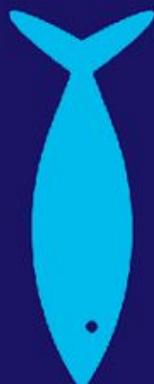
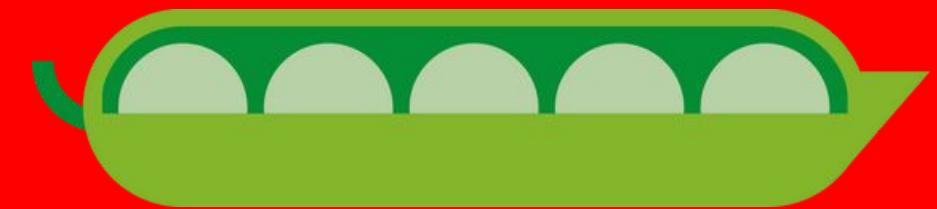


# Ir (ou não ir) à cantina?

Perceções dos/as estudantes sobre a oferta e serviço das cantinas universitárias e adesão à Dieta Mediterrâica



EAT LOCAL  
EAT SEASONAL  
EAT REAL



**MED DiET**  
- MENUS 4 CAMPUS -



# Introdução Teórica

- Vários estudos têm sido dedicados a **compreender os hábitos alimentares dos jovens**, com especial ênfase na **adesão à Dieta Mediterrânea (DM)**.



(Brabo et al., 2025); (Gregório et al., 2020)



# Introdução Teórica

## Porquê pouca adesão à DM?

- **Substituição gradual dos padrões alimentares tradicionais por hábitos mais ocidentalizados**, um fenómeno observado em vários países europeus (Karam et al., 2021).
- Escolhas alimentares individuais **influenciadas por tendências** como as dietas restritivas, o saltar refeições e o consumo frequente de produtos processados, snacks e refrigerantes podem ter um impacto negativo na qualidade da dieta (García-Meseguer et al., 2014).



# Introdução Teórica

## Porque devemos aderir à DM?

Melhor qualidade de vida

Melhor desempenho  
académico

(Gianfredi et al., 2018)

- Contudo, a disponibilidade de alternativas saudáveis em ambientes universitários é frequentemente restrita, privilegiando **alimentos ultraprocessados e economicamente acessíveis**, como *fast food* e snacks açucarados (Silva et al., 2025).

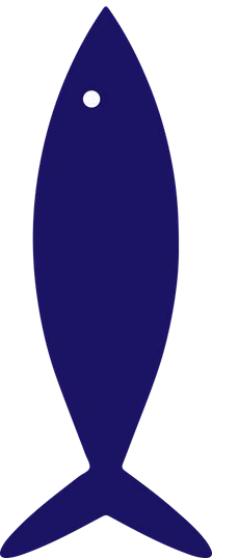
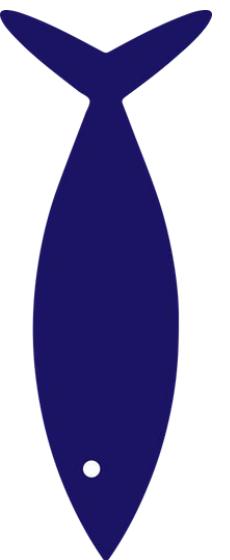


Analizar as opiniões dos/as estudantes acerca das cantinas e identificar os fatores que dificultam a adoção de hábitos alimentares saudáveis pode **contribuir para a melhoria da oferta alimentar nas instituições de ensino superior**

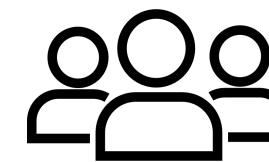
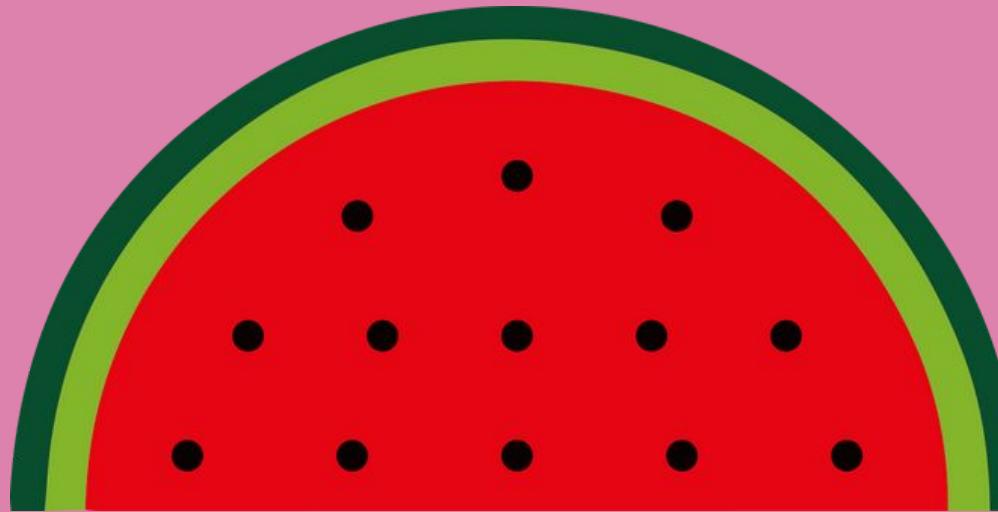


# Objetivos

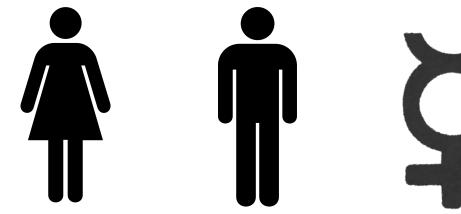
- Analisar as **percepções dos estudantes sobre os serviços da cantina e a sua oferta alimentar.**
- Verificar o **conhecimento e a prontidão dos alunos** para cumprirem uma ementa da Dieta Mediterrânea (DM).



# Participantes



**500** estudantes universitários portugueses



71% 26.6% 0.8



**65.6%** estudantes a **tempo inteiro**



**73.6%** estudantes de **licenciatura**



**29.7%** em Ciências Sociais



**29.9%** em Ciências da Vida e Naturais

# Instrumentos

**Questionário online (Qualtrics) para avaliar as percepções dos estudantes sobre as cantinas das suas universidades e a Dieta Mediterrânea** (disponível em 4 línguas).

**Dados sociodemográficos**

**Dados do estado de saúde**

**Escala de práticas alimentares**

**Escala de percepção dos serviços e ofertas alimentares nas cantinas universitárias**

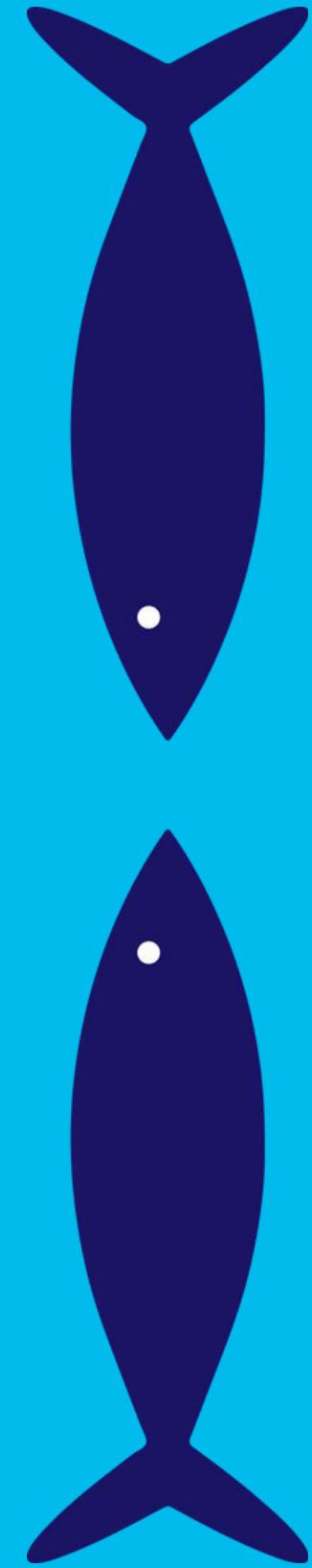
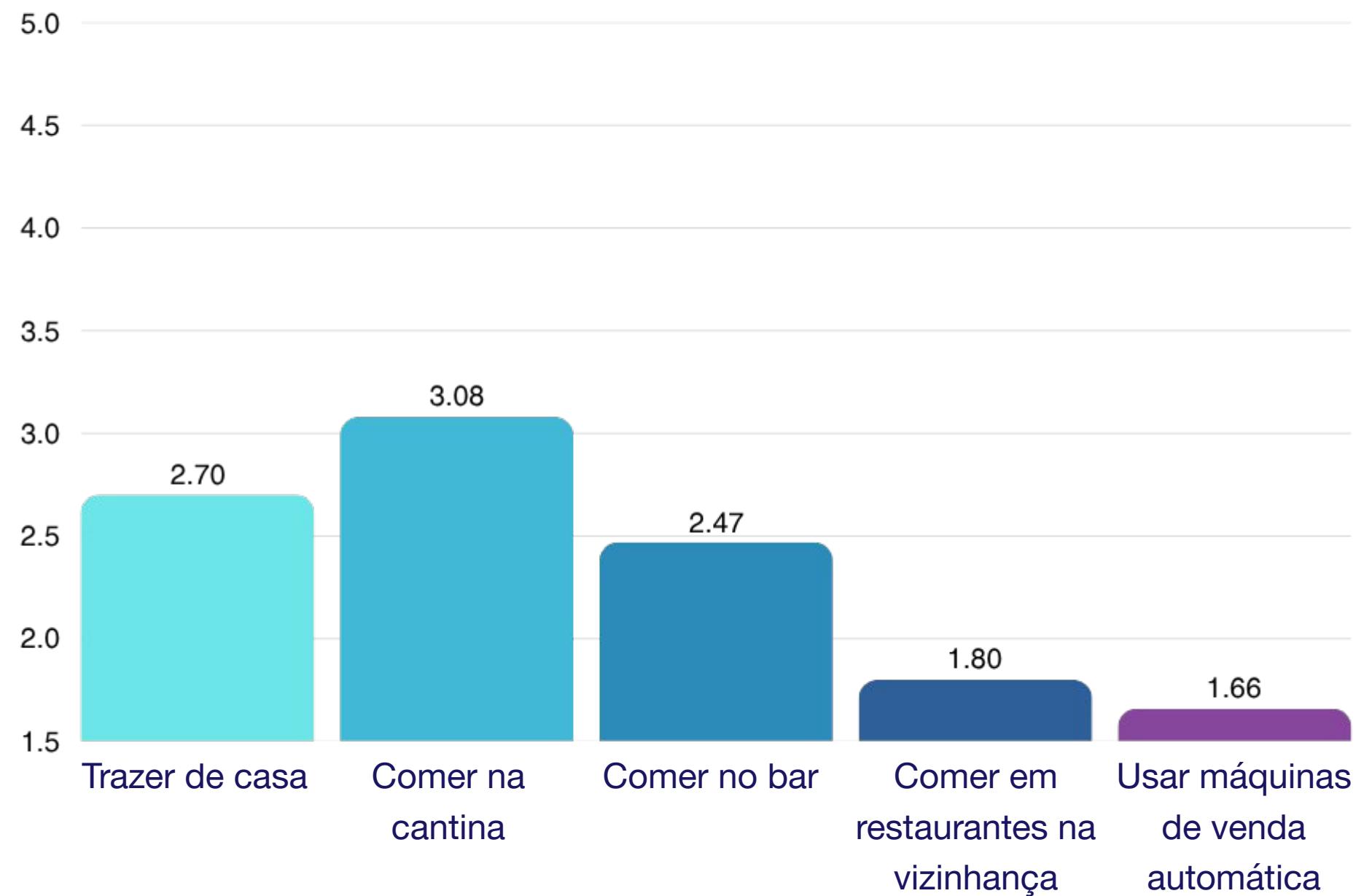
- Pontuação de promoção da NET
- Disposição para pagar

**Índice da Dieta Mediterrânea (MEDAS)**

**Escala de conhecimentos sobre a Dieta Mediterrânea e procura de informação**

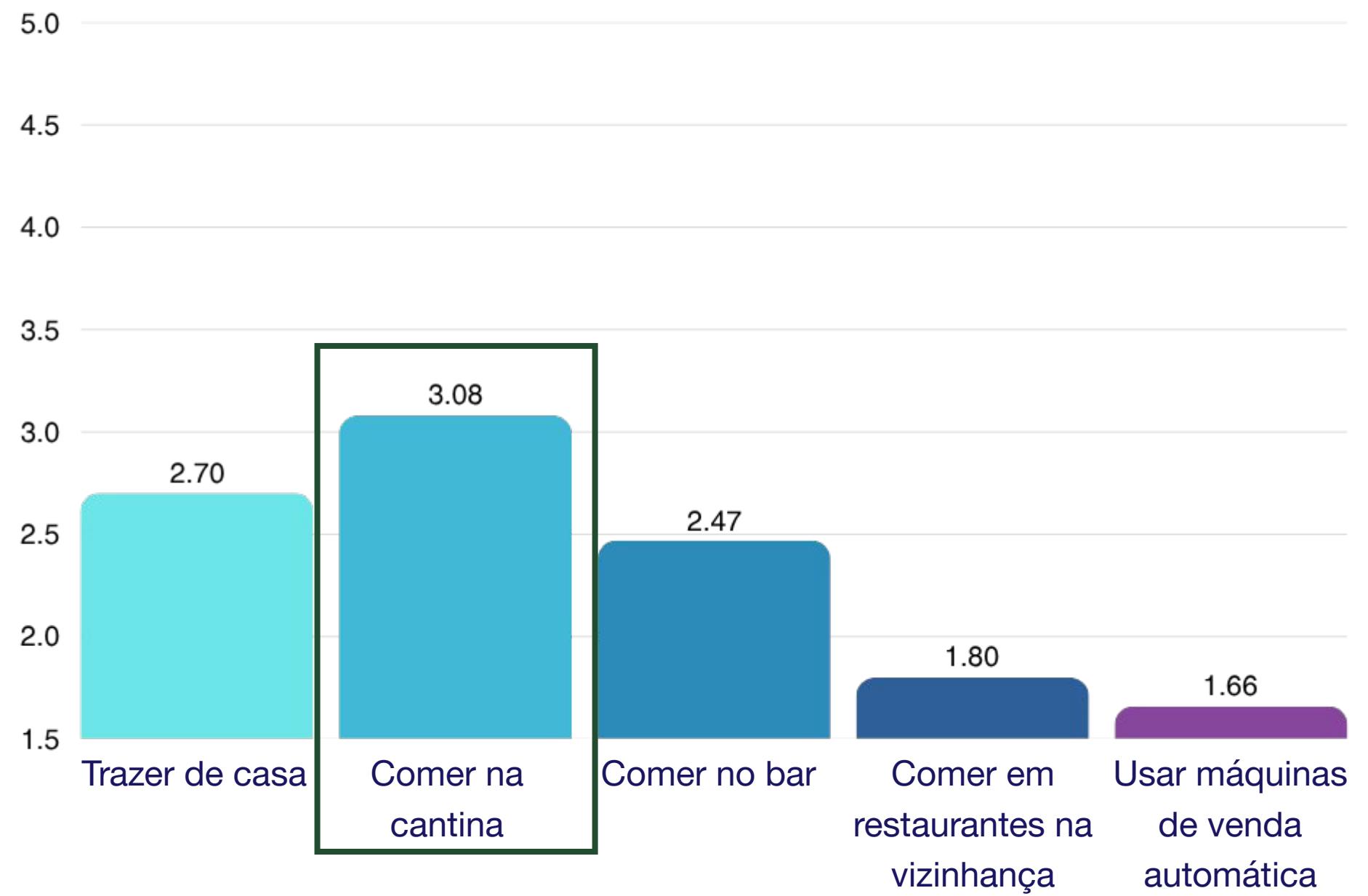
# Resultados

## Hábitos Alimentares nas Universidades



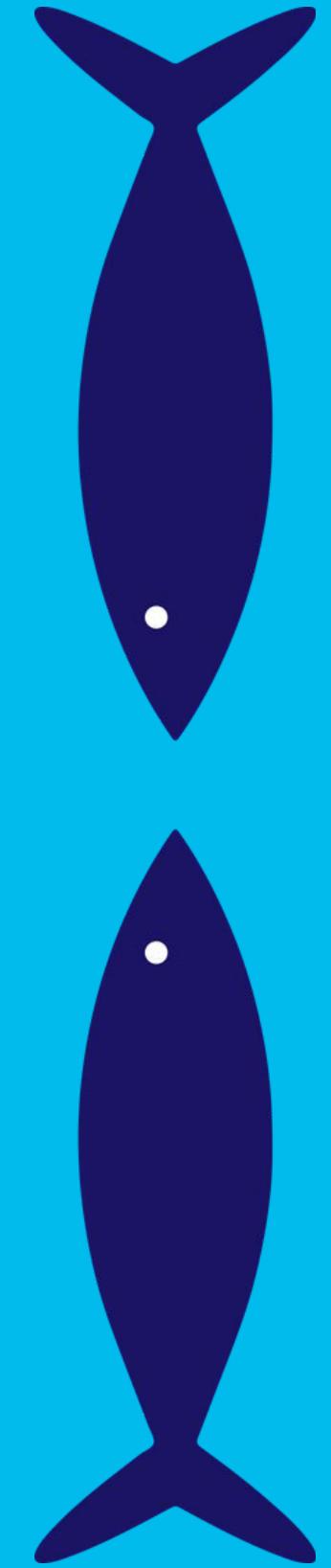
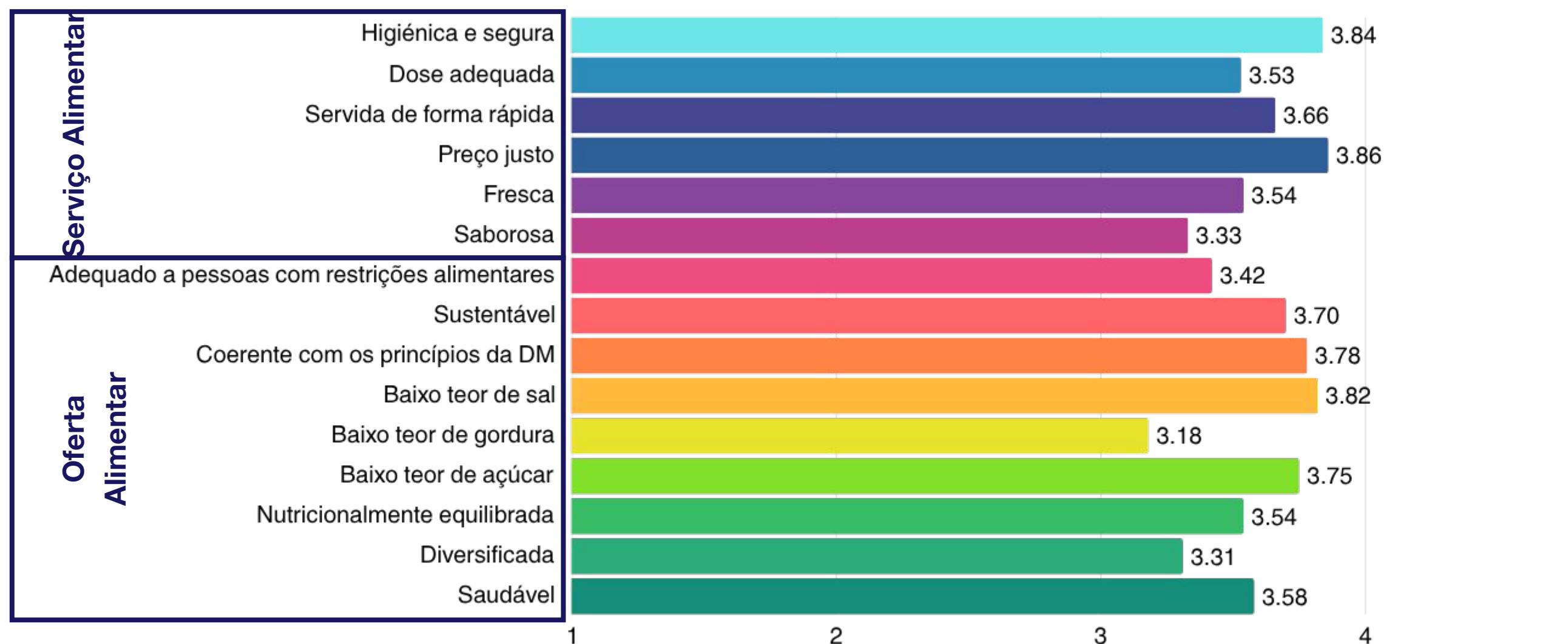
# Resultados

## Hábitos Alimentares nas Universidades



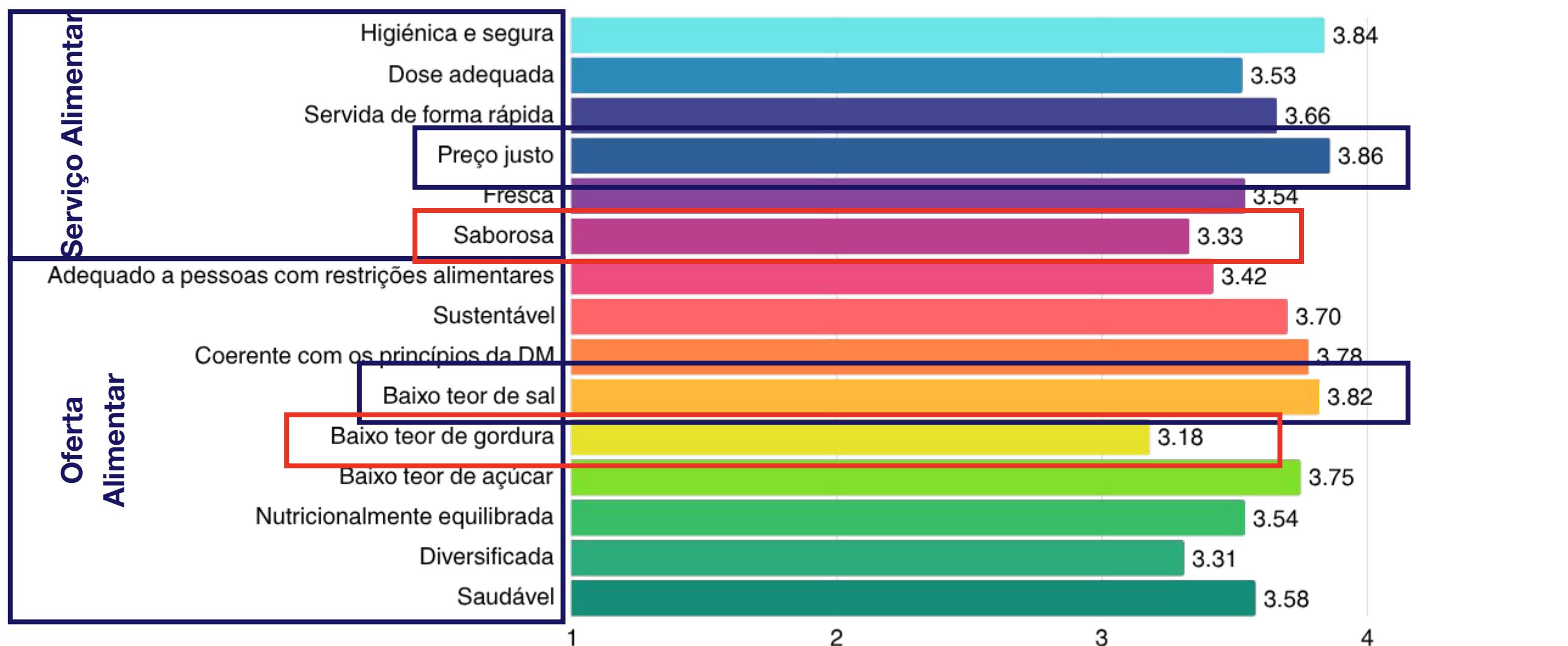
# Resultados

## Percepções sobre a Oferta e o Serviço Alimentar nas Cantinas Universitárias

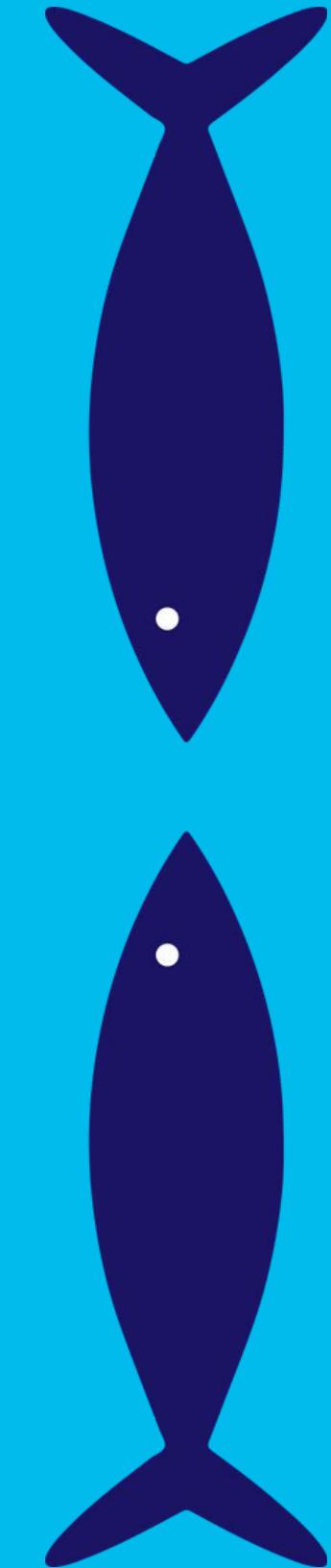


# Resultados

## Percepções sobre a Oferta e o Serviço Alimentar nas Cantinas Universitárias

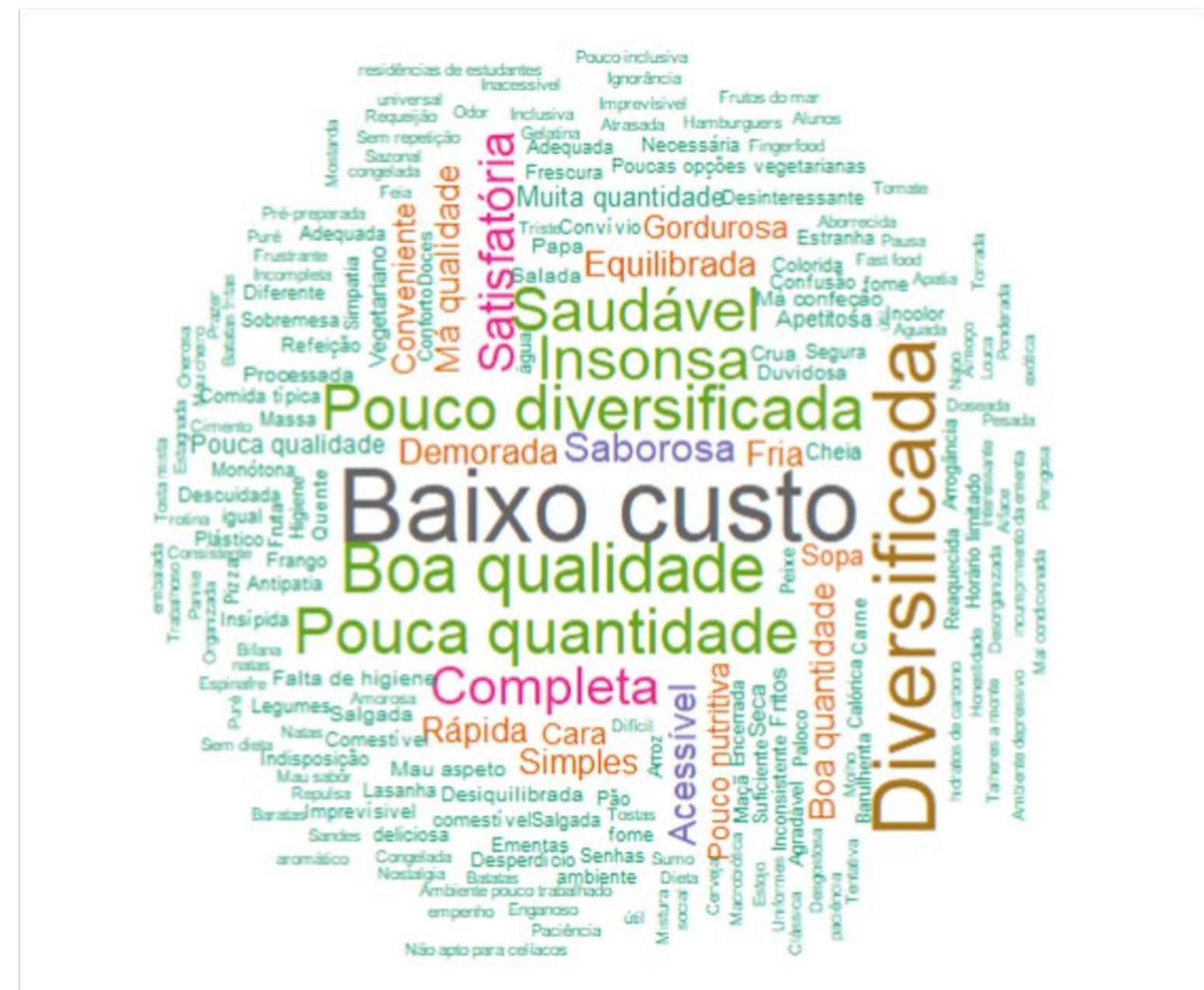


Classificação Global: 3,59



# Resultados

# Percepções sobre a Oferta Alimentar nas Cantinas Universitárias



# Resultados

# Percepções sobre o Serviço Alimentar nas Cantinas Universitárias



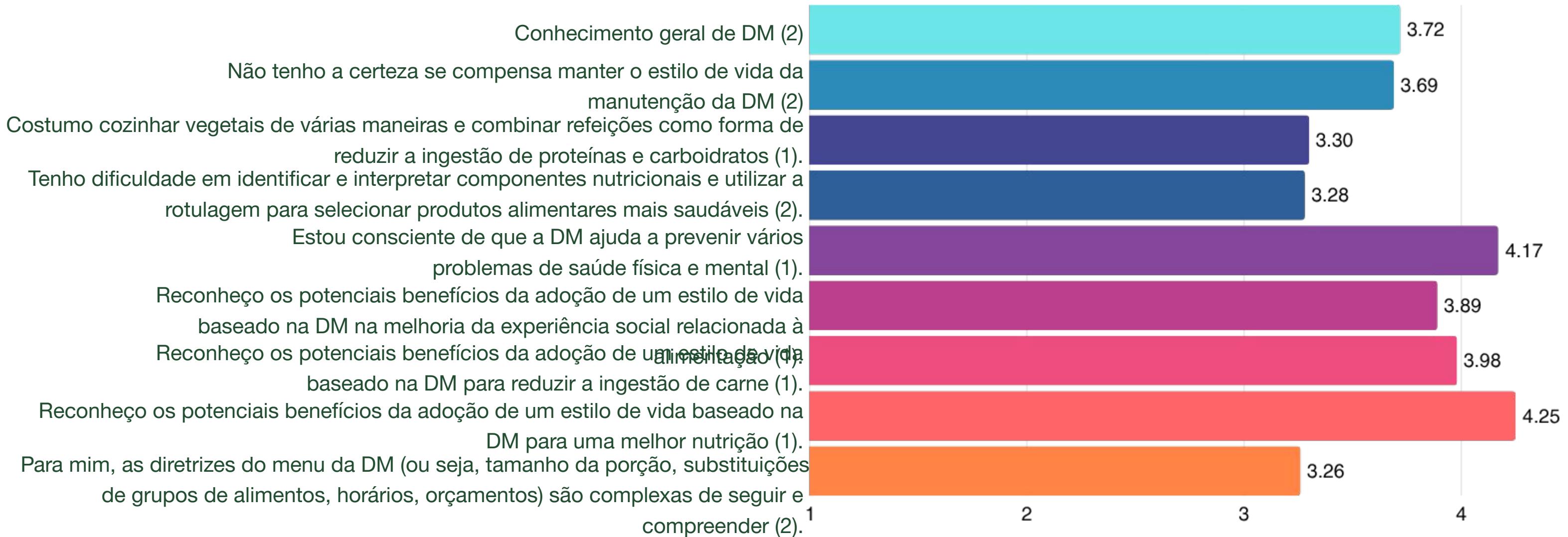
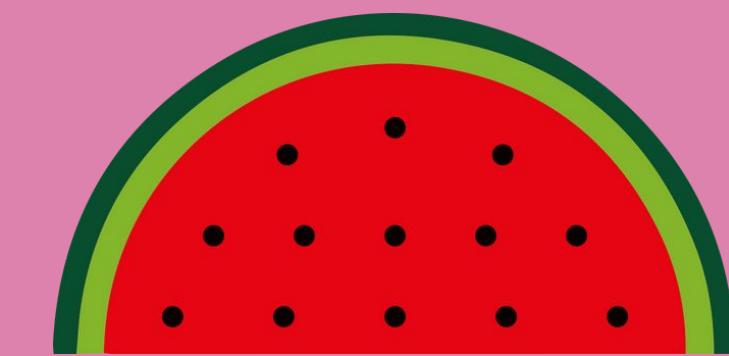
## Para utilizar



## Para não utilizar

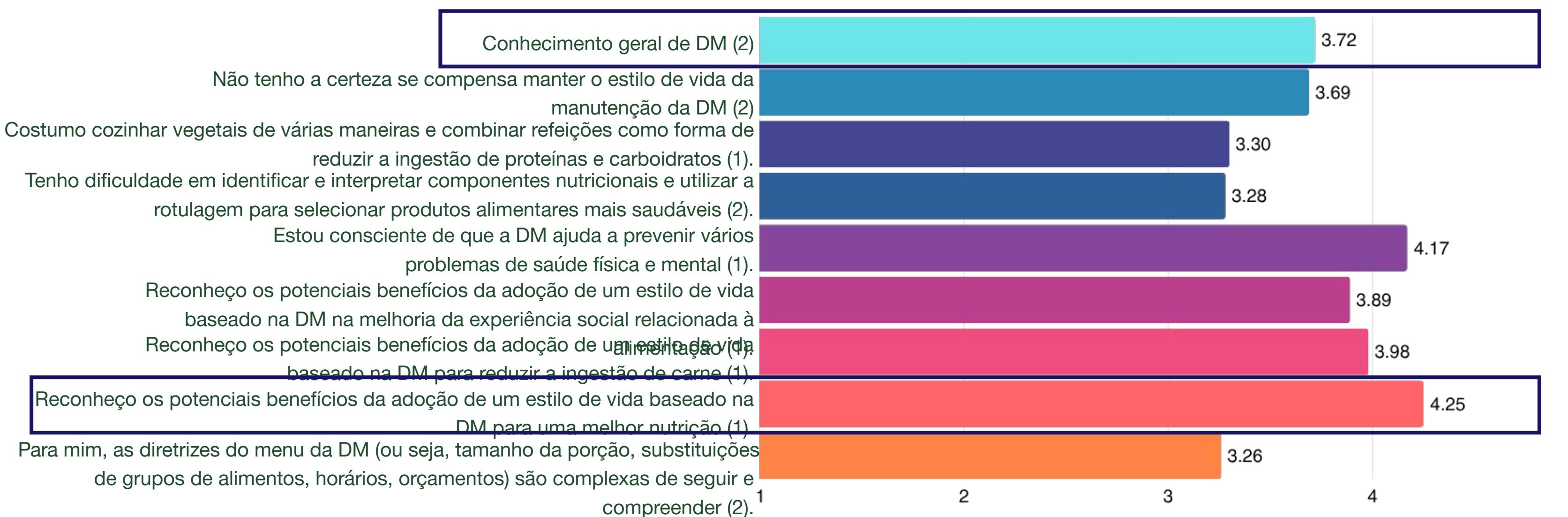
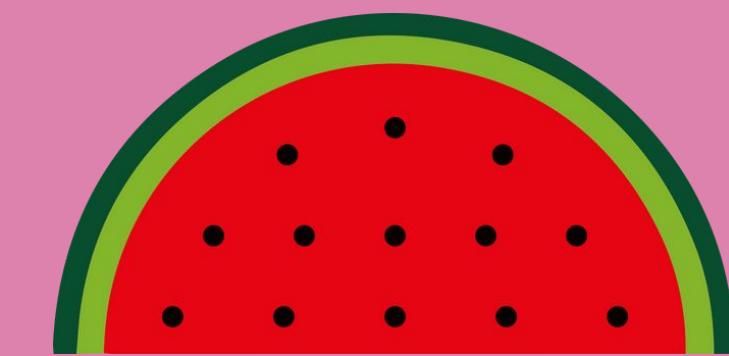
# Resultados

## Percepções e Atitudes sobre Conhecimento de DM



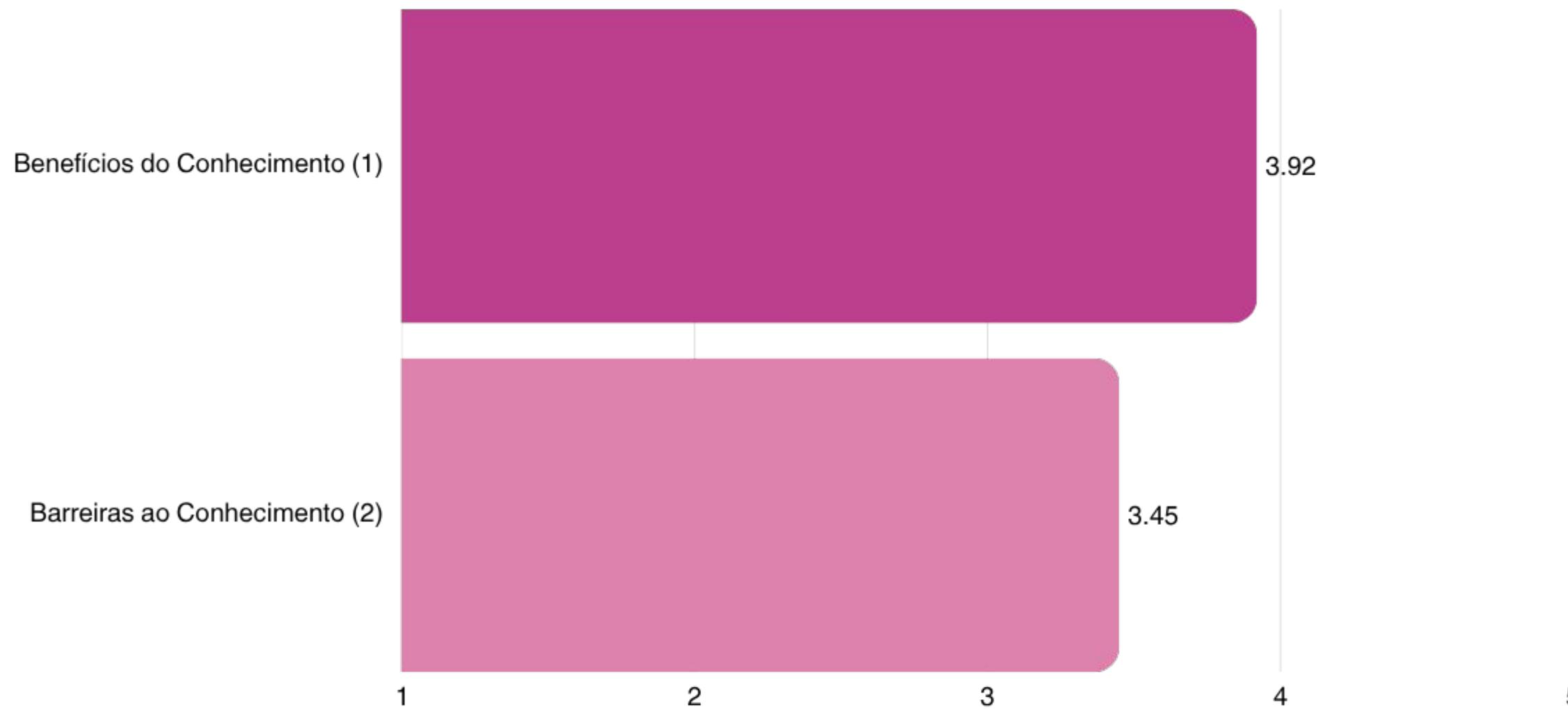
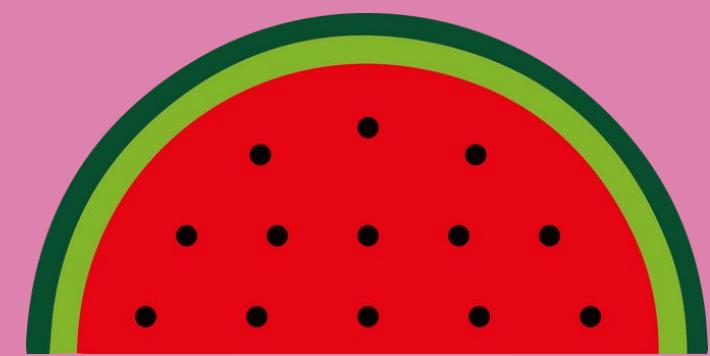
# Resultados

## Percepções e Atitudes sobre Conhecimento de DM



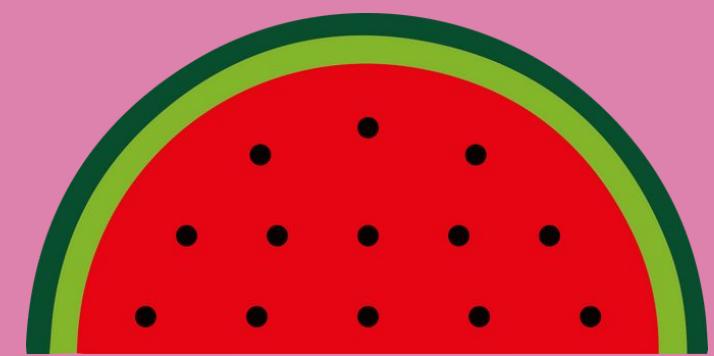
# Resultados

## Percepções e Atitudes sobre Conhecimento de DM



# Resultados

## Percepções de Adesão à DM



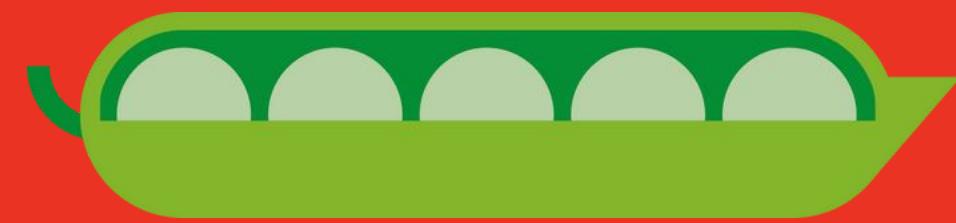
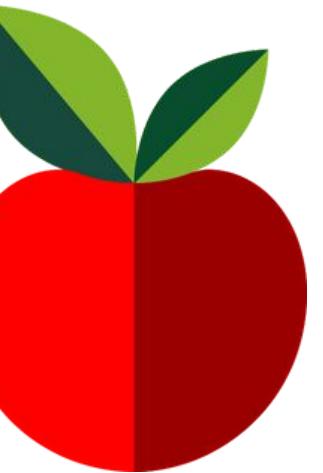
	Percentagem	SE
Azeite como gordura principal	91.6%	0.01
Azeite por dia	21.7%	0.02
Hortícolas cozinhadas	32.7%	0.03
Hortícolas cruas	50.6%	0.03
Fruta por dia	28.6%	0.02
Porções de carne vermelha/hambúrgueres	48%	0.03
Porções de manteiga	77.5%	0.02
Bebidas açucaradas/gaseificadas	87.6%	0.02
Copos de vinho	98%	0.01
Porções de leguminosas	40%	0.03
Porções de peixe/marisco	42.8%	0.03
Consumo semanal de frutos secos	29.2%	0.02
Preferência por carne vermelha de substituição	72.5%	0.02
Consumo semanal de pratos à base de salteados	84.4%	0.02
Consumo semanal de produtos de pastelaria/doces comerciais	55.8%	0.03

***M = 7.73***

***Adesão Moderada***

# Considerações Finais

- A cantina é a **opção mais frequente** para refeições.
- Os **serviços da cantina obtiveram classificações mais baixas** do que a comida da cantina.
- Estudantes demonstram **adesão moderada à DM**.
- A **redução das bebidas açucaradas/carbonatadas** e a **utilização de vinho** estão a permitir a adesão aos DM.
- A **utilização diária de azeite** continua a ser um desafio.



# Agradecimentos

**MEDDIET**  
- MENUS 4 CAMPUS -

This work is financed by national funds through FCT – Foundation for Science and Technology, I.P., under the project «PRIMA/0009/2022



The PRIMA programme is supported under Horizon 2020 the European Union's Framework Programme for Research and Innovation.



Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia



Alguma questão,  
sugestão,  
comentário?

**MEDDiET**  
- MENUS 4 CAMPUS -