

# TARGET

## NÍVEL DE ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA DOS ALUNOS DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR EM PORTUGAL LEVEL OF ACCESSION TO THE MEDITERRANEAN DIET OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS STUDENTS IN PORTUGAL

O Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) está associado a uma maior longevidade e à diminuição do risco de desenvolvimento de diversas doenças, nomeadamente doença cardiovascular, cancro, doença de Parkinson e Alzheimer. Assim, existe o reconhecimento generalizado da importância do PAM na promoção da saúde. Contudo, vários estudos têm sugerido um abandono gradual deste padrão alimentar, em particular nas gerações mais jovens pelo que, o presente estudo, tem como objetivo avaliar a adesão ao PAM dos estudantes do Ensino Superior de Portugal Continental e Ilhas.

Trata-se de um estudo observacional de corte transversal. A recolha de dados vai decorrer nos meses de maio, junho e julho de 2019. Serão incluídos todos os alunos que aceitem voluntariamente participar no trabalho e que frequentam o ensino superior das instituições que se associaram ao presente estudo. O instrumento na recolha de dados será o inquérito PREDIMED, o qual avalia a Adesão ao PAM numa escala de 0-14 pontos. Considera-se uma boa adesão ao PAM quando o somatório é  $\geq 10$  pontos.

The Mediterranean Food Standard (MFS) is associated with increased longevity and reduced risk of developing various diseases, including cardiovascular disease, cancer, Parkinson and Alzheimer. Thus, there is widespread recognition of the importance of (MFS) in promoting health. However, several studies have suggested a gradual abandonment of this dietary pattern, particularly in the younger generations. Therefore, the present study aims to evaluate the adherence to MFS of the Higher Education students of Portugal and Islands.

It is an observational cross-sectional study. Data collection will take place in May, June and July 2019. It will include all the students attending higher education in the partner institutions of this study who voluntarily accept to participate in the project. The instrument for data collection will be the PREDIMED survey, which assesses the Membership of the MFS on a scale of 0-14 points. A good adherence to MFS is considered when the sum is  $\geq 10$  points.



**INVESTIGADOR RESPONSÁVEL**  
**PRINCIPAL INVESTIGATOR**  
Adriano Azevedo Costa (CITUR Guarda)

**UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO**  
**RESEARCH UNIT**  
CITUR - Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo (polo da Guarda)  
CITUR - Center for Tourism Research, Development and Innovation (Polytechnic of Guarda branch)

**DURAÇÃO | DURATION**  
12 meses | 12 months (2019 - 2020)

**PARCEIROS INSTITUCIONAIS E EMPRESARIAIS**  
**INSTITUCIONAL AND ENTERPRISE PARTNERS**  
CITUR Algarve  
CITUR Coimbra  
CITUR Estoril  
CITUR Leiria  
CITUR Madeira

**ENTIDADES FINANCIADORAS**  
**FUNDING**



REDE DE INSTITUIÇÕES PÚBLICAS  
DO ENSINO SUPERIOR POLITÉCNICO  
COM CURSOS DE TURISMO



## RESEARCH PROJECT PROJETO DE INVESTIGAÇÃO