

Satisfação e Determinantes da Escolha de Refeições Vegetarianas na Universidade do Porto

Satisfaction and Determinants of Vegetarian Meal Selection at the University of Porto

Luiza Kocher Campos Ribeiro de Lima

ORIENTADO POR: PROF.^a DOUTORA PATRÍCIA PADRÃO

TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

I.º CICLO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO | UNIDADE CURRICULAR ESTÁGIO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

TC

PORTO, 2025



Resumo

A adoção de padrões alimentares vegetarianos (PAV), quando bem planeados, está associada a benefícios para a saúde e a sustentabilidade ambiental. Este estudo transversal avaliou a satisfação e os determinantes da escolha de refeições vegetarianas (RV) entre utilizadores dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto. Foram analisadas 109 respostas válidas a um questionário de autopreenchimento, aplicado em maio de 2025, que incluiu dimensões sociodemográficas e de saúde, satisfação com as RV, padrão alimentar, e conhecimento da legislação. A qualidade do padrão alimentar dos participantes foi avaliada através de um índice baseado no *Healthful Plant-Based Diet Index*. Cerca de 42% dos participantes identificaram-se com algum tipo de PAV, motivados sobretudo por razões de saúde (34,2%) e bem-estar animal (34,2%). Os “vegetarianos” mostraram maior adesão às RV nas cantinas, em comparação com os omnívoros (48,6% vs. 3,7%, $p<0,001$, referiram consumi-las “sempre”), mas menor satisfação com a sua adequação nutricional (55,9% vs. 76,5%, $p=0,039$). A maioria dos participantes classificou positivamente o atendimento, quantidade e temperatura das RV enquanto variedade, sabor e adequação nutricional foram os aspetos mais criticados. A avaliação do padrão alimentar revelou baixa (31%) adesão a escolhas “mais saudáveis”, mesmo entre “vegetarianos”. Estes resultados destacam a importância de investir na qualidade nutricional e sensorial das RV, na formação das equipas de cozinha e em estratégias de comunicação que promovam a sua aceitação em contexto universitário.

Palavras-Chave

Alimentação vegetariana; Satisfação com refeições; Serviços de alimentação institucional; Sustentabilidade alimentar; Escolhas alimentares

Abstract

The adoption of vegetarian dietary patterns (VDP), when well-planned, is associated with health benefits and environmental sustainability. This cross-sectional study assessed satisfaction and the determinants of vegetarian meal (VM) choices among users of the Social Services of the University of Porto. A total of 109 valid responses to a self-administered questionnaire applied in May 2025 were analyzed. The questionnaire included sociodemographic and health-related dimensions, satisfaction with VM, dietary patterns, and knowledge of legislation. The quality of participants' dietary patterns was assessed using an index based on the *Healthful Plant-Based Diet Index*. Approximately 42% of participants identified with some type of plant-based dietary pattern, mainly motivated by health reasons (34.2%) and animal welfare (34.2%). "Vegetarians" reported significantly greater adherence to VMs in the university canteens compared to omnivores (48.6% vs. 3.7% reported consuming them "always", $p < 0.001$), yet they expressed lower satisfaction with the nutritional adequacy of the meals (55.9% vs. 76.5%, $p = 0.039$). Most participants rated the service, portion size, and meal temperature positively, whereas variety, taste, and nutritional adequacy were the most criticized aspects. Dietary pattern analysis revealed low adherence to "healthier" food choices, even among vegetarians (31%). These findings underscore the need to invest in the nutritional and sensory quality of vegetarian meals, enhance the training of kitchen staff, and develop communication strategies to foster the acceptance of VM within the university setting.

Keywords

Vegetarian diet; Meal satisfaction; Institutional food services; Food sustainability;
Food choices

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

hPDI - Healthful Plant-Based Diet Index

IMC - Índice de Massa Corporal

PAV - Padrão Alimentar Vegetariano

RV - Refeições Vegetarianas

SASUP - Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

UP - Universidade do Porto

Sumário

Resumo	<i>i</i>
Palavras-Chave	<i>ii</i>
Abstract	<i>iii</i>
Keywords	<i>iv</i>
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	<i>v</i>
Introdução	<i>1</i>
Objetivos.....	<i>2</i>
Metodologia	<i>2</i>
Amostra.....	3
Instrumento de recolha de dados.....	3
Análise de dados	4
Considerações éticas:	6
Resultados	<i>6</i>
Satisfação relativamente às RV.....	8
Regime alimentar e motivações	9
Qualidade do padrão alimentar	11
Conhecimento da Lei nº 11/2017.....	11
Discussão	<i>12</i>
Conclusões	<i>12</i>
Referências	<i>16</i>

Anexos:.....	18
Anexo A - Parecer do orientador do Trabalho Complementar	18
Anexo B - Questionário	19
Anexo C - Autorização SASUP.....	26
Anexo D - Parecer Comissão de Ética da FCNAUP	27

Introdução

A adoção de padrões alimentares vegetarianos (PAV), quando bem planeados, está associada a benefícios comprovados para a saúde e o ambiente ⁽¹⁻⁵⁾. Estes padrões privilegiam alimentos de origem vegetal e podem variar quanto à inclusão de produtos animais, englobando desta forma, subtipos como flexitarianos, polovegetarianos, piscovegetarianos, ovolactovegetarianos, ovovegetarianos, lactovegetarianos e veganos⁽⁶⁾.

De um modo geral, uma alimentação predominantemente baseada em plantas e com baixo teor de sal, gorduras saturadas e açúcares adicionados está associada a um menor risco de mortalidade prematura e à proteção contra doenças não transmissíveis (DNTs) ⁽²⁾, como cancro, obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares⁽¹⁻⁵⁾. Paralelamente, a redução do consumo de alimentos de origem animal tem sido apontada como essencial para mitigar alterações climáticas e preservar a biodiversidade, com evidência de significativa redução da pegada de carbono com refeições vegetarianas ^(2, 7-9)

No contexto universitário, a promoção de práticas alimentares sustentáveis adquire especial importância, sendo os estudantes um grupo estratégico para esta mudança, uma vez que o período universitário é frequentemente marcado por alterações nos padrões alimentares ^(10, 11). As decisões alimentares resultam de múltiplas influências, desde valores e conhecimentos até normas sociais e o próprio ambiente alimentar ⁽¹²⁾. A Lei n.º 11/2017, ao estabelecer a obrigatoriedade da oferta de uma refeição 100% vegetal em cantinas públicas, incluindo as dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto (SASUP), representa um avanço significativo nesse sentido⁽¹³⁾. Avaliar não só a satisfação

dos utilizadores, mas também os fatores que influenciam a escolha destas refeições é, por isso, essencial para adequar a oferta alimentar às preferências do público-alvo e fomentar escolhas mais sustentáveis e saudáveis ⁽¹²⁻¹⁴⁾.

Objetivos

Este estudo teve como objetivo geral avaliar a satisfação e os determinantes da escolha de RV entre os utilizadores das cantinas, bares, restaurante e grill da Universidade do Porto (UP). Tendo em consideração estes estabelecimentos de fornecimento de refeições da UP, os objetivos específicos foram:

- Caracterizar o conhecimento sobre a existência e a frequência de consumo de RV, geral e de acordo com o regime alimentar.
- Avaliar a satisfação, geral e de acordo com o regime alimentar, dos utilizadores quanto a parâmetros como apresentação, sabor, quantidade, variedade, temperatura, atendimento e equilíbrio nutricional.
- Estudar o reconhecimento da Lei n.º 11/2017.
- Identificar motivações para a escolha do PAV (saúde, ambiente, bem-estar animal, entre outras).
- Estudar a associação entre o regime alimentar e variáveis sociodemográficas e de saúde.
- Avaliar a qualidade do padrão alimentar, geral e distinguindo entre os regimes alimentares.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal que incluiu uma amostra de utilizadores das cantinas, bares, restaurante e grill dos SASUP. A recolha de dados decorreu entre 13 e 27 de maio de 2025, mediante um questionário de autopreenchimento online

(Anexo B), dirigido aos participantes que consentiram integrar o estudo. O estudo foi supervisionado pela Prof.^a Patrícia Padrão (Anexo A).

Amostra

Foram incluídos utilizadores das unidades alimentares da Universidade do Porto, recrutados por QR codes afixados nos respetivos espaços e por divulgação digital pelos SASUP.

Instrumento de recolha de dados

O questionário (Anexo B) incluiu 26 questões adaptas de questionários previamente utilizados em contextos similares ^(1, 14, 15) e foi dividido em cinco secções:

- Caracterização sociodemográfica: idade, sexo, nacionalidade e vínculo à UP (estudante, docente, técnico, investigador, outro).
- Satisfação com refeições vegetarianas (RV) servidas nas unidades dos SASUP: apresentação, variedade de confeção, quantidade, temperatura, sabor, adequação nutricional e atendimento, avaliados numa escala de Likert de cinco pontos (de nada satisfeito/a a muito satisfeito-a). Incluiu ainda frequência de consumo de RV nestes locais (sempre, a maioria das vezes, algumas vezes, nunca).
- Padrão alimentar: identificação do regime alimentar (omnívoro, flexitariano, polovegetariano, piscovegetariano, ovolactovegetariano, oovegetariano, lactovegetariano, vegano, ou outro), duração da adesão (de “menos de 1 mês” a “sempre”), motivações (saúde, bem-estar animal, impacto ambiental, desgosto por carne e/ou peixe e/ou frango) e crenças associadas (escala de Likert de cinco pontos de discordo plenamente a concordo plenamente). Incluiu ainda um questionário de frequência de consumo alimentar⁽¹⁾.

- Saúde: peso e altura autorreportados, e presença de doenças crônicas (sim, não, não sei).

- Conhecimento da Lei nº 11/2017 (sim, não, não sei).

O questionário foi previamente testado com cerca de 10 participantes, para avaliar aplicabilidade e aceitabilidade.

Análise de dados

A análise estatística foi realizada no software SPSS® v30 (macOS). Foram calculadas frequências absolutas (n) e relativas (%). A normalidade das variáveis cardinais foi avaliada com base nos coeficientes de simetria e curtose.

Para a análise das associações foram utilizados os testes do qui-quadrado de independência e, quando aplicável, o teste exato de Fisher, para variáveis nominais; para variáveis ordinais (como escalas de frequência e de avaliação), utilizou-se o teste de Mann-Whitney. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

Ademais, algumas variáveis foram recodificadas para facilitar a interpretação. Houve agrupamento das categorias “Discordo plenamente” e “Discordo”, e “Concordo” e “Concordo plenamente”; o mesmo se aplicou às categorias de satisfação. Devido ao reduzido número de participantes em algumas categorias, docentes, técnicos e investigadores foram agrupados como “funcionários”, a nacionalidade foi categorizada em “Portuguesa”, “Brasileira” e “Outra”. O IMC foi calculado e os indivíduos classificados em “Magreza ou Normoponderais” e “Excesso de peso”⁽¹⁶⁾.

Os omnívoros foram comparados ao grupo agregado de restantes regimes alimentares, designado como “vegetarianos”. Desta maneira, é importante referir que este trabalho considerou como “vegetariano” padrões que privilegiam

alimentos de origem vegetal, mas podem incluir carne/frango/peixe numa menor proporção como flexitarianos, piscovegetarianos e polovegetarianos⁽⁶⁾.

A qualidade do padrão alimentar dos participantes foi avaliada através de um índice baseado no *Healthful Plant-Based Diet Index* (hPDI), proposto por Satija et al. (2017)⁽¹⁾. Este índice distingue o consumo de alimentos vegetais “mais saudáveis” (frutas, hortícolas, cereais integrais, leguminosas, frutos oleaginosos, óleos vegetais e chá/café) dos “menos saudáveis” (doces e sobremesas, batatas fritas, refrigerantes, sumos/néctares e cereais refinados), atribuindo maior pontuação ao consumo dos primeiros e menor ao dos segundos e a alimentos de origem animal.

No presente estudo, o hPDI foi adaptado de forma a refletir exclusivamente o consumo de alimentos de origem vegetal. Para tal, foram excluídas da análise as categorias relativas a produtos de origem animal, com o objetivo de avaliar isoladamente o consumo de alimentos à base de plantas. A frequência de consumo reportada no questionário de frequência alimentar foi convertida numa escala de 2 (nunca ou menos de uma vez por mês) a 9 (mais de três vezes por dia) e posteriormente categorizada em tercis (baixo, médio e alto consumo), ao contrário do estudo original⁽¹⁾, que utilizou quintis. Atribuiu-se uma pontuação de 1 a 3 a cada grupo, sendo que para alimentos “mais saudáveis”, maior consumo correspondia a maior pontuação, e para alimentos “menos saudáveis”, a pontuação foi invertida.

O somatório das pontuações atribuídas aos 12 grupos alimentares resultou numa variável contínua, designada *hPDI_score*, com um intervalo teórico de 12 a 36 pontos. Adicionalmente ao procedimento descrito por Satija et al. (2017)⁽¹⁾, os

participantes foram classificados segundo o tercil do *hPDI_score* em que se inseriam, considerando-se como detentores de um padrão alimentar saudável apenas aqueles incluídos no tercil superior. Para esta análise, foram incluídos apenas os participantes que reportaram frequência de consumo para todos os 12 grupos alimentares.

Considerações éticas

Todos os participantes foram informados dos objetivos e procedimentos, tendo dado consentimento informado. Garantiram-se anonimato e confidencialidade. O estudo foi autorizado pelos SASUP (**Anexo C**) e aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (Nº189/2025/CEFCNAUP) (**Anexo D**).

Resultados

Dos 137 questionários recolhidos, 28 (20%) foram excluídos por estarem mais de 50% incompletos, resultando numa amostra final de 109 participantes. As percentagens referem-se à amostra válida por variável.

A maioria dos participantes era do sexo feminino (80,8%; n = 84) e a mediana de idades foi de 22 anos. Quanto à nacionalidade, 73,1% eram portugueses, 22,1% brasileiros e 4,8% de outras nacionalidades. A mediana do IMC foi de 21,3 kg/m², com 97,4% dos participantes classificados como magros ou normoponderais. Do total, 7,4% referiram ter doenças crónicas.

Em termos de padrão de utilização dos estabelecimentos que fornecem refeições na UP, 46,8% dos participantes relataram ter ido à cantina uma vez ou menos no último mês e 29,4% mais de oito vezes. Os bares foram o segundo local mais frequentado, com 22% dos inquiridos a frequentarem-nos mais de uma vez por mês.

A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas e de saúde bem como a frequência de consumo de RV na cantina por regime alimentar. Verificou-se uma maior proporção de vegetarianos no sexo feminino (45,8% vs.29,4%), embora sem significado estatístico. Relativamente à frequência de consumo de RV, observaram-se diferenças com significado estatístico de acordo com o padrão alimentar, sendo que 48,6% dos vegetarianos reportaram consumi-las “sempre”, em contraste com apenas 3,7% dos omnívoros.

Tabela 1 - Características sociodemográficas e de saúde e frequência de consumo de refeições vegetarianas na cantina, de acordo com o regime alimentar

Característica	Omnívoros n (%)	Vegetarianos n (%)	p
Sexo			
Masculino	12 (70,6%)	5 (29,4%)	0,281
Feminino	39 (54,2%)	33 (45,8%)	
Nacionalidade			
Portuguesa	38 (59,4%)	26 (40,6%)	0,983
Brasileira	12 (57,1%)	9 (42,9%)	
Outra	3 (60,0%)	2 (40,0%)	
Estado ponderal (IMC)			
Magreza / Normal	42 (56,8%)	32 (43,2%)	0,506
Excesso de peso/obesidade	2 (100,0%)	0 (0,0%)	
Relação com a UP			
Estudante	51 (58,0%)	37 (42,0%)	1,000
Funcionário	3 (60,0%)	2 (40,0%)	
Doença crónica			
Sim	2 (40,0%)	3 (60,0%)	0,363
Não	40 (63,5%)	23 (36,5%)	
Frequência de consumo de RV na cantina			
Sempre	2 (3,7%)	18 (48,6%)	<0,001
Maioria das vezes	8 (14,8%)	9 (24,3%)	
Algumas vezes	24 (44,4%)	8 (21,6%)	
Nunca	20 (37,0%)	2 (5,4%)	

Quase todos os participantes (95,4%) afirmaram estar cientes da existência da opção vegetariana nas cantinas; essa proporção reduz-se para 39,4% no caso dos

bares, 26,6% no restaurante e apenas 5,5% no grill. No total, 74,8% afirmaram consumir RV nas cantinas, sendo que 5,5% (n = 6) reportaram ter feito uma reclamação, todos vegetarianos. Noutros estabelecimentos dos SASUP, 22% relataram consumir RV.

Satisfação relativamente às RV

Nas cantinas, os parâmetros mais bem avaliados foram o atendimento e a temperatura (ambos com 82,3% dos participantes a classificarem-se como satisfeitos ou muito satisfeitos), seguidos da quantidade (80,8%). A menor satisfação foi observada no sabor/tempero e variedade de confeção (12,7% e 12,5%, respetivamente, afirmaram estar nada ou pouco satisfeitos).

Nos bares, restaurante e grill, o atendimento manteve-se como o aspeto mais valorizado (71,4% satisfeitos ou muito satisfeitos), e a adequação nutricional foi o mais criticado (36,8% nada ou pouco satisfeitos), seguido da variedade da confeção (28,6%).

A Tabela 2 apresenta a caracterização dos parâmetros relativos à satisfação das RV servidas nos estabelecimentos dos SASUP, em função do regime alimentar. Globalmente, observaram-se prevalências de “satisfação” superiores às de “não satisfação” para todos os parâmetros avaliados, com excessão da variedade da confeção nos “outros estabelecimentos SASUP”. Verificou-se uma proporção significativamente inferior de vegetarianos satisfeitos/muitos satisfeitos com a adequação nutricional das refeições das cantinas, quando comparados com os omnívoros (55,9% vs. 76,5%). Nos restantes parâmetros, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre vegetarianos e omnívoros.

Tabela 2 - Caracterização dos parâmetros relativos à satisfação das RV servidas nos estabelecimentos dos SASUP, em função do regime alimentar.

	Nada Satisfeito/a ou Pouco Satisfeito/a		Indiferente		Satisfeito/a ou muito Satisfeito/a		P
	O n (%)	V n (%)	O n (%)	V n (%)	O n (%)	V n (%)	
Cantinas							
Apresentação	2 (5,9%)	5 (14,3%)	9 (26,5%)	9 (25,7%)	23 (67,7%)	21 (60%)	0,590
Variedade da confeção	1 (2,9%)	7 (20%)	8 (23,5%)	10 (28,6%)	25 (73,6%)	18 (51,5%)	0,095
Quantidade da refeição	2 (5,9%)	3 (9,1%)	4 (11,8%)	4 (12,1%)	28 (82,4%)	36 (78,8%)	0,798
Temperatura da refeição	1 (3%)	4 (11,4%)	2 (6,1%)	6 (17,1%)	30 (90,9%)	25 (71,4%)	0,141
Sabor e tempero da refeição	2 (6,1%)	6 (17,2%)	7 (21,2%)	3 (8,6%)	24 (72,8%)	26 (74,2%)	0,876
Atendimento	2 (5,8%)	4 (11,7%)	1 (2,9%)	5 (14,7%)	31 (91,2%)	25 (73,5%)	0,360
Completo e nutricionalmente adequado	0 (0%)	8 (23,5%)	8 (23,5%)	7 (20,6%)	26 (76,5%)	19 (55,9%)	0,039
Outros estabelecimentos							
SASUP							
Apresentação	0 (0%)	4 (28,6%)	2 (40%)	2 (14,3%)	3 (60%)	8 (57,2%)	0,561
Variedade da confeção	2 (40%)	4 (28,6%)	2 (40%)	4 (28,6%)	1 (20%)	6 (42,9%)	0,567
Quantidade da refeição	0 (0%)	3 (21,4%)	1 (25%)	3 (21,4%)	3 (75%)	8 (57,2%)	0,621
Temperatura da refeição	0 (0%)	2 (14,3%)	1 (25%)	4 (28,6%)	3 (75%)	8 (57,1%)	0,868
Sabor e tempero da refeição	1 (25%)	2 (15,4%)	0 (0%)	5 (38,5%)	3 (75%)	6 (46,2%)	0,518
Atendimento	0 (0%)	3 (21,4%)	0 (0%)	2 (14,3%)	4 (100%)	9 (64,3%)	0,780
Completo e nutricionalmente adequado	1 (25%)	6 (42,9%)	1 (25%)	2 (14,3%)	2 (50%)	6 (42,9%)	0,513

UP -Universidade do Porto; O - Omnívoros; V - Vegetarianos

Regime alimentar e motivações

Do total de participantes, 41,9% identificaram-se com algum regime vegetariano. Entre estes, 60,5% seguem-no há mais de um ano e 26,3% desde sempre. A Tabela 3 apresenta as proporções de cada um dos regimes alimentares, de acordo com o sexo. Apesar de não haver diferenças significativas ($p=0,618$), é evidente uma maior diversidade de regimes entre o sexo feminino e uma maior proporção de indivíduos omívoros no sexo masculino.

Tabela 3 - Distribuição dos regimes alimentares por sexo

Regime	Masculino n (%)	Feminino n (%)
Omnívoro	12 (70,6%)	39 (54,2%)
Flexitariano	2 (11,8%)	14 (19,4%)
Polovegetariano	1 (5,9%)	2 (2,8%)
Piscovegetariano	0 (0%)	8 (11,1%)
Ovolactovegetariano	2 (11,8%)	4 (5,6%)
Ovovegetariano	0 (0%)	1 (1,4%)
Lactovegetariano	0 (0%)	2 (2,8%)
Vegano	0 (0%)	2 (2,8%)

A principal motivação para a adoção de um padrão vegetariano dividiu-se entre saúde (34,2%) e bem-estar animal (34,2%), seguidas pelo impacto ambiental (15,8%), desagrado por carne (10,5%) e outros motivos (5,3%).

A Tabela 4 resume as convicções dos vegetarianos em relação ao seu regime alimentar. Todos os vegetarianos declararam ter escolhido o regime por vontade própria e 89,2% consideraram-no parte importante da sua vida. A maioria não relatou dificuldades na adesão (78,4%) nem necessidade de apoio especializado (29,4% procuraram ajuda), e 78,4% acreditam que o regime é o melhor para si.

Tabela 4 - Convicções dos vegetarianos relativamente ao seu regime alimentar.

Convicções	Discordo plenamente ou Discordo n (%)	Não concordo nem discordo n (%)	Concordo ou Concordo plenamente n (%)
Escolhi este padrão alimentar por vontade própria	0 (0%)	0 (0%)	37 (100%)
Tenho dificuldades em cumprir no dia-a-dia o regime alimentar	29 (78,4%)	3 (8,1%)	5 (13,5%)
O meu regime é uma parte importante da minha vida	1 (2,7%)	3 (8,1%)	33 (89,2%)
Não tenho dúvidas que o regime alimentar que faço é o melhor para mim	2 (5,4%)	6 (16,2%)	29 (78,4%)
Encorajo os outros a adotarem o meu regime alimentar	15 (41,7%)	6 (16,7%)	15 (41,7%)
Demorei pouco tempo a adaptar o meu regime alimentar ao meu estilo de vida	8 (23,5%)	1 (2,9%)	25 (73,6%)
Procurei ajuda de um especialista para adaptar o meu regime alimentar	21 (61,8%)	3 (8,8%)	10 (29,4%)

Qualidade do padrão alimentar

Quanto ao consumo de alimentos vegetais, 83,8% consumiam menos de uma porção diária de frutos oleaginosos, 61,2% de leguminosas e 55% de cereais integrais (Tabela 5). Por outro lado, 51,1% e 41,7% consumiam duas ou mais porções semanais de, doces e cereais refinados, respectivamente (Tabela 6).

Tabela 5 - Consumo menor do que uma porção diária de alimentos vegetarianos “mais saudáveis”

Alimentos vegetarianos “mais saudáveis”	Consumo menor do que uma porção diária n (%)
Frutos	25 (28,7%)
Cereais integrais	44 (55%)
Hortícolas	25 (28,4%)
Frutos oleaginosos	67 (83,8%)
Leguminosas	52 (61,2%)
Chá e/ou café	38 (46,3%)
Óleos vegetais incluindo azeite	22 (27,8%)

Tabela 6 - Consumo de duas ou mais porções por semana de alimentos vegetarianos “menos saudáveis”

Alimentos vegetarianos “menos saudáveis”	Consumo de duas ou mais porções por semana n (%)
Doces e sobremesas	42 (51,1%)
Batatas fritas caseiras / de pacote	5 (7%)
Sumos e néctares	14 (18,4%)
Refrigerantes	6 (8%)
Cereais refinados	30 (41,7%)

Dos 58 participantes que completaram o questionário de frequência alimentar, 69% foram classificados com padrão alimentar “menos saudável” (72,7% nos omnívoros e 64,0% nos vegetarianos, $p=0,571$).

Conhecimento da Lei nº 11/2017

Cerca de 55% da amostra conhecia a Lei nº 11/2017, não havendo diferenças significativas entre vegetarianos e omnívoros.

Discussão

Cerca de dois quintos dos participantes deste estudo identificaram-se com um regime alimentar dentro do largo espectro do PAV. Estes indivíduos mostraram-se mais críticos relativamente à qualidade das RV servidas nas cantinas, em especial quanto à adequação nutricional. Observou-se uma elevada consciência sobre a existência da RV nas cantinas, mas um desconhecimento acentuado relativamente aos restantes estabelecimentos dos SASUP. Apesar da maioria dos participantes reportar satisfação com o atendimento, persistem fragilidades no sabor e diversidade das confeções. As motivações para a escolha do regime vegetariano centraram-se principalmente na saúde e no bem-estar animal. Quanto à análise da qualidade do padrão alimentar, verificou-se uma baixa adesão generalizada às recomendações nutricionais⁽¹⁷⁾, mesmo entre vegetarianos.

A elevada proporção de participantes que se identificaram com algum tipo de PAV poderá refletir as particularidades do meio académico, frequentemente associado a maior sensibilidade para questões ambientais e de saúde⁽¹⁸⁾. Este valor, superior à estimativa nacional (10,4%)⁽¹⁹⁾, pode também estar relacionado com a definição mais inclusiva de “vegetariano” utilizada neste estudo e com um possível viés de autoseleção. É interessante verificar que esta proporção de vegetarianos parece ter crescido dentro da UP, já que um estudo conduzido em 2019, apontou para 15,9% de vegetarianos⁽¹⁵⁾. Ademais, observou-se uma maior proporção, não significativa, de vegetarianos entre as mulheres, o que é compatível com a literatura ^(10, 15, 18, 20). A não significância estatística poderá dever-se ao tamanho reduzido da amostra.

As motivações para adesão a regimes vegetarianos alinham-se com a literatura, centrando-se na saúde e bem-estar animal, seguidas por preocupações

ambientais^(10, 15, 21, 22). A maioria dos vegetarianos considerou o seu regime alimentar parte da sua identidade e relatou uma adaptação facilitada. Contudo, a baixa procura de apoio profissional é preocupante. Este dado é consistente com a literatura^(18, 22), que aponta para a vulnerabilidade a défices nutricionais entre vegetarianos não orientados por profissionais^(18, 22).

Tal como descrito num estudo conduzido em França⁽¹⁰⁾, a frequência de consumo de RV nas cantinas esteve significativamente associada ao regime alimentar, sendo os vegetarianos os principais consumidores. Tal tendência reforça a ideia de que, apesar da disponibilidade universal da opção vegetariana, a sua aceitação continua mais limitada a quem já segue esse tipo de alimentação, possivelmente devido a barreiras culturais, sensoriais ou nutricionais.

A maioria dos participantes manifestou satisfação com as RV servidas nas cantinas, particularmente com o atendimento, temperatura e quantidade servida. No entanto, sabor e variedade de confeção foram os aspetos mais criticados. Este padrão repete-se na literatura como uma das principais barreiras à escolha da RV⁽²³⁾, e já havia sido identificado num estudo conduzido na Universidade do Porto em 2019⁽¹⁵⁾. Por outro lado, a quantidade, referida como barreira em outros contextos⁽²³⁾, foi bem classificada neste estudo. Observou-se ainda uma maior exigência por parte dos vegetarianos em relação à adequação nutricional das refeições, o que pode refletir maiores expectativas ou conhecimentos nutricionais neste grupo, em linha com resultados descritos por outros autores⁽²⁴⁾.

Nos restantes estabelecimentos dos SASUP, manteve-se a elevada satisfação com o atendimento e críticas menos positivas quanto à variedade, tendo-se ainda observado maior insatisfação, sobretudo, quanto à adequação nutricional das RVs.

Este último aspeto foi alvo de críticas tanto por vegetarianos como por omnívoros, e corrobora com dados de estudo nacional realizado em cantinas públicas⁽¹⁴⁾.

Apesar do conhecimento generalizado sobre a disponibilidade de RV nas cantinas, o desconhecimento sobre a sua existência noutros estabelecimentos e a reduzida familiaridade com a Lei n.º 11/2017 revelam falhas na divulgação e na implementação efetiva da legislação, tal como apontado previamente em Portugal⁽¹⁴⁾.

Por fim, a avaliação da qualidade do padrão alimentar mostrou uma baixa frequência de consumo de alimentos de origem vegetal considerados benéficos para a saúde, como frutos oleaginosos, leguminosas e cereais integrais⁽¹⁾. Em contraste, observou-se uma frequência elevada de consumo de doces e cereais refinados, com cerca de metade da amostra a referir um consumo superior a uma vez por semana. A maioria dos participantes apresentou padrões alimentares classificados como “menos saudáveis”, mesmo entre vegetarianos, o que está de acordo com outros estudos realizados em contextos universitários^(20, 25, 26). Ainda que a diferença entre regimes alimentares não tenha sido significativa, os vegetarianos demonstraram uma tendência para escolhas mais saudáveis, corroborando evidência internacional que associa dietas vegetarianas a melhor perfil nutricional, menor IMC e estilos de vida mais saudáveis^(20, 25, 26).

Este estudo apresenta limitações, incluindo a ausência de validação formal do questionário, uma amostra não representativa com predominância feminina, potencial viés de desejabilidade social e elevado número de não respostas. A natureza transversal do estudo impede a inferência de causalidade. A variação na definição de “vegetariano” entre estudos pode também dificultar comparações diretas.

Futuras investigações deverão privilegiar abordagens longitudinais e qualitativas, com instrumentos validados, que explorem em profundidade a evolução da adesão, percepções sensoriais e motivações alimentares. Além disso, a capacitação contínua do pessoal das cantinas em culinária vegetariana é fundamental para garantir refeições nutricionalmente equilibradas e sensorialmente apelativas. A promoção efetiva do consumo de RV exige mais do que a sua disponibilidade: requer qualidade, variedade e estratégia, contribuindo assim para uma alimentação mais saudável, sustentável e inclusiva.

Conclusões

Conclui-se que, embora a maioria dos participantes siga um regime omnívoro, cerca de 42% identificam-se com algum tipo de PAV, motivados sobretudo por razões de bem-estar animal e saúde. Menos de um terço da amostra apresentou um padrão alimentar considerado “mais saudável”, com uma tendência não significativa para melhores hábitos entre vegetarianos. A maioria conhece a existência de RV nas cantinas da UP, mas há desconhecimento relativamente a outros estabelecimentos dos SASUP e quanto a Lei n.º 11/2017. A adesão às RV foi maior entre vegetarianos e, no geral, os utilizadores demonstraram-se satisfeitos, valorizando o atendimento quantidade e temperatura das RV, e apontando a variedade, sabor e adequação nutricional como as principais fragilidades.

Referências

1. Ambika Satija S, a Shilpa N. Bhupathiraju, PHD,a,b Donna Spiegelman, SCD,a,b,c,d,e Stephanie E. Chiuve, SCD,a,f JoAnn E. Manson, MD, DRPH,c,g,h Walter Willett, MD, DRPH,a,b,c Kathryn M. Rexrode, MD, MPH,i Eric B. Rimm, SCD,a,b,c Frank B. Hu, MD, PHDa. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY. 2017
2. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment - A review of the evidence. WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases; 2021.
3. Guest NS, Raj S, Landry MJ, Mangels AR, Pawlak R, Senkus KE, et al. Vegetarian and Vegan Dietary Patterns to Treat Adult Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Adv Nutr. 2024; 15(10):100294.
4. Nikparast A, Mirzaei P, Tadayoni ZS, Asghari G. The Association Between Overall, Healthy, and Unhealthy Plant-Based Diet Index and Risk of Prediabetes and Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies. Nutr Rev. 2024
5. Raj S, Guest NS, Landry MJ, Mangels AR, Pawlak R, Rozga M. Vegetarian Dietary Patterns for Adults: A Position Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics. J Acad Nutr Diet. 2025; 125(6):831-46.e2.
6. Hargreaves SM, Rosenfeld DL, Moreira AVB, Zandonadi RP. Plant-based and vegetarian diets: an overview and definition of these dietary patterns. Eur J Nutr. 2023; 62(3):1109-21.
7. Mesquita C. RELATÓRIO DE REDUÇÃO DA PEGADA DE CARBONO - PROGRAMA PRATO SUSTENTÁVEL 2023-2024 - MUNICÍPIO DE ESTARREJA. 30/06/2024
8. Frederick M-J Duan MCD, Pieter van 't Veer, Sander Biesbroek. Substituting Meat with Alternatives: The Potential to Reduce Environmental Footprints of the French Diet. Division of Human Nutrition & Health, Wageningen University. 2025
9. Duan FM-JVtV, P; Biesbroek, S. Change in Diet-related Environmental Impact by Substituting Meat and Dairy for Alternatives - Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021. Department of Human Nutrition & Health, Wageningen University & Research. 2024.
10. Arrazat L, Teil F, Nicklaus S, Marty L. Sociodemographic and behavioural determinants of vegetarian main dish selection in a French university cafeteria: A three-month observational study with repeated measures. Appetite. 2025; 207:107856.
11. Maillet MA, Grouzet FME. Understanding changes in eating behavior during the transition to university from a self-determination theory perspective: a systematic review. J Am Coll Health. 2023; 71(2):422-39.
12. Zhang M, Zhang Y, Hallman WK, Williams JD. Eating green for health or social benefits? Interactions of attitudes with self-identity on the consumption of vegetarian meals among U.S. and Chinese college students. Appetite. 2021; 167:105652.
13. Lei n.o 11/2017 de 17 de abril. 11/2017.
14. Oliveira NAJ. Opções Vegetarianas nas Cantinas Públicas, Um Retrato da Realidade. Associação Vegetariana Portuguesa. 2022
15. Figueiredo LML. Satisfação e Determinantes da Escolha de Refeições Vegetarianas em Utilizadores das Cantinas da Universidade do Porto [Trabalho de

Investigação]. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2019

16. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Ser. 2000; 894:i-xii, 1-253.
17. Rodrigues SS, Franchini B, Graça P, de Almeida MD. A new food guide for the Portuguese population: development and technical considerations. *J Nutr Educ Behav*. 2006; 38(3):189-95.
18. Aravena J, Zubarew T, Bedregal P, Zuzulich S, Urrejola P. Vegetarian diets in first year university students. *Rev Chil Pediatr*. 2020; 91(5):705-10.
19. Wong B. Um em cada dez portugueses é veggie. Mulheres continuam a liderar. Público. 2024.
20. Allès B, Baudry J, Méjean C, Touvier M, Péneau S, Hercberg S, et al. Comparison of Sociodemographic and Nutritional Characteristics between Self-Reported Vegetarians, Vegans, and Meat-Eaters from the NutriNet-Santé Study. *Nutrients*. 2017; 9(9)
21. Białek-Dratwa A, Stoń W, Staśkiewicz-Bartecka W, Grajek M, Krupa-Kotara K, Kowalski O. The Psychosocial Aspects of Vegetarian Diets: A Cross-Sectional Study of the Motivations, Risks, and Limitations in Daily Life. *Nutrients*. 2024; 16(15)
22. Cramer H, Kessler CS, Sundberg T, Leach MJ, Schumann D, Adams J, et al. Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons. *J Nutr Educ Behav*. 2017; 49(7):561-67.e1.
23. Bertoni Maluf VA, Fabbi S, Cerqueira Azevedo C, Carrard I. Barriers and facilitators influencing the choice of a vegetarian menu in a university cafeteria. *J Nutr Sci*. 2024; 13:e71.
24. Groufh-Jacobsen S, Larsson C, Van Daele W, Margerison C, Mulkerrins I, Aasland LM, et al. Food literacy and diet quality in young vegans, lacto-ovo vegetarians, pescatarians, flexitarians and omnivores. *Public Health Nutr*. 2023; 26(12):3051-61.
25. Olfert MD, Barr ML, Mathews AE, Horacek TM, Riggsbee K, Zhou W, et al. Life of a vegetarian college student: Health, lifestyle, and environmental perceptions. *J Am Coll Health*. 2022; 70(1):232-39.
26. Saintila J, Rojas-Humpire R, Newball-Noriega EE, Huancahuire-Vega S, Ignacio-Cconchoy FL, Calizaya-Milla YE. Analysis of adherence to a healthy lifestyle among vegetarian and non-vegetarian Peruvian university students: A cross-sectional survey. *PLoS One*. 2024; 19(2):e0299317.

Anexos:**Anexo A - Parecer do orientador do Trabalho Complementar****Parecer**

A estudante Luiza Kocher Campos Ribeiro de Lima desenvolveu com grande empenho e autonomia o presente Trabalho de Investigação no âmbito da Unidade Curricular de Estágio da licenciatura em Ciências da Nutrição da FCNAUP.

O tema escolhido — a satisfação e os determinantes da escolha de refeições vegetarianas na Universidade do Porto — reveste-se de pertinência académica, institucional e social, sobretudo num momento em que se intensificam os esforços de promoção de padrões alimentares mais sustentáveis. Importa realçar que se trata de um trabalho de investigação planeado e conduzido numa fase ainda precoce do percurso académico da estudante, o que acentua o seu mérito.

Desde a formulação da ideia inicial, passando pela elaboração do protocolo, desenvolvimento do instrumento de recolha de dados, elaboração do pedido à Comissão de Ética e à Unidade de Proteção de Dados, análise estatística e redação do manuscrito, a Luiza demonstrou uma postura muito responsável, empenhada e rigorosa. Revelou também capacidade de integrar literatura científica atual e de discutir os resultados com espírito crítico e elevada maturidade.

Durante o período em que o acompanhei, a Luiza revelou uma enorme capacidade de trabalho, vontade de aprender e de superar obstáculos, tendo demonstrado elevada perseverança, dispondo-se a estudar e aprofundar conhecimentos, de forma a cumprir com o máximo de rigor, os objetivos propostos. Demonstrou ser uma estudante extremamente interessada, cooperante e organizada, tendo revelado um desempenho muito bom.

O trabalho apresentado não só cumpre os objetivos propostos, como evidencia um percurso formativo sólido e uma evolução muito positiva das competências de investigação. Estou, por isso, convicta de que esta experiência constitui um contributo relevante para a formação científica da estudante.

A orientadora

Patrícia Padrão

Anexo B - Questionário

Questionário Sobre o Grau de Satisfação e Determinantes da Escolha de Refeições Vegetarianas na Universidade do Porto.

Questionário adaptado de: Figueiredo, L.M.L., *Satisfação e Determinantes da Escolha de Refeições Vegetarianas em Utilizadores das Cantinas da Universidade do Porto*. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2019.

O presente questionário pretende avaliar o grau de satisfação e os determinantes da escolha de refeições vegetarianas pelos utilizadores das cantinas, bares, restaurante e grill da Universidade do Porto, sendo realizado no âmbito de um trabalho de conclusão da Licenciatura em Ciências da Nutrição.

O questionário é constituído por um total de 26 perguntas e tem a duração de aproximadamente 10 minutos. A participação neste estudo é voluntária, estando por isso, livre para desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Não será recolhida nenhuma informação que identifique os inquiridos. Os dados recolhidos apenas poderão ser consultados pelos investigadores envolvidos no projeto não serão utilizados para nenhum outro efeito que não seja o do presente estudo.

Agradeço desde já a sua colaboração.

Parte I: Caracterização sociodemográfica

1. Idade (anos):
2. Sexo: Masculino () Feminino ()
3. Nacionalidade:
4. Qual a sua relação com a Universidade do Porto?
 - ☐ () Estudante
 - ☐ () Docente
 - ☐ () Técnico
 - ☐ () Investigador
 - ☐ () Outro
5. Se selecionou estudante, indique o ciclo de estudos:
 - ☐ () Licenciatura
 - ☐ () Mestrado
 - ☐ () Doutoramento
 - ☐ () Mestrado Integrado
 - ☐ () Não Aplicável

Parte II: Avaliação das refeições vegetarianas das Unidades de Alimentação

1. Em quais dos seguintes estabelecimentos na Universidade do Porto, sabe da existência de opções vegetarianas: (permite múltiplas respostas)
 - ☐ () Cantinas
 - ☐ () Bares
 - ☐ () Restaurantes

- () Grill
- () Não sei

2. No último mês, com que frequência foi a cada uma das estruturas anteriores (cantinas, bares, restaurante, grill)

Estabelecimento	1 vez ou menos	2 - 4 vezes	5 - 8 vezes	Mais de 8 vezes
Cantina				
Bar				
Restaurante				
Grill				

3. Que cantina (Unidade de Alimentação) dos SASUP costuma frequentar? (selecionar apenas uma opção)

- () Unidade de alimentação da Belas Artes - Cantina;
- () Unidade de alimentação de Direito - Cantina;
- () Unidade de alimentação ICBAS/FFUP - Cantina;
- () Unidade de alimentação de Engenharia - Cantina;
- () Unidade de alimentação de Desporto - Cantina;
- () Unidade de alimentação de São João - Cantina;
- () Unidade de alimentação de Letras - Cantina;
- () Unidade de alimentação de Ciências - Cantina;
- () Unidade de Alimentação de Medicina Dentária - Cantina
- () Unidade de Alimentação de Psicologia - Cantina
- () Não frequento as cantinas dos SASUP

4. Especificamente em relação às cantinas dos SASUP, indique com que frequência consome refeições vegetarianas:

- () Sempre que vou à cantina
- () A maioria das vezes que vou à cantina
- () Algumas vezes que vou à cantina
- () Nunca escolho a opção vegetariana na cantina

(Se respondeu "Nunca" passe para a questão 6).

5. Relativamente à(s) refeição(ões) vegetariana(s) que consumiu nas cantinas dos SASUP, classifique de 1 (nada satisfeito/a) a 5 (muito satisfeito/a) as seguintes afirmações:

- a) Apresentação
- b) Variedade da confeção
- c) Quantidade da refeição
- d) Temperatura da refeição
- e) Sabor e o tempero da refeição
- f) Atendimento
- g) Completo e Nutricionalmente adequado

6. Já alguma vez fez uma reclamação do prato vegetariano servido?

- () Sim
 - () Não
-

- ☐ () Não me lembro
- (Passe para a pergunta 7).

7. Por favor assinale o(s) motivo(s) pelos quais não tem interesse na opção vegetariana servida nas cantinas dos SASUP.

- ☐ () É pouco variada/diversificada
- ☐ () Não é vegana (inclui ovo e/ou laticíneos)
- ☐ () É pouco apelativa
- ☐ () É nutricionalmente inadequada
- ☐ () As minhas experiências prévias com pratos vegetarianos foram insatisfatórias
- ☐ () Não é saciante
- ☐ () Não é saborosa
- ☐ () Pouca diversidade
- ☐ () Outro
- ☐ () Não costumo frequentar as cantinas dos SASUP

8. Além das cantinas dos SASUP, já consumiu opções vegetarianas noutras Unidades de Alimentação da Universidade do Porto?

- ☐ a) Sim, em Bares
- ☐ b) Sim, no Restaurante
- ☐ c) Sim, em uma estrutura Grill
- ☐ d) Nunca consumi

(Se respondeu “Nunca consumi”, passe para a questão 11).

9. Indique em que Unidade de Alimentação (Bar, Restaurante, Grill) costuma consumir ou já consumiu a(s) refeição (ões) vegetariana(s): (resposta aberta) (solicita-se que seja o mais específico possível, por exemplo, no Bar ao lado da Cantina do ICBAS/FFUP ou no Grill ao lado da Cantina de Engenharia)

10. Relativamente à(s) refeição(ões) vegetariana(s) que consumiu na Unidade de Alimentação que identificou na pergunta anterior classifique de 1 (nada satisfeito/a) a 5 (muito satisfeito/a) as seguintes afirmações:

- ☐ () Apresentação
- ☐ () Variedade da confeção
- ☐ () Quantidade da refeição
- ☐ () Temperatura da refeição
- ☐ () Sabor e o tempero da refeição
- ☐ () Atendimento
- ☐ () Completo e Nutricionalmente adequado

(Passe para a questão 12).

11. Por favor assinale o(s) motivo(s) pelos quais não tem interesse na opção vegetariana.

- ☐ () É pouco variada/diversificada
 - ☐ () Não é vegana (inclui ovo e/ou laticíneos)
 - ☐ () É pouco apelativa
-

- () É nutricionalmente inadequada
 - () As minhas experiências prévias com pratos vegetarianos foram insatisfatórias
 - () Não é saciante
 - () Não é saborosa
 - () Pouca diversidade
 - () Outro
 - () Não costumo frequentar bares, restaurante nem grill da UP
- 12. Num cenário em que estivesse disponível a opção vegetariana, por qual destes menus teria preferência, atendendo à denominação?**
- () Feijoada de cogumelos (feijão branco, cogumelos e nabiças) com arroz branco e salada de tomate
 - () Feijoada vegetariana
 - () Feijoada de cogumelos
 - () Nenhum destes menus

Parte III: Caracterização do padrão alimentar

1. Indique qual considera ser o seu padrão alimentar (selecione uma opção):

- () Omnívoro/a (não tem restrições alimentares voluntárias)
- () Flexitariano (permite o consumo de carne, esporadicamente e em quantidades reduzidas).
- () Polovegetariano (exclui carnes vermelhas, mas inclui aves).
- () Pisco-vegetariano/a (exclui todas as carnes, mas inclui peixe e derivados)
- () Ovolutovegetariano (exclui todas as carnes e peixe, mas inclui ovos e laticínios).
- () Ovovegetariano (exclui todas as carnes, peixe e produtos lácteos mas inclui ovos)
- () Lactovegetariano (exclui todas as carnes, peixe e ovos mas inclui laticínios).
- () Vegano (não inclui qualquer produto de origem animal como carne, peixe, leite, ovos)
- () Outro, qual? _____

(Se respondeu "Omnívoro/a" passe para a questão 5).

2. Das seguintes opções, selecione a que mais o motivou a escolher o seu regime alimentar (escolha apenas uma, a que considera principal):

- () Porque considero ser a opção mais benéfica para a minha saúde
- () Porque defendo o bem-estar animal
- () Porque estou preocupado/a com o impacto ambiental da minha escolha
- () Porque não gosto carne vermelha, frango e/ou peixe
- () Outra (indique qual): _____

3. Relativamente ao seu regime alimentar, indique há quanto tempo segue este regime (anos, meses, semanas ou dias):

- () Há menos de 1 mês
-

- () Há mais de 1 mês mas há menos de 6 meses
- () Entre 6 meses e 1 ano
- () Há mais de um ano
- () Sempre segui esse regime alimentar
- () Não me recordo

4. Relativamente ao seu regime alimentar, classifique de 1 (discordo plenamente) a 5 (concordo plenamente) as seguintes afirmações:

(Se respondeu “sempre segui esse regime alimentar” não classifique as duas últimas afirmações)

- () Escolhi este padrão alimentar por vontade própria
- () Tenho dificuldades em cumprir no dia-a-dia o regime alimentar que indiquei
- () Não escondo o meu regime alimentar de ninguém
- () O meu regime alimentar é uma parte importante da minha vida
- () Não tenho dúvidas que o regime alimentar que faço é o melhor para mim
- () Encorajo os outros a adotarem o meu regime alimentar
- () Demorei pouco tempo a adaptar o meu regime alimentar ao meu estilo de vida
- () Procurei ajuda de um especialista para adaptar o meu regime alimentar

5. Para cada grupo de alimentos, marque a frequência que mais se aproxima do seu consumo médio no último mês.

Alimento	Porção Média	Frequência Alimentar
Frutos	1 unidade média	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Hortícolas	½ prato/chávena	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Cereais integrais	½ prato / 1 fatia grande	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Frutos oleaginosos (Ameiças, Avelãs, Nozes,	1/2 chávena descascado	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por

Amendoins, Pistachio, etc.)		semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Leguminosas	1 chávena ou 1/2 prato	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Óleos vegetais incluindo azeite	1 colher de sopa	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Chá e/ou café	1 chávena = 250 ml	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Doces e sobremesas	1 porção média	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Batatas fritas caseiras / de pacote	½ prato / 1 pacote pequeno	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Refrigerantes e bebidas açucaradas	1 garrafa ou copo pequeno	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Sumos e néctares	1 garrafa ou copo pequeno	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia
Cereais refinados	½ prato / 1 fatia grande	☐ Nunca ou menos de 1 vez por mês ☐ 1-3 vezes por mês ☐ 1 vez por semana ☐ 2-4 vezes por semana ☐ 5-6 vezes por semana ☐ 1 vez por dia ☐ 2-3 vezes por dia ☐ > 3 vezes por dia

Parte IX: Sobre si:

1. Qual o seu peso (kg) atual? ____ Não sei ()
2. Qual a sua altura (cm)? ____ Não sei ()
3. Tem alguma doença crónica? Sim () Não ()
Se sim, qual? _____

Parte X: Conhecimento da lei Lei nº 11/2017

1. Sabia que há uma lei que obriga à existência da opção vegetariana nas cantinas públicas?
 - ☐ () Sim
 - ☐ () Não

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo C - Autorização SASUP



SASUP Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Declaração

Para os devidos efeitos, autoriza-se a disseminação do questionário do estudo “Grau de Satisfação e Determinantes da Escolha de Refeições Vegetarianas na Universidade do Porto” nas Unidades de Alimentação dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto, no âmbito do Trabalho Complementar de Licenciatura em Ciências da Nutrição da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e no âmbito dos objetivos do Observatório do Comportamento e do Consumo Alimentar da Universidade do Porto (OCCA U.Porto).

Porto, 14 de março de 2025

O Diretor



(Dr. José Miranda Coelho)

Anexo D - Parecer Comissão de Ética da FCNAUP



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

COMISSÃO DE ÉTICA

Parecer / Rapport

Parecer número / Rapport number: |Nº189/2025/CEFCNAUP|

Título do projeto / Project Title

Grau de Satisfação e Determinantes da Escolha de Refeições Vegetarianas na Universidade do Porto

Investigador(es) responsável(eis) / Principal investigator and other researchers

Nome: |Ana Patrícia Diogo Padrão Ferreira|; Email: |patriciapadiao@fcna.up.pt|; Função: |Investigador principal, orientadora|

Nome: |Luiza Kocher Campos Ribeiro de Lima|; Email: |up202101403@edu.fcna.up.pt|; Função: |Investigadora, estudante|

Parecer / Rapport

☒ Favorável / Favourable ☐ Desfavorável / Not Favourable

Comentários e recomendações / Comments and recommendations:

O presente estudo será desenvolvido no âmbito de Trabalho Complementar de Licenciatura em Ciências da Nutrição.

Este estudo tem como objetivo avaliar a satisfação e os determinantes da escolha de refeições vegetarianas (RV) pelos utilizadores das cantinas, bares, restaurante e grill da Universidade do Porto (UP). Pretende-se contribuir para uma alimentação mais saudável e sustentável na UP.

A adoção de uma dieta vegetariana, desde que bem estruturada, pode trazer vantagens tanto para a saúde quanto para o meio ambiente. No entanto, obstáculos como a aparente falta de opções, dúvidas sobre a adequação nutricional e a dificuldade de acesso podem dificultar essa mudança. Por isso, é fundamental entender o que motiva ou dificulta as escolhas dos consumidores, a fim de alinhar melhor a oferta alimentar. No ambiente universitário, os estudantes representam um público estratégico para ações de saúde pública, já que costumam alterar seus padrões alimentares ao entrar na universidade, sendo um período favorável à adoção de dietas mais sustentáveis. A satisfação e os fatores que influenciam a escolha de refeições vegetarianas nas cantinas da Universidade do Porto foram estudados por Figueiredo em 2019, sendo por isso importante atualizar essas informações e expandir a análise para incluir outros locais, como cafés, bares e restaurantes que compõem o ambiente alimentar universitário e exercem influência direta sobre a liberdade de escolha alimentar dos estudantes.

Este estudo transversal inclui utilizadores das cantinas, bares e restaurante dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto (SASUP). A amostra abrangerá cerca de 500 indivíduos adultos, estudantes, docentes,

Comissão de Ética da FCNAUP.

1/2

investigadores e funcionários da UP. O recrutamento será feito por *QR codes* afixados nos espaços e via plataformas e e-mail dinâmico da UP. A recolha de dados será realizada através do preenchimento de um questionário online no *Lime Survey* (apresentado), ao longo de duas semanas. O questionário é anónimo e está estruturado em cinco partes, que incluem: a caracterização sociodemográfica, o grau de satisfação em relação às opções vegetarianas disponíveis nos estabelecimentos do SASUP, a caracterização do padrão alimentar, a análise da saúde dos participantes e o conhecimento dos participantes sobre a Lei nº 11/2017, que obriga à existência da opção vegetariana nas cantinas públicas. Será utilizada a escala de *Likert* nalgumas destas avaliações. O questionário será submetido a um pré-teste com aproximadamente 10 participantes para avaliar sua clareza e aplicabilidade.

A liberdade e autonomia, bem como o consentimento do participante, estão salvaguardados no termo de consentimento livre e esclarecido. Todos os participantes receberão informação detalhada sobre os objetivos e procedimentos do estudo antes de aceitarem participar. O consentimento informado será obtido eletronicamente antes do início do questionário. A participação é voluntária, estando o direito de recusar a participação neste estudo explicitamente mencionado. Não estão previstos riscos ou desconfortos para os participantes. O questionário é anónimo e garante a confidencialidade.

Os dados serão armazenados em servidores protegidos por senha e apenas os investigadores diretamente envolvidos terão acesso a eles. Os dados serão utilizados exclusivamente para os fins desta investigação e serão eliminados após a conclusão do estudo, previsivelmente em julho de 2025.

É referido que o questionário, é adaptado de Figueiredo, L.M.L. (2019): Satisfação e Determinantes da Escolha de Refeições Vegetarianas em Utilizadores das Cantinas da Universidade do Porto, apresentando-se autorização para a sua utilização.

Foi apresentada a autorização para a disseminação do questionário nas Unidades de Alimentação dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto.

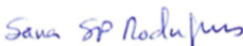
Conclusão

Pelo exposto, a opinião desta Comissão é que o projeto de investigação é cientificamente justificado e sem limitações do ponto de vista ético. Obtém-se assim um parecer favorável.

A Comissão de Ética solicita o envio de um relatório do projeto, após a sua conclusão.

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto,

Data, 2025 / 04/ 11

O Relator / <i>The rapporteur</i>	A Presidente / <i>The President</i>
 Prof.ª Doutora Rita Negrão	 Prof.ª Doutora Sara Rodrigues

