INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Perceção de facilitadores e barreiras à adesão ao refeitório por parte de estudantes universitários e o seu conhecimento sobre a Dieta Mediterrânica.

Leonor Vareiro Craveiro da Silva

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientador(a):

Doutora Marília Ester Prada Fernandes

Professora Auxiliar com Agregação
Departamento de Psicologia
Iscte – Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2025

CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Departamento de Psicologia

Perceção de facilitadores e barreiras à adesão ao refeitório por parte de estudantes universitários e o seu conhecimento sobre a Dieta Mediterrânica.

Leonor Vareiro Craveiro da Silva

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientador(a):

Doutora Marília Ester Prada Fernandes

Professora Auxiliar com Agregação
Departamento de Psicologia
Iscte – Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2025

Agradecimentos

Em primeiro lugar tenho a agradecer à minha família, que sempre me apoiou em todas as etapas da minha vida, que viu potencial em mim e me estimulou a ir mais além daquilo que eu pensava conseguir. Gostaria também de agradecer às figuras importantes que permaneceram a meu lado durante os meus anos no ISCTE, tanto docentes como colegas, com um especial carinho pelas amizades que daqui levo. Tenho ainda um muito especial agradecimento aos meus cinco queridos amigos do coração, à Sofia, à Katharina, ao Rodrigo, ao Francisco e ao João, que, apesar de externos aos ISCTE, foram o meu maior apoio durante estes cinco anos que cá estive, e que sempre me motivaram a continuar, mesmo nos dias mais difíceis, sempre a relembrar-me de que, com vontade e dedicação, tudo é possível.

Finalmente, quero agradecer à Marília, a minha orientadora, que foi sempre paciente e compreensível, tendo tido inicialmente um cuidado rotineiro de esclarecimento de dúvidas, deixando-me posteriormente trabalhar de forma autónoma, mas sempre presente nos momentos em que necessitei de apoio. Deixo ainda um agradecimento às colegas que me auxiliaram na recolha de dados e desejo-lhes muita sorte para os seus projetos pessoais.

Resumo

A Dieta Mediterrânica é caracterizada pelo consumo de alimentos e refeições equilibradas e variadas, juntamente com a adoção de hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico, sendo considerada sustentável devido a características como a utilização de ingredientes sazonais. A integração das suas práticas nutritivas está associada a uma melhor qualidade de vida, e a melhores resultados académicos entre estudantes universitários. No entanto, neste contexto institucional, existe limitação nas opções alimentares saudáveis. Este estudo visa explorar as perceções destes estudantes de instituições portuguesas, relativamente aos serviços das cantinas, focando na qualidade da alimentação e principais obstáculos à adoção de práticas alimentares mais saudáveis, englobadas na Dieta Mediterrânica. Para tal, realizaram-se 10 *focus groups* com 66 estudantes de diferentes universidades portuguesas, de modo a explorar estas questões.

Foram identificados obstáculos à utilização das cantinas, incluindo variedade e qualidade dos pratos, assim como questões de espaço, nomeadamente a fila e a dimensão do refeitório. Fatores como o preço apresentaram-se também como influenciadores da adesão à cantina. Adicionalmente, verificou-se que a maior parte dos participantes se encontrava familiarizada com pressupostos da Dieta Mediterrânica, e afirmava seguir a mesma, maioritariamente por hábito familiar e reconhecimento de benefícios para a saúde. Finalmente, os participantes foram convidados a apresentar sugestões de melhoria face à cantina, e muitos demonstraram interesse na integração de opções mediterrânicas.

Estes resultados, acompanhados das sugestões dos estudantes, permitiram identificar pontos de intervenção e proporcionaram auxílio na compreensão dos desafios e oportunidades para promover hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis no ambiente académico.

Palavras-chave: dieta mediterrânica, alimentação saudável, cantina universitária, nutrição de estudantes de ensino superior, perceção de alimentação.

Abstract

The Mediterranean Diet is characterized by the consumption of balanced and varied foods and meals, together with the adoption of healthy habits such as physical exercise, and is considered sustainable due to features such as the use of seasonal ingredients. The integration of its nutritional practices is associated with a better quality of life and improved academic performance among university students. However, in this context, there are limitations in the availability of healthy food options. This study aims to explore the perceptions of students from Portuguese institutions regarding canteen services, focusing on food quality and main barriers to adopting healthier eating practices encompassed in the Mediterranean Diet. To explore the issue, ten focus groups were conducted, involving 66 students from various portuguese universities.

Barriers to the use of canteens were identified, including variety and quality of dishes, as well as dimensional issues, namely waiting lines and size of the canteen hall. Factors such as price also emerged as influencing students' adherence to the canteen. Additionally, it was found that most participants were familiar with the principles of the Mediterranean Diet and claimed to follow it, primarily due to family traditions and an understanding of its health benefits. Finally, participants were invited to present suggestions for improving canteen services, and many expressed interest in integrating Mediterranean options.

These results, along with the students' suggestions, made it possible to identify intervention points and provided insights into the challenges and opportunities for promoting healthier and more sustainable eating habits in the academic environment.

Keywords: mediterranean diet, healthy eating, university canteen, higher education students' nutrition, food perceptions.

Índice

Introdução 1
CAPÍTULO 1 - Revisão da Literatura 5
1.1 A Dieta Mediterrânica 5
1.2 O Refeitório Universitário 6
1.3 A Alimentação dos Estudantes do Ensino Superior em Portugal 8
CAPÍTULO 2 – Metodologia 12
2.1 Objetivos e Questões de Investigação 12
2.2 Amostra 13
2.3 Instrumento 13
2.4 Procedimento 14
CAPÍTULO 3 - Resultados 17
3.1 A adesão ao refeitório 17
3.2 Perceções face ao refeitório universitário 18
3.2.1 A perceção face à oferta alimentar do refeitório 18
3.2.2 A perceção face ao espaço e logística do refeitório 20
3.3 Os estudantes e a Dieta Mediterrânica 22
3.3.1 Conhecimento acerca da Dieta Mediterrânica 22
3.3.2 A adesão à Dieta Mediterrânica 25
3.4 Sugestões dos participantes 26
CAPÍTULO 4 - Discussão e Considerações Finais 30
Referências Bibliográficas 35
Anexos 41

Introdução

Nos últimos anos, tem-se verificado um crescente interesse em dietas ou práticas alimentares consideradas mais saudáveis para a população, assim como sustentáveis, que sigam determinadas normas de modo a respeitar ao máximo os recursos limitados oferecidos pelo meio ambiente. Entre estes padrões alimentares, destaca-se a Dieta Mediterrânica, cujas características derivam das práticas alimentares realizadas pela população, tal como o seu nome aponta, habitante dos países que se localizam na zona do Mar Mediterrânico. Esta dieta foi reconhecida pela UNESCO como um património cultural não material, enraizada na sua origem geográfica e cujos hábitos e práticas alimentares refletem uma consideração pelo meio ambiente (Guasch-Ferré & Willett, 2021). A dieta é ainda reconhecida como uma das mais saudáveis, a sua composição considerada como rica em capacidades anti-inflamatórias e antioxidantes naturais, tendo um importante impacto no auxílio da prevenção de algumas doenças não transmissíveis que apresentam uma elevada taxa de mortalidade, como as do foro cardiovascular, a obesidade, a síndrome metabólica, os diabetes e mesmo doenças neurodegenerativas, assim como a sua prática aponta contribuir para uma melhor saúde reprodutiva, tanto em indivíduos do sexo feminino como do masculino, apresentando diversas características positivas e efeitos benéficos (Gantenbein & Kanaka-Gantenbein, 2021).

Ainda nesta dimensão, a Dieta Mediterrânica apresenta uma relação positiva com a qualidade de vida daqueles que a praticam, nomeadamente a população em estudo neste projeto, os estudantes universitários, refletindo-se em fatores como uma melhor qualidade de sono (Naja et al., 2022), assim como uma performance académica superior em relação aos não praticantes deste padrão alimentar (López-Gil et al., 2024). Esta pesquisa apresenta, portanto, indicadores que apontam para a importância de uma alimentação saudável, sublinhado os grupos em fases de desenvolvimento, como é o caso de grande parte da população de estudantes universitários, de forma a que estes não só sejam capazes de apresentar uma melhor performance académica, mas que o consigam realizar enquanto garantem uma qualidade de vida desejável, superior, adotando práticas que apelam aos cuidados necessários para garantir uma boa saúde física e mental, correspondentes, por exemplo, aos princípios defendidos pela Dieta Mediterrânica, que desenvolvo abaixo.

Com isto, é levantada a questão da qualidade da alimentação dos estudantes universitários, ou seja, não apenas na dimensão pessoal, daquilo que estes indivíduos optam por preparar para si próprios, com base nos costumes praticados pela própria família, aquilo que lhes foi transmitido, mas também tendo em conta as opções que lhes são apresentadas nas cantinas e refeitórios daquilo que é provavelmente um dos locais onde mais tempo passam, a sua instituição de ensino superior. Com o passar dos anos, a importância atribuída à alimentação tem-se demonstrado cada vez mais presente na vida de cada um, fruto de diversas questões como a procura de hábitos mais saudáveis e sustentáveis (Calvário & Castro, 2022), assim como fatores como a preocupação com a imagem (Ramos, 2023). Tal como qualquer outra nação, a evolução do nosso país constou exatamente da mudança e adaptação à nova realidade após acontecimentos mais marcantes da sua história, e tudo isto se reflete nos alimentos consumidos, naquilo que é considerado o básico ou o *gourmet*, assim como naquilo que é considerado saudável ou não, cuja atribuição vai de acordo com os resultados da investigação contínua realizada na área (Branco, 2021). Assim, é importante perceber de que forma esta adaptação está refletida nas refeições disponibilizadas nas cantinas universitárias e se as mesmas acompanham, na teoria e subsequente prática, aquilo considerado saudável tendo em conta os padrões atuais. Um exemplo pertinente é o consumo excessivo de sal, uma ocorrência global que se apresenta como fator de risco para vários problemas de saúde e tem sido um alvo de combate em vários países, inclusive Portugal, através da promoção de estratégias para redução da quantidade de sal nos alimentos (Mota et al., 2021). Entre estas, destacam-se, nomeadamente, a tentativa de alteração das receitas de vários alimentos, e mesmo de ementas em contexto de refeitório, a intervenção direta com os consumidores, procurando informar os mesmos sobre os riscos associados ao consumo de elevadas quantidades deste ingrediente, e também intervenções diretas com os membros das associações e organizações responsáveis pela manipulação e distribuição dos alimentos, tanto fornecedores como cozinheiros (Mota et al., 2021).

Assim, apesar de existir a consciência da necessidade de intervenção em várias dimensões alimentares nos refeitórios das instituições de ensino superior, relativas a qualidade e a quantidade, que tocam em pontos não só como a saúde e o bem-estar do consumidor mas também levantam questões acerca de sustentabilidade e de desperdício alimentar, reconhece-se que estas tentativas nunca são em demasia. É importante continuar este percurso em direção ao aperfeiçoamento nutricional das refeições disponibilizadas aos estudantes, com a tentativa de as aproximar às características de um padrão considerado adequado e saudável, como é o

caso, por exemplo, da Dieta Mediterrânica (Guasch-Ferré & Willett, 2021). Nesta medida, sublinham-se de novo questões relacionadas com o ponto de vista dos consumidores, portanto, dos estudantes universitários e a sua posição crítica naquilo que são as ofertas alimentares da universidade que frequentam, ou seja, se consideram as opções disponibilizadas adequadas, em que fundamentos se baseiam para justificar as suas perceções, e ainda se as consideram saudáveis. Esta dimensão foi explorada noutros países, como é o caso da Alemanha onde, após intervenção na cantina e introdução de uma opção de refeição mais saudável, a satisfação dos estudantes aumentou, considerando esta a oferta adequada e benéfica, face ao seu valor nutricional (Schneider et al., 2023). No entanto, existe uma necessidade de alargar esta investigação, de forma a compreender as diferentes perspetivas, em diferentes contextos, de forma a promover hábitos saudáveis entre a população estudante universitária.

Este estudo tem então, como principal objetivo, responder a essas questões, ou seja, explorar a perceção dos estudantes face à oferta alimentar nas cantinas universitárias, em que medida as opções saudáveis e adequadas, e se o seu conhecimento acerca dos princípios do padrão da Dieta Mediterrânica influencia esta sua perceção. De modo a explorar este tema, optámos pela realização de grupos focais com estudantes universitários de instituições portugueses, residentes em Portugal há pelo menos dois anos, e fluentes no idioma. Esta abordagem foi escolhida de forma a explorar, não só a perceção de cada um, mas também fomentando a partilha de experiências entre os participantes. Aqui desenvolve-se uma sinergia entre os membros, que influenciam e são influenciados, a exposição de determinadas experiências torna-se num fator que desencadeia o desbloqueio de algumas memórias mais adormecidas, que podem trazer pontos importantes e relevantes, relacionados com o tema, à superfície (Tümen-Akyıldız & Ahmed, 2021).

Adicionalmente, este trabalho insere-se no projeto MedDiet Menus 4 Campus, que visa promover a aderência das cantinas universitárias à Dieta Mediterrânica. Desta forma, procura influenciar um estilo de vida mais saudável para os estudantes do ensino superior, através da comunicação com todos os *stakeholders* envolvidos na preparação e distribuição dos alimentos, assim como dos seus consumidores para que seja possível intervir com a finalidade de transformar as cantinas universitárias em locais com pratos mais saudáveis e seguindo o padrão Mediterrânico, envolvendo de momento Portugal, Croácia e Turquia.

Assim, nos capítulos desenvolvidos abaixo, está descrito todo o processo de realização deste estudo. Em primeiro lugar, na revisão da literatura, encontra-se a fundamentação teórica,

ou seja, a literatura relevante identificada, relacionada com o tópico em estudo, o background necessário para o desenvolvimento teórico do mesmo. Seguidamente, no segundo capítulo, encontra-se exposta a metodologia adotada, nomeadamente o desenvolvimento do instrumento utilizado na recolha de dados, algumas características dos participantes e ainda descreve todo o processo que tratou a elaboração deste trabalho. Avançando, o seguinte capítulo trata os resultados obtidos na recolha de dados, onde estes se encontram posteriormente interpretados, na secção relativa à discussão, procurando identificar coerências com a literatura já existente que sustenta este estudo, assim como. Neste último capitulo, encontram-se sintetizados os resultados, assim como os contributos do presente estudo para a literatura dentro do respetivo tema.

CAPÍTULO 1 - Revisão da Literatura

1.1 A Dieta Mediterrânica

O conceito de Dieta Mediterrânica foi inicialmente explorado pelo fisiologista americano, Ancel Keys que, na década de 1960, liderou um estudo conhecido como o *Seven Countries Study*, cujo objetivo se centrou em comparar os padrões alimentares adotados em sete países, nomeadamente Estados Unidos, Itália, Grécia, Japão, Países Baixos, Finlândia e Jugoslávia, de forma a determinar uma possível existência da relação entre os padrões alimentares das populações habitantes destes países, com os níveis de saúde dos mesmos, concluindo que em países ao redor do Mediterrânico, neste caso Grécia e Itália, apresentavam taxas significativamente mais baixas de doenças do foro cardíaco, apesar das condições de vida e do acesso à saúde nestes países ser, na altura, inferior do que, por exemplo, na América do Norte, devido ao tipo de alimentação que estas populações seguia, baseada no consumo elevado de vegetais, fruta, de cereais não processados, peixe, e uma menor ingestão de laticínios, carnes vermelhas, ovos e doces (Graça, 2014; Antonopolou et al., 2020).

No entanto, a Dieta Mediterrânica vai para além de um simples regime alimentar, sendo mais do que o tipo de alimentos consumidos. Para além destes, existem práticas associadas à Dieta Mediterrânica, que passam por características como a atividade física associada ao estilo de vida dos povos mediterrânicos, assim como o envolvimento dos entes queridos durante as refeições (Barros et al., 2013). Este fenómeno, também conhecido como comensalidade, é definido pela prática da alimentação em conjunto, de partilhar uma refeição à mesa em convívio, seja um evento formal ou um simples jantar rotineiro com o agregado, e é mesmo considerado um meio de comunicação e um fenómeno social (Bernardi & Visioli, 2024). Assim, a adesão a este padrão traz consigo vantagens para a saúde de quem o pratica, sendo exemplo a prevenção de doenças como o cancro, doenças neurodegenerativas, cardíacas, e mesmo respiratórias, existindo, de acordo com a literatura, uma correlação inversa entre a adesão à Dieta Mediterrânica e a prevalência deste tipo de problemas de saúde (Gotsis et al., 2015), e também está associado a um maior bem-estar psicológico, refletido numa maior ausência de depressão e sintomas relacionados, devido, não só à qualidade dos alimentos consumidos, mas também destes outros conceitos que vão para além da simples ingestão dos mesmos, nomeadamente a comensalidade e a prática regular de exercício físico (Ventriglio et al, 2020).

1.2 O Refeitório Universitário

Independentemente da altura do ano, no entanto com ênfase nos meses abrangidos pelo ano letivo, normalmente desde setembro até meados de julho do ano seguinte, os refeitórios universitários apresentam um fluxo contínuo de movimento, por parte de alunos e profissionais que exercem no local, que optam por aderir ao mesmo para realizarem as suas refeições. Desta forma, é importante que a cantina ou refeitório, esteja preparado para receber estes indivíduos. Isto implica-lhes não só um espaço adequado para consumo, assim como uma refeição completa e variada que vá de encontro às necessidades nutritivas dos utilizadores. Aqui é levantada a questão daquilo que é, de facto, considerado essencial e aquilo que são estas necessidades e preferências de cada um, de uma alimentação saudável e rica em todos os componentes de que o nosso organismo necessita, bem como se a oferta alimentar nos refeitórios universitários vai de acordo com estes critérios.

Em Portugal, nomeadamente as cantinas dos estabelecimentos portugueses de ensino superior são requisitadas a adotar medidas promotoras de uma alimentação saudável. Estas medidas são baseadas nas orientações fornecidas pela Direção Geral de Saúde (DGS), particularmente através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), este definido como um programa de saúde prioritário desde há mais de uma década, que visa contribuir diretamente ao atuar no âmbito da alimentação, face às necessidades de saúde identificadas em Portugal, procurando prevenir e controlar todo o tipo de malnutrição (Direção-Geral da Saúde, n.d.). Existem também instituições que, baseando-se nestes princípios, desenvolveram os seus próprios protocolos internos, como é o caso, por exemplo, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, que desenvolveu um Manual de Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar, aplicado às suas unidades alimentares, apresentando procedimentos detalhados face ao controlo de qualidade dos alimentos e higiene geral do espaço, *Hazard Analysis and Critical Control Point*, ou Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (HACCP), e também da organização do Serviço (UTAD, 2013). Ainda neste domínio, a Universidade de Lisboa apresentou um programa denominado *Alimentação Saudável na ULisboa* que, apesar de não se tratar de um regulamento, destacou-se pelo seu objetivo em incentivar uma alimentação saudável e sustentável por parte dos estudantes universitários, traduzido num conjunto de iniciativas dirigidas também à aquisição de boas práticas alimentares (Universidade de Lisboa, n.d.). É notório ainda referir que este estabelecimento foi distinguido com o Selo de Excelência "Alimentação Saudável no Ensino

Superior", atribuído pela DGS, não só pelo cumprimento de critérios rigorosos de qualidade nutricional, mas também de sustentabilidade naquilo que são os seus serviços de alimentação (Universidade de Lisboa, 2023). Finalmente, para além das instituições de ensino superior já referidas, estes cuidados encontram-se refletidos em universidades localizadas por outras zonas do país, como é o caso da Cantina Luzio Vaz, pertencente à Universidade de Coimbra, onde foi verificada a preocupação, por parte dos operadores envolvidos na preparação dos pratos, quanto à confeção dos alimentos e à conserva dos mesmos que, mesmo sendo preparados com alguma antecedência mas no mesmo dia, de forma a que estes possam ser imediatamente disponibilizados aos alunos na hora de realização das suas refeições, demonstram respeitar as condições gerais descritas no plano de HACCP no âmbito das condições de higiene e também temperatura de conserva, o que traduz uma certa atenção face ao cumprimento de práticas adequadas de confeção e manipulação dos alimentos (Correia, 2015).

Para além destes cuidados verificados, maioritariamente abrangentes de características relacionadas com as condições higiénicas da preparação e da conserva das refeições servidas nas cantinas universitárias, assim como com a frescura e a qualidade dos alimentos escolhidos e utilizados na confeção dos alimentos, têm-se verificado uma constante tentativa de adaptação àquilo considerado mais saudável e mais adequado, e um dos pontos mais abordados nesta dimensão, trata-se na utilização do sal. Uma das atuais preocupações da Organização Mundial de Saúde foca na redução do consumo de sódio, visto que, apesar de se tratar de um componente essencial ao funcionamento do nosso organismo, este necessita apenas de uma pequena quantidade do mesmo, e o seu consumo em demasia está associado ao desenvolvimento de problemas de saúde como pedras nos rins, osteoporose, obesidade, cancro no estômago, doenças do foro cardiovascular, e existe uma crescente evidência de que possa estar associado com demência (He et al., 2020). Com isto, têm sido estudadas algumas estratégias e planos de intervenção para a redução do sal em refeitórios institucionais, nomeadamente através do ajuste das ementas de forma a que os pratos servidos apresentem um teor de sal reduzido, da formação dos responsáveis pela confeção dos alimentos acerca dos riscos associados ao elevado consumo de sal, a substituição do sal por outros condimentos, a elaboração de sessões informativas para os consumidores e frequentadores das cantinas, e ainda o apelo à redução da distribuição de refeições pré embaladas, pois a implementação das mesmas trata-se de um passo importante e essencial para o cumprimento desta meta (Mota et al., 2021). Finalmente, ainda no âmbito das preocupações existentes, levantadas pela literatura relevante, relacionada com os refeitórios universitários, é relevante sublinhar fatores como o desperdício alimentar, um problema a nível

global que tem sido cada vez mais abordado. Os níveis de desperdício alimentar, verificados em algumas instituições, eram bastante mais elevados do que as quantidades consideradas aceitáveis (Aires et al., 2021), algo que acaba por impactar também a dimensão da sustentabilidade, na medida em que este desaproveitamento de alimentos traduz-se na perda de recursos naturais limitados, essenciais para o nosso organismo.

Apesar da quantidade de literatura que aborda o tópico das cantinas universitárias, parecem existir algumas lacunas. No âmbito das práticas ou orientações adotadas pelos refeitórios, ainda que existentes e personalizadas ao critério dos respetivos instituições, permanece a falta de uma espécie de protocolo nutricional e operacional padronizado para todas as universidades portuguesas, o que pode remeter para práticas heterogéneas, em dimensões como a composição da ementa ou mesmo na formação aos colaboradores responsáveis pela cantina, e possivelmente na perceção que os estudantes possuem sobre a mesma. Seguindo ainda este raciocínio, outro ponto considerado relevante foi a carência de estudos e literatura em que os participantes pertencessem a um dos mais importantes grupos de utilizadores finais, este correspondente aos estudantes universitários. Isto aponta, portanto, para uma necessidade de compreensão mais aprofundada de fatores que possam influenciar na adesão ao refeitório. Com isto, levantam-se questões sobre a opinião dos estudantes, como, por exemplo, se estes consideram as opções alimentares da cantina como saudáveis e adequadas, qual a sua opinião acerca do local lhes disponibilizado para a realização das suas refeições, e ainda se se encontram satisfeitos e que sugestões apresentam caso tivessem a oportunidade de contribuir para a sua melhoria.

1.3 A Alimentação dos Estudantes do Ensino Superior em Portugal

Existem várias determinantes que influenciam a escolha alimentar de cada um, nomeadamente a idade (Ogundijo, Tas, & Onarinde, 2022), o género (Feraco et al., 2024) e condições socioeconómicas (Vos et al., 2022). Para além disto, fatores como a religião, valores éticos e crenças pessoais acerca de determinados alimentos, também são pontos necessários para ter em consideração, pois acabam por ditar o que é o consumo "moralmente aceitável", segundo as normas destas práticas individuais adotadas (Imtiyaz, Soni, & Yukongdi, 2021).

A população de estudantes universitários em Portugal encontra-se também sujeita à influência destes fatores, assim como a mais algumas condicionantes a tomar em conta. A

admissão no ensino superior é caracterizada por um marco bastante importante na vida dos estudantes, na medida em que esta etapa significa, para muitos, uma maior responsabilidade e necessidade de uma gestão mais independente, ou seja, um acréscimo na sua autonomia, devido ao facto de se encontrarem deslocados da sua habitação (Burriel et al., 2013). Em seguimento, o facto de o início do período universitário ser definido como uma novidade na vida do indivíduo, um caminho ainda por experienciar, pode desencadear sentimentos de incerteza, receio e mesmo ansiedade face ao desconhecido, contribuindo para fatores de risco que podem pôr em causa o seu bem-estar (Garrido & Calheiros, 2016). As alterações dos hábitos alimentares deste grupo populacional, enquadram-se nestes fatores, existindo uma alta vulnerabilidade alimentar na medida em que os estudantes se encontram sujeitos a descuidarem-se, por exemplo, reduzindo na ingestão de alimentos como frutas e hortícolas, e aumentando o consumo de alimentos processados ou *fast food*, bem como, em alguns casos, a abstenção de refeições principais, nomeadamente o pequeno-almoço (Deliens et al., 2014).

Uma característica notória a apontar é, de facto, a frequência de consumo de alimentos de *fast food*, algo que tem vindo a crescer a nível global, incluindo em Portugal, onde, em 2021, se verificou que cerca de 51% da população com idade igual ou superior a 15 anos, residente na área continental, referiu ter consumido refeições de *fast food* num restaurante durante o ano anterior ao do inquérito (Marktest, 2022). Um estudo realizado no início de 2023 com a participação de mais de 200 estudantes universitários concluiu que uma grande percentagem deste grupo populacional consome alimentos como hambúrgueres, pizza, e outros sob esta categoria, sendo que, pelo menos metade dos inquiridos reportaram que o realizam pelo menos duas ou três vezes por mês, sendo que as justificações apresentadas abrangiam fatores como a conveniência no âmbito da poupança de tempo, visto que são de fácil aquisição e subsequente consumo, assim como o preço deste tipo de alimentos, percecionados como mais acessíveis em questões financeiras (Oliveira & Raposo, 2024). Assim, estas evidências alertam para uma necessidade de intervenção, visto que o consumo de fast food se encontra associado a problemas de saúde como a obesidade, doenças cardiovasculares e digestivas, diabetes, problemas de saúde mental, e ainda pode contribuir para o desenvolvimento de um vício relativo ao consumo destes alimentos, devido aos produtos artificiais e aditivos colocados na confeção dos mesmos (Whelan, 2024).

Para além destes fatores, a investigação realizada noutros países tem explorado outros determinantes de comportamentos alimentares da população de estudantes universitários, relacionados com as suas perceções. Um exemplo relevante, de um artigo acima mencionado,

é o caso de Deliens et al. (2014) que, para além de reconhecer fatores já mencionados como influenciadores das escolhas de consumo dos jovens, nomeadamente o stress associado ao contexto universitário (e.g., Garrido & Prada, 2016), acrescenta outros a nível pessoal, social e macro-ambiental. A nível pessoal, são levantadas questões como as preferências individuais, relacionadas com o sabor dos pratos, e outros como a sua autodisciplina face à alimentação. Adicionalmente, integra-se também o tempo que estes se encontram dispostos a dispensar nas refeições, este reconhecido como uma barreira face a uma alimentação saudável, pois leva a que os estudantes optem por opções menos saudáveis (Prada et al., 2021). Quanto a nível social, fatores como a influência parental e educação por parte doméstica também são mencionados, visto que os estudantes estão sujeitos aos costumes lhes transmitidos pelos seus cuidadores, desenvolvendo hábitos alimentares que levam consigo desde novos. Adicionalmente, destaca-se também a influência e a pressão por parte dos pares, na medida em que os hábitos destes levam os estudantes a seguir o exemplo, optando por substituir as suas opções iniciais por alternativas mais conformistas com o grupo que acompanha (Deliens et al., 2024; Mollaei et al., 2023). Já a nível macro-ambiental, sublinham-se as normas e os valores culturais como fatores determinantes dos hábitos alimentares da população de estudantes, incluído algumas dimensões como o consumo de bebidas alcoólicas ou ingestão de alguns tipos de carne. Finalmente, destaca-se ainda a influência da publicidade e do marketing que rodeia a comercialização de produtos alimentares, através das redes sociais e mesmo da televisão, muitas vezes preditora das escolhas pessoais dos estudantes (Deliens et al., 2024 ; Mollaei et al., 2023).

Perante este cenário, verifica-se que existem, de facto, determinantes que influenciam as escolhas alimentares dos estudantes universitários, e reforça-se a necessidade de explorar soluções, a nível nacional. É importante debruçar sobre a questão da alimentação, de forma a promover práticas alimentares mais saudáveis e equilibradas, e apelar para uma qualidade de vida otimizada dos estudantes do ensino superior. Para tal, realça-se novamente a importância do refeitório universitário, que acaba por assumir um papel central nesta questão, ao corresponder a um dos locais mais acessíveis para o grupo populacional referido. A cantina apresenta uma oportunidade estratégica para disponibilizar uma oferta alimentar mais equilibrada e alinhada com as recomendações nutricionais, promovendo um ambiente estimulador de escolhas mais saudáveis e uma mudança de comportamentos alimentares nesta população.

Com isto, adotou-se o método de *focus groups* para explorar estes aspetos entre estudantes portugueses. Este método de recolha de dados do foro qualitativo, apresenta-se como benéfico, na medida em que, ao reunir participantes com backgrounds, opiniões, hábitos e costumes diferentes, oferece aos/às investigadores/as uma certa riqueza no que toca à diversidade de experiências e pontos de vista e acaba por, através da interação e partilha com os outros participantes, existir a oportunidade de desencadeamento de ideias e surgimento de tópicos talvez esquecidos, que não seriam abordados se um determinado participante não tocasse naquele ponto, portanto, acabando por se transformar numa espécie de conversa entre participantes e investigadores, fomentando um ambiente confortável para ambos os lados devido à quase informalidade do método (Kitzinger, 1995; Tadajewski, 2015). Assim, apesar da análise qualitativa, especialmente em recolhas de dados em grupo, ser algo frequentemente mais dispendioso, acaba por trazer uma maior riqueza de conteúdo num ponto de vista de investigação, e ainda alguma aquisição de conhecimento sobre tópicos pelos quais podemos não estar totalmente familiarizados com, a um nível mais pessoal (Cyr, 2019).

CAPÍTULO 2 – Metodologia

2.1 Objetivos e Questões de Investigação

Ao debruçar de novo sobre todas as questões e problemas acima mencionados, percebe-se que existe uma necessidade de investigação a nível da alimentação da população de estudantes universitários, e para tal, é essencial explorar qual o tipo ou regime alimentar que estes seguem, assim como de onde provêm estes hábitos adotados por parte dos mesmos. Novamente, sublinho o papel do refeitório universitário, e da importância de explorar o ponto de vista dos estudantes universitários nesta dimensão, essencialmente devido à existência de poucos estudos, em território nacional, que abordam a perspetiva dos mesmos face à oferta alimentar da cantina universitária. Assim, o principal objetivo deste trabalho é avaliar a perceção dos estudantes universitários face às suas experiências com os refeitórios das instituições de ensino superior, assim como os fatores que influenciam os mesmos a frequentar ou não este espaço, ou seja, explorando facilitadores e barreiras que condicionam as suas escolhas relativas à cantina.

Adicionalmente, sublinho ainda alguns objetivos específicos, nomeadamente explorar o conhecimento dos estudantes relativamente ao modelo da Dieta Mediterrânica e o significado que lhe é atribuído, assim como explorar a relação entre este conhecimento e as escolhas alimentares em contexto institucional. O presente estudo visa ainda dar voz aos estudantes, através da exposição dos constrangimentos que podem levantar aquando o relato das suas experiências, assim como fazer transparecer algumas ideias ou sugestões apresentadas pelos mesmos, com o intuito de otimizar todas as condições relativas à alimentação em contexto universitário.

De forma a orientar a recolha de dados, foram desenvolvidas algumas questões de investigação cujas respostas se esperam alcançar com a posterior análise, procurando ainda que esta aborde diferentes aspetos relevantes para o tema em estudo. As questões orientadoras, encontram-se abaixo definidas:

1. Quais os facilitadores e as barreiras, face à oferta alimentar e ao espaço físico, identificadas por parte dos estudantes universitários face à adesão ao refeitório da instituição de ensino superior que frequenta?

2. De que forma o conhecimento dos estudantes face à Dieta Mediterrânica impacta a sua perceção face à oferta alimentar dos refeitórios universitários?

Estas questões foram então formuladas com a finalidade de investigar diversas dimensões, procurando, tal como as mesmas induzem, explorar pontos como compreensão e educação nutricional dos estudantes, precedentes de hábitos que afirmam ter adotado e das suas perspetivas e opiniões individuais face à alimentação em contexto institucional, e também de que forma os seus níveis de literacia ou conhecimento sobre o conceito de uma alimentação saudável se relacionam com estas perceções face à cantina universitária.

2.2 Amostra

O planeamento inicial havia sido elaborado de acordo com uma estimativa de cerca de 60 participantes, no entanto contou com a participação de 66 estudantes universitários, sob o critério de se encontrarem inscritos numa instituição de ensino superior em Portugal, serem fluentes no idioma correspondente, e ainda se encontrarem a viver em território nacional há, pelo menos, dois anos. Apesar de não ter sido inquirida a idade exata, os participantes já se encontravam todos em idade adulta, maioritariamente na casa dos 20, correspondente à faixa etária mais comum presente no grupo populacional universitário. Assim, estudantes ingressados em qualquer instituição de ensino superior portuguesa, independentemente da zona ou cidade, eram convidados e incentivados a participar.

2.3 Instrumento

Tendo em consideração o carácter exploratório do presente estudo, optou-se pela recolha de dados em formato de focus groups, como acima explicado. Para tal, a equipa de investigação elaborou um guião semi-estruturado, de forma a recolher informação pertinente aos objetivos deste estudo (Anexo 1). O respetivo guião encontrava-se dividido em quatro blocos principais, iniciando com uma pequena introdução com o objetivo de familiarizar os participantes com o ambiente e deixar os mesmos mais confortáveis, onde todos se apresentaram, mencionando o seu nome, curso que frequenta e prato favorito (quebra-gelo).

Na seguinte secção, procurava-se explorar as experiências dos estudantes face ao refeitório universitário, constituída por questões como "*Gostava de pedir que partilhassem as vossas experiências com os refeitórios nas universidades. Costumam utilizar? Quais são as razões que vos levam a usar ou não?*", assim como as suas perceções face ao mesmo, e.g., "*Consideram que a oferta alimentar é apelativa para os estudantes? Fariam alguma mudança?*".

Após esta exploração, foi abordado o tema da Dieta Mediterrânica, onde a equipa procurou perceber, inicialmente, se os participantes se encontravam cientes daquilo que era este padrão alimentar e das suas características, i.e. "*Já ouviram falar da dieta mediterrânica? Sabem o que é? Como é que a descreveriam com base no que sabem? Que alimentos associam à dieta mediterrânica?".* Aquando finalizadas as respostas, uma das investigadoras, também nutricionista, esclareceu a cada um dos *focus groups* do que se tratava esta dieta, fornecendo um exemplo ilustrativo em formato de pirâmide (Anexo 2) e, após estes esclarecimentos, os estudantes foram inquiridos se, com base na nova informação, "*Acham que costumam seguir uma dieta mediterrânica?*" e também "*Em que se baseiam para responder?".*

Já no último bloco, foram novamente abordadas questões relativas à oferta alimentar na cantina universitária, mas abrangentes do tema da Dieta Mediterrânica, portanto, tocando em pontos como se os estudantes "*gostariam de ver mais opções mediterrânicas nos refeitórios*" e as "*razões que sustentam a sua opinião*". Nesta dimensão, foi ainda oferecido um espaço para dar oportunidade aos estudantes a manifestar sugestões face às melhorias que gostariam de ver implementadas na cantina, nomeadamente na questão da oferta alimentar, e.g. "*Se houvesse uma opção no refeitório que reunisse as características que referiram, por exemplo uma refeição quente ou fria, o que sugeriam que fosse?*", mas também deixando em aberto qualquer outro tipo de opiniões ou intervenções que os participantes mostrassem interesse em partilhar.

2.4 Procedimento

Face às questões de ética do presente estudo, o projeto MedDiet Menus 4 Campus, em que este se insere, obteve aprovação ética pela Faculdade de Ciências de Nutrição da Universidade do Porto. De forma a garantir a participação voluntária e diversificada dos estudantes, as estratégias de divulgação adotadas foram realizadas por meios digitais. Entre a

equipa de investigação responsável pela conduta deste estudo, composta por três elementos, foi desenvolvido um cartaz (Anexo 3) contendo um código QR que, após a sua leitura, direcionava o possível candidato a participante para um formulário de inscrição, realizado através da plataforma Qualtrics, onde inquiria o nome da pessoa, o seu endereço de e-mail para que possa receber uma correspondência confirmatória face à inscrição, assim como opções de seleção relacionadas com os pré-requisitos à participação acima mencionados, nomeadamente encontrar-se inscrito numa instituição de ensino superior em Portugal, ser fluente neste idioma, e viver no país há, pelo menos, dois anos. Adicionalmente, foi implementado um incentivo aos participantes, correspondente a um cartão-presente com o valor de 15€ para ser utilizado em qualquer loja do grupo SONAE, ao qual era distribuído no final da sessão. No caso específico dos estudantes do Iscte - Instituto Universitário de Lisboa, foi igualmente disponibilizada a possibilidade de inscrição neste estudo, mas através do sistema interno SPI (Sistema de Participação em Investigação), no entanto, ao invés do cartão-presente, estes eram compensados com créditos parciais em unidades curriculares.

Este planeamento prévio resultou na realização de um total de 10 sessões de *focus groups*, das quais 5 foram realizadas com a participação de estudantes do ISCTE-IUL, e as restantes 5 com participantes de outras universidades, existindo possibilidade de integração de outros alunos do ISCTE-IUL que não beneficiassem dos créditos obtidos através do sistema SPI. Cada sessão teve uma duração de, aproximadamente, 90 minutos, e foi desenhada a contar com um máximo de 8 participantes por cada recolha.

No início de cada sessão, os estudantes eram convidados a entrar na sala designada e a sentarem-se na cadeira desejada, respeitando o desenho pré-definido, num formato circular onde todos se encontravam voltados uns para os outros, formato este que incluía tanto participantes como as duas investigadoras, moderadoras das sessões. Seguidamente, realizou-se a distribuição de uma folha onde constava o consentimento informado, disponibilizando informação acerca da natureza do estudo, dos procedimentos que seguiriam, inclusive sobre a gravação em áudio da sessão, para posterior análise em profundidade, assim como a clarificação do anonimato e a possibilidade de aceitar ou recusar a participação, assim como se retirarem aquando desejado, se assim o pretenderem. No final da sessão, para o caso dos participantes inscritos externamente ao sistema SPI, através da leitura do código QR apresentado no cartaz previamente elaborado, era lhes distribuído o voucher, juntamente com um comprovativo, requisitando a assinatura dos mesmos, de como o incentivo lhes havia sido entregue.

Aquando a finalização de todas as sessões de *focus groups*, as gravações das mesmas foram compiladas numa pasta a que apenas as investigadoras envolvidas tinham acesso e, posteriormente transcritas, de forma a facilitar o processo de análise de dados. Quanto à análise em si, como se tratou de um método de recolha de dados qualitativo, esta foi realizada com o auxílio da plataforma MAXQDA, uma ferramenta desenvolvida com a finalidade de auxiliar na análise de dados de estudos de natureza qualitativa. Assim, foi possível realçar os momentos cruciais e mais importantes daquilo que constava no discurso dos participantes, assim como a elaboração de códigos, a contagem da repetição dos mesmos. Os códigos foram seguidamente agrupados em temas de forma a apresentar uma análise mais clara de cada dimensão explorada. Este método, também conhecido como Análise Temática, consta, assim como explicitado acima, na transcrição das gravações de cada sessão, na codificação do discurso dos participantes e no posterior agrupamento destes códigos por tema, de modo a facilitar a análise, mas mantendo-a sempre consistente e completa, e terminando na sua aplicação ao trabalho ou ao relatório escrito (Braun & Clarke, 2006).

CAPÍTULO 3 - Resultados

3.1 A adesão ao refeitório

Inicialmente, tal como dedutível através da leitura do guião elaborado para a realização dos *focus groups* (Anexo 1), foi recolhida a informação sobre aquilo que costuma ser a refeição habitual dos estudantes, portanto, se almoça no refeitório da sua universidade, se traz consigo a sua refeição de casa, entre outros, assim como perceber aquilo que estes conhecem da cantina. Para tal, foram indicados, por parte dos participantes, vários tipos de resposta, nomeadamente codificados como "Almoça no refeitório", "Come em casa", "Traz a refeição de casa", "Frequenta o bar/cafetaria". Os códigos foram agrupados pelo tipo de alimentação, reduzidos a três categorias, "Adere ao refeitório" (*n* = 25), "Opta por uma refeição caseira" (*n* = 57), e "Adere a outros estabelecimentos comerciais" (*n* = 21).

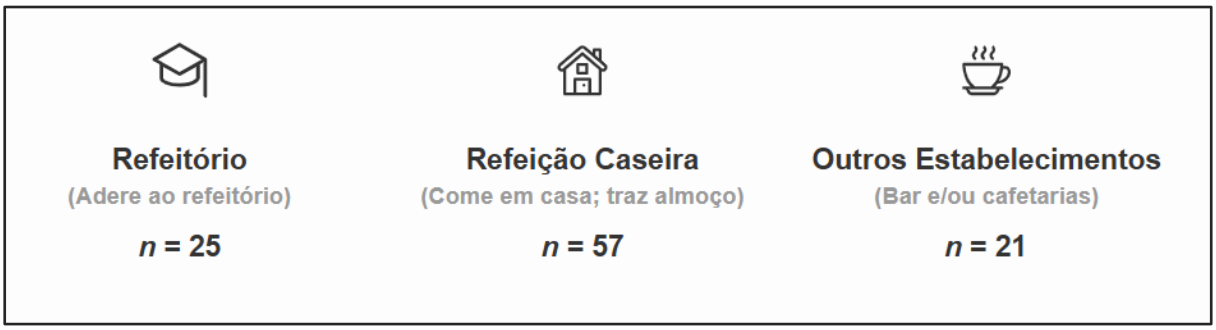


Figura 1 – A adesão ao refeitório.

É ainda necessário ter em consideração que parte dos estudantes adere a mais do que uma das mesmas, por vezes alternando a sua escolha.

> *"(...) sempre que posso, também tento comer em casa, caso contrário, tento preparar comida. Ou então não tenho o hábito de ir à cantina, caso não tenha tido tempo para preparar normalmente compro alguma coisa no café.*

> *"(...) por norma, preparo a comida em casa antes das aulas, se tiver aulas de tarde, se não, eu vou só comer a casa. E se não tiver tempo de preparar, normalmente compro alguma coisa no bar."*

No entanto, apesar de apenas cerca de 37,9% dos participantes (n = 27) relatar ter o hábito de realizar a refeição na cantina universitária, cerca de 97% dos estudantes (*n* = 64)

apresentam conhecimento face ao mesmo, assim como experiências pessoais com o refeitório em si, no entanto optando por seguir outras opções.

"Eu costumo comer em casa, e quando como aqui, opto por trazer comida e quando não trago comida, opto por comer uma baguete de salmão no bar. (...) eu ia uma vez ou outra (ao refeitório) no meu primeiro e segundo ano.

"Eu, por acaso, não tenho de todo o hábito de ir à cantina, só porque é sempre mais prático para evitar as filas e tudo mais, levar já comida de casa, ou aquelas mesmo pré-feitas que é só meter no micro-ondas e aquecer (...) às vezes, as opções não são assim muito apetecidas. Já me aconteceu chegar à cantina e (...) não me agradou assim tanto."

3.2 Perceções face ao refeitório universitário

Após uma análise das transcrições de todas as sessões, os participantes, de um modo geral, levantaram questões relacionadas com determinadas dimensões relativamente à sua experiência na cantina, tocando em pontos abrangentes não só apenas da oferta alimentar, mas também do ambiente e do espaço físico, e nesta medida, os relatos dos estudantes levaram à divisão dos mesmos em dois, nomeadamente "A perceção face à oferta alimentar do refeitório", que explora todas os temas relacionados com os pratos servidos, assim como "A perceção face ao espaço e logística do refeitório", que abrange questões como todo o processo antes, durante, e após a aquisição e o consumo da refeição.

3.2.1 A perceção face à oferta alimentar do refeitório

Como acima descrito, esta dimensão aborda todas as questões mencionadas pelos estudantes, durante as entrevistas em *focus groups*, relacionadas com a oferta alimentar das cantinas. Assim, é constituído essencialmente por três temas – "Preço das refeições" (n = 37), "Variedade da oferta" (n = 60), e também "Qualidade e apresentação da oferta" (n = 44). Os três temas foram mencionados por mais de metade dos participantes, tornando-os pontos cruciais naquilo que é, de facto, a experiência destes estudantes face ao refeitório universitário, algo que exploro abaixo, um por um.

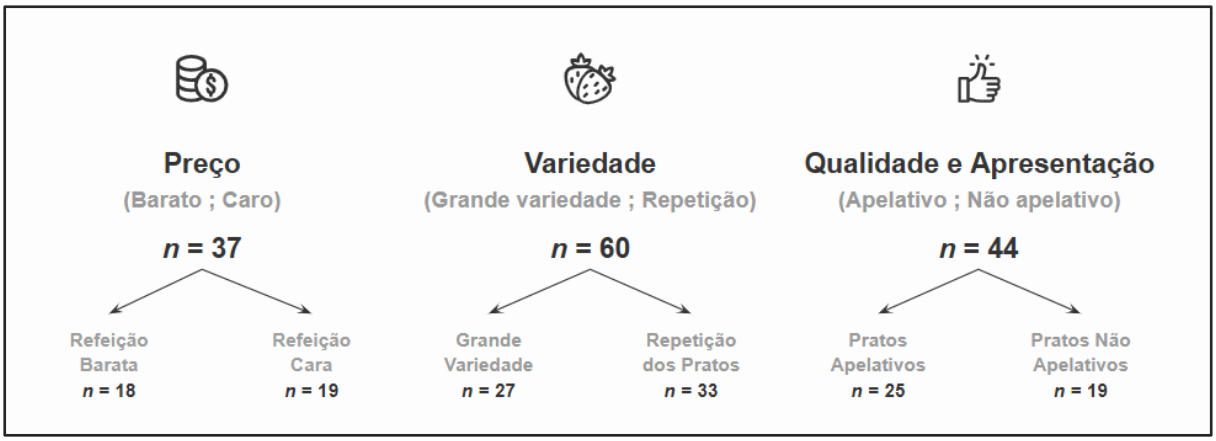


Figura 2 – Perceção face à oferta alimentar do refeitório

Iniciando pelo "Preço das refeições", este aborda exatamente aquilo que o seu título indica, a perceção dos participantes face ao custo financeiro que implica realizar uma refeição na cantina. O valor das refeições foi abordado por 56% dos participantes (*n* = 37), e o tema associado, nasceu da junção de dois códigos que explicitam a perceção do custo da refeição, "Refeição cara" (*n* = 19, e.g., *"Na minha faculdade, há uma cantina dentro da faculdade, mas o preço é muito caro e é só um prato, não podemos tirar bebida, nem sobremesa, nem sopa.")* e "Refeição barata*"* (*n* = 18, e.g., "*E o facto de, por 3 euros, termos direito a sopa, prato principal, sobremesa, bebida, acho que compensa muito."*).

Seguindo para a "Variedade da oferta", o tema é caracterizado como indispensável, pois foi onde existiu uma prevalência de manifestação por mais participantes, mais concretamente por cerca de 90,9% dos mesmos (*n* = 60). Semelhante ao tema abrangente do valor das refeições, mencionado acima, este tema foi constituído por dois códigos, nomeadamente "Existe uma grande variedade de oferta" (*n* = 27, e.g., *"(…) temos sempre um prato vegan, um prato de carne, um prato de peixe, nos acompanhamentos temos muitas saladas, podemos escolher o que é que queremos, montar a nossa própria salada(…)"*, e contrariamente "Existe bastante repetição de pratos" (*n* = 33, e.g., *"O peixe é sempre paloco, não há muita variedade e a nível de carne também é sempre o lombo... A carne tem mais variedade do que a parte do peixe mas, às vezes, muitas pessoas não gostam assim tanto de carne, gostam mais de peixe, depois não têm grandes opções."*).

Finalmente, um dos temas também bastante abordados no domínio da oferta alimentar, mais concretamente, por cerca de 66,7% dos estudantes (*n* = 44), foi a qualidade dos alimentos em si, tanto na apresentação ou aspeto, assim como no sabor da mesma. Este tema "Aspeto e

qualidade dos pratos" explora, tal como o nome indica, o quão apetitosa é a oferta apresentada na cantina universitária, abrangendo tanto o cheiro dos pratos, o seu sabor, e também a sua apresentação visual. Assim, abrange os códigos "Pratos apelativos" (*n* = 25, e.g.,*"Já estava com aquele medo, e então fiquei extremamente admirado da comida ser boa (…) a comida de facto é muito boa, não me posso queixar."*) e "Pratos não apelativos" (*n* = 19, e.g., *"(…) de vez em quando, sinto que há algum, um ou dois pratos, que não parecem assim tão bem preparados. Às vezes, parecem assim mais estranhos."*).

3.2.2 A perceção face ao espaço e logística do refeitório

Ainda no âmbito da perceção dos participantes relativamente à cantina universitária, esta dimensão foca-se no espaço físico designado em si como o refeitório, assim como em toda a logística envolvente à aquisição e ao consumo da refeição neste espaço. Semelhantemente à dimensão explorada acima, esta é constituída também por três temas – "Fila de espera" (*n* = 50), "Adequação do espaço" (*n* = 41), e finalmente "Condições higiénicas do espaço" (*n* = 19). Assim, estes números refletem uma grande ênfase nas questões das filas para o atendimento no refeitório, tal como à adequação do espaço físico do mesmo. Apesar de não existir tanta menção às questões higiénicas, estas não deixam de ser um ponto essencial de exploração e análise, visto que se relacionam diretamente com a saúde.

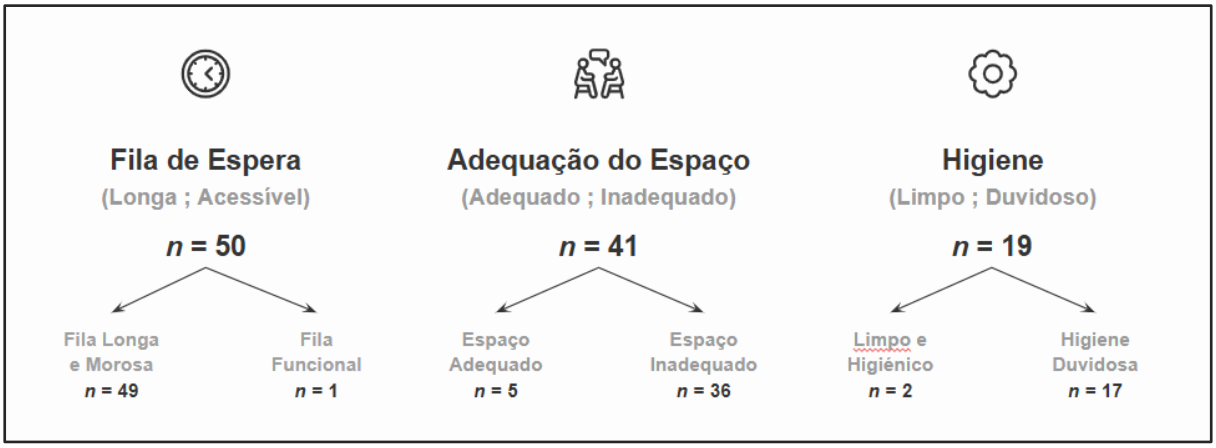


Figura 3 – Perceção face ao espaço e logística do refeitório.

Debruçando sobre o tema relativo à, "Fila para o atendimento", este foi, dos três temas pertencentes à dimensão em questão, aquele mais abordado, por cerca de 75,8% dos estudantes (*n* = 50). Aqui encontram-se incluídos todos aqueles que caem sob dois códigos,

nomeadamente a "Fila funcional" (*n* = 1, e.g., "*Ainda por cima este ano mudaram a cantina e melhoraram. Portanto, aquilo ainda ficou melhor, porque, em termos de fila, agora até está um pouco mais funcional.*") e a "Fila longa e morosa" (*n* = 49, e.g., *"A fila está sempre gigante e as pessoas queixam-se que ficam imenso tempo à espera e nós não temos tempo suficiente para estar à espera*."; "*É impossível ir ao refeitório, porque as filas ficas no mínimo 40 minutos.*"). Sobre este tema, observa-se um número considerável de manifestos acerca da fila de espera, com uma conotação negativa, relatada como um dos fatores menos apelativos da adesão ao refeitório universitário.

Seguindo agora para o tema seguinte no âmbito desta dimensão, designado como "Adequação do espaço", verificamos que também foi abordado por um número significativo de participantes, mais concretamente *n* = 41, ou cerca de 62,1% dos mesmos. É também composto por dois códigos, nomeadamente "Espaço adequado" (*n* = 5, e.g., *"Vai havendo imensa rotatividade, há sempre pessoas a sair e pessoas a entrar, portanto […] mesmo quando está sol, ou pronto, lá está quando não está a chover, temos a parte de fora, também há imensa gente que come aí*." e "Espaço inadequado" (*n* = 36, e.g., "*Já se nota as pessoas a pegar no tabuleiro e irem mesmo para outros sítios comer, porque não há mesmo espaço, é demasiado pequeno.*"; "*A mim mexe-me um bocadinho aqui a questão do acústico, porque quando é muita gente, toda a gente arrasta cadeiras e mesas e fala, pronto, não consegues ter aquela refeição descansada, porque é muito barulho na sala.*"). Ou seja, este tema não se limitou à exploração da dimensão do espaço em si, mas integrou também questões ergonómicas, como é o caso da luz ou mesmo do ruído.

Passando agora para o último tema levantado nesta dimensão, "Condições higiénicas", explora todos aqueles fatores abordados por parte dos participantes, que englobam questões de limpeza e de higiene do espaço físico da cantina universitária. Apesar de apenas cerca de 28,8% dos participantes se terem manifestado face a este tema (*n* = 19), não deixa de ser um dos temas mais importantes de análise, constituído pelos códigos "Limpo e higiénico" (*n* = 2, e.g., "*Eu gosto muito de comer no refeitório (…) acho as funcionárias simpáticas e costuma estar limpo*.", e "Higiene duvidosa" (n = 17, e.g. "*Dá para comer lá, tirando às vezes os pombos que aparecem na cantina são um bocadinho chatos, acabamos por partilhar o almoço com eles ao tentar invadir os nossos tabuleiros*."; "*Inclusive, eu já encontrei insetos e bichos, às vezes na comida, e cabelos, e tudo mais.*"). Assim, apesar da maior parte dos estudantes não se ter manifestado face às questões higiénicas da cantina, os que o realizaram enfatizaram questões

negativas, existindo uma predominância nos relatos relacionados com a existência de alguns animais no espaço, como é o caso dos pombos.

3.3 Os estudantes e a Dieta Mediterrânica

Como acima mencionado, o presente estudo explorou ainda o conhecimento dos estudantes universitários sobre a Dieta Mediterrânica, procurando perceber quais as dimensões do conhecimento dos mesmos face a este padrão alimentar. Procurou-se também perceber se o adotam no seu quotidiano, assim como as razões face a essa escolha, com a finalidade de perceber se estas influenciam a sua perceção face à oferta alimentar da sua cantina universitária.

3.3.1 Conhecimento acerca da Dieta Mediterrânica

Uma das questões iniciais face à Dieta Mediterrânica, procurava explorar se os participantes conheciam este padrão alimentar, assim como quais as suas dimensões de conhecimento. Assim, inicialmente, verificou-se uma predominância na afirmação de que, de facto, os participantes sabem o que é a Dieta Mediterrânica, correspondente a aproximadamente 86% de respostas afirmativas (n = 57), tendo apenas cerca de 3% (n = 2) indicado uma resposta negativa, não tendo conhecimento sobre o conceito deste padrão alimentar. Nesta dimensão, apenas cerca de 11% dos participantes (n = 7) não se manifestaram, nem expressaram a sua posição face ao seu conhecimento sobre a Dieta Mediterrânica. Quanto aos participantes que manifestaram conhecer conceitos abrangidos por esta dieta, as respostas oferecidas foram codificadas por “Alimentos componentes”, “Apresenta benefícios para a saúde”, “Zonas geográficas de prevalência”, e também por “Características Sustentáveis”, existindo uma maior frequência de respostas nos dois primeiros.

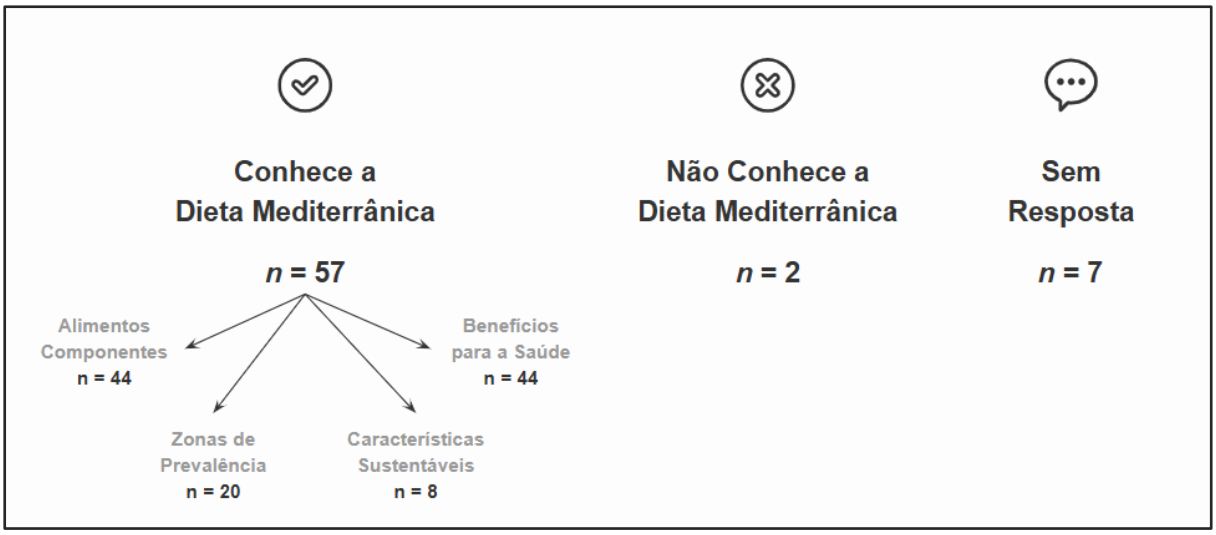


Figura 4 - Conhecimento sobre a Dieta Mediterrânica.

Uma das características mais mencionadas, por cerca de 66,7% dos participantes (*n* = 44), abrange alguns daqueles que são os componentes da Dieta Mediterrânica, os "Alimentos componentes" correspondendo a um maior conhecimento sobre quais os produtos normalmente consumidos, assim como com que frequência estes devem ser ingeridos. Os participantes mencionaram vários alimentos assim como quais devem ser priorizados face a outros.

"(...) tem alimentos como, sobretudo, azeite, sendo a gordura ideal, também o consumo de carne, leguminosas, os legumes em maiores quantidades, de carne e de peixe alternado."

"(...)foca muito, também no equilíbrio. Sim, as tais cores no prato e tentar ter um pouco de tudo. Todas as saladas, os legumes, as carnes, os peixes variados, todos os diferentes hidratos de carbono."

Com um número de respostas por uma parte igualmente considerável dos participantes, 66,7% dos mesmos (*n* = 44), verificamos o tema "Benefícios para a saúde" que cobre tudo aquilo que os participantes demonstram conhecer face aos aspetos benéficos da Dieta Mediterrânica, tanto numa dimensão mais geral, como benefícios específicos, nomeadamente a prevenção de alguns tipos de doenças.

"Sim, eu também concordo, acho que há um equilíbrio entre o bem-estar físico e mental. E a dieta mediterrânea faz este balanço entre energia e o comer saudável, também o convívio. Eu acho que ao seguirmos mais de 50% disto, eu acho que nos sentimos bem connosco mesmos."

"Eu acho que a dieta mediterrânica, não só a parte de nos dar os nutrientes, ela contribui para um bom envelhecimento e um bem-estar, acho também pela parte do convívio e incentivar o movimento

físico, porque acho que é o conjunto de todas estas coisas que contribuem para termos uma melhor saúde mental, física."

Seguidamente, uma das características notórias também identificadas, ronda a dimensão das "Zonas geográficas de prevalência", que, tal como o seu nome indica, corresponde aos países em torno do Mar Mediterrânico, onde Portugal se encontra incluído. Cerca de 30,3% dos participantes (n = 20) faz menção a isto, reconhecendo a Dieta Mediterrânica como um aspeto cultural destes países.

"(…) baseado nos costumes alimentares do Mediterrânico, dos países do Mediterrâneo, Portugal, Itália, Grécia, Espanha, Norte da África. E com base no que há disponível por esses lugares."

"É, também associo (…) um bocado aos pratos portugueses, porque eu acho que nós representamos bem a dieta mediterrânica."

Finalmente, uma percentagem um pouco mais reduzida ainda abordou aspetos relacionados com a sustentabilidade associada à prática da Dieta Mediterrânica, tendo estas associações sendo agrupadas num tema denominado "Características sustentáveis". Assim, pelo menos cerca de 12,1% dos estudantes (n = 8) reconhece este padrão alimentar como um dos mais sustentáveis.

"A sustentabilidade também. Aqui o facto de se optar por os agricultores, pelos pequenos comércios, que acho que também é uma ideia que faz parte, do pequeno comércio também aqui participar."

"(…) produtos tradicionais e sazonais, ou seja, respeitar a natureza e os produtos que estamos a consumir."

Assim, estes resultados demonstram que a maior parte dos participantes apresentam algumas noções acerca do que é efetivamente a Dieta Mediterrânica, assim como apontam algumas vantagens da adesão à mesma, tanto em questões de saúde como de sustentabilidade. No caso da pequena percentagem de estudantes, cerca de 3% (n = 2), que refere não conhecer a dieta, apresentam justificações plausíveis para tal, como é o facto de, por exemplo, não terem nascido na zona do Mediterrânico e serem pertencentes a culturas diferentes.

"Eu realmente não sei muito, porque eu não sou de cá, (…) não sei fazer essa comparação, nem ajudar muito nesse sentido."

3.3.2 A adesão à Dieta Mediterrânica

Após colocadas questões face ao conhecimento dos estudantes acerca da Dieta Mediterrânica, foi realizada uma breve apresentação à mesma, onde foram mencionadas muitas das suas características representantes, algumas até mencionadas pelos próprios participantes anteriormente. Após esta explicação, realizada pela nutricionista da equipa de investigação, foi colocada, aos estudantes, a questão de que, ao ter em consideração a nova informação lhes apresentada, consideravam seguir uma Dieta Mediterrânica, assim como a justificação daquilo que respondiam. Verificamos então que cerca de 68% dos participantes (*n* = 45) considera seguir uma Dieta Mediterrânica. Em contrapartida, cerca de 20% dos estudantes (*n* = 13) já afirma o oposto, portanto, não baseiam a sua alimentação naquilo que são os pressupostos deste padrão alimentar, por razões exploradas com mais clareza, abaixo. Finalmente, os restantes 12% (*n* = 8) não colocam totalmente de parte a adesão, mas consideram seguir apenas parte da Dieta Mediterrânica, baseando a sua rotina alimentar em algumas características da mesma, mas não cumprindo o suficiente para considerarem seguir efetivamente este padrão.

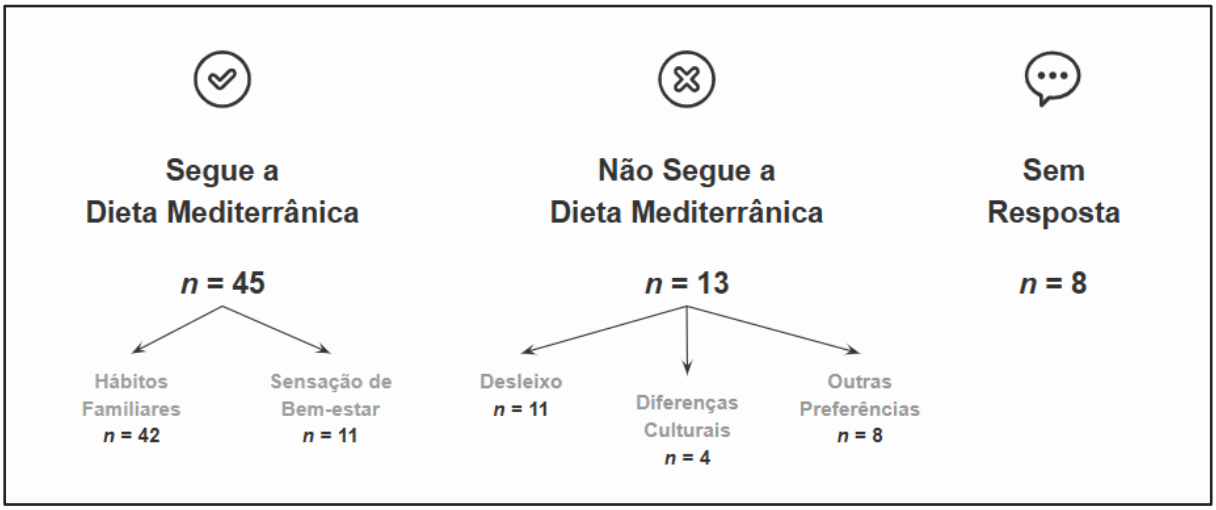


Figura 5 - Aderência à Dieta Mediterrânica.

Quanto às justificações apresentadas acerca dos motivos que influenciam a adesão dos participantes à Dieta Mediterrânica, foram codificados dois temas. O primeiro, toca nos "Hábitos familiares" (*n* = 42, e.g., "*Acho que sim, […] principalmente porque prontos, é uma coisa de costumes e em casa sempre foi assim que as refeições que comíamos eram*." ; "*eu também sinto que foi um bocado incutido pela minha mãe, mas eu também, como cozinho para mim própria, adoro olhar para o que estou a fazer e ser super colorido*."). Adicionalmente,

apresenta-se a "Sensação de bem-estar" (*n* = 11, e.g., "*sinto um nível de energia muito mais estável, emocionalmente também me influencia um bocado, ou seja, até a nível de sono sinto que acaba por ter um impacto. Acho que o facto de também ser característico comer em grupo ajuda imenso, até nas questões de digestão*." ; "*Eu acho que a dieta mediterrânea, não só a parte de nos dar os nutrientes, ela contribui para um bom envelhecimento e um bem-estar, acho também pela parte do convívio e incentivar o movimento físico, porque acho que é o conjunto de todas estas coisas que contribuem para termos uma melhor saúde mental e física*.") para os casos que afirmaram seguir, efetivamente, esta dieta. Tal como os seus títulos sugerem, os temas indicam, respetivamente, que os participantes aderem à Dieta Mediterrânica devido aos costumes a quais estão habituados em ambiente doméstico, e devido ao reconhecimento e sensação de bem-estar que o seguimento desta dieta lhes traz.

Em contrapartida, face aos motivos apresentados por aqueles que indicaram não seguir a mesma, nasceram os temas "Desleixo" (*n* = 11, e.g., "*No meu caso, eu não pratico muito esta dieta, porque eu sou deslocada […] eu sinto que isso é uma grande falha minha […], porque eu não como legumes a semana inteira, só depois quando vou a casa dos meus pais*." ; "*Desde que saí de casa e comecei a depender de mim para as refeições, que a dieta mediterrânica, pronto, não tem estado tão presente. […] não estou a conseguir introduzir bem o peixe, acabo só por ir ao atum, mas acho que não sigo assim tanto como devia*."), "Diferenças culturais" (*n* = 4, e.g., "*Eu, pessoalmente, não acho que siga totalmente, porque há a questão de que sou metade russa e, pronto, é a minha mãe que cozinha, daí a comida ser mais eslava do que necessariamente a dieta mediterrânea*." ; "*[…] não era tanto essa alimentação por eles (pais) já serem pessoas mais velhas e terem crescido no Brasil e terem a questão da alimentação muito enraizada neles*."), e também "Outras preferências alimentares" (*n* = 8, e.g., "*Eu não iria conseguir de todo seguir a dieta mediterrânea, principalmente porque para mim tinha que ser quase ao contrário. Eu sou muito fã das proteínas, dos hidratos de carbono, mas de legumes e etc, não muito*." ; "*Portanto, apesar de eu querer seguir umas certas regras que aprendi e que acho que realmente fazem sentido, há momentos em que o meu próprio corpo me pede outras coisas e eu tenho que acabar por fazer, ou mesmo o contrário*.").

Finalmente, cerca de 10,6% dos participantes (*n* = 8) absteve-se de apresentar motivos ou justificações face às suas escolhas relativamente à adesão à Dieta Mediterrânica, apenas indicando se a seguia ou se este não seria o caso.

3.4 Sugestões dos participantes

Durante a recolha de dados foi oferecida, aos participantes, a oportunidade de partilhar sugestões ou ideias relativamente a melhorias que poderiam ser feitas, com base naquilo que se consideram possíveis soluções para problemas identificados e levantados durante as sessões de *focus groups*, assim como em temas ainda não abordados até ao momento, mas que considerassem relevante o suficiente e que justificasse uma necessidade de intervenção. Voltando acima à questão das perceções dos estudantes face à cantina universitária, as respostas basearam-se bastante na resolução de questões acima identificadas, nomeadamente "Apresentação de mais variedade na oferta alimentar", "Reaproveitamento do espaço físico", e também "Disponibilização de opções de pronto a levar". Cada um dos temas apresentados, encontra-se posteriormente explorado.

Iniciando com "Apresentação de mais variedade na oferta alimentar", tal como o nome indica, este tema aborda todas as sugestões oferecidas pelos participantes face à introdução de novos elementos constituintes da refeição adquirida aquando frequentam a cantina. Elaborado através do agrupamento dos códigos "Mais variedade de pratos e acompanhamentos" (e.g., "*[…]melhor planeamento da ementa, ou semanal ou bissemanal, que pudesse ser um bocadinho mais produtivo, porque se calhar até podia incluir o peru, ou mesmo o atum […], que são até opções que podem não ser assim tão mais dispendiosas do que estar sempre a meter porco e paloco*."), "Introdução de chá/sumos naturais" (e.g., "*[…] e que pudéssemos beber água ou até sumo natural, mas um sumo natural que seja, de facto, um sumo natural*."), "Introdução de elementos em falta (e.g. pão)" (e.g., "*E talvez a questão de haver pão para acompanhar a refeição […] que podíamos ou não aceitar, dependendo se o quiséssemos ou não para a refeição, mas tínhamos sempre e acho que seria importante ter aqui*."), e também "*Personalização da salada*" (e.g., "*Então se pudéssemos meter o nosso dedo, ou seja, a nossa personalização naquilo que é a refeição […] está a satisfazer os estudantes e é bom para nós, porque, apesar de não ser 100% se calhar aquilo que nós queremos, acaba por ter a nossa personalização*."), um número considerável de estudantes (n = 50), correspondente a 75,8% da totalidade, manifestou a sua contribuição face a possíveis opções de melhoria na variedade da oferta alimentar, tocando em pontos indicados pelos temas acima, como a apresentação de mais pratos e opções de bebida, acompanhamentos e também colocar o seu toque pessoal no acompanhamento, tornando-o mais apelativo e apetecível.

Já no âmbito do espaço físico em si, também foram apresentadas algumas sugestões, visto que a maior parte das perceções dos estudantes face ao mesmo, correspondem a pontos de vista mais negativos. Assim, relativamente ao tema do "Reaproveitamento do espaço físico",

este abordado por cerca de 34,8% dos participantes (*n* = 23), que emergiu através das codificações de "Aumento do espaço do refeitório" (e.g. "*Também às vezes, o próprio conforto de estarmos a comer quase sem espaço para nos mexermos […] poderia ser começado a pensar, talvez, ampliar o próprio espaço, ou abrir um outro espaço para poder escoar mais as pessoas e não termos de estar ali todos atulhados*."), e de "Separação de filas por prato" (e.g. "*Por exemplo, este é o bar das saladas, este é o bar (…) tipo cantina, não sei, haver uma certa coerência e nós irmos logo àquilo que nos apetece, hoje apetece-me uma salada, então vou àquele espaço. Eu acho que isto também ia escoar a quantidade de gente*.", focados especialmente mais na gestão de movimento dentro do refeitório, reaproveitando o espaço disponibilizado e procurando reduzir tempos de espera.

No seguimento dos dois temas acima apresentados, nasceu um terceiro, este distinto pelo facto do seu objetivo principal ser uma junção dos dois, ou seja, tocando não só no ponto da alimentação em si, mas também oferecendo uma intenção de resolução de problemas relacionados com o espaço e tempo de espera. Este tema, "Disponibilização de opções de pronto a levar" nasce pela sugestão de cerca de 25,8% dos participantes (*n* =17), que sugerem a "existência de opções frias" (e.g. "*entre comer algo que é suposto estar quente, mas que está frio, e comer algo que é obviamente frio, é melhor. […] é impossível a comida estar quente o tempo todo para toda a gente. Então, se a comida for algo como saladas, por exemplo, que é fresco e que é suposto ser fresco, acho que é melhor*."), assim como "opções para takeaway" (e.g. "*uma espécie daquelas embalagens de pronto a comer, que nos desse opção de, em vez de estarmos a levar no tabuleiro, (…) podem até nem almoçar na escola, mas depois querem jantar em casa e querem comer comida e não querem estar a fazer*."), que oferecem a oportunidade de consumir a refeição em outros locais à escolha do estudante, preservando qualidades do prato como a temperatura.

Ainda assim, apesar de se tratar de uma quantidade mais pequena de participantes, cerca de 8% (*n* = 5), estes levantam um ponto importante e crucial naquilo que é o conhecimento acerca do que é saudável. Estes estudantes mencionam a necessidade de educação alimentar, especificamente "Educar a população face à Dieta Mediterrânica" (e.g., "*E acho que […] também talvez tentarmos fazer esta mudança mais de entrosamento da dieta mediterrânica. Talvez não exatamente assim, porque quando somos crianças, a tendência para evitar o desconhecido é ainda maior, mas talvez nas escolas primárias, escolas secundárias já começar aos poucos […] se começássemos a fazer este entrosamento desde pequenos, talvez houvesse mais abertura para uma dieta mais saudável, como é o caso desta*."; "*Acho que é também*

muito tentar mudar um bocado as mentalidades. Tal como tentamos mudar a comida para melhor, também acho que temos de tentar mudar as mentalidades para melhor.", realçando os benefícios mencionados acima, reconhecidos como promotoras de um estilo de vida saudável pela maior parte.

Finalmente, cerca de 12,1% dos participantes (*n* = 8), não manifestou ativamente qualquer tipo de sugestão de melhoria, tendo ficado apenas por apontar características, positivas e/ou negativas, face às suas experiências relativamente ao refeitório da sua universidade.

CAPÍTULO 4 - Discussão e Considerações Finais

Debruçamos de novo sobre as duas questões de investigação referidas acima, um ponto de partida exploratório para este projeto, portanto, quais os fatores considerados facilitadores e/ou barreiras, face à oferta alimentar e ao espaço físico, identificadas por parte dos estudantes universitários face à adesão ao refeitório da instituição de ensino superior que frequenta (1) também de que forma o conhecimento dos estudantes face à Dieta Mediterrânica impacta a sua perceção face à oferta alimentar neste contexto (2).

Assim, relativamente à primeira questão, verificamos que existem determinados fatores que aparentam influenciar a decisão dos estudantes face à adesão ao refeitório, traduzidos em facilitadores, ou características positivas, que atuam em sentido de os levar a frequentar este espaço, assim como em barreiras, traduzidas em elementos negativos verificados face à dimensão espacial e/ou alimentar, que acabam por desmotivar os mesmos quanto à adesão ao refeitório. Iniciando pela natureza alimentar, foram verificadas respostas ao nível do preço das refeições, assim como da variedade da oferta alimentar e a qualidade da alimentação. Os resultados acima apresentados refletem, face ao preço uma disparidade de perceção do mesmo, sendo que, relativamente aos participantes que se manifestaram sobre este tema, metade dos mesmos considerou que consumir no refeitório é acessível, enquanto a restante metade já percebe a adesão como menos económica, considerando ser mais barato optar por outras opções como a confeção caseira. Esta ideia encontra-se de acordo com a literatura defensora de como as condições socioeconómicas apresenta-se um fator implicante nas escolhas e opções alimentares de cada um (Vos et al., 2022).

No caso da variedade, esta obteve um maior número de respostas, também com alguma disparidade na medida em que, apesar de também apresentarem um número semelhante de manifestações, tanto positivas como negativas, foi abordado com maior ênfase. Face às intervenções de carácter positivo, o mais abordado foi, de facto, a existência de mais de um prato por onde selecionar, nomeadamente "*prato vegetariano, prato de peixe, normalmente, e um de carne*", enquanto no caso das negativas, os participantes sublinharam a repetição dos pratos que, mesmo existindo mais do que uma opção, para os que aderem ao refeitório com maior frequência, acabam por ser sempre o mesmo tipo de alimentos, confecionados de forma semelhante, oferecendo uma perceção de pouca variedade aos mesmos. Este resultado é ainda sustentado através das sugestões realizadas pelos participantes, nomeadamente no tema da

"*Apresentação de mais variedade na oferta alimentar*" onde cerca de 75,8% de participantes (*n* = 50) manifestou necessidade de intervenção nesta dimensão.

Existe também uma grande abordagem por parte dos participantes quanto ao espaço físico do refeitório, esta dimensão já com uma conotação menos positiva. Um fator comum a quase todos os participantes é a questão da logística da fila de espera, na medida em que estes relatam experiências significativamente negativas, havendo quase um consenso na posição em que as filas são, de facto, bastante longas e morosas. Os estudantes não deixam de comentar na questão do tempo perdido aquando nestas filas de espera, algo que, em certos casos, se apresenta como razão suficiente para os mesmos optarem por outras opções alimentares, uma barreira à adesão ao refeitório. Desta forma, verifica-se que o tempo disposto a dedicar à refeição é também determinante das escolhas e dos comportamentos dos estudantes face à alimentação, sustentando os resultados da literatura relacionada e exploratória do mesmo tema, em contexto estrangeiro (Deliens et al., 2024). Quanto ao espaço físico em si, as opiniões também se demonstram maioritariamente negativas, onde mais de metade dos estudantes (*n* = 36) indica que o espaço designado para a cantina não apresenta um tamanho adequado, desproporcional face ao fluxo de alunos que estudam na sua universidade de pertença. Assim, verificamos que, em semelhança ao problema da variedade, existem também sugestões apresentadas pelos participantes, realizadas com a finalidade de solucionar esta questão, como é o caso da ampliação da dimensão espacial do refeitório, procurando alargar o mesmo ou até o reaproveitamento de espaços não frequentados.

Acabando por integrar um pouco a parte da refeição, existiram ainda sugestões no âmbito do escoamento do espaço, nomeadamente a apresentação de opções de refeição mais rápida e prática, que se encaixe na categoria do pronto a levar, fornecendo uma logística mais prática que ofereça a oportunidade de os estudantes poderem realizar a refeição onde desejarem, inclusive a possibilidade de a levar consigo para casa. Dentro deste último aspeto, é pertinente abordar como esta sugestão pode-se apresentar como uma medida mais efetiva no que é o combate ao desperdício alimentar que, a no âmbito das instituições de ensino superior, apresenta níveis elevados (Aires et al., 2021). Ademais, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) alerta cada vez mais para o desperdício, sublinhado ainda que cerca de um terço dos alimentos adquiridos para consumo são desperdiçados, contribuindo, não só para perdas a nível económico, mas também de uma forma negativa a nível ecológico (FAO, 2011). Adicionalmente, em contexto universitário, apesar de se verificar desperdício em todo o tipo de alimentos, este predomina nos vegetais, na fruta e na sopa, que apresentam

valores mais elevados de perda. Isto reflete uma inadequação de proporções de alimentos servidos em cada prato aos estudantes e a outros membros aderentes à cantina, assim como aponta para a necessidade de educação dos mesmos no tema da literacia alimentar, apelando para aquilo que são consideradas as doses nutritivamente adequadas para o nosso organismo (Silva et al., 2024). Desta forma, a existência de uma opção de pronto a levar poderia ser introduzida como uma ferramenta ao combate ao desperdício alimentar nas cantinas universitárias. Finalmente, ainda no âmbito das questões relacionadas com o espaço por si dito, são feitos apelos à higiene, pois alguns casos ainda relataram características indicadoras de negligência higiénica, tocando em pontos como a existência de animais, nomeadamente pombos, dentro do espaço da cantina, salientando ser um problema recorrente e ainda sem qualquer tipo de indicador de futura resolução.

Quanto à Dieta Mediterrânica, uma dimensão relacionada com a segunda questão de exploração, através dos resultados verificamos que a maior parte dos participantes afirma estar consciente do que é a mesma, ainda que em diferentes níveis de profundidade, portanto, variando entre a noção de alguns alimentos e a sua distribuição naquilo que são as suas quantidades de consumo adequadas, assim como os benefícios associados à sua prática, levantando questões verificadas na literatura, como é o caso, por exemplo, da prevenção de doenças cardiovasculares (Gantenbein & Kanaka-Gantenbein, 2021). Adicionalmente, a maior parte dos estudantes também afirma seguir este padrão alimentar, existindo apenas algumas exceções, estas justificadas por fatores como a proveniência de uma cultura com hábitos alimentares diferentes, ou mesmo por questões de preferência pessoal face a outras proporções que não as indicadas na Dieta Mediterrânica, ou mesmo por outro tipo de alimentos e formas de confeção. Estes resultados vão de encontro aos resultados verificados pela literatura, que apoiam a ideia de que tanto fatores individuais, como é o caso das preferências pessoais (e.g. sabor dos alimentos), assim como fatores sociais (i.e., hábitos e costumes familiares e/ou domésticos), são alguns dos determinantes dos comportamentos alimentares dos estudantes universitários (Deliens et al., 2024; Mollaei et al., 2023).

No entanto, apesar desta predominância no conhecimento de várias dimensões da Dieta Mediterrânica, continua a existir uma discrepância face ao tipo de respostas oferecidas acerca das perceções sobre o refeitório universitário, o que torna a associação das duas dimensões um pouco limitada. Assim, é notório relembrar que os participantes deste estudo correspondem a estudantes de ensino superior pertencentes a instituições distintas, com cantinas que apresentam características não uniformes entre si, e isto reflete-se na diferença verificada

acima, aquando temas como preço ou variedade podem ser vistas tanto como um facilitador ou como uma barreira face à adesão ao refeitório. Novamente, isto levanta a questão da necessidade da elaboração de um protocolo, tanto a níveis nutricionais como a operacionais, que possa ser aplicado em todas as instituições do país, preferencialmente tanto em universidades públicas como privadas, de modo a homogeneizar a experiência da adesão ao refeitório, tornando-a saudável e agradável. Outra opção seria a aplicação de diretrizes existentes noutros tipos de estabelecimento de ensino, como é o caso das escolas secundárias e de ciclos anteriores, como constado no Decreto-Lei nº55/2009 (Ministério da Educação, 2009). Estas determinam o tipo de alimentos permitido e proibido de venda nestas outras instituições de ensino, e seria interessante mobilizar estas normas para o ensino superior.

É ainda pertinente destacar, para além do indicado acima, as limitações associadas com este estudo. A sua natureza qualitativa, com recolha de dados em modelo de *focus groups*, apesar das vantagens associadas, tanto de desencadeamento de ideias como de toda a riqueza de conteúdo oriunda dos mesmos (Kitzinger, 1995; Tadajewski, 2015; Cyr, 2019), implica uma determinada dinâmica de grupo para manter os participantes atentos e interessados. Tocando neste último ponto, retomo às respostas dos participantes face à sua adesão à Dieta Mediterrânica que, como verificado, foi afirmativa em grande parte. Anterior à sua participação, os estudantes estavam conscientes que este estudo abordava a Dieta Mediterrânica, e existe a possibilidade de respostas com base na desejabilidade social. Isto traduz-se na possível existência de um cuidado e preocupação face à imagem que estão a transmitir aos restantes participantes e às investigadoras, podendo levar a uma interpretação de dados menos fidedigna (Fisher, 1993).

Quanto ao seguimento deste projeto, ficam em aberto algumas portas para linhas de investigação futura, que poderão aprofundar a compreensão face à existência de uma relação entre os refeitórios universitários e a Dieta Mediterrânica. A abordagem deste tópico através de uma natureza quantitativa poderia fornecer uma amostra mais alargada e representativa dos estudantes universitários portugueses, fazendo chegar a mais zonas do país e, consequentemente, ainda a mais instituições de ensino superior, permitindo também uma comparação entre as mesmas de forma a determinar pontos importantes de melhoria em cada uma, assim como, caso verificado, hábitos ou práticas realizadas em alguns que possam ser adotadas pelas restantes, devido a serem consideradas adequadas. Finalmente, seria também interessante, no âmbito do desenvolvimento de um protocolo geral, comum às instituições em estudo, a sua implementação e observação longitudinal, capaz de analisar a evolução da

perceção dos estudantes face à cantina, assim como procurando perceber se esta uniformização de preços, tipo de alimentos e variedade de pratos, assim como logística associada, se traduz, efetivamente, numa maior adesão, por parte dos estudantes, à cantina da sua universidade.

Assim, em suma, o presente estudo contribui para a literatura ao acrescentar evidência empírica sobre como a perceção dos estudantes face à cantina universitária é moldada com a influência de fatores económicos, de logística e, no caso da oferta alimentar, às suas preferências pessoais e à variedade da mesma. No entanto, o conhecimento e a prática da Dieta Mediterrânica não demonstraram estar diretamente relacionados com esta perceção, e seria importante continuar a investigação nesse sentido, mesmo com outro método de recolha de dados. Quanto à dimensão mais prática, reforça-se a necessidade de elaboração e implementação de um protocolo uniformizado que assegurem preços acessíveis e diversidade de alimentos saudáveis, tal como condições adequadas de logística e funcionamento. Sublinha-se a importância desta medida, de modo a permitir às cantinas a se afirmarem como meios estratégicos de promoção de saúde, e mesmo de valorização do património alimentar incutido na Dieta Mediterrânica, em contexto universitário.

Referências Bibliográficas

Aires, C., Saraiva, C., Fontes, M. C., Moreira, D., Moura-Alves, M., & Gonçalves, C. (2021). Food waste and qualitative evaluation of menus in public university canteens - challenges and opportunities. *Foods*, *10*(10), 2325. https://doi.org/10.3390/foods10102325

Antonopoulou, M., Mantzorou, M., Serdari, A., Bonotis, K., Vasios, G., Pavlidou, E., Trifonos, C., Vadikolias, K., Petridis, D., & Giaginis, C. (2020). Evaluating mediterranean diet adherence in university student populations: Does this dietary pattern affect students' academic performance and mental health?. *The International journal of health planning and management*, *35*(1), 5–21. https://doi.org/10.1002/hpm.2881

Barros, V., Carrageta, M., Graça, P., Queiróz, J., & Sarmento, M. (2013). *Dieta Mediterrânica: um património civilizacional partilhado.* http://hdl.handle.net/10400.26/10480

Bernardi, E., & Visioli, F. (2024). Fostering wellbeing and healthy lifestyles through conviviality and commensality: Underappreciated benefits of the mediterranean diet. *Nutrition research*, *126*, 46–57. https://doi.org/10.1016/j.nutres.2024.03.007

Branco, L. (2021). Hábitos e práticas alimentares na sociedade portuguesa. Mudanças e reconfigurações. *Sociologia On-line*, (26), 56-81. https://doi.org/10.30553/sociologiaonline.2021.26.3

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Burriel, F., Urrea, R., García, C., Tobarra, M., & Meseguer, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, *28*(2), 438-446. https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303

Calvário, R., & Castro, I. (2022). A questão alimentar em Portugal: (des)encontros entre políticas públicas, alternativas alimentares cidadãs e a agricultura familiar. *Análise Social*, *57*(244), 570–593. https://doi.org/10.31447/AS00032573.2022244.06

Correia, J. (2015). *Avaliação microbiológica de refeições servidas em Cantina Universitária* (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra) https://hdl.handle.net/10316/31045

Cyr, J. (2019). Focus groups for the social science researcher. *Cambridge University Press.* https://doi.org/10.1017/9781316987124

Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, *14*, 53. https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53

Direção-Geral da Saúde. (n.d.). *Conheça o PNPAS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável*. https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/conheca-o-pnpas

FAO. (2011). *Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention.* Rome. https://www.fao.org/4/mb060e/mb060e00.pdf

Feraco, A., Armani, A., Amoah, I., Guseva, E., Camajani, E., Gorini, S., Strollo, R., Padua, E., Caprio, M., & Lombardo, M. (2024). Assessing gender differences in food preferences and physical activity: a population-based survey. *Frontiers in nutrition*, *11*, 1348456. https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1348456

Fisher, R. J. (1993). Social desirability bias and the validity of indirect questioning. *Journal of Consumer Research*, *20*(2), 303–315. https://doi.org/10.1086/209351

Gantenbein, K. V., & Kanaka-Gantenbein, C. (2021). Mediterranean diet as an antioxidant: The impact on metabolic health and overall wellbeing. *Nutrients*, *13*(6), 1951. https://doi.org/10.3390/nu13061951

Garrido, M. V., & Calheiros, M. M. (2016). Transição para o ensino superior: Desafios e estratégias. In M. V. Garrido & M. Prada (Eds.), *Manual de competências académicas.* (pp. 27-67). Edições Sílabo.

Garrido, M. V., & Prada, M. (Eds.) (2016). *Manual de competências académicas.* Edições Sílabo.

Gotsis, E., Anagnostis, P., Mariolis, A., Vlachou, A., Katsiki, N., & Karagiannis, A. (2015). Health benefits of the Mediterranean Diet: an update of research over the last 5 years. *Angiology*, *66*(4), 304–318. https://doi.org/10.1177/0003319714532169

Graça, P. (2014). Breve história do conceito de dieta Mediterrânica numa perspetiva de saúde. *Revista Factores de Risco, 31*, 20-22. http://hdl.handle.net/10400.26/10163

Guasch-Ferré, M., & Willett, W. C. (2021). The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *Journal of internal medicine*, *290*(3), 549-566. https://doi.org/10.1111/joim.13333

He, F. J., Tan, M., Ma, Y., & MacGregor, G. A. (2020). Salt Reduction to Prevent Hypertension and Cardiovascular Disease: JACC State-of-the-Art Review. *Journal of the American College of Cardiology*, *75*(6), 632–647. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.11.055

Imtiyaz, H., Soni, P., & Yukongdi, V. (2021). Investigating the Role of Psychological, Social, Religious and Ethical Determinants on Consumers' Purchase Intention and Consumption of Convenience Food. *Foods*, *10*(2), 237. https://doi.org/10.3390/foods10020237

Kitzinger, J. (1995). Qualitative research: introducing focus groups. Bmj, 311(7000), 299-302. https://doi.org/10.1136/bmj.311.7000.299

López-Gil, J. F., Victoria-Montesinos, D., & García-Hermoso, A. (2024). Is higher adherence to the mediterranean diet associated with greater academic performance in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, *43*(8), 1702–1709. https://doi.org/10.1016/j.clnu.2024.05.045

Marktest. Mais de 4 Milhões de Consumidores de Fast-Food; Marktest Group: Lisboa, Portugal, 2022. https://www.marktest.com/wap/a/n/id~28ea.aspx

Martinho, N., Cheng, L., Bentes, I., Teixeira, C. A., Sousa Silva, S., & Liz Martins, M. (2022). Environmental, economic, and nutritional impact of food waste in a portuguese university canteen. *Sustainability*, *14*(23), 15608. https://doi.org/10.3390/su142315608

Ministério da Educação. (2009). "Decreto-Lei n.º 55/2009". Diário da República n.º 42/2009, 1ª Série (2 de março): 1424-33. https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2009-604644

Mollaei, S., Minaker, L. M., Lynes, J. K., & Dias, G. M. (2023). Perceptions and determinants of adopting sustainable eating behaviours among university students in Canada: a qualitative study using focus group discussions. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, *24*(9), 252-298. https://doi.org/10.1108/IJSHE-11-2022-0373

Mota, I., Padrão, P., Santos, T., Pinho, O., & Gonçalves, C. (2021). Intervenções para a redução do sal em cantinas. *Acta Portuguesa de Nutrição*, (25), 70-75. https://doi.org/10.21011/apn.2021.2513

Naja, F., Hasan, H., Khadem, S. H., Buanq, M. A., Al-Mulla, H. K., Aljassmi, A. K., & Faris, M. E. (2022). Adherence to the mediterranean diet and its association with sleep quality and chronotype among youth: a cross-sectional study. *Frontiers in nutrition*, *8*, 805955. https://doi.org/10.3389/fnut.2021.805955

Ogundijo, D. A., Tas, A. A., & Onarinde, B. A. (2022). Age, an important sociodemographic determinant of factors influencing consumers' food choices and purchasing habits: An english university setting. *Frontiers in nutrition*, *9*, 858593. https://doi.org/10.3389/fnut.2022.858593

Oliveira, L.; Raposo, A. (2024). Factors that most influence the choice for fast food in a sample of higher education students in Portugal. *Nutrients, 16*, 1007. https://doi.org/10.3390/nu16071007

Prada, M., Godinho, C. A., Garrido, M. V., Rodrigues, D. L., Coelho, I., & Lopes, D. (2021). A qualitative study about college students' attitudes, knowledge and perceptions regarding sugar intake. *Appetite, 159*, 105059. https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105059

Ramos, J. G. (2023). *Caracterização dos influencers e dos seus conteúdos no âmbito da alimentação saudável em Portugal* (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa). http://hdl.handle.net/10451/59511

Schneider, M., Nössler, C., Carlsohn, A., & Lührmann, P. M. (2023). Environmental intervention in a university canteen with focus on decision guidance: An evaluation study regarding food consumption, nutrient intake, perception, and satisfaction by canteen users. Journal of public health research, 12(2), 22799036231181206. https://doi.org/10.1177/22799036231181206

Silva, S. S., Pereira, A. C., Marques, B., & Liz Martins, M. (2024). Inadequacy of meals served and food waste in a portuguese university canteen. *Sustainability*, *16*(10), 4317. https://doi.org/10.3390/su16104317

Tadajewski, M. (2015). Focus groups: history, epistemology and non-individualistic consumer research. Consumption Markets & Culture, 19(4), 319–345. https://doi.org/10.1080/10253866.2015.1104038

Tümen-Akyıldız, S., & Ahmed, K.H. (2021). An overview of qualitative research and focus group discussion. *Journal of Academic Research in Education*, *7*(1), 1-15. DOI: 10.17985/ijare.866762

Universidade de Lisboa. (2023). *Selo de excelência "Alimentação Saudável no Ensino Superior"*. ULisboa. https://www.ulisboa.pt/noticia/selo-de-excelencia-alimentacao-saudavel-no-ensino-superior

Universidade de Lisboa. (n.d.). *Programa "Alimentação Saudável na ULisboa"*. EULisboa – Estádio Universitário da ULisboa. https://www.estadio.ulisboa.pt/noticia/programa-alimentacao-saudavel-na-ulisboa

UTAD. (2013). *Manual de Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar*. Serviços de Ação Social da UTAD. https://pt.scribd.com/document/562586498/Manual-de-Boas-Praticas-HSA-UTAD-2013

Ventriglio, A., Sancassiani, F., Contu, M. P., Latorre, M., Di Salvatore, M., Fornaro, M., & Bhugra, D. (2020). Mediterranean diet and its benefits on health and mental health: A literature review. *Clinical practice and epidemiology in mental health : CP & EMH*, *16*, 156–164. https://doi.org/10.2174/1745017902016010156

Vos, M., Deforche, B., Van Kerckhove, A., Michels, N., Poelman, M., Geuens, M., & Van Lippevelde, W. (2022). Determinants of healthy and sustainable food choices in parents with a higher and lower socioeconomic status: A qualitative study. *Appetite*, *178*, 106180. https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106180

Whelan, K., Bancil, A. S., Lindsay, J. O., & Chassaing, B. (2024). Ultra-processed foods and food additives in gut health and disease. *Nature Reviews. Gastroenterology & Hepatology*, *21*(6), 406-427. https://doi.org/10.1038/s41575-024-00893-5

Anexos

Anexo 1 – *Guião de orientação das sessões de focus groups.*

GUIÃO FOCUS GROUPS

INTRODUÇÃO

Apresentação dos moderadores e do estudo

Bom dia/boa tarde a todos, sejam bem-vindos. Obrigada por participarem neste grupo de discussão sobre alimentação que se insere no projeto MEDDIETMENUS4CAMPUS no qual todas estamos a trabalhar.

Eu sou a Leonor, estudante de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações, aqui no ISCTE.

Vão estar a acompanhar-me a minha colega Inês que é investigadora no CIS, no ISCTE, e a Beatriz, Nutricionista, e estudante de Mestrado em Promoção da Saúde na Escola Nacional de Saúde Pública da UL..

Este estudo enquadra-se num projeto que foi financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e que pretende investigar, através da realização de grupos focais, as **ofertas alimentares nos refeitórios universitários e a dieta mediterrânica**.

Apresentação das regras da discussão em grupo

Antes de mais, queremos começar por agradecer a vossa. A vossa participação é muito importante e vai ajudar-nos a compreender melhor como podemos melhorar as opções alimentares nos refeitórios das universidades.

Esta sessão será uma partilha das **vossas ideias, opiniões e experiências** sobre as questões que formos colocando. Não existem respostas certas nem erradas; nós esperamos que aqui se possam partilhar diferentes pontos de vista. Sintam-se à vontade para partilhar as vossas opiniões, mesmo que sejam diferentes das dos outros.

Nós iremos **gravar esta sessão**, de forma a não perdermos nenhum dos vossos comentários e poder, posteriormente, analisá-los com rigor. No entanto, nenhum nome será incluído nos relatórios. Os vossos comentários são estritamente confidenciais.

Se durante a conversa **quiserem acrescentar alguma coisa ao que foi dito** por outra pessoa, dizer que concordam ou não concordam, ou dar exemplos, estejam à vontade para o fazer. No entanto, peço-vos o cuidado de esperarem pela vossa vez para falar, de forma a podermos recolher a informação de forma mais clara.

Nós estamos aqui apenas para **colocar algumas questões e orientar a discussão**, para que todos tenham oportunidade de participar. Estamos interessados em ouvir-vos a todos. Por isso, se algum de vocês estiver a falar há muito tempo, pode acontecer que nós tenhamos de pedir a essa pessoa para dar oportunidade a outra para falar. Por outro lado, se algum de vocês falar

menos, podemos pedir-lhe a opinião sobre alguma das questões. Isto porque é importante conhecermos as ideias de todos.

A sessão terá uma duração estimada de 90 minutos [e no final irão receber um voucher de 15€]. Alguém tem alguma dúvida?

Antes de iniciarmos a sessão, pedíamos-vos que **desligassem os vossos telemóveis**.

Mais uma vez muito obrigada.

APRESENTAÇÕES – ICE BREAK

Para começarmos, gostaríamos que cada um se apresentasse, dizendo o **nome**, o **curso que frequenta**, e a vossa **comida preferida**.

(Começamos por dar os nossos exemplos)

REFEITÓRIOS DAS UNIVERSIDADES

- Falem um pouco sobre os vossos **hábitos alimentares no que diz respeito às refeições principais na universidade** (comem muitas vezes fora /aqui no ISCTE/ na vossa faculdade ou mais em casa / trazem comida de casa (o que costumam trazer e porquê); costumam cozinhar /comprar o que comem)?

- Gostava de pedir que partilhassem as **vossas experiências com os refeitórios nas universidades**. Costumam utilizar? Quais são as razões que vos levam a usar ou não?

> [Exemplos de razões que podem surgir: preço, conveniência, longas filas de espera, horários inconvenientes, ambiente social, variedade de opções alimentares, restrições alimentares, qualidade da comida, opção prática, opções saudáveis]

Explorar a razão que é apresentada (exemplo: "é sempre a mesma coisa", aprofundar o que é sempre a mesma coisa, as confeções, o tipo de carne, os acompanhamentos etc)

- Consideram que a oferta alimentar é **apelativa para os estudantes**? Fariam alguma mudança?

- Consideram que o espaço do refeitório é **apelativo para os estudantes**? Fariam alguma mudança?

- Alguma vez participaram ou foram responsáveis por alguma **iniciativa formal ou informal de tentativa de mudança**? Se sim, que resultados é que tiveram?

> [Exemplos: assinar petições, escrever sugestões à reitoria, fazer reclamações/sugestões, dar opinião aos colaboradores do refeitório]

DIETA MEDITERRÂNICA

- Já ouviram falar da **dieta mediterrânica**? Sabem o que é? Como é que a descreveriam com base no que sabem?

Que **alimentos** associam à dieta mediterrânica?

Fornecer exemplos visuais que auxiliem a discussão e a compreensão dos aspetos que a Dieta Mediterrânica envolve

- Alguém tem alguma dúvida?

- Acham que costumam **seguir uma dieta mediterrânica**? Em que se baseiam para responder?

- Já vimos que há aqui variabilidade no grau de adesão à Dieta Mediterrânica. Quais são as **razões que vos levam a seguir ou não**?

- Já vimos que alguns de vós mencionaram seguir esta dieta porque a associam a diversos benefícios, alguém quer acrescentar mais alguma coisa?

- E em termos de **desvantagens**, identificam algumas?

- Que **benefícios** consideram que a dieta mediterrânica oferece?

[Exemplos de razões que podem surgir: nutrição equilibrada, prevenção de doenças, sustentabilidade ambiental, longevidade aumentada]

OPÇÕES NOS REFEITÓRIOS

- Considerando o que já vimos sobre a dieta mediterrânica, gostariam de ver **mais opções mediterrânicas nos refeitórios**? Quais são as razões que sustentam a vossa opinião?

Mostrar exemplos de fotografias de pratos típicos mediterrânicos (e.g., caldeirada, estufados, assados) e perguntar:

- Que características teriam de ter estes pratos para que os escolhessem?

- Se estes **pratos estivessem disponíveis no refeitório, escolheriam**? O que vos levava a escolher ou não?

[Exemplos de razões que podem surgir: sabor, cheiro, aspeto, familiaridade]

- Se houvesse uma **opção no refeitório que reunisse as características que referiram**, por exemplo uma **refeição quente ou fria**, o que sugeriam que fosse?

[Exemplo de razões que podem surgir: wraps, bowls personalizados, buffet saudável]

Mostrar fotografias dos pratos desenvolvidos e ler descrição dos pratos, e perguntar:

- Se estes **pratos estivessem disponíveis no refeitório, escolheriam**? Que características teriam de ter estes pratos para que os escolhessem?

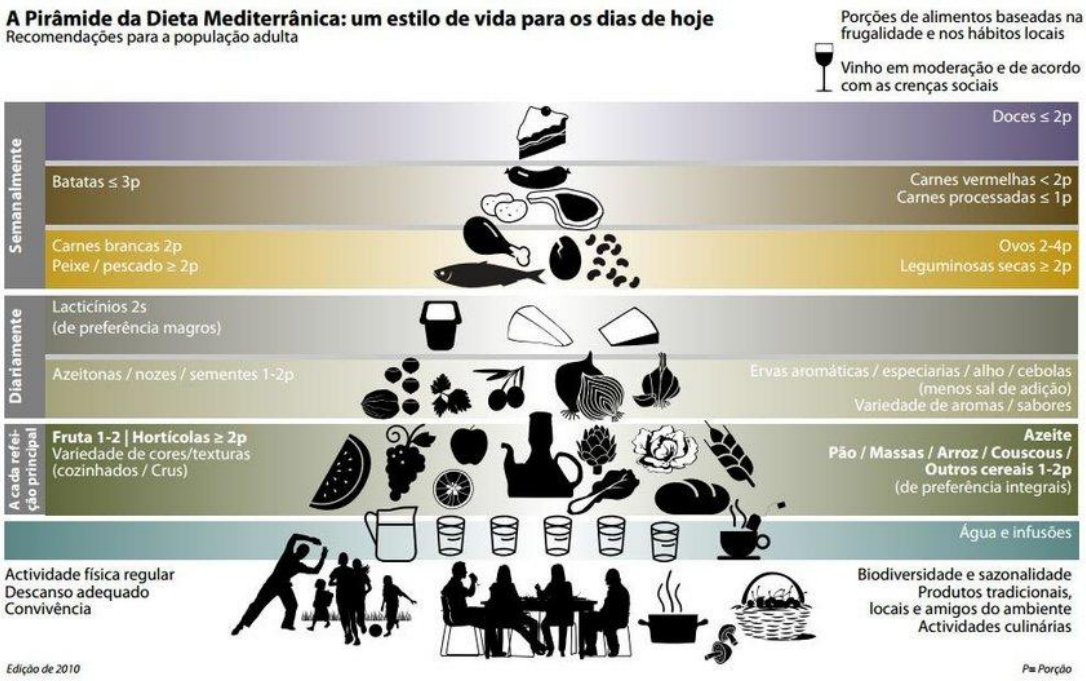
CONCLUSÃO

- Apenas antes de concluir, houve **algum aspeto que considerem importante** / alguma ideia que vos tenha surgido e que ainda não tenha sido abordado/ não tenham tido oportunidade de partilhar sobre a utilização e oferta dos refeitórios ou sobre a vossa alimentação?

- Gostava, ainda, de saber o vosso feedback, se tem algum comentário ou opinião que queiram partilhar sobre como podemos melhorar a realização destes grupos focais?

- Damos, então, por terminado e, mais uma vez, obrigada pela vossa participação! A vossa contribuição é muito importante.

Anexo 2 – *Pirâmide ilustrativa da Dieta Mediterrânica*



Anexo 3 – *Cartaz de inscrição no estudo.*

