

*Alimentação sustentável, comportamentos alimentares e perceção
dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável nos estudantes
do ensino superior: um estudo de caso*

Carolina Guedes Agostinho

*Alimentação sustentável, comportamentos alimentares e perceção
dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável nos estudantes
do ensino superior: um estudo de caso*

Carolina Guedes Agostinho

Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar

Dissertação realizada sob a orientação da Doutora Susana Luísa da Custódia Machado Mendes e da Doutora
Maria Joaquina da Cunha Pinheiro

Peniche, setembro de 2025

Título: Alimentação sustentável, comportamentos alimentares e perceção dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável nos estudantes do ensino superior: um estudo de caso

Copyright © Carolina Agostinho

Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar – Peniche

Politécnico de Leiria

2025

A Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar e o Politécnico de Leiria têm o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar esta dissertação através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, e de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

Agradecimento

A conclusão desta dissertação é o fecho de mais um capítulo importante na minha etapa de estudante.

Muitos desafios pelo caminho, com perspetivas de futuro e trabalho novas, mas que mesmo assim não baixei os braços e não desisti. É um orgulho muito grande.

Queria em especial agradecer à Professora Doutora Susana Mendes pela ajuda constante e disponibilidade imediata e por me ter apoiado em algumas decisões que podiam ter atrasado este trabalho, mas que, com esforço e dedicação, alcançamos os resultados esperados.

Resumo

O aumento da população mundial e conseqüente aumento das práticas agrícolas intensivas, têm causado uma elevada preocupação quanto à oferta de recursos alimentares e ao impacto ambiental resultante da produção de alimentos. A alimentação sustentável surge como resposta para enfrentarmos estes desafios, envolvendo diversas áreas, tais como a nutrição, ambientais, sociais e económicas.

Este estudo teve como objetivo avaliar os hábitos e comportamentos alimentares de estudantes do ensino superior em Portugal, e a sua perceção sobre a alimentação sustentável e os Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS). A investigação foi desenvolvida através de um inquérito *online* a 558 estudantes de instituições públicas e da realização de um *focus group*. Os resultados obtidos indicaram que a maioria dos estudantes opta por alimentos saudáveis, embora o consumo diário de frutas e legumes seja inferior às recomendações definidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) (OECD, 2021). Verificou-se que existe uma adesão moderada do consumo de produtos locais e sazonais e uma redução limitada do consumo de carne. No entanto, apenas metade dos estudantes inquiridos conhece os ODS, sendo que o objetivo mais conhecido é o “Erradicar a Fome”. Observou-se ainda que as Instituições de Ensino Superior (IES) desempenham um papel importante no conhecimento e sensibilização dos ODS.

Foi possível concluir que, existe uma ligação entre os hábitos alimentares, a sustentabilidade e os ODS, sendo benéfico em contexto académico, a dinamização das ações de propagação e sensibilização de um consumo responsável, da redução do desperdício alimentar e da importância dos produtos locais e sazonais, sendo estas estratégias essenciais para se atingir as metas da Agenda 2030.

A presente dissertação, intitulada *"Alimentação sustentável, comportamentos alimentares e perceção dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável nos estudantes do ensino superior: um estudo de caso"*, contribui de forma significativa para a promoção dos ODS estabelecidos pela Agenda 2030 das Nações Unidas. Ao explorar a relação entre os comportamentos alimentares dos estudantes do ensino superior e a perceção que estes têm sobre a alimentação sustentável, a investigação promove uma reflexão crítica e informada sobre práticas alimentares conscientes e sustentáveis.

Além disso, ao analisar a compreensão dos próprios ODS por parte dos estudantes, a dissertação incentiva a educação para o desenvolvimento sustentável e a transformação de atitudes em prol de uma cidadania mais ativa e informada.

Palavras-chave: Alimentação sustentável, Comportamentos alimentares, Estudantes do Ensino Superior, Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, Desperdício alimentar.

Abstract

The increase in the world population and the consequent growth of intensive agricultural practices have raised significant concerns regarding the availability of food resources and the environmental impact resulting from food production. Sustainable eating emerges as a response to these challenges, encompassing several areas such as nutrition, environmental, social and economic aspects.

This study aimed to evaluate the eating habits and behaviours of higher education students in Portugal and their perception of sustainable eating and the Sustainable Development Goals (SDGs). The research was conducted through an online survey answered by 558 students from public institutions and a focus group session.

Findings demonstrate that most students opt for healthy foods, although daily fruit and vegetable intake remains below the recommendations set by World Health Organization (WHO) through the National Program for the Promotion of Healthy Eating (NPPHE) (OECD, 2021). A moderate adherence to the consumption of local and seasonal products was observed, as well as a limited reduction in meat consumption. However, only half of the respondents reported being familiar with the SDGs, with “Zero Hunger” being the most recognized goal. It was also observed that Higher Education Institutions (HEIs) play an important role in raising awareness and disseminating knowledge about the SDGs.

It can be concluded that there is a clear connection between eating habits, sustainability and the SDGs. In the academic context, it is beneficial to continue promoting responsible consumption, reducing food waste and highlighting the importance of local and seasonal products, as these are essential strategies to achieve the targets of the 2030 Agenda.

The present dissertation, entitled “Sustainable Food, Eating Behaviours and the Perception of the Sustainable Development Goals among Higher Education Students: A Case Study”, makes a significant contribution to the promotion of the SDGs established by the United Nations 2030 Agenda. By exploring the relationship between higher education students’ eating behaviours and their perception of sustainable food, the research fosters critical and informed reflection on conscious and sustainable dietary practices.

Furthermore, by analysing students’ understanding of the SDGs themselves, the dissertation encourages education for sustainable development and the transformation of attitudes in favour of a more active and informed citizenship.

Keywords: Sustainable eating, Eating behaviours, Higher Education Students, Sustainable Development Goals, Food waste.

Índice Geral

<i>Agradecimento</i>	IV
<i>Resumo</i>	V
<i>Abstract</i>	VI
<i>Índice de Figuras</i>	IX
<i>Índice de Tabelas</i>	X
<i>Abreviaturas</i>	XI
<i>Capítulo 1 – Introdução</i>	12
1.1 Alimentação Sustentável	12
1.2 Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável	14
1.3 Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável	17
1.4 Comportamentos Alimentares nos Jovens Adultos	26
<i>Capítulo 2 – Justificação do Tema e Objetivos</i>	28
<i>Capítulo 3 – Metodologia de Investigação</i>	29
3.1 Hipóteses de Investigação	29
3.2 Definição da População-Alvo e Amostra	30
3.3 Inquérito e a sua Aplicação	32
3.4 Pré-teste	32
3.5 Focus Group	33
3.6 Análise de Dados	34
3.7 Aspetos Éticos	34
<i>Capítulo 4 – Apresentação dos Resultados</i>	35
4.1 Caracterização Sociodemográfica da Amostra	35
4.2 Caracterização da Qualidade e Comportamentos Alimentares	37
4.3 Caracterização da Sustentabilidade Alimentar	39

4.4 Análise Correlacional.....	41
4.5 Caracterização do Conhecimento de uma Alimentação Sustentável por via do <i>Focus Group</i>	57
<i>Capítulo 5 – Discussão dos Resultados</i>	60
<i>Capítulo 6 – Conclusão</i>	67
<i>Capítulo 7 – Bibliografia</i>	68
<i>Anexos</i>	74
Anexo I – Questionário.....	74
Anexo II – Parecer da Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Leiria	80

Índice de Figuras

Figura 1 - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (Fonte: Silva 2020).	18
Figura 2 - Distribuição da amostra para a questão "Quais as refeições que faz diariamente?" (n=558).	37
Figura 3 - Distribuição da amostra para as questões "Com que frequência consome frutas?" e "Com que frequência consome legumes?" (n = 558).	38
Figura 4 - Fatores que influenciam à compra de alimentos saudáveis (n = 558).	39
Figura 5 - Ações tomadas pelos participantes de modo a reduzir o desperdício alimentar (n = 558).	40
Figura 6 - Conhecimento dos ODS (n = 278).	41
Figura 7 - Relação entre as variáveis do número total de ODS conhecidos e a compra ou não compra de produtos locais.....	54
Figura 10 - Relação entre as variáveis do número total de ODS conhecidos e a IES ter ou não ter ações de sensibilização sobre alimentação sustentável.....	56
Figura 11 - Nuvem de palavras decorrente da sessão de Focus Group.....	57
Figura 12 - Imagem da entrada principal da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM), Peniche.	65
Figura 13 - Imagem aproximada da impressão a cores dos ODS na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM), Peniche.....	65

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Informação sobre os alimentos a disponibilizar nas escolas.	15
Tabela 2 - Distribuição da dimensão da amostra, tendo em conta a dimensão populacional de cada uma das regiões.	31
Tabela 3 – Características sociodemográficas (n = 558).	36
Tabela 4 - Correspondência das hipóteses de investigação com as questões do questionário.	43
Tabela 5 - Distribuição da frequência observada em função das variáveis sexo, faixa etária, tipo de residência habitual, ciclo de estudos e área de estudos (n = 434).	45
Tabela 6 – Distribuição da frequência dos fatores que influenciam a decisão de comprar alimentos saudáveis, quando relacionados com a compra de produtos sazonais, a compra de produtos locais ou se olham para a embalagem do produto no ato de compra (n = 479).	47
Tabela 7 - Distribuição da frequência dos motivos para a redução do consumo de carne, quando relacionados com a compra de produtos sazonais, a compra de produtos locais ou se olham para a embalagem do produto no ato de compra (n = 192).	49
Tabela 8 - Distribuição da frequência das ações para reduzir o desperdício alimentar, quando relacionados com o ciclo de estudos e a área de estudo (n = 492).	51
Tabela 9 - Distribuição da frequência do conhecimento dos ODS, quando relacionados com a IES ter ações de sensibilização sobre alimentação saudável (n = 558).	52

Abreviaturas

EES - Estudantes do Ensino Superior

ESTM - Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar

ISE – Instituto Ensino Superior

INE - Instituto Nacional de Estatística

ODS - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

ONU - Organização das Nações Unidas

PNPAS – Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

PNS - Plano Nacional de Saúde

Capítulo I – Introdução

1.1 Alimentação Sustentável

Estima-se que a população mundial em 2054 atinja os 9,9 bilhões de pessoas (ONU, 2024). Se atualmente existe debate sobre a relação entre a produção agrícola intensiva e as alterações climáticas, é de pensar como será futuramente com o crescimento populacional. Sabe-se que a agricultura intensiva é fruto de uma grande procura alimentar e tem como resultado a libertação de gases de efeito estufa. Estes gases têm um crescimento maior nos países desenvolvidos do que nos países em desenvolvimento, por diversas razões, nomeadamente: a existência de gado em maior número, que no seu processo digestivo libertam o gás metano, 25 vezes mais potente que o dióxido de carbono no que toca ao aquecimento global; o mau tratamento ou má gestão do esterco animal, que leva à poluição dos solos, águas e até emissão de gases de efeito estufa; o uso incorreto de agroquímicos, muitas vezes os produtores utilizam químicos em excesso e inadequadamente, químicos estes que não são encontrados facilmente nos países em desenvolvimento; a má gestão da terra, ou seja, o uso incorreto de terras agrícolas, pode levar à degradação dos solos (Yohannes, 2016). Pensa-se que esta situação tende a piorar com o aumento da população, pois tal significa uma maior necessidade de oferta alimentar, ou seja, maior produção agrícola e, conseqüentemente, maiores efeitos nas alterações climáticas. No entanto, apesar da atual preocupação de que os recursos alimentares não sejam suficientes, existe um contrassenso: a existência do desperdício alimentar (Mureithi, 2024). Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), em Portugal, o desperdício alimentar por habitante foi de 184,0 kg em 2022 (INE, 2024). Na União Europeia a estimativa é de 59 milhões de toneladas de alimentos desperdiçados todos os anos, sendo que mais de metade do desperdício tem origem nos agregados familiares e, de seguida, no setor da produção e transformação dos alimentos (*Desperdício Alimentar - Consilium*, 2024).

Associado a todas estas questões, surge o tema da alimentação sustentável, que tantos ambientalistas lutam por defender com objetivo à redução do impacto ambiental resultante do excesso de produção alimentar.

Algumas pessoas ainda confundem os conceitos de “alimentação saudável” com “alimentação sustentável” e, apesar de se complementarem, têm enfoques diferentes. Entende-se como alimentação saudável o consumo de alimentos que proporcionam os nutrientes necessários para a manutenção da saúde, do bem-estar físico e mental e para prevenir doenças (Cena & Calder, 2020). De forma a seguir uma alimentação saudável, foi desenvolvida a Roda dos Alimentos, que divide os variados alimentos em grupos, de acordo com as suas características nutricionais. Cada grupo alimentar tem um triângulo de tamanho diferente, sendo que o maior deverá ser aquele que podemos comer em maior quantidade e o menor em quantidades reduzidas. Assim, a Roda dos Alimentos baseia-se em três grandes conceitos: alimentação completa, variada e equilibrada.

Completa porque deve-se ingerir ao longo do dia alimentos de todos os grupos alimentares, variada pois deve-se variar os alimentos dentro de cada grupo ao longo do dia, e equilibrada, respeitando sempre as porções diárias recomendadas e os seus equivalentes (PNPAS, 2024b).

O conceito de alimentação sustentável abrange outras preocupações. Para além de uma alimentação saudável, considera também o impacto ambiental, social e económico causado pela produção, distribuição e desperdício do alimento. Um dos aspetos importantes abordado por esta filosofia é a preservação da biodiversidade, incentivando o cultivo e o consumo de produtos locais, respeitando a sazonalidade das colheitas (Vargas et al., 2021). A biodiversidade é essencial para garantir a resiliência dos ecossistemas e a segurança alimentar, não significa “apenas” proteger a variedade de espécies animais e vegetais, mas também garantir a diversidade genética dos mesmos. Um sistema baseado na monocultura, como é o caso do cultivo intensivo da soja ou do milho, tende a esgotar os recursos naturais, como o solo e a água, e torna os cultivos mais vulneráveis a pragas, o que leva ao uso crescente de pesticidas e fertilizantes químicos, situação difícil de regredir (Suarez & Gwozdz, 2023). Por outro lado, promover a biodiversidade por meio da diversificação das culturas agrícolas aumenta a resiliência dos solos e melhora o controlo de pragas de forma natural. É por isto que, o consumo de produtos locais e sazonais é tão importante, pois não irão esgotar recursos nem criar adversidades, como pragas. Quando os consumidores optam por produtos locais, contribuem para a redução da pegada de carbono associada ao transporte de alimentos de longa distância. Além disso, nutricionalmente são alimentos mais interessantes uma vez que não passam por processos de armazenamento e transporte, reduzindo a necessidade do uso de conservantes e de perda de nutrientes (Belgacem et al., 2021). Os produtos sazonais são aqueles que estão no auge do seu ciclo natural de produção, o que significa uma maior riqueza nutricional. A nível ambiental, estes alimentos requerem menos consumo de água e energia, uma vez que estão a ser produzidos nas condições climáticas ideais, resultando numa menor pegada ecológica em comparação com os produtos cultivados fora da estação, que muitas vezes necessitam de estufas aquecidas, irrigação artificial ou de serem importados de outros países (Belgacem et al., 2021; DeClerck et al., 2023). Ao promover a biodiversidade e o consumo de produtos locais e sazonais, contribuímos para um sistema alimentar mais sustentável e resiliente, protegendo os recursos naturais e a saúde dos ecossistemas. Além disso, estas práticas incentivam a economia local e ajudam a reduzir o desperdício alimentar, visto que são alimentos consumidos mais rapidamente após a colheita (Garnett, 2013).

Visto que, uma das principais fontes de emissão de gases de efeito de estufa são as práticas alimentares, é imprescindível promover dietas com menor impacto ambiental. Exemplo disso é a redução do consumo de carne e produtos de origem animal, o incentivo à produção de alimentos locais e o consumo de produtos sazonais.

1.2 Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Aliado a todas estas questões, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), criado em Portugal em 2012, veio revolucionar as mentalidades estabelecidas até então, fazendo parte dos 12 Programas Nacionais de Saúde Prioritários, desenvolvidos no âmbito do Plano Nacional de Saúde (PNS). Uma vez que Portugal, até à data de 2012, não dispunha de um programa nacional de alimentação, ou seja, políticas alimentares e de nutrição orientadoras, ou conjuntos de ações que garantissem e incentivassem o acesso e o consumo de determinados tipos de alimentos, tendo sempre como objetivo a melhoria do estado nutricional e da saúde dos portugueses (DGS, 2024). Segundo o Observatório Europeu (OECD, 2021), sabe-se que as taxas de obesidade em Portugal têm vindo a aumentar na última década, tanto em adultos como em adolescentes, e que 30% da mortalidade está associada a fatores de risco comportamentais, tais como fumar, má alimentação, consumo de álcool e baixa atividade física. Assim, a visão do PNPAS (2024) é promover o estado de saúde da população portuguesa, através da sua alimentação, prevenindo e/ou controlando todas as formas de malnutrição e, conseqüentemente, prevenir e controlar as doenças mais prevalentes em Portugal (doenças cardiovasculares, oncológicas, diabetes ou a obesidade). Por todas as formas de malnutrição, entende-se alimentação inadequada, desnutrição, ingestão inadequada de vitaminas e minerais, pré-obesidade e obesidade. Com isto em mente, e criando as condições necessárias, o PNPAS (2024) tem três missões principais:

- que os cidadãos vivam, cresçam, aprendam e trabalhem em ambientes alimentares saudáveis;
- que os cidadãos sejam capazes de tomar decisões informadas sobre os alimentos e as formas de culinária saudáveis, possibilitando-os e motivando-os a fazerem escolhas alimentares saudáveis;
- garantir que os serviços de saúde tenham mais respostas e estejam mais capacitados para promover a alimentação sustentável, para averiguar e controlar as doenças crónicas associadas à alimentação inadequada e que garantam o acesso a cuidados nutricionais de qualidade.

Muitos foram os marcos alcançados pelo PNPAS em 10 anos (2012-2022), entre eles a criação de orientações, despachos, infografias, manuais, guias, estudos, campanhas e selos (DGS, 2022). No entanto, é importante ressaltar alguns marcos que tiveram um maior impacto no dia-a-dia dos estudantes. Estes foram as orientações sobre a oferta alimentar nas escolas e a possibilidade de obtenção de Selo Excelência “Alimentação Saudável nas Instituições do Ensino Superior” nas instituições que cumpram determinados requisitos.

O PNPAS tem colaborado com o Ministério da Educação ao longo dos anos para as orientações se manterem atualizadas, nascendo a Circular da Direção-Geral da Educação – Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares (2018) e as Orientações para os Bufetes Escolares (2012), de carácter vinculativo (Decreto-Lei-n.o-

552009, 2009). Na tabela 1, apresentam-se os alimentos que se devem promover, limitar e não disponibilizar nas escolas (PNPAS, 2024a).

Tabela 1 - Informação sobre os alimentos a disponibilizar nas escolas.

Alimentos a promover	Alimentos a limitar	Alimentos a não disponibilizar
Lacticínios	Bolachas/biscoitos	Salgados (rissóis, croquetes, pastéis)
Fruta	Barras de cereais	Pastelaria
Hortícolas	Bolos à fatia	Charcutaria
Pão	Gelados de leite	Molhos
Água	Chocolates	Refrigerantes
Sumos de fruta naturais ou sem açúcar adicionado	Manteiga ou cremes para barrar	Snacks/Guloseimas
Tisanas e infusões	Néctares de fruta	Refeições rápidas

O relatório do PNPAS de 2023 tem como objetivo divulgar a informação epidemiológica nacional mais recente relativa à área da alimentação e nutrição, mas também apresentar os dados relativos à monitorização das medidas implementadas no âmbito do PNPAS.

É possível observar que ainda existe uma prevalência no excesso de peso e obesidade em crianças entre os 6 e 8 anos de 31,9 % e 13,5 %, respetivamente. No entanto, entre estas idades, houve uma tendência positiva no consumo de frutas e hortícolas e também um decréscimo no consumo de bebidas açucaradas.

Em 2023, saíram restrições relativas à publicidade alimentar para menores de 16 anos, tendo o PNPAS (2024) realizado um estudo de monitorização do marketing alimentar em áreas geográficas próximas de escolas. Os principais resultados alcançados permitiram concluir que ainda existe uma quantidade elevada de anúncios publicitários de alimentos e bebidas incumpridores das normas da DGS num raio de 500 metros perto das escolas.

Por outro lado, é de ressaltar duas medidas que tiveram uma influência positiva, isto é, o imposto de consumo sobre as bebidas açucaradas e a implementação de um sistema de rotulagem nutricional simplificado, uma vez que são um incentivo à reformulação tanto do teor de açúcar nas bebidas, como do teor de açúcares, gorduras e sal dos produtos alimentares que tenham tanto o Nutri-Score como o Semáforo Nutricional. Foram apresentadas mais questões neste relatório, mas é importante ressaltar que, apesar de ainda serem

necessárias muitas mudanças, o PNPAS está no caminho certo para um futuro melhor a nível da alimentação e nutrição (Gregório et al., 2024).

1.3 Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável

Após compreender a importância da alimentação sustentável como um pilar fundamental para a preservação dos recursos naturais e a promoção da saúde, é igualmente necessário situar este conceito no contexto global dos desafios e metas estabelecidas pela Organização das Nações Unidas (ONU). Neste sentido, a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável surge como uma referência central, com os seus 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) focados na sustentabilidade e assumidos pelos 193 países da ONU. Estes têm como objetivo promover o desenvolvimento equilibrado em diferentes áreas e como ambição “não deixar ninguém para trás” (ONU, 2015).

Na base dos ODS, estão 5 princípios fundamentais:

- Pessoas (objetivo 1 ao 6);
- Prosperidade (objetivo 7 ao 10);
- Planeta (objetivo 11 ao 15);
- Paz (objetivo 16);
- Parcerias (objetivo 17).

Estes princípios permitem garantir que os objetivos chegam de forma universal à população mundial, através da participação de diversos atores (decisores políticos, setor privado, academia, sociedade civil), dos países empenhados na sua concretização. Posto isto, é necessário que cada país desenvolva os seus próprios indicadores nacionais para apoiar a monitorização dos objetivos.

Os 17 objetivos definidos pela ONU são os seguintes (ONU, 2015):

- Objetivo 1 – Erradicar a pobreza: erradicar a pobreza extrema em todas as suas formas, em todos os lugares
- Objetivo 2 – Erradicar a fome
- Objetivo 3 – Saúde de qualidade
- Objetivo 4 – Educação de qualidade
- Objetivo 5 – Igualdade de género
- Objetivo 6 – Água potável e saneamento
- Objetivo 7 – Energias renováveis e acessíveis
- Objetivo 8 – Trabalho digno e crescimento económico
- Objetivo 9 – Indústria, inovação e infraestruturas
- Objetivo 10 – Reduzir as desigualdades
- Objetivo 11 – Cidades e comunidades sustentáveis
- Objetivo 12 – Produção e consumo sustentáveis

- Objetivo 13 – Ação climática
- Objetivo 14 – Proteger a vida marinha
- Objetivo 15 – Proteger a vida terrestre
- Objetivo 16 – Paz, justiça e instituições eficazes
- Objetivo 17 – Parcerias para a implementação dos objetivos

A Figura 1 apresenta a imagem representante de cada um dos ODS.



Figura 1 - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (Fonte: Silva 2020).

Objetivo 1 – Erradicar a pobreza

Até 2030, o objetivo é erradicar a pobreza extrema em todos os lugares. Para alcançar essa meta, é essencial garantir uma mobilização significativa de recursos provenientes de diversas fontes, incluindo a cooperação para o desenvolvimento. Esses recursos devem proporcionar meios adequados e previsíveis para que os países em desenvolvimento, em especial os menos desenvolvidos, possam implementar programas e políticas eficazes para eliminar a pobreza em todas as suas dimensões. Além disso, é necessário criar enquadramentos políticos sólidos ao nível nacional, regional e internacional. Essas estratégias devem ser orientadas para beneficiar os mais pobres e levar em consideração a igualdade de gênero, de forma a apoiar investimentos acelerados em ações destinadas à erradicação da pobreza. Será crucial implementar sistemas de proteção social abrangentes, que garantam apoio a todos. Por fim, é essencial fortalecer a resiliência das populações

mais vulneráveis, reduzindo a sua exposição a fenómenos climáticos extremos, choques económicos e desastres sociais e ambientais. Essas ações são fundamentais para promover a equidade e construir um futuro onde a pobreza seja uma realidade do passado (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 2 – Erradicar a fome

Neste objetivo, o compromisso é acabar com a fome e garantir que todas as pessoas, especialmente as mais pobres e vulneráveis, como crianças, tenham acesso a uma alimentação de qualidade, nutritiva e suficiente durante todo o ano. Esta meta inclui eliminar todas as formas de desnutrição, atingindo, até 2025, os objetivos globais relacionados ao nanismo e à caquexia em crianças com idade inferior a cinco anos. Além disso, procura-se atender às necessidades nutricionais específicas de adolescentes, mulheres grávidas, lactantes e idosos. Outro ponto fundamental é duplicar a produtividade agrícola e o rendimento dos pequenos produtores de alimentos, como mulheres, povos indígenas, agricultores de subsistência, pastores e pescadores. Para isso, é necessário assegurar acesso igualitário à terra, existirem recursos produtivos, conhecimento, serviços financeiros, mercados e oportunidades de geração de valor e empregos fora do setor agrícola. Para esta medida correr bem, também é necessário adotar-se medidas que assegurem o funcionamento eficaz dos mercados, reduzindo a variação dos preços e garantindo a estabilidade e segurança alimentar.

Também é essencial implementar sistemas sustentáveis de produção de alimentos e práticas agrícolas resilientes que aumentem a produtividade, preservem os ecossistemas e fortaleçam a adaptação às mudanças climáticas, condições extremas, secas e inundações. Estes sistemas devem, progressivamente, melhorar a qualidade do solo e da terra (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 3 – Saúde de qualidade

Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, é o foco deste objetivo. Até 2030, a meta é alcançar avanços significativos na saúde global, começando pela redução da taxa de mortalidade materna para menos de 70 mortes por 100.000 nascidos vivos. É fundamental eliminar epidemias como a tuberculose, malária e doenças tropicais negligenciadas, além de combater a hepatite, doenças transmitidas pela água e outras doenças infecciosas. Paralelamente, pretende-se reduzir para um terço as mortes prematuras causadas por doenças não transmissíveis, promovendo ações de prevenção, tratamento e o bem-estar mental. A prevenção e o tratamento do abuso de substâncias, como drogas e álcool, também serão reforçados. Além disso, o acesso universal a serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo planeamento familiar, educação e integração da saúde reprodutiva em políticas nacionais e o acesso a serviços essenciais de qualidade e medicamentos e vacinas seguros e acessíveis a todos deve ser garantido até 2030. É

igualmente importante reduzir substancialmente as mortes e doenças relacionadas com produtos químicos perigosos, com a poluição do ar, água e/ou solo.

Outras iniciativas incluem o fortalecimento do controlo do tabaco, a promoção da pesquisa e desenvolvimento de medicamentos e vacinas para doenças transmissíveis e não transmissíveis, garantindo o acesso equitativo e preços acessíveis.

Também é necessário aumentar significativamente o financiamento da saúde e a formação, o recrutamento e retenção de profissionais de saúde, especialmente nos países menos desenvolvidos (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 4 – Educação de qualidade

Até 2030, o compromisso global é garantir acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos, ou seja, garantir que todos os alunos concluam o ensino primário e secundário, de forma gratuita, equitativa e de qualidade, assegurando resultados de aprendizagem relevantes e eficazes. Outro objetivo essencial é assegurar a igualdade de acesso para homens e mulheres à educação técnica, profissional e superior, incluindo o ensino universitário, a preços acessíveis. Paralelamente, pretende-se aumentar significativamente o número de jovens e adultos com competências técnicas e profissionais relevantes, promovendo o emprego, o trabalho decente e o empreendedorismo.

Aliados a estes esforços, também é importante construir e melhorar infraestruturas escolares, garantindo que sejam adequadas para crianças, sensíveis às deficiências e à igualdade de género, e que proporcionem ambientes de aprendizagem seguros, inclusivos e não violento, assim como ampliar significativamente o número de bolsas de estudo para estudantes de países em desenvolvimento, especialmente nos menos desenvolvidos (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 5 – Igualdade de género

Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas é o compromisso global deste objetivo. Até 2030, procura-se eliminar todas as formas de discriminação e violência contra as mulheres e meninas, tanto em espaços públicos como em privados. Isso inclui erradicar práticas nocivas, como casamentos infantis, forçados ou prematuros, e as mutilações genitais femininas, garantindo a proteção e dignidade de todas. Um passo essencial é valorizar o trabalho doméstico não remunerado, promovendo a responsabilidade partilhada dentro das famílias. Paralelamente, é crucial garantir a participação plena e igualitária das mulheres em posições de liderança e na tomada de decisões nos âmbitos político, económico e público. Reformas legais e institucionais serão fundamentais para assegurar que as mulheres tenham os mesmos direitos aos recursos

económicos, à propriedade, à herança, aos serviços financeiros e aos recursos naturais. Além disso, a expansão do acesso a tecnologias, particularmente de informação e comunicação, será promovida para fortalecer o empoderamento feminino.

Esses esforços refletem um compromisso global de construir sociedades mais justas, equitativas e inclusivas (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 6 – Água potável e saneamento

O compromisso com a gestão sustentável da água e o saneamento até 2030 visa garantir o acesso universal e equitativo à água potável e segura para todos, bem como a disponibilização de saneamento e higiene adequados. Este esforço inclui a erradicação da defecação a céu aberto, com atenção especial às necessidades de mulheres, meninas e pessoas em situações de vulnerabilidade. A qualidade da água será melhorada globalmente por meio da redução da poluição, da eliminação de despejos inadequados e da minimização da libertação de produtos químicos e materiais perigosos. Além disso, procura-se aumentar a reciclagem e a reutilização de águas residuais e reduzir para metade a proporção de águas residuais não tratadas.

A eficiência no uso da água será substancialmente aumentada em todos os setores, assegurando extrações sustentáveis e um abastecimento adequado de água doce para enfrentar a escassez e reduzir o número de pessoas afetadas. Simultaneamente, será implementada uma gestão integrada dos recursos hídricos em todos os níveis, incluindo iniciativas de cooperação transfronteiriça.

Os ecossistemas relacionados à água, como montanhas, florestas, zonas húmidas, rios, aquíferos e lagos, serão protegidos e restaurados, reconhecendo seu papel vital na manutenção dos recursos hídricos.

Por fim, a consciencialização ativa das comunidades locais será fortalecida, promovendo uma gestão mais eficiente e inclusiva da água e do saneamento, como parte essencial dos esforços globais para garantir um futuro promissor (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 7 – Energias renováveis e acessíveis

Até 2030, o compromisso global com a energia sustentável procura assegurar o acesso universal, confiável, moderno e a preços acessíveis aos serviços de energia, promovendo o bem-estar e o progresso económico e social. Para isso, é essencial aumentar significativamente a participação de fontes renováveis na matriz energética mundial, alinhando o desenvolvimento energético às metas ambientais.

Além disso, a eficiência energética será priorizada, com a meta de duplicar a taxa global de melhoria neste aspeto, reduzindo o desperdício e otimizando os recursos disponíveis. A cooperação internacional desempenhará um papel crucial, facilitando o acesso à pesquisa e às tecnologias de energia limpa, como fontes

renováveis, eficiência energética e combustíveis fósseis avançados e mais limpos. Esse esforço será complementado pelo incentivo ao investimento nas infraestruturas e tecnologias que promovam energia sustentável.

Nos países em desenvolvimento, a expansão das infraestruturas e a modernização tecnológica serão fundamentais para garantir serviços de energia modernos e sustentáveis. Esses esforços estarão alinhados aos programas de apoio específicos de cada nação, fortalecendo a resiliência energética e promovendo um futuro mais limpo e acessível para todos (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 8 – Trabalho digno e crescimento económico

O compromisso com o crescimento económico inclusivo e sustentável, o emprego pleno e produtivo e o trabalho digno para todos (mulheres, homens, jovens e pessoas com deficiência) fazem parte da peça central para alcançar o desenvolvimento global até 2030. Na base deste objetivo está em conseguir alcançar um crescimento económico per capita, principalmente nos países menos desenvolvidos, através do aumento dos níveis de produtividade das economias, pela sua diversificação, modernização tecnológica e inovação. Devem existir também políticas que apoiem a criação de emprego decente, o empreendedorismo, a criatividade e a inovação, mas também que ao mesmo tempo incentivam a criação de micro e pequenas empresas. O desafio deste objetivo é conseguir separar o crescimento económico com a consequente degradação ambiental. Para isto é necessário o incentivo à produção e consumo sustentáveis, quer seja através de programas ou outros métodos, mas com a ajuda dos países desenvolvidos.

De modo a conseguir-se alcançar um emprego pleno e decente, deve-se adotar medidas para erradicar a escravidão moderna, o tráfico de pessoas e proibir o trabalho infantil, tendo sempre em vista os direitos dos trabalhadores e ambientes de trabalho confortáveis e seguros para todos os funcionários (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 9 – Indústria, inovação e infraestruturas

Este objetivo defende que até 2030, a participação da indústria no setor do emprego deverá aumentar, criando mais postos de trabalho. As infraestruturas desenvolvidas devem ser de qualidade, de confiança, sustentáveis e inclusivas, com preços acessíveis a todos. De modo a tornar a indústria mais sustentável, deve-se modernizar as infraestruturas e reabilitar as indústrias, permitindo que estas consigam utilizar os recursos à sua volta e que sejam ambientalmente corretos. Para fomentar a inovação, é necessário fortalecer a investigação científica e melhorar as capacidades tecnológicas dos setores industriais em todos os países (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 10 – Reduzir as desigualdades

O suposto é reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países, empoderando e promovendo a inclusão social, económica e política de todos, garantindo a igualdade de oportunidades e reduzindo as desigualdades, independentemente dos fatores sociodemográficos. Em acréscimo, a adoção de políticas a nível fiscal e de proteção social, o melhoramento da regulamentação e monitorização dos mercados e instituições globais e a facilitação da migração contribuirá também para a uma redução dessas desigualdades (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 11 – Cidades e comunidades sustentáveis

Tornar as cidades e comunidades inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis são os pontos-chave deste objetivo. Até 2030, deve-se promover uma vida mais sustentável através do acesso a transportes seguros, acessíveis a todos e com preços baixos e fortalecendo os esforços para proteger e salvaguardar o património cultural do mundo. Também é importante garantir o acesso da população aos serviços básicos e a uma habitação segura, adequada e de preço acessível. Numa outra vertente, é importante conseguir-se reduzir o número de mortes e de população afetada em catástrofes naturais, melhorando o tempo e a capacidade de resposta aos mesmos. De modo a assegurar que as cidades se tornam mais sustentáveis, este objetivo também defende a importância do apoio às relações económicas, sociais e ambientais entre as áreas urbanas e rurais, com o planeamento do desenvolvimento rural devido (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 12 – Produção e consumo sustentáveis

Este objetivo foca-se em garantir que a população tem ao seu dispor informação sobre o desenvolvimento sustentável e estilos de vida em harmonia com a natureza e de que é consciente sobre isso. Só assim se consegue alcançar até 2030 uma gestão sustentável e um uso eficiente de recursos naturais, a redução para metade do desperdício alimentar per capita e ao longo das cadeias de produção e a redução da geração de resíduos, através da redução, reciclagem e reutilização. Estas metas podem ser mais facilmente alcançáveis se as empresas adotarem práticas sustentáveis e integrarem informação sobre a sustentabilidade dentro da sua filosofia (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 13 – Ação climática

Devem ser adotadas medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos. Sem data-limite, deve ser sempre reforçada a resiliência e a capacidade de adaptação a riscos relacionados com o clima e as catástrofes naturais, as medidas sobre alterações climáticas devem ser integradas nas políticas, estratégias

e planeamentos nacionais e, na educação, devem ser adotadas medidas de modo a capacitar e alertar a população no que respeita às alterações climáticas (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 14 – Proteger a vida marinha

Este objetivo defende a conservação e utilização de forma sustentável dos oceanos, mares e recursos marinhos, para um desenvolvimento sustentável. Não tem apenas objetivos para 2030, mas várias metas ao longo dos anos. Até 2020, o objetivo era conseguir gerir de forma sustentável e proteger os ecossistemas marinhos e costeiros; regular a extração de recursos, como a sobrepesca e a pesca ilegal; e acabar com alguns subsídios à pesca, que contribuem para a sobrepesca, a pesca ilegal e não reportada. Devem ser aumentados os benefícios económicos para os países insulares em desenvolvimento e para os países menos desenvolvidos, através de uma gestão sustentável da pesca, aquicultura e do turismo (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 15 – Proteger a vida terrestre

Semelhante ao objetivo anterior, mas agora referente à Terra, o intuito deste é proteger, restaurar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, travar e reverter a degradação dos solos e travar a perda de biodiversidade. Para tal, devem ser assegurados a conservação, recuperação e uso sustentável de ecossistemas e florestas, assim como, travar a deflorestação e implementar medidas que reduzam o impacto negativo das espécies exóticas invasoras dos ecossistemas. Um passo importante é integrar os valores dos ecossistemas e da biodiversidade no planeamento nacional e nos processos de desenvolvimento. A par disto, é necessário travar a desertificação, restaurar os solos degradados e conservar os ecossistemas de montada e a sua biodiversidade, de forma a proporcionar o desenvolvimento sustentável. Neste objetivo também é de extrema relevância adotar medidas que acabem com a caça ilegal e o tráfico de espécies exóticas, de modo a conservar uma vez mais a biodiversidade e o ecossistema (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 16 – Paz, justiça e instituições eficazes

Até 2030, deve ser feita a promoção de sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionando o acesso à justiça para todos e construindo instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis. Para este objetivo ser atingido, é necessário reduzir todas as formas de violência e as taxas de mortalidade associadas, acabar com o abuso, exploração, tráfico, violência e tortura contra as crianças, garantir a igualdade de acesso à justiça para todos, reduzir o comércio ilegal de armas, reduzir a corrupção e suborno,

desenvolver instituições eficazes e transparentes, assim como fornecer identidade legal para todos (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Objetivo 17 – Parcerias para a implementação dos objetivos

Para que todos os objetivos anteriormente expostos sejam cumpridos, é necessário fazer um reforço dos meios de implementação dos mesmos e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável. Assim, para cada área (finanças, tecnologia, capacitação, comércio, questões sistémicas, multissetoriais e dados, monitorização e prestação de contas) é necessário obter os parceiros certos e com as iniciativas corretas (ONU, 2015; M. Silva, 2020).

Dentro dos ODS, alguns têm uma conexão direta com a alimentação e os comportamentos alimentares, influenciando tanto o bem-estar individual como o coletivo. Os que estão mais relacionados com o tema em estudo são os ODS 2, 3, 12 e 13. Neste sentido, o “ODS 2: Erradicar a fome” defende a Fome Zero e é fundamental para assegurar que as gerações futuras tenham acesso a alimentos de qualidade. O “ODS 3: Saúde e Bem-estar”, promove a adoção de uma dieta equilibrada e sustentável, contribuindo assim para a melhoria da saúde individual e coletiva. O “ODS 12: Consumo e Produção Responsáveis”, que defende a redução do desperdício alimentar e o uso eficiente de recursos naturais, revela-se bastante importante no contexto do ensino superior, pois é crucial sensibilizar os jovens (que são a faixa etária mais capacitada para fazer mudanças no futuro) para a necessidade de reduzir o desperdício de alimentos e optar por produtos de origem sustentável. Por fim, o “ODS 13: Ação climática”, que aborda a urgente necessidade de combater as mudanças climáticas e o seu impacto.

Estes ODS são para ser postos em prática tanto a nível individual como coletivo. No contexto dos jovens universitários, a educação sobre a alimentação sustentável tem um papel crucial na formação de cidadãos conscientes e capazes de fazer escolhas com impacto positivo na sua saúde, no meio ambiente e, ainda, no futuro das gerações seguintes. E é aqui que entram as instituições de ensino superior, que por meio de campanhas educativas, sessões de educação, disciplinas referentes ao tema e oferta de opções alimentares mais saudáveis, podem desempenhar um papel decisivo nas ações dos jovens. Desta forma, ao relacionar os comportamentos alimentares com os ODS, torna-se claro que o consumo consciente e responsável pode ser uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento sustentável. A promoção de uma alimentação equilibrada, que respeite tanto a saúde humana quanto a do planeta, é fundamental para o avanço das metas estabelecidas pela Agenda 2030 (Avelar & Pajuelo-Moreno, 2024).

1.4 Comportamentos Alimentares nos Jovens Adultos

Os comportamentos alimentares dos jovens têm sido amplamente estudados nos últimos anos, com o objetivo de perceber o que os faz ter determinadas escolhas. Noronha Ribeiro da Costa et al. (2022) conclui que não é apenas uma causa, mas sim causas multifatoriais, tais como fatores nutricionais, psicológicos, culturais, sociais, demográficos e económicos que determinam tais escolhas. Neste estudo, compreendeu-se que a entrada na fase de vida de jovem adulto é um período com muitas mudanças e exigências, que promovem uma nova consciencialização de autonomia, muitas das vezes impulsionada pelo afastamento do seio familiar e integração no contexto académico do ensino superior. Os resultados apontam para a existência de comportamentos como a restrição alimentar, a compulsão, a preocupação excessiva com o peso e a imagem corporal e também hábitos alimentares desajustados. Ainda no mesmo estudo é referido que, estes comportamentos ocorrem frequentemente em paralelo com sentimentos de culpa, baixa autoestima e insatisfação corporal e, conseqüentemente, podem-se agravar em contexto académico pois há uma maior crítica e pressão social em relação ao aspeto físico. Efetivamente, é necessário que os estudantes consigam organizar o seu dia-a-dia de modo a terem melhores práticas alimentares e rotinas saudáveis, juntamente com a prática de exercício físico.

Um outro estudo de (Rebelo, 2018) sobre o comportamento alimentar e as variáveis motivacionais, permitiu perceber que os estudantes mais velhos têm uma maior tendência para recorrer à alimentação por influência emocional ou ambiental e que, também, não têm noção do que é uma alimentação saudável. Esta falta de noção pode ser afetada devido à influência dos media e dos ideais de corpo e estética que, a longo prazo, pode comprometer a capacidade dos jovens em fazer escolhas alimentares conscientes e equilibradas.

Um contributo importante para a compreensão dos comportamentos alimentares dos jovens adultos portugueses, foi o inquérito e relatório “Terão os adolescentes portugueses uma alimentação adequada?” (Sousa, 2019), que apresenta uma análise dos comportamentos e padrões alimentares dos jovens. Os resultados mais alarmantes foram a baixa frequência no consumo diário de frutas e vegetais e o alto consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura, como doces e refrigerantes. Foram salientadas também diferenças de género, nomeadamente, se por um lado os rapazes tendem a ter hábitos alimentares menos saudáveis, as raparigas demonstram uma maior insatisfação corporal. Uma vez mais, esta insatisfação pelas adolescentes pode estar associada a padrões promovidos pelas redes sociais e media. Estes resultados revelam a existência de lacunas na literacia alimentar e conhecimento geral de hábitos saudáveis. Este estudo ressalva a importância de promover, desde uma idade precoce, intervenções educativas que ensinem os jovens a ter uma literacia alimentar, uma consciência crítica da imagem corporal e o desenvolvimento de competências de

autorregulação emocional, sendo de extrema importância o envolvimento das escolas, famílias e cargos de política num esforço coletivo de promoção de ambientes alimentares saudáveis (Sousa, 2019).

Capítulo 2 – Justificação do Tema e Objetivos

Conforme descrito anteriormente, o impacto ambiental causado pelo excesso de produção alimentar e pelo seu antagonista, o desperdício alimentar, está a aumentar. Neste sentido, torna-se necessário compreender e avaliar a perceção que as gerações atuais têm sobre este tema, uma vez que são elas que podem ter um impacto no futuro.

Este trabalho tem como objetivo averiguar a qualidade dos hábitos/comportamentos alimentares dos estudantes do ensino superior (EES) (jovens adultos) e em que medida estes se refletem na concretização dos ODS.

Como objetivos específicos, definiu-se:

- Analisar se as características sociodemográficas influenciam os hábitos/comportamentos alimentares do consumidor;
- Averiguar se os jovens que têm um consumo alimentar responsável estão preocupados em combater as alterações climáticas;
- Verificar se a área de estudo frequentada influencia a adoção de práticas sustentáveis;
- Perceber se as instituições de ensino superior são o motivo pelo qual os jovens têm conhecimento sobre os objetivos de desenvolvimento sustentável.

Capítulo 3 – Metodologia de Investigação

A análise que se segue tem por suporte empírico o estudo sobre a qualidade dos hábitos/comportamentos alimentares dos EES e em que medida estes se refletem na concretização dos ODS. No processo de recolha de dados foi adotado um modelo de métodos mistos, que incluiu, a aplicação de um inquérito por questionário e a realização de uma sessão de *focus group*.

3.1 Hipóteses de Investigação

As hipóteses de investigação assentam em pressupostos, não tendo de ser necessariamente verdadeiras (Baptista & Sousa, 2011). São estes pressupostos que irão dar resposta aos objetivos apresentados e que ajudarão na compreensão e interpretação dos dados obtidos nesta investigação.

Por forma a dar resposta aos objetivos estabelecidos, foram delineadas as seguintes hipóteses de investigação:

H1: As características sociodemográficas influenciam os hábitos/comportamentos alimentares do consumidor;

H2: Quem tem um consumo alimentar responsável está preocupado em combater as alterações climáticas;

H3: A área de estudo frequentada influencia a adoção de práticas sustentáveis;

H4: As instituições de ensino superior são o motivo pelo qual os jovens têm conhecimento sobre os objetivos de desenvolvimento sustentável;

H5: O número de ODS conhecidos difere significativamente quando comparadas as várias preocupações dos inquiridos, relacionadas com a alimentação e consumo;

H6: O número de ODS conhecidos difere significativamente quando comparadas as idades, sexo, área de estudos e o facto de as IES terem campanhas relacionadas com o tema.

3.2 Definição da População-Alvo e Amostra

Para a presente investigação, a população-alvo (N) considerada foram os estudantes do ensino superior público, de idade igual ou superior a 18 anos, residentes em Portugal e com a mesma probabilidade de serem selecionados. As regiões de Portugal consideradas foram: Norte, Centro, Oeste e Vale do Tejo, Grande Lisboa, Península de Setúbal, Alentejo, Algarve, Região Autónoma dos Açores e Região Autónoma da Madeira, dado que é onde se localizam as IES.

A amostra é um grupo obtido de forma aleatória dentro da população-alvo específica, representando-a de forma geral, especialmente em relação às características sociodemográficas. A sua composição deve ser definida considerando o objetivo do estudo, os possíveis desafios enfrentados e a facilidade de acesso à população que se pretende analisar (Fortin, 1999).

Para definir a dimensão da amostra (n) em estudo, é necessário ter em atenção quatro fatores definidos por Laureano (2011):

- a variação máxima admissível, ou seja, a margem de erro, pode-se converter numa estimativa. Estes valores são normalmente inferiores a 5 %;
- o nível de confiança do intervalo ($1 - \alpha$), expresso em percentagem, sendo que os mais utilizados são 90 %, 95 % e 99 %, com as respetivas probabilidades de erro (α) de 10 %, 5 % e 1 %;
- a dispersão do atributo na população (não controlável) (p) deve ser sempre considerada no seu máximo da amostra, ou seja, considerar que 50 % dos indivíduos têm o atributo ($p=0,5$) e os restantes 50 % não possuem esse atributo ($1-p=q$);
- a dimensão da população-alvo (N).

Para o cálculo da dimensão da amostra utilizou-se a seguinte fórmula (Laureano, 2011):

$$n = \frac{(z_{(1-\frac{\alpha}{2})})^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{N \cdot E^2 + (z_{(1-\frac{\alpha}{2})})^2 \cdot p \cdot q}$$

Em que:

- n – Dimensão da amostra;
- N – 359397 (dimensão da população de EES residentes em Portugal, (Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência & Direção de Serviços de Estatísticas da Educação, 2024));
- E – 4,15 %;
- p – 0,5;
- q – 0,5;
- α - 0,05;

- z – Para uma confiança de $1-\alpha = 95\%$ $\Rightarrow z = 1,96$.

Através da aplicação da fórmula indicada e dos seus parâmetros, foi possível determinar que o tamanho mínimo da amostra, que seja estatisticamente significativa e representativa da população-alvo, é de 558 indivíduos (Tabela 2).

Tabela 2 - Distribuição da dimensão da amostra, tendo em conta a dimensão populacional de cada uma das regiões.

Região	Peso da amostra (%)	n (nº de EES inquiridos por região)
Norte	6,5	36
Centro	36,0	201
Oeste e Vale do Tejo	7,9	44
Grande Lisboa	31,9	178
Península de Setúbal	15,2	85
Alentejo	1,4	8
Algarve	0,0	0
Região Autónoma dos Açores	0,4	2
Região Autónoma da Madeira	0,7	4
Total	100,0	558

3.3 Inquérito e a sua Aplicação

O instrumento de recolha quantitativa dos dados consiste num questionário composto por três grupos que vão ao encontro da alimentação sustentável, comportamentos alimentares e a perceção dos ODS nos estudantes do ensino superior (Anexo I). A sua estrutura foi definida de maneira a ser possível dar respostas às hipóteses de investigação inicialmente propostas. Assim, a organização do questionário foi dividida em três grupos (com um total de 24 respostas):

- I- Características sociodemográficas – Caracterização sociodemográfica do estudante, o que permitiu traçar o perfil do estudante;
- II- Qualidade e comportamentos alimentares – Percecionar o conhecimento que o estudante tem sobre comportamentos alimentares saudáveis;
- III- Sustentabilidade alimentar – Percecionar qual o conhecimento do estudante sobre a sustentabilidade alimentares e os ODS.

O questionário foi desenvolvido pela equipa de investigação para este estudo em específico, e com recurso a pesquisa bibliográfica científica (Adams et al., 2023; Alexandra & Afonso, 1997; Cicatiello et al., 2016; De Tomar, 2020; Girotto et al., 2015; Martin & Danielsson, 2016; Morais, 2010).

Após a elaboração e definição do questionário, o mesmo foi realizado através da ferramenta *Google Forms*, permitindo assim o preenchimento à distância em todas as regiões de Portugal, Continental e nas regiões Autónomas dos Açores e Madeira, mantendo sempre o anonimato e a sua confidencialidade. O público-alvo foram indivíduos de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos, que dominem o idioma português e que sejam estudantes do ensino superior público (Nações Unidas, 2024; *Portal Do INE*, 2024b; M. Silva, 2020).

A aplicação foi realizada entre o período de 24 de fevereiro e 7 de abril de 2025.

3.4 Pré-teste

Com o intuito de verificar a pertinência e a perceção das questões apresentadas no questionário, foi realizado um pré-teste antes da sua aplicação. Ao realizar o pré-teste é de esperar que os inquiridos respondam às questões e, se necessário, complementá-las com comentários, observações e/ou dúvidas que considerem pertinentes. Só assim é possível realizar os ajustes necessários, procurando melhorar a interpretação que o inquirido tem do questionário e evitar quaisquer subjetividades.

A aplicação do pré-teste ocorreu de forma *online*, durante três dias em janeiro de 2025, e contou com a colaboração de oito indivíduos nas condições dos critérios de inclusão, ou seja, serem estudantes do ensino

superior público com idade igual ou superior a 18 anos e que dominem o idioma português. O tempo médio de preenchimento do questionário foi de 4 minutos.

A versão final do questionário foi aplicada na plataforma *Google Forms* (Anexo I).

3.5 Focus Group

O *focus group* é uma técnica de trabalho que permite avaliar qualitativamente as questões abordadas num estudo, com o objetivo de obter o máximo de informação de um grupo sobre determinado tema. Também é importante alinhar os objetivos da sessão do *focus group* com os objetivos do estudo, de forma a garantir o sucesso da sessão (Sutton & Arnold, 2013).

A sessão foi realizada com gravação de som, autorizada pelos participantes, no dia 29 de março de 2025, e teve a duração de 1 hora. Contou com a presença de 9 participantes, de ambos os sexos.

O guião da sessão teve por base 11 questões-chave, nomeadamente:

1. O que consideram ser uma alimentação sustentável?
2. Que ações acham que estão associadas a uma alimentação sustentável?
3. O que é que influencia mais as vossas escolhas alimentares quando estão às compras? (sabor, preço, impacto ambiental)
4. Qual a vossa opinião sobre o consumo de alimentos locais e da época? Acham que faz diferença em termos de sustentabilidade?
5. Quais são as maiores dificuldades em adotar uma alimentação mais sustentável na vossa rotina?
6. Acreditam que campanhas ou informações disponíveis sobre alimentação sustentável influenciam as vossas escolhas? Podem dar exemplos?
7. Como lidam com o desperdício alimentar em casa? Que estratégias utilizam para evitar?
8. O que é que acham que poderia motivar mais pessoas a adotar práticas alimentares sustentáveis?
9. Acham que é possível manter uma alimentação sustentável sem aumentar os custos? Como?
10. Que mudanças acham que deveriam ser feitas (a nível pessoal, comunitário ou governamental) para facilitar a adoção de uma alimentação sustentável?
11. Como vêm a relação entre a alimentação sustentável e os objetivos para o desenvolvimento sustentável? Acham que as vossas escolhas alimentares podem contribuir para se alcançar esses objetivos?

3.6 Análise de Dados

O tratamento de dados iniciou-se com a análise descritiva com base nas respostas ao questionário aplicado à amostra definida, tendo por base os estudantes do ensino superior público de Portugal.

Numa segunda fase, realizou-se a análise correlacional com os dados obtidos, através da construção de tabelas de contingência seguidas da aplicação do teste não-paramétrico de independência do Qui-quadrado de *Pearson*. A análise correlacional é um procedimento estatístico que pressupõe que se estabeleça a associação entre fenómenos ou variáveis, ou seja, averigua o tipo de relação entre duas ou mais variáveis (Plackett, 1983). Assim, foi possível averiguar a existência de (possíveis) padrões de associação decorrentes dos dados obtidos e que permitiram analisar as hipóteses de investigação 1, 2, 3 e 4. Todos os requisitos para a aplicação do teste foram validados. No entanto, sempre que estes não se verificaram, a análise foi realizada usando o teste da probabilidade exata de Fisher (Chernick & Liu, 2002; Engels, 2009).

Adicionalmente foi utilizado o teste Mann-Whitney U (Nachar, 2008) para analisar a hipótese de investigação 5. Em particular, para a hipótese de investigação 6 foi realizado o teste de Kruskal-Wallis para analisar a distribuição geral dos inquiridos (em função da idade e área de estudos) de acordo com o número total de ODS conhecido. A utilização do teste de Kruskal-Wallis mostrou-se apropriada, uma vez que permite comparar distribuições de duas ou mais variáveis (pelo menos ordinais) observadas em duas ou mais amostras independentes (Guimarães & Cabral, 2007; Hill & Hill, 2009).

Todos os resultados foram considerados estatisticamente significativos ao nível de significância de 5%, isto é, sempre que $p\text{-value} < 0,05$. Todos os dados foram tratados com recurso ao *software* IBM SPSS Statistics 29.

3.7 Aspetos Éticos

Este estudo foi conduzido de acordo com os princípios éticos da declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo e aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Leiria (parecer nº CE/IPLEIRIA/05/2025, 24 de janeiro de 2025, Anexo II).

Capítulo 4 – Apresentação dos Resultados

Neste capítulo são apresentados os resultados obtidos na recolha dos inquéritos. A dimensão da amostra corresponde a 558 estudantes do ensino superior público de Portugal, selecionados de forma aleatória. Para este valor a margem de erro correspondente é de 4,15 %, para um grau de confiança de 95 %.

4.1 Caracterização Sociodemográfica da Amostra

Para a caracterização sociodemográfica da amostra, os dados relativos ao sexo, idade, localização do estabelecimento do ensino superior, tipo de residência, ciclo de estudos e área de estudos estão apresentados na Tabela 3, com o valor absoluto (n) e percentagens correspondentes.

Verifica-se um maior número do sexo feminino, de acordo com a distribuição da amostra por género, ou seja, 419 (75,1 %) corresponde ao número de mulheres em 558 inquiridos que responderam ao inquérito, e 134 (24 %) respostas correspondem ao sexo masculino.

Relativamente à idade dos participantes, o intervalo de resultados entre os 25 anos e os 28 anos corresponde a 58 (10,4 %) participantes. Dos 18 anos aos 20 anos obteve-se resposta de 171 (30,8 %) indivíduos, dos 21 anos aos 24 anos de 191 (34,2 %) inquiridos e superior a 28 anos 137 (24,6 %) respostas.

O maior volume de respostas em relação à localização do estabelecimento do ensino superior apresentou-se na região centro, com 201 (36,0 %) respostas e, de seguida, na região da grande Lisboa com 178 (31,9 %) respostas. Da península de Setúbal obtiveram-se 85 (15,2 %) respostas, seguida do Oeste e Vale do Tejo com 44 (7,9 %), a região Norte com 36 (6,5 %) respostas, o Alentejo com 8 (1,4 %) respostas, a região autónoma da Madeira com 4 (0,7 %) respostas e, por último, a região autónoma dos Açores com 2 (0,4 %) respostas.

No que diz respeito ao tipo de residência a maioria dos estudantes (n = 330, 59,1 %) mora com a família, 20,6 % (n = 115) partilha casa, 12,7 % (n = 71) mora sozinho e, apenas 7,5 % (n = 42) habita numa residência de estudantes.

Adicionalmente, 323 (57,9 %) estudantes frequentam uma licenciatura, 155 (27,8 %) mestrado, 48 (8,6 %) doutoramento, 7 (1,3 %) pós-graduação e 25 (4,5 %) um curso técnico superior profissional.

A área de estudo mais frequentada é a de ciências sociais e humanas, com 150 (26,9 %) participantes, de seguida as ciências da saúde e biológicas com 111 (19,9 %), economia e gestão com 107 (19,2 %) estudantes, artes e humanidades obteve 100 (17,9 %) respostas, engenharias e tecnologias com 66 (11,8 %), ciências naturais e ambientais obteve 15 (2,7 %) respostas e, por fim, ciências exatas e matemáticas com 9 (1,6 %) estudantes.

Tabela 3 – Características sociodemográficas (n = 558).

Características sociodemográficas	n	%
Sexo		
Feminino	419	75,1
Masculino	134	24,0
Idade		
18-20 anos	172	30,8
21-24 anos	191	34,2
25-28 anos	58	10,4
+ 28 anos	137	24,6
Localização IES		
Norte	36	6,5
Centro	201	36,0
Oeste e vale do Tejo	44	7,9
Grande Lisboa	178	31,9
Península de Setúbal	85	15,2
Alentejo	8	1,4
Região Autónoma dos Açores	2	0,4
Região Autónoma da Madeira	4	0,7
Tipo de residência		
Sozinho (a)	71	12,7
Moro com família	330	59,1
Partilho casa com amigo(s)	115	20,6
Residência de estudantes	42	7,5
Ciclo de estudos		
Licenciatura	323	57,9
Mestrado	155	27,8
Doutoramento	48	8,6
Pós-graduação	7	1,3
Curso técnico profissional	25	4,5
Área de estudo		
Ciências da saúde e biológicas	111	19,9
Ciências sociais e humanas	150	26,9
Ciências exatas e matemáticas	9	1,6
Ciências naturais e ambientais	15	2,7
Engenharias e tecnologias	66	11,8
Economia e gestão	107	19,2
Artes e humanidades	100	17,9
Total	558	100

4.2 Caracterização da Qualidade e Comportamentos Alimentares

De modo a proceder à caracterização da qualidade e dos comportamentos alimentares, analisou-se a frequência das respostas dadas.

Do total de respostas obtidas, observou-se que 73,5 % (n = 410) da amostra confeciona as próprias refeições e apenas 26,5 % (n = 148) não o faz.

Pela observação dos resultados obtidos na Figura 2, verifica-se que a refeição feita diariamente por mais inquiridos é o almoço (n = 544; 97,5 %), seguindo-se o jantar (n = 510; 91,4 %) e o pequeno-almoço (n = 458; 82,1 %). Sendo que a refeição com menor demonstração de interesse é a ceia, correspondendo apenas a 13,4 % (75) participantes.

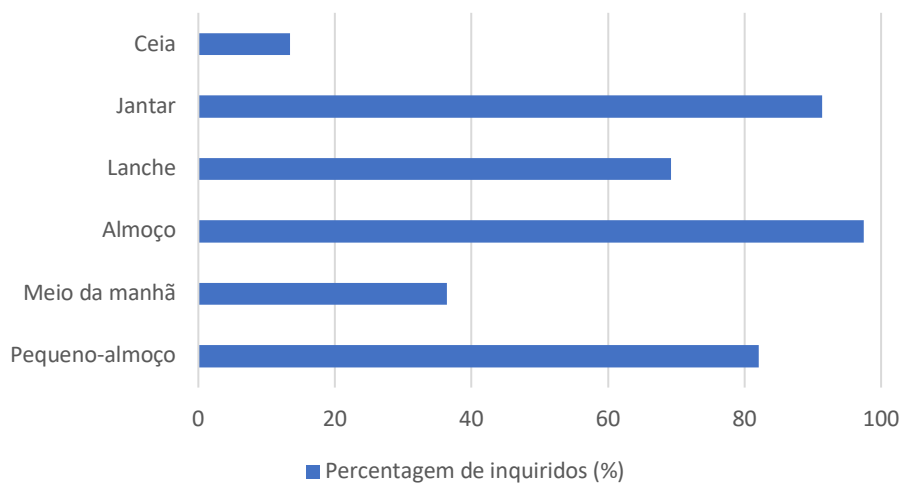


Figura 2 - Distribuição da amostra para a questão "Quais as refeições que faz diariamente?" (n=558).

No que respeita aos horários regulares destas refeições, 60,9 % (n = 340) dos inquiridos confirma que mantêm horários regulares, em oposição a 39,1 % (n = 218) dos inquiridos que indica não os ter.

Face ao consumo de frutas e legumes, este é muito semelhante para os dois grupos (Figura 3). Diariamente 47 % (n = 262) dos inquiridos consome fruta e 38,9 % (n = 217) consome legumes. Entre 4 a 5 vezes por semana, 17 % (n = 95) e 23,7 % (n = 132) afirma comer frutas e legumes, respetivamente. Entre 1 a 3 vezes por semana a percentagem aumenta, sendo que 24,2 % (n = 135) corresponde ao consumo de frutas e 28,5 % (n = 159) ao consumo de legumes. 10,8 % (n = 60) dos inquiridos afirma raramente comer frutas e apenas 1,1 % (n = 6) nunca comer. Em relação aos legumes, 7,7 % (n = 43) dos inquiridos raramente consome e 1,3 % (n = 7) nunca consome.

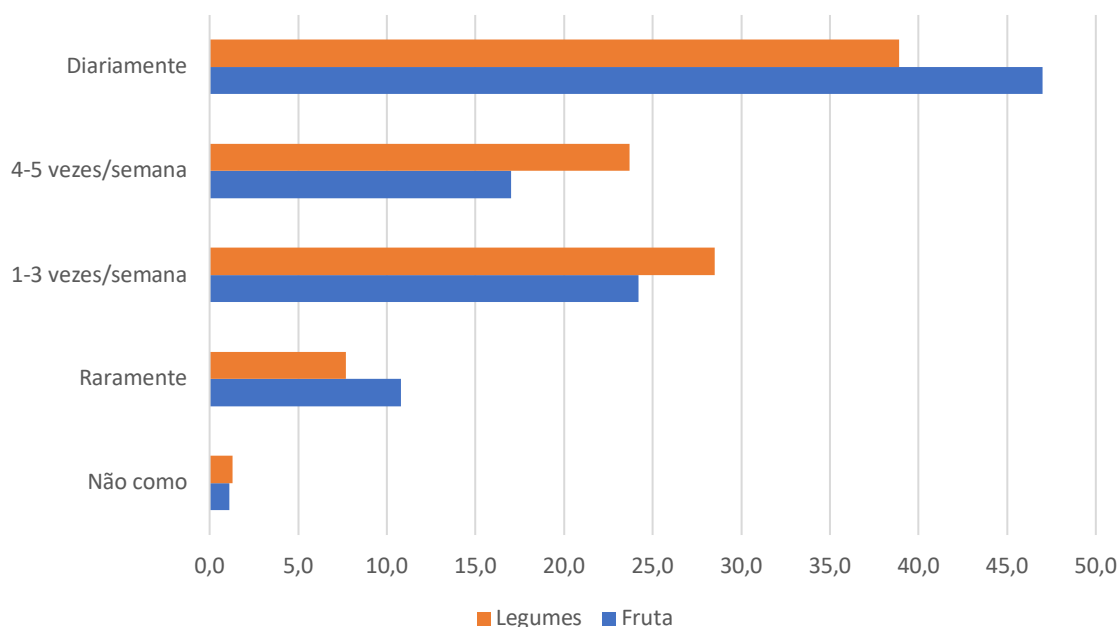


Figura 3 - Distribuição da amostra para as questões "Com que frequência consome frutas?" e "Com que frequência consome legumes?" (n = 558).

Em relação à frequência de refeições feitas fora de casa, 41,6 % (n = 232) afirma raramente ir, 25,8 % (n = 144) vai apenas 1 vez por semana, 19,4 % (n = 108) entre 2 a 3 vezes por semana, 5,7 % (n = 32) confirma ir entre 4 a 5 vezes na semana, 5,6 % (n = 31) vai diariamente e apenas 2,0 % (n = 11) dos participantes nunca comem fora de casa.

Aquando das compras no supermercado, 84,4 % (n = 471) dos indivíduos da amostra afirma optar por alimentos saudáveis. Os principais fatores que influenciam a sua decisão estão representados na Figura 4,

destacando-se o preço com 93,40 % (n = 521), seguindo-se a qualidade nutricional com 72,40 % (n = 404) e o aspeto do produto com 53,00 % (n = 296).

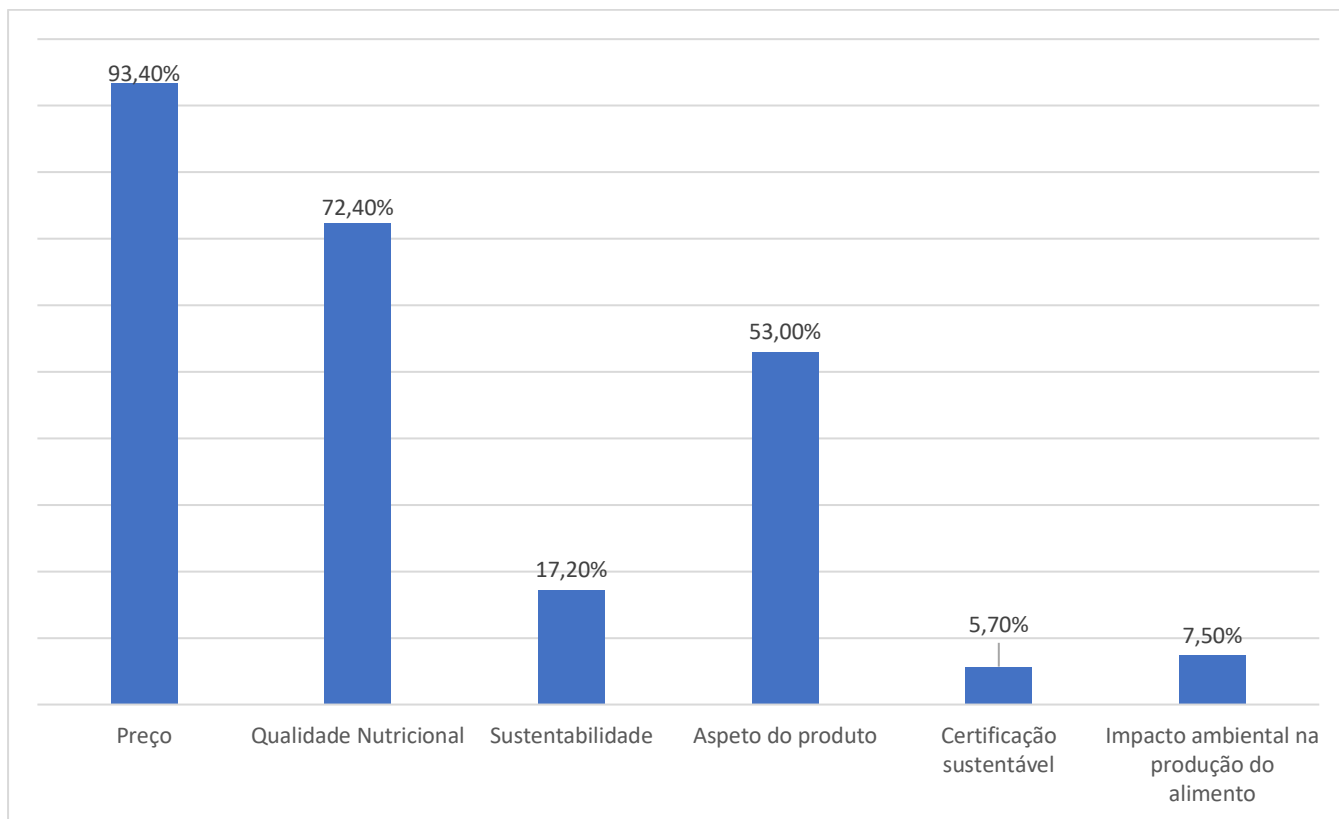


Figura 4 - Fatores que influenciam à compra de alimentos saudáveis (n = 558).

4.3 Caracterização da Sustentabilidade Alimentar

Em relação à compra de produtos sazonais e locais quando vão às compras, 64,3 % (n = 359) e 55,0 % (n = 307) dos participantes, responderam que faz parte das suas preocupações, respetivamente.

Por outro lado, a percentagem relativa à preocupação da redução do consumo de carne é inferior, correspondendo a 44,1 % (n = 246) dos participantes. Os motivos pelos quais os mesmos reduziram o consumo foram a opção por uma alimentação que consideram ser mais sustentável (n = 190; 34,1 %), por motivos de saúde (n = 159; 28,5 %), preocupações com o bem-estar animal (n = 147; 26,3 %) e, por fim, motivos associados à sua cultura e/ou religião (n = 7; 1,3 %).

A grande maioria dos participantes (n = 498; 89,2 %) no ato de compra dos alimentos, olha para a embalagem do alimento. A verificação da data de validade é a maior justificação dada pelos participantes por terem esse hábito. A segunda causa mais escolhida é a avaliação da lista de ingredientes, escolhida por 51,3 % (n = 286)

dos participantes, de seguida a avaliação da tabela nutricional (n = 258; 46 %) e, por fim, a verificação da origem do alimento (n = 190; 34,1 %).

Para avaliar se os participantes se preocupam com o desperdício alimentar, foi questionado se tinham alguma iniciativa para o reduzir. As ações escolhidas pelos participantes, de modo a reduzir o desperdício alimentar, apresentam-se na Figura 5. As duas principais ações referidas pelos participantes foram o consumo de sobras e a congelação de alimentos, com 90,70 % (n = 506) e 84,90 % (n = 474), respetivamente. O planeamento de refeições (n = 286; 51,3 %) e a compra de alimentos perto do fim da validade (n = 167; 29,9 %) são as duas medidas que apresentaram menor adesão por parte dos participantes.

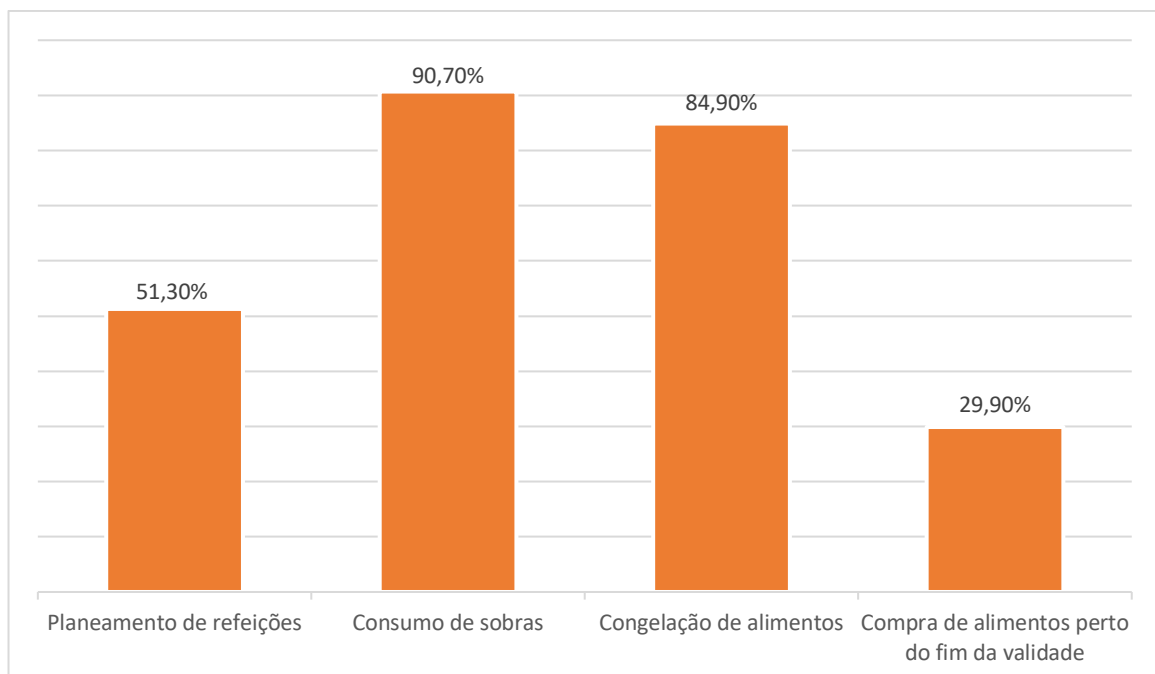


Figura 5 - Ações tomadas pelos participantes de modo a reduzir o desperdício alimentar (n = 558).

A pergunta relativa ao conhecimento dos ODS, dividiu os participantes. Assim, 50,2 % (n = 280) respondeu não ter conhecimento dos mesmos e 49,8 % (n = 278) afirma conhecê-los. A erradicação da fome é o objetivo mais

conhecido (n = 236; 42,3 %) e a Indústria, inovação e infraestruturas é o menos conhecido (n = 141; 25,3 %), como se pode observar na Figura 6.

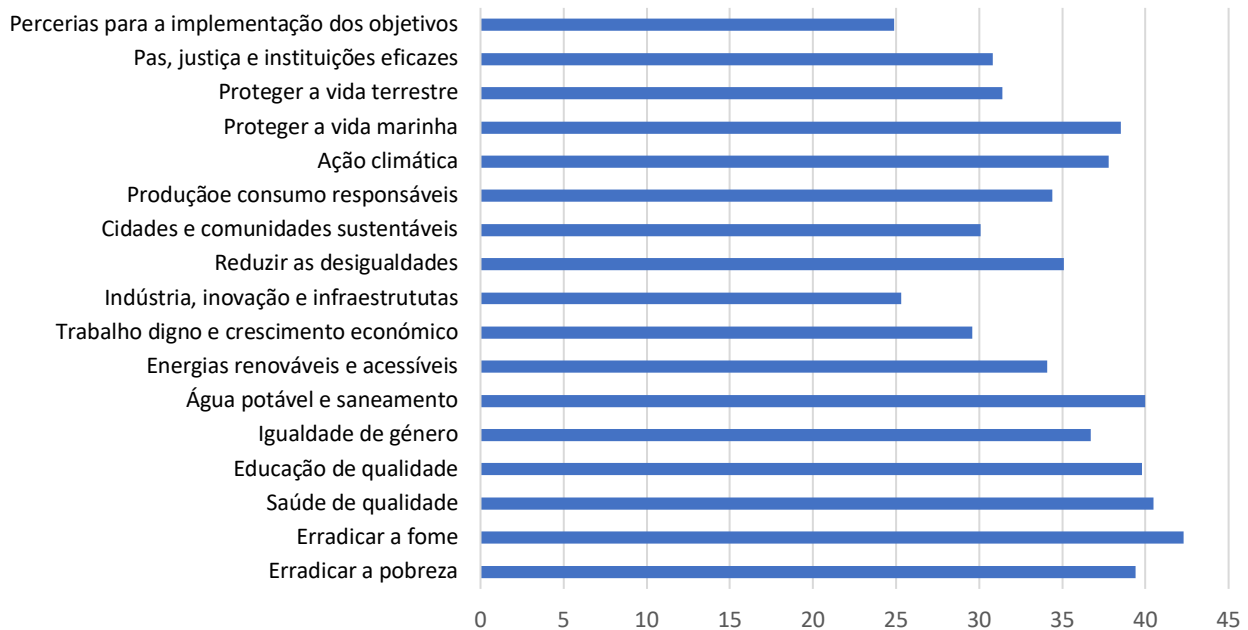


Figura 6 - Conhecimento dos ODS (n = 278).

Em suma, pela análise exploratória de dados efetuada, é possível descrever o típico EES desta amostra como um indivíduo que confeciona as suas próprias refeições, em que as suas refeições principais são o pequeno-almoço, almoço e jantar, conseguindo mantê-las em horários regulares. No entanto, o consumo de fruta e legumes ainda se encontra abaixo do esperado. A maioria destes estudantes não tem por hábito fazer refeições fora de casa e preocupam-se em comprar produtos sazonais e locais e em olhar para a embalagem dos alimentos no momento das compras. A pergunta sobre o conhecimento dos ODS dividiu os inquiridos, uma vez que apenas 278 dos participantes tem conhecimento sobre os mesmos.

4.4 Análise Correlacional

Através da análise correlacional procurou-se obter respostas para as hipóteses de investigação deste estudo. Todas as hipóteses com as respetivas correlações foram estudadas. No entanto, para algumas questões dada a dispersão de respostas apresentadas pelos inquiridos, apenas foram consideradas as respostas com frequência igual ou superior a 3 %. Os resultados obtidos para cada uma das hipóteses serão apresentados e

discutidos de forma separada. Contudo, apenas as correlações estatisticamente significativas serão alvo de uma análise detalhada.¹

A tabela seguinte apresenta a correspondência das hipóteses de investigação com as questões do questionário.

¹As questões foram: Idade (Q1), Sexo (Q2), Qual a residência habitual durante o período de aulas (Q4), Que ciclo de estudos frequenta atualmente (Q5), Área de estudo (Q6), Quais as refeições que faz diariamente (Q8), Que fatores influenciam a sua decisão (Q12.1), Preocupa-se em comprar produtos sazonais (Q13), Preocupa-se em comprar produtos locais (Q14), Se respondeu sim, indique os motivos (Q15.1), No ato de compra, costuma olhar para a embalagem do alimento (Q16), Pratica alguma das ações abaixo referidas para reduzir o desperdício alimentar (Q17), Tem conhecimento sobre os objetivos de desenvolvimento sustentável (Q18) e A instituição de ensino superior que frequenta tem campanhas ou ações de sensibilização sobre alimentação sustentável (Q19).

Tabela 4 - Correspondência das hipóteses de investigação com as questões do questionário.

Hipóteses de Investigação	Questões
<p>H1: As características sociodemográficas influenciam os hábitos/comportamentos alimentares do consumidor.</p>	<p>Idade (Q1), Sexo (Q2), Qual a residência habitual durante o período de aulas (Q4), Que ciclo de estudos frequenta atualmente (Q5), Área de estudo (Q6)</p> <p>vs.</p> <p>Durante a semana, habitualmente confeciona as suas próprias refeições (Q7), Quais as refeições que faz diariamente (Q8), Os horários das suas refeições são regulares (Q8.1), Com que frequência consome frutas (Q9), Com que frequência consome legumes (Q10), Com que frequência faz refeições fora de casa (Q11), Quando vai ao supermercado tem preocupação em optar por alimentos saudáveis (Q12)</p>
<p>H2: Quem tem um consumo alimentar responsável está preocupado em combater as alterações climáticas.</p>	<p>Preocupa-se em comprar produtos sazonais (Q13), Preocupa-se em comprar produtos locais (Q14), No ato de compra, costuma olhar para a embalagem do alimento (Q16)</p> <p>vs.</p> <p>Que fatores influenciam a sua decisão (Q12.1), Tem preocupação em reduzir o consumo de carne (Q15), Se respondeu sim, indique os motivos (Q15.1)</p>
<p>H3: O curso universitário frequentado influencia a adoção de práticas sustentáveis.</p>	<p>Que ciclo de estudos frequenta atualmente (Q5), Área de estudo (Q6)</p> <p>vs.</p> <p>Tem preocupação em reduzir o consumo de carne (Q15), No ato de compra, costuma olhar para a embalagem do alimento (Q16), Pratica alguma das ações abaixo referidas para reduzir o desperdício alimentar (Q17)</p>
<p>H4: As instituições de ensino superior são o motivo pelo qual os jovens têm conhecimento sobre os objetivos de desenvolvimento sustentável.</p>	<p>A instituição de ensino superior que frequenta tem campanhas ou ações de sensibilização sobre alimentação sustentável (Q19)</p> <p>vs.</p> <p>Tem conhecimento sobre os objetivos de desenvolvimento sustentável (Q18)</p>
<p>H5: O número de ODS conhecidos difere significativamente quando comparadas as várias preocupações dos inquiridos, relacionadas com a alimentação e consumo.</p>	<p>Nº de ODS conhecidos (18.1)</p> <p>vs.</p> <p>Quando vai ao supermercado tem preocupação em optar por alimentos saudáveis (Q12), Preocupa-se em comprar produtos sazonais (Q13), Preocupa-se em comprar produtos locais (Q14), Tem preocupação em reduzir o consumo de carne (Q15), No ato de compra, costuma olhar para a embalagem do alimento (Q16)</p>
<p>H6: O número de ODS conhecidos difere significativamente quando compradas as idades, sexo, área de estudos e o facto de as IES terem campanhas relacionadas com o tema.</p>	<p>Nº de ODS conhecidos (18.1)</p> <p>vs.</p> <p>Idade (Q1), Sexo (Q2), Área de estudo (Q6), A instituição de ensino superior que frequenta tem campanhas ou ações de sensibilização sobre alimentação sustentável (Q19)</p>

Hipótese 1: As características sociodemográficas influenciam os hábitos/comportamentos alimentares do consumidor.

Na análise da hipótese de investigação 1, foram obtidos resultados que demonstram evidências estatisticamente significativas e não significativas, dependendo das correlações analisadas para esta hipótese. Relativamente à associação entre a faixa etária e quais as refeições feitas diariamente, verifica-se que é estatisticamente significativa ($\chi^2 = 36,32$; $p\text{-value} = 0,004$; Tabela 5). Ou seja, os padrões alimentares variam conforme a idade, e o padrão mais escolhido foi “Pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar” na faixa etária dos 21 aos 24 anos (12,4 %).

Em contrapartida, não se verifica associação estatisticamente significativa ($p\text{-value} \geq 0,05$) entre as refeições feitas diariamente e o tipo de residência habitual ($\chi^2 = 23,65$), nem com o ciclo de estudos frequentados ($\chi^2 = 17,22$), a área de estudo ($\chi^2 = 40,60$) e com o sexo ($\chi^2 = 11,89$) (Tabela 5).

Tabela 5 - Distribuição da frequência observada em função das variáveis do sexo, faixa etária, tipo de residência habitual, ciclo de estudos e área de estudos (n = 434)².

Perfil do inquirido	Refeições feitas diariamente							p-value
	Almoço, jantar	Almoço, lanche jantar	Pequeno-almoço, almoço, jantar	Pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar	Pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar, ceia	Pequeno-almoço, Meio da manhã, almoço, lanche, jantar	Pequeno-almoço, Meio da manhã, almoço, lanche, jantar, ceia	
Sexo								
Feminino	4,9 % (21)	3,5 % (15)	13,8 % (59)	24,2 % (104)	1,9 % (8)	23,1 % (99)	4,9 % (21)	≥0,05*
Masculino	1,6 % (7)	0,7 % (3)	3,7 % (16)	9,1 % (39)	1,6 % (7)	4,4 % (19)	2,6 % (11)	
Faixa etária								
18-20 anos	2,5 % (11)	2,3 % (10)	5,1 % (22)	9,2 % (40)	1,4 % (6)	7,6 % (33)	2,1 % (9)	<0,05**
21-24 anos	1,4 % (6)	1,8 % (8)	5,5 % (24)	12,4 % (54)	1,6 % (7)	8,1 % (35)	3,5 % (15)	
25-28 anos	1,6 % (7)	0,5 % (2)	0,7 % (3)	3,5 % (15)	0,2 % (1)	3,9 % (17)	1,2 % (5)	
> 28 anos	1,2 % (5)	0,0 % (0)	6,5 % (28)	7,8 % (34)	0,2 % (1)	7,6 % (33)	0,7 % (3)	
Tipo de residência habitual								
Sozinho (a)	0,9 % (4)	0,0 % (0)	3,0 % (13)	4,1 % (18)	0,9 % (4)	2,3 % (10)	1,6 % (7)	≥0,05**
Mora com família	3,2 % (14)	2,5 % (11)	9,7 % (42)	19,1 % (83)	1,6 % (7)	18,7 % (81)	3,7 % (16)	
Partilha casa com amigo (s)	1,6 % (7)	1,2 % (5)	4,4 % (19)	7,4 % (32)	0,9 % (4)	4,8 % (21)	1,8 % (8)	
Residência de estudantes	0,9 % (4)	0,9 % (4)	0,7 % (3)	2,3 % (10)	0,0 % (0)	1,4 % (6)	0,2 % (1)	
Ciclo de estudos								
Licenciatura	4,6 % (20)	3,7 % (16)	9,4 % (41)	18,0 % (78)	2,8 % (12)	14,1 % (61)	4,4 % (19)	≥0,05**
Mestrado	1,8 % (8)	0,9 % (4)	5,1 % (22)	10,1 % (44)	0,7 % (3)	8,5 % (37)	2,1 % (9)	
Doutoramento	0,2 % (1)	0,0 % (0)	1,8 % (8)	3,2 % (14)	0,0 % (0)	2,5 % (11)	0,7 % (3)	
Pós-graduação	0,0 % (0)	0,0 % (0)	0,2 % (1)	0,0 % (0)	0,0 % (0)	0,9 % (4)	0,0 % (0)	
Curso técnico superior profissional	0,0 % (0)	0,0 % (0)	1,2 % (5)	1,6 % (7)	0,0 % (0)	1,2 % (5)	0,2 % (1)	
Área de estudo								
Ciências da Saúde e Biológicas	0,9 % (4)	0,7 % (3)	2,5 % (11)	7,1 % (31)	0,2 % (1)	7,1 % (31)	2,3 % (10)	≥0,05**
Ciências Sociais e Humanas	1,6 % (7)	0,7 % (3)	5,3 % (23)	9,2 % (40)	0,5 % (2)	5,1 % (22)	2,3 % (10)	
Ciências Exatas e Matemáticas	0,5 % (2)	0,0 % (0)	0,2 % (1)	0,9 % (4)	0,0 % (0)	0,0 % (0)	0,2 % (0)	
Ciências Naturais e Ambientais	0,2 % (1)	0,2 % (1)	0,2 % (1)	0,9 % (4)	0,2 % (1)	0,7 % (3)	0,2 % (1)	
Engenharias e Tecnologias	0,5 % (2)	0,5 % (2)	2,5 % (11)	3,5 % (15)	0,7 % (3)	3,5 % (15)	0,9 % (4)	
Economia e Gestão	1,4 % (6)	0,9 % (4)	3,5 % (15)	5,8 % (25)	1,2 % (5)	7,6 % (33)	0,5 % (2)	
Artes e Humanidades	1,6 % (7)	1,6 % (7)	3,5 % (15)	5,5 % (24)	0,7 % (3)	3,2 % (14)	0,9 % (4)	

*Teste não-paramétrico de independência do Qui-Quadrado de *Pearson*.

**Valor de *p-value* interpretado pelo Teste Exato de Fisher, dado que não foram cumpridos os requisitos do Qui-Quadrado.

Hipótese 2: Quem tem um consumo alimentar responsável está preocupado em combater as alterações climáticas.

Na análise da segunda hipótese de investigação, foram obtidos resultados que demonstram evidências estatisticamente significativas (*p-value* < 0,05) e não significativas (*p-value* ≥ 0,05).

Quando correlacionamos a variável “Preocupa-se em comprar produtos sazonais” com a questão “Que fatores influenciam a sua decisão?”, verifica-se que existe uma associação estatisticamente significativa ($\chi^2 = 41,02$; *p-value* < 0,01) (Tabela 6). Tanto para consumidores que afirmam comprar produtos sazonais como para os que não compram, os critérios do preço, qualidade nutricional e aspeto do produto são os que mais importam para o inquirido (25,7 % e 14,0 %, respetivamente).

De forma semelhante, observou-se uma relação estatisticamente significativa entre a compra de produtos locais e “Que fatores influenciam a sua decisão?” ($\chi^2 = 33,55$; *p-value* < 0,01) (Tabela 6). Sendo que os fatores mais escolhidos foram os referidos anteriormente, com 18,2% (n = 87) dos inquiridos que não compram produtos locais a escolhê-los e 21,5 % (n = 103) dos inquiridos que compram produtos locais.

Por fim, foi também encontrada uma associação estatisticamente significativa entre o hábito de olhar para a embalagem dos alimentos e os fatores que influenciam a decisão de compra ($\chi^2 = 21,69$; *p-value* < 0,01) (Tabela 6). Também nesta associação os fatores que mais influenciam decisão de compra são o preço, a qualidade nutricional e o aspeto do produto, com 35,9 % (n = 172) dos inquiridos que olham para a embalagem do alimento e apenas 3,8 % (n = 18) dos inquiridos que não olham.

² O valor da amostra na tabela corresponde a 434, uma vez que é o número de inquiridos total dos conjuntos das refeições feitas diariamente. Entre parêntesis são apresentados os valores absolutos.

Tabela 6 – Distribuição da frequência dos fatores que influenciam a decisão de comprar alimentos saudáveis, quando relacionados com a compra de produtos sazonais, a compra de produtos locais ou se olham para a embalagem do produto no ato de compra (n = 479)³.

		Fatores que influenciam a sua decisão							p- value
		Preço	Preço, Aspecto do produto	Preço, Qualidade nutricional	Preço, Qualidade nutricional, Aspecto do produto	Preço, Qualidade nutricional, Impacto ambiental na produção do alimento	Preço, Qualidade nutricional, Sustentabilidade	Preço, Sustentabilidade, Aspecto do produto	
Compra produtos sazonais	Não	6,1 % (31)	7,1 % (34)	6,1 % (29)	14,0 % (67)	0,2 % (1)	2,9 % (14)	0,8 % (4)	< 0,01*
	Sim	2,9 % (14)	6,3 % (30)	12,1 % (58)	25,7 % (123)	4,2 % (20)	9,0 % (43)	2,3 % (11)	
Compra produtos locais	Não	6,5 % (31)	8,6 % (41)	10,0 % (48)	18,2 % (87)	0,6 % (3)	3,8 % (18)	1,0 % (5)	
	Sim	2,9 % (14)	4,8 % (23)	8,1 % (39)	21,5 % (103)	3,8 % (18)	8,1 % (39)	2,1 % (10)	
Olha para a embalagem do alimento	Não	2,9 % (14)	1,5 % (7)	1,3 % (6)	3,8 % (18)	0,2 % (1)	1,3 % (6)	0,6 % (3)	
	Sim	6,5 % (31)	11,9 % (57)	16,9 % (81)	35,9 % (172)	4,2 % (20)	10,6 % (51)	2,5 % (12)	

*Teste não-paramétrico de independência do Qui-Quadrado de *Pearson*.

De modo a completar esta segunda hipótese, também se estudou a variável sobre os motivos que levam o inquirido a reduzir o seu consumo de carne.

Quando correlacionamos a variável da compra de produtos sazonais com os motivos da redução do consumo de carne não se encontrou associação estatisticamente significativa ($\chi^2 = 9,93$; $p\text{-value} \geq 0,05$) (Tabela 7). Apesar de não haver significância estatística, observou-se uma tendência de quem compra produtos sazonais dar uma maior importância à alimentação sustentável, ao bem-estar animal e à saúde (33,3 %).

³ O valor da amostra na tabela corresponde a 479, uma vez que corresponde ao número de inquiridos que disse que havia fatores que influenciavam a sua decisão de compra de produtos. Entre parêntesis são apresentados os valores absolutos.

Verificou-se de igual forma que não existe associação estatisticamente significativa entre a compra de produtos locais e os motivos da redução do consumo de carne ($\chi^2 = 9,68$; $p\text{-value} \geq 0,05$) (Tabela 7). Ainda assim, verificou-se uma tendência para os mesmos motivos referidos anteriormente como explicação para a redução do consumo de carne.

Por último, também para a questão “Costuma olhar para a embalagem do alimento?” não se observou associação estatisticamente significativa com os motivos da redução do consumo de carne ($\chi^2 = 4,21$; $p\text{-value} \geq 0,05$) (Tabela 7). Apesar disso, a tendência para os três motivos anteriores mantém-se.

Verifica-se também que, para quem não compra produtos sazonais, locais e não olha para a embalagem do alimento, existe uma maior tendência para a escolha dos 3 motivos acerca da preocupação da redução do consumo de carne, ou seja, ter em consideração a alimentação saudável, a preocupação com o bem-estar animal e a saúde.

Tabela 7 - Distribuição da frequência dos motivos para a redução do consumo de carne, quando relacionados com a compra de produtos sazonais, a compra de produtos locais ou se olham para a embalagem do produto no ato de compra (n = 192)⁴.

		Motivos para a redução do consumo de carne						<i>p-value</i>
		Alimentação sustentável	Alimentação sustentável, bem-estar	Alimentação sustentável, bem-estar	Alimentação sustentável, bem-estar	Alimentação sustentável, saúde	Saúde	
Compra produtos sazonais	Não	2,1 % (4)	4,7 % (9)	2,6 % (5)	6,3 % (12)	4,2 % (8)	3,1 % (6)	≥ 0,05**
	Sim	5,2 % (10)	5,7 % (11)	7,8 % (15)	33,3 % (64)	19,3 % (37)	5,7 % (11)	
Compra produtos locais	Não	3,1 % (6)	5,7 % (11)	3,1 % (6)	9,9 % (19)	6,3 % (12)	4,2 % (8)	≥ 0,05*
	Sim	4,2 % (8)	4,7 % (9)	7,3 % (14)	29,7 % (57)	17,2 % (33)	4,7 % (9)	
Olha para a embalagem do alimento	Não	1,0 % (2)	1,6 % (3)	0,5 % (1)	2,6 % (5)	2,1 % (4)	1,6 % (3)	≥ 0,05**
	Sim	6,3 % (12)	8,9 % (17)	9,9 % (19)	37,0 % (71)	21,4 % (41)	7,3 % (14)	

*Teste não-paramétrico de independência do Qui-Quadrado de *Pearson*.

**Valor de *p-value* interpretado pelo Teste Exato de Fisher, dado que não foram cumpridos os requisitos do Qui-Quadrado.

⁴ O valor da amostra na tabela corresponde a 192, uma vez que é o número de inquiridos que afirma ter preocupação em reduzir o consumo de carne. Entre parêntesis são apresentados os valores absolutos.

Hipótese 3: O curso de ensino superior frequentado influencia a adoção de práticas sustentáveis.

Pelos resultados obtidos, verificou-se a não existência de uma relação estatisticamente significativa entre as variáveis observadas ($p\text{-value} \geq 0,05$; Tabela 8).

Em relação à correlação das variáveis “Ciclo de estudos” e “Área de estudo” com a prática de alguma ação para reduzir o desperdício alimentar, o padrão foi similar ($\chi^2_{\text{ciclo}} = 19,45$; $p\text{-value} \geq 0,05$; $\chi^2_{\text{área}} = 27,11$; $p\text{-value} \geq 0,05$; Tabela 8).

Apesar de não se verificar uma relação estatisticamente significativa, observa-se uma tendência para a escolha de ações como, planear refeições para evitar excessos, consumir sobras e congelar alimentos adequadamente. Estas opções são mais relevantes para os inquiridos que frequentam uma licenciatura ($n = 114$; 23,2 %) e/ou estudam na área das Ciências Sociais e Humanas ($n = 52$; 10,6%).

Tabela 8 - Distribuição da frequência das ações para reduzir o desperdício alimentar, quando relacionados com o ciclo de estudos e a área de estudo (n = 492)⁵.

		Ações para reduzir o desperdício alimentar						p-value
		Consumir sobras, congelar alimentos	Consumir sobras, congelar alimentos, comprar alimentos com data de validade próxima	Planear refeições para evitar excessos, congelar alimentos	Planear refeições para evitar excessos, consumir sobras	Planear refeições para evitar excessos, consumir sobras, comprar alimentos com data de validade próxima	Planear refeições para evitar excessos, consumir sobras, congelar alimentos	
Ciclo de estudos	Licenciatura	14,6 % (72)	13,8 % (68)	1,8 % (9)	3,3 % (16)	2,2 % (11)	23,2 % (114)	≥0,05**
	Mestrado	4,7 % (23)	6,3 % (11)	1,2 % (6)	0,8 % (4)	1,6 % (8)	12,2 % (60)	
	Doutoramento	2,0 % (10)	1,6 % (8)	0,4 % (2)	0,0 % (0)	0,8 % (4)	4,1 % (20)	
	Curso técnico superior profissional	0,4 % (2)	1,2 % (6)	0,0 % (0)	0,2 % (1)	2,0 % (10)	4,1 % (20)	
Área de estudos	Ciências da Saúde e Biológicas	3,3 % (16)	5,9 % (29)	0,2 % (1)	0,2 % (1)	0,8 % (4)	9,6 % (47)	≥0,05**
	Ciências Sociais e Humanas	6,5 % (32)	5,7 % (28)	1,2 % (6)	1,6 % (8)	1,4 % (7)	10,6 % (52)	
	Ciências Exatas e Matemáticas	0,4 % (2)	0,6 % (3)	0,2 % (1)	0,2 % (1)	0,2 % (1)	0,2 % (1)	
	Ciências Naturais e Ambientais	0,4 % (2)	1,0 % (5)	0,0 % (0)	0,0 % (0)	0,2 % (1)	1,2 % (6)	
	Engenharias e Tecnologias	2,0 % (10)	2,4 % (12)	0,4 % (2)	0,6 % (3)	0,8 % (4)	4,7 % (23)	
	Economia e Gestão	5,1 % (25)	3,3 % (16)	1,0 % (5)	1,2 % (6)	1,0 % (5)	8,3 % (41)	
	Artes e Humanidades	4,5 % (22)	4,1 % (20)	0,4 % (2)	0,6 % (3)	0,6 % (3)	7,3 % (36)	

**Valor de p-value interpretado pelo Teste Exato de Fisher, dado que não foram cumpridos os requisitos do Qui-Quadrado.

Hipótese 4: As instituições de ensino superior são o motivo pelo qual os jovens têm conhecimento sobre os objetivos de desenvolvimento sustentável.

Nesta hipótese foi obtida evidência estatisticamente significativa ($\chi^2 = 5,18$; $p\text{-value} < 0,05$; Tabela 9).

No que respeita à correlação entre o conhecimento dos ODS e a IES que o inquirido frequenta ter campanhas ou ações de sensibilização sobre alimentação saudável, verifica-se então a existência de uma correlação estatisticamente significativa ($\chi^2 = 5,18$; $p\text{-value} < 0,05$; Tabela 9).

Tabela 9 - Distribuição da frequência do conhecimento dos ODS, quando relacionados com a IES ter ações de sensibilização sobre alimentação saudável (n = 558).⁶

		Conhecimento dos ODS		<i>p-value</i>
		Não	Sim	
A IES tem ações de sensibilização sobre alimentação sustentável?	Sim	10,8 % (60)	15,1 % (84)	< 0,05**
	Não	39,4 % (220)	34,8 % (194)	

**Valor de *p-value* interpretado pelo Teste Exato de Fisher, dado que não foram cumpridos os requisitos do Qui-Quadrado.

⁶ Entre parêntesis são apresentados os valores absolutos.

Hipótese 5: O número total de ODS conhecidos difere significativamente quando comparadas as várias preocupações dos inquiridos, relacionadas com a alimentação e consumo.

Nesta hipótese de investigação foi comparado o número de ODS conhecidos pelos participantes com diversas questões do inquérito: “Quando vai ao supermercado tem preocupação em optar por alimentos saudáveis”, “Preocupa-se em comprar produtos sazonais”, “Preocupa-se em comprar produtos locais”, “Tem preocupação em reduzir o consumo de carne” e “No ato de compra, costuma olhar para a embalagem do alimento”.

É possível confirmar que existem diferenças estatisticamente significativas entre os participantes que compram produtos locais e os que não compram, no que diz respeito ao número total de ODS conhecidos ($U = 33570$; $p\text{-value} < 0,05$; Figura 7). Ou seja, podemos afirmar que o número de ODS totais conhecidos são superiores para os inquiridos que afirmam comprar produtos locais.

Também se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre a compra de produtos sazonais e o número total de ODS conhecidos ($U = 31364$; $p\text{-value} < 0,05$; Figura 8). Mais uma vez é possível afirmar que os inquiridos que compram produtos sazonais são os que conhecem mais ODS.

Em relação à redução do consumo de carne e ao número total de ODS conhecidos, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ($U = 34091$; $p\text{-value} < 0,05$; Figura 9). Sendo possível afirmar que o número de ODS totais conhecidos são em número superior para os indivíduos que se preocupam em reduzir o consumo de carne.

Por outro lado, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre optar-se por alimentos saudáveis e o número total de ODS conhecidos ($U = 20072$; $p\text{-value} \geq 0,05$), não sendo possível afirmar que o conhecimento dos ODS conhecidos possa influenciar o porquê da preocupação em optar por alimentos saudáveis.

O mesmo se verificou para o hábito em observar a embalagem do alimento e o número total de ODS conhecidos ($U = 14110$; $p\text{-value} \geq 0,05$), bem como para o planeamento de refeições para evitar excessos ($U = 37775$; $p\text{-value} \geq 0,05$). Assim, o conhecimento dos ODS em maior número não produz efeito no inquirido no sentido de tornar tais hábitos mais regulares.

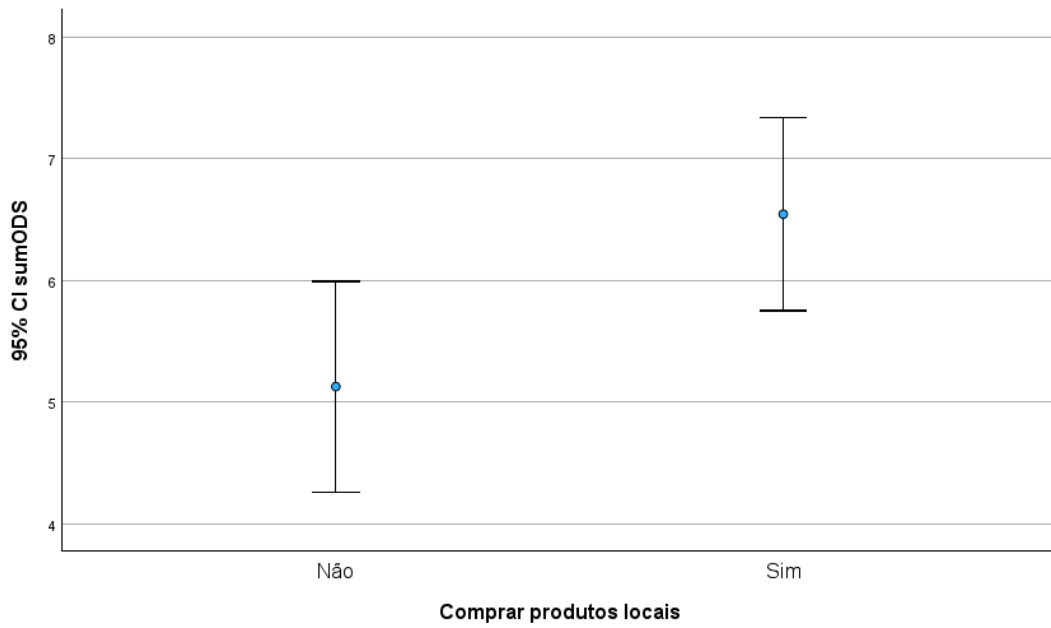


Figura 7 - Relação entre as variáveis do número total de ODS conhecidos e a compra ou não compra de produtos locais. Os valores são apresentados na forma média \pm intervalo de confiança a 95%.

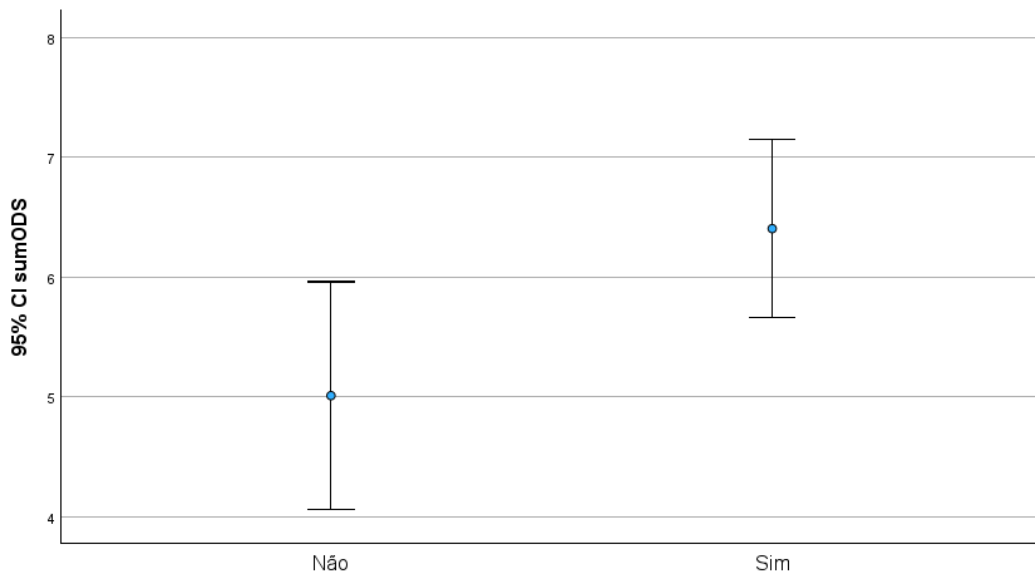


Figura 8 - Relação entre as variáveis do número total de ODS conhecidos e a compra ou não compra de produtos sazonais. Os valores são apresentados na forma média \pm intervalo de confiança a 95%.

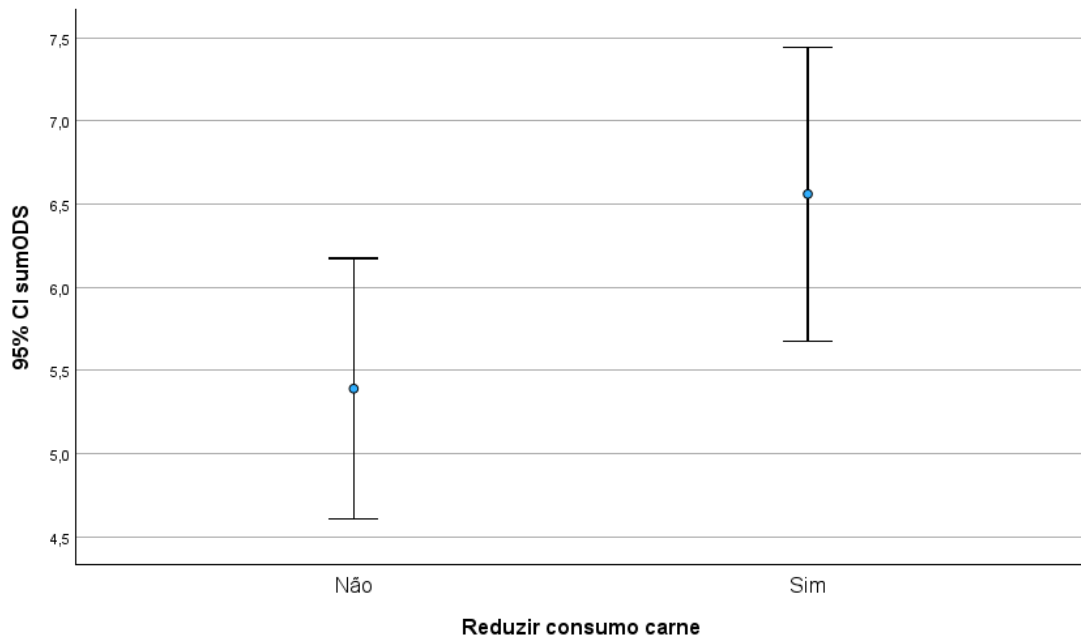


Figura 9 - Relação entre as variáveis do número total de ODS conhecidos e a redução ou não redução do consumo de carne. Os valores são apresentados na forma média \pm intervalo de confiança a 95%.

Hipótese 6: O número de ODS conhecidos difere significativamente quando comparadas as idades, sexo, área de estudos e o facto de as IES terem campanhas relacionadas com o tema.

Esta hipótese permitiu confirmar que existem diferenças estatisticamente significativas para o número total de ODS conhecidos, quando comparado o facto da IES ter (ou não) campanhas/ações de sensibilização sobre a alimentação sustentável ($U = 26646$; $p\text{-value} < 0,05$; Figura 10). Ou seja, os inquiridos que estudam numa IES que tem campanhas/ações de sensibilização sobre a alimentação sustentável são os que conhecem um maior número de ODS.

Por outro lado, não foi possível detetar diferenças estatisticamente significativas no número total de ODS conhecidos, quando comparadas as faixas etárias ($H = 1,119$; $p\text{-value} \geq 0,05$), o sexo ($U = 25173$; $p\text{-value} \geq 0,05$) e a área de estudo ($H = 11,659$; $p\text{-value} \geq 0,05$).

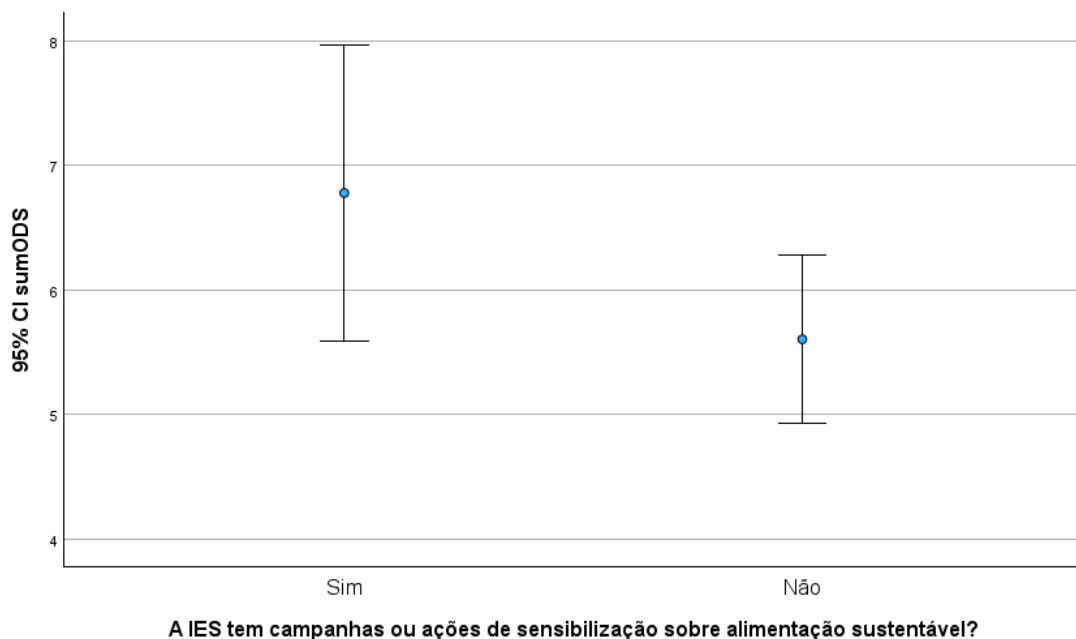


Figura 10 - Relação entre as variáveis do número total de ODS conhecidos e a IES ter ou não ter ações de sensibilização sobre alimentação sustentável.

Os valores são apresentados na forma média \pm intervalo de confiança a 95%.

Apesar de todo o grupo referir ter uma alimentação sustentável e quando vão às compras tomam em atenção aos seguintes aspetos:

- Valor nutricional;
- Aspeto visual;
- Composição da embalagem;
- Origem biológica;
- Origem do país;
- Produtos a granel;
- Selos de qualidade;
- Fidelidade à marca.

Outros dois aspetos que também têm em conta são: os produtos serem sazonais e locais, defendendo que são mais saborosos, aguentam mais tempo, terem melhor qualidade nutricional e terem menos gasto energético comparativamente aos alimentos que não são da época e/ou que não são locais. Adicionalmente, os participantes relataram a dificuldade em encontrar produtos locais, pois há muita oferta de produtos que não são da sua região (exceto algumas exceções, onde supermercados têm acordos com produtores locais).

As dificuldades que encontram em ter uma alimentação sustentável estão relacionadas com os preços muitas vezes elevados e a falta de disponibilidade devido à sua rotina diária, tendo dado como exemplo a falta de tempo de preparar refeições o que conduz a optarem por refeições já confeccionadas.

A informação, ou falta dela, foi um dos temas muito abordado. Referem que a falta de informação que existe atualmente, juntamente com as campanhas publicitárias enganosas, levam a escolhas menos saudáveis e sustentáveis por parte do consumidor. Defendem que se houvesse campanhas de sensibilização, formação nos locais de trabalho, presença de nutricionistas nas escolas e mais informação nos supermercados, as escolhas alimentares seriam mais acertadas. A falta de informação em relação ao desperdício alimentar e aos procedimentos para uma melhor reciclagem em determinadas zonas do país, resultam na falta de escolhas por parte do consumidor. Outra reflexão demonstrada é também a falta de divulgação relativamente aos ODS, dado que uma grande parte da população não tem noção do seu significado nem de como pode contribuir para serem alcançados. Os elementos que participaram no *focus group* foram unânimes na defesa de que as escolhas individuais podem contribuir para alcançar os ODS, nomeadamente:

- Compra de produtos de origem biológica;
- Consumir menos carne;

- Consumo e utilização consciente de água.

Em suma, todos os participantes apresentaram opiniões muito semelhantes e concordaram entre si sobre os temas em debate.

Capítulo 5 – Discussão dos Resultados

Ao analisar os resultados obtidos das características sociodemográficas e os comportamentos alimentares do consumidor verificou-se que, neste estudo, apenas a faixa etária do consumidor influencia o tipo de refeições feitas diariamente. Todas as outras variáveis que se refletiram para integrar a hipótese de investigação 1 não se revelaram estatisticamente significativas ($p\text{-value} \geq 0,05$). Estes resultados vão ao encontro de um outro estudo realizado com jovens adultos (com idades compreendidas entre os 26 e 36 anos) que avaliou a frequência diária de refeições e a sua associação a fatores cardiometabólicos (Smith et al., 2012). Os resultados mostraram que a maioria dos participantes fazia entre 3 e 6 refeições por dia, sendo que as mulheres eram mais propensas a fazer refeições entre 4 e 6 vezes ao dia (Smith et al., 2012). Um outro estudo feito na população americana direcionada a indivíduos com 19 anos (ou mais), ao longo de 15 anos, demonstrou que a média de refeições por dia se manteve estável entre as 4 e 5 refeições diárias, sendo elas o pequeno-almoço, almoço, *snacks* e jantar (Liu et al., 2022). No presente estudo, a opção mais escolhida ao longo de todas as faixas etárias foi “Pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar” (Capítulo 4.4), o que faz todo o sentido, uma vez que Portugal é um país fortemente influenciado pela Dieta Mediterrânica (Da Rocha Leal et al., 2011; Ferreira-Pêgo et al., 2019). Este tipo de dieta recomenda a realização de 4 a 5 refeições por dia, adaptadas ao ritmo de vida de cada indivíduo e às suas necessidades energéticas. Este padrão alimentar valoriza o pequeno-almoço e o almoço como as refeições mais importantes e, de seguida, o jantar e o *snack* da tarde, o que contribui para uma alimentação equilibrada, variada e completa, fornecendo ao organismo todos os nutrientes necessários ao longo do dia (Davis et al., 2015; Diolintzi et al., 2019). Com esta hipótese de investigação, pensou-se que a área de estudo do inquirido fosse influenciar também o número de refeições feitas diariamente. Isto porque, inevitavelmente, se associam os hábitos saudáveis a uma maior informação por parte do consumidor. Tal não se verificou, uma vez que não houve associação estatisticamente significativa ($p\text{-value} \geq 0,05$) entre as duas questões. Um outro estudo, que avaliou a frequência alimentar de estudantes com mais de 18 anos das áreas de Ciências da Saúde, Ciências e Tecnologia e Ciências Sociais e Humanas, concluiu igualmente que não houve diferenças na frequência de refeições diárias entre os estudantes, independentemente da sua área de formação (Sahasakul et al., 2023).

Neste trabalho, observou-se uma associação estatisticamente significativa ($p\text{-value} < 0,05$) entre a compra de produtos sazonais, a preferência por produtos locais e o facto de se olhar para a embalagem do alimento antes da compra com os fatores que influenciam a decisão de comprar alimentos mais saudáveis. Estes resultados indicam que os participantes que adotam práticas de consumo mais conscientes e responsáveis tendem também a valorizar escolhas alimentares mais saudáveis quando estão nas compras. Para além dos benefícios ambientais e económicos que existem devido à escolha de alimentos locais e sazonais, também pode estar

associada a perceção que o consumidor tem sobre estas escolhas terem uma maior qualidade nutricional, um menor grau de processamento e menor presença de aditivos, o que pode reforçar a intenção de compra por motivos de saúde. O facto de o inquirido olhar para a embalagem do alimento, fazendo uma análise do rótulo nutricional, ingredientes e certificações, também demonstra a existência da literacia alimentar e ambiental, procurando por alimentos com melhor composição nutricional, qualidade e certificações. Os resultados obtidos estão em consonância com a literatura existente (Pais et al., 2023; van Bussel et al., 2022), que sugere que os consumidores mais atentos a práticas sustentáveis tendem a ter comportamentos alimentares mais saudáveis e equilibrados. Apesar desta associação não causal, ou seja, estas variáveis variam juntas de forma não aleatória, os dados obtidos reforçam a hipótese de que os fatores associados à sustentabilidade caminham lado a lado com a tomada de decisões alimentares. Esta conclusão pode ser bastante útil para o desenvolvimento de estratégias de promoção de alimentação saudável, que integrem valores ambientais e sociais, tais como a valorização de produtos locais, o combate ao desperdício alimentar e o apoio à produção sustentável.

De maneira a reforçar a hipótese anterior, obtivemos os resultados da hipótese 2 deste trabalho, onde podemos confirmar a associação estatisticamente significativa entre as práticas de um consumo consciente (compra de produtos sazonais, locais e análise da embalagem dos alimentos) e os fatores que influenciam a decisão de compra dos alimentos. A associação entre a compra de produtos sazonais e os fatores decisivos da escolha alimentar, sugere que os consumidores que adotam práticas mais sustentáveis tendem a valorizar também critérios com o preço, a qualidade nutricional e o aspeto do produto. Este padrão está de acordo com uma revisão sistemática que mostrou que os consumidores preocupados com o impacto ambiental das suas escolhas alimentares tendem a manter padrões mais saudáveis e equilibrados (Sanchez-Sabate & Sabaté, 2019). De forma semelhante, verificou-se uma relação significativa entre a compra de produtos locais e os fatores que influenciam a decisão de compra, indo ao encontro de um outro estudo que refere que os consumidores que escolhem alimentos locais são, geralmente, mais conscientes do impacto das suas escolhas no ambiente, privilegiando também o bem-estar social e económico da comunidade (Vermeir et al., 2020). A análise do hábito de olhar para a embalagem dos alimentos revelou igualmente uma associação significativa com os fatores de decisão, destacando a importância da informação nutricional, do preço e da composição do produto para consumidores com comportamentos mais responsáveis. Em conformidade com estes resultados, está uma revisão da literatura que nos indica que a leitura de rótulos está fortemente associada a escolhas alimentares mais conscientes e alinhadas com preocupações de saúde e sustentabilidade (Aschemann-Witzel et al., 2015).

Relacionando as variáveis referidas anteriormente com os motivos para a redução do consumo de carne, os resultados obtidos foram diferentes e não existe nenhuma associação estatisticamente significativa. No entanto, foi observada uma tendência comum entre as três práticas sustentáveis e os motivos da redução do consumo de carne, nomeadamente os participantes que adotam estas práticas, referem mais frequentemente que as razões principais para a redução do consumo de carne são a preocupação com a alimentação saudável, o bem-estar animal e o impacto ambiental. Estas três motivações sugerem que, ainda que não haja uma associação estatisticamente significativa ($p\text{-value} \geq 0,05$), existe sim uma coerência comportamental entre os inquiridos sustentáveis, o que pode refletir uma maior consciência ecológica e ética. Uma revisão sistemática feita, apesar de apoiar esta interpretação, mostrando que a preocupação ambiental e a empatia para com os animais são preditores importantes na escolha de dietas com menor teor de carne, também nos diz que os consumidores subestimam o impacto ambiental da produção e do consumo de carne e que a sua disposição para mudar o comportamento relativo ao consumo de carne é baixo (Hartmann & Siegrist, 2017). Apesar disto, a tendência identificada nos consumidores que não compram produtos sazonais, que não compram produtos locais e que não olham para a embalagem, também reforça a hipótese, pois os motivos mais apontados para reduzir o consumo de carne continuam a ser os três referidos anteriormente, o que pode indicar assim uma interiorização de práticas sustentáveis do consumidor, ainda que não se traduza em práticas concretas.

Tentando esclarecer mais a hipótese anterior, investigou-se se o curso de ensino superior frequentado influenciava a adoção (ou não) de práticas sustentáveis como, por exemplo, a redução do desperdício alimentar, o consumo de sobras ou a congelação de alimentos. No entanto, os resultados não mostraram nenhuma associação estatisticamente significativa ($p\text{-value} \geq 0,05$) entre o ciclo de estudo e a área de estudos com a adoção dessas práticas. De forma semelhante, outros estudos comprovaram que, o simples facto de frequentar determinada formação académica, não garante a adoção de práticas sustentáveis por parte desses estudantes. Um estudo de Akhter et al. (2024) mostrou que, mesmo havendo um conhecimento sobre sustentabilidade e valores ambientais, esses estudantes informados nem sempre utilizam esse conhecimento nas suas ações diárias. Uma investigação semelhante realizada em 2024 por Gamboa-Delgado et al. (2024) concluiu que fatores como o sexo, o rendimento e o convívio entre estudantes influencia o desperdício alimentar, mas que, por outro lado, a área do curso frequentado não tem impacto nessa ação. Ainda um estudo feito numa cantina universitária portuguesa revelou o desperdício de grandes quantidades de comida, sendo a primeira causa associada a inadequação de refeições servidas, demonstrando que o contexto institucional em que os estudantes estão inseridos tem um papel muito forte no desperdício alimentar coletivo. Neste estudo também não foi encontrada associação entre a área de estudo ou até mesmo o nível académico do estudante com a existência de desperdício alimentar. Os autores deixam ainda a sugestão de existirem ações,

tais como, ajustar os menus ao gosto dos estudantes, oferecer porções flexíveis de acordo com o que cada um come e, ainda, desenvolver campanhas educativas, mostrando que estratégias globais são mais eficazes do que dependermos da formação académica dos estudantes para a adoção de práticas sustentáveis (S. Silva et al., 2024).

Apesar de não se comprovar que o curso de ensino superior frequentado incentiva à adoção de práticas sustentáveis, optou-se por analisar se as IES são o motivo pelo qual os jovens têm conhecimento sobre os ODS. Verificou-se que existe uma associação estatisticamente significativa ($p\text{-value} < 0,05$) entre essas duas dimensões, o que sugere que efetivamente a IES pode desempenhar um papel importante no conhecimento e formação sobre os ODS aos estudantes. Este resultado sugere que as campanhas e ações de sensibilização nas instituições de ensino têm um impacto positivo no nível de conhecimento dos estudantes relativamente aos ODS, o que reforça a importância de continuar a promover este tipo de iniciativas em contexto académico. A verdade é que, atualmente, muitas IES continuam tradicionais no seu ensino e nas medidas adotadas para a aquisição de aprendizagem e, como resultado, estão atrasadas comparativamente a outras instituições relativamente ao incentivo da sociedade se tornar mais sustentável. Baseado neste pensamento, um estudo realizou uma análise sobre as declarações feitas em IES sobre a sustentabilidade. De acordo com os resultados, os autores propuseram que as IES devem garantir que as necessidades das gerações presentes e futuras são compreendidas e aproveitadas, de maneira que os profissionais com conhecimento em sustentabilidade consigam influenciar os estudantes da melhor maneira, tornando as IES líderes em sustentabilidade e impulsionadoras da mudança (Lozano et al., 2013). Assim, os funcionários da IES devem ser capacitados para implementar novos paradigmas e garantir que o desenvolvimento sustentável é o fio condutor de todo o sistema de ensino (Lozano et al., 2013). Um outro estudo realizado por Feijoo et al. (2023), que vai de encontro aos resultados sobre a influência que a IES tem no conhecimento dos estudantes sobre os ODS, demonstra que um aumento na preocupação e esforço das instituições em abordar o tema e, conseqüentemente, através de ações estratégicas na promoção da Agenda 2030, quer seja através de projetos ou campanhas educativas, têm-se evidenciado eficazes no aumento do conhecimento dos estudantes sobre os ODS. Afirmam ainda que, embora haja desafios estruturais, as IES têm um papel fundamental na formação dos cidadãos, tornando-os mais conscientes dos desafios ambientais e sociais.

Uma outra hipótese de investigação que permitiu uma melhor compreensão da relação dos inquiridos com o número de ODS conhecidos foi a 5. Neste sentido, podemos concluir que os inquiridos que compram produtos sazonais, locais e que se preocupam em reduzir o consumo de carne, são os que conhecem também um maior número de ODS. O que faz sentido, pois se pensarmos na população de faixas etárias superiores, onde não existe tanto contacto com as ações de propaganda sobre os ODS, são as que menos preocupação têm com

questões ambientais e sustentáveis. Mesmo os que têm conhecimento, têm uma menor percepção da urgência na mudança e o risco associado ao clima, não estão dispostos a pôr em prática o conhecimento, quer seja por se recusarem a pagar alimentos mais caros (associados a agricultura biológica) ou por acharem que não vai haver um impacto direto na sua geração (García-González et al., 2020). Felizmente a preocupação das gerações mais novas é cada vez maior e está nas suas mãos tomar ações para melhorar o mundo onde gerações futuras vão chegar. Um estudo desenvolvido em contexto universitário espanhol, com 1220 inquiridos, mostrou-nos que 70,4% já tinham ouvido falar no impacto ambiental que a alimentação tem e que, cerca de 50% dos universitários, estão cientes à cerca dos ODS (Gaspar et al., 2022). Ainda 77% dos inquiridos afirmam seguir uma alimentação sustentável, com o consumo de produtos locais, sazonais e com práticas que permitem aproveitar sobras e planejar as refeições deitadas, diminuindo ao máximo o desperdício alimentar (Gaspar et al., 2022). Este estudo demonstra uma correlação direta com a hipótese referida anteriormente, demonstrando que quem consome produtos locais e sazonais também demonstra conhecimento sobre os ODS. Por outro lado, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p\text{-value} \geq 0,05$) entre a compra de alimentos saudáveis, o facto de olhar para a embalagem do alimento no ato da compra e no planeamento de refeições com o número de ODS conhecidos. Ou seja, não é o número de ODS conhecidos que influencia as ações anteriores referidas, não querendo dizer que as mesmas não são feitas. Simplesmente a maior compra de alimentos saudáveis, a verificação da embalagem dos alimentos e o planeamento de refeições pode estar associado a outros fatores, como a existência da influência cada vez maior dos nutricionistas nas redes sociais, onde enfatizam a compra de alimentos saudáveis para uma saúde melhor a longo prazo, a análise de rótulos alimentares para as pessoas atingirem os seus objetivos corporais e o planeamento de refeições para as suas compras serem mais fáceis, práticas e rápidas e conseguirem organizar a sua semana melhor, tendo mais tempo para outras atividades pós-laborais (Pereira Pires et al., 2023; Shine et al., 2022).

No presente estudo também se verificou que, os inquiridos que estudam numa instituição que tem campanhas ou ações de sensibilização sobre a alimentação sustentável, são os que conhecem um maior número de ODS, o que mais uma vez comprova a importância que as instituições têm na promoção destas campanhas. Havendo este impacto positivo por parte das IES, não importa o sexo do estudante, a idade ou a área de estudo, pois as campanhas são gerais e visíveis para todos os estudantes, como é o caso específico da ESTM que, na sua entrada principal, tem impresso a cores os ODS, impossível não se reparar, alertando a população académica (Figuras 12 e 13).



Figura 12 - Imagem da entrada principal da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM), Peniche.



Figura 13 - Imagem aproximada da impressão a cores dos ODS na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM), Peniche.

Através da pergunta aberta, no fim do questionário do presente estudo, sobre quais as campanhas ou ações de sensibilização que existem na IES do inquirido, percebeu-se que as mais comuns são ações de sensibilização, afixação de panfletos, *workshops*, menus saudáveis e sustentáveis nas cantinas e palestras. Apesar destas terem sido as mais referidas, houve algumas excecionais e que mais instituições deviam adotar, tais como:

- Distribuição de embalagens de comida;
- Apenas alimentos sazonais presentes nas cantinas;
- Água filtrada para toda a comunidade;
- Projetos de plantação;
- Reciclagem/compostagem;
- Professores com projetos de investigação sobre os temas dos ODS.

O *focus group* realizado nesta escola permitiu perceber que as estudantes já têm um elevado conhecimento sobre os ODS e os aspetos associados a uma alimentação sustentável, onde afirmam que as suas preocupações quando vão comprar frutas e legumes são se estes são locais e sazonais (apesar dessa escolha por vezes ser difícil, devido à oferta limitada em determinadas épocas). Sabe-se que nos supermercados existem à venda os mesmos produtos o ano inteiro, enquanto os mercados locais limitam-se a apresentar as ofertas alimentares sazonais (Valpiani et al., 2015). Como estudantes universitárias, confessam que, onde sentem mais dificuldade é na falta de tempo para preparar refeições, o que por vezes, as faz escolher refeições já confeccionadas, situação comum a muitos jovens universitários (Jurado-Gonzalez et al., 2024).

Capítulo 6 – Conclusão

A presente investigação teve como objetivo estudar a qualidade dos hábitos alimentares dos EES e em que medida estes se refletem na concretização dos ODS.

Podemos concluir que:

- os padrões alimentares variam conforme a idade, tendo sido o “Pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar” o padrão mais escolhido na faixa etária dos 21 aos 24 anos;
- alguns dos jovens que têm um consumo alimentar responsável estão preocupados em combater as alterações climáticas;
- a área de estudo não influencia a adoção de práticas sustentáveis, mas os inquiridos que estudam numa instituição que tem campanhas ou ações de sensibilização sobre a alimentação sustentável são os que conhecem um maior número de ODS.

Ao longo da discussão dos resultados foi possível concluir que as IES são uma boa base para a divulgação dos ODS e, conseqüente, conhecimento por parte dos seus estudantes. Apesar disso, sabe-se que ainda há muito que evoluir e que estes conhecimentos ainda estão aquém de chegar a toda a população toda e melhorar a vida das gerações futuras. São precisas ainda mais iniciativas, não só pelas IES, mas sim por todas as instituições, quer sejam postos de trabalho ou locais públicos.

Numa perspetiva futura, seria interessante estudar o conhecimento dos ODS e se os mesmos têm influência no dia-a-dia da população geral.

A presente dissertação, intitulada *"Alimentação sustentável, comportamentos alimentares e perceção dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável nos estudantes do ensino superior: um estudo de caso"*, contribui de forma significativa para a promoção dos ODS estabelecidos pela Agenda 2030 das Nações Unidas. Ao explorar a relação entre os comportamentos alimentares dos estudantes do ensino superior e a perceção que estes têm sobre a alimentação sustentável, a investigação promove uma reflexão crítica e informada sobre práticas alimentares conscientes e sustentáveis.

Além disso, ao analisar a compreensão dos próprios ODS por parte dos estudantes, a dissertação incentiva a educação para o desenvolvimento sustentável e a transformação de atitudes em prol de uma cidadania mais ativa e informada.

Capítulo 7 – Bibliografia

- Adams, T., Jameel, S. M., & Goggins, J. (2023). Education for Sustainable Development: Mapping the SDGs to University Curricula. *Sustainability* 2023, Vol. 15, Page 8340, 15(10), 8340. <https://doi.org/10.3390/SU15108340>
- Akhter, S., Rather, M. I., & Zargar, U. R. (2024). Understanding the food waste behaviour in university students: An application of the theory of planned behaviour. *Journal of Cleaner Production*, 437, 140632. <https://doi.org/10.1016/J.JCLEPRO.2024.140632>
- Alexandra, C., & Afonso, G. (1997). *INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO*.
- Aschemann-Witzel, J., de Hooge, I., Amani, P., Bech-Larsen, T., & Oostindjer, M. (2015). Consumer-Related Food Waste: Causes and Potential for Action. *Sustainability* 2015, Vol. 7, Pages 6457-6477, 7(6), 6457–6477. <https://doi.org/10.3390/SU7066457>
- Avelar, A. B. A., & Pajuelo-Moreno, M. L. (2024). Role of Higher Education Institutions in Promoting Sustainable Development Goals Through Research, Teaching and Outreach. *World Sustainability Series, Part F3447*, 557–578. https://doi.org/10.1007/978-3-031-65909-6_31
- Belgacem, W., Mattas, K., Arampatzis, G., & Baourakis, G. (2021). Changing dietary behavior for better biodiversity preservation: A preliminary study. *Nutrients*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/nu13062076>
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/NU12020334>,
- Chernick, M. R., & Liu, C. Y. (2002). The saw-toothed behavior of power versus sample size and software solutions: Single binomial proportion using exact methods. *American Statistician*, 56(2), 149–155. <https://doi.org/10.1198/000313002317572835>
- Cicatiello, C., Franco, S., Pancino, B., & Blasi, E. (2016). The value of food waste: An exploratory study on retailing. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 30, 96–104. <https://doi.org/10.1016/J.JRETCONSER.2016.01.004>
- Cristina Sales Baptista, & Maria José Sousa. (2011). *Como Fazer Investigação, Dissertações, Tese e Relatórios: Segundo Bolonha*. Pactor: Edições de Ciências Sociais e Política Contemporânea.
- Da Rocha Leal, F. M., De Oliveira, B. M. P. M., & Pereira, S. S. R. (2011). Relationship between cooking habits and skills and Mediterranean diet in a sample of Portuguese adolescents. *Perspectives in Public Health*, 131(6), 283–287. <https://doi.org/10.1177/1757913911419909>
- Davis, C., Bryan, J., Hodgson, J., & Murphy, K. (2015). Definition of the mediterranean diet: A literature review. *Nutrients*, 7(11), 9139–9153. <https://doi.org/10.3390/NU7115459>,

- De Tomar, P. (2020). *Smart Initiatives Campus for a Sustainable*. www.ipt.pt
- DeClerck, F. A. J., Koziell, I., Benton, T., Garibaldi, L. A., Kremen, C., Maron, M., Del Rio, C. R., Sidhu, A., Wirths, J., Clark, M., Dickens, C., Carmona, N. E., Fremier, A. K., Jones, S. K., Khoury, C. K., Lal, R., Obersteiner, M., Remans, R., Rusch, A., ... Winowiecki, L. (2023). A Whole Earth Approach to Nature-Positive Food: Biodiversity and Agriculture. *Science and Innovations for Food Systems Transformation*, 469–496. https://doi.org/10.1007/978-3-031-15703-5_25/FIGURES/2
- Decreto-Lei-n.º-552009. (2009). 1424–1433.
- Desperdício alimentar - Consilium. (2024, October 11). <https://www.consilium.europa.eu/pt/policies/food-waste/#0>
- DGS. (2022). *Marcos 10 anos PNPAS*. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/#Marcos-10-anos-PNPAS-.pdf>
- DGS. (2024). *Conheça o PNPAS • Programa de Saúde Prioritário desde 2012*. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/conheca-o-pnpas>
- Diolintzi, A., Panagiotakos, D. B., & Sidossis, L. S. (2019). From Mediterranean diet to Mediterranean lifestyle: a narrative review. *Public Health Nutrition*, 22(14), 2703. <https://doi.org/10.1017/S1368980019000612>
- Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência, & Direção de Serviços de Estatísticas da Educação. (2024). *estatísticas DA EDUCAÇÃO 2022/2023* (DGEEC).
- Engels, W. R. (2009). Exact tests for Hardy-Weinberg proportions. *Genetics*, 183(4), 1431–1441. <https://doi.org/10.1534/GENETICS.109.108977>,
- Feijoo, C. M., Alberti, M. G., Navarro, J. G., Guerra, F. S., Pedraja-Rejas, L., Rodríguez-Ponce, E., Muñoz-Fritis, C., & Laroze, D. (2023). Sustainable Development Goals and Education: A Bibliometric Review—The Case of Latin America. *Sustainability* 2023, Vol. 15, Page 9833, 15(12), 9833. <https://doi.org/10.3390/SU15129833>
- Ferreira-Pêgo, C., Rodrigues, J., Costa, A., & Sousa, B. (2019). Adherence to the Mediterranean diet in Portuguese university students. *Biomedical and Biopharmaceutical Research*, 16(1), 41–49. <https://doi.org/10.19277/BBR.16.1.196>
- Fortin, M.-F. (1999). *O processo de investigação: da concepção à realização* (N. Salgueiro, Trans.). Lusociência - Edições técnicas e científicas.
- Gamboa-Delgado, E. M., Herrán, O. F., & Quintero-Lesmes, D. C. (2024). Factors Associated with Food Waste Among University Students in Colombia. *Sustainability* 2024, Vol. 16, Page 9873, 16(22), 9873. <https://doi.org/10.3390/SU16229873>

- García-González, Á., Achón, M., Krug, A. C., Varela-Moreiras, G., & Alonso-Aperte, E. (2020). Food Sustainability Knowledge and Attitudes in the Spanish Adult Population: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, *12*(10), 3154. <https://doi.org/10.3390/NU12103154>
- Garnett, T. (2013). Food sustainability: problems, perspectives and solutions. *Proceedings of the Nutrition Society*, *72*(1), 29–39. <https://doi.org/10.1017/S0029665112002947>
- Gaspar, M. C. de M. P., Celorio-Sardà, R., Comas-Basté, O., Latorre-Moratalla, M. L., Aguilera, M., Llorente-Cabrera, G. A., Puig-Llobet, M., & Vidal-Carou, M. C. (2022). Knowledge and perceptions of food sustainability in a Spanish university population. *Frontiers in Nutrition*, *9*, 970923. <https://doi.org/10.3389/FNUT.2022.970923/FULL>
- Giroto, F., Alibardi, L., & Cossu, R. (2015). Food waste generation and industrial uses: A review. *Waste Management*, *45*, 32–41. <https://doi.org/10.1016/J.WASMAN.2015.06.008>
- Gregório, M., Figueira, M., Castela, I., Lopes, D., Carriço, J., & Gonçalves, M. (2024). PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. *Direção-Geral Da Saúde*. www.dgs.pt
- Guimarães, R., & Cabral, J. (2007). *Estatística (2ª)*. Espanha: Mc Graw Hill.
- Hartmann, C., & Siegrist, M. (2017). Consumer perception and behaviour regarding sustainable protein consumption: A systematic review. *Trends in Food Science & Technology*, *61*, 11–25. <https://doi.org/10.1016/J.TIFS.2016.12.006>
- Hill, M. M., & Hill, A. (2009). *Investigação por Questionário*.
- Jurado-Gonzalez, P., Xavier Medina, F., & Bach-Faig, A. (2024). Barriers to home food preparation and healthy eating among university students in Catalonia. *Appetite*, *194*, 107159. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2023.107159>
- Laureano, R. (2011). *Testes de Hipóteses com o IBM SPSS Statistics* (Edições Sílabo, Ed.).
- Lozano, R., Lukman, R., Lozano, F. J., Huisingh, D., & Lambrechts, W. (2013). Declarations for sustainability in higher education: Becoming better leaders, through addressing the university system. *Journal of Cleaner Production*, *48*, 10–19. <https://doi.org/10.1016/J.JCLEPRO.2011.10.006>
- Martin, M., & Danielsson, L. (2016). Environmental Implications of Dynamic Policies on Food Consumption and Waste Handling in the European Union. *Sustainability 2016, Vol. 8, Page 282, 8*(3), 282. <https://doi.org/10.3390/SU8030282>
- Morais, E. J. (2010). Educação para o Desenvolvimento Sustentável. *Noesis*.
- Mureithi, C. (2024, March 27). *783 million people face chronic hunger, UN says | AP News*. <https://apnews.com/article/united-nations-food-waste-report-2024-18018b352ac6bd7be9925e15511254ac>

- Nachar, N. (2008). The Mann-Whitney U: A Test for Assessing Whether Two Independent Samples Come from the Same Distribution. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 4(1), 13–20. <https://doi.org/10.20982/TQMP.04.1.P013>
- Nações Unidas. (2024, April 24). *População mundial chegará a 9,9 bilhões em 2054 | ONU News*. ONU News. <https://news.un.org/pt/story/2024/04/1830966>
- Noronha Ribeiro da Costa, C., Bruno Miguel Paz Mendes de Oliveira, D., & Rui Manuel de Almeida Poínhos, D. (2022). *Comportamento alimentar e risco de perturbações do comportamento alimentar em estudantes de ensino superior Eating behavior and risk of eating disorders in higher education students*.
- OECD. (2021). State of Health in the EU: Portugal. *European Observatory on Health Systems and Policies*.
- ONU. (2015, September 25). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development | Department of Economic and Social Affairs*. <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- Pais, D. F., Marques, A. C., & Fuinhas, J. A. (2023). How to Promote Healthier and More Sustainable Food Choices: The Case of Portugal. *Sustainability (Switzerland)*, 15(4), 3868. <https://doi.org/10.3390/SU15043868/S1>
- Pereira Pires, I., Cerejeira, J., Caramelo, F., & Pereira, P. (2023). Impacto COVID-19 no uso de redes sociais e no comportamento alimentar de adultos jovens portugueses. *Faculdade de Medicina Da Universidade de Coimbra*.
- PNPAS. (2024a). *Orientações oferta alimentar nas escolas • PNPAS*. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/modificacao-da-oferta-alimentar/orientacoes-oferta-alimentar-nas-escolas/>
- PNPAS. (2024b, November 20). *Roda dos Alimentos • PNPAS*. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>
- População mundial chegará a 9,9 bilhões em 2054 | ONU News*. (2024, April 24). Nações Unidas. <https://news.un.org/pt/story/2024/04/1830966>
- Portal do INE*. (2024a, June 28). https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&contecto=pi&indOcorrCod=0011469&selTab=tab0
- Portal do INE*. (2024b, June 28). *Portal Do INE*. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&contecto=pi&indOcorrCod=0011469&selTab=tab0
- Rebelo, C. (2018). *RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E VARIÁVEIS MOTIVACIONAIS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES*.

- Sahasakul, Y., Amonsusawat, N., & Phansuea, P. (2023). Lifestyles, Food Consumption Frequencies, and Eating Behaviors among Three Main Disciplines of Undergraduate Students during the Early COVID-19 Outbreak in Thailand. *Nutrients*, 15(12), 2765. <https://doi.org/10.3390/NU15122765/S1>
- Sanchez-Sabate, R., & Sabaté, J. (2019). Consumer Attitudes Towards Environmental Concerns of Meat Consumption: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, Vol. 16, Page 1220, 16(7), 1220. <https://doi.org/10.3390/IJERPH16071220>
- Shine, D., Minehan, M., & Knight-Agarwal, C. (2022). #Healthpromotion: A qualitative exploration of how dietitians can use social media to positively influence women aged 18–35 years. *Nutrition and Dietetics*, 79(4), 489–496. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12765>,
- Silva, M. (2020). *ABC DOS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL*.
- Silva, S., Pereira, A. C., Marques, B., & Liz Martins, M. (2024). Inadequacy of Meals Served and Food Waste in a Portuguese University Canteen. *Sustainability* 2024, Vol. 16, Page 4317, 16(10), 4317. <https://doi.org/10.3390/SU16104317>
- Smith, K. J., Blizzard, L., McNaughton, S. A., Gall, S. L., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2012). Daily eating frequency and cardiometabolic risk factors in young Australian adults: Cross-sectional analyses. *British Journal of Nutrition*, 108(6), 1086–1094. <https://doi.org/10.1017/S0007114511006398>,
- Sousa, J. (2019). Terão os adolescentes portugueses uma alimentação adequada? resultados do estudo HBsc de 2018 miguel peralta margarida gaspar de matos. In *RPCA* • (Vol. 10). www.aventurasocial.com
- Suarez, A., & Gwozdz, W. (2023). On the relation between monocultures and ecosystem services in the Global South: A review. *Biological Conservation*, 278, 109870. <https://doi.org/10.1016/J.BIOCON.2022.109870>
- Sutton, S. G., & Arnold, V. (2013). Focus group methods: Using interactive and nominal groups to explore emerging technology-driven phenomena in accounting and information systems. *International Journal of Accounting Information Systems*, 14(2), 81–88. <https://doi.org/10.1016/J.ACCINF.2011.10.001>
- Valpiani, N., Wilde, P., Rogers, B., & Stewart, H. (2015). Patterns of fruit and vegetable availability and price competitiveness across four seasons are different in local food outlets and supermarkets. *Public Health Nutrition*, 18(15), 2846–2854. <https://doi.org/10.1017/S1368980015000981>
- van Bussel, L. M., Kuijsten, A., Mars, M., & van 't Veer, P. (2022). Consumers' perceptions on food-related sustainability: A systematic review. *Journal of Cleaner Production*, 341. <https://doi.org/10.1016/J.JCLEPRO.2022.130904>
- Vargas, A. M., de Moura, A. P., Deliza, R., & Cunha, L. M. (2021). The Role of Local Seasonal Foods in Enhancing Sustainable Food Consumption: A Systematic Literature Review. *Foods*, 10(9), 2206. <https://doi.org/10.3390/FOODS10092206>

- Vermeir, I., Weijters, B., De Houwer, J., Geuens, M., Slabbinck, H., Spruyt, A., Van Kerckhove, A., Van Lippevelde, W., De Steur, H., & Verbeke, W. (2020). Environmentally Sustainable Food Consumption: A Review and Research Agenda From a Goal-Directed Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.01603>,
- Yohannes, H. (2016). A Review on Relationship between Climate Change and Agriculture. *Journal of Earth Science & Climatic Change*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.4172/2157-7617.1000335>

Anexos

Anexo I – Questionário

**Inquérito – Alimentação sustentável, comportamentos alimentares e perceção dos
Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável nos estudantes do ensino superior:
um estudo de caso**

Este estudo insere-se no trabalho de investigação no âmbito da Dissertação do Mestrado em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar, da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM), de Peniche, do Instituto Politécnico de Leiria. Este tem como tema “Alimentação sustentável, comportamentos alimentares e perceção dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável nos estudantes do ensino superior: um estudo de caso”.

Com este questionário é pretendido recolher informação que nos permita avaliar a qualidade dos hábitos/comportamentos alimentares em estudantes do ensino superior e, em que medida, estes se refletem na concretização dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Os resultados obtidos serão exclusivamente usados para fins académicos.

Este questionário é anónimo e confidencial e tem a duração de 4 minutos.

Após ter lido os termos aceita responder a este questionário?

Sim Não

I- Características sociodemográficas

1. Idade: 18 – 20 21 – 24 25 – 28 +29
2. Sexo: Masculino Feminino Prefiro não responder
3. Qual a localização do ensino superior que frequenta:
Norte Centro Oeste e Vale do Tejo Grande Lisboa
Península de Setúbal Alentejo Algarve
Região Autónoma dos Açores Região Autónoma da Madeira
4. Qual a residência habitual durante o período de aulas?
Sozinho(a) Mora com família Partilha casa com amigo(s)
Residência de estudantes
5. Que ciclo de estudos frequenta atualmente?
Licenciatura Mestrado Doutoramento
Pós-graduação Curso técnico superior profissional
6. Área de estudo:
Ciências da Saúde e Biológicas Ciências Sociais e Humanas
Ciências Exatas e Matemáticas Ciências Naturais e Ambientais

Engenharias e Tecnologias Economia e Gestão
Artes e Humanidades Outro Qual:

II- Qualidade e comportamentos alimentares

7. Durante a semana, habitualmente confeciona as suas próprias refeições?

Sim Não

8. Quais as refeições que faz diariamente?

Pequeno-almoço Meio da manhã Almoço
Lanche Jantar Ceia

8.1. Os horários das suas refeições são regulares?

Sim Não

9. Com que frequência consome frutas?

Diariamente 4-5 vezes/semana 1-3 vezes/semana
Raramente Não como

10. Com que frequência consome legumes?

Diariamente 4-5 vezes/semana 1-3 vezes/semana
Raramente Não como

11. Com que frequência faz refeições fora de casa (em restaurantes ou similares)?

Diariamente 4-5 vezes/semana 2-3 vezes/semana
1 vez/semana Raramente Nunca

12. Quando vai ao supermercado tem preocupação em optar por alimentos saudáveis?

Sim Não

12.1. Que fatores influenciam a sua decisão? (escolha até 3 respostas)

Preço Qualidade Nutricional Sustentabilidade

Aspeto do Produto Certificação sustentável Impacto ambiental na produção do alimento

III- Sustentabilidade alimentar

13. Preocupa-se em comprar produtos sazonais?

Sim Não

14. Preocupa-se em comprar produtos locais?

Sim Não

15. Tem preocupação em reduzir o consumo de carne?

Sim Não

15.1. Se respondeu sim, indique os motivos (escolha até 3 respostas):

Considero ser importante para uma alimentação sustentável

Preocupo-me com o bem-estar animal

Saúde Cultura ou religião

Mudei para uma alimentação vegetariana Outro Qual:

16. No ato de compra, costuma olhar para a embalagem do alimento?

Sim Não

16.1. Se respondeu sim, indique os motivos (escolha até 3 motivos):

Verificação da data de validade Verificação da origem do alimento

Avaliar a lista de ingredientes Avaliar a tabela nutricional

Outro Qual:

17. Pratica alguma das ações abaixo referidas para reduzir o desperdício alimentar?

(escolha até 3 opções)

Planeia refeições de modo a evitar excessos

Consome sobras das refeições

Congela/armazena alimentos adequadamente

Compra alimentos com data de validade próxima

Nenhuma das anteriores

Outra Indique qual:

18. Tem conhecimento sobre os objetivos de desenvolvimento sustentável?

Sim Não

18.1. Se respondeu sim, indique quais:



Erradicar a pobreza



Erradicar a fome

- | | | | | | |
|---|--|---|---|-----------------------------|--|
|  | 3 SAÚDE DE QUALIDADE | Saúde de qualidade <input type="checkbox"/> |  | 4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE | Educação de qualidade <input type="checkbox"/> |
|  | 5 IGUALDADE DE GÉNERO | Igualdade de género <input type="checkbox"/> |  | 6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO | Água potável e saneamento <input type="checkbox"/> |
|  | 7 ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS | Energias renováveis e acessíveis <input type="checkbox"/> | | | |
|  | 8 TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO | Trabalho digno e crescimento económico <input type="checkbox"/> | | | |
|  | 9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS | Indústria, inovação e infraestruturas <input type="checkbox"/> | | | |
|  | 10 REDUZIR AS DESIGUALDADES | Reduzir as desigualdades <input type="checkbox"/> | | | |
|  | 11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS | Cidades e comunidades sustentáveis <input type="checkbox"/> | | | |
|  | 12 PRODUÇÃO E CONSUMO RESPONSÁVEIS | Produção e consumo responsáveis <input type="checkbox"/> | | | |
|  | 13 AÇÃO CLIMÁTICA | Ação climática <input type="checkbox"/> |  | 14 PROTEGER A VIDAMARINHA | Proteger a vida marinha <input type="checkbox"/> |
|  | 15 PROTEGER A VIDA TERRESTRE | Proteger a vida terrestre <input type="checkbox"/> | | | |



Paz, justiça e instituições eficazes



Parcerias para a implementação dos objetivos

19. A instituição de ensino superior que frequenta tem campanhas ou ações de sensibilização sobre alimentação sustentável?

Sim Não

19.1. Se respondeu sim, Indique até 3 exemplos.

Anexo II – Parecer da Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Leiria

COMISSÃO DE ÉTICA DO POLITÉCNICO DE LEIRIA

PARECER N.º CE/IPLEIRIA/05/2025

Data: 24/01/2025

Título do estudo: Alimentação sustentável, comportamentos alimentares e perceção dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável nos estudantes do ensino superior: um estudo de caso.

Nome do proponente: Carolina Guedes Agostinho.

Investigadora Principal: Maria Joaquina da Cunha Pinheiro.

Membros da equipa de investigação: Carolina Guedes Agostinho, Susana Luísa da Custódia Machado Mendes e Maria Joaquina da Cunha Pinheiro.

O estudo tem como objetivos: -----
Objetivos principais: averiguar a qualidade dos hábitos/comportamentos alimentares dos estudantes do ensino superior (EES) (jovens adultos) e em que medida estes se refletem na concretização dos ODS. -----
Objetivos específicos: Analisar se as características sociodemográficas influenciam os hábitos/comportamentos alimentares do consumidor; Averiguar se os jovens que têm um consumo alimentar responsável estão preocupados em combater as alterações climáticas; Verificar se a área de estudo frequentada influencia a adoção de práticas sustentáveis; Perceber se as instituições de ensino superior são o motivo pelo qual os jovens têm conhecimento sobre os objetivos de desenvolvimento sustentável. -----
A data de início do estudo/projeto está definida e está adequada, 1 setembro 2024. -----
A data de fim (prevista) do estudo/projeto está definida e está adequada, 30 setembro 2025. -----
A data prevista de início da recolha de dados está definida e está adequada, após parecer da CE. ---
A data prevista de fim da recolha de dados está definida e está adequada, abril 2025. -----
Metodologia: -----
O tipo de estudo está corretamente descrito e justificado, estudo observacional transversal e descritivo. -----
A população-alvo está identificada e corretamente justificada. A amostra está identificada e corretamente justificada. -----
Critérios de inclusão e de exclusão estão definidos e corretamente justificados. -----
Os procedimentos para a recolha de autorizações estão descritos e corretamente justificados. -----
Os instrumentos de recolha de dados estão devidamente descritos e anexos ao formulário submetido à CE. -----
Os procedimentos para a garantia de confidencialidade estão devidamente descritos. -----
Os procedimentos para garantir a voluntariedade e autonomia dos participantes estão devidamente descritos. -----
Não foram identificados danos para os participantes. -----
Não estão previstos custos nem compensações para os participantes. -----
O termo de responsabilidade foi apresentado e em conformidade com o solicitado. -----
O consentimento informado, esclarecido e livre para participação em estudos de investigação foi apresentado e em conformidade com o solicitado. -----

1

O compromisso de honra do investigador principal foi apresentado e em conformidade com o solicitado. -----

No consentimento informado, esclarecido e livre foi referido como responsável pelo cumprimento de todas as obrigações legais decorrente do RGPD, o investigador principal. -----

Após a reformulação da proposta submetida, no seguimento dos esclarecimentos adicionais solicitados, a CE emite parecer favorável. -----

P'la CE o Vice-Presidente

Assinado por: **LUÍS PEDROSO DE LIMA CABRAL
DE OLIVEIRA**
Num. de Identificação: BI112959423
Data: 2025.02.04 20:21:49+00'00'

