

De que forma é que o estilo de vida do ensino superior influencia nos hábitos alimentares dos estudantes?

TRABALHO REALIZADO POR:

Ana Catarina Palma Cotas (n.º 2021358)
Beatriz Neto Casaleiro (n.º 2021446)
Margarida Neto Mimoso (n.º 2021409)
Mariana Inês Francisco Gouveia (n.º 2021430)
Raquel Celeiro Margarido (n.º 2021401)

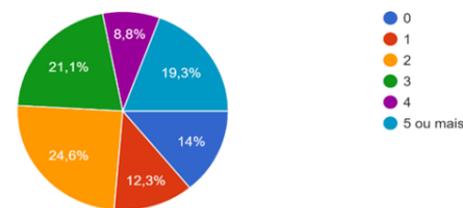
INTRODUÇÃO

Relativamente à problemática foi-nos dado um tema, a saúde. Foi-nos indicado que poderíamos eleger o problema livremente, o que nos conduziu à problemática final: "De que forma é que o estilo de vida do Ensino Superior influencia nos hábitos alimentares dos estudantes?". Considerámos relevante estudar o subtema ao nos darmos conta de que muitas vezes, quando a subcarga do Ensino Superior e as avaliações que dele proveem aumenta a tendência para os maus hábitos alimentares é muito maior. Assim, decidimos estudar esta problemática e verificar se este facto realmente se verifica ou não na comunidade estudiantil da ESELx.

METODOLOGIA

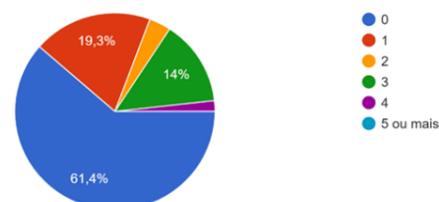
Com objetivo de recolher dados e assim responder à problemática submetemos um inquérito online com 14 perguntas nas quais obtivemos 57 respostas. Sendo que 51 respostas das respostas foram de pessoas do sexo feminino e apenas 5 do sexo masculino.

Numa semana, quantas vezes consome produtos do espaço do minicampus, bar e máquinas de vendas?
57 respostas



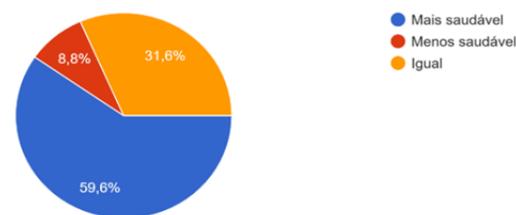
- Neste gráfico os dados apresentam-se dispersos, tendo uma maioria de 24.6% do total, ou seja, os inquiridos afirmam que consomem produtos destes espaços 2 vezes por semana.
- 21.1% dos inquiridos consomem 3 vezes nestes espaços, o que reflete uma aproximação ao valor referente à maioria;
- É visível que existe uma maior percentagem de inquiridos que consomem 5 vezes ou mais (19.3%) comparativamente com aqueles que não consomem qualquer tipo de produtos destes locais, cerca de 14%)

No espaço de uma semana, quantas vezes almoça/Janta no refeitório da eselx?
57 respostas



- A maioria dos inquiridos (61.4%) não almoçam/jantam no refeitório da ESELx;
- Apenas uma pessoa (1.8%) almoça/janta 4 vezes no refeitório da ESELx;
- Os restantes inquiridos almoçam/jantam entre 2 a 3 vezes no refeitório da faculdade.

Não estando no período de aulas, sente que se alimenta de forma mais ou menos saudável?
57 respostas



- 8.8% dos inquiridos consideram que fora do período letivo têm uma alimentação menos saudável;
- A maioria dos inquiridos, cerca de 59.6%, consideram que têm uma alimentação mais saudável comparativamente ao período de aulas.

CONCLUSÃO

Ao analisarmos os resultados, observamos que a maioria não almoça nem janta no refeitório da ESELx, optando por consumir mais produtos do espaço do MiniCampus, bar e máquinas de vendas.

Por fim, concluímos que os estudantes têm uma alimentação menos saudável durante o período de aulas, deste modo, podemos afirmar que o estilo de vida que é adquirido no Ensino Superior influencia pela negativa os hábitos alimentares dos estudantes.