

***Fatores que mais influenciam a escolha de Fast Food  
numa amostra de estudantes do ensino superior em  
Portugal***

Mestrado em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar

**Inês Alexandra da Silva Vieira**

**Leiria, Setembro de 2025**

***Fatores que mais influenciam a escolha de Fast Food  
numa amostra de estudantes do ensino superior em  
Portugal***

Mestrado em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar

**Inês Alexandra da Silva Vieira**

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

**Leiria, Setembro de 2025**

# Agradecimentos

Olhar para o passado é revisitar um percurso repleto de desafios, mas também de conquistas e aprendizagens valiosas. Esta dissertação representa o encerramento de uma etapa marcante e a concretização de um sonho que, durante muito tempo, pareceu distante. Este trabalho reflete não apenas o meu esforço pessoal, mas também o amor, o apoio e a dedicação de todos aqueles que estiveram ao meu lado e que nunca deixaram de acreditar em mim, muitas vezes mais do que eu própria e me incentivaram a nunca desistir. Aprendi que tudo acontece no seu tempo e hoje é, sem dúvida, o meu momento.

Quero expressar a minha sincera gratidão às minhas orientadoras, professora Doutora Susana Luísa da Custódia Machado Mendes e professora Doutora Maria Joaquina da Cunha Pinheiro, pelo apoio constante, disponibilidade, compreensão e orientação assertiva que contribuíram significativamente para a qualidade desta investigação.

Aos meus pais, reservo uma palavra especial de profundo reconhecimento. Foram vocês que, desde sempre, me ofereceram os alicerces sobre os quais construí toda a minha trajetória de vida. Com amor incondicional, dedicação constante e sacrifícios, proporcionaram-me todas as oportunidades necessárias para crescer, aprender e acreditar em mim. Obrigada por nunca medirem esforços para que eu pudesse seguir os meus sonhos, mesmo quando eles pareciam distantes. Obrigada por me ensinarem, através do exemplo, valores que carrego comigo todos os dias, a responsabilidade, a honestidade, a perseverança e o respeito. Foram esses princípios que moldaram o meu carácter e me ajudaram a enfrentar os desafios que encontrei ao longo do caminho. Nos momentos de incerteza, foram a minha âncora, nos momentos de conquista, a minha maior alegria era partilhá-la convosco. Saber que estavam sempre ali com uma palavra de apoio, um gesto de carinho ou simplesmente com a vossa presença foi e continuará a ser uma das maiores forças da minha vida. Mais do que pais são os meus maiores exemplos e os meus maiores pilares. Este trabalho é também vosso. Com todo o meu amor, o meu mais sincero obrigada.

Às minhas amigas, colegas de curso e de trabalho, o meu muito obrigada pela amizade, apoio, partilha de saberes e por todos os momentos de companheirismo que contribuíram para o meu crescimento académico e pessoal.

Por fim, agradeço a todos os que colaboraram com este trabalho ao responderem ao questionário e participarem nas sessões de *focus group*. A vossa disponibilidade e contributo foram essenciais para a construção e relevância dos resultados obtidos.

A todos vocês, o meu mais sentido e sincero agradecimento. Este projeto só foi possível graças à vossa presença, apoio e dedicação.

## Resumo

O consumo de *fast food* entre estudantes do ensino superior tem aumentado de forma relevante, impulsionado principalmente pela conveniência, rápida disponibilidade e sabor apelativo. No entanto, este padrão alimentar representa um fator preocupante para a saúde pública, uma vez que esses alimentos, geralmente ricos em gorduras saturadas e sódio e pobres em nutrientes essenciais, estão associados ao desenvolvimento de doenças crónicas como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Estudantes do ensino superior constituem um grupo particularmente vulnerável devido às mudanças inerentes ao seu estilo de vida, como a saída de casa e a adaptação a novas rotinas, o que frequentemente leva a escolhas alimentares inadequadas e ao ganho de peso precoce, o que representa um fator de risco para obesidade na vida adulta. Assim, torna-se fundamental compreender os fatores que influenciam o consumo de *fast food* nesse público, de modo a subsidiar estratégias eficazes de intervenção, como campanhas de sensibilização, programas educacionais e melhorias nas ofertas alimentares das instituições de ensino.

Neste contexto, com este estudo, pretende-se identificar e analisar os principais fatores que influenciam a escolha de *fast food* entre uma amostra de estudantes do ensino superior em Portugal. Inclui a caracterização da relação entre o consumo de *fast food* com os fatores sociais e o estado nutricional, compreender a perceção dos estudantes sobre quais são as escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis, identificar as possíveis lacunas inerentes ao desconhecimento sobre o que são escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis na sociedade atual e ainda averiguar se existe um padrão de consumo associado às características sociodemográficas dos estudantes.

Após uma revisão de literatura sobre a temática em análise, apresenta-se a componente empírica baseada numa metodologia quantitativa, com a recolha de dados através de um inquérito por questionário a uma amostra de 780 estudantes do ensino superior em Portugal com idade superior a 18 anos e metodologia qualitativa com a realização de uma sessão de *focus group*.

Os resultados demonstraram que a idade, a situação habitacional, o rendimento e o nível de atividade física influenciam, em diferentes graus, a frequência e o tipo de consumo de *fast food*. Verificou-se ainda que os estudantes que não utilizam as cantinas das instituições de ensino superior tendem a consumir *fast food* com maior frequência, embora a satisfação com a comida da cantina não tenha apresentado impacto significativo. Os dados qualitativos revelaram que a conveniência, o preço e a falta de tempo são os principais motivos que justificam a preferência por *fast food*, apesar da consciência dos impactos negativos para a saúde. O estudo conclui que o comportamento alimentar dos estudantes é multifatorial, refletindo não apenas escolhas individuais, mas também condicionantes contextuais, económicas e sociais. A investigação propõe recomendações para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis no contexto académico, nomeadamente através da melhoria da oferta institucional e de estratégias de educação alimentar mais eficazes.

Por fim, importa referir que esta investigação contribui de forma relevante para a promoção dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) estabelecidos pela Agenda 2030 das Nações Unidas, nomeadamente erradicar a fome (ODS 2), saúde de qualidade (ODS 3), educação de qualidade (ODS 4) e produção e consumo sustentáveis (ODS 12). Ao explorar os fatores mais influentes nas opções de *fast food* numa amostra de estudantes do ensino superior em Portugal,

promove-se uma reflexão crítica e informada sobre hábitos alimentares e inerente consciência do que é percebido como sendo saudável (e até mesmo sustentável). Além disso, pretende-se que esta dissertação incentive a transformação de atitudes em prol de uma cidadania mais informada e consciente das suas escolhas alimentares.

**Palavras-chave:** *Fast food*; Estudante; Alimentação saudável; Hábitos alimentares; Saúde; Estilo de Vida

# Abstract

Fast food consumption among higher education students has increased significantly, driven mainly by convenience, quick availability, and appealing taste. However, this eating pattern is a cause for concern for public health, as these foods, which are generally high in saturated fat and sodium and low in essential nutrients, are associated with the development of chronic diseases such as obesity, diabetes, and cardiovascular disease.

Higher education students are a particularly vulnerable group due to the changes inherent in their lifestyle, such as leaving home and adapting to new routines, which often leads to poor food choices and early weight gain, representing a risk factor for obesity in adulthood. Therefore, it is essential to understand the factors that influence fast food consumption in this population in order to support effective intervention strategies, such as awareness campaigns, educational programs, and improvements in the food offerings of educational institutions.

In this context, this study aims to identify and analyze the main factors that influence the choice of fast food among a sample of higher education students in Portugal. It includes characterizing the relationship between fast food consumption and social factors and nutritional status, understanding students' perceptions of what are the healthiest and most sustainable food choices, identifying possible gaps inherent in the lack of knowledge about what are healthy and sustainable food choices in today's society, and investigating whether there is a consumption pattern associated with the sociodemographic characteristics of students.

After reviewing the literature on the subject under analysis, we present the empirical component based on a quantitative methodology, with data collected through a questionnaire survey of a sample of 780 higher education students in Portugal aged over 18, and a qualitative methodology involving a *focus group* session.

The results showed that age, housing situation, income, and level of physical activity influence, to varying degrees, the frequency and type of fast food consumption. It was also found that students who do not use the canteens of higher education institutions tend to consume fast food more frequently, although satisfaction with canteen food did not have a significant impact. Qualitative data revealed that convenience, price, and lack of time are the main reasons for the preference for fast food, despite awareness of the negative health impacts. The study concludes that students' eating behavior is multifactorial, reflecting not only individual choices but also contextual, economic, and social constraints. The research proposes recommendations for promoting healthier eating habits in the academic context, namely through improving institutional offerings and more effective food education strategies.

Finally, it is important to note that this research contributes significantly to the promotion of the Sustainable Development Goals (SDGs) established by the United Nations 2030 Agenda, namely Zero Hunger (SDG 2), Good Health and Well-being (SDG 3), Quality Education (SDG 4), and Responsible Consumption and Production (SDG 12). By exploring the most influential factors in fast food choices among a sample of higher education students in Portugal, it promotes critical and informed reflection on eating habits and inherent awareness of what is perceived as healthy (and even sustainable). In addition, this dissertation aims to encourage a change in attitudes towards a more informed and conscious citizenship in terms of food choices.

**Keywords:** Fast food; Student; Healthy eating; Eating habits; Health; Lifestyle

# Índice

Agradecimentos .....	i
Resumo.....	iii
Abstract .....	v
Índice de Figuras.....	viii
Índice de Tabelas .....	ix
Capítulo 1 – Enquadramento Teórico.....	1
1.1. <i>Fast food – Definições e Características</i> .....	1
1.1.1.    O consumo de <i>fast food</i> e a sua relação com a saúde do consumidor .....	2
1.2.    Hábitos Alimentares .....	4
1.2.1.    Escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis.....	4
1.2.2.    Comportamentos e hábitos alimentares dos estudantes do ensino superior .....	6
1.2.3.    Fatores que poderão ter influência nas escolhas alimentares .....	7
1.2.4.    Recomendações .....	10
1.3.    Estratégias para reduzir o consumo excessivo de <i>fast food</i> nos estudantes de ensino superior .....	10
Capítulo 2 – Enquadramento do tema e objetivos.....	12
Capítulo 3 – Metodologia de Investigação .....	13
3.1    Inquérito ao Consumidor .....	13
3.1.1    Metodologia .....	13
3.1.2    Hipóteses de Investigação .....	13
3.1.3    Definição e Dimensão da Amostra .....	14
3.1.4    Pré-teste .....	16
3.1.5    Inquérito e Aplicação.....	16
3.1.6    Análise Estatística dos Dados .....	19
3.2    Sessão de <i>focus group</i> .....	19
3.2.1    Guião da sessão de <i>focus group</i> .....	20
3.2.2    Análise de Dados .....	20
3.3    Aspetos Éticos.....	21
Capítulo 4 – Análise de Resultados .....	22
4.1    Análise Descritiva .....	22
4.1.1    Caracterização sociodemográfica da amostra.....	22
4.1.2    Caracterização do estilo de vida e dos hábitos alimentares dos inquiridos.....	25
4.1.3    Fatores que influenciam o consumo de <i>Fast food</i> .....	27
4.2    Análise Inferencial .....	30
4.3    Sessão de <i>focus group</i> .....	49

4.3.1 Percepção do Estilo de Vida e dos Hábitos Alimentares .....	49
4.3.2 Fatores que Influenciam o Consumo de <i>Fast food</i> .....	50
4.4 Comparação dos resultados obtidos via inquéritos com os resultados obtidos através do <i>focus group</i> .....	54
Capítulo 5 – Conclusão .....	55
Referências Bibliográficas .....	58

# Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> – Pirâmide Dieta Mediterrânica, 2010 (Fonte: <a href="http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/node/83">http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/node/83</a> ) .....	5
<b>Figura 2</b> - Classificação do nível de atividade física dos inquiridos (n=780) .....	25
<b>Figura 3</b> - Frequência de consumo na cantina escolar (n=780).....	26
<b>Figura 4</b> - Satisfação com a comida fornecida na cantina escolar (n=438).....	26
<b>Figura 5</b> - Frequência de Consumo de <i>fast food</i> (n=215).....	27
<b>Figura 6</b> - Valor gasto numa refeição de <i>fast food</i> (n=214).....	28
<b>Figura 7</b> - Preocupação em relação ao consumo de <i>fast food</i> (n=215).....	28
<b>Figura 8</b> - Tópicos mais evidenciados pelos inquiridos no que toca aos fatores de influência na sua decisão de consumo <i>fast food</i> .....	29

# Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Estudantes inscritos no ensino superior em Portugal no ano letivo 2023/24.....	15
<b>Tabela 2</b> - Cenário para a determinação da dimensão da amostra.....	15
<b>Tabela 3</b> - Definição da dimensão da amostra de estudantes a serem inquiridos.....	16
<b>Tabela 4</b> - Correspondência das hipóteses de investigação com as questões do inquérito. .....	18
<b>Tabela 5</b> - Categorias e tópicos a abordar na sessão de <i>focus group</i> , tendo em consideração os objetivos pretendidos.....	20
<b>Tabela 6</b> - Caracterização sociodemográfica da amostra (n=780).....	24
<b>Tabela 7</b> - Distribuição do Hábito de Consumo de <i>Fast Food</i> , quando corelacionado com as características sociodemográficas.....	32
<b>Tabela 8</b> - Correlação observada em função das pessoas com quem habita no local onde estuda com as questões "Frequência de consumo de <i>fast food</i> ", "Refeição onde habitualmente mais consome <i>fast food</i> ", "Cadeias de <i>fast food</i> que consome com maior frequência" e "Hábito de solicitação de serviços delivery" .....	34
<b>Tabela 9</b> - Correlação observada em função do "Benefício de Bolsa de Estudos" com as questões sobre a "Frequência de Consumo de <i>Fast Food</i> ", "Refeição onde habitualmente mais consome <i>Fast Food</i> " e o "Valor gasto numa refeição de <i>Fast Food</i> " .....	35
<b>Tabela 10</b> - Correlação observada em função do "Situação Profissional" com as questões sobre a "Frequência de Consumo de <i>Fast Food</i> ", "Refeição onde habitualmente mais consome <i>Fast Food</i> " e o "Valor gasto numa refeição de <i>Fast Food</i> " .....	36
<b>Tabela 11</b> - Correlação observada em função do "Rendimento" com as questões sobre a "Frequência de Consumo de <i>Fast Food</i> ", "Refeição onde habitualmente mais consome <i>Fast Food</i> " e o "Valor gasto numa refeição de <i>Fast Food</i> " .....	37
<b>Tabela 12</b> - Correlação observada em função do "Nível de Atividade Física" com as questões sobre os "Hábitos de alimentação saudável", "Hábitos com que se identifica" e "Perceção do consumidor relativamente á sua alimentação" (n=780).....	39
<b>Tabela 13</b> - Correlação observada em função do "Nível de Atividade Física" com as questões sobre a "Perceção do consumidor relativamente á sua alimentação", "Frequência de consumo de fast food" e "Preocupações em relação ao consumo de fast food" (n=780).....	40
<b>Tabela 14</b> - Correlação observada em função do "Frequência de consumo na cantina" com as questões sobre os "Consumidor habitual de <i>fast food</i> ", "Frequência de consumo de <i>fast food</i> " e "Refeição onde habitualmente mais consome <i>fast food</i> " .....	41
<b>Tabela 15</b> - Correlação observada em função do "Satisfação com a comida fornecida na cantina" com as questões sobre os "Consumidor habitual de <i>fast food</i> ", "Frequência de consumo de <i>fast food</i> " e "Refeição onde habitualmente mais consome <i>fast food</i> " .....	42

<b>Tabela 16</b> - Correlação observada em função das "Restrições Alimentares" com as questões sobre os "Hábitos de alimentação saudável", "Percepção do consumidor relativamente à sua alimentação", "Consumidor habitual de <i>fast food</i> " e a "Frequência de consumo de <i>fast food</i> " ....	43
<b>Tabela 17</b> - Correlação observada em função das "Nível de Atividade Física" com as questões sobre o "Consumidor habitual de <i>fast food</i> " e a "Principal fator de não consumir <i>fast food</i> " ....	44
<b>Tabela 18</b> - Correlação observada em função dos "Hábitos de Alimentação Saudável" com as questões sobre o "Consumidor habitual de <i>fast food</i> " e a "Principal fator de não consumir <i>fast food</i> " .....	46
<b>Tabela 19</b> - Correlação observada em função da "Percepção do consumidor relativamente à sua alimentação" com as questões sobre o "Consumidor habitual de <i>fast food</i> " e a "Principal fator de não consumir <i>fast food</i> " .....	48
<b>Tabela 20</b> - Citações de respostas dos inquiridos aos tópicos sobre a percepção do estilo de vida e dos hábitos alimentares.....	50
<b>Tabela 21</b> - Citações de respostas dos inquiridos aos tópicos sobre os fatores que influenciam o consumo de <i>fast food</i> .....	53

# Capítulo 1 – Enquadramento Teórico

De forma a compreender o principal objetivo deste trabalho, é necessário elaborar um enquadramento prévio sobre os temas que irão ser abordados e estudados. Assim sendo, este capítulo reflete o enquadramento teórico, abordando as principais características das refeições *fast food* e o seu impacto na saúde do consumidor, assim como os fatores potencialmente influenciadores do seu consumo por estudantes do ensino superior.

## 1.1. *Fast food – Definições e Características*

Após a superação da crise nos mercados e da falta de alimentos causada pela II Guerra Mundial, os últimos anos da década de 1940 foram caracterizados por um renovado otimismo em relação à estabilidade social e política dos vários países, bem como no retorno de uma era de abundância alimentar (Huebbe & Rimbach, 2020).

Findos os tempos de guerra, existiu uma necessidade de adaptação, os alimentos tornaram-se significativamente mais acessíveis em termos de preço e os avanços tecnológicos permitiram o armazenamento e o transporte de comida para locais que anteriormente eram de difícil ou impossível acesso. Assim, a escassez alimentar que se verificava na primeira metade do século XVIII foi substituída por uma nova realidade, predominando a abundância e a multiplicidade de escolhas - onde e a quem comprar tornou-se a nova questão (Masters et al., 2022).

A introdução de processos que permitiram padronizar refeições provocou uma autêntica revolução no setor alimentar, levando as empresas de *fast food* a competir intensamente entre si por uma posição de destaque no mercado (Masters et al., 2022).

Atualmente, uma parte significativa do dinheiro que anteriormente era destinado à compra de alimentos para preparar refeições em casa é agora gasto em refeições feitas fora, nomeadamente em restaurantes (Zeballos & Dong, 2022). Segundo Silva et al. (2024), o *fast food* contribuiu para a redução dos custos por pessoa ou família, o que permitiu às cadeias deste tipo de restauração praticar preços mais baixos do que os restaurantes tradicionais. Pelo seu carácter prático, rápido e conveniente, tornou-se comum, a partir do século XX, recorrer a refeições em restaurantes de *fast food*, especialmente com o aumento do número de mulheres a trabalhar a tempo inteiro, o que resultou numa menor disponibilidade para cozinhar, limpar ou tratar das tarefas domésticas, levando muitas famílias a optar por soluções mais rápidas e acessíveis (Silva et al., 2024).

Esta alteração dos estilos de vida originou uma diminuição do tempo disponível para a aquisição, organização e preparação das refeições no domicílio, determinando assim o aumento do número de refeições que realizam fora e a frequência de aquisição de produtos de conveniência (Saksena et al., 2018). De acordo com os resultados fornecidos pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), obtidos no Inquérito às Despesas das Famílias 2022/2023, a despesa anual média dos agregados familiares foi de 24 190€, sendo que por agregado familiar são gastos anualmente 1865€ em serviços de fornecimento de produtos alimentares e bebidas. Aproximadamente 12,9% da despesa média das famílias concentrou-se em encargos associados à alimentação (INE, 2024).

Atualmente, os estilos de vida emergentes e a adaptação a novas realidades na vida dos jovens, que incluem passar longos períodos fora de casa longe da família, causam algumas alterações no padrão de alimentação e nos momentos de refeição habituais. Esta realidade traz a oportunidade para o consumo fora do domicílio e, com ele, o aparecimento do que hoje se conhece como o setor do *food service* (Saksena et al., 2018). Este é um setor de atividade terciário caracterizado

pela preparação, confeção e serviço de produtos alimentares que, habitualmente, são consumidos fora do domicílio (Rocha & Viegas, 2023).

Dentro do setor do *food service* existem diversas categorias, no entanto os estabelecimentos que se inserem na categoria de *quick service restaurants* denominam-se de restaurantes de *fast food* (Saksena et al., 2018).

Na literatura, não existe um consenso sobre a definição de *quick service restaurant*, no entanto, uma das perspetivas defende que existem quatro aspetos que devem ser cumpridos para que um estabelecimento se insira nesta categoria: (1) o produto final deve ser servido ao cliente de forma rápida; (2) o mesmo produto apresenta uma baixa durabilidade; (3) o cliente poderá consumir a sua refeição com as mãos, se assim o desejar; (4) o preço deverá ser relativamente baixo (Chua et al., 2020).

Os restaurantes de *fast food* diferenciam-se dos restantes, uma vez que disponibilizam um menu limitado, ofertas padronizadas, os produtos poderão ser consumidos dentro ou fora do estabelecimento, sendo bastante atrativos devido à relação qualidade-preço, rapidez e à sua conveniência (Gosser et al., 2018). A constante evolução e inovação tanto na oferta de alimentos quanto nas experiências proporcionadas pelos estabelecimentos e serviços do setor de *food service* é uma estratégia que tem vindo a ser desenvolvida e adotada para atender às exigências e expectativas do consumidor moderno, enquanto procuram maximizar os lucros (Saksena et al., 2018).

Nas últimas décadas, o consumo de *fast food* aumentou em todo o mundo, tornando-se uma refeição recorrente da maioria das pessoas de todos os grupos etários, uma vez que é uma refeição rápida de preparar, de fácil acesso e relativamente barata (Khatatbeh et al., 2021). Desde 2013 nunca houve tantos portugueses a consumir *fast food*, de acordo com o estudo realizado pela Marktest em 2023. Neste, cerca de 4 milhões e 641 mil portugueses referem ter consumido refeições *fast food*, num restaurante, nos últimos 12 meses, o que corresponde a 62,3% dos residentes no Continente entre os 15 e os 74 anos. Ao analisar os dados por classe social, o consumo de refeições *fast food* é mais expressivo em indivíduos de classe alta e média alta.

### 1.1.1. O consumo de *fast food* e a sua relação com a saúde do consumidor

A importância da alimentação para a saúde tem sido reconhecida pela maioria das culturas ao longo do tempo, sendo a saúde entendida como um estado de equilíbrio, no qual a alimentação desempenha um papel essencial. Assim, a escolha e a combinação adequada dos alimentos, são consideradas fundamentais tanto para a preservação da saúde como para a sua recuperação (Muñoz-Rodríguez et al., 2021).

O consumo frequente e excessivo de *fast food* está fortemente ligado ao desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, como a obesidade, as doenças cardiovasculares, a diabetes e a aterosclerose. Esta associação deve-se, sobretudo, à composição nutricional destes alimentos, que apresentam um elevado teor de hidratos de carbono e gorduras, mas são pobres em fibras, vitaminas e minerais (Muñoz-Rodríguez et al., 2021). Além disso, este tipo de refeição tende a conter grandes quantidades de sódio, o que contribui para a retenção de líquidos e o aumento da pressão arterial. Outro aspeto preocupante é a elevada presença de aditivos alimentares, tais como conservantes, corantes, estabilizantes, entre outros — usados para melhorar a aparência dos alimentos, em comparação com os alimentos da dieta tradicional (Folkvord et al., 2020).

A única forma equilibrada de incluir este tipo de alimentos na alimentação diária é consumi-los com moderação, escolhendo alternativas variadas e ingredientes mais saudáveis (Sharma et al., 2023).

Atualmente, tornou-se comum realizar refeições fora de casa, fenômeno que tem vindo a intensificar-se devido ao estilo de vida moderno e à falta de tempo, no entanto, encontra-se frequentemente associado a padrões alimentares menos saudáveis e a desequilíbrios nutricionais (Saksena et al., 2018). Refeições feitas fora de casa tendem a ser menos equilibradas, caracterizam-se por porções maiores, com densidade energética elevada, teores de gordura total e gordura saturada elevada, bem como baixos níveis de fibra, cálcio e ferro. Todas estas características são reconhecidas das refeições realizadas em cadeias de *fast food* (Muñoz-Rodríguez et al., 2021).

Assim, são levantadas preocupações de saúde pública, pois este tipo de alimentação contribui para um maior consumo calórico, estando associado ao aumento do excesso de peso e da obesidade. A obesidade representa um fator de risco significativo para a mortalidade a nível mundial, estando associada à morte de aproximadamente 2,8 milhões de pessoas todos os anos. Esta condição pode originar várias complicações de saúde, tais como doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais (AVC), diabetes, hipertensão arterial, alterações nos níveis de gordura no sangue, problemas respiratórios e alguns tipos de cancro (Jia et al., 2021).

De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2022, a percentagem de crianças e adolescentes dos 5 aos 19 anos que viviam com obesidade quadruplicou, de 2% para 8% em todo o mundo, enquanto a percentagem de adultos com 18 anos ou mais, com obesidade superou o dobro, ou seja, de 7% para 16% (OMS, 2025). No entanto, uma parte significativa dos casos de obesidade em adultos tem início na infância, o que torna essa fase da vida crucial para a prevenção da obesidade. A obesidade infantil é atualmente um dos desafios de saúde pública mais sérios a nível mundial no século XXI (Jia et al., 2021).

É reconhecido que certos fatores ambientais presentes no dia a dia dos indivíduos podem influenciar o peso corporal. Os restaurantes de *fast food* são um desses fatores, sendo definidos como estabelecimentos que se dedicam sobretudo à venda de refeições prontas a consumir (Sharma et al., 2023). Estes estabelecimentos facilitam o consumo prático de *fast food*, que tende a ser uma preocupação nas idades mais jovens, pois fornecem alimentos pouco ricos nutricionalmente para as suas necessidades, mas representam uma tentação pois geralmente são comercializados a um preço acessível (Jia et al., 2021).

Com a rápida expansão das cadeias internacionais de *fast food*, o consumo deste tipo de alimentação cresceu de forma acentuada nas últimas décadas, acompanhando o aumento das taxas de obesidade a nível global. Para além disso, o *fast food* tem ganho popularidade entre crianças e adolescentes, em parte devido à sua fácil acessibilidade, proximidade às instituições de ensino, ao sabor apelativo e às estratégias de marketing utilizadas (Jia et al., 2021).

## 1.2. Hábitos Alimentares

### 1.2.1. Escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis

O avanço do espírito científico em diversas áreas do conhecimento humano, aliado à compreensão dos fenómenos sociais e da sua influência no bem-estar das populações, contribuiu para a transformação do conceito de saúde (Thimm-Kaiser et al., 2023).

A OMS, na sua carta de princípios datada de 7 de abril de 1948, define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.” De acordo com a OMS, cabe aos governos garantir a saúde das suas populações, reconhecida como um direito universal de todo ser humano, independentemente da raça, religião, ideologia política, condição económica ou social. Contudo, esse direito constitucional traz consigo o dever de preservá-lo e de não comprometer a saúde alheia. Assim, a saúde não é apenas um direito coletivo, mas também uma responsabilidade compartilhada por todos (Thimm-Kaiser et al., 2023).

Nos últimos anos, tem-se fortalecido a evidência da ligação direta entre o estilo de vida, especialmente os hábitos alimentares, e o aumento da morbilidade e mortalidade por doenças cardiovasculares e oncológicas. A maioria dos estudos nessa área concentra-se na alimentação como um comportamento relacionado à saúde, com foco na compreensão das escolhas alimentares, na promoção de uma dieta saudável, na limitação de certos alimentos e em distúrbios alimentares (Cardoso et al., 2015). Devido à relevante importância que a alimentação tem na nossa vida, podemos afirmar que é muito melhor prevenir do que necessitar de fármacos para alcançar uma qualidade de vida melhor (Sogari et al., 2018).

A importância de uma alimentação saudável na prevenção de doenças crónicas está amplamente comprovada. Um exemplo bem conhecido de padrão alimentar saudável é a Dieta Mediterrânica, associada a uma menor incidência de obesidade e doenças crónicas, além da redução da mortalidade por doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro (DGS, 2016). O padrão alimentar mediterrânico consiste num tipo de alimentação praticado pelos países do sul da Europa (Grécia, Itália, Espanha e Portugal) no início da década de 60, definida como um modelo de dieta equilibrada e saudável (Rees et al., 2019).

No entanto, enquanto este modelo de dieta saudável ganha popularidade fora da região mediterrânea, os habitantes dos países mediterrâneos têm gradualmente substituído a tradicional dieta Mediterrânica por uma dieta mais “ocidentalizada”. Esta nova abordagem alimentar é marcada por um aumento no consumo calórico diário, maior ingestão de produtos de origem animal, gorduras saturadas e açúcares. Em Portugal, esta mudança ocorre mais rapidamente do que em outros países mediterrâneos, sendo especialmente evidente entre as gerações mais jovens (Moraes et al., 2020). Segundo Moraes et al., (2020), os hábitos alimentares dos portugueses têm vindo a afastar-se progressivamente do modelo tradicional da dieta mediterrânica, em que predominava o consumo de alimentos frescos e crus, naturalmente ricos em fibras, vitaminas e minerais, e isentos de aditivos e pesticidas. Atualmente é mais comum o consumo de produtos industrializados, cozinhados a altas temperaturas, conservados, refinados, com elevados teores de gorduras saturadas, baixos em fibras, pobres em nutrientes essenciais e carregados de açúcares, sal e aditivos químicos (Folkvord et al., 2020).

A Dieta Mediterrânica é um padrão alimentar completo e equilibrado, reconhecido pelos seus inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida, sendo conhecida em Portugal pelos seus 10 princípios fundamentais (Rodrigues et al., 2022).

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, frutas, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de laticínios;
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
7. Consumo frequente de pescado e baixo consumo de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida ao longo do dia;
10. Convivialidade à volta da mesa.

A pirâmide alimentar da Dieta Mediterrânica, desenvolvida pela *Fundación Dieta Mediterránea* (Figura 1), baseia-se nas principais características definidas em 1993 durante a *International Conference on Diets of the Mediterranean*.



**Figura 1** - Pirâmide Dieta Mediterrânica, 2010 (Fonte: <http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/node/83>)

Os alimentos que constituem a Dieta Mediterrânica podem ser representados por uma pirâmide alimentar. Na sua base encontram-se os elementos que devem ser consumidos com maior regularidade, como a água e as infusões, além da prática de atividade física, a diversidade alimentar e o uso de produtos da época. Subindo na pirâmide, encontram-se os (Rodrigues et al., 2022; Dias, 2022):

**Nível 2: frutas, hortícolas, cereais e azeite** → É aconselhado consumir entre três a cinco porções diárias de frutas e vegetais. Também é importante incluir cereais integrais, como arroz, massa ou pão, enquanto o azeite deve ser a principal fonte de gordura na alimentação. Estes tipos de alimentos devem ser incluídos no consumo de cada refeição principal.

**Nível 3: alimentos ricos em gorduras “boas”** → Incluem-se as azeitonas, os frutos secos e as sementes. As ervas aromáticas, as especiarias, o alho e a cebola também são componentes importantes, sendo excelentes alternativas para reduzir o uso de sal em diversas preparações. Estes tipos de alimentos devem ser incluídos diariamente na alimentação.

**Nível 4: Laticínios, peixe e carnes brancas** → Os laticínios devem ser preferencialmente magros e consumidos de duas a três vezes ao dia. O peixe deve ser consumido com mais frequência (pelo menos duas vezes por semana) em comparação com as carnes brancas e os ovos. As leguminosas são uma excelente fonte de proteínas vegetais e podem ser incluídas em várias preparações culinárias.

**Nível 5: batatas e carnes vermelhas** → Devido ao alto índice glicémico da batata, recomenda-se consumir no máximo três porções por semana. As carnes processadas devem ser limitadas a uma porção semanal, enquanto as carnes vermelhas não devem ultrapassar duas porções por semana.

**Nível 6: doces** → Por serem geralmente ricos em açúcar e gordura, bolos, doces, bebidas açucaradas e açúcar refinado devem ser consumidos apenas em ocasiões especiais e em pequenas quantidades.

Adotar uma alimentação saudável requer o equilíbrio adequado entre os diferentes alimentos que a compõem, devendo considerar não apenas a qualidade, quantidade e variedade dos alimentos consumidos, mas também a forma como são preparados (Rodrigues et al., 2022). Uma alimentação equilibrada é uma necessidade básica fundamental à sobrevivência, pois fornece a energia necessária, contribui para a formação e regeneração dos tecidos do corpo e ajuda a regular os processos vitais do organismo (Muñoz-Rodríguez et al., 2021).

### 1.2.2. Comportamentos e hábitos alimentares dos estudantes do ensino superior

As escolhas alimentares são moldadas por diversos fatores, incluindo a idade, o género, a herança genética, a família, o ambiente, os grupos de amigos, os estilos de vida, as tradições culturais e religiosas, as preferências pessoais, bem como o custo e a acessibilidade dos alimentos (Fernqvist et al., 2024).

Os padrões alimentares são estabelecidos nas idades mais jovens e podem influenciar significativamente a sua saúde ao longo do tempo. A entrada na universidade é, muitas vezes, o momento em que os jovens passam a assumir, pela primeira vez, a responsabilidade das suas escolhas alimentares e pela adoção de um estilo de vida saudável (Shaw et al., 2023). Assumindo também a responsabilidade pela sua própria habitação, o que inclui também a gestão das finanças pessoais, bem como a organização do tempo e o equilíbrio com as exigências académicas (Fernqvist et al., 2024).

Este é o momento ideal para adotar medidas preventivas, com o objetivo de evitar que os maus hábitos alimentares adquiridos pelos estudantes se prolonguem ao longo da vida adulta. Sendo especialmente importante porque, durante esta fase da sua vida, os jovens estão mais suscetíveis a desenvolver distúrbios alimentares devido ao afastamento da família, à mudança no ambiente social e ao aumento da ansiedade e do stress causado por novas responsabilidades e preocupações (Shaw et al., 2023).

Segundo Oliveira & Raposo (2024), os principais fatores que influenciam as escolhas alimentares dos jovens universitários são a escassez de tempo, a conveniência e o preço. Em diversos países, incluindo Portugal, a dieta dos estudantes universitários tem sido apontada como inadequada, caracterizada por baixo consumo de frutas e vegetais, padrões alimentares diários irregulares, omissão de refeições, principalmente o pequeno-almoço, falta de variedade dos alimentos ingeridos e a ingestão de alimentos de elevada densidade energética, ricos em gordura e açúcar (Marcos et al., 2020). Além disso, observa-se um aumento significativo na frequência de refeições feitas fora de casa, juntamente com o crescimento do consumo de *fast food* (Oliveira & Raposo, 2024).

Os estudantes do ensino superior tendem, frequentemente, a petiscar enquanto estudam. Normalmente estes snacks não são propriamente saudáveis e nutricionalmente adaptados às suas necessidades, o que acaba também por adiar a hora das refeições principais. Por outro lado, também acontece perderem a noção do tempo e esquecerem-se de comer, levando-os, mais tarde, a fazer refeições em quantidades exageradas (Avram et al., 2025).

A dieta de um jovem adulto é frequentemente marcada pelo consumo excessivo de calorias e pela predominância de alimentos ricos em gorduras totais e saturadas, colesterol e sódio, enquanto há uma baixa ingestão de alimentos ricos em cálcio, frutas e vegetais (Shaw et al., 2023). Normalmente, a alimentação dos estudantes do ensino superior não atende às recomendações para a maioria dos grupos alimentares e principais micronutrientes, o que preocupa os profissionais de saúde. Em particular, uma ingestão insuficiente de cálcio nessa fase pode aumentar o risco de osteoporose no futuro (Rodrigues et al., 2022). Esses hábitos inadequados frequentemente resultam em deficiências nutricionais, com impactos graves na saúde pública. Por isso, os jovens devem cada vez mais ser alertados sobre os benefícios proporcionados pelos alimentos fortificados (Shaw et al., 2023).

Embora a divulgação de informações sobre nutrição saudável seja importante, ela, por si só, não basta para promover e sustentar mudanças nos comportamentos relacionados à saúde. Para incentivar hábitos alimentares saudáveis, é fundamental compreender previamente as crenças, atitudes, influências e obstáculos que afetam a adoção de uma alimentação equilibrada (Avram et al., 2025).

### 1.2.3. Fatores que poderão ter influência nas escolhas alimentares

A decisão sobre o que comer, seja de forma consciente ou não, é feita no momento da compra e/ou do consumo de um alimento, sendo influenciada por vários fatores, como aspetos fisiológicos, psicológicos, sociais, económicos e culturais (Graça et al., 2023). As escolhas alimentares contribuem para a formação de hábitos alimentares e têm um impacto significativo na saúde ao longo da vida (Graça et al., 2023). Por outro lado, é importante salientar a influência da aprendizagem no desenvolvimento das preferências alimentares entre os jovens, tanto através da aprendizagem formal (como o ensino sobre alimentos saudáveis e não saudáveis), como da aprendizagem informal. No que toca aos processos de aprendizagem informal, os pais têm um papel essencial, sobretudo ao servirem de modelo no que diz respeito aos hábitos alimentares e na forma como gerem a disponibilidade dos alimentos em casa. Para além disso, influenciam diretamente as escolhas alimentares dos filhos através de orientações e permissões explícitas (Oliveira & Raposo, 2024).

O ambiente familiar revela-se muitas vezes como um fator decisivo no desenvolvimento e na manutenção dos comportamentos alimentares e de atividade física das crianças. A adoção de práticas saudáveis pode ser incentivada pelos hábitos dos pais e pelos recursos alimentares que

estes disponibilizam. Sabe-se também que as práticas parentais influenciam a preferência por certos alimentos, especialmente através da exposição repetida a esses mesmos alimentos (Costa & Oliveira, 2023).

Num estudo realizado por Lawless et al. (2020), com adolescentes entre os 15 e os 18 anos, identificou-se uma associação entre a adoção de comportamentos alimentares saudáveis por parte dos pais e a manutenção de um Índice de Massa Corporal (IMC) saudável (entre 18 e 23) nos filhos. Deste modo, torna-se especialmente relevante compreender os fatores que influenciam as escolhas alimentares (Lawless et al., 2020).

À medida que os jovens crescem, especialmente durante a adolescência, período em que as interações sociais fora do contexto familiar se tornam mais frequentes, o processo de tomada de decisões alimentares torna-se mais complexo, passando a depender da interação entre diversos fatores psicossociais, culturais e económicos (Costa & Oliveira, 2023). Alguns estudos indicam que os adolescentes tendem a consumir mais *fast food* e menos vegetais quando pertencem a famílias onde o *fast food* é incluído frequentemente na rotina alimentar. Existe uma relação evidente entre o ambiente alimentar em casa — maioritariamente gerido pelos pais — e o consumo de frutas e vegetais por parte dos jovens. A presença desses alimentos em casa, bem como a proporção entre opções saudáveis e menos saudáveis, está fortemente ligada à quantidade de frutas e vegetais que os adolescentes consomem (Costa & Oliveira, 2023).

Nesse contexto, saber fazer compras e preparar refeições torna-se uma habilidade essencial, já que a capacidade de cozinhar está frequentemente ligada a hábitos alimentares mais saudáveis, especialmente entre os estudantes que vivem em residências universitárias. Os jovens que demonstram maior autonomia na cozinha tendem a consumir *fast food* com menos frequência, o que contribui para uma alimentação mais equilibrada e alinhada com as recomendações nutricionais (Graça et al., 2023).

De acordo com o estudo realizado por Oliveira et al. (2022), existe uma tendência geral de degradação dos hábitos alimentares com o avanço da idade, observando-se também diferenças significativas entre rapazes e raparigas. Os jovens tendem a perder qualidade na sua alimentação à medida que envelhecem, sendo que as raparigas, em comparação com os rapazes, têm maior tendência para consumir alimentos saudáveis com regularidade.

As condições de vida na sociedade não sendo homogéneas, existem por isso desigualdades na posição socioeconómica dos indivíduos dentro da comunidade. A situação económica está fortemente associada ao estado nutricional das pessoas. Os mesmos autores referem ainda que aqueles que dispõem de menos recursos económicos não têm acesso a toda a variedade de alimentos disponíveis no mercado (Oliveira et al., 2022).

À medida que os rendimentos das famílias aumentam, tende também a aumentar a parcela do orçamento familiar destinada à alimentação. Na opinião do mesmo autor, nas famílias com rendimentos mais baixos, as escolhas alimentares são frequentemente condicionadas por fatores como a variação dos preços. Nessas situações, as famílias podem ser obrigadas a reduzir as compras, optar por promoções, escolher alternativas mais económicas e adotar estratégias para evitar o desperdício alimentar (Oliveira et al., 2024). À medida que o nível de vida melhora, as suas preocupações passam a centrar-se mais na qualidade dos alimentos do que na quantidade. No entanto, essa busca por qualidade nem sempre está relacionada com escolhas alimentares mais saudáveis (Graça et al., 2023).

Segundo a OMS (2025), os jovens provenientes de contextos socioeconómicos mais desfavorecidos tendem a consumir com maior frequência snacks, doces e a saltar refeições, aliados a estes maus hábitos, ingerirem menos frutas e vegetais do que os adolescentes de meios socioeconómicos mais elevados. Para muitos jovens, a alimentação serve apenas para satisfazer a sensação de fome, sem que exista uma consciência clara de que os alimentos fornecem energia e contêm nutrientes essenciais ao seu crescimento e desenvolvimento (Shaw et al., 2023). A alimentação pode ainda ser utilizada como uma forma de lidar com o stress ou os problemas do quotidiano, o que pode originar ruturas com os padrões alimentares familiares e levar os jovens a adotarem comportamentos alimentares desviantes, que em alguns casos podem ser prejudiciais para a saúde (Rodrigues et al., 2022).

A procura de aceitação por parte do grupo de amigos assume uma grande importância para os jovens que se encontram a iniciar uma nova fase da sua vida. Como consequência, é frequente que adaptem os seus comportamentos alimentares às expectativas do grupo a que pertencem. Stok et al. (2015) referem que, a seguir à família, o grupo de amigos é um dos principais microsistemas com impacto na formação e transformação dos valores e atitudes relacionados com a alimentação, sobretudo durante a adolescência. Estes autores sublinham ainda que a alimentação representa uma forma relevante de lazer e de interação social, sendo natural que os jovens queiram corresponder aos padrões e preferências do seu grupo de amigos.

De acordo com Stok et al. (2015), a socialização entre amigos tende a aumentar o consumo de alimentos nutricionalmente desequilibrados à medida que os jovens envelhecem. Os autores consideram que os períodos de transição na adolescência são momentos particularmente sensíveis, em que é fundamental intervir para reduzir a ingestão de alimentos com baixo valor nutricional.

Muitos estudantes do ensino superior passam a preocupar-se com o corpo e a forma como percebem a sua imagem corporal. Esta preocupação é sentida maioritariamente no sexo feminino, demonstrando uma perceção distorcida do próprio corpo e uma grande preocupação com o peso e a aparência física. Assim, acabam por adotar comportamentos alimentares excessivos ou demasiado restritivos, podendo assumir dimensões preocupantes chegando a manifestar-se pela ocorrência de perturbações de comportamento alimentar (Coelho et al., 2023).

A proximidade das cadeias de *fast food* aos estabelecimentos de ensino, levam a uma maior facilidade com que se acede a este tipo de refeições rápidas, aliada às estratégias publicitárias que promovem esse tipo de consumo e, pode ter um impacto significativo nos hábitos alimentares dos jovens. Os meios de comunicação, nomeadamente a televisão, revistas, redes sociais, rádio, entre outros, desempenham um papel relevante na formação dos comportamentos alimentares, influenciando o desejo por certos produtos devido ao seu grande alcance junto do público mais jovem (Sina et al., 2022). A publicidade excessiva, muitas vezes, confunde os consumidores principalmente os mais jovens, incentivando o consumo sem critérios e contribuindo para o abandono dos padrões alimentares tradicionais, sobretudo nas regiões mediterrânicas (Rodrigues et al., 2022).

O hábito de consumir repetidamente os mesmos alimentos diariamente acaba por reduzir a diversidade da alimentação. Nas cantinas universitárias, as refeições tornam-se repetitivas devido à limitação nas combinações dos pratos disponíveis, o que faz com que muitos estudantes procurem alternativas noutros locais para fazer as suas refeições (Li et al., 2022). De acordo com os mesmos autores, é comum existirem, nas proximidades das universidades, outras opções para

realizar as refeições, embora isso não signifique necessariamente que essas alternativas disponibilizem opções mais saudáveis.

#### 1.2.4. Recomendações

Adotar uma alimentação saudável implica manter um equilíbrio adequado entre os diferentes tipos de alimentos que a compõem. Para que a alimentação seja considerada saudável, é essencial ter em conta não só a qualidade, quantidade e diversidade dos alimentos ingeridos, mas também a forma como são preparados. Além disso, a segurança alimentar é uma componente fundamental, garantindo que os alimentos consumidos estejam livres de contaminantes biológicos, químicos e físicos, preservando a saúde e prevenindo as doenças relacionadas com a ingestão de alimentos inseguros (Beatriz et al., 2020).

Segundo Thimm-Kaiser et al. (2023), existem três princípios fundamentais para manter uma alimentação saudável: consumir uma grande diversidade de alimentos, de modo a satisfazer as necessidades nutricionais do organismo; assegurar um equilíbrio alimentar, garantindo a ingestão adequada de alimentos e nutrientes nas proporções certas; moderação na ingestão de comida e bebidas, contribuindo para um melhor controlo da ingestão calórica e dos níveis de gordura.

Os estilos de vida atuais, bem como os horários desajustados entre trabalho e escola, estão frequentemente associados a mudanças significativas nos hábitos alimentares. Estas alterações podem muitas vezes levar ao aumento de peso. O excesso de peso durante o final da adolescência está ligado a um maior risco de ganho de peso na vida adulta (Folkvord et al., 2020). Por isso, os estudantes do ensino superior constituem um grupo prioritário para a implementação de estratégias que visem diminuir a prevalência de excesso de peso e obesidade em idade adulta, através da promoção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente a manutenção de um peso equilibrado. Neste contexto, é essencial que, para além da adoção de hábitos alimentares equilibrados, se incentive também a prática regular de atividade física entre os universitários (Alosaimi et al., 2023).

A prática regular de exercício físico é um elemento fundamental na proteção da saúde, com benefícios tanto imediatos como duradouros, sendo recomendável que se inicie desde cedo. Jovens que se mantêm fisicamente ativos tendem, com maior frequência, a adotar estilos de vida mais saudáveis em comparação com os seus pares que têm uma vida mais sedentária (Khatatbeh et al., 2021).

### 1.3. Estratégias para reduzir o consumo excessivo de *fast food* nos estudantes de ensino superior

Atualmente e cada vez mais, são necessárias a adoção de estratégias aplicadas em estabelecimentos de ensino superior com o intuito de reduzir o consumo excessivo de *fast food* entre estudantes e de promover escolhas alimentares mais equilibradas. Uma das medidas mais comuns consiste na introdução de informação nutricional nos menus, através de rótulos interpretativos ou da indicação do valor calórico. A vantagem desta abordagem reside no facto de respeitar a autonomia dos consumidores e lhes fornecer dados objetivos no momento da escolha (R.A. et al., 2018). No entanto, estudos como Long et al. (2015) e R.A et al. (2018) demonstram

que os efeitos práticos desta estratégia são modestos, dado que os estudantes raramente utilizam essa informação de forma consistente, o que limita o seu impacto quando aplicada isoladamente.

Paralelamente, intervenções baseadas no chamado *nudging*, consistem em estratégias de mudança comportamental alterando o ambiente de escolha de uma pessoa de forma a influenciar as suas decisões, têm revelado resultados mais promissores. Estas medidas assentam em pequenas alterações no ambiente alimentar, como a disposição dos pratos, o destaque visual das opções mais saudáveis ou a sua colocação em primeiro lugar nos menus (Broers et al., 2017). O estudo efetuado por Bucher et al. (2016) indica que estas intervenções conseguem induzir escolhas mais equilibradas sem restringir a liberdade de decisão, sendo especialmente eficazes quando aplicadas de forma combinada. No entanto, a sua eficácia a longo prazo depende da integração em estratégias institucionais mais amplas e da manutenção das condições no tempo.

Outra abordagem frequente, reportada no estudo de Molen et al. (2021), consiste nos fatores económicos, que passam por reduzir o preço de refeições saudáveis ou, em alternativa, por aumentar o custo das opções menos nutritivas. Nas cantinas de IES, as reduções de preço em pratos saudáveis aumentam significativamente a sua procura, ainda que esta estratégia dependa de financiamento contínuo e de um forte compromisso institucional para se manter sustentável. Por outro lado, medidas que penalizam financeiramente as opções menos saudáveis podem ser eficazes, mas tendem a enfrentar maior resistência por parte dos estudantes (Molen et al., 2021).

Aumentar a disponibilidade de pratos ricos em vegetais, melhorar a variedade do menu e garantir preços competitivos das opções saudáveis mostrou igualmente ser uma das formas mais eficazes de reduzir a procura de *fast food*. A literatura destaca que a acessibilidade e a conveniência são fatores decisivos para os estudantes, pelo que a ausência de alternativas atrativas nas cantinas funciona como um estímulo indireto ao consumo de refeições rápidas (Martin et al., 2022).

Os programas educativos e de capacitação alimentar têm também sido implementados com o objetivo de aumentar a literacia nutricional, promover competências culinárias e incentivar práticas alimentares mais equilibradas (Fernandez et al., 2023). Estas intervenções, frequentemente baseadas em teorias comportamentais ou apoiadas em plataformas digitais (*mHealth*), revelaram melhorias no conhecimento e na intenção de mudança. No entanto, os efeitos sobre o consumo real de *fast food* tendem a ser limitados quando não são acompanhados por alterações simultâneas na oferta e em fatores económicos, evidenciando que a educação isolada não é suficiente (Martin et al., 2022).

O mais importante e ao mesmo tempo mais difícil de implementar são as medidas de política pública e de regulação. A limitação da densidade de cadeias de *fast food* nas imediações de universidades e a definição de critérios nutricionais para os fornecedores das cantinas têm sido propostas e, em alguns casos, implementadas. Estas medidas apresentam a vantagem de atuar de forma estrutural sobre o ambiente alimentar, reduzindo a exposição dos estudantes a opções menos saudáveis. No entanto, exigem coordenação entre as instituições de ensino, os serviços de saúde pública e os decisores políticos, o que nem sempre é facilmente exequível (Martin et al., 2022).

## Capítulo 2 – Enquadramento do tema e objetivos

Um dos principais fatores de conveniência no consumo de uma refeição de *fast food* recai na sua pronta disponibilidade, pois apresenta um processo de preparação simplificado, permitindo que os clientes recebam a sua refeição em questão de minutos após fazer o pedido (Oliveira & Raposo, 2024). Apesar da disponibilidade e do sabor apelativo ao consumidor, os alimentos *fast food* devem ser evitados, uma vez que a maioria fornece uma grande quantidade de gorduras saturadas e de cloreto de sódio, tendo uma baixa quantidade de nutrientes importantes, como proteínas, fibras, vitaminas e minerais essenciais ao organismo (Jia et al., 2021).

A frequência do consumo de *fast food* entre estudantes do ensino superior é elevada, causando implicações preocupantes para a saúde pública. Este é um fator alarmante, pois o seu consumo encontra-se associado a uma dieta pouco saudável, bem como ao risco de certas doenças crónicas, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras (Oliveira et al., 2024).

Os estudantes do ensino superior representam um grupo vulnerável, pois atravessam uma fase da vida marcada por diversas transformações, que inclui passarem longos períodos fora de casa, longe da família, e de adaptação a novas realidades (Marcos et al., 2020).

Esta mudança tem um impacto específico nos hábitos alimentares, resultando frequentemente em aumentos indesejados de peso. Tal situação pode ter repercussões importantes no futuro, visto que o ganho de peso nos primeiros anos da vida adulta é exclusivamente reconhecido como um fator de risco relevante para o desenvolvimento da obesidade na fase mais tardia da idade adulta (Marcos et al., 2020).

Assim, estudar o comportamento de consumo dos estudantes é fundamental para identificar os fatores que mais influenciam o consumo de *fast food*, permitindo o desenvolvimento de estratégias direcionadas para reduzir esses fatores. Essas estratégias poderão ser campanhas de consciencialização, programas educacionais, mudanças na alimentação nas unidades de ensino superior, entre outros.

Com este estudo, pretende-se identificar e analisar os principais fatores que influenciam a escolha de *fast food* entre uma amostra de estudantes do ensino superior em Portugal. Para prossecução deste objetivo principal, definiram-se os seguintes objetivos específicos:

- Caracterizar a relação entre o consumo de *fast food* com os fatores sociais e o estado nutricional;
- Compreender a perceção dos estudantes sobre quais são as escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis;
- Identificar as (possíveis) lacunas inerentes ao desconhecimento sobre o que são escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis na sociedade atual;
- Averiguar se existe um padrão de consumo associado às características sociodemográficas dos estudantes.

Para concretizar os objetivos propostos, foi aplicado um inquérito por questionário e realizada uma sessão de *focus group*, dirigidos aos estudantes de ensino superior em Portugal, com idade igual ou superior a 18 anos. Por conseguinte, após a recolha dos dados, foi realizada a análise estatística de forma a responder às hipóteses formuladas na fase preliminar do estudo. Esta análise permitiu conhecer melhor o comportamento e a opinião dos inquiridos.

## Capítulo 3 – Metodologia de Investigação

A análise que se apresenta, baseia-se num estudo centrado nos principais fatores que influenciam a escolha de *fast food* entre estudantes do ensino superior, em Portugal. Para a recolha dos dados, recorreu-se a uma abordagem de métodos mistos, que integrou a aplicação de um questionário e a realização de uma sessão de *focus group*.

### 3.1 Inquérito ao Consumidor

#### 3.1.1 Metodologia

Como técnica de recolha de dados, foi utilizada a aplicação de inquérito por questionário, concebido com um conjunto estruturado de questões que visam obter respostas de uma população-alvo específica (Ghiglione & Matalon, 2001). Esta metodologia foi escolhida por possibilitar a obtenção de informação junto de uma amostra de estudantes do ensino superior, em Portugal, sobre as suas perceções e motivações relacionadas com o consumo de *fast food*. A utilização do questionário permite ainda recolher dados que podem ser comparados, generalizados e, sempre que pertinente, sujeitos à análise quantitativa (Gonçalves, 2004). Esta técnica está também associada à necessidade de testar hipóteses teóricas que orientam a investigação, sendo, por isso, fundamental realizar análises comparativas e estabelecer relações entre variáveis (Dias, 1994).

#### 3.1.2 Hipóteses de Investigação

A revisão da literatura, o enquadramento do tema, a definição de objetivos e a seleção do método de investigação conduziram à formulação das hipóteses de investigação. As hipóteses de investigação são suposições admissíveis, que tentam dar resposta aos objetivos previamente estabelecidos, funcionando como uma orientação para o desenvolvimento da investigação.

Uma hipótese corresponde a uma formulação formal que estabelece uma relação esperada entre duas ou mais variáveis, podendo ter origem na observação de fenómenos reais, em teorias existentes ou em estudos empíricos anteriores (Fortin, 2009). As hipóteses formuladas desempenham um papel fundamental na orientação da investigação, ao proporcionarem diferentes ângulos de análise sobre possíveis padrões e interações entre as variáveis em estudo (Dias, 1994). Não é necessário que sejam verdadeiras, pois a sua validação ou exclusão será determinada no final do processo de investigação (Sousa & Baptista, 2011).

Neste sentido, de forma a dar resposta aos objetivos descritos no capítulo 2, foram delineadas as seguintes hipóteses:

**H1:** As características sociodemográficas do estudante (sexo, idade, peso, altura, localização do estabelecimento de ensino, habilitações literárias, área de estudo, com quem habita, beneficiário de bolsa de estudo, situação profissional, remuneração) influenciam o consumo habitual de *fast food*.

**H2:** As pessoas com quem habita no local onde estuda influenciam o consumo de *fast food*.

**H3:** Uma maior capacidade económica do estudante, conduz a um aumento do consumo de *fast food*.

**H4:** O nível de atividade física, relaciona-se com as escolhas alimentares do estudante.

**H5:** As refeições servidas na cantina escolar, influenciam as escolhas alimentares dos estudantes.

**H6:** Algum tipo de restrição alimentar na alimentação do estudante poderá determinar as suas escolhas alimentares.

**H7:** O estilo de vida saudável do estudante relaciona-se com os fatores que o levam a não consumir *fast food*.

### 3.1.3 Definição e Dimensão da Amostra

Torna-se inviável recolher e analisar dados de todo um universo, quer por escassez de tempo, quer por falta de recursos, sendo necessário recorrer apenas a uma amostra desse, garantindo “que a população inteira que nos interessa esteja representada” (Fortin, 2009).

Este mesmo autor define população como “um conjunto de elementos (...) que tem características comuns”, sendo a população, que é o objeto de estudo, chamada de população-alvo”. Assim, entende-se como população-alvo “o conjunto de pessoas que satisfazem os critérios de seleção definidos previamente e que permitem fazer generalizações”.

Por outro lado, Fortin (2009) define a amostra como a fração de uma população sobre a qual se faz o estudo. Esta deve ser representativa do universo de estudo, devendo no seu todo assemelhar-se à população-alvo (sobretudo no que concerne às variáveis sociodemográficas). Neste sentido, para a definição da amostra e respetiva dimensão, alguns aspetos devem ser tidos em conta, tais como (Laureano, 2011):

- **Amplitude máxima de erro (E):** consiste na variação máxima admissível (do erro máximo) que se pode cometer numa estimativa. Estes valores são normalmente inferiores a 0,05 (5%), podendo ascender a 0,1 (10%);
- **Grau/nível de confiança do intervalo (1- $\alpha$ ):** este conceito indica a margem de incerteza considerando a amostragem de erro e é expresso em percentagem, sendo que os mais utilizados são 90%, 95% e 99%, com as probabilidades de erro ( $\alpha$ ) associadas de 0,1, 0,05 e 0,01, respetivamente. Quanto menor for o intervalo de confiança, maior será a probabilidade de a população em estudo representar um número real da população total, oferecendo assim maior certeza ao resultado;
- **Dispersão do atributo na população (não controlável) (p):** deve ser sempre considerada a dispersão máxima da amostra, isto é, considerar que 50% dos indivíduos têm o atributo ( $p = 0,5$ ) e os restantes 50% não possuem esse atributo ( $1 - p = q$ ).

Para a definição da dimensão da amostra ( $n$ ), considerando um processo de amostragem aleatório simples, foi necessário utilizar a seguinte fórmula (Laureano, 2011):

$$n = \frac{\left(z \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)\right)^2 \times N \times p \times q}{N \times E^2 \times \left(z \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)\right)^2 \times p \times q}$$

Na presente investigação considerou-se como população-alvo todos os estudantes do ensino superior em Portugal, que falem e entendam o idioma português, com idade superior a 18 anos, de ambos os sexos e com igual probabilidade de serem selecionados.

A Tabela 1 contempla os dados recolhidos no INE referentes ao ano letivo 2023/24, indicando o número de estudantes inscritos no ensino superior em Portugal nesse mesmo ano letivo.

*Tabela 1 - Estudantes inscritos no ensino superior em Portugal no ano letivo 2023/24.*

		Estudantes inscritos no ensino superior
		2023/24
NUTS	Portugal	448 235
Localização Geográfica NUTS	<b>Continente</b>	441 143
	Norte	150 760
	Centro	92 511
	Área Metropolitana de Lisboa	166 567
	Alentejo	19 872
	Algarve	11 433
	Região Autónoma dos Açores	2 931
	Região Autónoma da Madeira	4 161

Tal como podemos observar, em Portugal estão inscritos no ensino superior um total de 448 235 estudantes (à data da recolha de dados), dando assim a conhecer o valor total da nossa população-alvo conhecida.

No entanto, deve-se ressaltar que os dados disponíveis no website do INE não se encontram segmentados por grandes grupos etários. Os dados disponíveis não indicam a variação da idade contemplada nos cálculos do número de estudantes inscritos no ensino superior Portugal. Como este inquérito será aplicado a indivíduos com idades superiores a 18 anos, poderá existir um enviesamento nos cálculos da amostra. Contudo, considera-se que este possível enviesamento não é significativamente expressivo para o cumprimento dos objetivos definidos para o presente trabalho.

Neste sentido, considerando que  $N=448\ 235$ , foi calculada a dimensão da amostra para o presente trabalho (Tabela 2):

*Tabela 2 - Cenário para a determinação da dimensão da amostra.*

	Confiança de 90%
N	448 235
E	0,02943
p	0,5
q	0,5
z	1,645
$\alpha$	10%
n	780

Para obtenção do número de amostras necessárias em cada uma das regiões de Portugal, foi necessário calcular a proporção de indivíduos de cada região em relação à população total. Desta forma obteve-se uma distribuição proporcional das amostras (Tabela 3).

*Tabela 3 - Definição da dimensão da amostra de estudantes a serem inquiridos.*

		População Total	
		n	Peso (%)
<b>Localização Geográfica</b>	Norte	105	33,6
	Centro	323	20,6
	Área Metropolitana de Lisboa	269	37,2
	Alentejo	11	4,4
	Algarve	55	2,6
	Região Autónoma dos Açores	3	0,7
	Região Autónoma da Madeira	14	0,9
<b>Total de Inquiridos</b>		780	

### 3.1.4 Pré-teste

Na aplicação do questionário, é essencial que as perguntas sejam formuladas de maneira clara e precisa, garantindo que todos os inquiridos tenham a mesma interpretação. Para garantir a clareza do questionário, é fundamental testá-lo antes de sua divulgação. O pré-teste permite avaliar a percepção dos inquiridos, compreender a forma como interpretam cada questão e identificar possíveis dúvidas que possam surgir.

O pré-teste foi divulgado através de um e-mail personalizado, onde a contextualização e o objetivo deste estudo foi dado a conhecer. Este realizou-se entre os dias 7 a 10 de março de 2025 e contou com a colaboração de 12 indivíduos que frequentam o ensino superior em Portugal, de ambos os sexos e com idade igual ou superior a 18 anos.

Com a aplicação do pré-teste, foi possível realizar alguns ajustes considerados pertinentes, de forma a melhorar a compreensão do questionário. Adicionalmente, estimou-se o tempo médio de preenchimento do questionário, tendo sido estimado em média seis a sete minutos. Por fim, foi possível realizar as alterações consideradas pertinentes e validar a versão final do questionário (Anexo I) e posteriormente passar à sua aplicação.

### 3.1.5 Inquérito e Aplicação

O inquérito por questionário, considerado por Santos & Henriques (2021) um instrumento fundamental no processo de produção do conhecimento, foi um dos instrumentos de recolha de dados utilizados, dado o seu carácter estruturado e à automatização do tratamento estatístico dos dados obtidos.

No âmbito da metodologia quantitativa e para uma eficaz recolha de dados, dando resposta aos objetivos, foi desenvolvido um modelo de questionário (Anexo II), tendo por base o estudo desenvolvido por Oliveira & Raposo (2024). Assim, foi possível sustentar a estrutura e a escolha das opções de resposta às questões escolhidas para integrar o questionário. Os fatores que

influenciam a escolha dos alimentos foram avaliados por meio de uma lista de itens obtidos de um estudo anterior redigido por Oliveira et al., (2022).

O questionário desenvolvido é composto por 24 questões de resposta fechada (Anexo II). Este é estruturado em três grupos distintos, nomeadamente:

- Grupo I- **Caracterização Sociodemográfica** – permitindo perceber informações gerais sobre o inquirido;
- Grupo II- **Perceção do estilo de vida e dos hábitos alimentares** – permite perceber os hábitos alimentares e o estilo de vida que o estudante apresenta no seu dia-a-dia;
- Grupo III – **Fatores que influenciam o consumo de *fast food*** – permite perceber os hábitos alimentares do estudante relativamente ao consumo de *fast food* e identificar os fatores que mais influenciam o seu consumo.

A recolha da informação foi realizada online, com recurso à plataforma *Google Forms*. A sua divulgação foi realizada com recurso ao email institucional dos diferentes estabelecimentos de ensino superior em Portugal. O período de aplicação do questionário decorreu entre 11 a 31 de março de 2025.

Na Tabela 4 encontram-se sintetizadas as diferentes hipóteses de investigação descritas anteriormente, às quais foram associadas diferentes questões do inquérito aplicado (Anexo II).

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

Hipóteses de Investigação	Questões do Inquérito
<p><b>H1:</b> As características sociodemográficas do estudante (sexo, idade, peso, altura, localização do estabelecimento de ensino, habilitações literárias, área de estudo, com quem habita, beneficiário de bolsa de estudo, situação profissional, remuneração) influenciam o consumo habitual de <i>fast food</i>.</p>	<p>Sexo (Q1), Idade (Q2), Peso (Q3), Altura (Q4), Localização do Estabelecimento de Ensino (Q5), Habilitações Literárias (Q6), Área de estudo (Q7), Com quem habita no local onde estuda (Q8), Beneficia de bolsa de estudos (Q9), Situação Profissional (Q10), Rendimentos (Q10.1)</p> <p><b>vs.</b></p> <p>Consumidor Habitual de <i>Fast food</i> (Q16)</p>
<p><b>H2:</b> As pessoas com quem habita no local onde estuda influenciam o consumo de <i>fast food</i>.</p>	<p>Com quem habita no local onde estuda (Q8)</p> <p><b>vs.</b></p> <p>Frequência de consumo de <i>Fast food</i> (Q17), Refeição onde habitualmente mais consome <i>fast food</i> (Q18), Hábito de solicitação de serviços delivery (Q22)</p>
<p><b>H3:</b> Uma maior capacidade económica do estudante, conduz a um aumento do consumo de <i>fast food</i>.</p>	<p>Beneficia de Bolsa de Estudos (Q9), Situação profissional (Q10), Renumeração (Q10.1)</p> <p><b>vs.</b></p> <p>Frequência de consumo de <i>Fast food</i> (Q17), Refeição onde habitualmente mais consome <i>fast food</i> (Q18), Preço gasto numa refeição de <i>Fast food</i> (Q21)</p>
<p><b>H4:</b> O nível de atividade física, relaciona-se com as escolhas alimentares do estudante.</p>	<p>Nível de Atividade Física (Q11)</p> <p><b>vs.</b></p> <p>Hábitos de Alimentação Saudável (Q12), Hábitos com que se identifica (Q12.1) Perceção do consumidor relativamente à sua alimentação (Q13), Frequência de consumo de <i>Fast food</i> (Q17), Preocupações em relação ao consumo de <i>Fast food</i> (Q23)</p>
<p><b>H5:</b> As refeições servidas na cantina escolar, influenciam as suas escolhas alimentares dos estudantes.</p>	<p>Frequência de consumo na cantina (Q15), Alimentação na cantina escolar (Q15.1), Satisfação com a comida fornecida na cantina (Q15.2)</p> <p><b>vs.</b></p> <p>Consumidor Habitual de <i>Fast food</i> (Q16), Frequência de consumo de <i>Fast food</i> (Q17), Refeição onde habitualmente mais consome <i>fast food</i> (Q18)</p>
<p><b>H6:</b> Algum tipo de restrição alimentar na alimentação do estudante, poderá determinar as suas escolhas alimentares.</p>	<p>Restrições alimentares (Q14)</p> <p><b>vs.</b></p> <p>Hábitos de Alimentação Saudável (Q12), Perceção do consumidor relativamente à sua alimentação (Q13), Alimentação na cantina escolar (Q15.1), Consumidor Habitual de <i>Fast food</i> (Q16), Frequência de consumo de <i>Fast food</i> (Q17)</p>
<p><b>H7:</b> O estilo de vida saudável do estudante relaciona-se com os fatores que o levam a não consumir <i>fast food</i>.</p>	<p>Nível de Atividade Física (Q11), Hábitos de Alimentação Saudável (Q12), Hábitos com que se identifica (Q12.1), Perceção do consumidor relativamente à sua alimentação (Q13)</p> <p><b>vs.</b></p> <p>Consumidor Habitual de <i>Fast food</i> (Q16), Principal fator de não consumir <i>fast food</i> (16.1)</p>

### 3.1.6 Análise Estatística dos Dados

A análise dos dados dividiu-se em duas partes, sendo realizada na primeira fase uma análise descritiva e na segunda fase uma análise correlacional. O tratamento de dados inicia-se com a análise descritiva dos dados obtidos mediante a aplicação do questionário direcionado à amostra. De acordo com a primeira fase, foi possível fazer uma caracterização sociodemográfica, perceber o estilo de vida e os hábitos alimentares e ainda determinar os fatores que influenciam o consumo de *fast food*.

Numa segunda fase, de modo a dar resposta às hipóteses de investigação delineadas, procedeu-se à análise inferencial, por meio da construção de tabelas de contingência, seguida da aplicação do teste não-paramétrico de independência do Qui-Quadrado de *Pearson* (Silvestre, 2007).

O objetivo da realização deste teste é investigar possíveis padrões de associação presentes nos dados obtidos. Desta forma, foi possível fazer comparações entre frequências observadas e esperadas, avaliando assim a independência (ou falta dela) entre as variáveis em estudo. Todos os requisitos para a aplicação do teste foram validados, nomeadamente, garantir que nenhuma célula da tabela de contingência tenha frequência esperada inferior a 1 e que não mais do que 20% das células tenham frequência esperada inferior a 5 unidades. Sempre que estes não se verificaram, a análise foi realizada usando o teste da probabilidade exata de Fisher (Chernick & Liu, 2012).

Todos os resultados foram considerados estatisticamente significativos ao nível de significância de 5% (isto é, sempre que  $p\text{-value} < 0,05$ ). A análise estatística foi realizada através do programa estatístico IBM SPSS Statistics® versão 29.0.1.0 para Windows®.

### 3.2 Sessão de *focus group*

O método qualitativo teve por base a técnica de *focus group* (Sutton & Arnold, 2013). O *focus group* é um método de pesquisa que possibilita a análise das opiniões, percepções e comentários dos participantes por meio da interação em grupo sobre um tema proposto pelo investigador, que deverá registar as conclusões mais importantes. Esta técnica permite recolher uma grande quantidade de informação de forma rápida, promovendo a troca de ideias entre os membros do grupo (Perera & Madhujith, 2012; Simões et al., 2020).

Trata-se de uma técnica de carácter aberto, na qual os participantes partilham opiniões, sugestões e comentários sobre o tema em análise ao longo da sessão. A realização de um *focus group* requer a presença de um moderador, responsável por orientar a discussão e registar as principais conclusões obtidas.

No âmbito deste estudo, foi realizada uma sessão de *focus group* com a participação de 10 indivíduos, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 23 e os 35 anos. A amostragem adotada foi de natureza não probabilística e por conveniência, dado que os participantes foram selecionados intencionalmente e definidos previamente, de acordo com critérios estabelecidos (Malhotra & Dash, 2016).

Assim, a sessão de *focus group* teve lugar no dia 22 de maio de 2025, com uma duração aproximada de 25 minutos, em formato online, com a participação dos estudantes do ensino superior. A sessão foi registada em formato áudio, de forma a assegurar a preservação integral da informação, possibilitando posteriormente a transcrição dos discursos e das conclusões obtidas. Não sendo possível distribuir aos participantes a declaração de consentimento para a gravação de

áudio, no início da sessão foi questionado se existia alguém que se opunha a que houvesse esta gravação, sensibilizando os estudantes para a sua finalidade.

### 3.2.1 Guião da sessão de *focus group*

Com o intuito de associar as categorias abordadas na sessão, com os respetivos objetivos à presente investigação, foi elaborada a Tabela 5, que serviu de base para a construção do guião de apoio à sessão do *focus group*. Durante a realização da sessão e em função da dinâmica gerada pela interação com os participantes, foram introduzidas algumas adaptações, resultando no guião final que reúne todas as questões formuladas (Anexo III).

Tabela 5 - Categorias e tópicos a abordar na sessão de *focus group*, tendo em consideração os objetivos pretendidos.

<b>Categoria</b>	<b>Objetivos/Procedimentos</b>
<b>Abertura da Sessão Esclarecimentos acerca da dinâmica da discussão participativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Boas vindas, contextualização e indicações;</li> <li>- Apresentação da investigadora;</li> <li>-Enquadramento do tema;</li> <li>-Explicação do funcionamento da discussão;</li> <li>- Início do questionário;</li> <li>-Questionar oposição à gravação de áudio, esclarecimento do fim a que se destina;</li> </ul>
<b>Caracterização dos Participantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação dos participantes;</li> <li>- Indicação (Nome, Idade, Área de Trabalho)</li> </ul>
<b>Perceção do Estilo de Vida e dos Hábitos Alimentares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estilo de vida do participante relativo à prática desportiva;</li> <li>- Adoção de uma alimentação saudável e equilibrada;</li> <li>- Restrições alimentares;</li> <li>- Entender a preferência por cozinhar em casa ou compra de comida já confeccionada;</li> <li>- Quais as motivações;</li> <li>- Frequência de consumo fora de casa;</li> <li>- Preferência por uma alimentação saudável fora de casa;</li> </ul>
<b>Fatores que Influenciam o Consumo de <i>Fast food</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinião do participante sobre <i>fast food</i>;</li> <li>- Frequência de consumo;</li> <li>- Quais os fatores de influência no consumo;</li> <li>- Consideração dos impactos na saúde dos consumidores;</li> <li>-Principais preocupações com o consumo deste tipo de alimentos;</li> <li>-Preço gasto neste tipo de refeições, representa uma preocupação;</li> <li>- Sugestões de melhoria para reverter esta tendência de consumo.</li> </ul>
<b>Encerramento da Sessão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encerramento e Agradecimentos</li> </ul>

### 3.2.2 Análise de Dados

Após a realização da sessão de *focus group*, os dados recolhidos foram transcritos com base na gravação de áudio da sessão, procurando-se garantir a máxima fidelidade ao discurso dos participantes, de forma a permitir uma compreensão vívida do que ocorreu durante o *focus group*. Esta transcrição constituiu a base para a análise dos dados. Através da leitura e interpretação do conteúdo, foi possível comparar e contrastar as respostas associadas a cada categoria ou tópico abordado, bem como identificar temas emergentes em cada questão. Com base nessa análise, foram definidas categorias exploratórias, caracterizadas a partir das opiniões expressas pelos participantes. Importa referir que, ao longo da discussão, surgiram temas secundários que, pela sua relevância, foram igualmente integrados na análise final dos dados recolhidos.

### 3.3 Aspetos Éticos

Este estudo foi conduzido de acordo com os princípios éticos presentes na Declaração de Helsínquia e na Convenção de Oviedo e aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Leiria (parecer nº 23.2025, de 21.02.2025) (Anexo IV).

## Capítulo 4 – Análise de Resultados

Neste capítulo, são apresentados e analisados em detalhe os resultados obtidos através das metodologias previamente descritas. A análise considerou o total da amostra estudada, composta por 780 participantes. A análise detalhada dos dados possibilitou uma compreensão mais aprofundada das atitudes e motivações dos estudantes do ensino superior em Portugal relativamente ao consumo de *fast food*. Para além disso, permitiu identificar os principais fatores que influenciam as suas decisões, oferecendo uma perspetiva ampla sobre os seus hábitos de compra e consumo.

### 4.1 Análise Descritiva

#### 4.1.1 Caracterização sociodemográfica da amostra

Entender a amostra analisada é fundamental para assegurar a validade e a pertinência da investigação realizada. A descrição sociodemográfica dos participantes oferece um alicerce consistente para a análise, possibilitando uma contextualização adequada e uma interpretação rigorosa dos resultados obtidos.

Para análise e caracterização sociodemográfica da amostra foram consideradas as variáveis: sexo, idade, peso, altura, localização do estabelecimento de ensino, área de estudo, composição do agregado habitacional no local de estudo, atribuição de bolsa, situação profissional e nível de rendimento. Esta abordagem possibilitou a identificação de padrões semelhantes ou distintos na amostra, os quais se revelam relevantes para uma interpretação abrangente dos dados recolhidos.

O estudo foi iniciado com a caracterização sociodemográfica da amostra, constituída por 780 indivíduos selecionados aleatoriamente em Portugal, de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 anos. Todos os resultados obtidos no que respeita às características sociodemográficas da amostra em estudo, são apresentados na Tabela 6.

Da totalidade de indivíduos que participaram no questionário, 75,5% (n=589) são do sexo feminino, 24,1% (n=188) são do sexo masculino e 0,4% (n=3) preferiu não responder à questão. No que diz respeito à distribuição da amostra por idades, podemos constatar que esta é composta por inquiridos com idades compreendidas entre os 18 e os 68 anos, sendo representada maioritariamente por jovens dos 18 aos 25 anos (69,7%; n=544). As faixas etárias entre os 26 e os 45 anos apenas representam 23,2% (n=181) e inquiridos com idade superior a 45 anos representam 7,1% (n=55) da amostra.

No que diz respeito ao peso, 38,3% (n=296) dos inquiridos apresenta um peso compreendido entre os 40 e os 59Kg. No entanto, 45,3% (n=350) pesa entre os 60 e os 79Kg. Relativamente à altura, 41,8% (n=325) dos inquiridos mede entre 156 e 165cm, sendo que 33,9% (n=264) dos inquiridos apresenta uma altura compreendida entre 166 e 175cm.

No que diz respeito à localização do estabelecimento de ensino, procedeu-se à análise das 7 diferentes zonas de Portugal, sendo a amostra representada por 41,4% (n=323) do Centro, 34,5% (n=269) da Área Metropolitana de Lisboa, 13,5% (n=105) do Norte, 7,1% (n=55) do Algarve, 1,8% (n=14) da Região Autónoma da Madeira, 1,4% (n=11) do Alentejo e 0,4% (n=3) da Região Autónoma dos Açores. Desta forma, pretendeu-se respeitar a distribuição da dimensão da amostra, tendo em conta a dimensão populacional de cada uma das diferentes zonas de Portugal.

Relativamente às habilitações literárias, 59,7% (n=465) dos inquiridos frequentam uma licenciatura, enquanto 32,1% (n=250) frequentam o mestrado. Existe uma distribuição praticamente semelhante entre os indivíduos que frequentam o curso que integra a área das Ciências Sociais e Humanidades (28,8%; n=224), Ciências Económicas e Empresariais (25,1%; n=196) e a área das Ciências da Vida e da Saúde (24,7%; n=193), sendo estas as áreas de estudo com maior destaque.

Adicionalmente, pode-se observar que a amostra é principalmente caracterizada por inquiridos que habitam com os pais/família no local em que se encontram a estudar (46%; n=359), seguido de inquiridos que habitam com os colegas/amigos (19,4%; n=151). A grande maioria dos inquiridos, não usufrui de bolsa de estudos (70,4%; n=549).

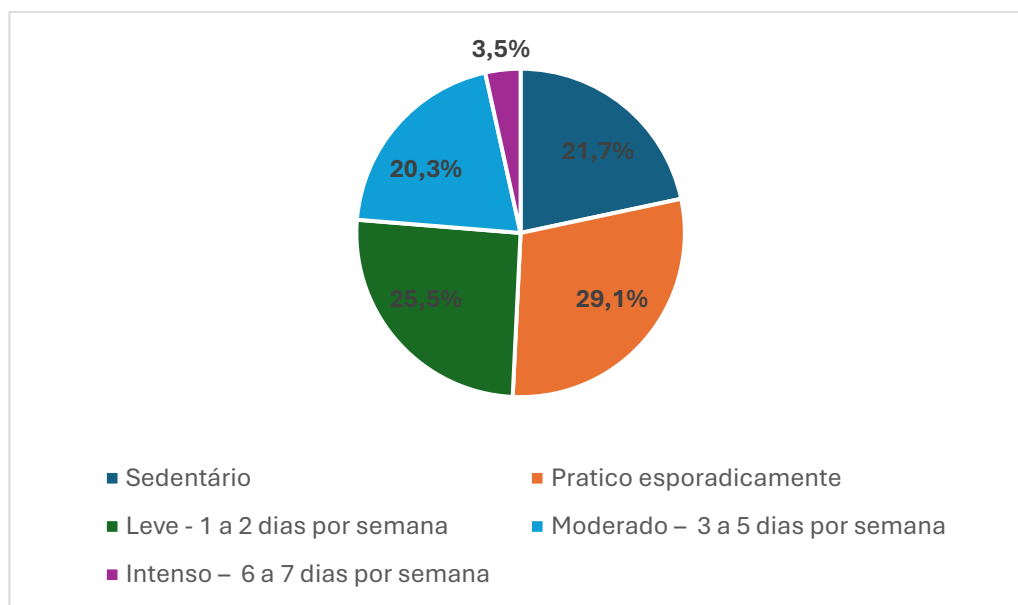
Quanto à situação profissional dos inquiridos, verificou-se que a amostra é maioritariamente constituída por estudantes, cujo peso é de 63,5% (n=495), sendo que apenas 36,5% (n=285) dos inquiridos trabalha e estuda em simultâneo. Relativamente ao rendimento dos estudantes que mantém uma atividade profissional, 32,3% (n=92) dos inquiridos recebe um valor inferior a 820€, 31,9% (n=91) recebe um valor entre 821 e 1200€, 20,7% (n=59) recebe um valor entre 1201€ e 1500€, sendo os restantes 15,1% (n=43) dos inquiridos recebe um valor superior a 1500€.

Tabela 6- Caracterização sociodemográfica da amostra (n=780).

Características dos Inquiridos		n	%
Sexo	Feminino	589	75,5
	Masculino	188	24,1
	Prefiro não responder	3	0,4
Idade	18-25	544	69,7
	26-45	181	23,2
	>45	55	7,1
Peso	40-59Kg	296	38,3
	60-79Kg	350	45,3
	80-99Kg	110	14,2
	>100Kg	16	2,1
Altura	<156cm	75	9,6
	156-165cm	325	41,8
	166-175cm	264	33,9
	176-185cm	94	12,1
	>185cm	20	2,6
Localização do Estabelecimento de Ensino	Norte	105	13,5
	Centro	323	41,4
	Área Metropolitana de Lisboa	269	34,5
	Alentejo	11	1,4
	Algarve	55	7,1
	Açores	3	0,4
	Madeira	14	1,8
Habilitações Literárias	CTeSP	29	3,7
	Licenciatura	465	59,7
	Mestrado	250	32,1
	Doutoramento	22	2,8
	Pós-Graduação	12	1,5
	Bacharelado	1	0,1
Área de Estudo	Ciências Sociais e Humanidades	224	31,3
	Ciências da Vida e da Saúde	193	24,7
	Ciências Exatas e da Engenharia	82	10,5
	Agricultura, Silvicultura e Pescas	14	1,8
	Ciências Económicas e Empresariais	196	25,1
	Ciências Naturais e do Ambiente	51	6,5
Com quem habita no local onde estuda	Com os pais/família	359	46,0
	Com colegas/amigos	151	19,4
	Com o companheiro(a)	132	16,9
	Sozinho (a)	88	11,3
	Residência Universitária	46	5,9
	Família de acolhimento	4	0,5
Beneficia de bolsa de estudos	Sim	231	29,6
	Não	549	70,4
Situação profissional	Estudante	495	63,5
	Trabalhador-Estudante	285	36,5
Rendimento	<820€	92	32,3
	821€-1200€	91	31,9
	1201€-1500€	59	20,7
	1501€-2000€	34	11,9
	>2000€	9	3,2

#### 4.1.2 Caracterização do estilo de vida e dos hábitos alimentares dos inquiridos

No que respeita à classificação do nível de atividade física, podemos verificar que 29,1% (n=227) afirmou que pratica esporadicamente exercício físico, 25,5% (n=199) pratica exercício físico 1 a 2 vezes por semana, 21,7% dos inquiridos afirmou que é sedentário não praticando nenhuma atividade física, 20,3% (n=158) pratica exercício físico 3 a 5 dias por semana (Figura 2). Uma minoria dos inquiridos, 3,5% (n=27) pratica exercício físico 6 a 7 dias por semana (Figura 2).



*Figura 2- Classificação do nível de atividade física dos inquiridos (n=780).*

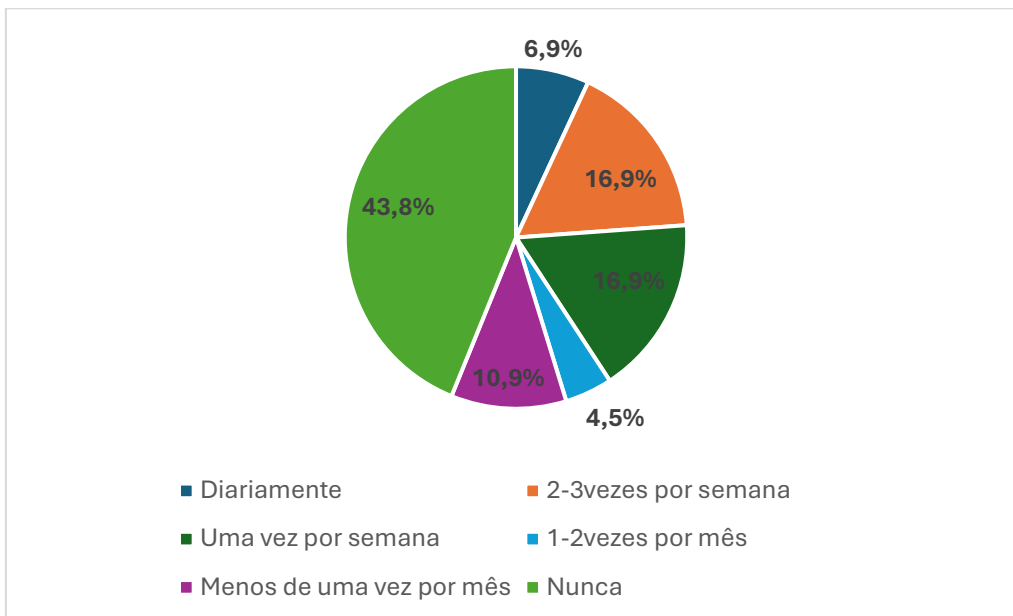
Ao questionar os inquiridos se procuravam ter hábitos de alimentação saudável, a grande maioria 89% (n=694) afirmou que sim, em oposição a 11% (n=86) que respondeu não. De entre os que responderam afirmativamente (isto é, 89% dos inquiridos), foi pedido que indicassem os hábitos alimentares com os quais mais se identificavam. Neste sentido, foi indicado que era dada prioridade ao consumo regular de produtos hortofrutícolas, realizam pelo menos três refeições principais, ingerem água em abundância e evitam alimentos demasiado calóricos.

No que concerne à perceção dos inquiridos relativamente à sua alimentação, a grande maioria dos inquiridos 75,5% (n=589) classifica a sua alimentação como saudável, e 21,8% (n=170) afirmou que a sua alimentação era pouco saudável. No entanto, 1,8% (n=14) classificou a sua alimentação como muito saudável, em oposição a 0,9% (n=7) que classificou a sua alimentação como nada saudável.

Dos 780 inquiridos, 85,8% (n=669) não apresentam qualquer tipo de restrição alimentar. Contudo, 14,2% (n=111) afirmou apresentar restrições na sua alimentação. Estes inquiridos justificaram as restrições na alimentação, com a intolerância à lactose, glúten e frutos secos, adoção de uma dieta vegetariana ou uma dieta pescetariana que exclui carnes vermelhas e carnes brancas, mas inclui o consumo de pescado.

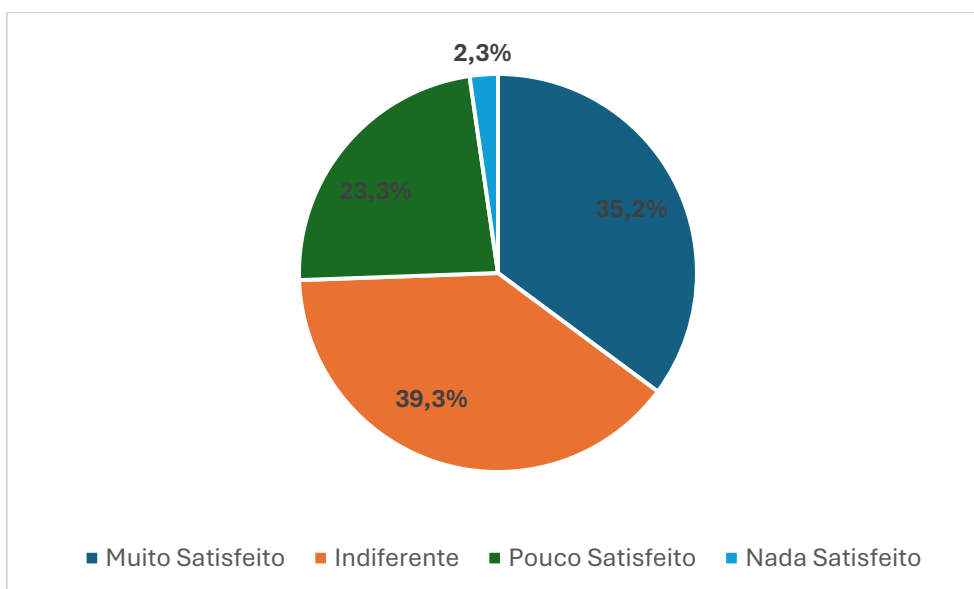
Através dos resultados obtidos, pode-se observar que 43,8% dos inquiridos (n=342) nunca faz as suas refeições na cantina escolar, em contrapartida 6,9% (n=54) utiliza diariamente a cantina escolar (Figura 3). Dos inquiridos, 16,9% (n=132) utiliza a cantina da escola 2-3 vezes por semana,

assim como 16,9% (n=132) utiliza a cantina da escola 1 vez por semana, 4,5% (n=45) faz as suas refeições na cantina escolar apenas 1 a 2 vezes por mês, enquanto 10,9% (n=85) indica que apenas frequenta a cantina escolar menos de uma vez por mês (Figura 3).



**Figura 3** - Frequência de consumo na cantina escolar (n=780).

Dos inquiridos que selecionaram qualquer uma das opções à pergunta “Com que frequência consome pelo menos uma refeição na cantina da instituição que frequenta?” (com exceção da opção “Nunca”), foram questionados relativamente à sua satisfação com a comida fornecida. Assim, 39,3% (n=172) mostrou-se indiferente, 35,2% (n=154) mostrou-se muito satisfeito, 23,3% (n=102) revelou estar pouco satisfeito e ainda 2,3% (n=10) indicou não estar nada satisfeito (Figura 4).

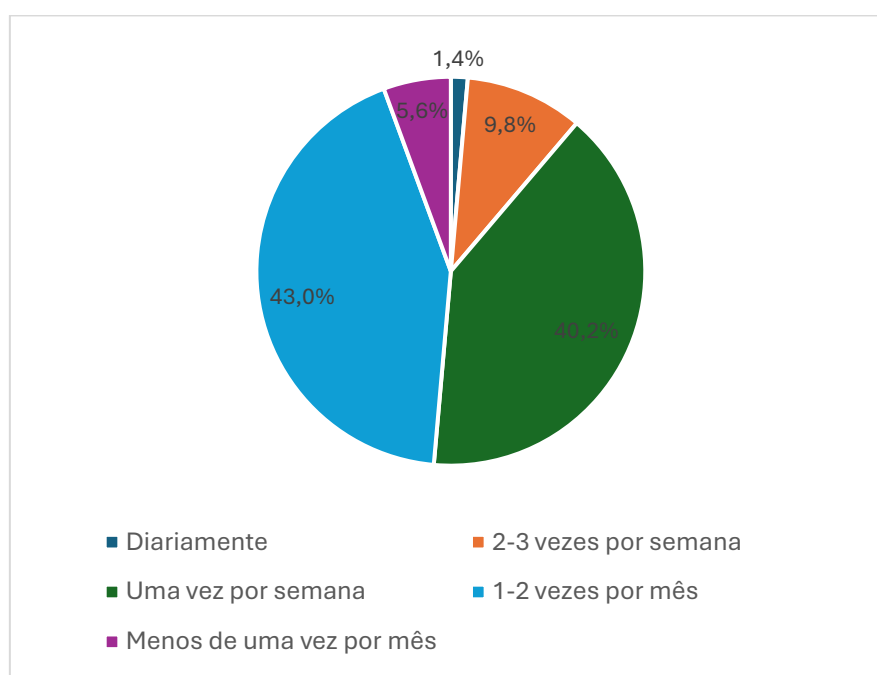


**Figura 4** - Satisfação com a comida fornecida na cantina escolar (n=438).

### 4.1.3 Fatores que influenciam o consumo de *Fast food*

Questionados relativamente ao consumo habitual de *fast food*, constatou-se que a maioria dos inquiridos 72,4% (n=565) não se considera consumidor habitual, contrariamente aos 27,6% (n=215) que afirmou o contrário. Aos inquiridos que não se consideraram consumidores habituais de *fast food*, foi questionado qual o principal fator que o leva a não o fazer, tendo sido apontado principalmente a preferência pela comida confeccionada em casa, a preocupação com a saúde, preferência por opções mais nutritivas e ainda o preço deste tipo de refeições que consideram ser cada vez mais elevado.

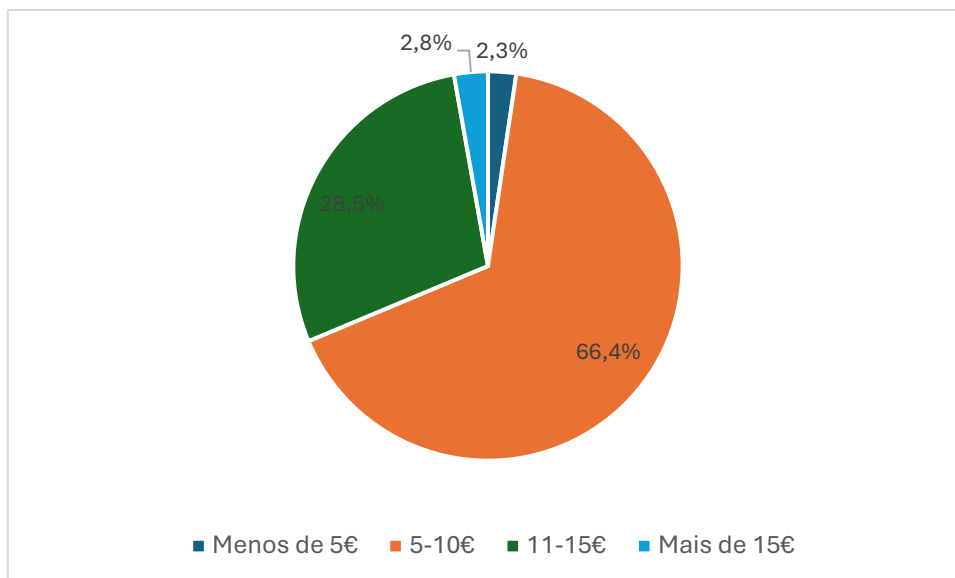
De entre os estudantes que afirmaram fazer um consumo habitual de fast food, 42,8% (n=92) afirmou consumir 1 a 2 vezes por mês, 40% (n=86) consome uma vez por semana, 9,8%(n=21) consome 2 a 3 vezes por semana e 5,6% (n=12) demonstraram consumir menos de uma vez por mês. No entanto, apesar de ter um peso residual na amostra, foi observado que 1,4% (n=3) consome diariamente este tipo de refeições (Figura 5).



**Figura 5-** Frequência de Consumo de *fast food* (n=215).

Ao questionar os inquiridos que frequentemente têm por hábito consumir este tipo de alimentação, as refeições nas quais existem uma maior adesão de consumo, são primeiramente o jantar com 49,2% (n=95) das votações, de seguida elegeram simultaneamente almoço e jantar com 36,3% (n=70) e, por fim, unicamente o almoço com 14,5% (n=28).

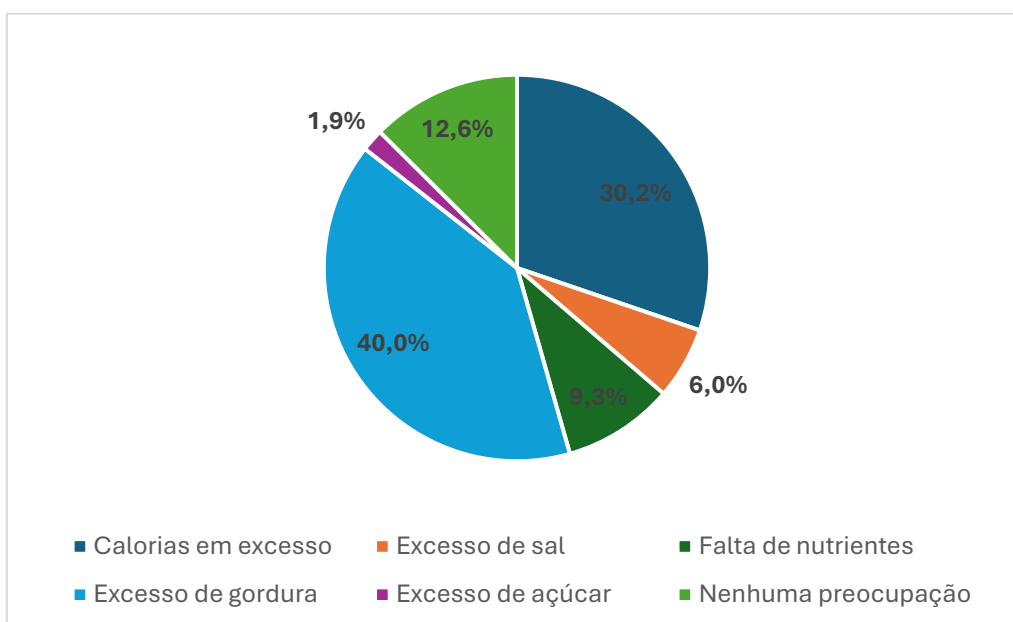
É importante perceber a proximidade das cadeias de *fast food* aos estabelecimentos de ensino em Portugal, de forma a verificar a influência no momento de escolher um local para refeição. Assim, 60,7% (n=214) afirmou que existia uma destas cadeias junto do seu estabelecimento de ensino, enquanto 39,3% (n=84) afirmou que não existia. Efetivamente, o Mc Donald's® e o Burguer King® foram notoriamente as cadeias de *fast food* mais selecionadas pelos inquiridos como sendo as que consomem com maior frequência. Já no que respeita ao valor que normalmente gastam neste tipo de refeições, 66,4% (n=142) gasta entre 5€ a 10€, 28,5% (n=61) gasta um pouco mais entre 11€ a 15€ e 2,8% (n=6) afirmou gastar mais de 15€. Apenas 2,3% (n=5) dos inquiridos indicaram gastar um valor inferior a 5€ (Figura 6).



**Figura 6** - Valor gasto numa refeição de fast food (n=214).

Questionados relativamente à solicitação de serviços *delivery* de refeições *fast food*, 62,3% (n=134) referiram que não tinham este hábito, em oposição a 37,7% (n=81) dos inquiridos que afirmaram ter este hábito.

De forma a verificar a preocupação dos inquiridos que frequentemente têm por hábito consumir este tipo de refeições, foi-lhes questionado qual a sua principal preocupação em relação ao consumo de *fast food*. Assim, 40% (n=86) dos inquiridos apresenta preocupações devido à ingestão de gorduras quando consome este tipo de alimentos, destacando-se também a preocupação por ingestão de calorias em excesso por parte de 30,2% (n=65) dos inquiridos (Figura 7). No entanto, e o que é mais preocupante, é o facto de 12,6% (n=27) dos inquiridos não apresenta qualquer tipo de preocupação quando ingere este tipo de alimentos (Figura 7).



**Figura 7** - Preocupação em relação ao consumo de fast food (n=215).

Quanto aos fatores de influência na sua decisão de consumo de *fast food*, os dados revelaram consumidores com opiniões heterogêneas, pois dos 21 tópicos apresentados (ver questionário no Anexo II), há uma divisão considerável nas opiniões. Por ordem de maior influência, os tópicos mais evidenciados pelos inquiridos são apresentados em forma de nuvem de palavras (Figura 8). As palavras que aparecem com letras maiores representam os tópicos que surgiram com maior frequência no conjunto de dados analisados. Quanto maior o tamanho da palavra, maior foi o número de vezes que o tópico foi selecionado. Já as palavras com letras mais pequenas correspondem a termos que tiveram uma frequência de seleção menor. O único tópico apresentado que não teve qualquer seleção por parte dos inquiridos, foi a dieta prescrita por um médico ou nutricionista.



Figura 8 - Tópicos mais evidenciados pelos inquiridos no que toca aos fatores de influência na sua decisão de consumo *fast food*.

Pelo exposto, a amostra em estudo caracteriza-se por estudantes do ensino superior em Portugal com idades compreendidas entre os 18 e os 45 anos, maioritariamente do sexo feminino e com habilitações literárias ao nível da licenciatura e do mestrado de diversas áreas de estudo. A situação profissional mais característica da amostra é de estudantes que não usufruem de bolsa de estudo, sendo que aqueles que são trabalhadores-estudantes apresentam rendimento familiar aproximado mais comum entre os 821-1200 euros/mês.

Os inquiridos demonstraram apresentar um nível de atividade física baixo a moderado, procurando ter hábitos de alimentação saudável que incluem o consumo regular de frutas e legumes, a ingestão abundante de água, realização de pelo menos três refeições principais por dia e dispensa de alimentos muito calóricos. A maioria dos inquiridos admite não possuir restrições alimentares específicas, valorizando os hábitos alimentares saudáveis, avaliando assim positivamente a sua alimentação. No entanto, afirmam que raramente utilizam a cantina escolar. Quando o fazem, tendem a estar indiferentes ou parcialmente satisfeitos com a qualidade das refeições.

Quanto ao consumo de *fast food*, os inquiridos não se consideram consumidores regulares deste tipo de alimentos, sendo que os principais motivos desta afirmação são a valorização da comida caseira, a preocupação com a saúde e o preço elevado deste tipo de alimentação. No entanto,

quando consomem *fast food*, os estudantes fazem-no maioritariamente de forma ocasional, geralmente ao jantar, influenciado pela conveniência e proximidade aos estabelecimentos. Geralmente, tende a pagar entre os 5€ e 10€ por este tipo de alimentação, raramente recorre a serviços de entrega e demonstra alguma preocupação com o impacto nutricional, sobretudo com as gorduras e calorias ingeridas em excesso. De entre vários fatores de influência na sua decisão de consumo de *fast food*, os inquiridos destacaram a rápida disponibilidade de alimento, o próprio desejo ou vontade de consumir *fast food*, a falta de vontade de cozinhar, a satisfação rápida e o conforto emocional.

## 4.2. Análise Inferencial

Com o intuito de investigar a veracidade das hipóteses de investigação apresentadas no Capítulo 3 (Tabela 5), procedeu-se à análise inferencial, sendo os resultados organizados e apresentados individualmente, de acordo com cada uma das hipóteses formuladas.

**Hipótese 1 (H1): As características sociodemográficas do estudante (sexo, idade, peso, altura, localização do estabelecimento de ensino, habilitações literárias, área de estudo, com quem habita, beneficiário de bolsa de estudo, situação profissional, remuneração) influenciam o consumo habitual de *fast food*.**

Na análise da primeira hipótese de investigação, foram obtidos resultados que demonstraram evidências estatisticamente significativas ( $p\text{-value} < 0,05$ ) e não significativas ( $p\text{-value} \geq 0,05$ ), dependendo das correlações analisadas para esta hipótese. A tabela 7 apresenta as correlações realizadas entre as características sociodemográficas do estudante de ensino superior, em Portugal, e o seu consumo habitual de *fast food*.

Neste sentido, com a análise dos resultados alcançados, apenas a correlação entre o “Consumo Habitual de *fast food*” e a “Idade” ( $p\text{-value} = 0,002$ ) observou-se como sendo estatisticamente significativa. Estes resultados são consistentes com os estudos de Didarloo et al. (2022) e Lawless et al. (2020) que indicam que indivíduos entre os 18 e os 25 anos tendem a consumir mais alimentos processados e refeições rápidas, muitas vezes devido à conveniência, preço acessível e disponibilidade em ambientes urbanos e universitários. Esta faixa etária caracteriza-se, frequentemente, por estilos de vida mais agitados, menor envolvimento com práticas alimentares saudáveis e uma maior exposição a estratégias de marketing digital por parte das cadeias de *fast food* (Sina et al., 2022).

Apesar da predominância do consumo de *fast food* entre os jovens, os dados obtidos demonstram um paradoxo interessante, embora 76,7% dos consumidores habituais de *fast food* pertençam à faixa etária dos 18-25 anos, a maioria (67,1%) dos inquiridos nesta mesma faixa etária afirma não ser consumidora habitual deste tipo de alimentação. Este resultado pode refletir uma mudança de comportamento em parte da população jovem, influenciada por uma maior consciencialização sobre alimentação saudável, como apontado por Pereira et al. (2020), que identificaram uma crescente preocupação com a saúde e a imagem corporal entre estudantes universitários portugueses.

Relativamente ao “Sexo”, “Peso”, “Altura”, “Localização do estabelecimento de ensino”, “Habilitações literárias”, “Área de estudo”, “Com quem habita no local onde estuda”, “Beneficiário de bolsa de estudo”, “Situação profissional” e “Remuneração” os resultados obtidos não evidenciaram relevância estatística, por forma a detetar um padrão de associação ( $p\text{-value} \geq 0,05$ ). Os resultados obtidos sugerem que, dentro da amostra estudada, estas variáveis não exercem um

impacto relevante no padrão de consumo de *fast food*, reforçando a ideia de que o seu consumo pode ser um comportamento transversal a diversos perfis sociodemográficos.

**Tabela 7 - Distribuição do Hábito de Consumo de fast food, quando correlacionado com as características sociodemográficas (n=780).**

Caracterização Sociodemográfica	n	Respostas	Consumo Habitual de <i>fast food</i>		p-value
			Não (%)	Sim n (%)	
Sexo	780	Feminino	426 (75,4)	163 (75,8)	0,970**
		Masculino	137 (24,2)	51 (23,7)	
		Prefiro não responder	2 (0,4%)	1(0,5)	
Idade	780	18-25	379 (67,1%)	165 (76,7%)	0,002*
		26-45	136 (24,1%)	45 (20,9%)	
		>45	50 (8,8%)	5(2,3%)	
Peso	780	40-59	214 (37,9%)	82 (38,1%)	0,683**
		60-79	259 (45,8%)	91 (42,3%)	
		80-99	77 (13,6%)	33 (15,3%)	
		>100	10 (1,8%)	6 (2,8%)	
		Respostas inválidas	5 (0,9%)	3 (1,4%)	
Altura	780	<156cm	53 (9,4%)	22 (10,2%)	0,879**
		156-165cm	238 (42,1%)	87 (40,5%)	
		166-175cm	191 (33,8%)	73 (34,0%)	
		176-185cm	69 (12,2%)	25 (11,6%)	
		>185cm	13 (2,3%)	7 (3,3%)	
		Respostas inválidas	1 (0,2%)	1 (0,5%)	
Localização do Estabelecimento de Ensino	780	Norte	80 (14,2%)	25 (11,6%)	0,190**
		Centro	242 (42,8%)	81 (37,7%)	
		Área Metropolitana de Lisboa	185 (32,7%)	84 (39,1%)	
		Alentejo	7 (1,2%)	4 (1,9%)	
		Algarve	42 (7,4%)	13 (6,0%)	
		Açores	1 (0,2%)	2 (0,9%)	
		Madeira	8 (1,4%)	6 (2,8%)	
Habilitações Literárias	780	CTeSP	21 (3,7%)	8 (3,7%)	0,897**
		Licenciatura	339 (60,0%)	126 (58,6%)	
		Mestrado	179 (31,7%)	71 (33,0%)	
		Doutoramento	17 (3,0%)	5 (2,3%)	
		Pós-Graduação	7 (1,2%)	5 (2,3%)	
		Bacharelado	1 (0,2%)	0 (0,0%)	
		Respostas inválidas	1 (0,2%)	0 (0,0%)	
Área de Estudo	780	Ciências Sociais e Humanidades	184 (32,6%)	60 (27,9%)	0,635**
		Ciências da Vida e da Saúde	137 (24,2%)	56 (26,0%)	
		Ciências Exatas e da Engenharia	61 (10,8%)	21 (9,8%)	
		Agricultura, Silvicultura e Pescas	11 (1,9%)	3 (1,4%)	
		Ciências Económicas e Empresariais	139 (24,6%)	57 (26,5%)	
		Ciências Naturais e do Ambiente	33 (5,8%)	18 (8,4%)	
Com quem habita no local onde estuda	780	Com os pais/família	258 (45,7%)	101 (47%)	0,296**
		Com colegas/amigos	111 (19,6%)	40 (18,6%)	
		Com o companheiro(a)	97 (17,2%)	35 (16,3%)	
		Sozinho (a)	69 (12,2%)	19 (8,8%)	
		Residência Universitária	27 (4,8%)	19 (8,8%)	
		Família de acolhimento	3 (0,5%)	1 (0,5%)	
Beneficia de bolsa de estudos	780	Sim	163 (28,8%)	68 (31,6%)	0,483**
		Não	402 (71,2%)	147 (68,4%)	
Situação profissional	780	Estudante	358 (63,4%)	137 (63,7%)	1,000**
		Trabalhador-Estudante	207 (36,6%)	78 (36,3%)	
Rendimento	285	<820€	63 (30,1%)	29 (38,2%)	0,076**
		821€-1200€	68 (32,5%)	23 (30,3%)	
		1201€-1500€	41 (19,6%)	18 (23,7%)	
		1501€-2000€	31 (14,8%)	3 (3,9%)	
		>2000€	6 (2,9%)	3 (3,9%)	

\*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 (H2): As pessoas com quem habita no local onde estuda influenciam o consumo de *fast food*.**

Em relação à hipótese de investigação 2 os resultados demonstraram que, quando relacionada a variável “Com quem habita no local onde estuda” com a “Refeição onde habitualmente mais consome *fast food*” e com as “Cadeias de *fast food* que consome com maior frequência”, a associação não é estatisticamente significativa ( $p\text{-value} > 0,05$ ; Tabela 8), existindo uma variada distribuição de respostas entre as refeições e as diversas cadeias de *fast food*. Assim, os resultados sugerem que os momentos do dia em que os estudantes consomem *fast food*, bem como a escolha das marcas ou cadeias, não estão diretamente condicionados pelo ambiente habitacional. Este padrão é semelhante ao identificado por Folkvord et al. (2020), que observaram que o tipo de refeição e a cadeia de *fast food* de eleição entre estudantes de ensino superior eram mais influenciados pela conveniência, pelo paladar e pelas campanhas promocionais do que pelo contexto familiar.

Quando relacionada a variável “Com quem habita no local onde estuda” com a “Frequência de consumo de *fast food*” e com os “Hábitos de solicitação *delivery*”, verifica-se existir associação estatisticamente significativa entre os atributos ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Tal como podemos verificar (Tabela 8) existe uma maior frequência de consumo de *fast food* e de hábitos de solicitação *delivery* nos estudantes que habitam com os pais/família. Dos inquiridos, 45,6% que habitam com os pais/familiares apresentam a frequência de consumo de 1 a 2 vezes por mês, enquanto 39,8% afirmam consumir uma vez por semana. Em contrapartida, esta frequência de consumo e hábitos de solicitação *delivery* são menores em contexto de família de acolhimento ou em residências universitárias.

Este resultado pode parecer contraditório, já que viver em casa com os pais poderia, teoricamente, facilitar o acesso a refeições caseiras. No entanto, estudos como os de Buettner et al. (2023) e Costa & Oliveira (2023) apontam que jovens adultos que vivem com a família muitas vezes têm maior acesso a recursos financeiros (por exemplo, não pagam renda ou alimentação) e, conseqüentemente, têm maior poder económico para recorrer ao consumo externo, especialmente via *delivery*, que oferece conveniência e variedade.

Além disso, o fator “com quem o estudante vive” pode influenciar os seus hábitos alimentares, uma vez que diferentes contextos de convivência implicam distintos níveis de supervisão. No caso de estudantes que moram com os pais, embora exista maior estrutura familiar, essa convivência pode, por vezes, levar a escolhas alimentares menos equilibradas, sobretudo se o ambiente familiar for mais permissivo. Tal como apontado por Costa & Oliveira (2023), contextos familiares com pouca organização e gestão tendem a estar associados a um maior consumo de alimentos processados.

Por outro lado, estudantes que vivem em residências universitárias ou em famílias de acolhimento tendem a ter maior controlo orçamental e menor liberdade alimentar, o que pode limitar o acesso a *fast food* e serviços *delivery*. Estas restrições, somadas ao ambiente coletivo, podem estimular comportamentos alimentares mais controlados e menos impulsivos, conforme descrito por Sogari et al., (2018), que identificaram uma menor incidência de consumo de *fast food* em contextos habitacionais partilhados ou institucionalizados.

Tabela 8 - Correlação observada em função das pessoas com quem habita no local onde estuda com as questões "Frequência de consumo de fast food", "Refeição onde habitualmente mais consome fast food", "Cadeias de fast food que consome com maior frequência" e "Hábito de solicitação de serviços delivery" (n=780).

Questões	n	Respostas	Com quem habita no local onde estuda					p-value	
			Com os pais/família n (%)	Com colegas/amigos n (%)	Com o companheiro(a) n (%)	Sozinho(a) n (%)	Residência Universitária n (%)		Família de acolhimento n (%)
Frequência de consumo de fast food	215	Diariamente	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,8%)	1 (5,0%)	0 (0,0%)	1 (100%)	0,041**
		2-3 vezes por semana	9 (8,7%)	2 (5,6%)	2 (5,6%)	3 (15,0%)	5 (26,3%)	0 (0,0%)	
		Uma vez por semana	41 (39,8%)	16 (44,4%)	14 (38,9%)	8 (40,0%)	7 (36,8%)	0 (0,0%)	
		1-2 vezes por mês	47 (45,6%)	18 (50,0%)	15 (41,7%)	6 (30,0%)	6 (31,6%)	0 (0,0%)	
		Menos de uma vez por mês	6 (5,8%)	0 (0,0%)	4 (11,1%)	1 (5,0%)	1 (5,3%)	0 (0,0%)	
		Nunca	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (5,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
Refeição onde habitualment e mais consome fast food	193	Almoço	18 (20,2%)	3 (8,1%)	3 (8,6%)	2 (13,3%)	1 (6,3%)	1 (100%)	0,165**
		Almoço, Jantar	34 (38,2%)	16 (43,2%)	10 (28,6%)	3 (20,0%)	7 (43,8%)	0(0,0%)	
		Jantar	37 (41,6%)	18 (48,6%)	22(62,9%)	10 (66,7%)	8 (50,0%)	0(0,0%)	
Cadeias de fast food que consome com maior frequência	80	Mc Donald´s	25 (64,1%)	10 (71,4%)	10 (71,4%)	4 (80,0%)	5 (62,5%)	0 (0,0%)	0,942**
		McDonald's, Burguer King	14 (35,9%)	4 (28,6%)	4 (28,6%)	1 (20,0%)	3 (37,5%)	0 (0,0%)	
Hábito de solicitação de serviços delivery	215	Sim	24 (23,8%)	20 (50,0%)	15 (42,9%)	13 (68,4%)	9 (47,4%)	0 (0,0%)	<0,001**
		Não	77 (76,2%)	20 (50,0%)	20 (57,1%)	6 (31,6%)	10 (52,6%)	1 (100%)	

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

### Hipótese 3 (H3): Uma maior capacidade económica do estudante, leva a um aumento do consumo de fast food.

No que respeita à associação do "Benefício de Bolsa de Estudos", com a "Frequência de consumo de fast food", a "Refeição onde habitualmente mais consome fast food" e o "Valor gasto numa refeição de fast food", os resultados obtidos não evidenciaram nenhuma associação estatisticamente significativa ( $p\text{-value} \geq 0,05$ ), pelo que não há evidência para comprovar um padrão de dependência entre estas dimensões (Tabela 9).

Este resultado vai ao encontro de algumas evidências empíricas que apontam para a crescente normalização do consumo de fast food entre jovens adultos, independentemente do seu estatuto socioeconómico. Como demonstrado por Didarloo et al., (2022), os hábitos alimentares de estudantes do ensino superior tendem a ser influenciados sobretudo por fatores como conveniência, falta de tempo, gostos pessoais e rotinas académicas, em vez de dependerem exclusivamente de recursos financeiros.

Além disso, o custo relativamente acessível do *fast food* pode torná-lo um consumo recorrente mesmo entre estudantes com menor poder económico. Folkvord et al., (2020) observaram que estudantes do ensino superior de rendimentos mais baixos não necessariamente evitavam o consumo deste tipo de alimentação, utilizando-o como alternativa em relação a refeições preparadas em casa, sobretudo quando enfrentam limitações de tempo ou recursos culinários.

No entanto, seria de esperar que o valor gasto por refeição apresentasse alguma variação entre estudantes com e sem bolsa, uma vez que esse benefício normalmente está associado a limitações orçamentais. Como apontam Rocha & Viegas (2023), mesmo estudantes sem dificuldades financeiras reportam controlar gastos alimentares devido a prioridades económicas, como pagamento de propinas, transportes e materiais escolares.

Já no que se refere à refeição onde habitualmente se consome *fast food*, a ausência de associação com o estatuto de beneficiário de bolsa sugere que as decisões sobre quando consumir *fast food* não são determinadas pelas condições económicas, mas poderão ser pela disponibilidade de tempo e horários letivos, como também apontado por Li et al., (2022). Neste contexto, tanto o estudante com ou sem bolsa podem apresentar comportamentos semelhantes. Assim, é importante considerar que o benefício de bolsa de estudos, embora associado a uma condição económica específica, não é um fator isolado determinante do comportamento alimentar.

**Tabela 9** - Correlação observada em função do "Benefício de Bolsa de Estudos" com as questões sobre a "Frequência de consumo de fast food", "Refeição onde habitualmente mais consome fast food" e o "Valor gasto numa refeição de fast food" (n=780).

Questões	n	Respostas	Beneficiária de Bolsa de Estudos		p-value
			Não n (%)	Sim n (%)	
Frequência de consumo de fast food	215	Diariamente	1 (0,7%)	2 (3,0%)	0,668**
		2-3 vezes por semana	13 (8,7%)	8 (12,1%)	
		Uma vez por semana	62 (41,6%)	24 (36,4%)	
		1-2 vezes por mês	64 (43,0%)	28 (42,4%)	
		Menos de uma vez por mês	8 (5,4%)	4 (6,1%)	
		Nunca	1 (0,7%)	0 (0,0%)	
Refeição onde habitualmente mais consome fast food	193	Almoço	21 (15,3%)	7 (12,5%)	0,308**
		Almoço, Jantar	45 (32,8%)	25 (44,6%)	
		Jantar	71 (51,8%)	24 (42,9%)	
Valor gasto numa refeição de fast food	214	Menos de 5€	2 (1,3%)	3 (4,6%)	0,188**
		5-10€	98 (65,8%)	44 (67,7%)	
		11-15€	43 (28,9%)	18 (27,7%)	
		Mais de 15€	6 (4,0%)	0 (0,0%)	

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

No que respeita à associação da "Situação Profissional", com a "Frequência de Consumo de *fast food*", os resultados obtidos não evidenciaram nenhuma associação estatisticamente significativa ( $p\text{-value} \geq 0,05$ ), pelo que não há evidência para comprovar um padrão de dependência entre estas dimensões (Tabela 10).

A ausência de uma relação estatisticamente significativa entre a situação profissional e a frequência de consumo pode indicar que o *fast food* é um comportamento generalizado entre estudantes do ensino superior, independentemente de estarem ou não inseridos no mercado de trabalho.

Quando relacionado a variável “Situação Profissional” com a “Refeição onde habitualmente mais consome *fast food*” e com o “Valor gasto numa refeição de *fast food*”, verifica-se existir associação estatisticamente significativa entre os atributos ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Ao observar os resultados obtidos (Tabela 10), estes indicam que os estudantes tendem a ter um maior consumo de *fast food* ao almoço e ao jantar e a despende um maior valor por este tipo de refeição, quando comparado com os trabalhadores-estudantes.

Estudantes que não conciliam os estudos com o trabalho tendem a ter maior disponibilidade de tempo para realizar refeições completas fora de casa, como almoço e jantar, o que aumenta a probabilidade de consumirem *fast food* nessas ocasiões. De acordo com Huebbe & Rimbach (2020), jovens adultos tendem a adaptar os seus padrões alimentares à sua agenda académica e social, sendo o *fast food* uma solução prática em momentos de refeição.

O maior valor despendido por estudantes não trabalhadores pode estar relacionado a uma menor necessidade de contenção financeira diária, especialmente se forem economicamente dependentes da família. Já os trabalhadores-estudantes, embora possam ter alguma fonte de rendimento, normalmente estão sujeitos a maior pressão orçamental e responsabilidades financeiras adicionais, o que os leva a optar por refeições de menor custo. Oliveira et al. (2022) identificou que, entre jovens adultos, a frequência de refeições fora de casa tende a reduzir-se significativamente em populações com múltiplas responsabilidades profissionais e académicas.

Tabela 10 - Correlação observada em função do "Situação Profissional" com as questões sobre a "Frequência de consumo de *fast food*", "Refeição onde habitualmente mais consome *fast food*" e o "Valor gasto numa refeição de *fast food*" (n=780).

Questões	n	Respostas	Situação Profissional		p-value
			Estudante n (%)	Trabalhador-Estudante n (%)	
Frequência de consumo de <i>fast food</i>	215	Diariamente	2 (1,5%)	1 (1,3%)	0,731**
		2-3 vezes por semana	13 (9,6%)	8 (10,0%)	
		Uma vez por semana	55 (40,7%)	31 (38,8%)	
		1-2 vezes por mês	59 (43,7%)	33 (41,3%)	
		Menos de uma vez por mês	5 (3,7%)	7 (8,8%)	
		Nunca	1 (0,7%)	0 (0,0%)	
Refeição onde habitualmente mais consome <i>fast food</i>	193	Almoço	21 (17,5%)	7 (9,6%)	<0,001*
		Almoço, Jantar	53 (44,2%)	17 (23,3%)	
		Jantar	46 (38,3%)	49 (67,1%)	
Valor gasto numa refeição de <i>fast food</i>	214	Menos de 5€	2 (1,5%)	3 (3,8%)	0,021**
		5-10€	97 (71,9%)	45 (57,0%)	
		11-15€	35 (25,9%)	26 (32,9%)	
		Mais de 15€	1 (0,7%)	5 (6,3%)	

\*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.

A análise dos resultados referentes à correlação entre o “Rendimento” e o “Valor gasto numa refeição de *fast food*” observou-se como sendo estatisticamente significativa (*p-value* =0,033; Tabela 11). Este resultado indica que estudantes com maior poder económico tendem a gastar mais em cada refeição deste tipo, possivelmente porque optam por menus mais completos ou caros, adicionam acompanhamentos ou bebidas, que habitualmente implicam custos acrescidos. Este facto está em consonância com o que refere Li et al., (2022) ao salientar que a disponibilidade financeira influencia não necessariamente a frequência do consumo, mas sobretudo o montante despendido por refeição e a quantidade de produtos adquiridos.

No que respeita à associação da “Rendimento”, com a “Frequência de Consumo de *fast food*” e a “Refeição onde habitualmente mais consome *fast food*” os resultados obtidos não evidenciaram nenhuma associação estatisticamente significativa (*p-value* ≥ 0,05), pelo que não há evidência para comprovar um padrão de dependência entre estas dimensões (Tabela 11).

Adicionalmente, o facto de a refeição escolhida para o consumo de *fast food* não apresentar variação significativa em função do rendimento reforça a ideia de que a organização dos horários académicos e sociais desempenha um papel mais relevante na definição do momento em que os estudantes recorrem a este tipo de alimentação. Estudos como o de Oliveira & Raposo (2024) apontam que o *fast food* é muitas vezes consumido como refeição principal, sobretudo ao jantar, devido à conveniência, mas tal escolha parece não estar associada às condições económicas individuais. Os resultados obtidos evidenciam que este tipo de alimentação encontra-se amplamente disseminada entre os jovens adultos, sendo um hábito que responde mais a fatores práticos e culturais do que estritamente económicos.

Tabela 11 - Correlação observada em função do "Rendimento" com as questões sobre a "Frequência de Consumo de *fast food*", "Refeição onde habitualmente mais consome *fast food*" e o "Valor gasto numa refeição de *fast food*" (n=780).

Questões	n	Respostas	Rendimento					<i>p-value</i>
			<820€ n (%)	821€- 1200€ n (%)	1201€- 1500€ n (%)	1501€- 2000€ n (%)	>2000€ n (%)	
Frequência de consumo de <i>fast food</i>	78	Diariamente	1 (3,4%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0,456**
		2-3 vezes por semana	4 (13,8%)	1 (4,2%)	1 (5,3%)	1 (33,3%)	0 (0,0%)	
		Uma vez por semana	10 (34,5%)	8 (33,3%)	9 (47,4%)	1 (33,3%)	2 (66,7%)	
		1-2 vezes por mês	13 (44,8%)	13 (54,2%)	6 (31,6%)	1 (33,3%)	0 (0,0%)	
		Menos de uma vez por mês	1 (3,4%)	2 (8,3%)	3 (15,8%)	0 (0,0%)	1 (33,3%)	
Refeição onde habitualmente mais consome <i>fast food</i>	71	Almoço	2 (7,7%)	3 (13,6%)	2 (11,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0,962**
		Almoço, Jantar	5 (19,2%)	6 (27,3%)	3 (17,6%)	1 (33,3%)	1 (33,3%)	
		Jantar	19 (73,1%)	13 (59,1%)	12 (70,6%)	2 (66,7%)	2 (66,7%)	
Valor gasto numa refeição de <i>fast food</i>	32	Menos de 5€	3 (10,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0,033**
		11-15€	4 (14,3%)	10 (41,7%)	9 (47,4%)	1 (33,3%)	1 (33,3%)	
		Mais de 15€	1 (3,6%)	1 (4,2%)	0(0,0%)	1 (33,3%)	1 (33,3%)	

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

#### **Hipótese 4 (H4): O nível de atividade física, relaciona-se com as escolhas alimentares do estudante.**

Os resultados inferenciais relativos à hipótese de investigação 4 indicam evidências estatisticamente significativas (*p-value* < 0,05) entre a associação do “Nível de Atividade Física” com os “Hábitos de alimentação saudável”, os “Hábitos com que se identifica”, a “Percepção do consumidor relativamente à sua alimentação” e as “Preocupações em relação ao consumo de *fast food*” (Tabelas 12 e 13).

Tal como podemos verificar pelos resultados obtidos, os estudantes que praticam mais desporto são aqueles que indicam que têm hábitos de alimentação saudável, consumindo com regularidade produtos hortofrutícolas, evitam alimentos demasiado calóricos e processados e ingerem água em abundância, pelo menos, 1,5 L de água por dia. Consideram assim a sua alimentação como sendo saudável, apresentando como principais preocupações em relação ao consumo de *fast food* o consumo de calorias e gorduras em excesso.

Essas tendências são amplamente confirmadas por estudos como o de Sprake et al. (2018), que demonstraram uma relação direta entre níveis elevados de atividade física e melhores práticas alimentares entre estudantes do ensino superior. Este comportamento reflete não apenas uma maior consciência sobre saúde, mas também a integração de uma identidade alimentar mais orientada ao bem-estar.

Da mesma forma que, indivíduos mais ativos tendem a ter maior preocupação com a composição nutricional dos alimentos, especialmente no que diz respeito ao teor de gordura e calorias, o que se alinha com a preocupação demonstrada pelos estudantes mais ativos em relação ao *fast food* (Sogari et al., 2018). Além disso, a prática de exercício físico está associada a maior literacia em saúde, maior motivação para comportamentos preventivos e maior autocontrolo, segundo Sprake et al. (2018).

Com a análise dos resultados expostos nas Tabelas 12 e 13, apenas a correlação entre o “Nível de Atividade Física” e o “Frequência de consumo de *fast food*” não evidenciaram nenhuma associação estatisticamente significativa (*p-value* ≥ 0,05), pelo que não há evidência para comprovar um padrão de dependência entre estas dimensões.

Muitos estudantes fisicamente ativos sentem-se mais “à vontade” para consumir *fast food* ocasionalmente, adotando um comportamento de compensação. Como sugerido por Alosaimi et al. (2023), indivíduos com maior gasto energético diário, devido ao exercício físico, podem justificar o consumo pontual de refeições mais calóricas sem que isso afete negativamente o seu padrão alimentar global.

Estudos como o de Sogari et al. (2018) e Oliveira & Raposo (2024) destacam que o *fast food* é parte integrante da rotina alimentar de muitos estudantes do ensino superior, independentemente de outros comportamentos saudáveis. Fatores como tempo limitado, conveniência, preço acessível e influência do grupo de amigos tornam o *fast food* uma escolha comum até mesmo entre estudantes ativos. Assim, a frequência de consumo pode não diferir significativamente, mesmo que os mais ativos apresentem maior criticidade em relação à qualidade nutricional desse tipo de alimentação, como demonstrado nas preocupações expressas com calorias e gorduras.

Tabela 12 - Correlação observada em função do "Nível de Atividade Física" com as questões sobre os "Hábitos de alimentação saudável", "Hábitos com que se identifica" e "Percepção do consumidor relativamente à sua alimentação" (n=780).

Questões	n	Respostas	Nível de Atividade Física					p-value
			Sedentário n (%)	Esporadicamente n (%)	1 a 2 dias por semana n (%)	3 a 5 dias por semana n (%)	6 a 7 dias por semana n (%)	
Hábitos de alimentação saudável	780	Sim	125 (74,0%)	199 (87,7%)	190 (95,5%)	154 (97,5%)	26 (96,3%)	<0,001*
		Não	44 (26,0%)	28 (12,3%)	9 (4,5%)	4 (2,5%)	1 (3,7%)	
Hábitos com que se identifica	630	Consome com regularidade produtos hortofrutícolas., Dá preferência ao consumo de peixe e carnes brancas.	16 (15,0%)	16 (9,3%)	23 (12,7%)	5 (3,4%)	4 (16,7%)	0,024**
		Consome com regularidade produtos hortofrutícolas., Evita alimentos demasiado calóricos e processados.	10 (9,3%)	16 (9,3%)	18 (9,9%)	16 (11,0%)	0(0,0%)	
		Consome com regularidade produtos hortofrutícolas., Evita o consumo de produtos de pastelaria e/ou produtos com excesso de açúcar na sua composição.	7 (6,5%)	9 (5,2%)	12 (6,6%)	6 (4,1%)	2 (8,3%)	
		Consome com regularidade produtos hortofrutícolas., Ingere água em abundância, pelo menos, 1,5 L de água por dia.	11 (10,3%)	29 (16,9%)	19 (10,5%)	11 (7,5%)	2 (8,3%)	
		Consome com regularidade produtos hortofrutícolas., Realiza, pelo menos, três refeições principais.	23 (21,5%)	26 (15,1%)	30 (16,6%)	21 (14,4%)	0 (0,0%)	
		Dá preferência ao consumo de peixe e carnes brancas., Ingere água em abundância, pelo menos, 1,5 L de água por dia.	6 (5,6%)	9 (5,2%)	7 (3,9%)	7 (4,8%)	0 (0,0%)	
		Dá preferência ao consumo de peixe e carnes brancas., Realiza, pelo menos, três refeições principais.	8 (7,5%)	10 (5,8%)	5 (2,8%)	9 (6,2%)	1 (4,2%)	
		Evita alimentos demasiado calóricos e processados., Dá preferência ao consumo de peixe e carnes brancas.	2 (1,9%)	9 (5,2%)	5 (2,8%)	6 (4,1%)	2 (8,3%)	
		Evita alimentos demasiado calóricos e processados., Evita o consumo de produtos de pastelaria e/ou produtos com excesso de açúcar na sua composição.	6 (5,6%)	8 (4,7%)	16 (8,8%)	12 (8,2%)	4 (16,7%)	
		Evita alimentos demasiado calóricos e processados., Ingere água em abundância, pelo menos, 1,5 L de água por dia.	3 (2,8%)	10 (5,8%)	7 (3,9%)	14 (9,6%)	2 (8,3%)	
		Evita alimentos demasiado calóricos e processados., Realiza, pelo menos, três refeições principais.	3 (2,8%)	8 (4,7%)	11 (6,1%)	5 (3,4%)	1 (4,2%)	
		Ingere água em abundância, pelo menos, 1,5 L de água por dia., Evita o consumo de produtos de pastelaria e/ou produtos com excesso de açúcar na sua composição.	3 (2,8%)	5 (2,9%)	11 (6,1%)	7 (4,8%)	1 (4,2%)	
		Realiza, pelo menos, três refeições principais., Ingere água em abundância, pelo menos, 1,5 L de água por dia.	9 (8,4%)	17 (9,9%)	17 (9,4%)	27 (18,5%)	5 (20,8%)	

\*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.

Tabela 13 - Correlação observada em função do "Nível de Atividade Física" com as questões sobre a "Percepção do consumidor relativamente à sua alimentação", "Frequência de consumo de fast food" e "Preocupações em relação ao consumo de fast food" (n=780).

Questões	n	Respostas	Nível de Atividade Física					p-value
			Sedentário n (%)	Esporadicamente n (%)	1 a 2 dias por semana n (%)	3 a 5 dias por semana n (%)	6 a 7 dias por semana n (%)	
Percepção do consumidor relativamente à sua alimentação	780	Muito saudável	1 (0,6%)	2 (0,9%)	3 (1,5%)	2 (1,3%)	6 (22,2%)	<0,001**
		Saudável	97 (57,4%)	170 (74,9%)	162 (81,4%)	141 (89,2%)	19 (70,4%)	
		Pouco saudável	67 (39,6%)	54 (23,8%)	33 (16,6%)	15 (9,5%)	1 (3,7%)	
		Nada saudável	4 (2,4%)	1 (0,4%)	1 (0,5%)	0 (0,0%)	1 (3,7%)	
Frequência de consumo de fast food	215	Diariamente	2 (3,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (3,2%)	0 (0,0%)	0,342**
		2-3 vezes por semana	10 (17,9%)	3 (4,9%)	6 (9,8%)	2 (6,5%)	0 (0,0%)	
		Uma vez por semana	22 (39,3%)	25 (41,0%)	25 (41,0%)	12 (38,7%)	2 (33,3%)	
		1-2 vezes por mês	20 (35,7%)	29 (47,5%)	27 (44,3%)	13 (41,9%)	3 (50,0%)	
		Menos de uma vez por mês	2 (3,6%)	4 (6,6%)	3 (4,9%)	3 (9,7%)	0 (0,0%)	
		Nunca	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (16,7%)	
Preocupações em relação ao consumo de fast food	215	Calorias em excesso	15 (27,3%)	17 (28,3%)	19 (31,1%)	12 (37,5%)	2 (28,6%)	0,020**
		Excesso de sal	1 (1,8%)	2 (3,3%)	8 (13,1%)	2 (6,3%)	0 (0,0%)	
		Falta de nutrientes	5 (9,1%)	3 (5,0%)	8 (13,1%)	2 (6,3%)	2 (28,6%)	
		Excesso de gordura	25 (45,5%)	24 (40,0%)	23 (37,7%)	11 (34,4%)	1 (14,3%)	
		Excesso de açúcar	2 (3,6%)	1 (1,7%)	1 (1,6%)	0 (0,0%)	2 (28,6%)	
		Nenhuma preocupação	7 (12,7%)	13 (21,7%)	2 (3,3%)	5 (15,6%)	0 (0,0%)	

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

#### Hipótese (H5): As refeições servidas na cantina escolar, influenciam as escolhas alimentares dos estudantes.

Os resultados inferenciais relativos à hipótese de investigação 5 indicam evidências estatisticamente significativas ( $p\text{-value} < 0,05$ ) apenas entre a associação do "Frequência de consumo na cantina" com a "Frequência de consumo de fast food" (Tabela 14). Tal como podemos verificar pelos resultados obtidos (Tabela 14), quem não consome a comida fornecida na cantina, tende a ter um maior consumo de refeições fast food.

Este resultado está alinhado com a literatura científica que aponta que a acessibilidade e a frequência de utilização de cantinas escolares estão associadas a hábitos alimentares mais saudáveis. De acordo com Sogari et al. (2018) e Lee & Allen (2020) quando os estudantes optam por não utilizar as cantinas, frequentemente recorrem a alternativas mais rápidas e menos saudáveis, como o fast food, especialmente devido à conveniência, à rapidez e, em alguns casos, ao custo.

Além disso, o estudo de Sprake et al. (2018) salienta que os refeitórios das IES podem desempenhar um papel protetor na dieta dos estudantes, uma vez que tendem a fornecer refeições com equilíbrio nutricional superior às disponíveis em estabelecimentos de fast food.

Com a análise dos resultados obtidos (Tabela 14), para a correlação entre o “Frequência de consumo na cantina”, “Consumidor habitual de *fast food*” e “Refeição onde habitualmente mais consome *fast food*” não evidenciou nenhuma associação estatisticamente significativa ( $p\text{-value} \geq 0,05$ ), pelo que não há evidência para comprovar um padrão de dependência entre estas dimensões.

Esta ausência de associação pode ser explicada pelo facto de o consumo de fast food entre jovens adultos ser muitas vezes ligado à conveniência, socialização ou momentos de maior pressão académica, do que a um padrão alimentar sistemático. Tal como argumentam Lee & Allen (2020), os estudantes do ensino superior apresentam escolhas alimentares fortemente influenciadas por tempo disponível, rotinas académicas e preferências pessoais, em detrimento da simples substituição de refeições por *fast food*. Assim, mesmo aqueles que frequentam regularmente a cantina podem recorrer pontualmente ao *fast food* em momentos de lazer, convívio social ou falta de tempo, o que dilui qualquer relação direta entre as variáveis.

Tabela 14 - Correlação observada em função do "Frequência de consumo na cantina" com as questões sobre os "Consumidor habitual de *fast food*", "Frequência de consumo de *fast food*" e "Refeição onde habitualmente mais consome *fast food*" (n=780).

Questões	n	Respostas	Frequência de consumo na cantina						p-value
			Diariamente n (%)	2-3 vezes por semana n (%)	Uma vez por semana n (%)	1-2 vezes por mês n (%)	Menos de uma vez por mês n (%)	Nunca n (%)	
Consumidor Habitual de <i>fast food</i>	780	Sim	12 (22,2%)	41 (31,1%)	42 (31,8%)	11 (31,4%)	26 (30,6%)	83 (24,3%)	0,367**
		Não	42 (77,8%)	91 (68,9%)	90 (68,2%)	24 (68,6%)	59 (69,4%)	259 (75,7%)	
Frequência de consumo de <i>fast food</i>	215	Diariamente	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	3 (3,5%)	0,011**
		2-3 vezes por semana	5 (45,5%)	6 (15,0%)	4 (9,5%)	1 (9,1%)	1 (3,8%)	4 (4,7%)	
		Uma vez por semana	0 (0,0%)	18 (45,0%)	20 (47,6%)	2 (18,2%)	11 (42,3%)	35 (41,2%)	
		1-2 vezes por mês	6 (54,5%)	16 (40,0%)	16 (38,1%)	5 (45,5%)	13 (50,0%)	36 (42,4%)	
		Menos de uma vez por mês	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (4,8%)	3 (27,3%)	1 (3,8%)	6 (7,1%)	
		Nunca	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,2%)	
Refeição onde habitualmente mais consome <i>fast food</i>	193	Almoço	0 (0,0%)	5 (13,5%)	11 (26,2%)	3 (33,3%)	2 (8,0%)	7 (9,9%)	0,159**
		Almoço, Jantar	6 (54,5%)	14 (37,8%)	13 (31,0%)	4 (44,4%)	10 (40,0%)	23 (32,4%)	
		Jantar	5 (45,5%)	18 (48,6%)	16 (38,1%)	2 (22,2%)	13 (52,0%)	41 (57,7%)	

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

No que respeita a associação da “Satisfação com a comida fornecida na cantina”, com as questões “Consumidor habitual de *fast food*”, “Frequência de consumo de *fast food*” e a “Refeição onde habitualmente mais consome *fast food*”, os resultados obtidos não evidenciaram nenhuma associação estatisticamente significativa ( $p\text{-value} \geq 0,05$ ), pelo que não há evidência para comprovar um padrão de dependência entre estas dimensões (Tabela 15).

Seria expetável que níveis mais baixos de satisfação com a cantina levassem a um aumento do consumo de *fast food* como alternativa. No entanto, os dados não confirmam essa hipótese. Além disso, Oliveira et al. (2024) sugerem que, embora a satisfação com os serviços alimentares seja um fator importante, ela não necessariamente traduz-se em frequência de uso ou evita o consumo de alimentos menos saudáveis.

Estudos como os de Sogari et al. (2018) e Oliveira et al. (2024) destacam que, para além de garantir a satisfação com a comida oferecida, as cantinas da IES devem investir em ações de promoção da saúde alimentar, incentivos à adesão e envolvimento ativo dos estudantes na escolha dos menus.

Tabela 15 - Correlação observada em função do "Satisfação com a comida fornecida na cantina" com as questões sobre os "Consumidor habitual de *fast food*", "Frequência de consumo de *fast food*" e "Refeição onde habitualmente mais consome *fast food*" (n=780).

Questões	n	Respostas	Satisfação com a comida fornecida na cantina				p-value
			Muito Satisfeito n (%)	Indiferente n (%)	Pouco Satisfeito n (%)	Nada Satisfeito n (%)	
Consumidor Habitual de <i>fast food</i>	438	Sim	41 (26,6%)	47 (27,3%)	29 (28,4%)	5 (50,0%)	0,457**
		Não	113 (73,4%)	125 (72,7%)	73 (71,6%)	5 (50,0%)	
Frequência de consumo de <i>fast food</i>	123	Diariamente	1 (2,3%)	1 (2,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0,775**
		2-3 vezes por semana	6 (14,0%)	3 (6,5%)	4 (13,8%)	0 (0,0%)	
		Uma vez por semana	11 (25,6%)	20 (43,5%)	11 (37,9%)	3 (60,0%)	
		1-2 vezes por mês	20 (46,5%)	19 (41,3%)	12 (41,4%)	1 (20,0%)	
		Menos de uma vez por mês	4 (9,3%)	3 (6,5%)	2 (6,9%)	1 (20,0%)	
		Nunca	1 (2,3%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
Refeição onde habitualmente mais consome <i>fast food</i>	108	Almoço	5 (13,9%)	7 (16,3%)	6 (25,0%)	1 (20,0%)	0,761**
		Almoço, Jantar	12 (33,3%)	17 (39,5%)	10 (41,7%)	1 (20,0%)	
		Jantar	19 (52,8%)	19 (44,2%)	8 (33,3%)	3 (60,0%)	

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

### Hipótese 6 (H6): Algum tipo de restrição alimentar na alimentação do estudante, poderá determinar as suas escolhas alimentares.

Na análise inferencial da hipótese de investigação 6, no que respeita à associação das "Restrições Alimentares", com as questões "Hábitos de alimentação saudável", "Perceção do consumidor relativamente à sua alimentação", "Consumidor habitual de *fast food*" e "Frequência de consumo de *fast food*", os resultados obtidos não evidenciaram nenhuma associação estatisticamente significativa ( $p\text{-value} \geq 0,05$ ), pelo que não há evidência para comprovar um padrão de dependência entre estas dimensões (Tabela 16).

A literatura científica frequentemente destaca que pessoas com restrições alimentares, por razões de saúde (intolerâncias, alergias, doenças crónicas), ética (vegetarianismo/veganismo) ou

religiosas, tendem a adotar padrões alimentares mais atentos e seletivos. Segundo Oliveira et al. (2022), esses indivíduos relatam maior preocupação com rotulagem nutricional, evitam alimentos processados e procuram alternativas mais saudáveis.

Muitos estudantes do ensino superior, mesmo com restrições, não seguem rigidamente uma alimentação controlada, seja por falta de conhecimento nutricional, seja por limitação de tempo, como destacado por Nawaz et al. (2020). Nos dias de hoje, as cadeias de *fast food* têm investido em opções “personalizadas”, como menus vegetarianos ou com redução de ingredientes alergênicos. Isso pode facilitar a inclusão do *fast food* na dieta de pessoas com restrições, como observado por Sprake et al., (2018).

Tabela 16 - Correlação observada em função das "Restrições Alimentares" com as questões sobre os "Hábitos de alimentação saudável", "Percepção do consumidor relativamente à sua alimentação", "Consumidor habitual de *fast food*" e a "Frequência de consumo de *fast food*" (n=780).

Questões	n	Respostas	Restrições Alimentares		p-value
			Sim n (%)	Não n (%)	
Hábitos de alimentação saudável	780	Sim	102 (91,9%)	592 (88,5%)	0,289*
		Não	9 (8,1%)	77 (11,5%)	
Percepção do consumidor relativamente à sua alimentação	780	Muito saudável	2 (1,8%)	12 (1,8%)	0,989**
		Saudável	85 (76,6%)	504 (75,3%)	
		Pouco saudável	23 (20,7%)	147 (22,0%)	
		Nada saudável	1 (0,9%)	6 (0,9%)	
Consumidor Habitual de <i>fast food</i>	780	Sim	31 (27,9%)	184 (27,5%)	0,909**
		Não	80 (72,1%)	485 (72,5%)	
Frequência de consumo de <i>fast food</i>	215	Diariamente	1 (3,3%)	2 (1,1%)	0,200**
		2-3 vezes por semana	5 (16,7%)	16 (8,6%)	
		Uma vez por semana	71 (38,4%)	15 (50,0%)	
		1-2 vezes por mês	84 (45,4%)	8 (26,7%)	
		Menos de uma vez por mês	11 (5,9%)	1 (3,3%)	
		Nunca	1 (0,5%)	0 (0,0%)	

\*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 7 (H7): O estilo de vida saudável do estudante relaciona-se com os fatores que o levam a não consumir *fast food*.

Os resultados inferenciais relativos à hipótese de investigação 7 indicam evidências estatisticamente significativas (*p-value* < 0,05) entre a associação do “Nível de Atividade Física” com o “Consumidor habitual de *fast food*” e o “Principal fator de não consumir *fast food*” (Tabela 17). Tal como podemos ver pelos resultados obtidos, os inquiridos (81,5%) que não consomem *fast food* são igualmente aqueles que indicaram ter um nível de atividade física maior. No entanto, a maior parte dos participantes (66,3%) que se consideram sedentários, também indicou não ser consumidor habitual de *fast food*. Os inquiridos que responderam “Não” relativamente ao consumo de *fast food* apresentam como principais fatores a preferência por comida caseira ou confeccionada em casa, tentam evitar alimentos demasiado calóricos e processados e apresentam

preocupação com a saúde e preferência por opções mais nutritivas, estando esta seleção dividida pelos diferentes níveis de atividade física.

Um estudo com jovens adultos demonstrou que um ambiente com maiores oportunidades para atividade física está associado a um menor consumo de *fast food*. (Alosaimi et al., 2023). Surpreendentemente, muitos dos indivíduos sedentários também não são consumidores habituais de *fast food*. Em adolescentes de diversos países, um tempo excessivo sentado (>3 h/dia) correlaciona-se com maior ingestão de *fast food*. No entanto, essa relação não se aplica uniformemente. Portanto, o sedentarismo não implica necessariamente maior ingestão de *fast food*, especialmente se acompanhados de motivações saudáveis (Sharma et al., 2023).

Tabela 17 - Correlação observada em função das "Nível de Atividade Física" com as questões sobre o "Consumidor habitual de *fast food*" e a "Principal fator de não consumir *fast food*" (n=780).

Questões	n	Respostas	Nível de Atividade Física					p-value
			Sedentário n (%)	Esporadicamente n (%)	1 a 2 dias por semana n (%)	3 a 5 dias por semana n (%)	6 a 7 dias por semana n (%)	
Consumidor Habitual de <i>fast food</i>	780	Sim	57 (33,7%)	61 (26,9%)	61 (30,7%)	31 (19,6%)	5 (18,5%)	0,035*
		Não	112 (66,3%)	166 (73,1%)	138 (69,3%)	127 (80,4%)	22 (81,5%)	
Principal fator de não consumir <i>fast food</i>	565	Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa.	20 (21,5%)	17 (12,2%)	10 (8,5%)	5 (4,7%)	1 (5,9%)	<0,001**
		Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa., Falta de satisfação com o sabor ou qualidade dos alimentos de <i>fast food</i> .	7 (7,5%)	13 (9,4%)	6 (5,1%)	4 (3,7%)	2 (11,8%)	
		Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa., Influência de familiares e/ou amigos que também evitam consumir <i>fast food</i> .	11 (11,8%)	17 (12,2%)	7 (5,9%)	4 (3,7%)	0 (0,0%)	
		Evita alimentos demasiado calóricos e processados., Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa.	19 (20,4%)	18 (12,9%)	26 (22,0%)	22 (20,6%)	0 (0,0%)	
		Preocupação com a saúde e preferência por opções mais nutritivas., Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa.	24 (25,8%)	53 (38,1%)	35 (29,7%)	38 (35,5%)	8 (47,1%)	
		Preocupação com a saúde e preferência por opções mais nutritivas., Evita alimentos demasiado calóricos e processados.	12 (12,9%)	21 (15,1%)	34 (28,8%)	34 (31,8%)	6 (35,3%)	

\*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.

No que respeita à associação do “Hábitos de Alimentação Saudável” com o “Consumidor habitual de *fast food*” e o “Principal fator de não consumir *fast food*”, os resultados indicam evidências estatisticamente significativas (*p-value* < 0,05; Tabela 18).

Pelos resultados obtidos, observou-se que 75,1% dos inquiridos que responderam “Sim” relativamente aos seus hábitos de alimentação saudável, são aqueles que responderam igualmente “Sim” ao facto de serem consumidores habituais de *fast food*. Os inquiridos que consideram ter hábitos de alimentação saudável indicam como principal fator de não consumir *fast food* a preferência por comida caseira ou confeccionada em casa, tentam evitar alimentos demasiado calóricos e processados e apresentam preocupação com a saúde e preferência por opções mais nutritivas (Tabela 18).

Inicialmente pode parecer contraditório, no entanto, estudos como os de Qi et al. (2023) e Oliveira et al. (2024) indicam que indivíduos podem manter uma alimentação equilibrada em casa e ainda consumir *fast food* por conveniência ou ocasião. Isso sugere que, embora mantivessem práticas saudáveis em casa, esses consumidores recorrem ao *fast food* em contextos específicos, sem necessariamente abandonar seus hábitos saudáveis (Costa & Oliveira, 2023). A coexistência de hábitos saudáveis com consumo recorrente de *fast food* pode ser explicada pela tendência de dieta de compensação, a elaboração de refeições nutritivas em casa durante a semana, com oportunidades de consumo nas refeições fora, sem que isso impeça a percepção de uma dieta saudável como um todo (Oliveira et al., 2024).

Tabela 18 - Correlação observada em função dos "Hábitos de Alimentação Saudável" com as questões sobre o "Consumidor habitual de fast food" e a "Principal fator de não consumir fast food" (n=780).

Questões	n	Respostas	Hábitos de Alimentação Saudável		p-value
			Sim n (%)	Não n (%)	
Consumidor Habitual de <i>fast food</i>	780	Sim	521 (75,1%)	42 (48,8%)	<0,001*
		Não	173 (24,9%)	44 (51,2%)	
Principal fator de não consumir <i>fast food</i>	565	Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa.	44 (10,0%)	9 (27,3%)	<0,001**
		Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa., Falta de satisfação com o sabor ou qualidade dos alimentos de <i>fast food</i> .	27 (6,1%)	5 (15,2%)	
		Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa., Influência de familiares e/ou amigos que também evitam consumir <i>fast food</i> .	31 (7,0%)	8 (24,2%)	
		Evita alimentos demasiado calóricos e processados., Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa.	78 (17,7%)	7 (21,2%)	
		Preocupação com a saúde e preferência por opções mais nutritivas., Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa.	154 (34,9%)	4 (12,1%)	
		Preocupação com a saúde e preferência por opções mais nutritivas., Evita alimentos demasiado calóricos e processados.	107 (24,3%)	0 (0,0%)	

\*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.

Relativamente à associação da "Perceção do consumidor relativamente à sua alimentação" com o "Consumidor habitual de *fast food*" e o "Principal fator de não consumir *fast food*" (Tabela 19), os resultados obtidos indicam evidências estatisticamente significativas (*p-value* < 0,05; Tabela 19).

Como é possível verificar pelos resultados obtidos (Tabela 19), todos os estudantes que consideram a sua alimentação como "Muito saudável", indicaram que não são consumidores habituais de *fast food*, 79,8% que consideram a sua alimentação como "Saudável" não se consideram consumidores habituais de *fast food*. O que sugere uma forte coerência entre uma autopercepção saudável e comportamentos alimentares saudáveis.

Os inquiridos que classificam a sua alimentação como sendo "Saudável" indicam como principal fator de não consumir *fast food* a preferência por comida caseira ou confeccionada em casa, tentam evitar alimentos demasiado calóricos e processados e apresentam preocupação com a saúde e preferência por opções mais nutritivas.

Este resultado está coerente com a literatura, que indica que indivíduos que se identificam como tendo uma alimentação saudável tendem a adotar práticas alimentares mais consistentes com essa percepção (Nawaz et al., 2020). Segundo Qi et al. (2023) a autopercepção positiva da dieta está associada a maior consumo de frutas, vegetais e refeições caseiras, bem como a uma menor ingestão de alimentos ultraprocessados. De forma semelhante, Costa & Oliveira (2023) evidenciam que a valorização da comida caseira está frequentemente associada a uma procura de maior controlo sobre os ingredientes e o valor nutricional das refeições, funcionando como um fator protetor contra o consumo de *fast food*.

A preferência pela comida caseira relatada pelos participantes confirma ainda a importância atribuída à qualidade e autenticidade das refeições, em detrimento da conveniência e padronização do *fast food*. Como salientam Oliveira et al. (2024), cozinhar em casa não só promove um maior consumo de alimentos frescos e nutritivos, como também fortalece a percepção de autonomia alimentar, incentivando escolhas mais conscientes. Além disso, a preocupação relatada com o valor calórico e com o carácter processado dos alimentos revela uma consciência nutricional alinhada com as recomendações que alertam para os riscos do consumo excessivo de açúcares, gorduras saturadas e sódio, frequentemente presentes em refeições *fast food* (Nawaz et al., 2020).

Tabela 19 - Correlação observada em função da "Percepção do consumidor relativamente à sua alimentação" com as questões sobre o "Consumidor habitual de fast food" e a "Principal fator de não consumir fast food" (n=780).

Questões	n	Respostas	Percepção do consumidor relativamente à sua alimentação				p-value
			Muito saudável n (%)	Saudável n (%)	Pouco saudável n (%)	Nada saudável n (%)	
Consumidor Habitual de fast food	780	Sim	0 (0,0%)	119 (20,2%)	92 (54,1%)	4 (57,1%)	<0,001**
		Não	14 (100,0%)	470 (79,8%)	78 (45,9%)	3 (42,9%)	
Principal fator de não consumir fast food	565	Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa.	1 (9,1%)	36 (9,0%)	16 (26,2%)	0 (0,0%)	<0,001**
		Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa., Falta de satisfação com o sabor ou qualidade dos alimentos de fast food.	0 (0,0%)	27 (6,7%)	5 (8,2%)	0 (0,0%)	
		Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa., Influência de familiares e/ou amigos que também evitam consumir fast food.	1 (9,1%)	28 (7,0%)	9 (14,8%)	1 (100%)	
		Evita alimentos demasiado calóricos e processados., Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa.	1 (9,1%)	74 (18,5%)	10 (16,4%)	0 (0,0%)	
		Preocupação com a saúde e preferência por opções mais nutritivas., Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa.	4 (36,4%)	138 (34,4%)	16 (26,2%)	0 (0,0%)	
		Preocupação com a saúde e preferência por opções mais nutritivas., Evita alimentos demasiado calóricos e processados.	4 (36,4%)	98 (24,4%)	5 (8,2%)	0 (0,0%)	

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

### 4.3 Sessão de *focus group*

Com base nas categorias definidas anteriormente no Capítulo 2 (Tabela 5) e respectivos tópicos, procedimentos e objetivos, foi realizada a análise qualitativa dos resultados obtidos da sessão de *focus group*. As respostas dos participantes foram organizadas e associadas às categorias e tópicos mais relevantes. Foram selecionadas as respostas dos participantes que serão usadas para descrever e analisar cada tema abordado no estudo (Tabelas 20 e 21).

#### 4.3.1 Percepção do Estilo de Vida e dos Hábitos Alimentares

Os resultados apresentados na Tabela 20 indicam que a maioria dos estudantes do ensino superior considera adotar um estilo de vida ativo ou equilibrado, embora também relatem que as suas atividades laborais ou académicas exigem longos períodos em pé ou, em oposição, permanência prolongada em posição sentada. Segundo Wu et al. (2023) o termo "sedentário" refere-se, de forma geral, a um conjunto de atividades realizadas principalmente na posição sentada e que envolvem um baixo gasto de energia. Pesquisas epidemiológicas indicam que a prática regular de atividade física, especialmente quando feita de forma moderada, contribui para a melhoria da saúde (Wu et al., 2023). Por outro lado, manter um estilo de vida sedentário está associado a um maior risco de desenvolver várias doenças crónicas. O Questionário Global de Atividade Física (GPAQ) estabelece como referência mínima de atividade física realizar pelo menos 30 minutos diários de atividade física moderada (Alosaimi et al., 2023).

Relativamente ao tipo de alimentação que seguem, os participantes referem a sua alimentação como equilibrada, destacando o tipo de confeção mais saudável, o consumo de vegetais e legumes, a inclusão de sopa nas suas refeições e a ingestão de água (Tabela 20). Esta alegação por parte dos participantes, vem contrariar a teoria de Marcos et al. (2020), onde refere que diversos países, incluindo Portugal, a dieta dos estudantes do ensino superior tem sido apontada como inadequada, caracterizada por baixo consumo de frutas e vegetais, padrões alimentares diários irregulares, omissão de refeições, principalmente o pequeno-almoço, falta de variedade dos alimentos ingeridos e a ingestão de alimentos de elevada densidade energética, ricos em gordura e açúcar.

Adotar uma alimentação saudável requer o equilíbrio adequado entre os diferentes alimentos que a compõem, devendo considerar não apenas a qualidade, quantidade e variedade dos alimentos consumidos, mas também a forma como são preparados (Nawaz et al., 2020). Diversas doenças estão relacionadas com a falta de atividade física e com escolhas alimentares inadequadas. Práticas associadas a um estilo de vida saudável, como a realização regular de atividade física e a adoção de bons hábitos alimentares, são fundamentais para alcançar um nível de aptidão física benéfico para a saúde (Taylor et al., 2024).

**Tabela 20** - Citações de respostas dos inquiridos aos tópicos sobre a percepção do estilo de vida e dos hábitos alimentares.

Tópicos/ Questões	Citações
<p><b>Descrição do Estilo de Vida Atual</b></p>	<p>“Estilo de vida equilibrado/ativo...pratico desporto 4 vezes por semana... não sou tão ativa porque o meu trabalho baseia-se muito em estar sentada.”; “Estilo de vida ativo/sedentário...trabalho muito sentada, mas consigo treinar 2 a 3 vezes por semana.”; “Estilo de vida equilibrado, pratico todas as semanas pelo menos uma vez, mas o meu trabalho exige estar em pé e andar de um lado para o outro.”; “Estilo de vida relativamente equilibrado, tento sempre ter uma alimentação saudável, tento sempre ir ao ginásio 3 a 4 vezes por semana.”</p>
<p><b>Tipo de Alimentação Saudável e Equilibrada</b></p>	<p>“Alimentação equilibrada... tento todas as semas comer mais do que uma vez sopa, ter sempre legumes no prato.”; “Eu sinto que falho um pouco na parte dos legumes... bebo todos os dias 2L de água e acho que não como assim muitos fritos e muitos guisados, mais a base de cozidos e grelhados, no entanto falta-me a parte dos legumes.”; “Alimentação relativamente equilibrada, bebo sempre muita água, pelo menos 1,5L de água por dia... sinto a necessidade de sopa ao almoço... peixe não como tantas vezes mas tento equilibrar com molúsculos.”; “Eu não bebo água suficiente... mas como sopa todos os dias e como bastante fruta... tirando a parte da sopa tento sempre fazer uma alimentação equilibrada.”</p>

### 4.3.2 Fatores que Influenciam o Consumo de *Fast food*

Quando questionados quanto à frequência de consumo de *fast food*, a maioria dos participantes afirmou consumir mensalmente ou até menos vezes (Tabela 21). Segundo um estudo realizado por Mengi et al. (2023), os jovens que demonstram maior autonomia na cozinha tendem a consumir *fast food* com menos frequência, o que contribui para uma alimentação mais equilibrada e alinhada com as recomendações nutricionais, o que poderá ser o caso. Além disso, dados de um estudo transversal canadiano mostraram que adultos com melhores habilidades culinárias têm maior probabilidade de consumir frutas e vegetais em quantidades adequadas, gozar de boa saúde geral e mental, e apresentar menor prevalência de obesidade (Fernandez et al., 2023). Assim, reforçam a ideia de que, mesmo mantendo uma rotina saudável em casa, o recurso ao *fast food* permanece como uma alternativa, sem necessariamente refletir um abandono dos hábitos saudáveis.

Relativamente à questão com quem costumam consumir *fast food*, as opiniões dividiram-se, sendo que alguns participantes afirmaram que vão com familiares, no entanto, os restantes vão sozinhos numa situação em que necessitam de uma refeição rápida (Tabela 21). Alguns estudos indicam que os adolescentes tendem a consumir mais *fast food* e menos vegetais quando pertencem a famílias onde o *fast food* é incluído frequentemente na rotina alimentar (Lee & Allen, 2020; Costa & Oliveira, 2023). O facto de preferir consumir sozinho, poderá estar associado a uma percentagem de que por motivos profissionais deseja apenas consumir uma refeição rápida e regressar ao trabalho.

No que respeita à influência dos menus e promoções na decisão de consumo de *fast food* por parte dos participantes, estes destacam que são mais atraídos pela publicidade e pelos menus chamativos, do que propriamente pelas promoções (Tabela 21). Tendo em consideração a afirmação realizada por Shaw et al. (2023), os meios de comunicação, nomeadamente a televisão, revistas, redes sociais, rádio, entre outros, influenciam o desejo por certos produtos devido ao seu grande alcance junto do público mais jovem. A publicidade excessiva, muitas vezes, confunde os

consumidores principalmente os mais jovens, incentivando o consumo sem critérios e contribuindo para o abandono dos padrões alimentares tradicionais (Shaw et al., 2023).

Ao questionar os participantes sobre a preferência por opções consideradas “mais saudáveis”, estes referiram que a maioria dos shoppings não fornece opções propriamente saudáveis, no entanto se existir restaurantes com comida caseira dão preferência a esses restaurantes. É de salientar que a companhia influencia o que consomem, se acompanhados por familiares tendem a optar por opções mais saudáveis, no entanto, se acompanhados por amigos optam por consumir *fast food* (Tabela 21). As refeições realizadas fora de casa têm vindo a assumir um papel cada vez mais importante nos hábitos alimentares. Esses hábitos, juntamente com as escolhas alimentares feitas, influenciam de forma decisiva a saúde e a qualidade de vida das pessoas (Oliveira et al., 2024). Mesmo fora de casa é possível fazer opções alimentares saudáveis, só temos de saber escolher e, em cada local, optar pelas opções mais saudáveis (Fernandez et al., 2023).

Os participantes revelaram que estão conscientes que o consumo de *fast food* não traz benefícios à saúde do consumidor. No entanto, o seu consumo também não constitui qualquer tipo de preocupação (Tabela 21). Segundo Oliveira et al. (2024) a frequência do consumo de *fast food* entre estudantes do ensino superior é elevada, causando implicações preocupantes para a saúde pública. Este é um fator alarmante, pois o seu consumo encontra-se associado a uma dieta pouco saudável, bem como ao risco de certas doenças crónicas, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras. É fundamental instruir e dar a conhecer aos mais jovens, os riscos associados ao frequente consumo de *fast food* (Taylor et al., 2024). Está comprovado que quando os estudantes estão mais informados sobre as recomendações específicas sobre alimentos saudáveis e nutricionalmente benéficos, é mais provável que sigam essas orientações e façam escolhas alimentares mais equilibradas (Costa & Oliveira, 2023).

Quando questionados relativamente ao preço que estão dispostos a pagar por uma refeição *fast food*, os participantes referem que no máximo gastam 10€, sendo que já é um preço bastante elevado para o tipo de refeição que estão a consumir (Tabela 21). O consumo de *fast food*, tende a ser uma preocupação nas idades mais jovens, pois fornecem alimentos pouco ricos nutricionalmente para as suas necessidades, mas representam uma tentação pois geralmente são comercializados a um preço acessível (Jia et al., 2021). No entanto, verifica-se um maior aumento no custo deste tipo de refeições.

Sem sombra de dúvidas que o fator determinante para a escolha do consumo de *fast food* é o sabor, antes mesmo de consumirem este tipo de refeições o primeiro pensamento será na intensidade de sabor destes alimentos. Segundo Jia et al. (2021), para muitos jovens, a alimentação serve apenas para satisfazer a sensação de fome, sem que exista uma consciência clara de que os alimentos fornecem energia e contêm nutrientes essenciais ao seu crescimento e desenvolvimento.

Por último, como sugestão dos participantes, estes evidenciam que a oferta de alimentos disponíveis no bar da escola será determinante para reduzir o consumo de *fast food* e ajudar numa alimentação saudável. Adicionalmente, foi salientado que nas escolas secundárias que frequentavam, existiam opções saudáveis no bar, como uma grande variedade de saladas frias, fruta e sandes. Para os estudantes que não valorizam o consumo na cantina escolar, sempre têm a opção da variedade de alimentos existentes no bar, não recorrendo assim a estas cadeias de

fornecimento rápido de comida, que acaba por não ser vantajoso nutricionalmente e a nível de saúde.

De um modo geral, o tópico dos fatores que influenciam o consumo de *fast food* sugere que, apesar dos participantes não consumirem com muita frequência *fast food*, podemos concluir que o facto de estarem acompanhados da família ou de amigos influencia o seu consumo. Quando acompanhados por familiares, tendem a optar por restaurantes, dito tradicionais, enquanto com amigos, ou até sozinhos em situações de necessidade de consumo de uma refeição mais rápida, optam por consumir *fast food*. A publicidade e anúncios realizados por estas cadeias, leva ao aumento do desejo e ao consumo de *fast food*. As promoções não influenciam o consumo, no entanto o preço é um fator decisivo. Quando pensam no consumo de *fast food*, destaca-se a influência que o sabor deste tipo de alimentos tem, aumentando o desejo de consumo. Quando consomem, não pensam se é prejudicial à saúde, os participantes procuram a satisfação sensorial.

**Tabela 21-** Citações de respostas dos inquiridos aos tópicos sobre os fatores que influenciam o consumo de *fast food*.

Tópicos/ Questões	Citações
<b>Frequência de consumo de <i>fast food</i></b>	“Mensalmente”; “Menos que mensalmente, uma vez a cada 2 ou 3 meses.”; “Não costumo comer muito.”; “Perto da residência só tenho burger king®, não gosto muito de burger king®, se não secalhar seria mais vezes porque é prático, mas consumo mensalmente ou menos que isso.”
<b>Com quem costumam consumir</b>	“Familiares.”; “Sozinha, mais para desenrascar do que por vontade de consumo.”; “Nunca vou sozinha, vou sempre acompanhada, é muito raro ir sozinha.”
<b>Influência de menus e promoções</b>	“Quando recebo a notificação, as vezes nem me estou pensar no Mc Donald’s® e em <i>fast food</i> , mas penso que tenho cupões e secalhar devia aproveitar.”; “Não vou pelas promoções, é quando apetece e é aquela altura do mês que precisamos de uma gordice.”; “No Mc Donald’s® devido ao filme Minecraft, como eu queria alguns brinquedos, acabei por ir algumas vezes... no geral contribui bastante para as pessoas se deslocarem lá e a comerem porcarias.”; “Pessoalmente não vou muito pelas promoções... as vezes fico a pensar pela publicidade que isto tem mesmo bom aspeto, queria ir lá provar, não vou tanto por promoções... só vou quando é uma publicidade muito boa.”
<b>Consideração no impacto na saúde. Preferência por opções mais saudáveis</b>	“Depende muito do shopping, na grande maioria não existem opções muito saudáveis... quando há opto por restaurantes mais caseiros.”; “Vai depender de com quem eu vou, com os meus pais eles vão preferir ir a um restaurante que não seja <i>fast food</i> , se for com amigos ou se estiver pressa... até vou optar por uma coisa mais rápida.”
<b>Principal preocupação em relação ao consumo de <i>fast food</i></b>	“Como não vou muitas vezes, não vou muito preocupada com isso... mas é geral, todos pensamos que <i>fast food</i> não é uma coisa saudável.”; “Também não penso muito nisso... como não gosto de hambúrguer, só como frango, tenho a percepção que não faz tanto mal.”; “Satisfaz nos na altura porque tem bom sabor, mas realmente a nível de nutrientes não vamos conseguir retirar grande proveito.”; “Guilty Pleasure... mas arrependemo-nos um bocadinho, no entanto não vou a pensar nisso.”; “Fico sempre com muita sede quando como esse tipo de comidas, também por causa do sal.”
<b>Quanto estão dispostos a gastar numa refeição</b>	“Máximo 10€ e já é muito.”; “Como não é uma coisa saudável e é superindustrializado, não estou à espera de pagar imenso.”; “Antes ia ao Mc Donald’s® e por um hambúrguer pagava 5€ e havia menus europoupança e agora até por essa comida está bastante mais cara...há situações em que nem sequer compensa.”
<b>Fator determinante para a escolha de <i>fast food</i></b>	“Sabor”; “Quando vou comer, penso sempre no sabor, não é o preço.”
<b>Alimentação mais saudável nos estudantes</b>	“Opções que têm nas escolas, senti muita diferença quando saí do secundário e fui para a faculdade, no secundário tinha muito mais opções no bar...existiam mais tipos de opções para quem não queria comer na cantina... essas opções eram em muito mais variáveis e muitas delas muito mais saudáveis... no bar da faculdade era muito a base de sandes.”; “Na secundária tinha opções de saladas frias no bar...só havia um dia da semana que havia mais doces e gordices.”

## 4.4 Comparação dos resultados obtidos via inquéritos com os resultados obtidos através do *focus group*

A análise comparativa entre os resultados obtidos através do inquérito por questionário e os resultados provenientes da sessão de *focus group* evidencia tanto convergências como complementaridades relevantes para a compreensão dos fatores que influenciam o consumo de *fast food* entre estudantes do ensino superior.

No que respeita aos fatores que influenciam o consumo de *fast food*, ambos os métodos apontaram para a conveniência, o preço, a falta de tempo e, sobretudo, o sabor como os principais determinantes das escolhas alimentares. Enquanto o inquérito identificou estes fatores de forma objetiva através da frequência de respostas, no *focus group* os participantes sublinharam, de forma mais expressiva, o papel do sabor, reconhecido como o motivo predominante, ainda que muitas vezes associado a sentimentos de “*guilty pleasure*”.

Relativamente à frequência e ao contexto de consumo, observaram-se pontos comuns. O inquérito permitiu quantificar a regularidade com que os estudantes recorrem ao *fast food*, as refeições em que o fazem com maior incidência e o recurso a serviços de *delivery*. O *focus group* veio complementar estes dados, evidenciando que o consumo ocorre sobretudo em situações de falta de tempo, ausência de alternativas práticas e, em alguns casos, em momentos de socialização com amigos.

No que se refere às preocupações com a saúde, tanto o inquérito como o *focus group* revelaram que os estudantes reconhecem os impactos negativos do consumo de *fast food*. No entanto, ficou igualmente claro, em ambos os métodos, que essa consciência não se traduz, na maioria das vezes, em escolhas mais saudáveis, sendo frequentemente sobreposta por fatores como o sabor ou a conveniência.

Relativamente à dimensão, no inquérito, a análise evidenciou diferenças no valor gasto por refeição consoante o poder económico dos estudantes. Já no *focus group*, os participantes apontaram limites concretos considerados aceitáveis para o preço de uma refeição (cerca de 10€), manifestando ainda preocupação com o aumento progressivo dos preços praticados pelas cadeias de *fast food*.

A questão da oferta alimentar institucional foi igualmente abordada nos dois instrumentos. Os resultados do inquérito indicaram que os estudantes que frequentam a cantina tendem a consumir menos *fast food*, embora a satisfação com a comida fornecida não se tenha mostrado determinante. No *focus group*, os participantes foram mais críticos, salientando a escassez de opções variadas e nutricionalmente equilibradas nas cantinas e bares universitários, o que contribui para a procura de alternativas exteriores, frequentemente associadas ao consumo de *fast food*.

Em síntese, enquanto o inquérito permitiu identificar associações estatísticas entre variáveis sociodemográficas, hábitos de vida e padrões de consumo, a discussão em *focus group* acrescentou uma compreensão mais subjetiva e contextual, revelando motivações, barreiras e sentimentos associados ao ato de consumir *fast food*. A articulação entre os dois métodos reforça que o comportamento alimentar dos estudantes é multifatorial, resultando não apenas de características individuais, mas também de fatores culturais, emocionais e institucionais que condicionam as escolhas alimentares.

## Capítulo 5 – Conclusão

A presente dissertação teve como finalidade compreender os fatores que mais influenciam a escolha de *fast food* entre estudantes do ensino superior em Portugal. O estudo assumiu particular relevância tendo em conta o aumento significativo do consumo deste tipo de alimentação entre jovens adultos, muitas vezes associado a estilos de vida intensos, horários académicos exigentes e práticas alimentares menos estruturadas.

A investigação baseou-se numa abordagem de métodos mistos, combinando uma componente quantitativa, através da aplicação de um questionário a 780 estudantes do ensino superior português, com uma componente qualitativa, por meio de uma sessão de *focus group*. Esta combinação metodológica permitiu não apenas quantificar padrões de consumo e hábitos alimentares, mas também compreender, em profundidade, as motivações e perceções que os sustentam.

Os resultados obtidos revelaram que a variável idade é o único fator sociodemográfico que se associa de forma estatisticamente significativa ao consumo habitual de *fast food*, destacando-se os estudantes entre os 18 e os 25 anos como os principais consumidores. Curiosamente, outras variáveis como sexo, rendimento, situação profissional ou local de residência não demonstraram correlação significativa com a frequência de consumo, o que sugere que os comportamentos alimentares nesta fase da vida não dependem exclusivamente de características demográficas, mas antes de um conjunto mais alargado de fatores contextuais e comportamentais.

Verificou-se ainda que estudantes que habitam com os pais ou com a família tendem a consumir *fast food* com maior frequência e a recorrer mais a serviços de entrega, enquanto estudantes que vivem em residências universitárias ou famílias de acolhimento apresentam padrões de consumo mais comedidos. Por outro lado, embora o rendimento não se relacione com a frequência do consumo, os dados mostram que estudantes com maior poder económico tendem a gastar mais por refeição, o que aponta para diferenças qualitativas nas escolhas alimentares. Já o benefício de bolsa de estudos, embora pudesse indicar um constrangimento financeiro, não se revelou determinante nos comportamentos de consumo de *fast food*.

Em relação ao estilo de vida, estudantes fisicamente mais ativos demonstraram maior preocupação com a alimentação, maior consumo de frutas, legumes e água, bem como uma perceção mais positiva da sua dieta. No entanto, essa preocupação não se traduziu em menor frequência de consumo de *fast food*, o que pode refletir uma cultura alimentar universitária em que o *fast food* surge como alternativa prática, independentemente do estilo de vida saudável adotado.

No que respeita ao papel das cantinas das IES, ficou evidente que estudantes que consomem refeições nas cantinas com maior frequência tendem a consumir menos *fast food*. Porém, a satisfação com a qualidade da comida da cantina, por si só, não demonstrou influência significativa sobre os padrões alimentares, indicando que a existência de uma oferta institucional aceitável não basta para moldar os comportamentos dos estudantes se esta não for complementada por ações de promoção e envolvimento ativo.

A variável de restrições alimentares, sejam estas por motivos de saúde, religiosos ou éticos, também não demonstrou qualquer associação significativa com os hábitos de alimentação saudável nem com o consumo de *fast food*, o que poderá refletir tanto a adaptação da oferta

alimentar à diversidade de necessidades quanto, à normalização social das restrições alimentares em contexto universitário.

A análise do *focus group* permitiu complementar os dados quantitativos do inquérito, proporcionando uma compreensão mais profunda das motivações, atitudes e percepções dos estudantes universitários relativamente ao consumo de *fast food*. Muitos estudantes demonstraram consciência crítica sobre os impactos negativos do consumo frequente de *fast food*, especialmente no que diz respeito à saúde, à composição nutricional (teor elevado de gorduras, açúcares e sal) e à influência da publicidade. Esta consciência, no entanto, nem sempre se traduz em comportamentos alimentares mais equilibrados, o que revela a existência de um conflito entre o conhecimento teórico e a prática real, um fenómeno amplamente reconhecido na literatura sobre saúde pública e comportamento alimentar jovem. Além disso, os dados qualitativos revelaram uma percepção generalizada de que as alternativas saudáveis são muitas vezes menos acessíveis, menos práticas ou mais dispendiosas, o que contribui para a manutenção de padrões alimentares baseados na conveniência. Também foram identificadas críticas às cantinas universitárias, sobretudo relacionadas à variedade, à qualidade e à atratividade das refeições, o que reforça a necessidade de reformulação da oferta alimentar institucional.

Este estudo fornece um retrato realista e abrangente sobre os comportamentos alimentares dos estudantes universitários em Portugal, num contexto de crescente consumo de *fast food*. Os resultados reforçam a necessidade de intervenções multidimensionais, que incluem a educação alimentar e nutricional adaptada à realidade jovem, a reformulação das cantinas universitárias, com melhoria da oferta e comunicação dos seus benefícios, campanhas de literacia alimentar, que valorizem a autonomia na cozinha e o pensamento crítico sobre o consumo e a regulação da oferta alimentar nos espaços académicos, limitando a acessibilidade a opções nutricionalmente pobres.

Apesar da relevância dos resultados obtidos, esta investigação apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos dados e nas implicações para investigações futuras. Uma das principais limitações diz respeito à natureza autoavaliativa dos dados recolhidos por meio do questionário. As respostas fornecidas pelos participantes baseiam-se na percepção subjetiva dos seus próprios comportamentos alimentares, estilos de vida e práticas relacionadas com o consumo de *fast food*. Este tipo de abordagem está sujeito a enviesamentos comuns, em que os inquiridos podem tender a apresentar-se de forma mais positiva ou ajustada às normas socialmente aceites, sobretudo quando se trata de temas ligados à saúde, alimentação e bem-estar. Esta limitação pode ter impacto na exatidão dos dados, particularmente no que se refere à frequência de consumo de *fast food*, ao tipo de alimentos preferidos e à prática de atividade física.

Outra limitação importante está relacionada com o carácter transversal do estudo. Por se tratar de uma recolha de dados num único momento do tempo, a investigação não permite acompanhar a evolução dos comportamentos alimentares ao longo do percurso académico. Os hábitos alimentares, assim como as escolhas relacionadas à saúde e ao estilo de vida, são dinâmicos e podem sofrer alterações relevantes em função do contexto académico, da maturidade individual, da independência financeira ou mesmo de alterações nas estruturas de apoio, como a disponibilidade de cantinas ou mudanças na rotina familiar e profissional. A ausência de dados longitudinais impossibilita, portanto, observar tendências ou identificar mudanças significativas nos comportamentos dos estudantes ao longo do tempo.

Tendo em conta estas limitações, recomenda-se que futuras investigações aprofundem esta temática por meio de estudos longitudinais, acompanhando os mesmos participantes durante diferentes fases da vida académica, de forma a compreender melhor como os hábitos de consumo

de *fast food* e os estilos de vida se transformam ao longo do tempo. Seria igualmente benéfico integrar dados objetivos, como informações clínicas e antropométricas (IMC, composição corporal, indicadores metabólicos), para cruzamento com os dados subjetivos e percecionais, aumentando a robustez e a validade das conclusões.

Adicionalmente, futuras investigações poderão considerar outras variáveis de natureza mais psicossocial e ambiental, que não foram exploradas nesta dissertação, mas que podem ter um papel determinante nas decisões alimentares dos estudantes. Entre elas, destaca-se a saúde mental, cuja relação com os padrões alimentares tem vindo a ser amplamente discutida, particularmente em contextos de stress académico, ansiedade e depressão. Também a gestão do tempo se revela uma variável central no comportamento alimentar, especialmente num contexto universitário onde o equilíbrio entre responsabilidades académicas, laborais e pessoais influencia diretamente as escolhas alimentares. Finalmente, a análise do impacto do marketing alimentar, sobretudo nas redes sociais e plataformas digitais, poderá trazer novos contributos para a compreensão do consumo de *fast food*, dado que os estudantes estão entre os públicos mais expostos e influenciáveis por campanhas digitais e conteúdos promocionais.

Em síntese, os resultados desta investigação apontam para um comportamento alimentar complexo, multifacetado e influenciado por fatores individuais, sociais, económicos e ambientais. Compreender esses fatores é fundamental para desenvolver intervenções eficazes que promovam escolhas alimentares mais equilibradas. A melhoria da oferta alimentar nas cantinas, associada à literacia alimentar e nutricional e o acesso facilitado a alternativas saudáveis, poderão ser um caminho promissor para influenciar positivamente os comportamentos alimentares dos estudantes do ensino superior em Portugal. Embora esta investigação tenha oferecido contributos relevantes para o entendimento do consumo de *fast food* entre estudantes do ensino superior, há ainda um vasto campo de estudo a ser explorado. Investigações futuras, mais abrangentes e integradoras, permitirão um aprofundamento mais rigoroso e útil para a formulação de políticas de saúde pública e estratégias de intervenção ajustadas às necessidades reais da população que frequenta o ensino superior.

Por fim, importa referir que esta investigação contribui de forma relevante para a promoção dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) estabelecidos pela Agenda 2030 das Nações Unidas, nomeadamente erradicar a fome (ODS 2), saúde de qualidade (ODS 3), educação de qualidade (ODS 4) e produção e consumo sustentáveis (ODS 12). Ao explorar os fatores mais influentes nas opções de *fast food* numa amostra de estudantes do ensino superior em Portugal, promove uma reflexão crítica e informada sobre hábitos alimentares e inerente consciência do que é percecionado como sendo saudável (e até mesmo sustentável). Além disso, pretende-se que esta dissertação incentive a transformação de atitudes em prol de uma cidadania mais informada e consciente das suas escolhas alimentares.

## Referências Bibliográficas

- Alosaimi, N., Sherar, L. B., Griffiths, P., & Pearson, N. (2023). Clustering of diet, physical activity and sedentary behaviour and related physical and mental health outcomes: a systematic review. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16372-6>
- Avram, C., Nyulas, V., Onisor, D., Georgescu, IM, Szakacs, J., & Ruta, F. (2025). Comportamento alimentar e estilo de vida entre estudantes: a influência do ambiente universitário. *Nutrientes*, 17 (1), 12. <https://doi.org/10.3390/nu17010012>
- Beatriz, A., Alves, B., Margarida, O., Martins, L., Auxiliar, P., Rocha, A., & Associada, P. (2020). *Tendências alimentares no setor do food service em Portugal*.
- Buettner, S. A., Pasch, K. E., & Poulos, N. S. (2023). Factors Associated with Food Delivery App use Among Young Adults. *Journal of Community Health*, 48(5). <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01229-1>
- Chua, B. L., Karim, S., Lee, S., & Han, H. (2020). Customer restaurant choice: an empirical analysis of restaurant types and eating-out occasions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176276>
- Coelho, C., Machado, P., Machado, B. C., & Gonçalves, S. (2023). Appearance Comparisons, Affect, Body Dissatisfaction and Eating Pathology in Portuguese Female University Students. *Nutrients*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/nu15112484>
- Costa, A., & Oliveira, A. (2023). Parental Feeding Practices and Children's Eating Behaviours: An Overview of Their Complex Relationship. Em *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 11, Número 3). <https://doi.org/10.3390/healthcare11030400>
- DGS. (2024). *Dieta Mediterrânica*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Disponível em <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>. Consultado a: 17 de maio de 2025
- Fernqvist, F., Spendrup, S., & Tellström, R. (2024). Understanding food choice: A systematic review of reviews. *Heliyon*, 10(12), e32492. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32492>
- Folkvord, F., van der Zanden, M., & Pabian, S. (2020). Taste and health information on fast food menus to encourage young adults to choose healthy food products: An experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph17197139>
- Gosser, K., Petrosko, J. M., Cumberland, D., Kerrick, S., & Shuck, B. (2018). Organizational Justice and Socialization in a Franchising Context: Factors Influencing Hourly Workers Intent to Stay. *Small Business Institute® Journal Small Business Institute®*, 14(1).
- Graça, J., Campos, L., Guedes, D., Roque, L., Brazão, V., Truninger, M., & Godinho, C. (2023). How to enable healthier and more sustainable food practices in collective

- meal contexts: A scoping review. Em *Appetite* (Vol. 187). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106597>
- Huebbe, P., & Rimbach, G. (2020). Historical reflection of food processing and the role of legumes as part of a healthy balanced diet. Em *Foods* (Vol. 9, Número 8). <https://doi.org/10.3390/foods9081056>
- INE, Instituto Nacional de Estatística. (2023). Orçamentos Familiares. Disponível em [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaquas&DESTAQUES\\_dest\\_boui=598753444&DESTAQUESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUES_dest_boui=598753444&DESTAQUESmodo=2). Consultado a: 17 de maio de 2025
- INE, Instituto Nacional de Estatística (2022). Boletim Mensal da Agricultura e Pescas - Julho de 2022. Disponível em [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICAC\\_OESpub\\_boui=280861813&PUBLICACOESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICAC_OESpub_boui=280861813&PUBLICACOESmodo=2) . Consultado a 17 de maio de 2025
- Jia, P., Luo, M., Li, Y., Zheng, J. S., Xiao, Q., & Luo, J. (2021). Fast-food restaurant, unhealthy eating, and childhood obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 22(S1). <https://doi.org/10.1111/obr.12944>
- Khatatbeh, M., Momani, W., Altaani, Z., Saad, R. Al, & Al Bourah, A. R. (2021). Fast food consumption, liver functions, and change in body weight among university students: A cross-sectional study. *International Journal of Preventive Medicine*, 12(1). [https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM\\_194\\_19](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_194_19)
- Lawless, M., Shriver, L. H., Wideman, L., Dollar, J., Calkins, S., Keane, S., & Shanahan, L. (2020). Associations between eating behaviors, diet quality and body mass index among adolescents. *Eating Behaviors*, 36. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101339>
- Li, X., Braakhuis, A., Li, Z., & Roy, R. (2022). How Does the University Food Environment Impact Student Dietary Behaviors? A Systematic Review. Em *Frontiers in Nutrition* (Vol. 9). <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.840818>
- Marcos, J., Carriço, R., Tavares, N., & Sá, C. (2020). Energy and macronutrient intake and dietary pattern among Universidade Lusófona students – A pilot study. *Biomedical and Biopharmaceutical Research*, 17(1). <https://doi.org/10.19277/bbr.17.1.221>
- Marktest. (2024). Consumo de fast food em crescimento. Marktest group. Disponível em <https://www.marktest.com/wap/a/n/id~2aba.aspx> . Consultado a 24 de maio de 2025
- Marketeer. (2022). Há menos portugueses a consumir fast food. *Marktest*. Disponível em <https://marketeer.sapo.pt/ha-menos-portugueses-a-consumir-fast-food/>. Consultado a: 17 de maio de 2025
- Marketeer. (2024). Nunca houve tantos portugueses a consumir fast food desde 2013. *Marktest*. Disponível em [https://marketeer.sapo.pt/nunca-houve-tantos-portugueses-a-consumir-fast-food-desde-2013/?doing\\_wp\\_cron=1752589386.1033589839935302734375](https://marketeer.sapo.pt/nunca-houve-tantos-portugueses-a-consumir-fast-food-desde-2013/?doing_wp_cron=1752589386.1033589839935302734375). Consultado a: 17 de maio de 2025

- Masters, W. A., Finaret, A. B., & Block, S. A. (2022). The economics of malnutrition: Dietary transition and food system transformation. Em *Handbook of Agricultural Economics* (Vol. 6). <https://doi.org/10.1016/bs.hesagr.2022.03.006>
- Moraes, M. M., Oliveira, B., Afonso, C., Santos, C., Miranda, R. C., Rauber, F., Levy, R. B., & Rodrigues, S. (2020). Dieta mediterrânica, fatores sociodemográficos e consumo de alimentos ultraprocessados em Portugal. *European Journal of Public Health*, 30(Supplement\_5), ckaa165.434. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa165.434>
- Muñoz-Rodríguez, J. R., Luna-Castro, J., Ballesteros-Yáñez, I., Pérez-Ortiz, J. M., Gómez-Romero, F. J., Redondo-Calvo, F. J., Alguacil, L. F., & Castillo, C. A. (2021). Influence of biomedical education on health and eating habits of university students in Spain. *Nutrition*, 86. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111181>
- Oliveira, L., BinMowyna, M. N., Alasqah, I., Zandonadi, R. P., Teixeira-Lemos, E., Chaves, C., Alturki, H. A., Albaridi, N. A., Alribdi, F. F., & Raposo, A. (2024). A Pilot Study on Dietary Choices at Universities: Vending Machines, Canteens, and Lunch from Home. *Nutrients*, 16(11). <https://doi.org/10.3390/nu16111722>
- Oliveira, L., Poínhos, R., & Vaz Almeida, M. D. (2022). Relating food choice determinants with sociodemographic variables, health status and nutritional risk among community living older adults. *Clinical Nutrition ESPEN*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.07.012>
- Oliveira, L., & Raposo, A. (2024). Factors That Most Influence the Choice for Fast Food in a Sample of Higher Education Students in Portugal. *Nutrients*, 16(7). <https://doi.org/10.3390/nu16071007>
- OMS. (2025). *Obesity and overweight* World Health Organization. Disponível em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Consultado a 17 de maio de 2025
- Pereira, B., Silva, J. V., & Padez, C. (2020). University students' perceptions of fast food consumption: A qualitative study in Portugal. *Appetite*, 150, 104645. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104645>
- Rees, K., Takeda, A., Martin, N., Ellis, L., Wijesekara, D., Vepa, A., Das, A., Hartley, L., & Stranges, S. (2019). Mediterranean-style diet for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Em *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2019, Número 3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009825.pub3>
- Rocha, A., & Viegas, C. (2023). Challenges of Food Service towards Sustainability Beyond Food Waste. *Highlights of Sustainability*, 2(1), 10–15. <https://doi.org/10.54175/hsustain2010002>
- Rodrigues, S. S. P., Franchini, B. M., Pinho, I. S. M. De, & Graça, A. P. S. R. (2022). The Portuguese mediterranean diet wheel: Development considerations. *British Journal of Nutrition*, 128(7). <https://doi.org/10.1017/S0007114521003743>
- Saksena, M. J., Okren, A. M., Hamrick, K. S., & et al. (2018). America's eating habits: food away from home. *U.S. Department of Agriculture*.

- Sharma, S., Patnaik, L., Pattnaik, S., & Mohapatra, G. (2023). Study on consumption of fast food and its association with BMI among medical students in a tertiary care center of eastern India. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases*, 13(3). [https://doi.org/10.4103/ijnpnd.ijnpnd\\_2\\_23](https://doi.org/10.4103/ijnpnd.ijnpnd_2_23)
- Shaw, S., Muir, S., Strömmer, S., Crozier, S., Cooper, C., Smith, D., Barker, M., & Vogel, C. (2023). The interplay between social and food environments on UK adolescents' food choices: Implications for policy. *Health Promotion International*, 38(4). <https://doi.org/10.1093/heapro/daad097>
- Silva, M., Rodrigues, S. S. P., Correia, D. M., Rei, M. C. C., Severo, M., Costa, A. I. A., Torres, D. P. M., & Lopes, C. M. M. (2024). Eating out of home in Portugal: characterisation and effects on dietary intake. *The British journal of nutrition*, 132(2), 169–181. <https://doi.org/10.1017/S0007114524000990>
- Sina, E., Boakye, D., Christianson, L., Ahrens, W., & Hebestreit, A. (2022). Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms. Em *Advances in Nutrition* (Vol. 13, Número 3). <https://doi.org/10.1093/advances/nmac018>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Sprake, E. F., Russell, J. M., Cecil, J. E., Cooper, R. J., Grabowski, P., Pourshahidi, L. K., & Barker, M. E. (2018). Dietary patterns of university students in the UK: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 17(1), Article 90. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0398-y>
- Stok, F. M., de Vet, E., de Wit, J. B. F., Luszczynska, A., Safron, M., & de Ridder, D. T. D. (2015). *The proof is in the eating: Subjective peer norms are associated with adolescents' eating behaviour*. *Public Health Nutrition*, 18(6), 1044–1051. <https://doi.org/10.1017/S1368980014001268>
- Thimm-Kaiser, M., Benzekri, A., & Guilamo-Ramos, V. (2023). Conceptualizing the Mechanisms of Social Determinants of Health: A Heuristic Framework to Inform Future Directions for Mitigation. *Milbank Quarterly*, 101(2). <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12642>

# ANEXOS



8. Com quem habita no local onde estuda?

- Sozinho (a)
- Com os pais/família
- Com colegas/amigos
- Com o companheiro (a)
- Família de acolhimento
- Residência universitária

9. Beneficia de bolsa de estudos?  Sim  Não

10. Situação profissional:  Estudante  Trabalhador-Estudante

10.1. Se selecionou a resposta **TRABALHADOR-ESTUDANTE** à alínea anterior, indique qual o seu Rendimento Mensal Líquido (aproximado):

<500€ \_\_\_ 501€ - 820€ \_\_\_ 821€ - 1100€ \_\_\_ 1101€ - 1600€ \_\_\_ >1600€ \_\_\_

**Grupo II – Perceção do Estilo de Vida e dos Hábitos Alimentares**

11. Como classifica o seu nível de atividade física?

- Sedentário
- Prático esporadicamente
- Leve – Exercício físico ou prática desportiva 1 a 2 dias por semana.
- Moderado – Exercício físico ou prática desportiva 3 a 5 dias por semana.
- Intenso – Exercício físico ou prática desportiva 6 a 7 dias por semana.

12. Procura ter hábitos de alimentação saudável?  Sim  Não

12.1 Se respondeu **SIM** à alínea anterior, indique aqueles com que mais se identifica:

- Consome com regularidade produtos hortofrutícolas.
- Evita alimentos demasiado calóricos e processados.
- Dá preferência ao consumo de peixe e carnes brancas.
- Realiza, pelo menos, três refeições principais.
- Ingere água em abundância, pelo menos, 1,5 L de água por dia.
- Outros. Quais? \_\_\_\_\_

13. Como considera a sua alimentação?

- Muito saudável
- Saudável
- Pouco Saudável

14. Tem alguma restrição alimentar, ou tem necessidade de algum tipo de alimentação especial?  Sim. Qual? \_\_\_\_\_  Não

15. Com que frequência consome pelo menos uma refeição na cantina da faculdade?

- Diariamente
- 2-3 vezes por semana
- Uma vez por semana
- 1-2 vezes por mês
- Menos de uma vez por mês
- Nunca

Se respondeu **NUNCA** à alínea anterior, por favor não responda às próximas questões e passe à questão 16.

15.1. Que alimentos ingere quando consome uma refeição na cantina da faculdade? (Escolha até 5 opções)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sopa                 | <input type="checkbox"/> Legumes        |
| <input type="checkbox"/> Produtos processados | <input type="checkbox"/> Saladas        |
| <input type="checkbox"/> Fruta                | <input type="checkbox"/> Refrigerantes  |
| <input type="checkbox"/> Água                 | <input type="checkbox"/> Prato de Carne |
| <input type="checkbox"/> Salgadinhos          | <input type="checkbox"/> Sobremesa doce |
| <input type="checkbox"/> Prato vegetariano    | <input type="checkbox"/> Prato de Peixe |
| <input type="checkbox"/> Pão                  | <input type="checkbox"/> Iogurte        |

15.2. Quão satisfeito(a) fica com a comida fornecida na cantina?

- Muito satisfeito       Indiferente       Pouco Satisfeito

**Grupo III – Fatores que Influenciam o Consumo de Fast Food**

16. Considera-se consumidor habitual de fast-food?  Sim       Não

17. Com que frequência consome fast food?

- Diariamente  
 2-3 vezes por semana  
 Uma vez por semana  
 1-2 vezes por mês  
 Menos de uma vez por mês  
 Nunca

18. Qual é a refeição que habitualmente consome fast-food?

- Pequeno Almoço       Almoço       Lanche       Jantar

19. Junto ao seu estabelecimento de ensino, existe uma cadeia de fast food?  Sim       Não

20. Quais as cadeias de fast food que consome com maior frequência? (Escolha até 3 opções)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> McDonald's         | <input type="checkbox"/> Starbucks      |
| <input type="checkbox"/> KFC                | <input type="checkbox"/> Taco Bell      |
| <input type="checkbox"/> Pizza Hut          | <input type="checkbox"/> Telepizza      |
| <input type="checkbox"/> Burguer King       | <input type="checkbox"/> Subway         |
| <input type="checkbox"/> Pans & Company     | <input type="checkbox"/> Domino's Pizza |
| <input type="checkbox"/> Outro. Qual? _____ |   |

21. Quanto é que geralmente gasta numa refeição de fast food?

- Menos de 5€       5-10€       11-15€       Mais de 15€

22. Tem por hábito solicitar serviços *delivery* de refeições fast food?  Sim       Não

23. Qual é a sua principal preocupação em relação ao consumo de fast food?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Calorias em excesso | <input type="checkbox"/> Excesso de gordura  |
| <input type="checkbox"/> Excesso de sal      | <input type="checkbox"/> Excesso de açúcar   |
| <input type="checkbox"/> Falta de nutrientes | <input type="checkbox"/> Nenhuma preocupação |

24. Dos tópicos apresentados abaixo, assinale aqueles que considera exercer maior influência na sua decisão ao consumir fast food.

1. Hábito de consumo ou rotina	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
2. Preferência por alimentos com sabor intenso	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
3. Preço dos alimentos	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
4. Dieta prescrita por um médico ou nutricionista	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
5. Rápida disponibilidade de alimento	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
6. Apresentação ou embalagem	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
7. Proximidade de uma cadeia de fast food ao estabelecimento de ensino	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
8. Alimentação vegetariana ou outros hábitos especiais	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
9. Conteúdo de aditivos, corantes e conservantes	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
10. Ementa da cantina escolar	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
11. Oposição a alimentos processados	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
12. Facilidade ou conveniência de preparação	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
13. Tentar ter uma dieta saudável	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
14. Qualidade ou frescura dos alimentos	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
15. Satisfação rápida e conforto emocional	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
16. Disponibilidade de diversas opções/ grande variedade	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
17. Marketing, Publicidade e Campanhas constantes	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
18. Socializar com amigos/família	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
19. Falta de vontade de cozinhar	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
20. Quantidade/tamanho da porção da refeição	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
21. Desejo ou vontade de consumir fast food	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não

Obrigada pela sua disponibilidade! ©

# Anexo II – Inquérito por Questionário Aplicado

## Questionário

### Fatores que mais influenciam a escolha de Fast Food numa amostra de estudantes do ensino superior em Portugal

O presente questionário enquadra-se no trabalho de investigação de Inês Alexandra da Silva Vieira, realizado no âmbito da Dissertação de Mestrado para obtenção do Grau de Mestre em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar de Peniche – Instituto Politécnico de Leiria.

Com a aplicação deste questionário pretende-se compreender a perceção dos estudantes do ensino superior sobre quais são as escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis e caracterizar a relação entre o consumo de fast food com os fatores sociais e o estado nutricional.

De forma a dar resposta ao objetivo deste trabalho, venho por este meio solicitar a sua colaboração, enquanto estudante do ensino superior em Portugal, respondendo a algumas questões. Não existem respostas corretas ou incorretas, devendo optar por indicar a opção com que mais se identifica, de forma a caracterizar e identificar os seus hábitos e escolhas alimentares.

As respostas a este questionário são confidenciais. Os dados obtidos serão tratados de forma agregada - não individualizada - e destinam-se exclusivamente para fins de investigação. Este questionário tem uma duração média de **7 minutos**. Agradeço desde já o seu contributo!

Após a leitura dos termos e condições de realização deste estudo, aceita responder ao presente questionário?  Sim  Não

#### Grupo I – Caracterização Sociodemográfica

1. Sexo:  Feminino  Masculino  Prefiro não responder

2. Idade (caso tenha idade inferior a 18 anos, o questionário termina aqui): \_\_\_\_\_

3. Peso: \_\_\_\_\_ Kg 4. Altura: \_\_\_\_\_ cm

5. Localização do Estabelecimento de Ensino Superior:

Norte \_\_\_\_\_ Centro \_\_\_\_\_ Área Metropolitana de Lisboa \_\_\_\_\_

Alentejo \_\_\_\_\_ Algarve \_\_\_\_\_ Região Autónoma dos Açores \_\_\_\_\_

Região Autónoma da Madeira \_\_\_\_\_

6. Indique, o grau académico que frequenta atualmente:

CTeSP – Curso Técnico Superior Profissional

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Pós-Graduação

Outro. Qual? \_\_\_\_\_

7. Área de Estudo:

Ciências Sociais e Humanidades

Agricultura, Silvicultura e Pescas

Ciências da Vida e da Saúde

Ciências Económicas e Empresarias

Ciências Exatas e da Engenharia

Ciências Naturais e do Ambiente

Outra área. Qual? \_\_\_\_\_

8. Com quem habita no local onde estuda?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sozinho (a)         | <input type="checkbox"/> Com o companheiro (a)    |
| <input type="checkbox"/> Com os pais/família | <input type="checkbox"/> Família de acolhimento   |
| <input type="checkbox"/> Com colegas/amigos  | <input type="checkbox"/> Residência universitária |

9. Beneficia de bolsa de estudos?  Sim  Não

10. Situação profissional:  Estudante  Trabalhador-Estudante

10.1. Se selecionou a resposta **TRABALHADOR-ESTUDANTE** à alínea anterior, indique qual o seu Rendimento Líquido Mensal (aproximado – em euros):

<820€ \_\_\_ 821€ - 1200€ \_\_\_ 1201€ - 1500€ \_\_\_ 1501€ - 2000€ \_\_\_ >2000€ \_\_\_

**Grupo II – Perceção do Estilo de Vida e dos Hábitos Alimentares**

11. Como classifica o seu nível de atividade física?

- Sedentário
- Prático esporadicamente
- Leve – Exercício físico ou prática desportiva 1 a 2 dias por semana.
- Moderado – Exercício físico ou prática desportiva 3 a 5 dias por semana.
- Intenso – Exercício físico ou prática desportiva 6 a 7 dias por semana.

12. Procura ter hábitos de alimentação saudável?  Sim  Não

12.1 Se respondeu **SIM** à alínea anterior, indique aqueles com que mais se identifica:

(Escolha apenas 2 opções)

- Consome com regularidade produtos hortofrutícolas.
- Evita alimentos demasiado calóricos e processados.
- Dá preferência ao consumo de peixe e carnes brancas.
- Realiza, pelo menos, três refeições principais.
- Ingere água em abundância, pelo menos, 1,5 L de água por dia.
- Evita o consumo de produtos de pastelaria e/ou produtos com excesso de açúcar na sua composição.
- Outros. Quais? \_\_\_\_\_

13. Como considera a sua alimentação?

- Muito saudável  Saudável  Pouco Saudável  Nada Saudável

14. Tem alguma restrição alimentar, ou tem necessidade de algum tipo de alimentação especial?  Sim. Qual? \_\_\_\_\_  Não

15. Com que frequência consome pelo menos uma refeição na cantina da instituição que frequenta?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Diariamente          | <input type="checkbox"/> 1-2 vezes por mês        |
| <input type="checkbox"/> 2-3 vezes por semana | <input type="checkbox"/> Menos de uma vez por mês |
| <input type="checkbox"/> Uma vez por semana   | <input type="checkbox"/> Nunca                    |

..... Caso a sua resposta seja **NUNCA**, por favor avance para a questão 16. ....

15.1. Que alimentos ingere quando consome uma refeição na cantina da instituição que frequenta? (Escolha até 5 opções)

Sopa	Legumes	Baguetes	Prato Vegetariano
Pão	Fruta	Iogurte	Lasanha
Pizza	Água	Salgadinhos	Sobremesa doce
Saladas	Prato de Carne	Prato de peixe	Refrigerantes

15.2. Quão satisfeito(a) fica com a comida fornecida na cantina?

- Muito satisfeito     Indiferente     Pouco Satisfeito     Nada Satisfeito

**Grupo III – Fatores que Influenciam o Consumo de Fast Food**

16. Considera-se consumidor habitual de fast food?  Sim     Não

16.1. Se respondeu **NÃO** à alínea anterior, indique o principal fator que o leva a não consumir fast food: (Escolha apenas 2 opções)

- Preocupação com a saúde e preferência por opções mais nutritivas.  
 Evita alimentos demasiado calóricos e processados.  
 Dá preferência por comida caseira ou confeccionada em casa.  
 Falta de satisfação com o sabor ou qualidade dos alimentos de fast food.  
 Influência de familiares e/ou amigos que também evitam consumir fast food.  
 Limitação de opções para dietas específicas (vegetariana, vegana, etc.)  
 Outro. Qual? \_\_\_\_\_

.. Caso a sua resposta tenha sido **NÃO** à questão **16**, o questionário **termina aqui!** ..

17. Com que frequência consome fast food?

- Diariamente  
 2-3 vezes por semana  
 Uma vez por semana  
 1-2 vezes por mês  
 Menos de uma vez por mês  
 Nunca

..... Caso a sua resposta seja **NUNCA**, por favor avance para a questão 22. ....

18. Qual é a refeição que habitualmente consome fast food? (Poderá indicar mais do que uma opção)

- Pequeno Almoço     Almoço     Lanche     Jantar

19. Junto ao seu estabelecimento de ensino, existe uma cadeia de fast food?  Sim     Não

20. Quais as cadeias de fast food que consome com maior frequência? (Escolha até 3 opções)

- McDonald's     Starbucks  
 KFC     Taco Bell  
 Pizza Hut     Telepizza  
 Burguer King     Subway  
 Pans & Company     Domino's Pizza  
 Outro. Qual? \_\_\_\_\_

21. Quanto é que geralmente gasta numa refeição de fast food?

- Menos de 5€       5-10€       11-15€       Mais de 15€

22. Tem por hábito solicitar serviços *delivery* de refeições fast food?  Sim  Não

23. Qual é a sua principal preocupação em relação ao consumo de fast food?

- Calorias em excesso       Excesso de gordura  
 Excesso de sal       Excesso de açúcar  
 Falta de nutrientes       Nenhuma preocupação

24. Dos tópicos apresentados abaixo, assinale aqueles que considera exercer maior influência na sua decisão ao consumir fast food.

- |  |                              |                              |
|--|------------------------------|------------------------------|
| 1. Hábito de consumo ou rotina   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 2. Preferência por alimentos com sabor intenso                         | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 3. Preço dos alimentos   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 4. Dieta prescrita por um médico ou nutricionista                      | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 5. Rápida disponibilidade de alimento                                  | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 6. Apresentação ou embalagem   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 7. Proximidade de uma cadeia de fast food ao estabelecimento de ensino | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 8. Alimentação vegetariana ou outros hábitos especiais                 | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 9. Conteúdo de aditivos, corantes e conservantes                       | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 10. Ementa da cantina escolar  | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 11. Oposição a alimentos processados                                   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 12. Facilidade ou conveniência de preparação                           | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 13. Tentar ter uma dieta saudável                                      | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 14. Qualidade ou frescura dos alimentos                                | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 15. Satisfação rápida e conforto emocional                             | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 16. Disponibilidade de diversas opções/ grande variedade               | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 17. Marketing, Publicidade e Campanhas constantes                      | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 18. Socializar com amigos/família                                      | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 19. Falta de vontade de cozinhar                                       | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 20. Quantidade/tamanho da porção da refeição                           | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |
| 21. Desejo ou vontade de consumir fast food                            | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |

Obrigada pela sua disponibilidade! 😊

# Anexo III – Guião da sessão de *focus group*

## Guião Sessão de Focus Group

### Fatores que mais influenciam a escolha de Fast Food numa amostra de estudantes do ensino superior em Portugal

**Identificação dos Investigadores:** Inês Alexandra da Silva Vieira, Susana Luísa da Custódia Machado Mendes, Maria Joaquina da Cunha Pinheiro

**Enquadramento:** Esta sessão insere-se no âmbito da investigação intitulada “Fatores que mais influenciam a escolha de Fast Food numa amostra de estudantes do ensino superior em Portugal”, referente ao curso de Mestrado em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar, da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (Peniche), Politécnico de Leiria.

**Moderador:** Inês Alexandra da Silva Vieira (deve facilitar a conversa, incentivar a participação e garantir que todos os tópicos sejam abordados)

**Data:** \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_      **Início da Sessão:** \_\_h\_\_m      **Fim da Sessão:** \_\_h\_\_m

**Número total de participantes:**

**Masculino:**

**Feminino:**

**Faixa etária:**



Trata-se de uma técnica de carácter aberto, na qual os participantes partilham opiniões, sugestões e comentários sobre o tema em análise ao longo da sessão. A realização de um *focus group* requer a presença de um moderador, responsável por orientar a discussão e registar as principais conclusões obtidas.

#### Organização da sessão:

A sessão será realizada com captura de som, devidamente autorizada pelos participantes, sendo constituída pelos seguintes momentos-chaves: abertura da sessão, apresentação da investigadora, esclarecimentos acerca da dinâmica da discussão participativa, caracterização dos participantes, debate e encerramento da sessão.

A sessão de *focus group* foi estruturada em torno de dois tópicos centrais, que correspondem aos principais objetivos da investigação: compreender o estilo de vida e os hábitos alimentares dos participantes, e identificar os fatores que influenciam o consumo de fast food. Para responder ao primeiro objetivo, foram elaboradas sete perguntas-chave que visam explorar aspetos como a prática de atividade física e a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada. Relativamente ao segundo objetivo, foram formuladas doze perguntas centrais que procuram obter a perceção dos participantes sobre o consumo de fast food, a frequência com que consomem este tipo de refeições, os principais fatores que influenciam as suas escolhas, bem como as preocupações associadas a esse consumo.

Tabela 1 - Guia de apoio à sessão de focus group

<b>Categoria</b>	<b>Questão/Discurso</b>
<b>Abertura da Sessão Esclarecimentos acerca da dinâmica da discussão participativa</b>	<p><b>Boas-vindas, contextualização e indicações:</b></p> <p>"Boa tarde e bem-vindos a esta sessão de focus group. Desde já, quero agradecer-vos a todos por aceitarem o convite para estarem aqui hoje para conversarmos sobre os fatores que mais influenciam a escolha de Fast Food nos estudantes do ensino superior em Portugal. O meu nome é Inês Vieira e estou neste momento a terminar o 2º ano do Mestrado de Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar aqui na ESTM, no qual este estudo faz parte da minha dissertação final. Com esta sessão vou tentar compreender o que pensam sobre o consumo de fast food, tentar conhecer o vosso estilo de vida e adoção de hábitos alimentares.</p> <p>Irei colocar várias questões ao longo da conversa e gostaria de contar com a opinião de todos, é de destacar que não existem respostas erradas, mas sim opiniões diferentes e são todas bem-vindas. Por favor, sintam-se livres para dizerem o que pensam, mesmo que seja diferente do que já foi dito.</p> <p>Primeiramente, gostaria de questionar se existe alguém que se oponha à gravação áudio desta sessão? Esta conversa será gravada apenas para que não haja perda de informações e para que possa redigir um relatório à posteriori com todas as conclusões retiradas."</p>
<b>Caracterização dos Participantes</b>	<p><b>Apresentação dos participantes:</b></p> <p>"Inicialmente, gostaria que cada um de vos se apresentasse, indicando o seu nome, idade e qual a vossa área de trabalho."</p>
<b>Perceção do Estilo de Vida e dos Hábitos Alimentares</b>	<p><b>Questões:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como descreveriam o vosso estilo de vida atual (por exemplo, ativo, praticam desporto com regularidade, sedentário, equilibrado)?</li> <li>2. Consideram que seguem uma alimentação saudável e equilibrada? Porquê? (Por exemplo, consomem com regularidade hortofrutícolas, evitam alimentos processados, ingerem água em abundância...)</li> </ol>
<b>Fatores que Influenciam o Consumo de Fast Food</b>	<p><b>Questões:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que vos vem à mente quando pensam em fast food? (Pelo menos uma palavra)</li> <li>2. Como definiriam a vossa relação com o fast food (ex.: consumo frequente, ocasional, evitam o seu consumo)?</li> <li>3. Quantas vezes, em média, consomem fast food? (semanalmente ou mensalmente)</li> <li>4. Costumam ir sozinhos, com amigos ou com familiares?</li> <li>5. Até que ponto a localização e a proximidade de restaurantes de fast food influenciam a vossa escolha? Se existisse um restaurante de fast food perto da escola, iriam com mais frequência?</li> <li>6. Acham que os menus e promoções influenciam o vosso consumo? (Menus edição especial, promoções enviadas por email ou na aplicação)</li> <li>7. Preferem consumir fast food ou outras opções de refeição rápida, como cantinas universitárias ou supermercados? O que vos faria optar menos por fast food e mais por essas alternativas?</li> <li>8. Têm em consideração o impacto na saúde ao escolher fast food? Preferem restaurantes que oferecem opções consideradas "mais saudáveis"?</li> <li>9. Qual a vossa principal preocupação em relação ao consumo de fast food? (Excesso de sal, Falta de nutrientes, Excesso de gordura, Não sentem preocupação...)</li> <li>10. Quanto é que geralmente estão dispostos a gastar por uma refeição de fast food?</li> <li>11. Se tivessem que escolher um único fator determinante para a vossa escolha de fast food, qual seria? (ex.: Prático, Rápido atendimento, Saboroso, Baixo custo, ...)</li> <li>12. O que acham que ajudaria os estudantes a ter uma alimentação mais saudável?</li> </ol>
<b>Encerramento da Sessão</b>	<p><b>Encerramento e Agradecimentos:</b></p> <p>"Considero que tenham sido abordados todos os tópicos importantes à investigação, dando assim por encerrada a sessão. Desde já quero agradecer a vossa participação e empenho. A todos o meu obrigada."</p>

# Anexo IV – Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Leiria – Parecer nº23/2025



## COMISSÃO DE ÉTICA DO POLITÉCNICO DE LEIRIA

PARECER N.º CE/IPLEIRIA/23/2025

Data: 21/02/2025

Título do estudo: Fatores que mais influenciam a escolha de *Fast Food* numa amostra de estudantes do ensino superior em Portugal.

Nome do proponente: Inês Alexandra da Silva Vieira.

Investigadora Principal: Maria Joaquina da Cunha Pinheiro.

Membros da equipa de investigação: Inês Alexandra da Silva Vieira, Maria Joaquina da Cunha Pinheiro e Susana Luísa da Custódia Machado Mendes.

O estudo tem como objetivos: -----  
Objetivo geral: Identificar e analisar os principais fatores que influenciam a escolha de *fast food* entre uma amostra de estudantes do ensino superior em Portugal. -----  
Objetivos específicos: Caracterizar a relação entre o consumo de *fast food* com os fatores sociais e o estado nutricional. -----  
Compreender a perceção dos estudantes sobre quais são as escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis. -----  
Identificar as (possíveis) lacunas inerentes ao desconhecimento sobre o que são escolhas, alimentares saudáveis e sustentáveis na sociedade atual. -----  
Averiguar se existe um padrão de consumo associado às características sociodemográficas dos estudantes. -----  
A data de início do estudo/projeto está definida e está adequada, 28 outubro 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, fevereiro 2025, após parecer da CE. -----  
A data prevista de fim da recolha de dados está definida e está adequada, 31 março 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 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. -----

1

O consentimento informado, esclarecido e livre para participação em estudos de investigação foi apresentado e em conformidade com o solicitado. -----

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: B1112959423  
Data: 2025.03.06 15:44:17+00'00'

