise de conteúdo de entrevistas**

- Convenções de transcrição utilizadas.
- Transcrição da entrevista E3M.
- Primeiro tratamento da entrevista E3M.
- Pré-categorização da entrevista E3M.
- Categorização da entrevista E3M.
- Quadro síntese da categorização das entrevistas.



## Convenções de Transcrição Utilizadas

Adaptado de Drew (1995, citado em Flick, 2005) e de Sacks, Schegloff e Jefferson (1974)

| Símbolos utilizados   | Significados  |
|---|---|
| -   | - Interrupção abrupta da fala.                                      |
| :/ ::/ :::  | - Alongamento de som de diferentes durações.                        |
| ↓   | - Descida do tom de voz.  |
| MAIÚSCULAS  | - Discurso com volume elevado.                                      |
| <u>Sublinhado</u>   | - Ênfase marcada no discurso.                                       |
| °palavras°  | - Discurso com volume baixo.  |
| [palavras]  | - Discursos sobrepostos.  |
| =   | - Contiguidade nos discursos dos interlocutores.                    |
| (palavras)  | - Transcrição duvidosa.   |
| “palavras”  | - Palavras pronunciadas de forma incorreta.                         |
| (@@)  | - Riso ou gargalhada.   |
| (( ))   | - Comentário da transcritora para descrição de aspetos não verbais. |
| hhh   | - Inspiração audível.   |
| Hmm   | - Hesitação.  |
| (algarismo’')   | - Duração da pausa em segundos.                                     |
| (.)   | - Pausa muito pequena, inferior a duas décimas de segundo.          |
| XXX   | - Inaudível.  |
| <p>Foram também utilizados os sinais convencionais de pontuação gráfica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vírgula (,)</li> <li>- Ponto final (.)</li> <li>- Ponto de exclamação (!)</li> <li>- Ponto de interrogação (?)</li> </ul> |   |

## TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA E3M

### 3ª Entrevista – Maria (E3M)

**Local:** Gabinete de Educação para a Saúde.

**Data:** 16 de dezembro de 2011

**Horário:** 10.05h

**Duração:** 13 min e 44 s

**E:** Então bom dia (@@).

**M:** Bom dia.

**E:** Muito obrigada por me ajudar a fazer este trabalho, e pela sua disponibilidade. Como é que se chama?

**M:** Maria.

**E:** A::, qual é que é a sua idade, Maria?

**M:** A::, cinquenta e seis.

**E:** O sexo feminino.

**M:** Sim.

**E:** Localidade de residência?

**M:** É aqui na cidade.

**E:** Habilitações escolares?

**M:** Tenho só o quarto ano.

**E:** Cargo ou função que desempenha no refeitório, ou categoria profissional?

**M:** É, sou preparadora.

**E:** Preparadora. Tem formação adequada para desempenhar essa função, ou não?

**M:** Só a nível dos anos (@@@@).

**E:** De experiência?

**M:** De experiência. Há catorze.

**E:** Há quanto tempo...

**M:** Há catorze.

**E:** ... é que trabalha aqui?

**M:** Sim.

**E:** Aqui sempre neste refeitório desta escola?

**M:** Sempre.

**E:** Catorze anos. Qual é que é o seu horário de trabalho?

**M:** Portanto nós entramos, eu entro às sete e saio às quatro. Das sete às quatro.

**E: Das sete às quatro. Quais é que são as técnicas de confeção que utilizam com maior frequência?**

M: É o cozido e o assado no forno.

**E: Essas técnicas costumam ser diversificadas durante a semana, ou nem por isso?**

M: São.

**E: Vão variando?**

M: Vão.

**E: Como é que avalia o estado e a qualidade dos alimentos que utilizam, é muito bom, é bom, é aceitável ou é não aceitável? O estado dos alimentos.**

M: É bom.

**E: Como é que costumam ser acondicionados os alimentos ou as matérias-primas que utilizam para preparar as refeições?**

M: (2'') Não percebi, desculpe.

**E: Como é que costumam arrumar.**

M: Sim.

**E: Os alimentos ou as matérias-primas que utilizam para preparar as refeições?**

M: Sim. Atão, os congelados vão logo diretamente para a arca, as frutas e os legumes para o frigorífico e depois temos a parte da despensa que é armários, prateleiras.

**E: E os materiais estão, estão separados, estão organizados?**

M: Tá, tá, tá, tá.

**E: Têm algum critério, ou ...**

M: Não, temos, até temos uns papelinhos onde lá diz farinha, o arroz, o azeite, e temos isso nas prateleiras.

**E: Muito bem, ok. A::, tem sentido algumas limitações, ou algumas dificuldades na confeção das refeições?**

M: (2'') Não.

**E: Não. Como é que avalia o refeitório escolar quanto aos cuidados na preparação dos alimentos?**

M: Ai é boa.

**E: É muito bom, é bom, é aceitável...**

M: É boa.

**E: Porquê?**

M: Porquê? Olhe, primeiro porque tou lá e como faço além, trabalho além, é como nós fazemos na nossa casa. As quantidades são diferentes, mas maneira de a gente preparar as coisas é com, com o mesmo sistema. Lavamos bem, desinfetamos e por isso eu digo que é bom.

**E: Hmm, têm todos os cuidados.**

M: É verdade.

**E: Como é que avalia a qualidade das refeições oferecida aos alunos, é muito boa, é boa, é aceitável, é não aceitável? Porquê?**

M: É assim, eles não, nem, não gostam de tudo, por exemplo se gostam, pronto, dizem que gostam e comem bem, se não gostam às vezes dizem que não presta e, mas porque eles não gostam mesmo.

**E: Exato.**

M: E a maneira de se expressarem é dizer que, que não presta, mas não é a questão do não prestar é eles que não...

**E: Em sua opinião a qualidade, é?**

M: É, é boa.

**E: É boa.**

M: É.

**E: Considera que as refeições estão adequadas aos alunos? Porquê?**

M: A::, aqui nesta escola estão. °Eu acho que sim°.

**E: Porquê?**

M: A meu ver, acho que sim. Portanto, os mais pequeninos, a gente conhece-os todos bem, não é. Os mais pequenos põe-se, a gente olha para eles, vê vão comer isto e é aquilo que se põe no prato, que se vê que é suficiente. Os mais velhos, a::, pois é o prato mais bem servido, porque, comem mais, vá.

**E: Exato.**

M: Não sei se a resposta está certa se não.

**E: Então, esta é a sua opinião...**

M: É, é.

**E: ... portanto.**

M: É sim.

**E: Certo está sempre, não há respostas certas nem respostas erradas, portanto.**

M: Há aquelas crianças mais novinhas que a gente vê que não vão comer, pois não vamos meter o mesmo que pomos para um rapaz de catorze anos, ou de quinze e dezasseis anos, °como vêm°.

**E: Portanto as capitações vão sendo feitas de acordo com o aluno que-**

M: Quem está ali a servir-.

**E: Que têm à frente?**

M: Quem está ali a servir, já está tão habituada que já sabe. E quando às vezes querem mais, eles voltam e:::-.

**E: E repetem a refeição.**

M: E repetem a refeição.



**E:** Hmm. A::, qual é que é a sua opinião sobre a variedade da ementa? A ementa vai variando, não vai, repetem-se muito os pratos, qual é que é a sua opinião sobre isso?

**M:** As ementas, é assim, acho que há cinco ementas, e depois faz-se uma, duas, três, quatro, cinco, depois volta outra vez, e vai rodando assim. Depois difere ali as hortaliças, a qualidade do peixe, umas vezes é pescada, outras vezes é, é filetes, outras vezes é, é a abrótea, também se utiliza muito, e vai, vai sendo assim, vai rodando, vai rodando.

**E:** Considera que a sazonalidade dos alimentos é respeitada, ou seja, em determinadas épocas do ano os alimentos que vão sendo servidos vão sendo diferentes, ou nem por isso?

**M:** A fruta pronto, em cada época vem a fruta da época, e a hortaliça às vezes também.

**E:** Exato. Costumam privilegiar a utilização de alimentos de produção local e regional, são mais coisas alentejanas ou, é mais a nível nacional, são produtos que vêm de fora?

**M:** É.

**E:** São produtos que vêm de fora?

**M:** São produtos que vêm de fora, é a [REDACTED] que fornece e os produtos vêm todos.

**E:** São nacionais geralmente, ou não tem ideia?

**M:** Eu acho que não, que não é, há alguns, por exemplo o arroz a gente vê que é, as carnes e isso acho que já não é, mas pronto, isso não tenho bem a certeza, tou a dizer mas há coisas que não tenho bem a certeza e isso não tenho, mas acho que não, que deva ser mais produtos...

**E:** Nacionais, assim, de outras zonas do país?

**M:** Sim.

**E:** A::, com quantos legumes, mais ou menos, costumam fazer a sopa, quantos legumes diferentes? E quais são esses legumes que costumam utilizar mais na sopa?

**M2:** É os espinafres, a cenoura, a batata, isso é sempre, depois temos alho-francês, repolho, a:: agrião, e por aí.

**E:** Vão variando?

**M:** Sim.

**E:** Todos os dias uns três-quatro legumes diferentes mais ou menos?

**M:** Mais ou menos.

**E:** Qual é que é a frequência com que utilizam as leguminosas, as ervilhas, o feijão?

**M:** As ervilhas, a::...

**E:** Todas as semanas, utilizam as leguminosas?

**M:** Sim, sim, as ervilhas sim. O feijão nem tanto, mas também fazemos, sopa de feijão, faz-se o grão também, sim. Mas as ervilhas então, praticamente todas as semanas, uma, duas ou TRÊS vezes elas entram nos pratos, ou no arroz ou na sopa, entram.

**E: Exato. Com que frequência é que se costuma esgotar a ementa do dia, nunca, raramente, algumas vezes, frequentemente ou sempre, e porquê?**

M: Algumas vezes, algumas vezes isso acontece.

**E: E por que é que isso acontece?**

M: Às vezes há além confusões nas senhas, eles às vezes trocam além as senhas, dizem que as perdem e depois, a::, pronto, é assim.

**E: Ok. Quando se esgota a ementa do dia como é que ela costuma ser substituída?**

M: Com o que temos nas arcas. (@@@) Recorremos ao que lá há que possamos fazer, ou douradinhos, ou as hambúrgueres, no forno, que é uma coisa que a gente põe além e faz rapidamente, fazemos um arroz, fazemos um esparguete, às vezes ainda temos legumes cozidos e é isso.

**E: Ok. Com que frequência é que costumam sobrar as refeições que já estão preparadas, portanto, com que frequência é que costuma sobrar comida já feita? Nunca, raramente, algumas vezes, frequentemente, sempre?**

M: É assim, é tudo muito controlado, e então, a::, o que sobra é uma coisa mínima, e não se guarda nada não é, acabou o dia-.

**E: Pois, qual é que é o destino que é dado a essa-.**

M: É lixo, é lixo, é pro lixo.

**E: Vai para o lixo. O que é que gostaria de poder melhorar relativamente ao serviço que é prestado no refeitório?**

M: Eu sou um bocado suspeita não é. Mas é assim, eu, eu não gosto de tar além a servir, é uma coisa que me faz muita confusão é o servir os pratos, e então se eu fosse dizer aquilo que penso eu, era, ter mais, (@) mas isso é impossível porque as coisas têm, têm que ser assim, não é, e então-.

**E: Mais quantidade de, de alimentos?**

M: Mais quantidade, nesse sentido.

**E: ° Nesse sentido °.**

M: Para haver mais, uma margenzinha para a gente estar um bocadinho MAIS à vontade, porque a gente tem de estar sempre, sempre, a Catarina tem de estar sempre além, a ver quantos pratos já foram servidos, quantos pratos faltam servir, para se ver.

**E: Para as doses baterem certo?**

M: É. E isso para mim faz-me muita confusão, por isso eu digo, eu sou suspeita nesse sentido, eu para mim dizia MAIS.

**E: Mais quantidade.**

M: Mais quantidade. Mas isso é impossível porque as coisas têm, tudo tem regras e é aquela quantidade por criança, as contas são feitas e é assim.

**E: Claro, exato. Em sua opinião quais é que são as razões que levam os alunos a irem almoçar ao refeitório, por que é que eles vão lá comer?**

M: Há muitas crianças das aldeias e de fora. E::, sei lá, os pais estão a trabalhar, porque é assim mesmo, e vindem aqui sempre, se calhar, uns com os outros comem mais do que irem a casa, e porque não tá ninguém e se calhar também não comem, e se calhar o vir aqui é-, e estão na escola e brincam, e:: eu acho que é isso. E É TAMBÉM A NECESSIDADE.

**E: Pois.**

M: Porque eu acho que a gente agora nota mais, HÁ MAIS crianças e eu acho que as coisas da vida estão-se a refletir também nisso, porque a gente vê crianças aqui QUE, às vezes não, não pens-, e, crianças que não vinham e que a gente agora vê, mesmo os mais velhos, e APROVEITAM melhor.

**E: Pois.**

M: Aproveitam melhor.

**E: Exato. Quando não vêm comer ao refeitório, porque é que será que eles optam, às vezes, por irem a outros sítios, outros locais?**

M: Têm dinheiro no bolso, se não tivessem dinheiro no bolso vinham ao refeitório.

**E: Exatamente.**

M: Que é uma senha barata. E têm a sopa, a fruta, o pão e um segundo, embora às vezes não seja ao agrado deles, mas está além o prato.

**E: Exato. Qual é que é o prato preferido pelos alunos, o que é que eles gostam mais, no refeitório?**

M: O que é que eles gostam mais? Douradinhos, hambúrgueres, o strogonoff também gostam, frango assado.

**E: Porquê, porque é que acha que eles gostam mais desses pratos?**

M: Não sei, não faço ideia. Pronto, diz-se, quando é aquilo, pronto, ficam todos contentes e vai tudo comer e volta tudo pra trás com o prato na mão pa repetir (@@).

**E: Pois, repetem mais vezes. Há, há alunos que no refeitório não fazem a refeição completa ou todos comem tudo?**

M: A:::, eu acho que há alunos que levam, MUITAS VEZES, a comida no tabuleiro e não a aproveitam.

**E: Por que é que eles farão isso? (3'') Será porque não gostam, será porque não querem, não estão habituados?**

M: Não sei, não faço ideia. Aqueles que vêm na primeira hora é, depende da comida que há nesse dia, umas vezes ela é aproveitada, outras vezes não. Porque há muitas crianças que vão para a bicha, além prá, prá porta do refeitório a comer.

**E: Pois.**

M: A comerem.

**E: Outros alimentos?**

M: Outros alimentos. E, abre-se a cantina e o que é que acontece, se beberam um sumo e comeram uma sandes, a sopa nem, nem pensar não é, é impensável. E será também por isso. E às vezes os mais pequeninos para brincarem, preferem ir brincar e deixar, e deixar o almoço.

**E: Pois, exato. Qual é que é a parte da refeição que os alunos costumam deixar mais no prato, é a sopa, é o prato, os acompanhamentos, a fruta, mais a parte dos vegetais, qual é a parte que eles costumam deixar mais?**

M: É talvez a parte dos vegetais, e que agora tem melhorado, porque houve uma altura então que NEM PENSAR que eles comiam, nem saladas, nem os legumes cozidos, e eles agora a maior parte, a salada já pedem sempre. (3') E::: a sopa também dantes não era comida como agora, agora comem, aproveitam-na muito melhor.

**E: Os alunos costumam repetir alguma parte da refeição?**

M: O segundo.

**E: Porquê?**

M: (@@@) Porque tá (@@), não devem estar satisfeitos, não é, e têm fome, e os grandes, vá, os grandes, os pequeninos quando gostam também voltam.

**E: Em sua opinião qual é que é, como é que são os hábitos alimentares dos meninos no refeitório? Considera que esses hábitos alimentares são corretos, não são corretos, aquilo que eles comem mesmo, portanto, aquilo que está da parte deles, não é? Eles têm bons hábitos alimentares, não têm, qual é que é a sua opinião sobre isso?**

M: A::, portanto eu já estou aqui há muito tempo e acho que tem vindo a melhorar. Pra, tem, eu, a gente, nós notamos que é melhor, eles compreendem melhor as coisas e vão comendo melhor. Eu acho mesmo sinceramente que sim.

**E: Costuma-se deitar muita comida fora no refeitório, ou não?**

M: Não, ° nem por isso °.

**E: Qual é que é a sua opinião sobre a satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado no refeitório? Acha que os alunos estão satisfeitos com o serviço, não estão, estão muito satisfeitos, estão pouco satisfeitos, qual é a sua opinião sobre, sobre a satisfação deles, o que é que eles acham do refeitório?**

M: Eu acho que é razoável, eu acho que, pronto, há sempre aqueles dias que eles não estão tão contentes, mas há os outros que estão e::, pronto é uma coisa que eles, nós damo-nos todos bem além com eles. Acho que é razoável.

**E: Ok, d. Maria, muito obrigada pela sua colaboração, pela sua ajuda e pela sua disponibilidade, obrigadíssima por tudo.**

M: Nada, obrigado nós.

## PRIMEIRO TRATAMENTO DA ENTREVISTA E3M

### 3ª Entrevista – Maria (E3M)

**Idade:** 56 anos.

**Sexo:** feminino.

**Localidade de residência:** Cidade em que se localiza a escola.

**Habilitações escolares:** 4.º ano.

**Categoria profissional:** Preparadora.

**Formação adequada:** Só a nível dos anos de experiência.

**Tempo de serviço neste refeitório escolar:** 14 anos.

**Horário de trabalho:** Das sete às quatro.

**E: Quais são as técnicas de confeção utilizadas com maior frequência no refeitório?**

M: É o cozido e o assado no forno.

**E: Essas técnicas costumam ser diversificadas durante a semana?**

M: São.

**E: Como é que avalia o estado e a qualidade dos alimentos que utilizam, é muito bom, é bom, é aceitável ou é não aceitável?**

M: É bom.

**E: Como é que costumam ser acondicionados os alimentos ou as matérias-primas que utilizam para preparar as refeições?**

M: Os congelados vão logo diretamente para a arca, as frutas e os legumes para o frigorífico e depois temos a parte da despensa que é armários, prateleiras. Separados e organizados, até temos uns papelinhos onde lá diz farinha, o arroz, o azeite, e temos isso nas prateleiras.

**E: Tem sentido algumas limitações, ou algumas dificuldades na confeção das refeições?**

M: Não.

**E: Como avalia o refeitório escolar quanto aos cuidados na preparação dos alimentos?**

M: É boa.

**E: Porquê?**

M2: Primeiro porque estou lá e como faço ali é como fazemos na nossa casa. As quantidades são diferentes, mas maneira de preparar as coisas é com o mesmo sistema. Lavamos bem, desinfetamos e por isso digo que é bom.

**E: Como avalia a qualidade das refeições oferecida aos alunos, é muito boa, é boa, é aceitável, é não aceitável? Porquê?**

M: Eles não gostam de tudo, se gostam, pronto, dizem que gostam e comem bem, se não gostam às vezes dizem que não presta mas porque não gostam mesmo, não é a questão do não prestar. A qualidade é boa.

**E: Considera que as refeições estão adequadas aos alunos? Porquê?**

M: Estão. Conhecemo-los todos bem. Os mais pequenos, a gente olha para eles, vê vão comer isto e é aquilo que se põe no prato, que se vê que é suficiente. Os mais velhos, pois é o prato mais bem servido, porque, comem mais. Há aquelas crianças mais novinhas que a gente vê que não vão comer, pois não vamos meter o mesmo que pomos para um rapaz de catorze anos, ou de quinze e dezasseis anos.

**E: Portanto as capitações vão sendo feitas de acordo com o aluno que têm à frente?**

M: Quem está ali a servir, já está tão habituada que já sabe. E quando às vezes querem mais, eles voltam e repetem a refeição.

**E: Qual é a sua opinião sobre a variedade da ementa?**

M: Há cinco ementas, e depois faz-se uma, duas, três, quatro, cinco, depois volta outra vez, e vai rodando. Depois difere nas hortaliças, na qualidade do peixe e vai rodando.

**E: Considera que a sazonalidade dos alimentos é respeitada?**

M: Em cada época vem a fruta da época, e a hortaliça às vezes também.

**E: Costumam privilegiar a utilização de alimentos de produção local e regional, ou, é mais a nível nacional?**

M: É, são produtos que vêm de fora, é a [REDACTED] que fornece. Nacionais mas de outras zonas do país.

**E: Com quantos legumes diferentes costumam fazer a sopa? E quais são esses legumes?**

M: Os espinafres, a cenoura, a batata, isso é sempre, depois temos alho-francês, repolho, agrião, e por aí. Vão variando. Mais ou menos 3 ou 4 diferentes.

**E: Qual é a frequência com que utilizam as leguminosas, todas as semanas?**

M: Sim, as ervilhas. O feijão nem tanto e grão também. As ervilhas, praticamente todas as semanas, uma, duas ou três vezes elas entram nos pratos, no arroz ou na sopa.

**E: Com que frequência é que se costuma esgotar a ementa do dia, nunca, raramente, algumas vezes, frequentemente ou sempre, e porquê?**

M: Algumas vezes. Às vezes há confusões nas senhas, eles às vezes trocam as senhas, dizem que as perdem, é assim.

**E: Quando se esgota a ementa do dia como é que costuma ser substituída?**

M: Com o que temos nas arcas que possamos fazer, ou douradinhos, ou hambúrgueres, no forno, que uma coisa que se faz rapidamente, fazemos um arroz, um esparguete, às vezes ainda temos legumes cozidos.

**E: Com que frequência é que costumam sobrar refeições que já estão preparadas? Nunca, raramente, algumas vezes, frequentemente, sempre?**

M: É tudo muito controlado, o que sobra é uma coisa mínima, e não se guarda nada, é lixo.

**E: O que é que gostaria de poder melhorar relativamente ao serviço que é prestado no refeitório?**

M: Eu não gosto de estar ali a servir, é uma coisa que me faz muita confusão é o servir os pratos. Eu gostava de ter mais quantidade mas isso é impossível porque as coisas têm que ser assim. Para haver mais, uma margenzinha para estar um bocadinho mais à vontade, porque a gente tem de estar sempre a ver quantos pratos já foram servidos, quantos pratos faltam servir, para se ver. Eu para mim dizia mais quantidade. Mas isso é impossível porque tudo tem regras e é aquela quantidade por criança, as contas são feitas e é assim.

**E: Em sua opinião quais são as razões que levam os alunos a irem almoçar ao refeitório?**

M: Há muitas crianças de fora. E os pais estão a trabalhar, e uns com os outros comem mais do que irem a casa, e porque não está ninguém. E é também a necessidade. Porque eu acho que agora há mais crianças, as coisas da vida estão-se a refletir também nisso, a gente vê crianças aqui que não vinham e mesmo os mais velhos, e aproveitam melhor.

**E: Quando não vêm comer ao refeitório, porque é que será que eles optam por irem a outros locais?**

M: Têm dinheiro no bolso, se não tivessem vinham ao refeitório, que é uma senha barata. E têm a sopa, a fruta, o pão e um segundo, embora às vezes não seja ao agrado deles.

**E: Qual é o prato preferido pelos alunos no refeitório?**

M: Douradinhos, hambúrgueres, o strogonoff também gostam, frango assado.

**E: Porque é que acha que eles gostam mais desses pratos?**

M: Não sei, quando é aquilo ficam todos contentes comem e voltam para repetir.

**E: Há alunos que no refeitório não fazem a refeição completa?**

M: Há alunos que levam, muitas vezes, a comida no tabuleiro e não a aproveitam.

**E: Por que é que eles farão isso?**

M: Não sei, depende da comida que há nesse dia, umas vezes é aproveitada outras vezes não. Porque há muitas crianças que vão para a bicha para a porta do refeitório a comer outros alimentos. Se beberam um sumo e comeram uma sandes, a sopa nem pensar. E às vezes os mais pequeninos para brincarem, preferem ir brincar e deixar o almoço.

**E: Qual é parte da refeição que os alunos costumam deixar mais no tabuleiro?**

M: Talvez a parte dos vegetais, e que agora tem melhorado, porque houve uma altura então que nem saladas, nem os legumes cozidos, e eles agora a maior parte, a salada já pedem sempre. A sopa também dantes não era comida como agora, agora comem, aproveitam-na muito melhor.

**E: Os alunos costumam repetir alguma parte da refeição?**

M: O segundo.

**E: Porquê?**

M: Porque não devem estar satisfeitos e têm fome, os grandes, os pequeninos quando gostam também voltam.

**E: Qual é a sua opinião sobre os hábitos alimentares dos alunos no refeitório?**

M: Eu já estou aqui há muito tempo e acho que tem vindo a melhorar, eles compreendem melhor as coisas e vão comendo melhor.

**E: Costuma deitar-se muita comida fora no refeitório?**

M: Não, nem por isso.

**E: Qual é a sua opinião sobre a satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado no refeitório?**

M: Acho que é razoável, há sempre aqueles dias que eles não estão tão contentes, mas há os outros que estão e nós damos-nos todos bem ali com eles.



## PRÉ-CATEGORIZAÇÃO DA ENTREVISTA E3M

### 3ª Entrevista – Maria (E3M)

- **Idade:** 56 anos.
- **Sexo:** feminino.
- **Localidade de residência:** Cidade onde localiza a escola.
- **Habilitações escolares:** 4.º ano.
- **Categoria profissional:** Preparadora.
- **Formação adequada:** Só a nível dos anos de experiência.
- **Tempo de serviço neste refeitório escolar:** 14 anos.
- **Horário de trabalho:** Das sete às quatro.
- **Técnicas de confeção:**  
É o cozido e o assado no forno.
- **Diversificação das técnicas de confeção:** São.
- **Estado e a qualidade dos alimentos utilizados:** É bom.
- **Acondicionamento dos alimentos e matérias-primas:**  
Os congelados vão logo diretamente para a arca (...).  
(...) as frutas e os legumes para o frigorífico (...).  
(...) despensa que é armários, prateleiras. Separados e organizados (...) farinha, o arroz, o azeite (...).
- **Limitações ou dificuldades na confeção:** Não.
- **Cuidados na preparação dos alimentos:**  
É boa.  
Primeiro porque estou lá e como faço ali é como fazemos na nossa casa.  
As quantidades são diferentes, mas maneira de preparar as coisas é com o mesmo sistema.  
Lavamos bem, desinfetamos (...).
- **Qualidade das refeições oferecidas:**  
Eles não gostam de tudo, se gostam, dizem que gostam e comem bem, se não gostam dizem que não presta mas porque não gostam mesmo, não é a questão do não prestar.  
A qualidade é boa.
- **Adequação das refeições aos alunos:**  
Estão adequadas.  
Conhecemo-los todos bem.

Os mais pequenos, a gente olha para eles, vê vão comer isto e é aquilo que se põe no prato, que se vê que é suficiente. Os mais velhos, pois é o prato mais bem servido, porque, comem mais. Há aquelas crianças mais novinhas que a gente vê que não vão comer, pois não vamos meter o mesmo (...).

**- Capitação das refeições:**

Quem está a servir, já está tão habituada que já sabe.

E quando às vezes querem mais, eles voltam e repetem a refeição.

**- Variedade da ementa:**

Há cinco ementas (...) e vai rodando.

Depois difere nas hortaliças, na qualidade do peixe e vai rodando.

**- Respeito da sazonalidade dos alimentos:**

Em cada época vem a fruta da época, e a hortaliça às vezes também.

**- Origem dos alimentos utilizados:**

Nacionais mas de outras zonas do país.

**- Legumes usados na confeção da sopa:**

Os espinafres, a cenoura, a batata, isso é sempre, depois temos alho-francês, repolho, agrião (...).

Vão variando.

Mais ou menos 3 ou 4 diferentes.

**- Frequência de utilização de leguminosas:**

O feijão nem tanto e grão também. As ervilhas, praticamente todas as semanas, uma, duas ou três vezes elas entram nos pratos, no arroz ou na sopa.

**- Frequência com que se esgota a ementa do dia:** Algumas vezes.

Às vezes há confusões nas senhas, às vezes trocam as senhas, dizem que as perdem (...).

**- Substituição da ementa do dia:**

Com o que temos nas arcas (...).

(...) douradinhos, ou hambúrgueres, no forno, que uma coisa que se faz rapidamente, fazemos um arroz, um esparguete, às vezes ainda temos legumes cozidos.

**- Frequência com que sobram refeições preparadas:**

É tudo muito controlado, o que sobra é uma coisa mínima.

**- Destino das refeições que sobram preparadas:**

(...) não se guarda nada, é lixo.

**- Sugestões de melhoria do serviço prestado:**

Eu não gosto de estar ali a servir, é uma coisa que me faz muita confusão é o servir os pratos

(...) ter mais quantidade mas isso é impossível(...).

Para haver mais, uma margem para estar um bocadinho mais à vontade, porque temos de estar sempre a ver quantos pratos já foram servidos, quantos pratos faltam servir.

(...) mais quantidade. Mas isso é impossível porque tudo tem regras e é aquela quantidade por criança, as contas são feitas e é assim.

**- Motivos para frequentarem o refeitório escolar:**

Há muitas crianças de fora.

(...) os pais estão a trabalhar, e (...) não está ninguém em casa.

E é também a necessidade. (...) agora há mais crianças, as coisas da vida estão-se a refletir também nisso, a gente vê crianças aqui que não vinham (...) e aproveitam melhor.

**- Motivos para não frequentarem o refeitório:**

Têm dinheiro (...), se não tivessem vinham ao refeitório, que é uma senha barata. E têm a sopa, a fruta, o pão e um segundo, embora às vezes não seja ao agrado deles.

**- Prato preferido pelos alunos:**

Douradinhos, hambúrgueres, o strogonoff também gostam, frango assado.

**- Motivos para indicação desses pratos:**

(...) quando é aquilo ficam todos contentes comem e voltam para repetir.

**- Refeições completas:**

(...) levam, muitas vezes, a comida no tabuleiro e não a aproveitam.

**- Motivos para não fazerem a refeição completa:**

(...) depende da comida que há nesse dia, umas vezes é aproveitada outras vezes não.

(...) há muitas crianças que vão para a fila do refeitório a comer outros alimentos. Se beberam um sumo e comeram uma sandes, a sopa nem pensar.

(...) os mais pequeninos para brincarem, preferem ir brincar e deixar o almoço.

**- Parte da refeição que deixam nos tabuleiros:**

(...) vegetais, e agora tem melhorado (...)

(...) houve uma altura então que nem saladas, nem os legumes cozidos, e agora a maior parte, a salada já pedem sempre.

A sopa também não era comida como agora, agora comem, aproveitam-na muito melhor.

**- Repetição das refeições:** Repetem o segundo.

**- Motivos da repetição:**

(...) não devem estar satisfeitos e têm fome, os grandes (...).

(...) os pequeninos quando gostam (...).

**- Hábitos alimentares dos alunos no refeitório:**

(...) tem vindo a melhorar, eles compreendem melhor as coisas e vão comendo melhor.

**- Quantidade de alimentos que se deita fora diariamente:**

Não se costuma deitar muita comida fora.

**- Satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado:**

(...) é razoável, há sempre aqueles dias que eles não estão tão contentes, mas há os outros que estão (...).

(...) nós damo-nos todos bem ali com eles.

**GRELHA DE CATEGORIZAÇÃO DA ENTREVISTA E3M**

| Temas                     | Categorias                  | Subcategorias   | Unidades/ Indicadores de sentido                        | Unidades/ Indicadores de contexto  |
|---------------------------|-----------------------------|---|---|--|
| 1. Dados pessoais         | 1.1. Caracterização pessoal | 1.1.1. Idade  | 56 anos   |  |
|                           |                             | 1.1.2. Sexo   | Feminino  |  |
|                           |                             | 1.1.3. Localidade residência                                  | Cidade  |  |
| 2. Dados profissionais    | 2.1. Serviço                | 2.1.1. Categoria profissional                                 | Preparadora   |  |
|                           |                             | 2.1.2. Tempo de serviço                                       | 14 anos   |  |
|                           |                             | 2.1.3. Horário de trabalho                                    | Das sete às quatro horas                                |  |
|                           | 2.2. Formação adequada      | 2.2.1. Habilitações escolares                                 | 4º ano  |  |
|                           |                             | 2.2.2. Experiência anterior                                   | 14 anos   | Há catorze (anos) sempre (neste refeitório).   |
|                           |                             | 2.2.3. Cursos ou ações de formação                            | Não   | Só a nível dos anos (...) de experiência.  |
| 3. Confeção das refeições | 3.1. Técnicas de confeção   | 3.1.1. Identificação das técnicas de confeção mais utilizadas | Cozido<br>Assado  | É o cozido e o assado no forno.  |
|                           |                             | 3.1.2. Diversificação das técnicas de confeção                | Sim   | São (diversificadas durante a semana).   |
|                           |                             | 3.2.1. Estado e qualidade dos alimentos utilizados            | Bom   | É bom.   |
|                           | 3.2. Alimentos utilizados   | 3.2.2. Acondicionamento dos alimentos e matérias-primas       | Arca<br>Frigorífico<br>Despensa (armários, prateleiras) | Os congelados vão logo diretamente para a arca (...).<br>(...) as frutas e os legumes para o frigorífico (...).<br>(...) despensa que é armários, prateleiras. Separados e organizados (...) farinha, o arroz, o azeite (...). |
|                           |                             | 3.2.3. Legumes usados na confeção da sopa                     | Variam  | Os espinafres, a cenoura, a batata, isso é sempre, depois temos alho-francês, repolho, agrião (...).<br>Vão variando.  |
|                           |                             | 3.2.4. Frequência de utilização de leguminosas                | 3-4 legumes diferentes<br>Todas as semanas              | Mais ou menos 3 ou 4 diferentes.<br>O feijão nem tanto e grão também. As ervilhas, praticamente todas as semanas, uma, duas ou três vezes elas entram nos pratos, no arroz ou na sopa.   |



| Temas                     | Categorias                                | Subcategorias  | Unidades/ Indicadores de sentido | Unidades/ Indicadores de contexto   |  |
|---------------------------|---|--|----------------------------------|---|--|
| 3. Confeção das refeições | 3.3. Limitações/ dificuldades na confeção | 3.3.1. Limitações/ dificuldades sentidas                                       | Não                              | Não.  |  |
|                           |   | 3.4.1. Avaliação do refeitório quanto aos cuidados na preparação dos alimentos | Bom                              | É boa (a preparação dos alimentos).   |  |
|                           | 3.4. Cuidados na preparação dos alimentos | 3.4.2. Fundamentação da avaliação efetuada                                     | Fazemos como na nossa casa       | Fazemos como na nossa casa. As quantidades são diferentes, mas maneira de preparar as coisas é com o mesmo sistema.   | Primeiro porque estou lá e como faço ali é como fazemos na nossa casa. As quantidades são diferentes, mas maneira de preparar as coisas é com o mesmo sistema.   |
|                           |   | 4.1.1. Avaliação da qualidade das refeições                                    | Lavagem e desinfeção             | Lavagem e desinfeção  | Lavamos bem, desinfetamos (...).   |
| 4. Oferta alimentar       | 4.1. Qualidade das refeições              | 4.1.2. Fundamentação da avaliação efetuada                                     | Boa                              | A qualidade é boa.  |  |
|                           |   | 4.2.1. Apreciação da adequação das refeições aos alunos                        | Alunos não gostam de tudo        | Eles não gostam de tudo, se gostam, dizem que gostam e comem bem, se não gostam dizem que não presta mas porque não gostam mesmo, não é a questão do não prestar. |  |
|                           | 4.2. Adequação das refeições aos alunos   | 4.2.2. Fundamentação da apreciação efetuada                                    | Estão adequadas                  | Estão adequadas   | Aqui nesta escola estão adequadas.   |
|                           |   | 4.2.3. Modo como é feita a capacitação das refeições                           | Conhecem os alunos               | Conhecem os alunos  | Conhecemo-los todos bem.   |
|                           |   |  | Consoante os alunos              | Consoante os alunos   | Os mais pequenos, a gente olha para eles, vê vão comer isto e é aquilo que se põe no prato, que se vê que é suficiente. Os mais velhos, pois é o prato mais bem servido, porque, comem mais. Há aquelas crianças mais novinhas que a gente vê que não vão comer, pois não vamos meter o mesmo (...). |
|                           |   | Experiência das funcionárias   | Experiência das funcionárias     | Quem está a servir, já está tão habituada que já sabe. E quando às vezes querem mais, eles voltam e repetem a refeição.   |  |
| Margem para repetições    | Margem para repetições                    |  |                                  |   |  |



| Temas               | Categorias  | Subcategorias   | Unidades/ Indicadores de sentido                         | Unidades/ Indicadores de contexto   |
|---------------------|---|---|--|---|
| 4. Oferta alimentar | 4.2. Adequação das refeições aos alunos           | 4.2.4. Frequência com que se esgota a ementa do dia   | Algumas vezes  | Algumas vezes, algumas vezes isso acontece.   |
|                     |   | 4.2.5. Motivos por que se esgota a ementa do dia      | Confusões com as senhas                                  | Às vezes há confusões nas senhas, às vezes trocam as senhas, dizem que as perdem (...).   |
|                     |   | 4.2.6. Substituição da ementa do dia                  | Improvisam outro prato<br>Refeições rápidas              | Com o que temos nas arcaas (...).<br>(...) douradinhos, ou hambúrgueres, no forno, que uma coisa que se faz rapidamente, fazemos um arroz, um esparguete, às vezes ainda temos legumes cozidos. |
|                     | 4.3. Variedade da ementa                          | 4.2.7. Frequência com que sobram refeições preparadas | Sobra pouca quantidade                                   | (...) o que sobra é uma coisa mínima.   |
|                     |   | 4.2.8. Motivos por que sobram refeições preparadas    | Quantidades confeccionadas                               | É sempre tudo muito controlado, (...) o que sobra é uma coisa mínima.   |
|                     | 4.4. Características dos alimentos utilizados     | 4.2.9. Destino das refeições que sobram preparadas    | Lixo   | (...) não se guarda nada, (...) é lixo.   |
|                     |   | 4.3.1. Apreciação da variedade da ementa              | Ementas base vão rodando                                 | Há cinco ementas (...) e vai rodando.<br>Depois difere nas hortaliças, na qualidade do peixe e vai rodando.   |
|                     | 4.5. Necessidades de melhoria no serviço prestado | 4.4.1. Respeito da sazonalidade dos alimentos         | Fruta e hortaliça às vezes                               | Em cada época vem a fruta da época, e a hortaliça às vezes também.  |
|                     |   | 4.4.2. Origem dos alimentos                           | Nacional mas não regional<br>Não tem certeza             | Nacionais mas de outras zonas do país.<br>(...) não tenho bem a certeza (...).  |
|                     |   |   | 4.5.1. Identificação de aspetos a melhorar no refeitório | Não gosta de servir os pratos<br>Maior quantidade de alimentos  |



| Temas                                    | Categorias   | Subcategorias  | Unidades/ Indicadores de sentido        | Unidades/ Indicadores de contexto  |  |
|--|--|--|---|--|--|
| 5.<br>Comportamento alimentar dos alunos | 5.1. Utilização do refeitório                                      | 5.1.1. Motivos para utilização do refeitório escolar     | Moram longe                             | Há muitas crianças (...) de fora. (...) os pais estão a trabalhar, e (...) não está ninguém em casa.<br>É também a necessidade. (...) agora há mais crianças, as coisas da vida estão-se a refletir também nisso, a gente vê crianças aqui que não vinham (...) e aproveitam melhor. |  |
|  |  |  | Pais trabalham                          |  |  |
|  |  | 5.1.2. Motivos para não utilização do refeitório escolar | Necessidade                             | Dinheiro   | Têm dinheiro (...), se não tivessem (...) vinham ao refeitório, que é uma senha barata. E têm a sopa, a fruta, o pão e um segundo, embora às vezes não seja ao agrado deles. |
|  |  |  |   |  |  |
|  |  | 5.2. Consumo alimentar no refeitório                     | 5.2.1. Identificação do prato preferido | Douradinhos, hambúrguer, strogonoff, frango assado   | Douradinhos, hambúrgueres, o strogonoff também gostam, frango assado.  |
|  |  |  |   |  |  |
|  | 5.2.2. Aspectos decisivos na identificação do prato preferido      |  | Contentamento dos alunos                | (...) quando é aquilo, ficam todos contentes e vai tudo comer e voltam (...) para repetir.   |  |
|  |  |  | Repetição da refeição                   |  |  |
|  | 5.2.3. Refeições completas   |  | Levam mas não comem                     | (...) há alunos que levam, muitas vezes, a comida no tabuleiro e não a aproveitam.<br>(...) depende da comida que há nesse dia, umas vezes é aproveitada outras vezes não.   |  |
|  |  |  | Depende da comida                       |  |  |
|  | 5.2.4. Motivos para não fazerem a refeição completa                | Comem antes  | Comem antes                             | (...) há muitas crianças que vão para a fila do refeitório a comer outros alimentos. Se beberam um sumo e comeram uma sandes, a sopa nem pensar.<br>(...) os mais pequeninos para brincarem, preferem ir brincar e deixar o almoço.  |  |
|  |  | Brincadeira  |   |  |  |
|  | 5.2.5. Parte da refeição que deixam nos tabuleiros                 | Vegetais   | Vegetais                                | (...) vegetais, e agora tem melhorado (...)  |  |
|  |  |  |   |  |  |
|  | 5.2.6. Apreciação dos hábitos alimentares dos alunos no refeitório |  | Têm vindo a melhorar                    | (...) tem vindo a melhorar, (...) eles compreendem melhor as coisas e vão comendo melhor.  |  |



| Temas                                 | Categorias                             | Subcategorias  | Unidades/ Indicadores de sentido             | Unidades/ Indicadores de contexto   |
|---------------------------------------|--|--|--|---|
| 5. Comportamento alimentar dos alunos | 5.2. Consumo alimentar no refeitório   | 5.2.6. Apreciação dos hábitos alimentares dos alunos no refeitório | Não comiam vegetais nem sopa                 | (...) houve uma altura então que nem saladas, nem os legumes cozidos, e agora a maior parte, a salada já pedem sempre.<br>A sopa também não era comida como agora, agora comem, aproveitam-na muito melhor. |
|                                       | 5.3. Repetição da refeição             | 5.3.1. Identificação da parte da refeição repetida pelos alunos    | 2.º Prato                                    | O segundo (prato).  |
|                                       |  | 5.3.2. Motivos pelos quais repetem parte da refeição               | Não ficaram satisfeitos<br>Gostam            | (...) não devem estar satisfeitos e têm fome, os grandes (...).<br>(...) os pequeninos quando gostam (...).   |
| 6. Satisfação dos alunos              | 6.1. Perceção da satisfação dos alunos | 6.1.1. Quantidade de alimentos que fica nos tabuleiros             | Não muita                                    | Não se costuma deitar muita comida fora.  |
|                                       |  | 6.1.2. Apreciação da relação ao serviço prestado                   | Razoável<br>Bom relacionamento com os alunos | (...) é razoável, há sempre aqueles dias que eles não estão tão contentes, mas há os outros que estão (...).<br>(...) nós damo-nos todos bem ali com eles.  |

## QUADRO SÍNTESE DA CATEGORIZAÇÃO DAS ENTREVISTAS

| 1. Dados Pessoais e 2. Dados Profissionais |                     |                       |                    |   |                    |
|--|---------------------|-----------------------|--------------------|---|--------------------|
| Categorias e Subcategorias                 | E1M                 | E2C                   | E3M                | E4V                                       | E5N                |
| <b>1.1. Caracterização pessoal</b>         |                     |                       |                    |   |                    |
| 1.1.1. Idade                               | 50 anos             | 46 anos               | 56 anos            | 46 anos                                   | 42 anos            |
| 1.1.2. Sexo                                | Feminino            | Feminino              | Feminino           | Feminino                                  | Feminino           |
| 1.1.3. Localidade residência               | Cidade              | Cidade                | Cidade             | Aldeia limítrofe                          | Aldeia limítrofe   |
| <b>2.1. Serviço</b>                        |                     |                       |                    |   |                    |
| 2.1.1. Categoria profissional              | Ajudante de cozinha | Ajudante de cozinha   | Preparadora        | Dispenseira A Responsável pelo refeitório | Cozinheira         |
| 2.1.2. Tempo de serviço                    | 3 meses e meio      | 3 meses               | 14 anos            | 14 anos                                   | 5 anos             |
| 2.1.3. Horário de trabalho                 | Das sete às quinze  | Das oito às dezasseis | Das sete às quatro | Das sete às dezasseis                     | Das oito às quatro |
| <b>2.2. Formação adequada</b>              |                     |                       |                    |   |                    |
| 2.2.1. Habilitações escolares              | 5.º ano antigo      | 12.º ano              | 4.º ano            | 7.º ano antigo                            | 6.º ano            |
| 2.2.2. Cursos ou ações de formação         | Não                 | Não                   | Não                | Sim                                       | Não                |

| 3. Confeção das Refeições                                     |                           |     |     |     |     |     |
|---|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Categorias e Subcategorias                                    | Indicadores de sentido    | E1M | E2C | E3M | E4V | E5N |
| <b>3.1. Técnicas de confeção</b>                              |                           |     |     |     |     |     |
| 3.1.1. Identificação das técnicas de confeção mais utilizadas | - Assados                 | √   | √   | √   | √   | √   |
|   | - Cozidos                 | √   | √   | √   | √   | √   |
|   | - Estufados               |     | √   |     | √   |     |
| 3.1.2. Diversificação das técnicas de confeção                | - Depende das refeições   | √   |     |     |     |     |
|   | - Sim                     |     | √   | √   | √   | √   |
|   | - Varia muito             |     |     |     | √   |     |
| <b>3.2. Alimentos utilizados</b>                              |                           |     |     |     |     |     |
| 3.2.1. Estado e qualidade dos alimentos utilizados            | - Bons                    | √   | √   | √   | √   | √   |
|   | - Aceitável               |     |     |     | √   |     |
| 3.2.2. Acondicionamento dos alimentos e matérias-primas       | - Arcas                   | √   | √   | √   | √   | √   |
|   | - Frigoríficos            |     |     | √   | √   | √   |
|   | - Estrados                | √   |     |     |     |     |
|   | - Estufa                  |     | √   |     |     |     |
|   | - Despensa (prateleiras)  | √   | √   | √   | √   | √   |
| 3.2.3. Legumes usados na confeção da sopa                     | - Armário específico      | √   | √   | √   | √   |     |
|   | - Variam                  | X   | X   | √   | √   | √   |
|   | - 3 ou 4 diferentes       | X   | X   | √   | X   | √   |
| 3.2.4. Frequência de utilização de leguminosas                | - 1 ou 2 vezes por semana | X   | X   |     |     | √   |
|   | - Todas as semanas        |     |     | √   |     |     |
|   | - 2 vezes por mês         |     |     |     | √   |     |

**A alimentação dos alunos no refeitório: um estudo numa escola de 2.º e 3.º Ciclos**

| <b>3.3. Limitações/ dificuldades na confeção</b>                               |                          |   |   |   |   |   |
|--|--------------------------|---|---|---|---|---|
| 3.3.1. Limitações/<br>dificuldades sentidas                                    | - Não                    | √ | √ | √ |   | √ |
|  | - Não sei                |   |   |   |   | √ |
|  | - Há                     |   |   |   | √ |   |
| 3.3.2. Justificativa   | - As coisas correm bem   | √ | X | X |   |   |
|  | - Quantidades            |   |   |   | √ |   |
| <b>3.4. Cuidados na preparação dos alimentos</b>                               |                          |   |   |   |   |   |
| 3.4.1. Avaliação do refeitório quanto aos cuidados na preparação dos alimentos | - Bom                    | √ | √ | √ |   | √ |
|  | - Excelente              |   |   |   | √ |   |
| 3.4.2. Fundamentação da avaliação efetuada                                     | - Boas condições         | √ |   |   | √ | √ |
|  | - Cuidados               |   |   |   | √ | √ |
|  | - Fazem como em casa     |   |   | √ |   |   |
|  | - Lavagem                |   |   | √ |   |   |
|  | - Desinfecção            |   |   | √ | √ | √ |
|  | - Higiene                |   | √ |   |   |   |
|  | - Qualidade dos produtos |   | √ |   | √ |   |

| <b>4. Oferta Alimentar</b>                              |                                |     |     |     |     |     |
|---|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Categories e Subcategorias                              | Indicadores de sentido         | E1M | E2C | E3M | E4V | E5N |
| <b>4.1. Qualidade das refeições</b>                     |                                |     |     |     |     |     |
| 4.1.1. Avaliação da qualidade das refeições             | - Boas                         | √   | √   | √   | √   | √   |
| 4.1.2. Fundamentação da avaliação efetuada              | - Gosta da comida              | √   |     |     |     |     |
|   | - Variadas                     | √   | √   |     |     |     |
|   | - Completas                    |     | √   |     |     |     |
|   | - Alunos não gostam de tudo    |     |     | √   |     | √   |
|   | - Esforço pessoal              |     |     |     | √   | √   |
| <b>4.2. Adequação das refeições aos alunos</b>          |                                |     |     |     |     |     |
| 4.2.1. Apreciação da adequação das refeições aos alunos | - Estão adequadas              | √   | √   | √   | √   | √   |
| 4.2.2. Fundamentação da apreciação efetuada             | - Conhecem os alunos           |     |     | √   |     |     |
|   | - Completas                    |     | √   |     |     |     |
|   | - Satisfação das crianças      |     |     |     | √   |     |
|   | - Saúde das crianças           | √   |     |     | √   | √   |
|   | - Equilibradas                 | X   |     |     |     | √   |
| 4.2.3. Modo como é feita a capitação das refeições      | - Número de almoços            | √   |     |     |     |     |
|   | - Margem para repetições       | √   |     | √   |     |     |
|   | - Não sabe                     | √   | √   |     |     |     |
|   | - Igual para todos             |     |     |     |     | √   |
|   | - Consoante os alunos          |     |     | √   | √   | √   |
|   | - Experiência das funcionárias |     |     | √   |     |     |
|   | - Criança decide               |     |     |     | √   | √   |

| 4. Oferta Alimentar                                       |                                      |     |     |     |     |     |
|---|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Categorias e Subcategorias                                | Indicadores de sentido               | E1M | E2C | E3M | E4V | E5N |
| 4.2.4. Frequência com que se esgota a ementa do dia       | - Algumas vezes                      | √   |     | √   | √   | √   |
|   | - Raramente                          |     | √   |     |     |     |
| 4.2.5. Motivos por que se esgota a ementa do dia          | - Quantidades fornecidas             | √   |     |     |     | √   |
|   | - Mais refeições do que as previstas |     |     |     |     | √   |
|   | - Quantidades confeccionadas         |     | √   |     | √   |     |
|   | - Confusões com as senhas            |     |     | √   |     |     |
| 4.2.6. Substituição da ementa do dia                      | - Experiência profissional           |     |     |     | √   |     |
|   | - Improvisam outro prato             | √   | √   | √   | √   |     |
|   | - Conciliar com a ementa             | √   |     |     | √   | √   |
| 4.2.7. Frequência com que sobram refeições preparadas     | - Refeições rápidas                  |     |     | √   |     | √   |
|   | - Sempre                             | √   |     |     |     |     |
|   | - Às vezes                           |     | √   |     |     | √   |
|   | - Raramente                          |     |     |     | √   |     |
| 4.2.8. Motivos por que sobram refeições preparadas        | - Sobra pouca quantidade             | √   |     | √   |     |     |
|   | - Crianças não vão almoçar           | √   |     |     |     | √   |
|   | - Quantidades confeccionadas         |     |     | √   | √   |     |
|   | - Experiência profissional           |     |     |     | √   |     |
| 4.2.9. Destino das refeições que sobram preparadas        | - Não sabe                           |     | √   |     |     |     |
|   | - Lixo                               | √   | √   | √   | √   | √   |
| 4.3. Variedade da ementa                                  |                                      |     |     |     |     |     |
| 4.3.1. Apreciação da variedade da ementa                  | - Aceitável                          | √   |     |     |     |     |
|   | - Varia                              |     |     | √   |     | √   |
|   | - Boa                                |     | √   |     |     |     |
|   | - Excelente                          |     |     |     | √   |     |
| 4.3.2. Fundamentação da apreciação da variedade da ementa | - Peixe e carne alternam             | √   | X   |     | √   |     |
|   | - Confeção                           |     |     |     | √   |     |
|   | - Vegetais e sopa                    |     |     |     | √   |     |
|   | - Há ementas base que rodam          |     | X   | √   |     | √   |
| 4.4. Características dos alimentos utilizados             |                                      |     |     |     |     |     |
| 4.4.1. Respeito da sazonalidade dos alimentos             | - Não                                | √   |     |     |     |     |
|   | - Pouco                              |     |     |     |     | √   |
|   | - Às vezes                           |     |     | √   |     |     |
|   | - É respeitada                       |     | √   |     |     |     |
|   | - Fruta                              |     |     | √   | √   | √   |
|   | - Hortaliça                          |     |     | √   |     |     |
|   | - Pratos confeccionados              |     |     |     | √   |     |

**A alimentação dos alunos no refeitório: um estudo numa escola de 2.º e 3.º Ciclos**

|  |                                 |   |   |   |   |   |
|--|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| 4.4.2. Origem dos alimentos                              | - Nacional                      | √ | √ | √ | √ | √ |
|  | - Não tem certeza               |   |   | √ |   |   |
| <b>4.5. Necessidades de melhoria no serviço prestado</b> |                                 |   |   |   |   |   |
| 4.5.1. Identificação de aspetos a melhorar no refeitório | - Vigilância aos alunos         | √ | √ |   | √ |   |
|  | - Incentivar a criança          | √ |   |   |   |   |
|  | - Atenção                       | √ |   |   |   |   |
|  | - Respeito e harmonia           | √ |   |   |   |   |
|  | - Comportamento das crianças    |   |   |   | √ |   |
|  | - Menos desperdício             |   |   |   | √ | √ |
|  | - Maior quantidade de alimentos |   |   | √ |   | √ |

| <b>5. Comportamento Alimentar dos Alunos</b>                 |                               |            |            |            |            |            |
|--|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Categorias e Subcategorias</b>                            | <b>Indicadores de sentido</b> | <b>E1M</b> | <b>E2C</b> | <b>E3M</b> | <b>E4V</b> | <b>E5N</b> |
| <b>5.1. Utilização do refeitório</b>                         |                               |            |            |            |            |            |
| 5.1.1. Motivos para utilização do refeitório escolar         | - Pais trabalham              | √          |            | √          |            |            |
|  | - Segurança                   |            |            |            |            | √          |
|  | - Gostam                      |            |            |            | √          |            |
|  | - Tempo                       |            |            |            | √          |            |
|  | - Preço                       |            |            |            |            | √          |
|  | - Moram longe                 |            | √          | √          |            |            |
|  | - Necessidade                 |            |            | √          | √          |            |
| 5.1.2. Motivos para não utilização do refeitório escolar     | - Refeição completa           |            |            |            | √          |            |
|  | - Culpa dos pais              | √          |            |            | √          |            |
|  | - Têm dinheiro                | √          |            | √          |            |            |
|  | - Educação                    |            |            |            | √          |            |
|  | - Outras comidas              | √          |            |            |            | √          |
|  | - Não sabe                    |            | √          |            |            |            |
| <b>5.2. Consumo alimentar no refeitório</b>                  |                               |            |            |            |            |            |
| 5.2.1. Identificação do prato preferido                      | - Hambúrguer                  | √          |            | √          |            |            |
|  | - Douradinhos                 | √          |            | √          | √          |            |
|  | - Frango                      |            | √          | √          | √          |            |
|  | - Strogonoff                  |            |            | √          | √          |            |
|  | - Febras                      |            |            |            | √          |            |
|  | - Ranchinho e massa gratinada |            |            |            |            | √          |
| 5.2.2. Aspetos decisivos na identificação do prato preferido | - Nota-se que gostam          | √          |            |            |            |            |
|  | - Comem maior quantidade      | √          |            |            |            |            |
|  | - Hábitos de casa             | √          |            |            |            |            |
|  | - Comentários dos alunos      |            |            |            |            | √          |
|  | - Sobra menos                 |            | √          |            |            |            |
|  | - Contentamento dos alunos    |            |            | √          |            |            |
| 5.2.3. Refeição completa                                     | - Repetem                     |            |            | √          | √          |            |
|  | - Alguns não fazem            | √          | √          |            | √          |            |
|  | - Muitos não fazem            |            |            |            |            | √          |
|  | - Depende da comida           |            |            | √          |            |            |

|   |                       |   |   |   |   |   |
|---|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 5.2.3. Refeição completa                            | - Levam mas não comem |   |   | √ |   |   |
| 5.2.4. Motivos para não fazerem a refeição completa | - Comem antes         | √ |   | √ |   |   |
|   | - Brincadeira         | √ |   | √ |   |   |
|   | - Não gostam          |   | √ |   |   | √ |
| 5.2.5. Parte da refeição que deixam no tabuleiro    | - Educação            |   |   |   | √ |   |
|   | - Sopa                | √ |   |   |   | √ |
|   | - Vegetais            |   | √ | √ |   |   |
|   | - Peixe               |   |   |   | √ |   |
|   | - Varia               |   | √ |   |   |   |

| 5. Comportamento Alimentar dos Alunos                              |                               |     |     |     |     |     |
|--|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Categorias e Subcategorias   | Indicadores de sentido        | E1M | E2C | E3M | E4V | E5N |
| 5.2.6. Apreciação dos hábitos alimentares dos alunos no refeitório | - Não são corretos            | √   | √   |     |     |     |
|  | - Depende                     |     |     |     |     | √   |
|  | - Podia ser melhor            |     |     |     |     | √   |
|  | - Não comem tudo              |     | √   |     |     |     |
|  | - Rejeição de vegetais e sopa | √   |     | √   | √   |     |
|  | - Têm melhorado               |     |     | √   | √   |     |
|  | - Comem mais vegetais e sopa  |     |     |     | √   |     |
| 5.3. Repetição da refeição   |                               |     |     |     |     |     |
| 5.3.1. Identificação da parte da refeição repetida pelos alunos    | - 2.º Prato                   | √   | X   | √   | √   | √   |
|  | - Canja                       |     | X   |     |     | √   |
| 5.3.2. Motivos pelos quais repetem parte da refeição               | - Gostam                      | √   | √   | √   | √   | √   |
|  | - Não ficaram satisfeitos     |     |     | √   |     |     |

| 6. Satisfação dos Alunos  |                          |     |     |     |     |     |
|---|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Categorias e Subcategorias  | Indicadores de sentido   | E1M | E2C | E3M | E4V | E5N |
| 6.1. Perceção da satisfação dos alunos                                    |                          |     |     |     |     |     |
| 6.1.1. Quantidade de alimentos que fica nos tabuleiros                    | - A maioria deixa comida |     |     |     | √   |     |
|   | - Alguns alimentos       |     | √   |     |     |     |
|   | - Não fica muito         |     |     | √   |     |     |
|   | - Varia                  | √   |     |     |     | √   |
|   | - É aceitável            | √   |     |     |     |     |
|   | - Deixam peixe           |     |     |     |     | √   |
| 6.1.2. Apreciação da satisfação dos alunos em relação ao serviço prestado | - Deixam sopa e fruta    |     |     |     | √   |     |
|   | - Opiniões variam        |     |     |     | √   |     |
|   | - Razoável/aceitável     | √   |     | √   |     | √   |
|   | - Estão satisfeitos      |     | √   |     | √   |     |
|   | - Bom relacionamento     |     |     | √   |     |     |
| - Questiona os alunos   |                          |     |     |     | √   |     |
|   | - Nem sempre gostam      | √   |     |     |     |     |

**APÊNDICE 12 – Exemplos de planos  
semanais de ementas**

- Plano de ementa da Semana 2 (7 a 11 de novembro de 2011).
- Plano de ementa da Semana 3 (14 a 18 de novembro de 2011).





07/11/2011 A 11/11/2011

|                                       |                           | kcal  | Prot.(g) | Lip. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|---------------------------------------|---------------------------|-------|----------|----------|--------|-----------|
| <b>SEGUNDA - FEIRA</b><br>07-Novembro |                           |       |          |          |        |           |
| SOPA                                  | ALHO FRANCÊS              | 96,5  | 2,3      | 2,1      | 16,6   | 1,7       |
| PRATO                                 | EMPADÃO DE ATUM C/ SALADA | 232,4 | 13,3     | 10,5     | 20,6   | 1,7       |
| SOBREMESA                             | FRUTA DA ÉPOCA            | 56,8  | 0,2      | 0,5      | 13,4   | 2,1       |

|                                     |                                 | kcal | Prot.(g) | Lip. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-------------------------------------|---------------------------------|------|----------|----------|--------|-----------|
| <b>TERÇA - FEIRA</b><br>08-Novembro |                                 |      |          |          |        |           |
| SOPA                                | LOMBARDA                        | 89,0 | 2,2      | 2,3      | 14,6   | 1,8       |
| PRATO                               | ESPARGUETE À BOLONHESA E SALADA | 88,6 | 6,7      | 1,2      | 12,3   | 1,0       |
| SOBREMESA                           | FRUTA DA ÉPOCA                  | 56,8 | 0,2      | 0,5      | 13,4   | 2,1       |

|                                      |                                      | kcal  | Prot.(g) | Lip. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------|----------|----------|--------|-----------|
| <b>QUARTA - FEIRA</b><br>09-Novembro |                                      |       |          |          |        |           |
| SOPA                                 | CREME DE CENOURA                     | 98,0  | 2,2      | 2,2      | 17,0   | 1,6       |
| PRATO                                | ABROTEA ASSADA C/ BATATA E MACEDÓNIA | 150,5 | 16,1     | 3,6      | 13,4   | 0,2       |
| SOBREMESA                            | GELATINA DE ANANÁS                   | 34,0  | 8,7      | 0,1      | 0,0    | 0,0       |

|                                      |                                   | kcal  | Prot.(g) | Lip. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-------|----------|----------|--------|-----------|
| <b>QUINTA - FEIRA</b><br>10-Novembro |                                   |       |          |          |        |           |
| SOPA                                 | ERVILHAS                          | 95,4  | 2,4      | 2,1      | 16,4   | 2,0       |
| PRATO                                | ARROZ DE FRANGO NO FORNO E SALADA | 225,9 | 15,5     | 9,6      | 18,7   | 1,6       |
| SOBREMESA                            | FRUTA DA ÉPOCA                    | 56,8  | 0,2      | 0,5      | 13,4   | 2,1       |

|                                     |                       | kcal  | Prot.(g) | Lip. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-------------------------------------|-----------------------|-------|----------|----------|--------|-----------|
| <b>SEXTA - FEIRA</b><br>11-Novembro |                       |       |          |          |        |           |
| SOPA                                | ESPINAFRES            | 98,9  | 2,1      | 3,6      | 14,3   | 1,7       |
| PRATO                               | PEIXE À BRÁS E SALADA | 168,5 | 17,4     | 4,8      | 13,6   | 0,5       |
| SOBREMESA                           | FRUTA DA ÉPOCA        | 56,8  | 0,2      | 0,5      | 13,4   | 2,1       |

FRUTA NAO REPETIDA DURANTE A SEMANA

**GESTAO DE QUALIDADE**

14/11/2011 A 18/11/2011

SEGUNDA - FEIRA

14-Novembro

|           |  | kcal  | Prot.(g) | Lip. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-----------|--|-------|----------|----------|--------|-----------|
| SOPA      | FEIJÃO VERDE                                 | 92,2  | 2,2      | 2,0      | 15,9   | 1,7       |
| PRATO     | ALMONDEGAS DE VACA C/PURÉ DE BATATA E SALADA | 241,9 | 10,3     | 10,3     | 26,3   | 1,0       |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA                               | 56,8  | 0,2      | 0,5      | 13,4   | 2,1       |

TERÇA - FEIRA

15-Novembro

|           |  | kcal  | Prot.(g) | Lip. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-----------|--|-------|----------|----------|--------|-----------|
| SOPA      | MACEDÓNIA                              | 94,5  | 2,3      | 2,0      | 16,3   | 1,5       |
| PRATO     | CALAMARES DOURADOS C/ SALADA CAMPONESA | 159,3 | 4,3      | 7,9      | 17,0   | 1,3       |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA                         | 56,8  | 0,2      | 0,5      | 13,4   | 2,1       |

QUARTA - FEIRA

16-Novembro

|           |                                      | kcal  | Prot.(g) | Lip. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-----------|--------------------------------------|-------|----------|----------|--------|-----------|
| SOPA      | REPOLHO                              | 89,0  | 2,2      | 2,3      | 14,6   | 1,8       |
| PRATO     | CARNE À PORTUGUESA C/ ARROZ E SALADA | 168,2 | 15,2     | 3,1      | 19,2   | 1,0       |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA                       | 115,5 | 2,3      | 1,2      | 24,2   | 0,0       |

QUINTA - FEIRA

17-Novembro

|           |                   | kcal  | Prot.(g) | Lip. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-----------|-------------------|-------|----------|----------|--------|-----------|
| SOPA      | FEIJÃO VERDE      | 92,2  | 2,2      | 2,0      | 15,9   | 1,7       |
| PRATO     | MASSINHA DE PEIXE | 158,8 | 13,0     | 3,9      | 17,9   | 0,0       |
| SOBREMESA | PUDIM FLAN        | 34,0  | 8,7      | 0,1      | 0,0    | 0,0       |

SEXTA - FEIRA

18-Novembro

|           |                      | kcal  | Prot(g) | Lip. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-----------|----------------------|-------|---------|----------|--------|-----------|
| SOPA      | COUVE FLÔR           | 97,1  | 2,2     | 3,4      | 14,1   | 1,7       |
| PRATO     | JARDINEIRA DE FRANGO | 194,5 | 11,0    | 11,3     | 11,9   | 1,6       |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA       | 56,8  | 0,2     | 0,5      | 13,4   | 2,1       |

FRUTA NAO REPETIDA DURANTE A SEMANA

GESTAO DE QUALIDADE