

# QUE PRATOS (NÃO) VÃO À MESA?

## BARREIRAS E OPORTUNIDADES PARA A ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA NAS CANTINAS UNIVERSITÁRIAS



### AUTORES

Inês Manuel Brito (CIS, Iscte-IUL), Cristiane Souza (CIS, Iscte-IUL), Ada Rocha (FCNAUP, GreenUPorto), Cláudia Viegas (ESTeSL, IPL, H&TRC), Sandra Gomes (IPAM Porto, UNIDCOM, CETRAD), Mafalda Nogueira (IPAM Porto, UNIDCOM, CETRAD), Beatriz Neto (ESTeSL, IPL), Beatriz Monteiro (IPAM Porto) & Marília Prada (CIS, Iscte-IUL)

### INTRODUÇÃO TEÓRICA

- A integração de práticas alimentares saudáveis, em particular aquelas promovidas pela Dieta Mediterrânica (DM), **está associada a uma melhor qualidade de vida e a melhores resultados académicos entre estudantes universitários** [1]. No entanto, as opções alimentares saudáveis nos contextos universitários são frequentemente limitadas [2].
- Vários estudos têm sido dedicados a compreender os hábitos alimentares dos jovens, com especial incidência na adesão à Dieta Mediterrânica. [3] observou que **a maioria tinha uma adesão moderada à DM**. Estes resultados estão de acordo com outras investigações [4] e com dados nacionais que indicam que **apenas 26% da população portuguesa tem uma elevada adesão à DM** [5].
- A possível diminuição da adesão pode estar relacionada com **a substituição gradual dos padrões alimentares tradicionais por hábitos mais ocidentalizados**, um fenómeno observado em vários países europeus [6]. Para além disso, **as escolhas alimentares individuais influenciadas por tendências** como as dietas restritivas, o saltar refeições e o consumo frequente de produtos processados, snacks e refrigerantes podem ter um impacto negativo na qualidade da dieta [7].

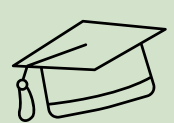
### OBJETIVO

Este estudo teve como objetivo **explorar as perceções de estudantes universitários portugueses sobre as oportunidades e barreiras à adoção de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis**, no âmbito da Dieta Mediterrânica. Analisaram-se ainda as preferências, aceitação e obstáculos percecionados face a pratos tradicionais portugueses inspirados na DM.

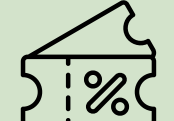
### METODOLOGIA



**66 estudantes universitários**



**35** receberam créditos de curso



**31** foram compensados com um vale de 15€



recrutados através de **redes sociais** (i.e., Instagram, WhatsApp) e por meio de uma **amostragem em bola de neve**

#### Critério de Inclusão



ser **estudantes universitários a tempo inteiro** inscritos em cursos diurnos



ter **residido em Portugal** durante um período mínimo de dois anos



ser **fluyente em português**



Os grupos focais foram conduzidos com um **máximo de 8 participantes por sessão**, cada uma com uma duração aproximada de **90 minutos**



**moderados sistematicamente pelos mesmos investigadores** para garantir a normalização



**guião semi-estruturado**, abordando temas como os hábitos alimentares dos estudantes, as suas experiências e perceções dos serviços das cantinas universitárias, o seu conhecimento e adesão à Dieta Mediterrânica e as suas perceções relativamente à sua implementação em ambientes académicos

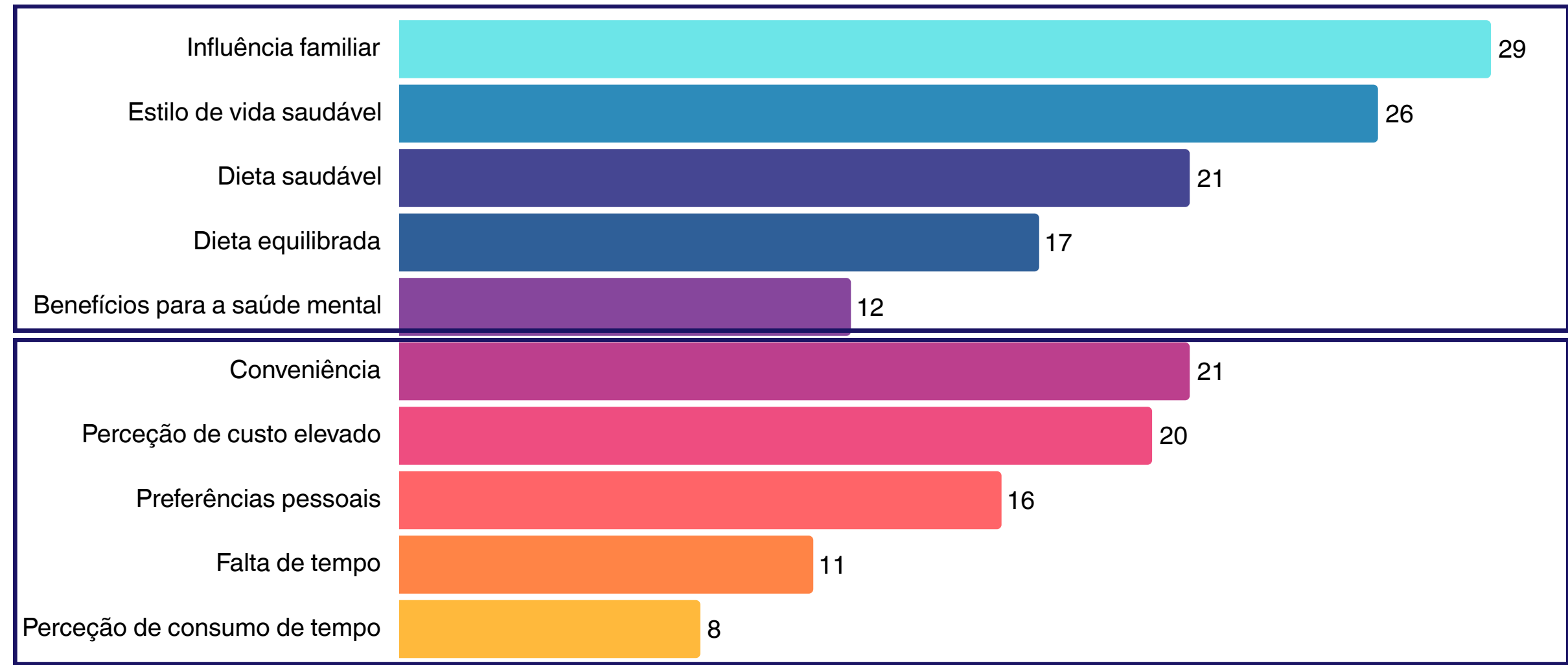
3

SAÚDE DE QUALIDADE



### RESULTADOS

#### Perceções dos Estudantes sobre as Oportunidades de Adesão à DM



#### Perceções dos Estudantes sobre as Barreiras de Adesão à DM

Tabela 1. Principais Perceções dos Estudantes sobre os Pratos Tradicionais Portugueses Inspirados na Dieta Mediterrânica			
Tema	Sub-Tema	N	Exemplos
Reações Gerais Positivas	Apelo visual	9	"Adoro olhar para o que estou a fazer e ser super colorido. Portanto, isso também tem influência"
	Inclusão de vegetais	5	"Acho que uma das características que para mim me faria escolher era se tivesse tipo legumes ou salada."
	Sensação de refeição caseira	3	"Pelo menos, transmitem a ideia de pratos mais caseiros e que talvez comemos mais em casa. Sim, são pratos que eu gosto"
Reações Gerais Negativas	Preferências pessoais	2	"Eu não escolheria nenhum, porque da questão da salada e dos legumes."



### DISCUSSÃO & IMPLICAÇÕES

- Os estudantes universitários identificaram a **influência familiar como a principal oportunidade para a adoção da DM**, especialmente quando as escolhas alimentares são feitas por outros membros da família. Também reconheceram igualmente os inúmeros benefícios para a saúde associados à adesão a este padrão alimentar.
- O **apelo visual** foi consistentemente apontado como um fator determinante nas perceções positivas dos estudantes em relação aos pratos da DM. Este resultado está de acordo com investigações anteriores que sublinham que **a apresentação visual dos alimentos desempenha um papel significativo nas expectativas de sabor e na intenção de consumo** [8]. Em contextos universitários, uma apresentação apelativa pode ser particularmente relevante para promover escolhas alimentares saudáveis.
- As preferências pessoais foram mencionadas tanto como um obstáculo como uma vantagem na aceitação de pratos mediterrânicos. Isto é consistente com a literatura sobre comportamentos de escolha alimentar, que destaca o **papel determinante das preferências individuais, dos hábitos e das experiências prévias na tomada de decisões alimentares** [9]. As preferências a favor, ou contra, determinados ingredientes (e.g., vegetais) tendem frequentemente a sobrepor-se considerações nutricionais ou culturais [10].
- Embora a maioria dos jovens pareça ter uma boa saúde, **uma fraca adesão à DM pode conduzir, ao longo do tempo, a problemas metabólicos cumulativos** [11], o que sublinha a importância de promover hábitos alimentares saudáveis neste grupo etário [12]. Dado os hábitos alimentares desenvolvidos durante o percurso académico tendem a manter-se, é crucial refletir sobre as suas possíveis implicações para a saúde a longo prazo [13].
- Este estudo contribui para a **promoção de escolhas alimentares mais informadas, saudáveis e sustentáveis entre estudantes universitários**, com impacto relevante na saúde pública e na investigação em comportamentos alimentares.

#### AGRADECIMENTOS

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto "PRIMA/0009/2022"

#### REFERÊNCIAS



#### WEBSITE DO PROJETO

