



livro de atas
livro de atas

conference proceedings
conference proceedings

VI Encontro Internacional
de Formação na Docência

6th International Conference
on Teacher Education



Título | Title

VI Encontro International
de Formação na Docência | Livro de Atas

6th International Conference
on Teacher Education | Conference Proceedings

Editores | Editors

Elisabete Mendes Silva, Cristina Mesquita, Manuel Vara Pires, Rui Pedro Lopes
Instituto Politécnico de Bragança

Editores de Comunicação e Design | Communication and Design Editors

Jacinta & Carlos Casimiro da Costa | Instituto Politécnico de Bragança

Publicação | Publisher

Instituto Politécnico de Bragança

Morada | Address

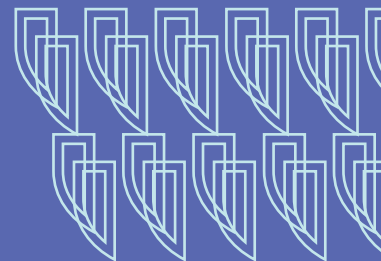
Escola Superior de Educação de Bragança
Campus de Santa Apolónia
5300-253 Bragança . Portugal
<http://incte.ipb.pt/>
incte@ipb.pt

ISBN + Handle

978-972-745-301-6 | <http://hdl.handle.net/10198/25401>


DOI

<https://doi.org/10.34620/incte.2022>



Práticas alimentares sustentáveis em alunos do ensino superior

Sustainable food practices in higher education students

Sérgio Rui do Bento Pinto¹, Maria da Conceição Martins¹,  0000-0002-0585-959X
rodrigolbp@sapo.pt, cmartins@ipb.pt

¹ *Instituto Politécnico de Bragança, Portugal*

Resumo

A Terra tem vindo a ser afetada por sérios problemas ambientais, merecendo destaque, pela abrangência e complexidade, as alterações climáticas, mas também a perda de biodiversidade, a desertificação, ou os fenómenos meteorológicos adversos, cada vez mais severos e frequentes. A alimentação está fortemente associada à crescente pegada ecológica. A seleção dos alimentos e a forma como são obtidos, transportados, transformados e eliminados estão na origem de graves desequilíbrios ambientais. No entanto, a produção de alimentos e a sua disponibilização em quantidade e qualidade adequadas a uma população global cada vez mais numerosa são igualmente afetadas e, em muitos casos comprometidas, pela degradação ambiental crescente do Planeta. Esta pesquisa teve como tema a problemática da (in)sustentabilidade da alimentação, procurando dar resposta ao seguinte problema: Quais as preocupações dos alunos do ensino superior com a sustentabilidade das suas práticas alimentares? Pretendeu-se, assim, saber se os jovens têm consciência dos impactes ambientais das suas opções relativas à seleção e aquisição de alimentos e à eliminação de resíduos, e se estão dispostos a adotar práticas alimentares mais “amigas” do ambiente. Foram definidos os seguintes objetivos: a) conhecer as práticas alimentares dos alunos; b) identificar as mudanças que os alunos dizem estar dispostos a fazer, para terem adotarem uma alimentação mais sustentável. Optou-se por uma metodologia quantitativa, A recolha de dados foi feita com um inquérito por questionário, aplicado em contexto de aula a 718 alunos do ensino superior português. Os resultados mostraram que a maioria dos alunos, em tempo de aulas, faz as suas refeições em casa, evita fazer desperdício dos alimentos confeccionados, mas ainda não faz uma gestão eficaz dos excedentes. Também se verificou que a maioria dos alunos não mostra muita atenção à proveniência e ao modo de produção dos alimentos que adquirem. Concluiu-se que estes jovens estão pouco conscientes dos impactes ambientais que a alimentação causa no Planeta e pouco sensibilizados para a importância da adoção de comportamentos que contribuam para uma maior sustentabilidade ambiental. Os resultados fundamentam, assim, a necessidade de inclusão desta temática nos programas e campanhas de Educação Ambiental, fornecendo aos jovens conhecimentos e competências que favoreçam o desenvolvimento de atitudes e comportamentos promotores de uma alimentação sustentável.

Palavras-chave: alimentação sustentável, consumo sustentável, educação ambiental, desperdício alimentar, resíduos alimentares.

Abstract

The Earth has been affected by serious environmental problems, with emphasis on climate change, but equally important, the loss of biodiversity, desertification, or adverse weather events, which are increasingly severe and frequent. Food is strongly associated with the growing ecological footprint. The selection of foods and the way in which they are obtained, transported, processed and discarded are at the origin of serious environmental imbalances. However, the production of food and its availability in adequate quantity and quality to an increasingly large global population are also affected and, in many cases, compromised by the increasing environmental degradation of the Planet. The theme of this research is the problem of (un)sustainability of food, seeking to answer the following problem: What are the concerns of higher education students with the sustainability of their food practices? The aim was, therefore, to find out if young people are aware of the environmental impacts of their choices regarding the selection and acquisition of food and waste disposal, and if they are willing to adopt more “friendly” food practices for the environment. The following objectives were defined: a) to know the eating habits of the students; b) identify the changes that students say they are willing to adopt, to have a more sustainable diet. A quantitative methodology was chosen. Data collection was carried out using a questionnaire survey, applied in the classroom to 718 Portuguese higher education students. The results showed that most students, during class time, eat their meals at home, avoid wasting food, but still do not effectively manage surpluses. It was also found that most students do not pay much attention to the origin and production method of the food they buy. It was concluded that these young people are little aware of the environmental impacts that food causes on the planet and little aware of the importance of adopting behaviors that contribute to greater environmental sustainability. Thus, the results highlight the need to include this subject in Environmental Education programs and campaigns, providing young people with knowledge and skills that favor the development of attitudes and behaviors that promote sustainable food.

Keywords: sustainable food, sustainable consumption, environmental education, food waste.

1 Introdução

A Terra tem vindo a ser afetada por sérios problemas ambientais, merecendo destaque, pela abrangência e complexidade, as alterações climáticas, mas também a perda de biodiversidade, a desertificação, ou os fenómenos meteorológicos adversos, cada vez mais severos e frequentes. A alimentação está fortemente associada à crescente pegada ecológica. A seleção dos alimentos e a forma como são obtidos, transportados, transformados e eliminados estão na origem de graves desequilíbrios ambientais (FAO, 2013; Martin & Danielsson, 2016). No entanto, a produção de alimentos e a sua disponibilização em quantidade e qualidade adequadas são igualmente afetadas e, em muitos casos comprometidas, pela degradação ambiental crescente do Planeta.

Neste contexto, estudar a “Alimentação Sustentável” tem-se tornado relevante e urgente. Se cada um mudar as suas atitudes e comportamentos, contribuindo para uma alimentação mais sustentável, será possível diminuir os impactes e as pressões exercidas sobre o ambiente e almejar que as gerações futuras possam usufruir de um Planeta habitável. Tal como é salientado na Estratégia Nacional de Educação Ambiental (APA, 2017), “viver bem dentro dos limites do Planeta é a mensagem forte da sustentabilidade” (p. 7).

Os jovens adultos têm um papel muito relevante neste contexto, pois começam a ser mais autônomos na aquisição e utilização dos bens alimentares. Por outro lado, os jovens estudantes do ensino superior estão frequentemente deslocados em relação às suas famílias, o que faz com que a responsabilidade pela sua alimentação aumente, quer em relação aos produtos adquiridos para consumo doméstico, quer nos comportamentos que adotam quando fazem as suas refeições fora de casa. Mas, para que sejam possíveis práticas que conduzam a uma maior sustentabilidade ambiental, tornam-se necessários os conhecimentos, as competências e os valores que permitam desenvolver as atitudes adequadas, precursoras dessas escolhas e comportamentos. Assim, é importante conhecer as práticas alimentares, nomeadamente dos jovens adultos, para se poder ter um diagnóstico adequado que permita delinear campanhas de sensibilização e programas de educação ambiental (Pinto, Martins & Gonçalves, 2020).

A pesquisa apresentada nesta comunicação integra-se numa investigação mais ampla, realizada no âmbito do curso de Mestrado em Educação Ambiental, lecionado pela Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança, e pretendeu dar resposta ao seguinte problema de investigação: “Quais as preocupações dos alunos do ensino superior com a sustentabilidade das suas práticas alimentares?” Mais concretamente, pretendeu-se saber se os jovens têm consciência dos impactes ambientais das suas opções relativas à seleção e aquisição de alimentos e à eliminação de resíduos, e se estão dispostos a adotar práticas alimentares mais “amigas” do ambiente, nomeadamente no referente ao desperdício alimentar e ao acondicionamento, embalagem e transporte dos alimentos.

Para poder responder às preocupações levantadas no problema de investigação, foram definidos dois objetivos:

- 1) Conhecer as práticas alimentares dos alunos;
- 2) Identificar as mudanças que os alunos precisam de adotar para que as suas práticas alimentares possam ser consideradas ambientalmente mais sustentáveis.

Procurando alcançar os objetivos delineados, foram elaboradas as seguintes questões, para as quais se tenta dar resposta neste artigo:

- 1) Com que frequência os alunos recorrem a comida pré-confecionada e fast-food?
- 2) Com que frequência os alunos evitam ou aproveitam as sobras alimentares?
- 3) Os alunos optam por alimentos com embalagens mais ecológicas?
- 4) Os alunos selecionam os alimentos em função do local, modo e época de produção?
- 5) Quais as práticas alimentares que os alunos precisam alterar para que a sua alimentação seja ambientalmente mais sustentável?

O estudo, foi precedido por uma revisão da literatura centrada, nomeadamente, nos impactes ambientais resultantes de comportamentos promotores de desperdício alimentar e de más práticas associadas à produção e distribuição dos alimentos. No ponto seguinte descreve-se a metodologia, incluindo a amostra utilizada, o instrumento de recolha de dados e os procedimentos utilizados. Nos dois últimos pontos são apresentados e discutidos os resultados, seguindo-se as considerações finais, com a identificação de possíveis implicações do estudo.

2 Alimentação sustentável

O mundo atual está profundamente afetado pelos estilos de vida cada vez mais consumistas. Além da preocupante perda de qualidade e de resiliência dos sistemas naturais, aumentam também as desigualdades sociais e a incapacidade de satisfazer as necessidades básicas de muitas pessoas. A globalização tem agravado a extensão e as consequências do modelo económico adotado por quase toda a sociedade.

A economia circular apresenta-se como um novo modelo de produção e consumo que pretende alcançar uma inversão na atual tendência de intensificação da delapidação dos recursos naturais. O objetivo é substituir o conceito de fim-de-vida em que se baseia a economia linear por novos fluxos circulares de reutilização, restauração e renovação, para que os produtos e materiais se mantenham na economia com o máximo valor e durante o maior tempo possível (Comissão Europeia, 2020). Tendo a alimentação humana um peso tão elevado na pegada ecológica sobre o Planeta deve ser um dos setores onde a transição para a economia circular seja operacionalizado mais rapidamente. Isso exigirá, além da opção por alimentos menos processados e produzidos de forma mais natural, uma maior consciência social e ambiental, que leve as pessoas a adequar as quantidades que compram ao que realmente consomem, reduzindo o desperdício de alimentos e os resíduos indiretos (FAO, 2018; Nações Unidas, 2020).

Uma alimentação sustentável é caracterizada por um baixo impacto ambiental e contribui para a segurança alimentar e nutricional da população, pensando quer no imediato quer a longo prazo. Para isso, deve estar baseada na utilização de produtos que foram produzidos com bases técnicas amigas do ambiente (FAO, 2018). Deste modo, o consumo destes produtos diminui o impacto ambiental e a pegada ecológica, o que os difere dos outros produtos que são produzidos em larga escala e “forçados” a crescer rapidamente. Outros parâmetros a ter em conta relacionam-se com as distâncias percorridas pelo consumidor para adquirir os seus alimentos ou pelos próprios alimentos, o que o consumidor faz com o alimento desde a sua compra até à sua eliminação e à proporção entre embalagens e alimentos (Nações Unidas, 2020).

Em relação a esta matéria, a Comissão Europeia, no âmbito do Pacto Ecológico Europeu (PEE) apresentou, em maio de 2020, uma estratégia intitulada *Do prado ao prato* com a finalidade de atingir vários objetivos de sustentabilidade e de preservação do ambiente (Conselho Europeu & Conselho da União Europeia, 2020; Martin & Danielsson, 2016). Esta estratégia tem em vista a transição dos sistemas alimentares para modelos mais sustentáveis, que contribuam para alcançar a neutralidade carbónica

Pode considerar-se que o PEE é um meio para se executar a Agenda 2030 e concretizar os ODS, estando ambos direcionados para atingir a sustentabilidade do planeta. Estimulando a mudança de todos para uma alimentação sustentável, ajudará a atingir mais facilmente e eficazmente as propostas estipuladas em todas estas estratégias (Comissão Europeia, 2020). Assim, a alimentação sustentável em conjunto e como parte integrante dos 17 ODS, integrados na Agenda 2030, poderão ser vias importantes no combate às alterações climáticas e aos desequilíbrios registados atualmente nos ecossistemas e contribuir também para enfrentar outros problemas que comprometem a sustentabilidade ambiental, social e económica do nosso mundo.

Esta pesquisa constitui-se, assim, como um contributo para que sejam alcançados os objetivos da Agenda 2030 das Nações Unidas. Entre eles, o ODS 12 – Produção e

consumo sustentáveis. Uma das metas do ODS 12 prevê que, até 2030, seja reduzido “para metade o desperdício de alimentos per capita a nível mundial, de retalho e do consumidor, e reduzir os desperdícios de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento” (Nações Unidas, 2020). Torna-se, assim, relevante conhecer as práticas alimentares dos cidadãos para, a partir dessa informação, identificar as mudanças mais adequadas a cada contexto. Os Estados, as suas entidades reguladoras, as entidades representativas dos produtores, distribuidores e comerciantes, entre outras, têm um papel fulcral na promoção de comportamentos mais informados, conscientes e eficazes. Contudo, para concretizar essa missão, precisam de conhecer as realidades e os públicos em relação aos quais atuam. Esta investigação visa, assim, contribuir para a ampliação desse conhecimento, procurando informação pertinente e aprofundada acerca de um contexto (Portugal) e de um grupo-alvo (estudantes do ensino superior) específicos.

3 Metodologia

Na presente investigação optou-se por uma metodologia quantitativa, tendo-se recorrido a um inquérito por questionário como instrumento de recolha de dados. Foram inquiridos estudantes do ensino superior.

3.1 Amostra

A pesquisa incidiu na comunidade discente da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança constituída pelos alunos que se encontravam a frequentar os Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), as Licenciaturas e os Mestrados.

A amostra foi constituída por 718 alunos, dos quais 612 (85,2%) eram alunos das Licenciaturas, 53 frequentavam os CTeSP (7,4%) e 53 (7,4%) frequentavam os cursos de Mestrado (Figura 1).

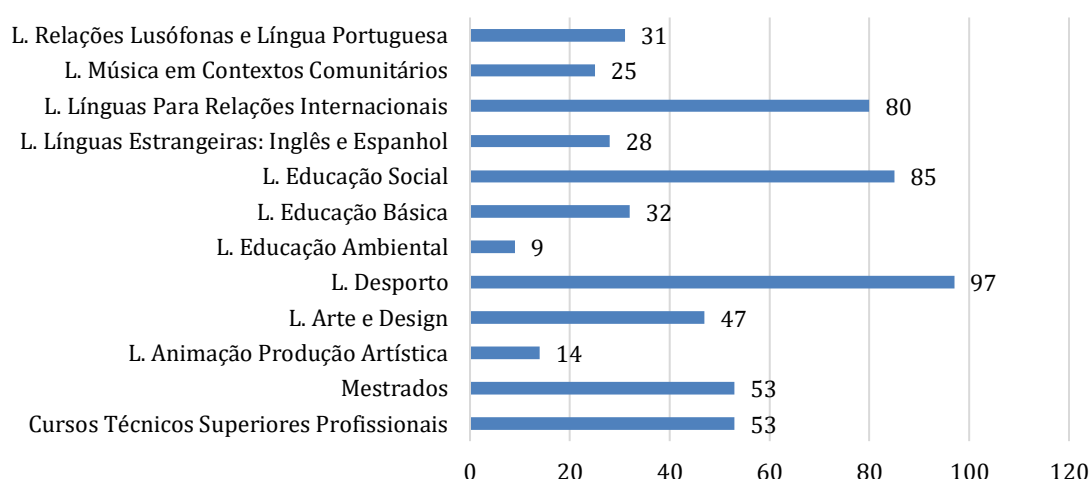


Figura 1: Distribuição da amostra por cursos.

Em relação ao sexo, 61% dos inquiridos eram do sexo feminino ($N = 437$). A idade situou-se entre os 18 e os 56 anos, embora a maioria dos inquiridos (93,5%) pertencessem à faixa etária entre os 18 e os 25 anos (figura 2).

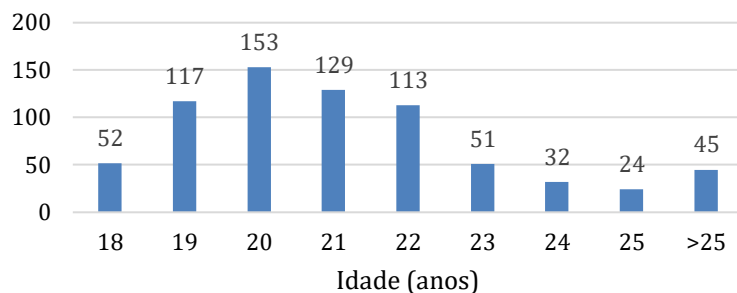


Figura 2: Distribuição dos indivíduos por idade.

3.2 Instrumento de recolha de dados

Optou-se por uma metodologia quantitativa, tendo os dados sido recolhido com base num inquérito por questionário elaborado especificamente para esta investigação, uma vez que não foram encontrados instrumentos adequados ao problema de investigação, objetivos do estudo e público-alvo. O questionário é uma técnica que permite recolher um conjunto vasto de dados, de forma sistemática, rápida e simples. É um instrumento que permite obter dados mais fiáveis, devido à garantia do anonimato e à maior liberdade e independência em relação ao investigador, o que tende a favorecer a autenticidade nas respostas por parte dos inquiridos (Lakatos & Marconi, 2017). Pretendeu-se construir um questionário objetivo, recorrendo preferencialmente a perguntas de resposta fechada e com uma extensão moderada, para que se tornasse mais rápido no preenchimento e na análise dos dados recolhidos.

A primeira parte do questionário permite caracterizar os indivíduos através das variáveis idade, sexo e ciclo de estudo que frequentavam, assegurando, no entanto, o anonimato. A segunda parte do questionário encontra-se organizada em três grupos de questões, o primeiro referente às práticas alimentares, o segundo aos locais de aquisição de alimentos e o terceiro sobre a sustentabilidade dos modos de produção dos bens alimentares e das embalagens em que são transportados e colocados no mercado.

Antes de aplicado, o questionário foi submetido à apreciação de três investigadores, de áreas científicas diferentes, aos quais foram solicitadas sugestões de melhoria dos conteúdos das perguntas e da adequação da estrutura do instrumento. Foi também realizado um pré-teste, usando como amostra quatro alunos do 2.º ano do Mestrado em Educação Ambiental e dois alunos do 2.º ano de um CTeSP, assegurando-se que estes não faziam parte da amostra. Após consolidação da redação final, foi criada uma versão para impressão em papel e outra no *Google Forms*, assegurando que ambas permitissem uma estrutura de respostas semelhante.

3.3 Procedimentos

Após autorização do diretor da Escola Superior de Educação de Bragança (IPB), a aplicação dos questionários decorreu entre os dias 8 e 27 de maio de 2019, tendo sido recolhido um total de 726 questionários (210 por via telemática e 516 em papel), dos quais foram validados 718. Em todos os casos, o questionário foi aplicado em contexto de aula, com a presença do investigador.

Os dados obtidos através do preenchimento no *Google Forms* foram exportados para o programa Excel. Os questionários em papel foram numerados, para serem conferidos e validados de forma mais fácil e rápida, e os dados foram introduzidos no mesmo ficheiro Excel. No final, efetuou-se uma revisão cuidada para identificação de possíveis erros ocorridos durante o preenchimento da base de dados e de questionários a eliminar por apresentarem um número insuficiente de respostas ou incongruências que impedissem a análise.

4 Análise e discussão dos resultados

A análise e a discussão dos resultados permitiram caracterizar as práticas alimentares dos alunos e identificar as mudanças que os alunos precisam de adotar para que as suas práticas alimentares possam ser consideradas mais sustentáveis.

Com a primeira questão de investigação pretendia-se conhecer a frequência com que os alunos adquirem comida pré-confeccionada e *fast-food* para consumo em casa e frequentam restaurantes de *fast-food*.

No que diz respeito à frequência de restaurantes de *fast-food*, verifica-se uma utilização generalizada, mas não muito assídua, já que 21% dos alunos indicaram frequentar este tipo de restaurante “às vezes” e 43% “poucas vezes”. Apenas 95 indivíduos (13%) responderam “nunca” fazer lá as suas refeições, como se pode verificar na figura 3.

A encomenda de comida *fast-food* e a aquisição de alimentos pré-confeccionados para consumir em casa registaram percentagens muito baixas de respostas “sempre” (Figura 3). Registou-se, contudo, uma distribuição diferente dos resultados pelos cinco níveis de resposta, sendo a compra de comida pré-confeccionada mais frequente: 224 alunos indicaram que adquirem “às vezes” e 80 “muitas vezes” alimentos pré-confeccionados para consumir em casa.

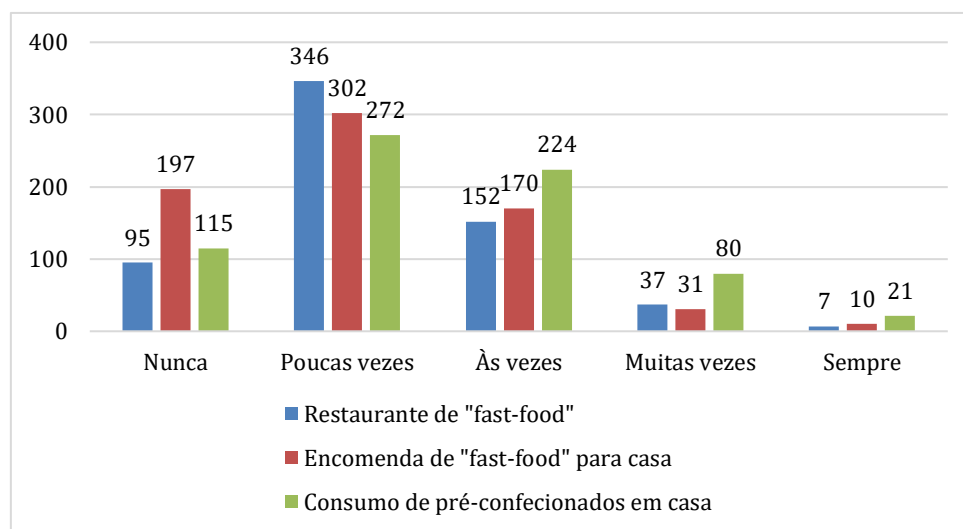


Figura 3: Frequência de aquisição e encomenda comida *fast-food* e pré-confeccionada.

Para saber se os alunos evitam ou aproveitam as sobras alimentares, foi questionado qual a frequência com que os mesmos: a) levam para casa as sobras comida quando vão aos restaurantes; b) aproveitam as sobras das refeições para consumirem noutras refeições; e

c) aproveitam resíduos alimentares para a confeção de caldos, molhos ou outras componentes das suas refeições.

Os resultados estão apresentados na Figura 4. Mostraram que cerca de metade dos inquiridos não faz aproveitamento dos alimentos não consumidos nas refeições efetuadas fora de casa (“nunca”; 49%). Além disso, nos outros níveis de resposta, as frequências apresentam-se de forma descendente, desde “poucas vezes” até “sempre”, variando a percentagem entre 22% e 7%, respetivamente.

No que diz respeito à utilização das sobras das refeições feitas em casa para incorporar noutras refeições, as respostas distribuíram-se mais uniformemente pelos diferentes níveis, sendo a percentagem mais alta referente a “muitas vezes” (27%) e a mais baixa a “nunca” (14%). Destaca-se, ainda, que cerca de metade dos inquiridos (26% “sempre” e 27% “muitas vezes”) indicou que aproveita frequentemente as sobras das refeições para confeccionar ou adicionar a outras refeições.

Uma quantidade significativa de alimentos não é aproveitada quando se preparam as refeições. No entanto, muitos desses resíduos, se devidamente preparados, podem ser utilizados para a confeção de diversos produtos alimentares, como por exemplo caldos, molhos e outros. Os resultados mostraram que uma larga maioria dos alunos não faz esse tipo de aproveitamento das sobras dos alimentos pré-confeccionados (79% respondeu “nunca”).

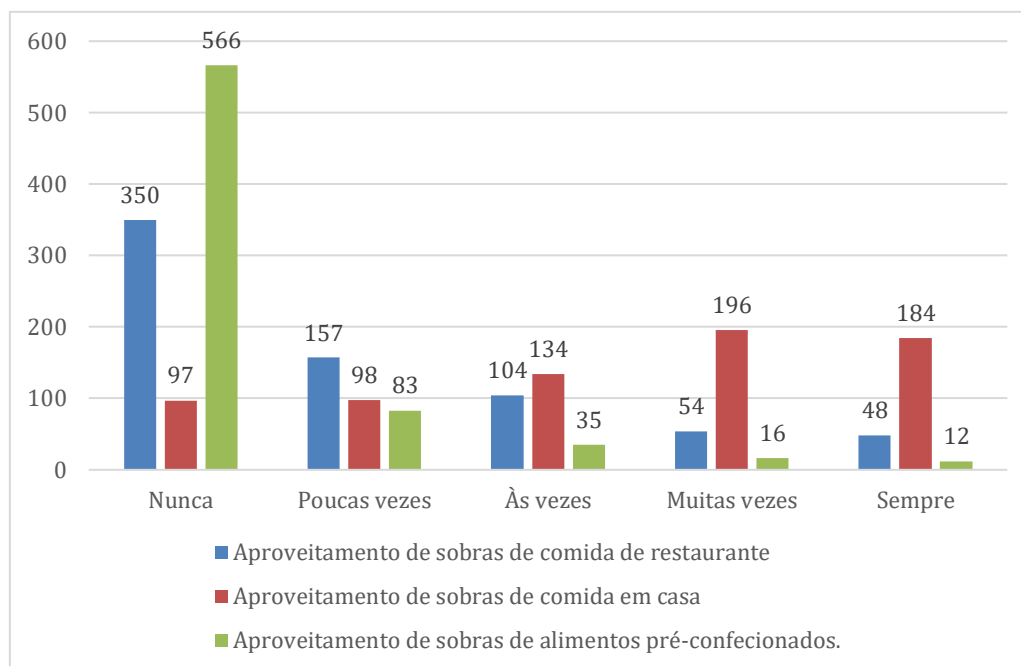


Figura 4: Frequência de aproveitamento de sobras de comida e alimentos pré-confeccionados.

Diferentes comportamentos no momento da seleção dos alimentos podem influenciar de forma muito significativa a sustentabilidade ambiental da alimentação. Consoante o tipo e a quantidade de embalagens, os alimentos podem contribuir para agravar (ou não) a sua pegada ecológica.

Nas questões “Tens em conta o tipo de material das embalagens dos alimentos?” e “Verificas a quantidade de embalagens que envolvem os alimentos, para adquirir o que

tem menos embalagens?”, a variação das percentagens de respostas não foi muito ampla, nem o padrão de respostas muito diferente. Em ambos os casos, o número de alunos que referiu ter em conta o tipo de material das embalagens e selecionar os produtos com menos quantidade de embalagens foi muito baixa (17% “nunca” e 27% “poucas vezes”). Ou seja, a maior parte dos alunos “nunca” (22%) ou “poucas vezes” (26%) seleciona os alimentos que compra escolhendo embalagens mais ecológica (Figura 5).

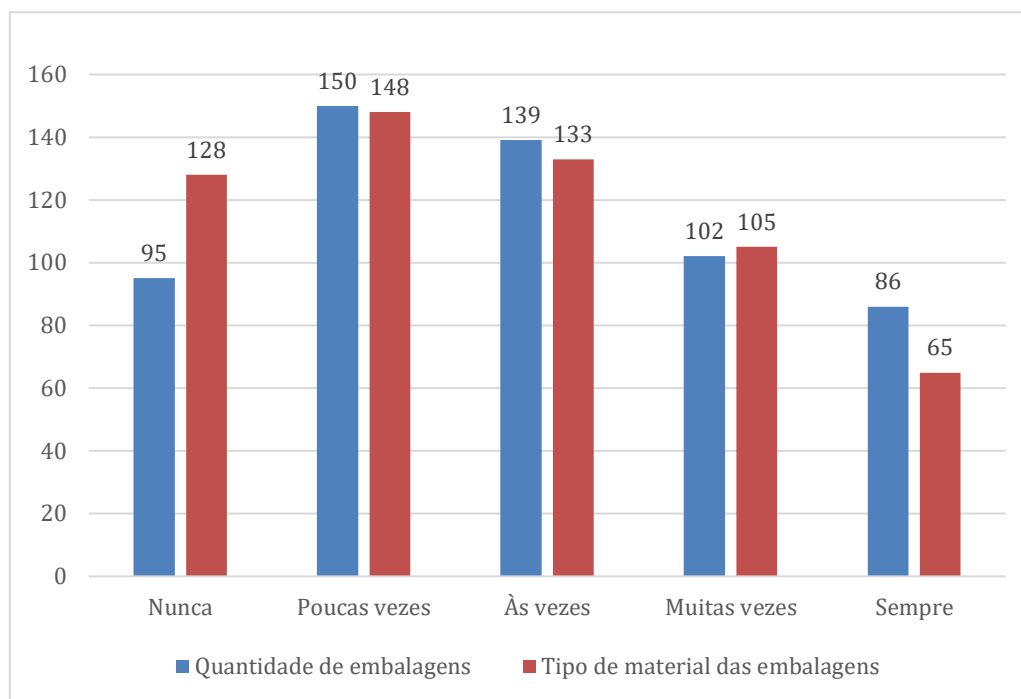


Figura 5: Frequência de seleção de alimentos com base no tipo e quantidade de embalagens.

Pretendeu-se, ainda, saber se os alunos selecionam os alimentos tendo em consideração se os produtos alimentares são produzidos localmente, se são produzidos de modo e mais biológico/natural, e se estão a ser adquiridos na época normal de produção dos mesmos. Os resultados mostram (Figura 6) que uma percentagem muito baixa (8%) dos alunos indicou ter “sempre” em atenção o local de origem dos alimentares que compra optar registou-se na opção “sempre”, e apenas 13% respondeu “muitas vezes”.

No que diz respeito à opção por alimentos de produção mais biológica/natural, o número mais elevado de respostas recaiu na opção “às vezes” (29%) e a distribuição das restantes fez-se de forma quase simétrica. Já no que sen referente à verificação da “época”, a resposta “nunca” foi a que obteve a menor percentagem (6%) e o número de respostas “sempre” foi modesto (16%). A maior parte dos alunos indicou que “às vezes” (30%) e “muitas vezes” (32%).

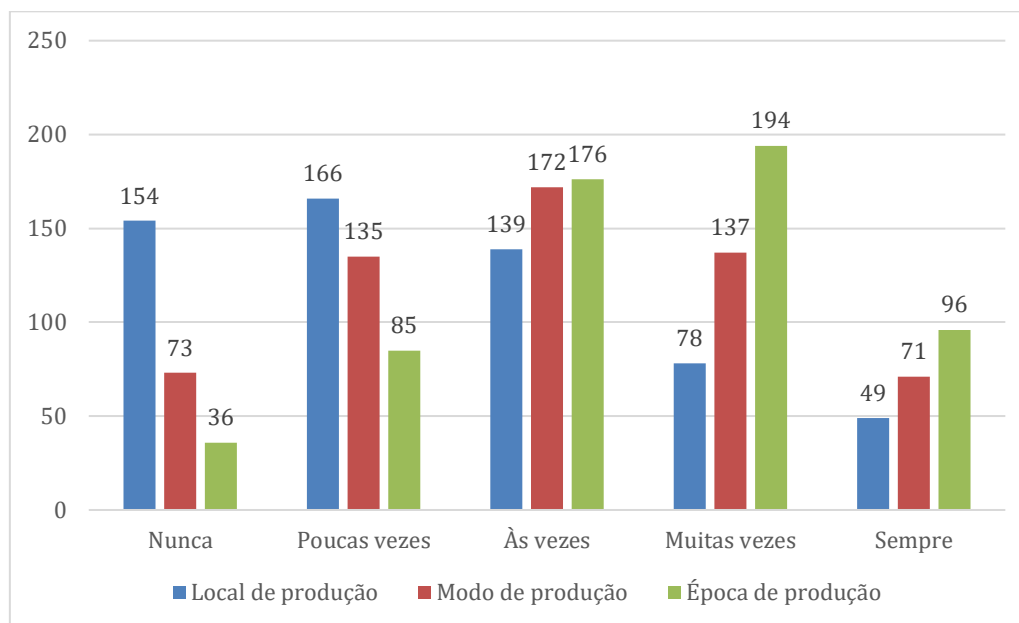


Figura 6: Frequência de seleção de alimentos, tendo em consideração o local, o modo e a época de produção dos alimentos.

A análise e discussão dos resultados permitiu conhecer preocupações e práticas descritas pelos alunos. No ponto seguinte são apresentadas as conclusões extraídas.

5 Considerações finais

Os jovens estudantes do ensino superior estão frequentemente deslocados em relação às suas famílias, aumentando a responsabilidade pessoal pela gestão dos produtos alimentares que adquirem, armazenam e confeccionam para consumo doméstico, mas também nos locais que selecionam e nos comportamentos que adotam quando fazem as suas refeições fora de casa. Assim, a aquisição de conhecimentos e competências que lhes permitam formar atitudes mais favoráveis à preservação do ambiente terá certamente efeitos positivos nas suas práticas alimentares, contribuindo para que as mesmas sejam ambientalmente mais sustentáveis.

Esta pesquisa pretendeu caracterizar as práticas alimentares dos alunos que frequentam o ensino superior e identificar aquelas que os alunos precisam alterar para que a sua alimentação seja ambientalmente mais sustentável. Com o objetivo de encontrar respostas para as questões colocadas, foi aplicado um inquérito por questionário a alunos da Escola Superior de Educação de Bragança (IPB). A análise e discussão dos resultados permitiu conhecer preocupações e práticas alimentares descritas pelos alunos, evidenciando atitudes e comportamentos favoráveis, mas também domínios nos quais é essencial que se concretizem mudanças que contribuam ativamente para a redução da pegada ecológica da alimentação.

Em relação ao consumo de comida *fast-food* e pré-confeccionada, verificou-se que, embora a frequência de utilização de restaurantes, no geral, tenha sido descrita pelos inquiridos como baixa, possivelmente devido ao baixo poder de compra dos estudantes, merece destaque a frequência generalizada, embora moderada, dos restaurantes de *fast-*

food, o que pode dar a entender que os alunos, esporadicamente, recorrem a estes espaços de restauração para comerem com os colegas ou para “fugirem” à rotina de fazer as refeições em casa, optam por espaços informais e com custos moderados. De forma semelhante, a encomenda de *fast-food* e a compra de comida pré-confeccionada para consumir em casa, apresentou-se como moderada, o que, embora não se mostrando práticas muito preocupantes, podem ser alvo de ações de sensibilização para que os alunos venham a adotar comportamentos mais saudáveis e sustentáveis em relação a este tipo de alimentos.

No que concerne ao aproveitamento das sobras das refeições, os resultados evidenciaram uma grande diferença nas respostas, quando se compara o aproveitamento de sobras resultantes de refeições feitas em casa e das refeições feitas fora: cerca de metade dos alunos declarou que aproveita as sobras de comida das refeições que faz em casa, enquanto, em contrapartida, mais de dois terços dos alunos referiram que não levam para casa as sobras das refeições tomadas fora de casa.

Em ambos os casos, a potencialidade de melhoria destes comportamentos é bastante elevada, evidenciando a pertinência e urgência de campanhas de educação ambiental que contribuam para um aproveitamento generalizado dos alimentos depois de confeccionados, introduzindo-os nas refeições nos dias seguintes. Merece ainda destaque que a não utilização de sobras das refeições feitas fora pode estar associada à inibição de comportamentos positivos face ao ambiente devido à maior exposição social, o que evidencia que este é um tema para o qual existe necessidade de uma campanha generalizada, que apele a comportamentos social e ecologicamente responsáveis, e que torne estas práticas valorizadas perante a comunidade. Concluiu-se, ainda, que há uma elevada quantidade de desperdício de alimentos antes da confeção, dado que a frequência com que esses resíduos são reaproveitados é bastante baixa. No entanto, muitos desses resíduos alimentares têm ainda alto valor económico, nutricional e ambiental, podendo ser usados com sucesso para a confeção de caldos, molhos, etc. Poderão os inquiridos não terem condições, nos seus alojamentos, para efetuarem refeições suficientemente diversificadas para fazerem o aproveitamento integral de todas as componentes dos alimentos que usam.

O não aproveitamento de sobras pré e pós-confeccionadas é uma das principais fontes de resíduos alimentares, pelo que o seu aproveitamento, além de ter efeitos positivos relevantes na economia doméstica, terá repercussões significativas na gestão de resíduos sólidos urbanos e, o mais importante, na diminuição da poluição e na poupança de recursos naturais associados à produção, embalagem, transporte e confeção dos bens alimentares. Sendo uma temática emergente, os bons exemplos devem ser estimulados e a disseminação de informação deve ser promovida ativamente, para que se torne um assunto mais (re)conhecido, mais consensual e mais praticado.

Em relação às embalagens, concluiu-se, uma vez mais, pela necessidade de investimento em campanhas de sensibilização mais amplas e na promoção de uma educação ambiental mais aprofundada. Os resultados desta investigação indicaram haver pouca atenção, tanto acerca do material de que são feitas como da quantidade das embalagens dos produtos alimentares, mostrando que estes indicadores não são tidos em conta no momento de seleção dos produtos a comprar. Ou seja, os inquiridos deixam-se seduzir pela aparência ou por comodidades extra que as embalagens proporcionam, sem fazerem uma reflexão

crítica que os leve ponderar os impactes ambientais dessas embalagens e as consequências das suas opções nesta matéria.

No que diz respeito à produção dos alimentos, nomeadamente nas questões alusivas ao local e ao tipo de produção dos alimentos, verificou-se que a grande maioria dos indivíduos apontou dar, com pouca frequência, atenção a estes aspetos. Neste caso, o fator económico pode constituir-se como a variável mais relevante, podendo mascarar a eventual preocupação ambiental. É frequente serem comercializados, a custo mais baixo, bens alimentares produzidos sem regras de sustentabilidade ecológica e social. Muitos desses produtos são importados de outros países e, apesar de percorrerem longas distâncias e deixando uma pegada ecológica enorme, são vendidos a preços inferiores. Essas práticas, apesar de censuráveis, fazem com que os consumidores optem pelos produtos mais baratos, mesmo quando sabem ou suspeitam que foram produzidos de maneira menos amiga do ambiente. Em relação à escolha de alimentos da época, os resultados apontaram práticas mais favoráveis por parte dos inquiridos, o que pode estar relacionado com a maior disponibilidade desses produtos na sua época mais favorável, diminuindo o seu preço, ou devido a campanhas que têm sido realizadas alertando para a diminuição de propriedades nutricionais desses alimentos.

Tal como em todas as pesquisas, existiram limitações que dificultaram a realização do estudo, nomeadamente a necessidade de aprofundamento de algumas questões para se poder extrair mais e melhores conclusões. No entanto, considerando que se trata de um estudo exploratório, num domínio em que existe pouca investigação que permita confrontar os resultados obtidos, isso pode ser visto como uma oportunidade de desenvolvimento de investigações futuras, que possam aprofundar as questões existentes no instrumento de recolha de dados construído.

6 Referências

- APA - Agência Portuguesa do Ambiente (2017). *Estratégia Nacional de Educação Ambiental 2020*. Resolução do Conselho de Ministros n.º 100/2017, de 11 de julho.
- Comissão Europeia (2020). Rumo a uma economia circular. https://ec.europa.eu/commission/priorities/jobs-growth-and-investment/towards-circular-economy_pt
- Conselho Europeu & Conselho da União Europeia (2020). Pacto Ecológico Europeu. <https://www.consilium.europa.eu/pt/policies/green-deal/>
- FAO (2013). O desperdício alimentar tem consequências ao nível do clima, da água, da terra e da biodiversidade. <http://www.fao.org/news/story/pt/item/204029/icode/>
- FAO. (2018). Sustainable Development Goals. <http://www.fao.org/sustainable-development-goals/goals/goal-1/en/>
- Lakatos, E., & Marconi, M. A. (2017). *Fundamentos de metodologia científica* (8.ª ed.). Atlas.
- Martin, M., & Danielsson, L. (2016). Environmental implications of dynamic policies on food consumption and waste handling in the European union. *Sustainability*, 8(3), 282.
- Nações Unidas. (2020). 12 Produção e consumo sustentável. <https://unric.org/pt/objetivo-12-producao-e-consumo-sustentaveis/>
- Pinto, S. R. B., Martins, M. C., & Gonçalves, A. (2020). Alimentação sustentável em alunos do ensino superior: caracterização e diferenciação em função do sexo. *EDUSER: revista de educação*, 12(2), 17-33. <http://dx.doi.org/10.34620/eduser.v12i2.147>