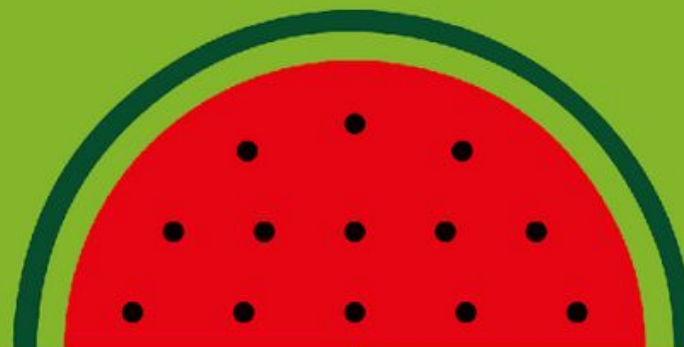
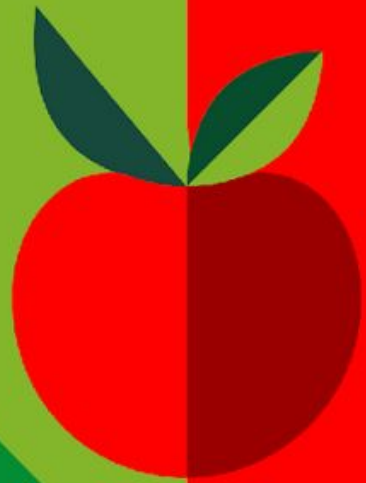


Ir (ou não ir) à cantina?

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



EAT LOCAL
EAT SEASONAL
EAT REAL



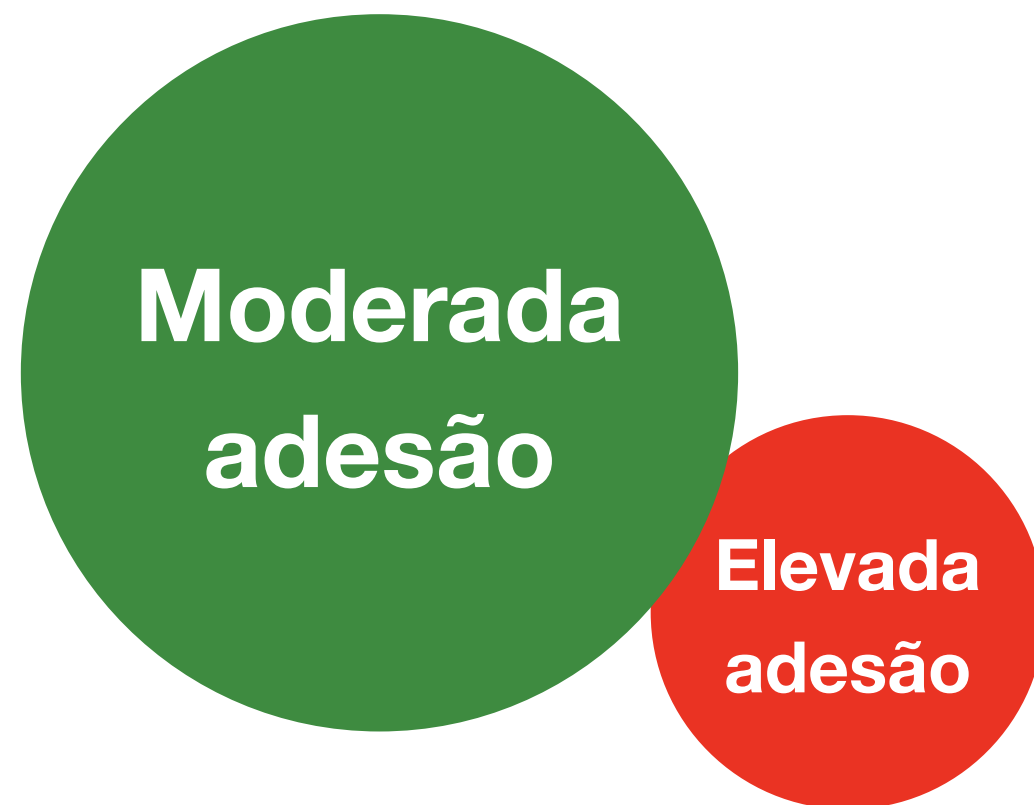
MEDDiET

- MENUS 4 CAMPUS -



Introdução Teórica

- Vários estudos têm sido dedicados a **compreender os hábitos alimentares dos jovens**, com especial ênfase na **adesão à Dieta Mediterrânica (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
acadêmico

(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).

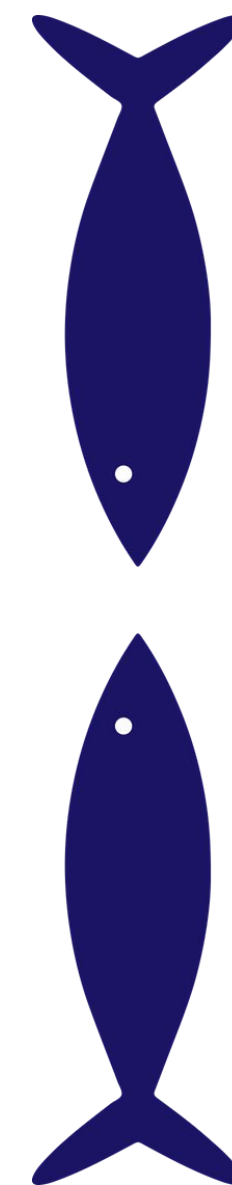


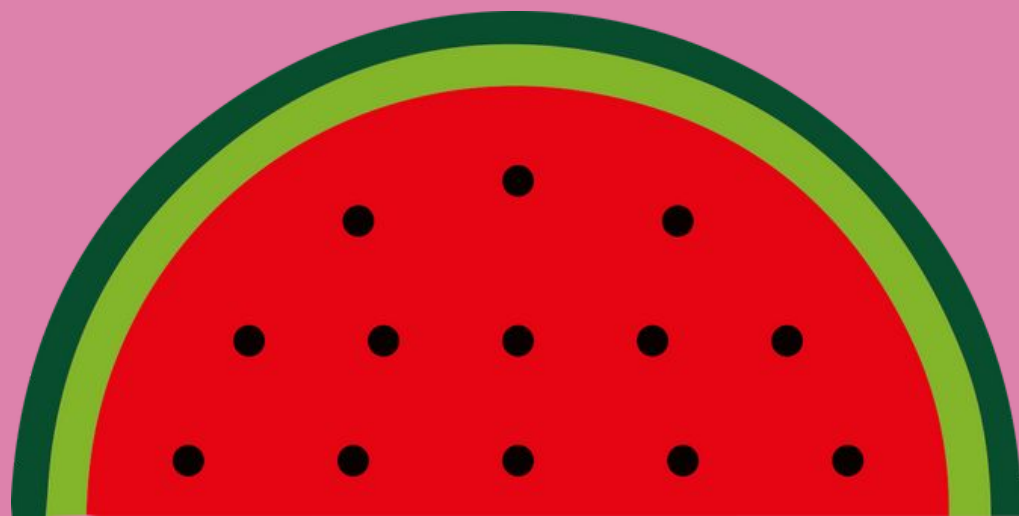
Analisar as opiniões dos/as estudantes acerca das cantinas e identificar os fatores que dificultam a adoção de hábitos alimentares saudáveis pode **contribuir para a melhoria da oferta alimentar nas instituições de ensino superior**



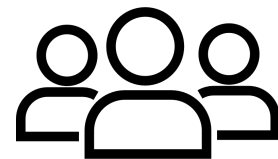
Objetivos

- 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 Mediterrânica (DM).





Participantes



500 estudantes universitários portugueses



71%



26.6%



0.8



idade média de **24,12 anos**
(*SD* = 8.04)



65.6% estudantes a tempo inteiro



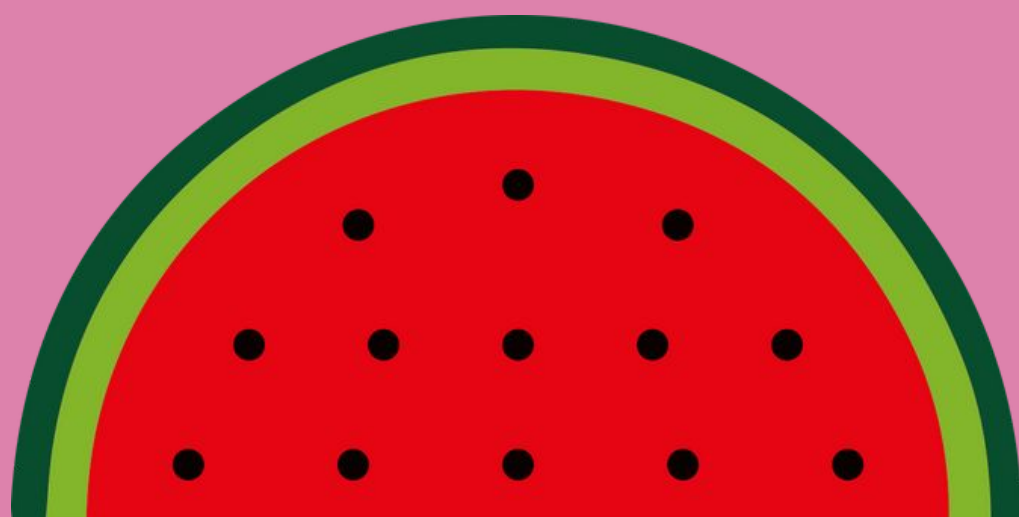
73.6% estudantes de licenciatura



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 Mediterrânica** (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**

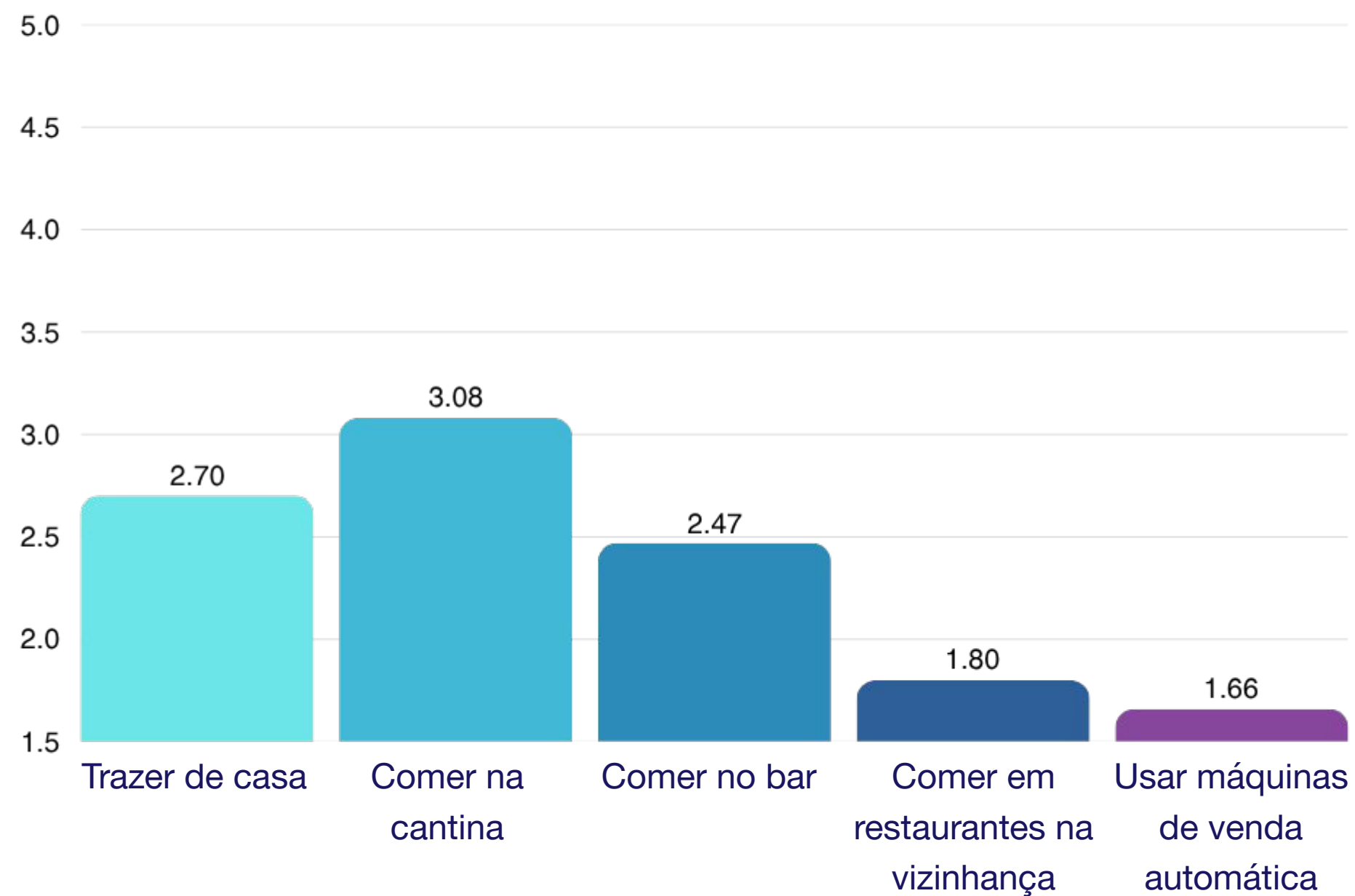
- Pontuação de promoção da NET
- Disposição para pagar

**Índice da Dieta
Mediterrânica
(MEDAS)**

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

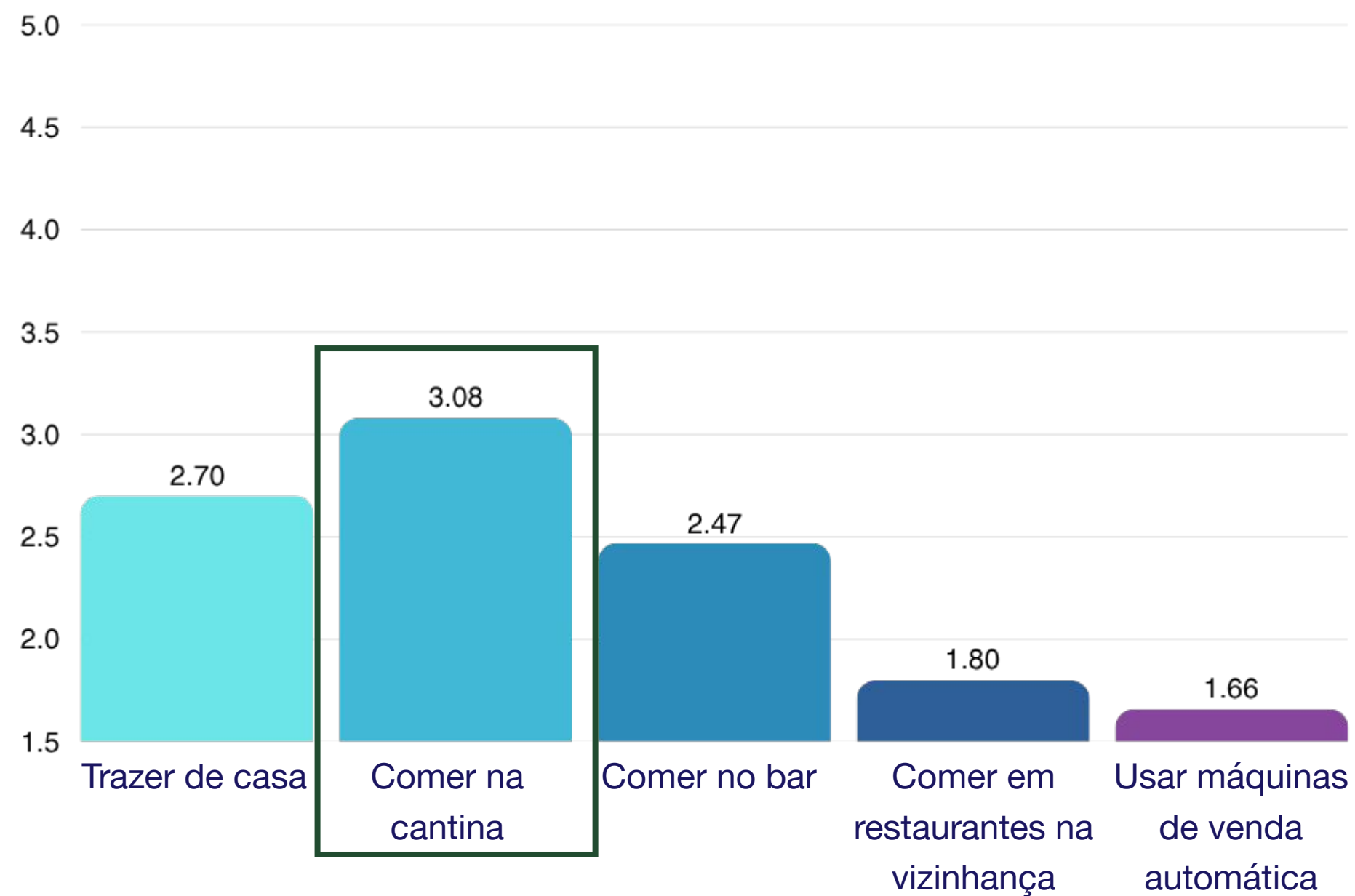
Resultados

Hábitos Alimentares nas Universidades



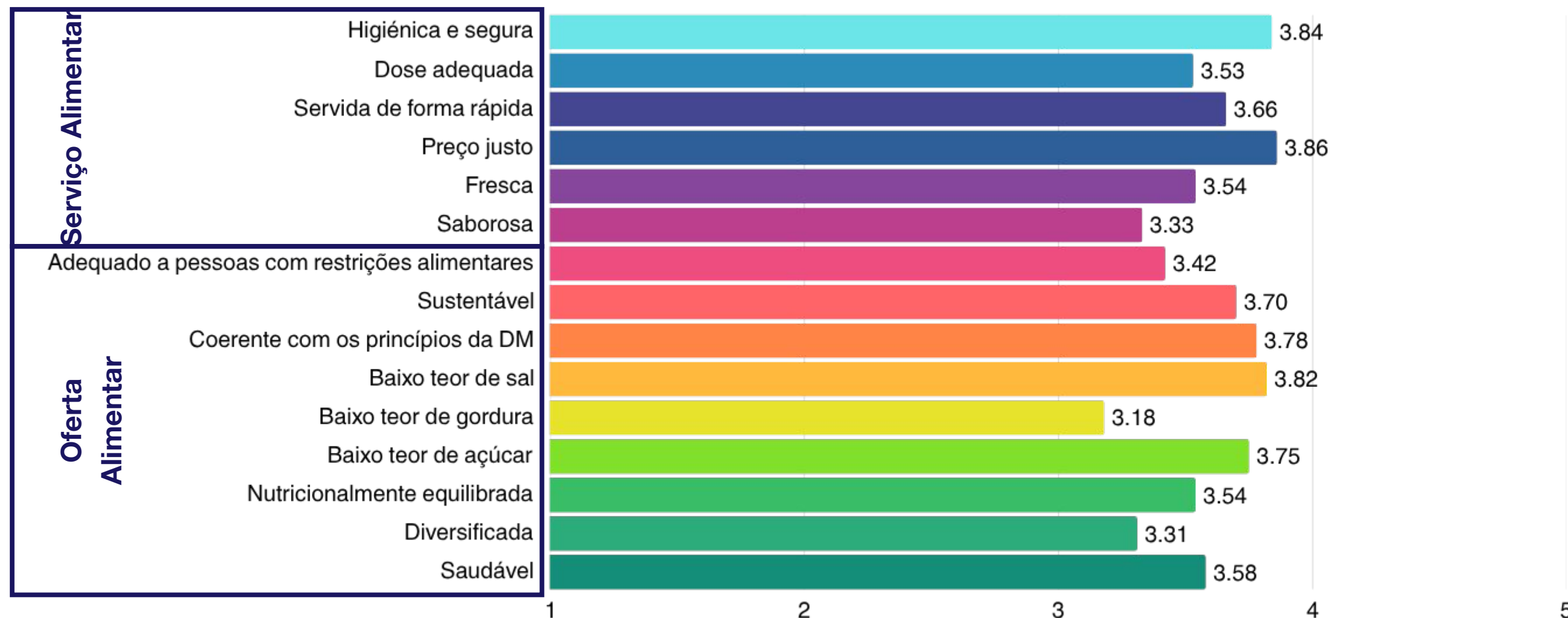
Resultados

Hábitos Alimentares nas Universidades



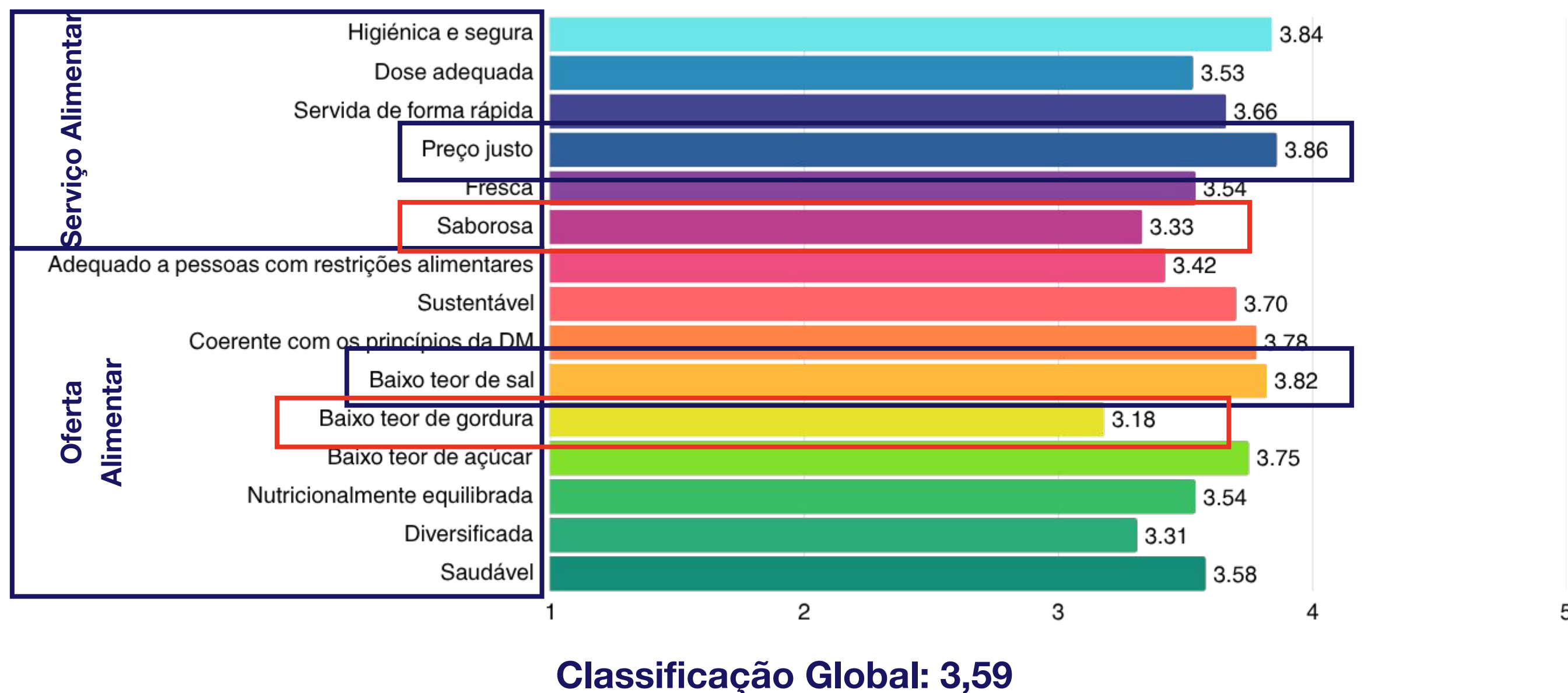
Resultados

Percepções sobre a Oferta e o Serviço Alimentar nas Cantinas Universitárias

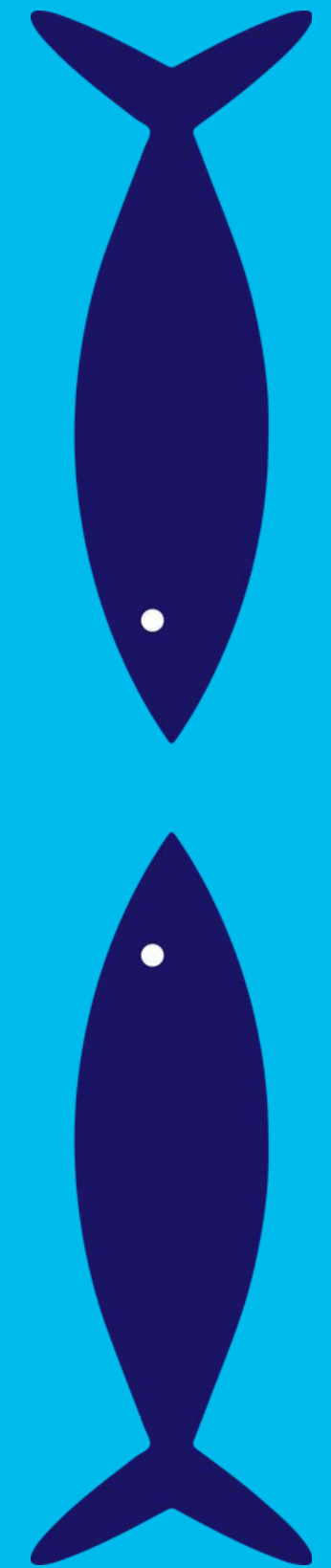


Resultados

Percepções sobre a Oferta e o Serviço Alimentar nas Cantinas Universitárias



Percepções sobre a Oferta Alimentar nas Cantinas Universitárias

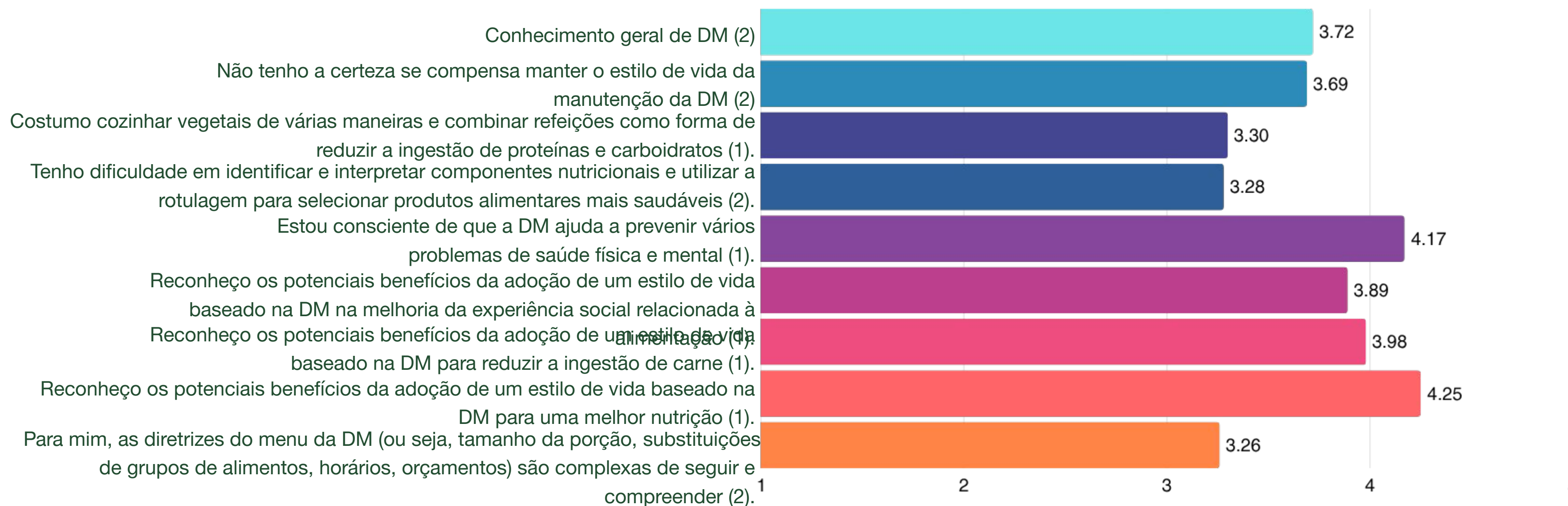
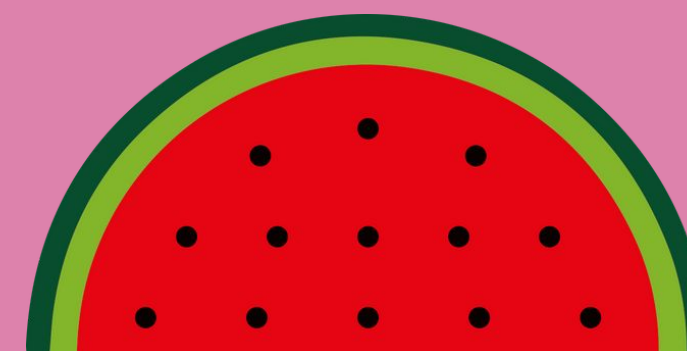


Percepções sobre o Serviço Alimentar nas Cantinas Universitárias



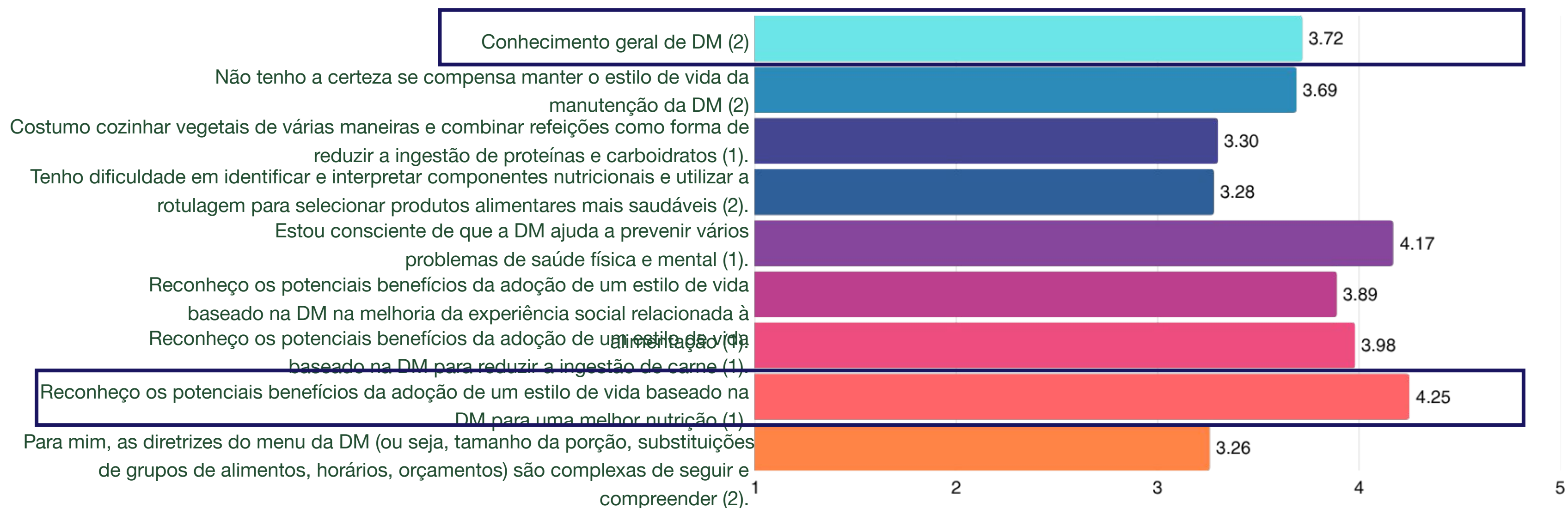
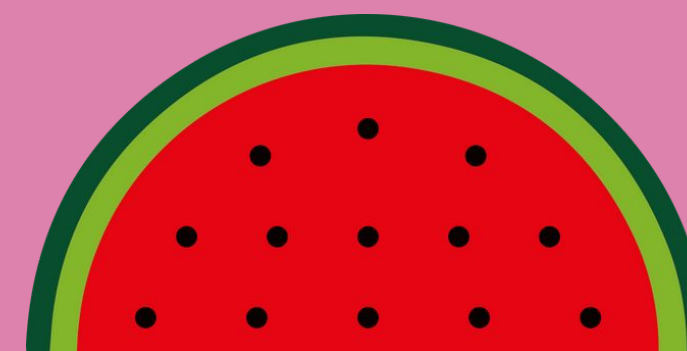
Resultados

Percepções e Atitudes sobre Conhecimento de DM



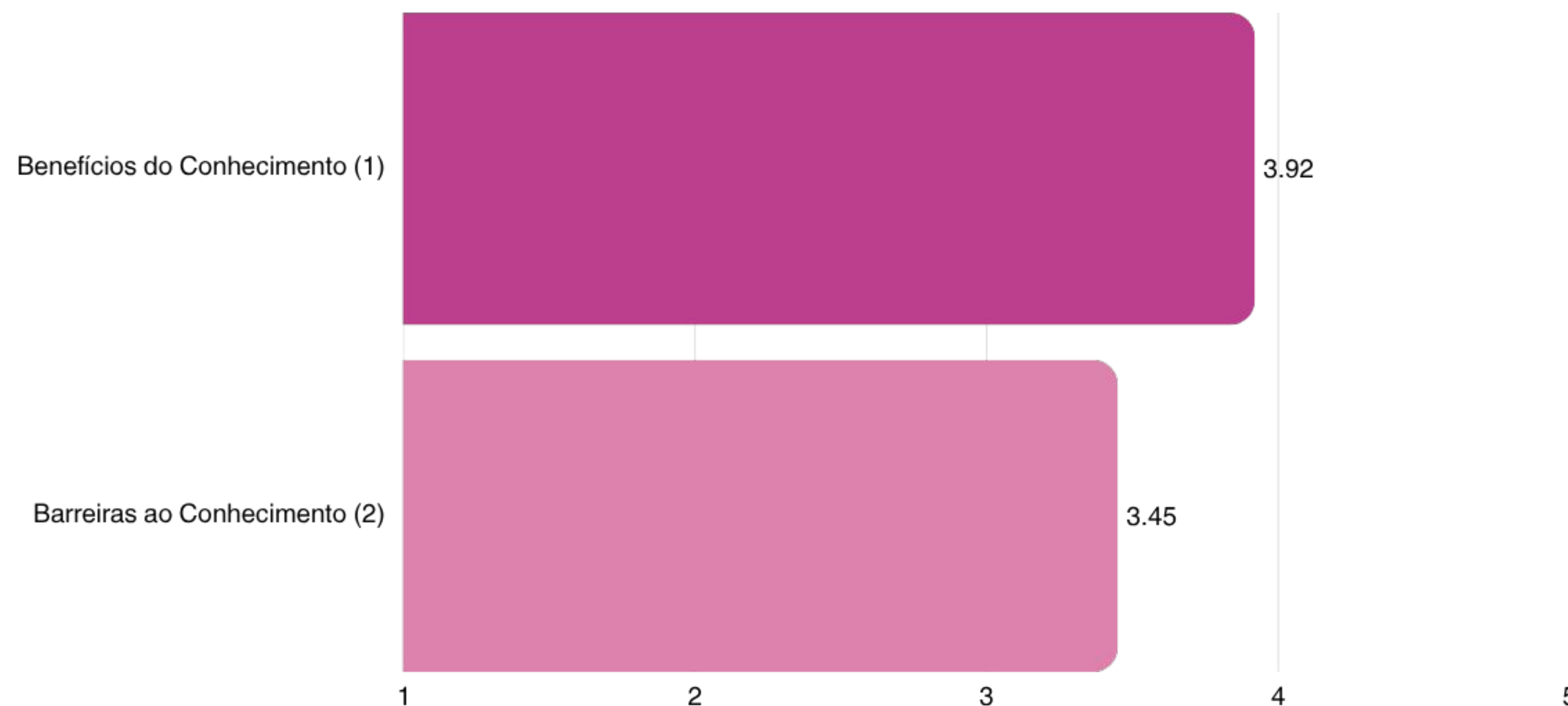
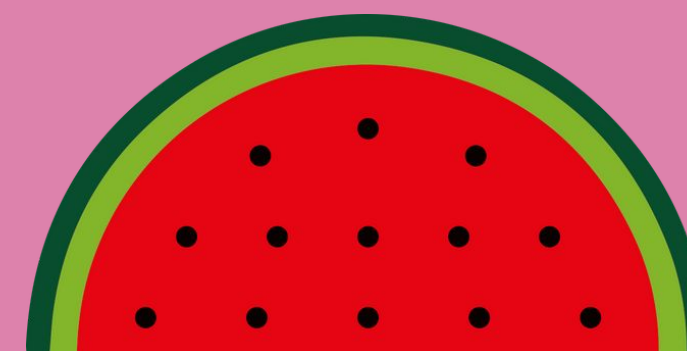
Resultados

Percepções e Atitudes sobre Conhecimento de DM



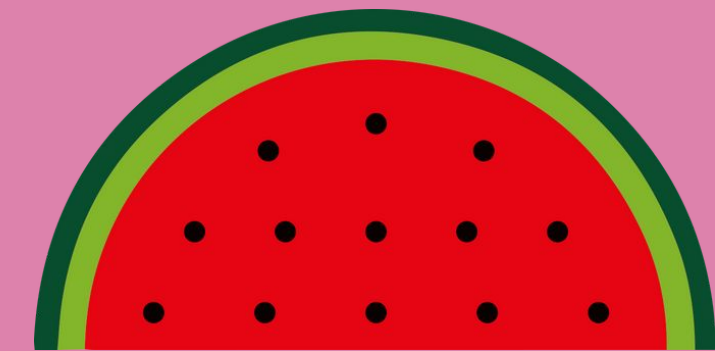
Resultados

Percepções e Atitudes sobre Conhecimento de DM



Resultados

Percepções de Adesão à DM



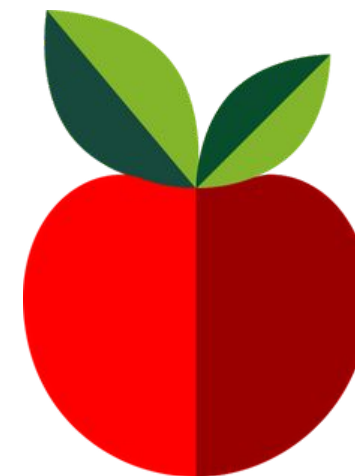
	Percentagem	SE
Azeite como gordura principal	91.6%	0.01
Azeite por dia	21.7%	0.02
Hortícolas cozinhadas	32.7%	0.03
Hortícolas cruas	50.6%	0.03
Fruta por dia	28.6%	0.02
Porções de carne vermelha/hambúrgueres	48%	0.03
Porções de manteiga	77.5%	0.02
Bebidas açucaradas/gaseificadas	87.6%	0.02
Copos de vinho	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



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

U.PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

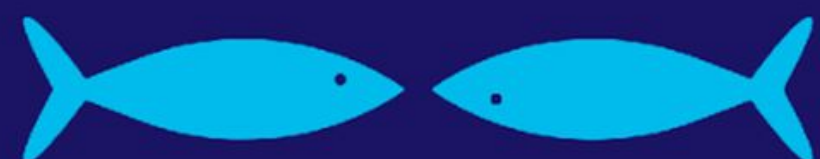


ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA





Alguma questão,
sugestão,
comentário?

MEDDiET
- MENUS 4 CAMPUS -

