

Comportamento alimentar em estudantes do ensino secundário

Pires, Lurdes¹; Fernandes, Adília¹; Pereira, Ana¹

¹ nuspires@gmail.com, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

² adilia@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³ amgpereira@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Introdução: O comportamento alimentar refere-se a atitudes relacionadas com práticas alimentares assumindo um papel fulcral na qualidade de vida dos jovens.

Objetivos: Avaliar comportamentos alimentares (CA) em estudantes do ensino secundário. **Métodos:** Estudo observacional, analítico e transversal. Foram inquiridos 184 alunos aos quais foi aplicado um questionário que incluía a prática de atividade física extracurricular e a escala *Children's Eating Attitude Test* (TAAc) de Maloney *et al.* (1998) validada para a população Portuguesa por Teixeira *et al.* (2012).

Resultados: 54,9% dos participantes eram do sexo feminino. Os rapazes apresentavam em média 16,6 anos +/- 1,09 e as raparigas 16,62 +/- 0,88 anos. A atividade física extracurricular era realizada por 65,2% dos respondentes. Verificou-se que todas as dimensões da TAAc apresentavam valores médios e medianos baixos, traduzindo-se em comportamentos alimentares normais. Alunos a frequentar o 11º ano apresentavam resultados mais elevados em todas as dimensões da escala e os do 10º ano os resultados mais baixos. As diferenças observadas são estatisticamente significativas na dimensão "Controlo da ingestão alimentar". Relativamente à prática de exercício físico concluiu-se que, as atitudes alimentares eram estatisticamente idênticas entre os alunos que praticavam exercício físico extracurricular e os que não praticavam. **Conclusões:** Os resultados revelaram valores médios baixos ao nível da escala TAAc. Independente da presença ou não de alterações do comportamento alimentar é imperioso investir na educação alimentar em ambiente escolar. Uma alimentação saudável e equilibrada é um fator determinante para obter ganhos em saúde.

Palavras chave: comportamentos alimentares; estudantes; atividade física.

Eating behavior in secondary school students

Pires, Lurdes¹; Fernandes, Adilia¹; Pereira, Ana¹

¹ nuspires@gmail.com, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

² adilia@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³ amgpereira@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Introduction: Eating behavior refers to attitudes related to eating practices, playing a central role in the quality of life of young people. **Objectives:** To evaluate eating behaviors (CA) in secondary school students. **Methods:** Observational, analytical and cross-sectional study. A total of 184 students were surveyed, and was applied a questionnaire that included the extracurricular practice of physical activity and the scale Children's Eating Attitude Test (TAAC) from Maloney et al. (1998). Validated for the Portuguese population by Teixeira *et al.* (2012). Results: 54.9% of the participants were female. The boys had a mean of 16.6 years $\pm$ 1.09 and the girls 16.62 $\pm$ 0.88 years. The extracurricular physical activity was performed by 65.2% of the respondents. It was verified that all the dimensions of the TAAC had low average and median values, translating into normal alimentary behaviors. Students attending the 11th year had higher scores in all dimensions of the scale and those in the 10th grade had the lowest results. The differences observed are statistically significant in the dimension "Control of food intake". Concerning the practice of physical exercise, it was concluded that, attitudes towards food were statistically identical among students who practiced extracurricular physical exercise and those who did not practice. **Conclusions:** The results showed low mean values at the level of the TAAC. Regardless of the presence or not of changes in eating behavior, it is imperative to invest in food education in a school environment. Healthy and balanced eating is a key factor in achieving health gains.

Keywords: eating behavior; students; physical activity.