

PROALGA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS PRODUTORES DE ALGAS

Conhecimento e Perceção sobre Algas | 2024

janeiro 2025



ÍNDICE

3

I. INTRODUÇÃO

8

II. NOTAS DE LEITURA

10

III. RESULTADOS

52

IV. CONCLUSÕES

55

V. QUESTIONÁRIO UTILIZADO

I
—
INTRODUÇÃO



Enquadramento do projeto

- (*in briefing* recebido) O estudo teve por objetivo avaliar o nível de conhecimento e perceção sobre as algas e os seus diversos usos, tanto no âmbito alimentar, como em cosméticos, suplementação e outros setores, num contexto em que algas têm vindo a ganhar destaque como um recurso sustentável e multifuncional, com aplicações em várias indústrias devido ao seu perfil nutricional rico e ao seu potencial na mitigação de impactos ambientais.
- Este estudo faz parte de um projeto promovido pelo Algae Vertical, um projeto que reúne 38 entidades do setor das algas, incluindo grandes grupos empresariais, PMEs, *startups*, universidades e centros de investigação. O seu objetivo final é o de fortalecer o setor das algas, promovendo novos produtos sustentáveis, otimizando processos tecnológicos e científicos, e introduzindo serviços inovadores.
- O presente estudo foi levado a cabo por via de um inquérito, fornecido pelo cliente e aplicado pela Consulmark2.

Universo

O universo foi constituído por:

População residente em Portugal Continental, com idade entre os 18 e os 65 anos.

Amostra

3.028 entrevistas

Amostragem estratificada pelas variáveis:

- Sexo
- Idade (4 grupos etários)
- Região (NUTs II – Portugal Continental).

Amostra realizada via online: **2639** inquiridos, relativos maioritariamente ao grupo etário 18-54 anos.

Amostra realizada via presencial: **399** inquiridos, relativos ao grupo etário 55-65 anos.

Técnica

Recorreu-se a uma metodologia quantitativa, mista, complementar:

- Realização de inquéritos por **via online** (sistema CAWI - *Computer Assisted Web Interviewing*)
- Realização de inquéritos por **via presencial** (sistema CAPI - *Computer Assisted Personal Interviewing*).

Em ambos os casos foi respeitada a proporcionalidade relativa a região (NUT II), sexo e grupo etário.

O questionário utilizado, constituído maioritariamente por perguntas fechadas, incluía uma pergunta aberta.

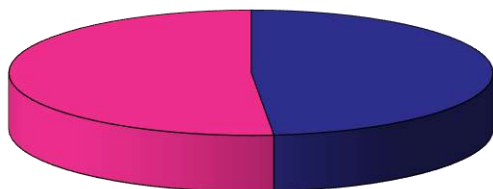
Trabalho de Campo

- **Via online:** 29 de novembro a 6 de dezembro de 2024.
- **Via presencial:** 16 de dezembro de 2024 a 9 de janeiro de 2025. Participaram 7 entrevistadores, que foram preparados para o efeito através de um *briefing* específico.

O Perfil da Amostra Contactada

3.028 entrevistas

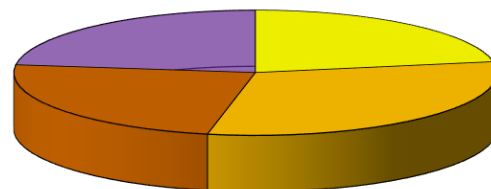
SEXO



■ Masculino ■ Feminino

48% Masculino
52% Feminino

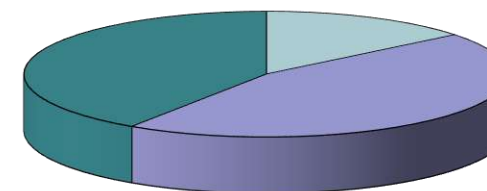
IDADE



■ 18/30 ■ 31/45 ■ 46/55 ■ 55/65

22% 18/30 Anos
31% 31/45 Anos
24% 46/55 Anos
23% 55/65 Anos

ESCOLARIDADE



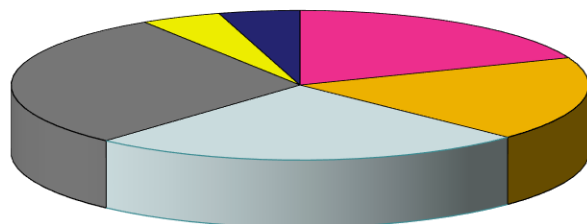
■ Básico ■ Secundário ■ Superior

14% Básico
45% Secundário
41% Superior

O Perfil da Amostra Contactada

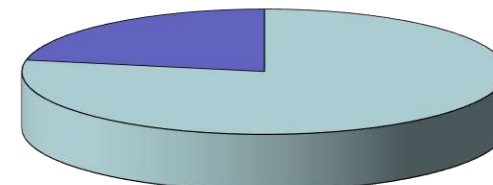
3.028 entrevistas

REGIÃO RESIDÊNCIA



■ Norte ■ AMP ■ Centro
■ AML ■ Alentejo ■ Algarve

SIT. PROFISSIONAL



■ Ativo ■ Não ativo

78%	Ativo
22%	Não Ativo

19%	Norte	29%	AML
18%	AM Porto	5%	Alentejo
24%	Centro	5%	Algarve

||

—

NOTAS DE LEITURA



Notas de Leitura

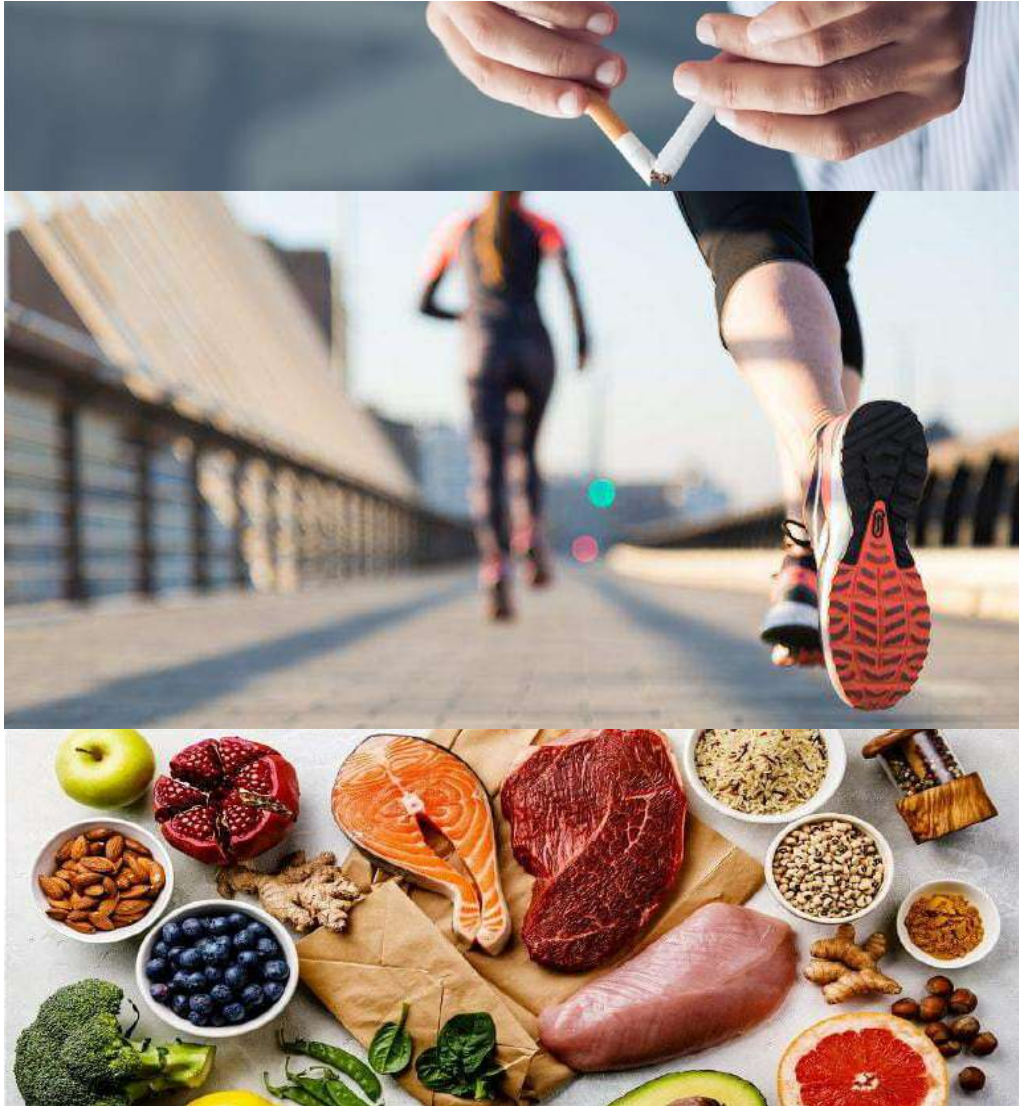
- Desenvolveu-se uma série de gráficos , respeitantes aos principais resultados e que são apresentados em percentagens e em pontuações médias. Todos os gráficos são devidamente referenciados às questões que lhes deram origem.
- Alguns gráficos referenciam as diferenças encontradas entre algumas variáveis demográficas: sexo, idade, escolaridade e situação profissional, que nos parecem ser as variáveis com mais interesse. Por vezes, fazemos apenas diferenciação para os aspetos mais representativos.
- Os gráficos circulares correspondem às perguntas de hipótese de resposta única; os gráficos de barras referenciam as situações de resposta múltipla às perguntas.
- As pontuações médias são determinadas através do “peso” atribuído a cada variável. A avaliação mais negativa corresponde ao 1, enquanto que a avaliação mais positiva corresponde ao valor mais alto da escala: 4
- A base de dados será entregue ao cliente, para que possa fazer todas as análises que desejar, para além das apresentadas neste relatório.



RESULTADOS



Hábitos Pró-saúde



Hábitos Tabágicos

Prática de Atividade Física

Regime Alimentar

Saúde vs. Doença

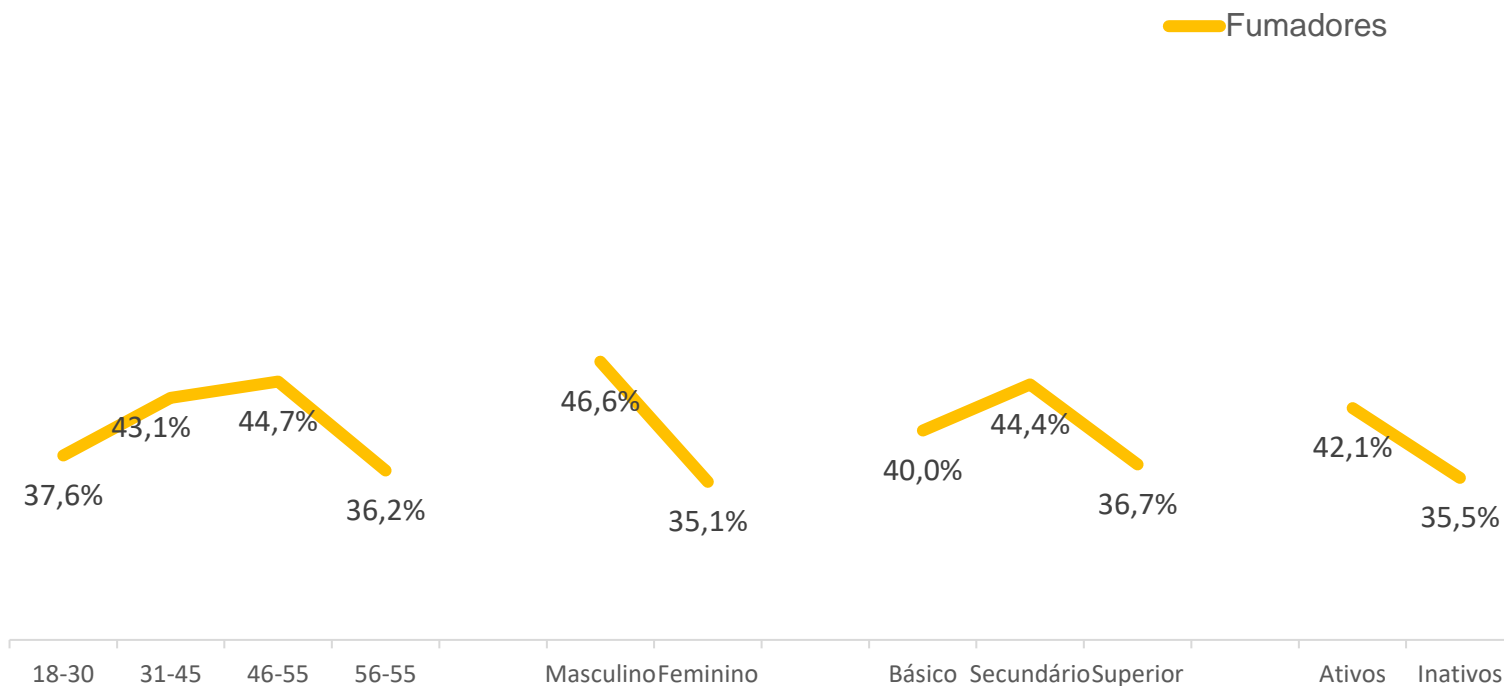
Hábitos Tabágicos

A maioria dos inquiridos **não são fumadores ativos**. Dos que são, a maior parte encontra-se na faixa etária dos 31-55 anos, são maioritariamente do sexo masculino, com ensino secundário e profissionalmente ativos.

Pergunta 6. É fumador ativo?



Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)



Prática de Atividade Física

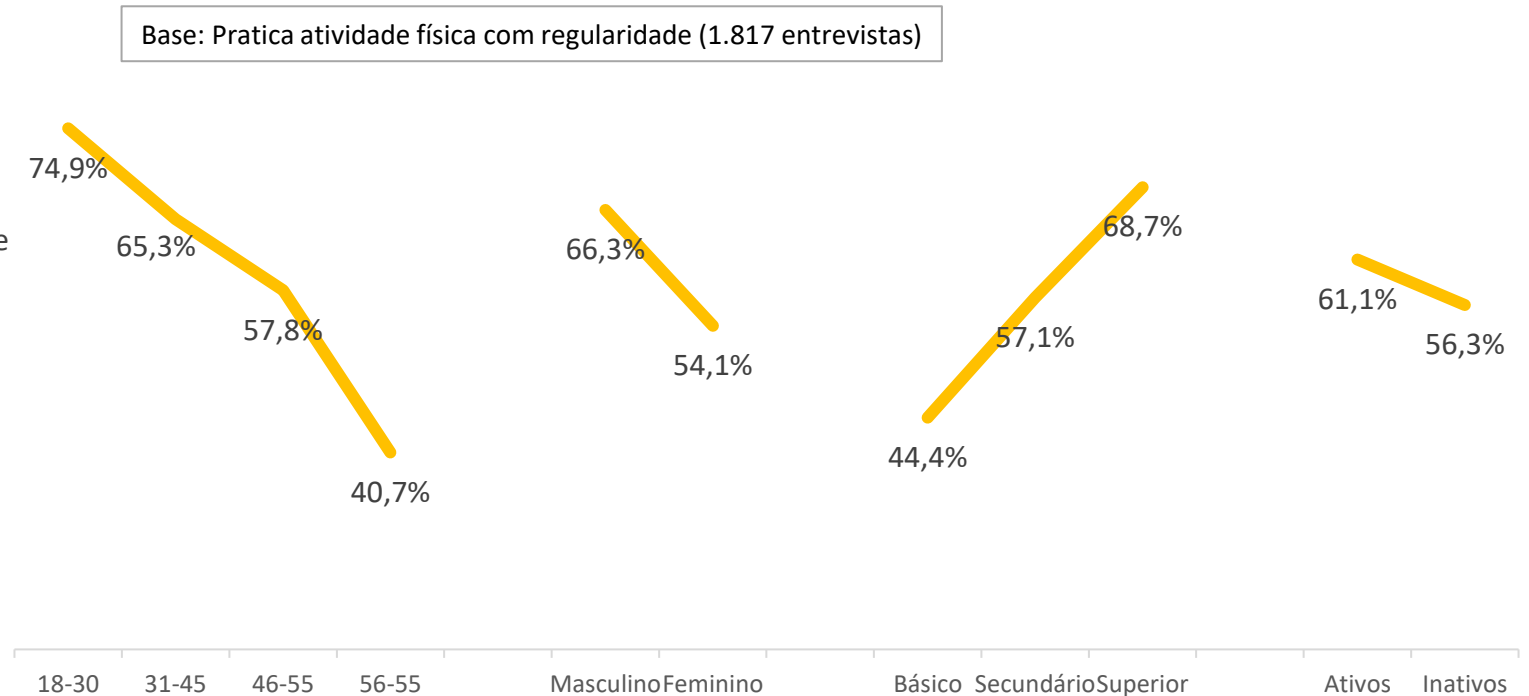
A maioria **pratica atividade física com regularidade**, entre 2 a 4 vezes por semana. São maioritariamente homens, de idades até aos 55 anos (com incidência em idades mais jovens), com níveis de escolaridade mais elevados e profissionalmente ativos.

Pergunta 7. Pratica atividade física com regularidade?
 Pergunta 8. Se sim, quantas vezes por semana

Com que frequência?	
1 a 2 vezes	39,2%
2 a 4 vezes	44,8%
Diariamente	16,0%



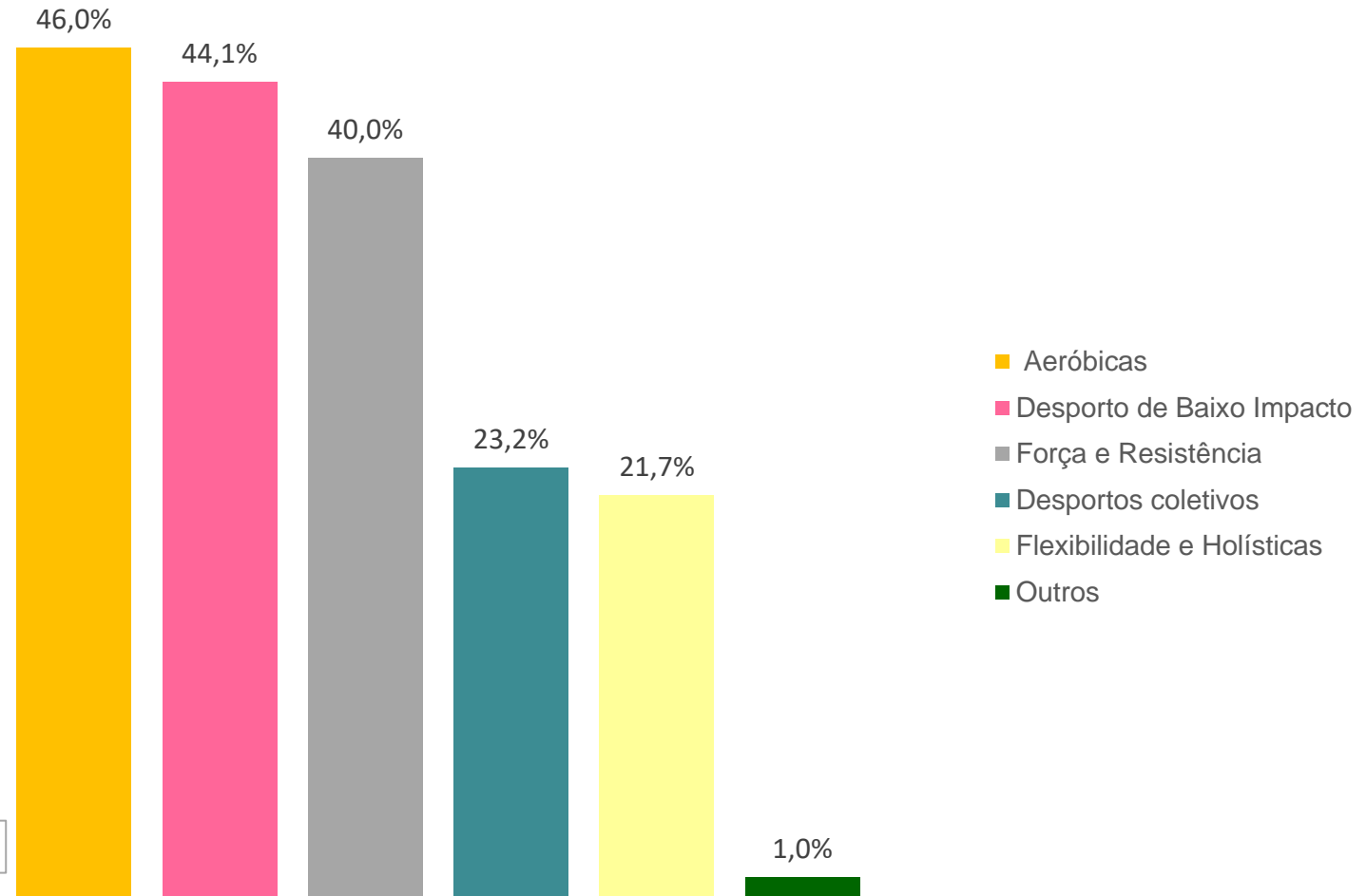
Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)



Prática de Atividade Física

Atividades aeróbicas, desportos de baixo impacto e atividades de força e resistência são as mais praticadas.

Pergunta 9. Que atividade(s) pratica?



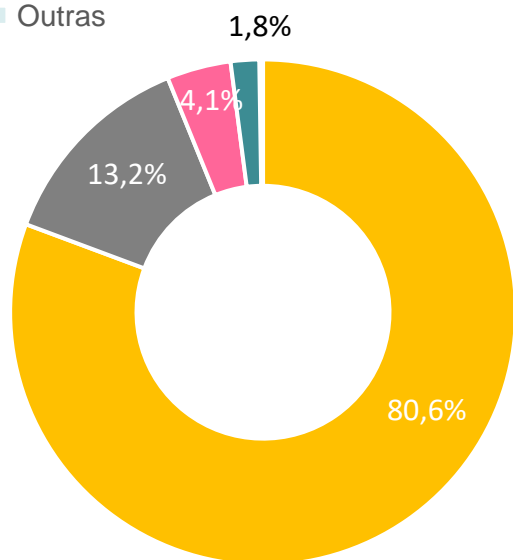
Base: Pratica atividade física com regularidade (1.817 entrevistas)

Regime Alimentar

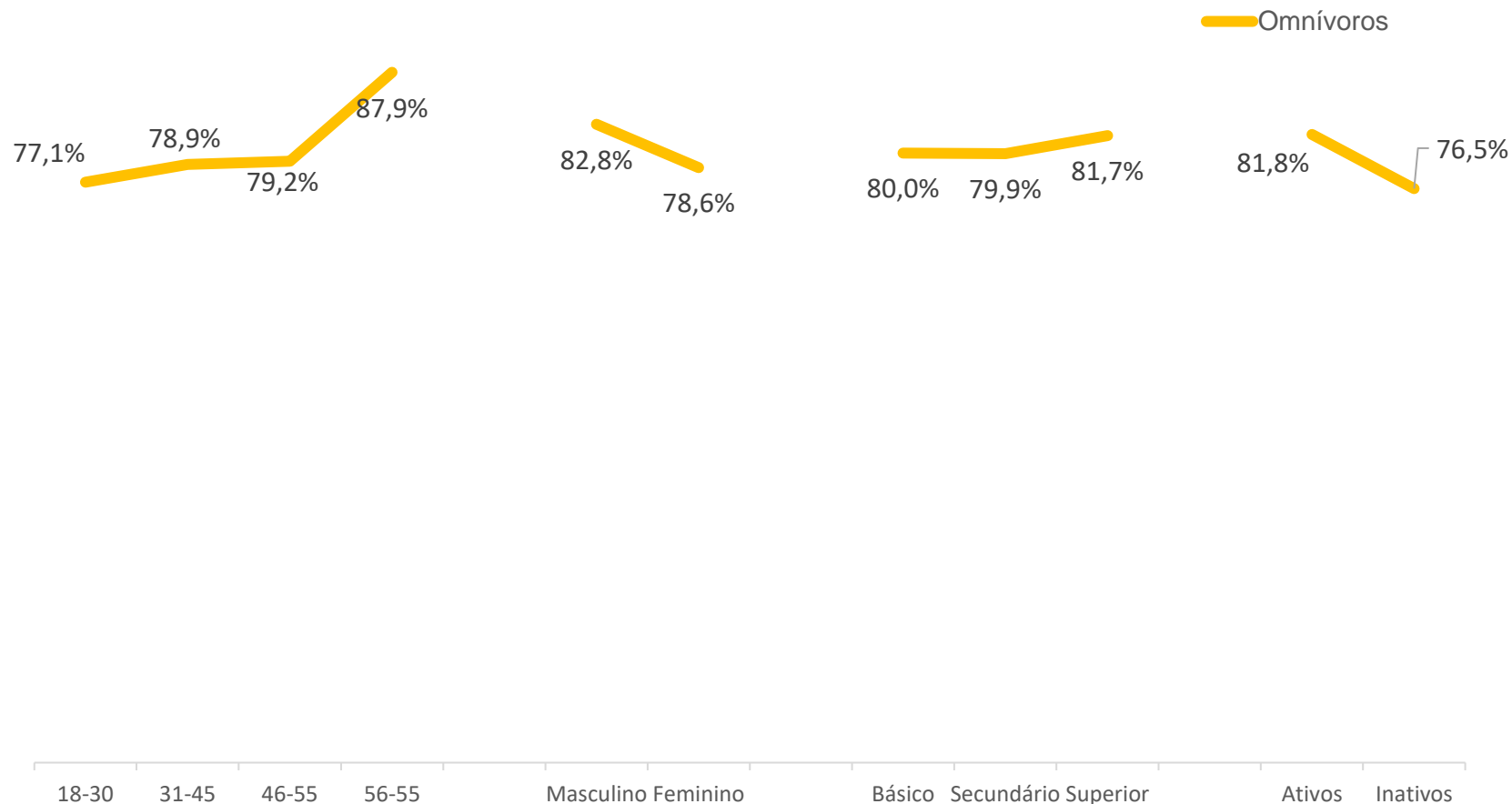
A esmagadora maioria dos inquiridos tem uma dieta **Omnívora** (come de tudo), com destaque para os mais velhos, sexo masculino, em situação profissional ativa.

Pergunta 10. Indique o seu regime alimentar

- Dieta Omnívora
- Dieta Flexitariana
- Dieta Vegetariana/Ovolacto Vegetariana
- Dieta Vegana
- Outras



Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)

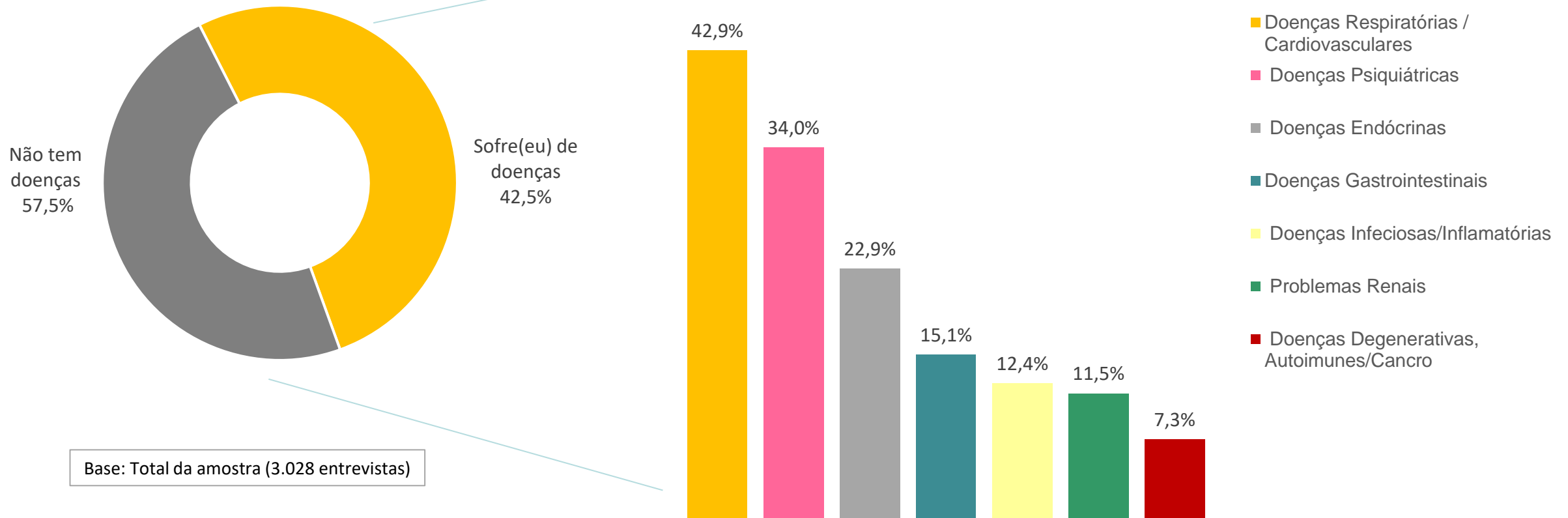


Saúde vs. Doença

A maioria dos inquiridos afirma **não ter doenças**. Quem as tem/teve, sofre(eu) maioritariamente de **problemas respiratórios/cardiovasculares**, seguidos de **problemas de saúde mental** e, **doenças endócrinas** (ainda que com menos expressão).

Pergunta 11. Sofre ou já sofreu de alguma das seguintes doenças?

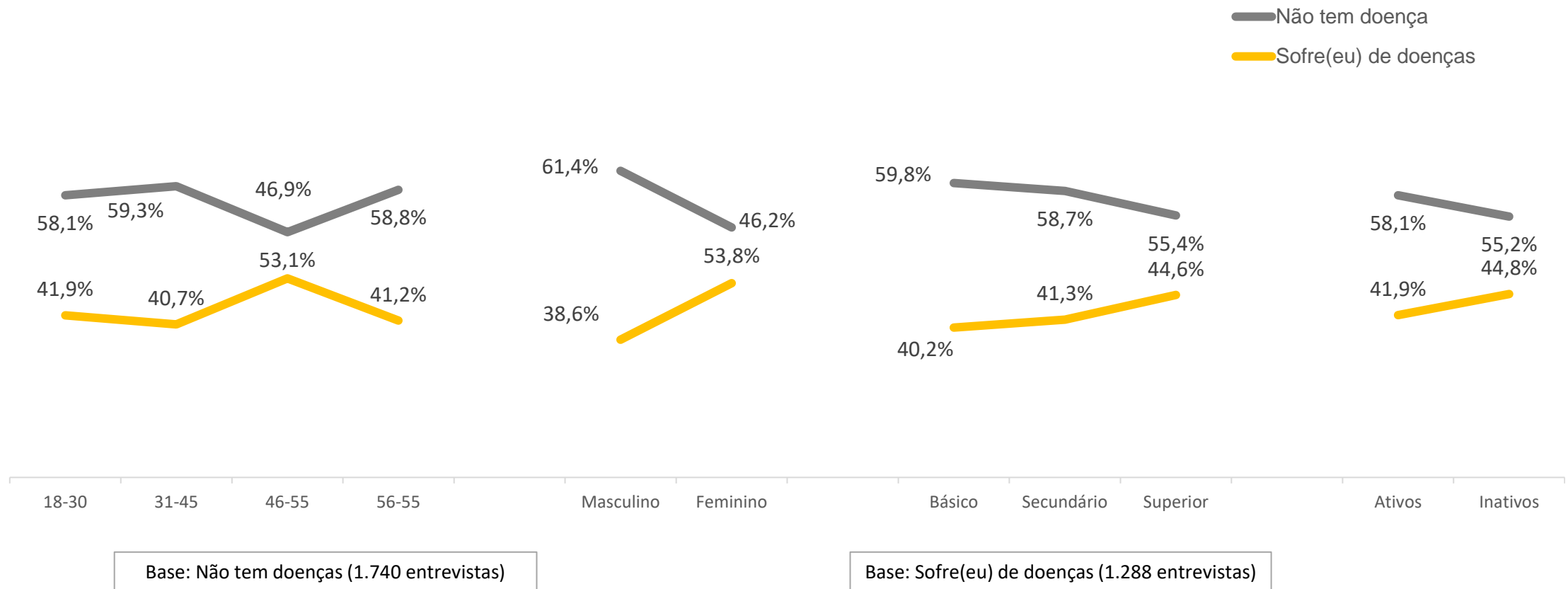
Base: Sofre(eu) de doenças (1.288 entrevistas)



Saúde vs. Doença

Quem sofre(eu) de doenças são maioritariamente as mulheres, com maior incidência nas idades dos 46-55 anos.

Pergunta 11. Sofre ou já sofreu de alguma das seguintes doenças?



Nível de conhecimento sobre Algas



Fontes de Conhecimento

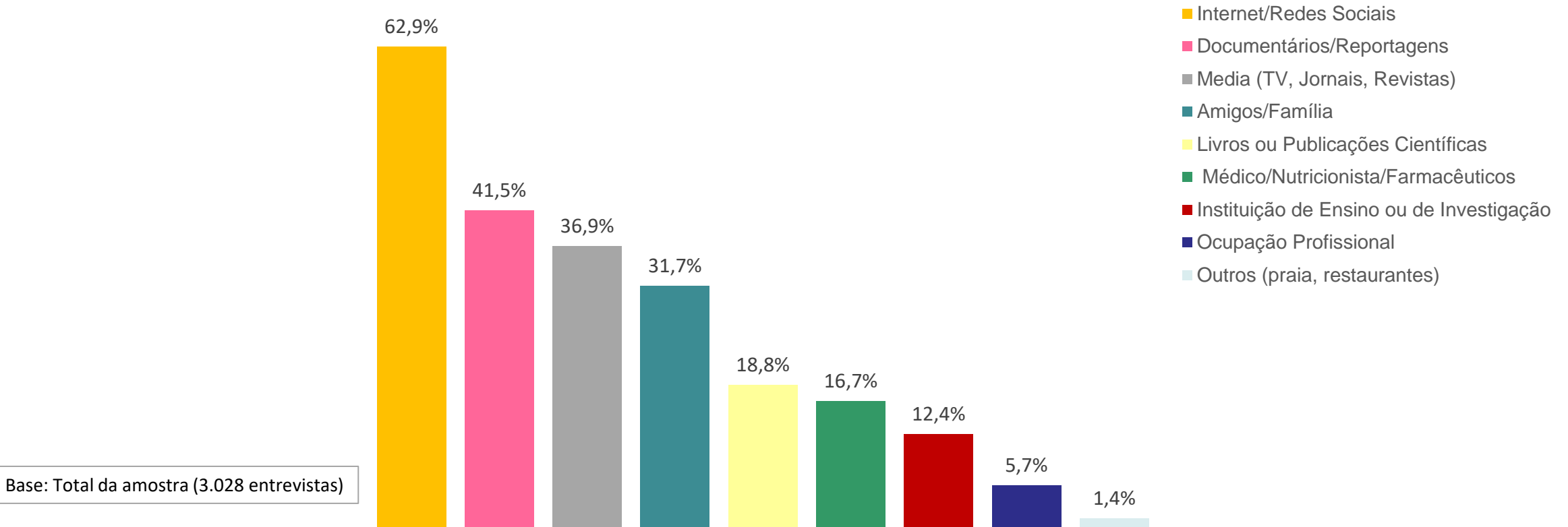
Contexto de Informação



Fontes de Conhecimento

Internet/Redes Sociais, Documentários/Reportagens, Meios de Comunicação e Amigos/Familiares são as fontes de informação mais referidas.

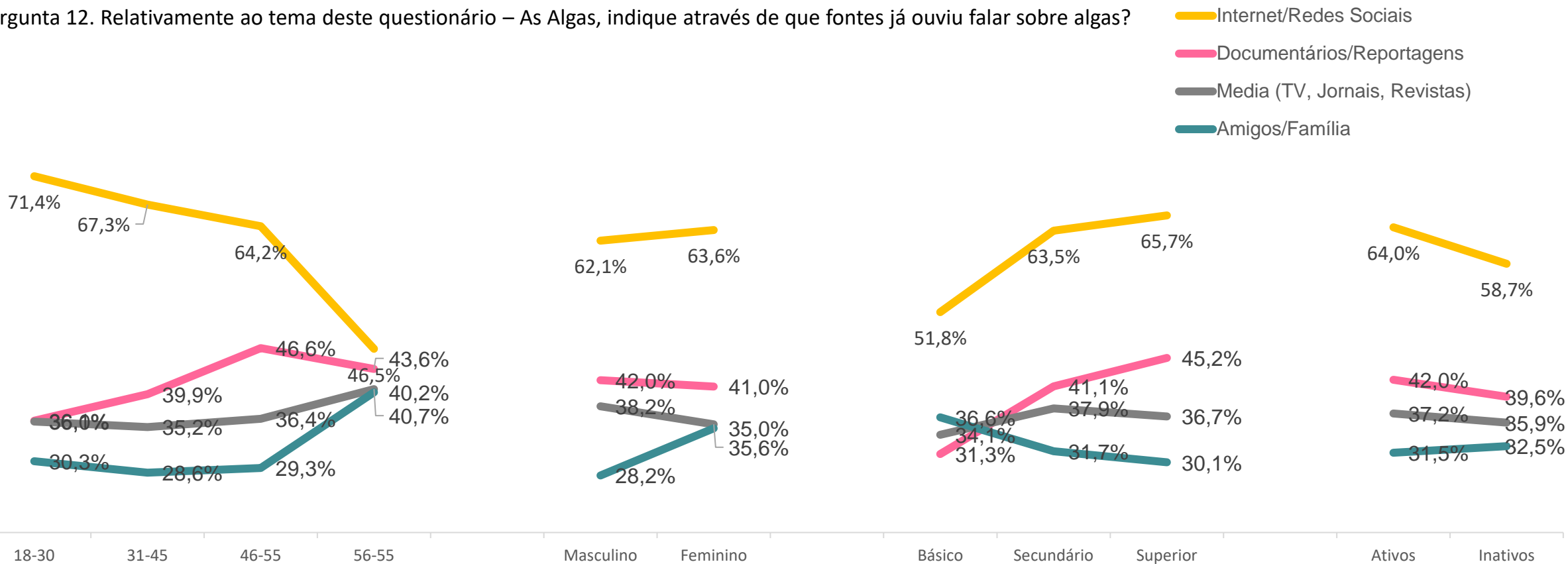
Pergunta 12. Relativamente ao tema deste questionário – As Algas, indique através de que fontes já ouviu falar sobre algas?



Fontes de Conhecimento

Internet/redes sociais são as fontes escolhidas pelos inquiridos até aos 45 anos (com incidência nos mais novos), com formação secundária/superior, ativos. **Documentários/reportagens** são vistos pelos entrevistados com formação superior, com idades entre os 46-55 anos. Os **Media** são as fontes preferenciais dos mais velhos. **Amigos/família** tem maior influência junto de inquiridos mais velhos, do sexo feminino, com escolaridade de nível mais baixo.

Pergunta 12. Relativamente ao tema deste questionário – As Algas, indique através de que fontes já ouviu falar sobre algas?

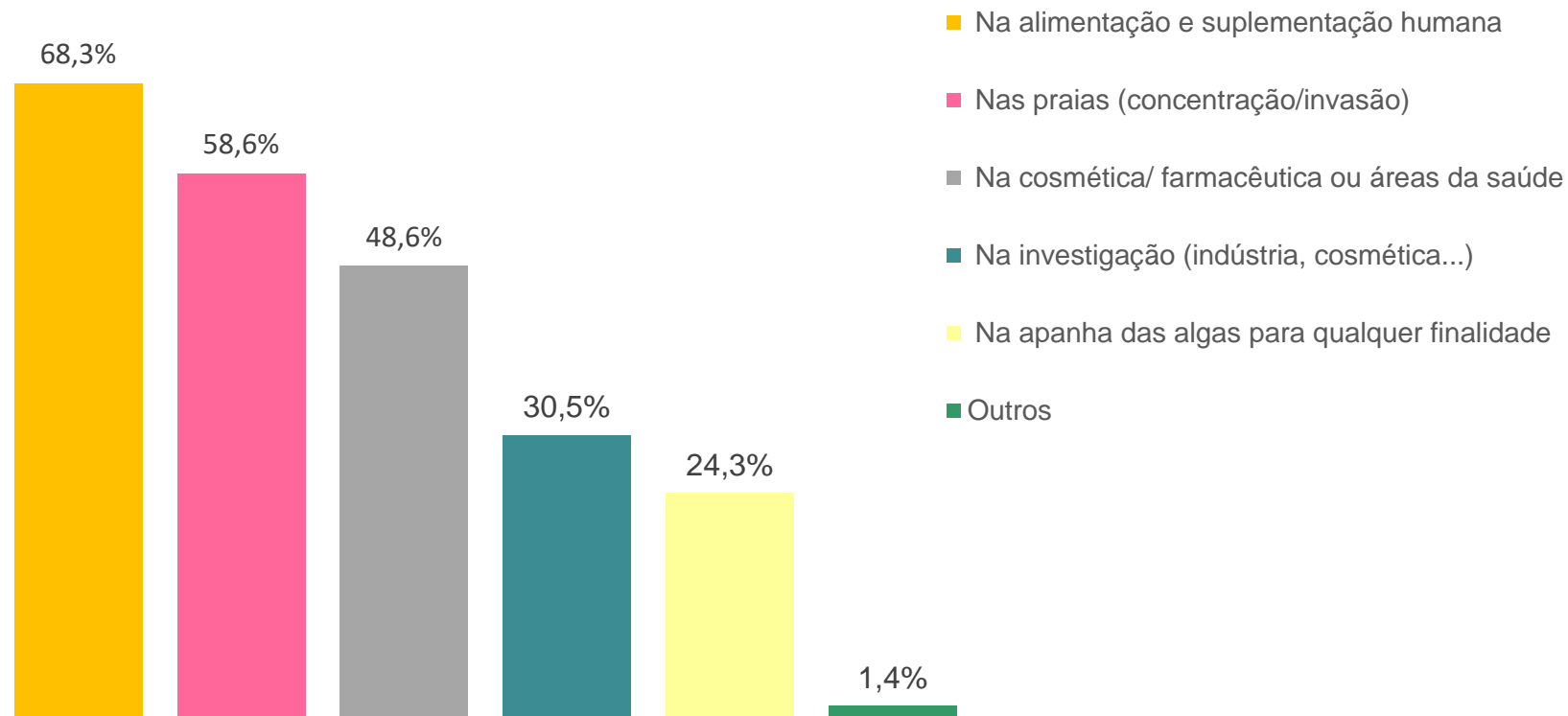


Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)

Contexto de Informação

É nos contextos da **alimentação e suplementação humana, nas praias e nas áreas da cosmética/farmacêutica ou da saúde** que os inquiridos têm contacto com o tema das algas.

Pergunta 13. Em que contexto ouviu falar sobre algas?

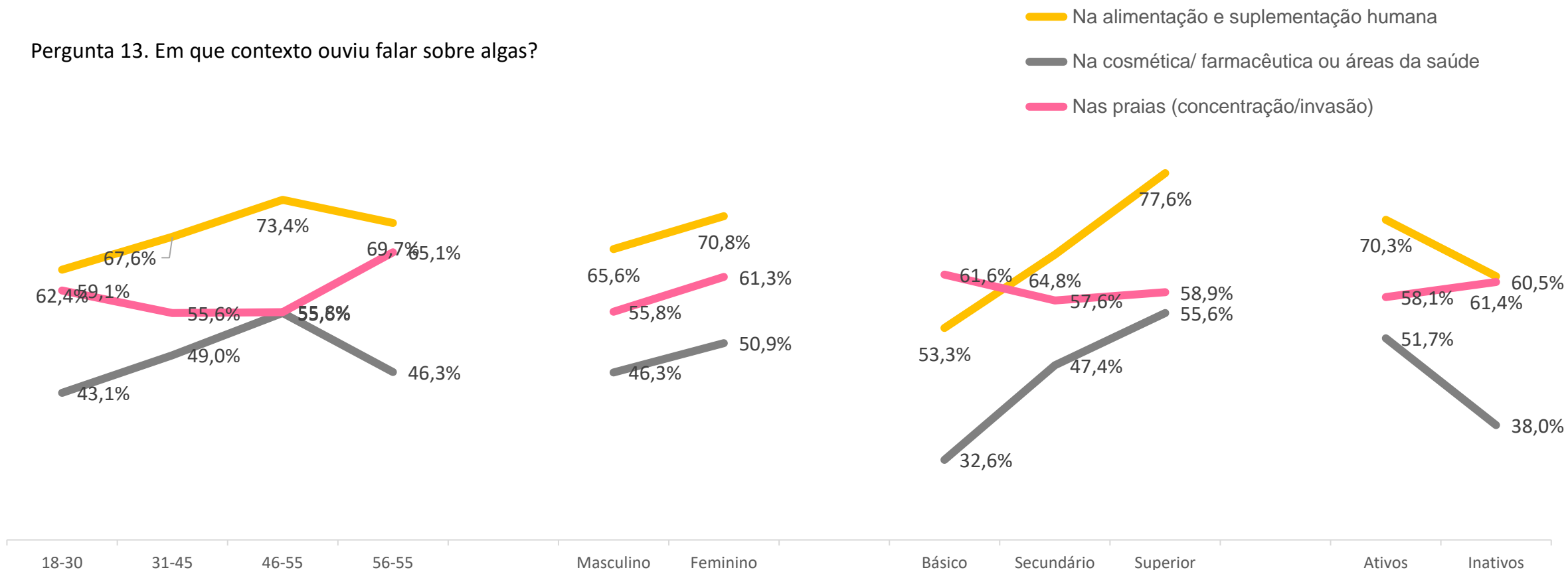


Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)

Contexto de informação

Os contextos da **alimentação e suplementação humana, cosmética/farmacêutica ou áreas da saúde** influenciam sobretudo mulheres, de idades entre os 46-55 anos, com formação superior, ativas. O contacto com as algas nas **praias** é mais referido por mulheres mais velhas.

Pergunta 13. Em que contexto ouviu falar sobre algas?



Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)

Nível de conhecimento e Consumo de Algas



Consumo de Alimentos

Nível de Conhecimento de Algas

Nível de Consumo/Utilização de
Produtos à Base de Algas

Frequência de Consumo

Razões do Não Consumo Atual

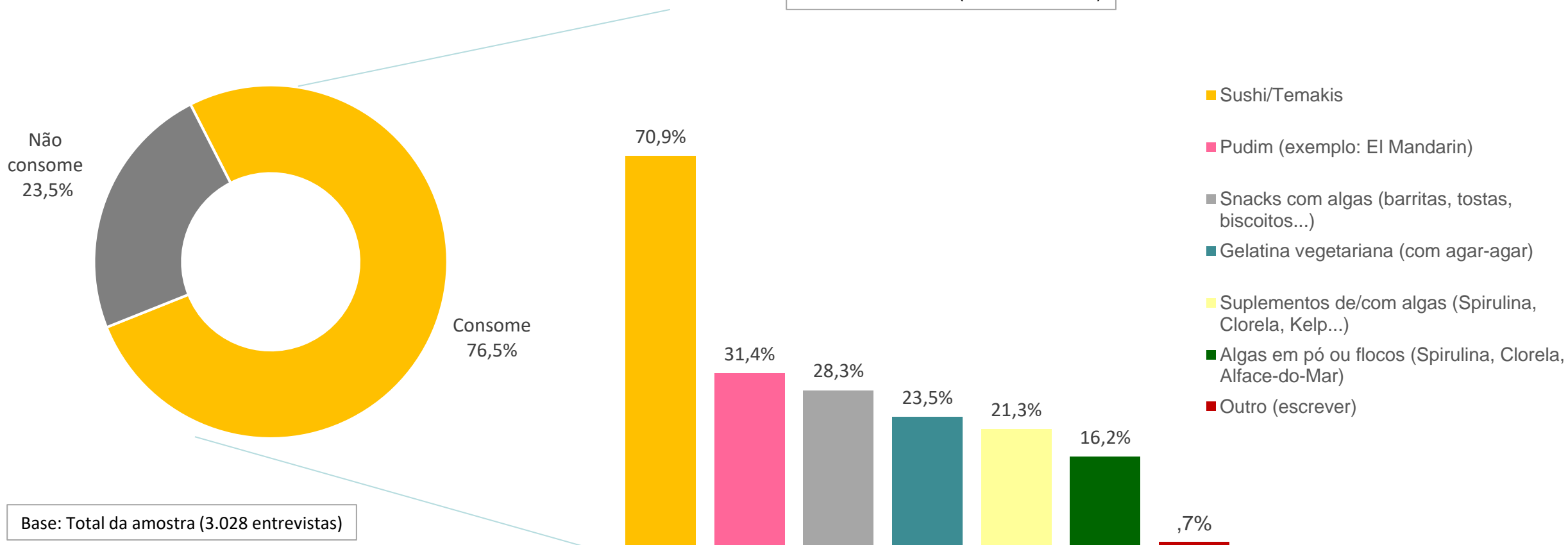
Predisposição para Consumir

Consumo de Alimentos

A grande maioria **consome** os produtos apresentados. **Sushi/Temakis** são os alimentos mais consumidos, seguindo-se-lhe, ainda que com menos expressão, os **Pudins** e os **Snacks com algas**.

Pergunta 14. Consome alguns dos seguintes alimentos?

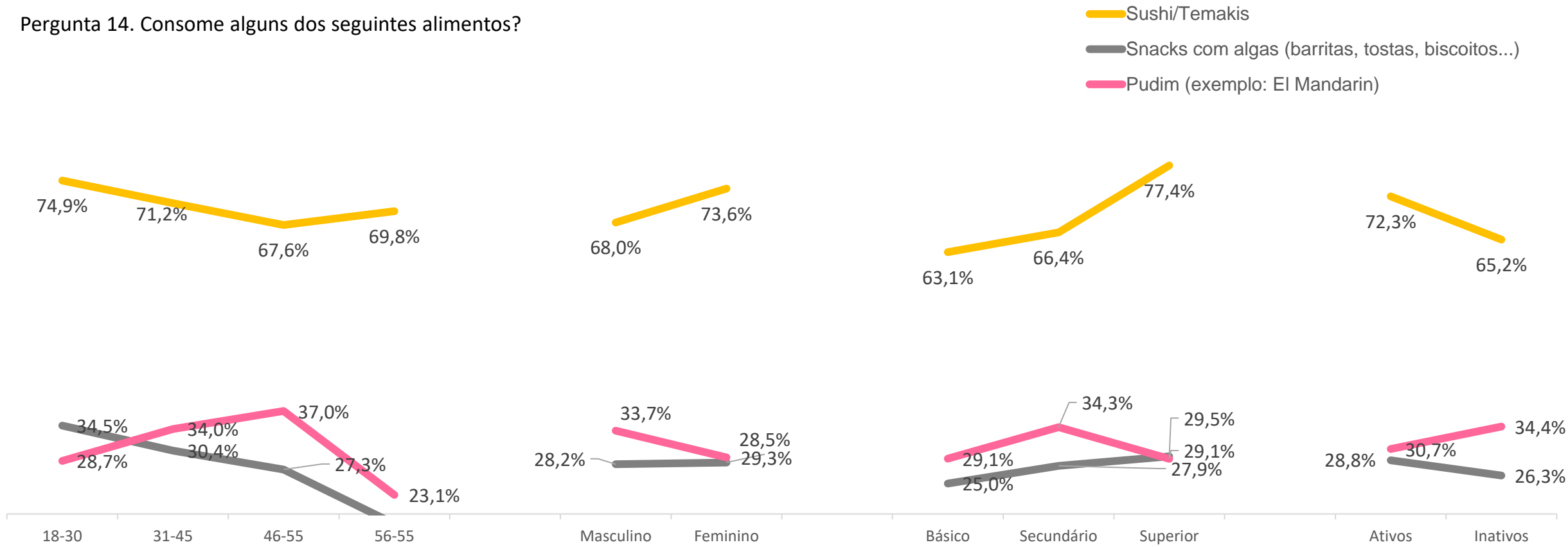
Base: Consumidores (2.315 entrevistas)



Consumo de Alimentos

Os consumidores de **Sushi/Temakis** são sobretudo os inquiridos mais novos (mas não exclusivamente), mulheres, com nível de educação superior e ativas profissionalmente.

Pergunta 14. Consume alguns dos seguintes alimentos?

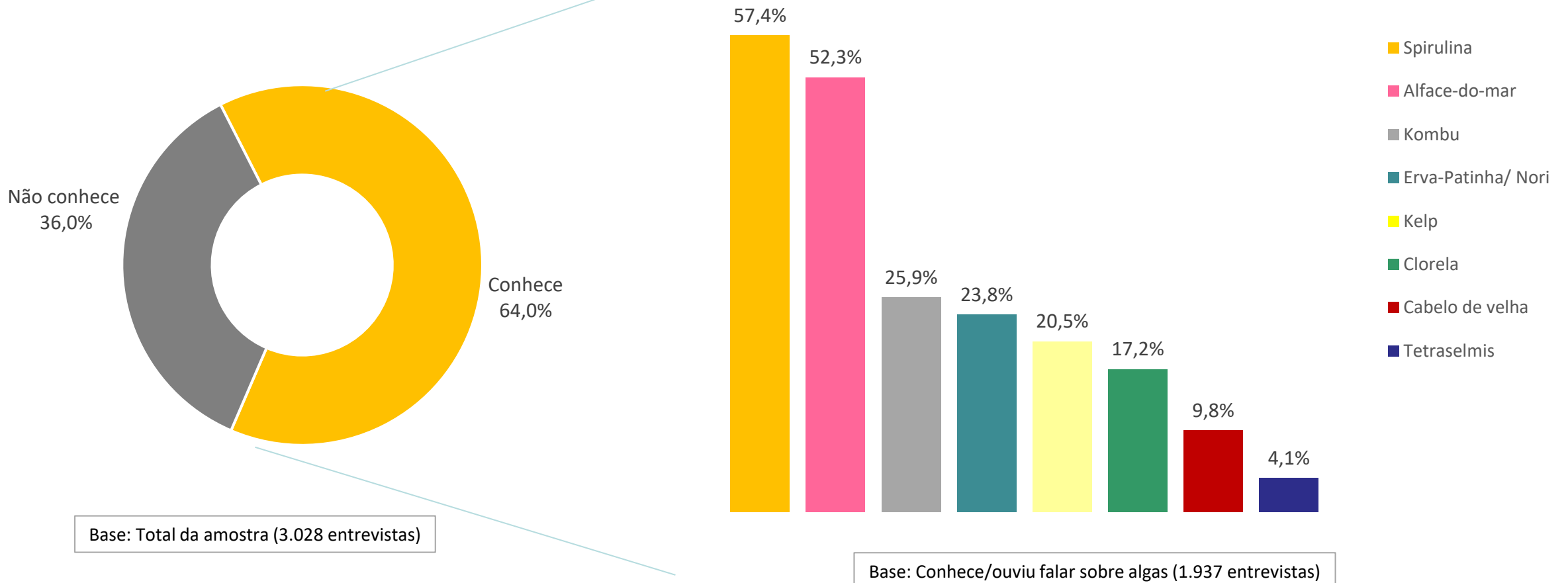


Base: Consumidores (2.315 entrevistas)

Nível de Conhecimento de Algas

A maioria **conhece/ouviu falar** de alguma(s) das algas apresentadas. **Spirulina e Alface-do-mar** são que apresentam maior notoriedade entre os conhecedores.

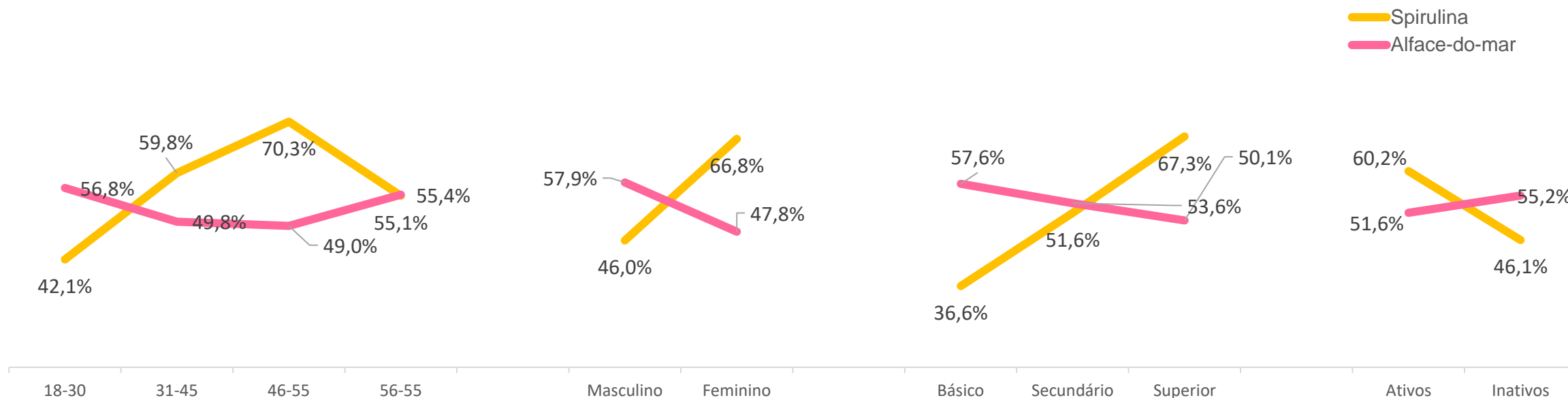
Pergunta 15. Conhece/ouviu falar de alguma(s) das seguintes algas?



Nível de Conhecimento de Algas

Spirulina é maioritariamente conhecida por mulheres, de idades entre os 46-55 anos, com um nível de educação superior e ativas. **Alface-do-mar** não se distingue, particularmente, em termos de variáveis de segmentação, mas é mais conhecida por pessoas do sexo feminino.

Pergunta 15. Conhece/ouviu falar de alguma(s) das seguintes algas?

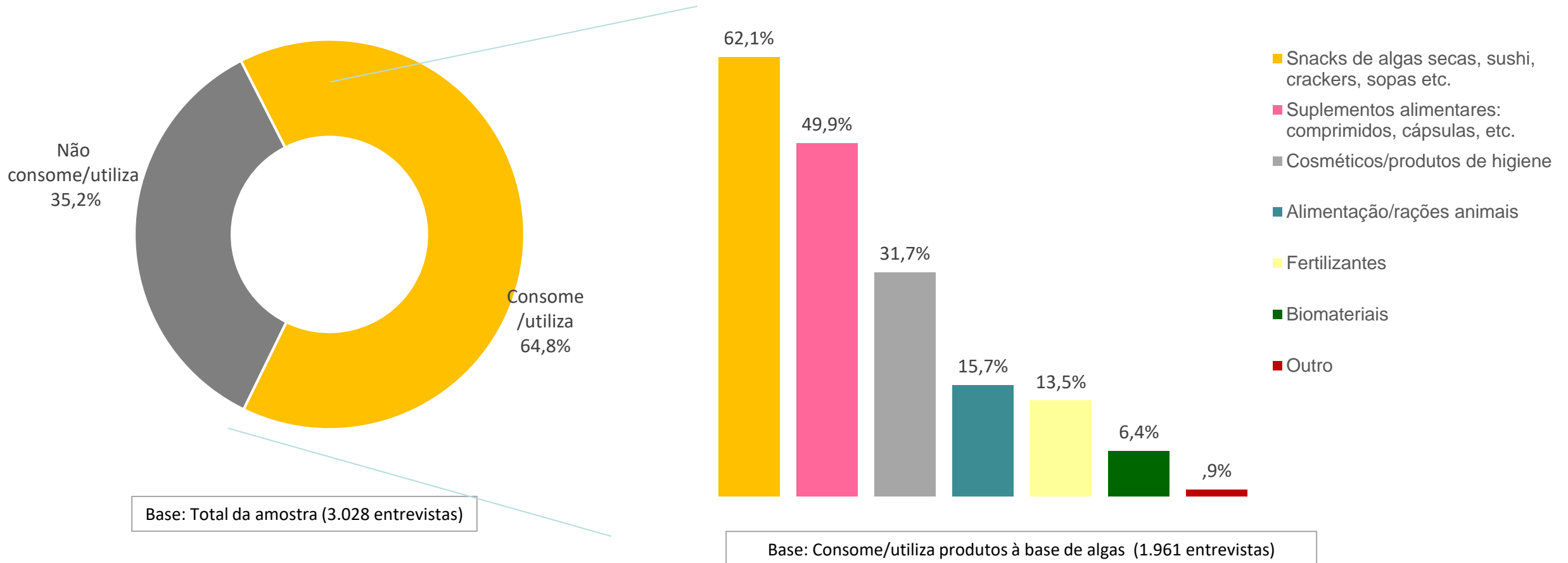


Base: Conhece/ouviu falar sobre algas (1.937 entrevistas)

Nível de Consumo/utilização de Produto à base de Algas

A maioria **consome/utiliza produtos à base de algas**; sobretudo **snacks de algas secas, sushi, crackers, sopa, suplementos alimentares e, cosméticos/produtos de higiene** (estes com menor expressão).

Pergunta 16. Consome/utiliza ou já consumiu/utilizou algum(uns) dos seguintes tipos de produtos à base de algas?



Nível de Consumo/utilização de Produtos à base de Algas

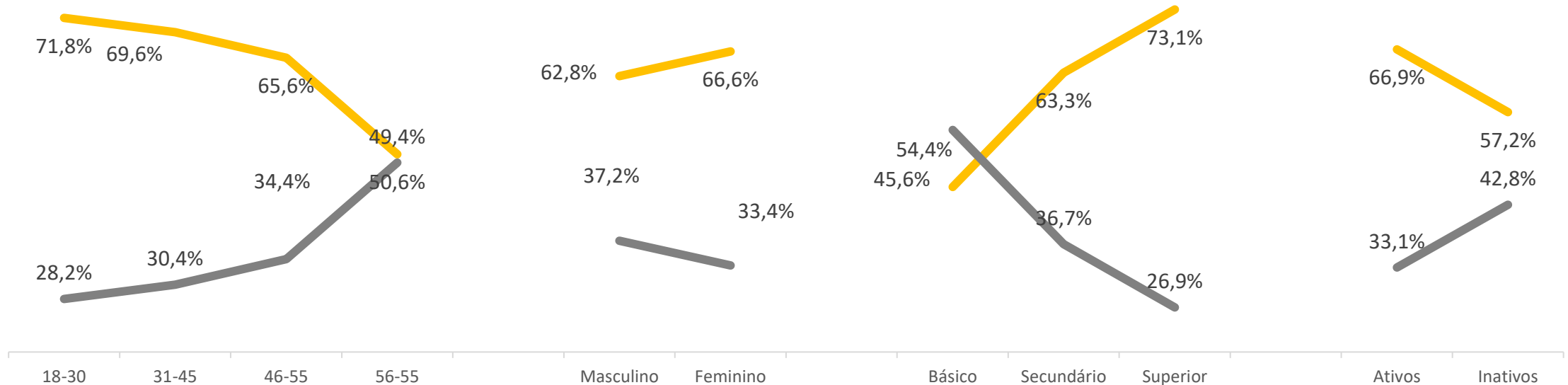
Quem consome/utiliza são sobretudo pessoas mais jovens (até aos 45 anos), do sexo feminino, com formação mais elevada e em situação profissional ativa.

Pergunta 16. Consome/utiliza ou já consumiu/utilizou algum(uns) dos seguintes tipos de produtos à base de algas?

— Consome/utiliza
— Não consome/utiliza

Base: Consome/utiliza produtos à base de algas (1.961 entrevistas)

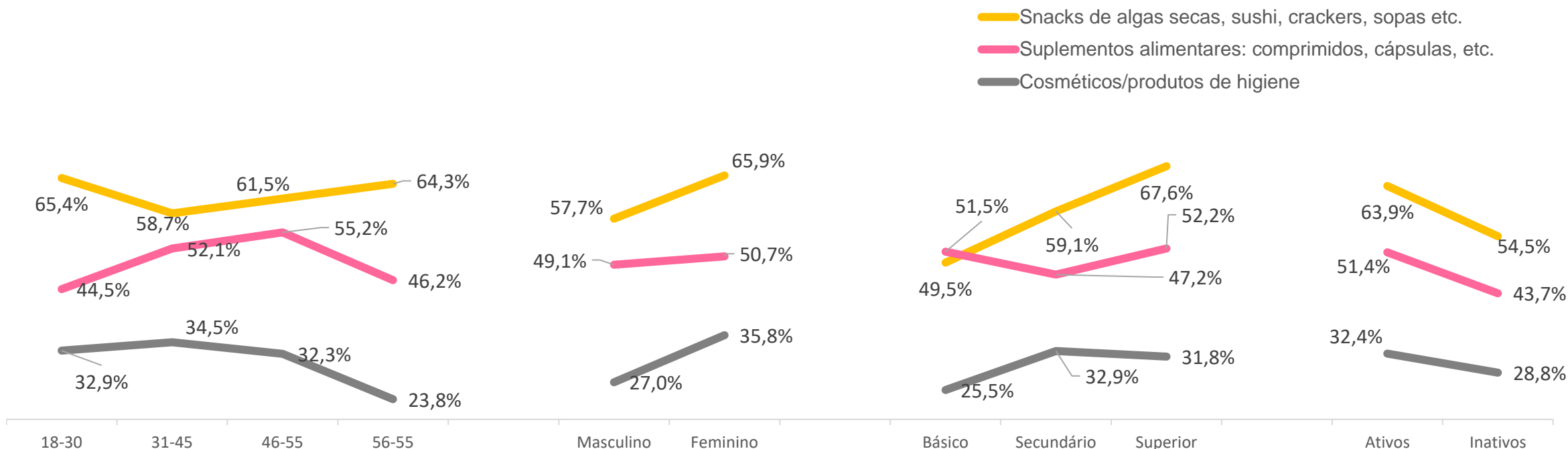
Base: Não consome/utiliza produtos à base de algas (1.067 entrevistas)



Nível de Consumo/utilização de Produtos à base de Algas

Snacks de algas secas, sushi, crackers, sopas são maioritariamente consumidos por mulheres, com formação superior e em situação profissional ativa. Não se verificam diferenças significativas em termos de idades. **Suplementos alimentares** são tomados por pessoas com idades entre os 31 e os 55 anos, activas. **Cosméticos/produtos de higiene**, maioritariamente utilizados por mulheres, com idades até aos 55 anos, com formação superior.

Pergunta 16. Consume/utiliza ou já consumiu/utilizou algum(uns) dos seguintes tipos de produtos à base de algas?

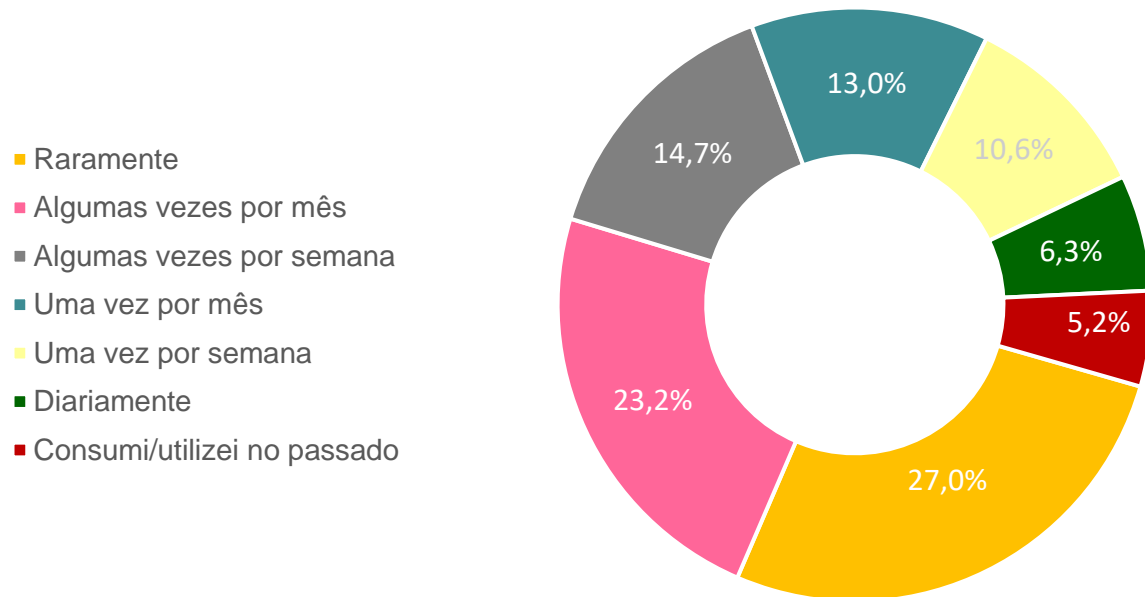


Base: Consume/utiliza produtos à base de algas (1.961 entrevistas)

Frequência de Consumo

O **consumo/utilização** de produtos à base de algas **não é frequente**; metade dos entrevistados diz consumir/utilizar “raramente” e “algumas vezes por mês”.

Pergunta 18. Com que frequência consome/ utiliza produtos à base de algas?



Razões do não consumo atual?

Preço elevado, sabor não apreciado, dificuldade em encontrar; não sentiram benefícios no seu consumo/ utilização; acabaram o tratamento; têm situações clínicas que contraindicam o consumo de algas...

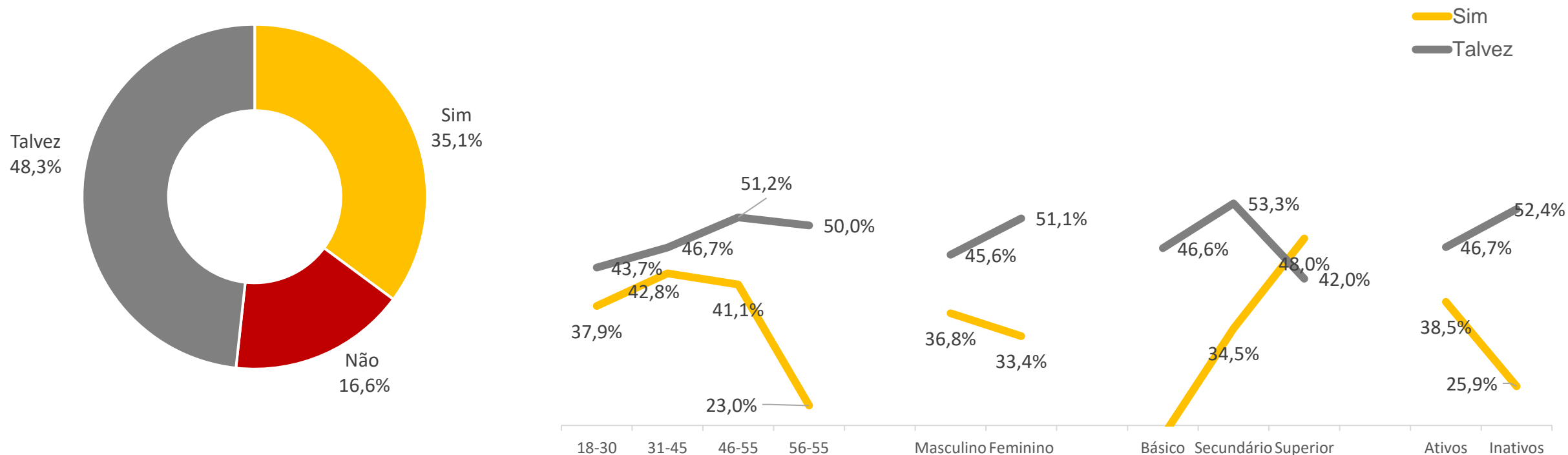
Base: Consumiu/utilizou no passado (102 entrevistas)

Base: Consome/utiliza produtos à base de algas (1.961 entrevistas)

Predisposição para Consumir

Há **incertezas** quanto à predisposição para vir a consumir produtos à base de algas, apesar de os favoráveis (sim), serem mais do que os que não estão dispostos a consumir. **Quem não tem a certeza** (“talvez”) são sobretudo os mais velhos, sexo feminino, nível de formação secundária e em situação profissional inativa.

Pergunta 17. Estaria predisposto(a) a consumir/usar produtos à base de algas?



Base: Não consome/utiliza produtos à base de algas (1.067 entrevistas)

Processo de Compra e Locais de Compra de Produtos à base de Algas



Fatores que influenciam o Processo de Compra

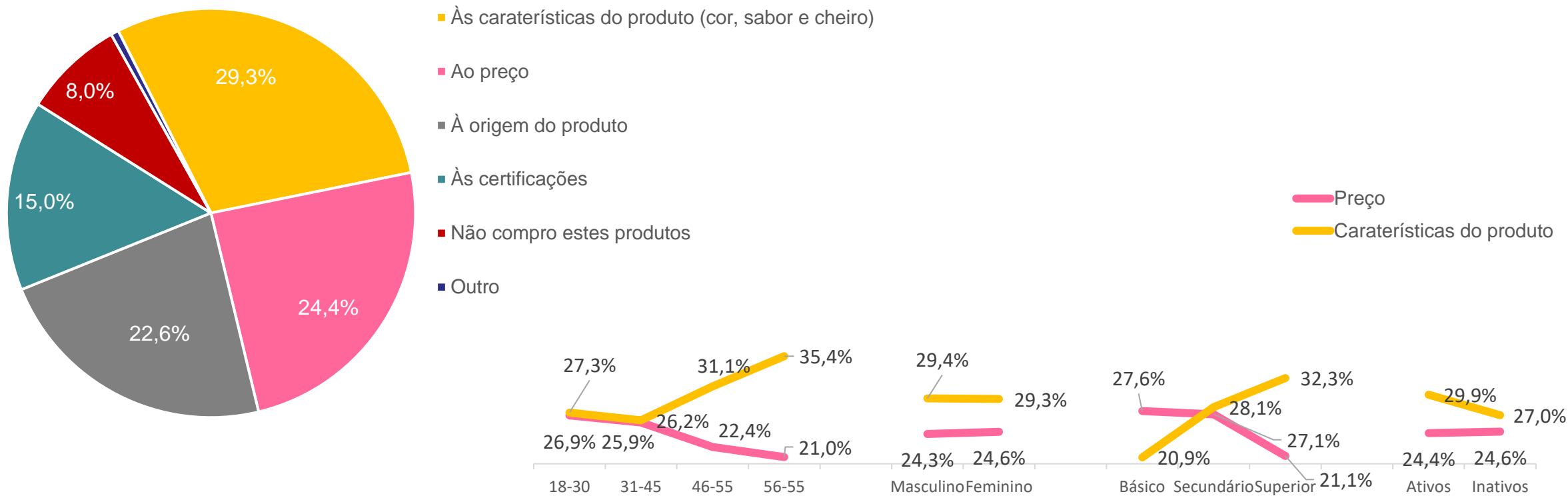
Nível de Conhecimento dos Locais de Compra



Fatores que influenciam o Processo de Compra

As **caraterísticas do produto, o preço e a origem** são os fatores que mais pesam na decisão de compra dos produtos à base de algas. As **caraterísticas do produto** são mais valorizados pelos mais velhos, com formação superior. O **preço** é sobretudo valorizado pelos mais novos, com formação inferior.

Pergunta 19. Quando compra produtos à base de algas, qual é o fator a que dá mais importância?

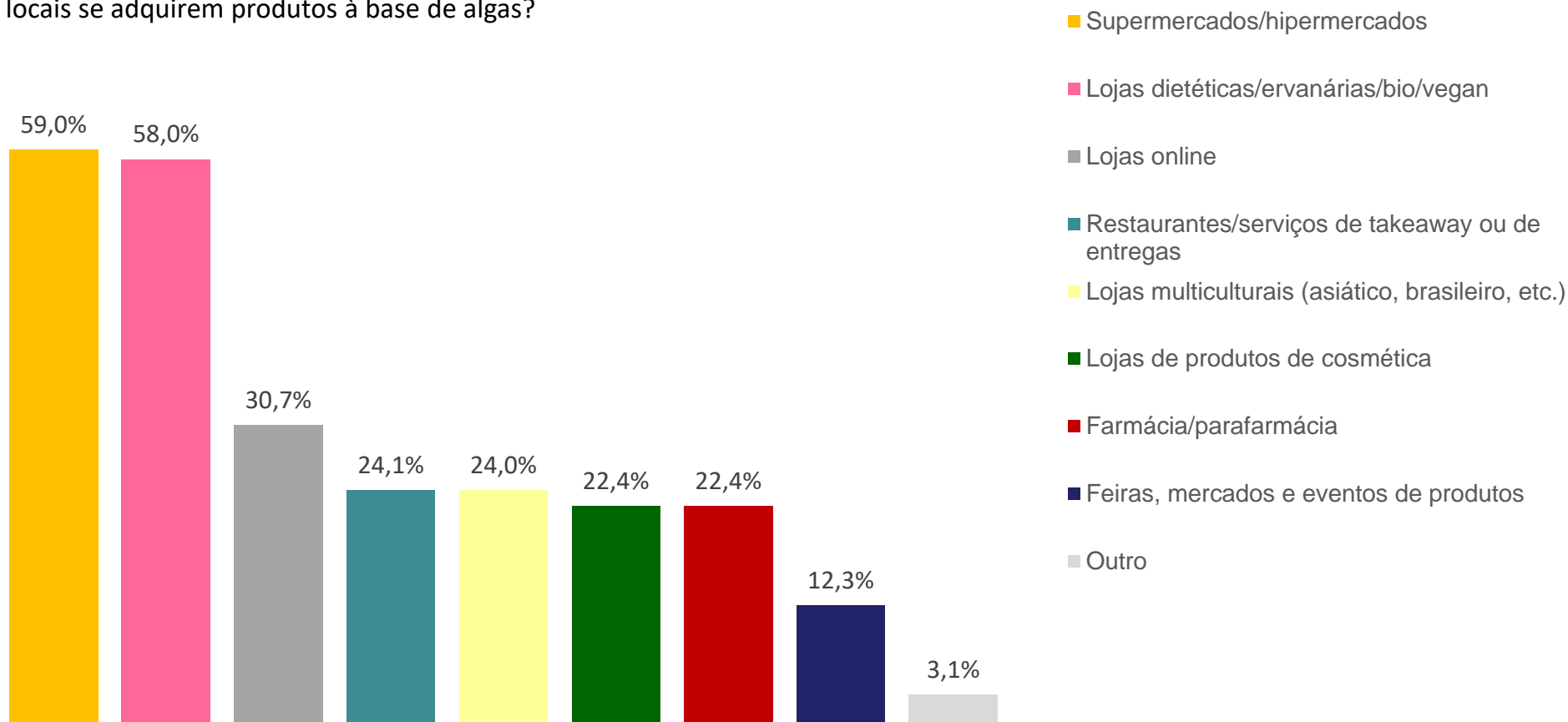


Base: Consome/utiliza produtos à base de algas (1.961 entrevistas)

Nível de Conhecimento dos Locais de Compra

Supermercados e lojas de dietética/ervanário/bio/vegan são os locais mais conhecidos pelos entrevistados para a compra de produtos à base de algas. **Lojas online** tem alguma expressão quando comparado com os restantes locais.

Pergunta 20. Sabe em que locais se adquirem produtos à base de algas?

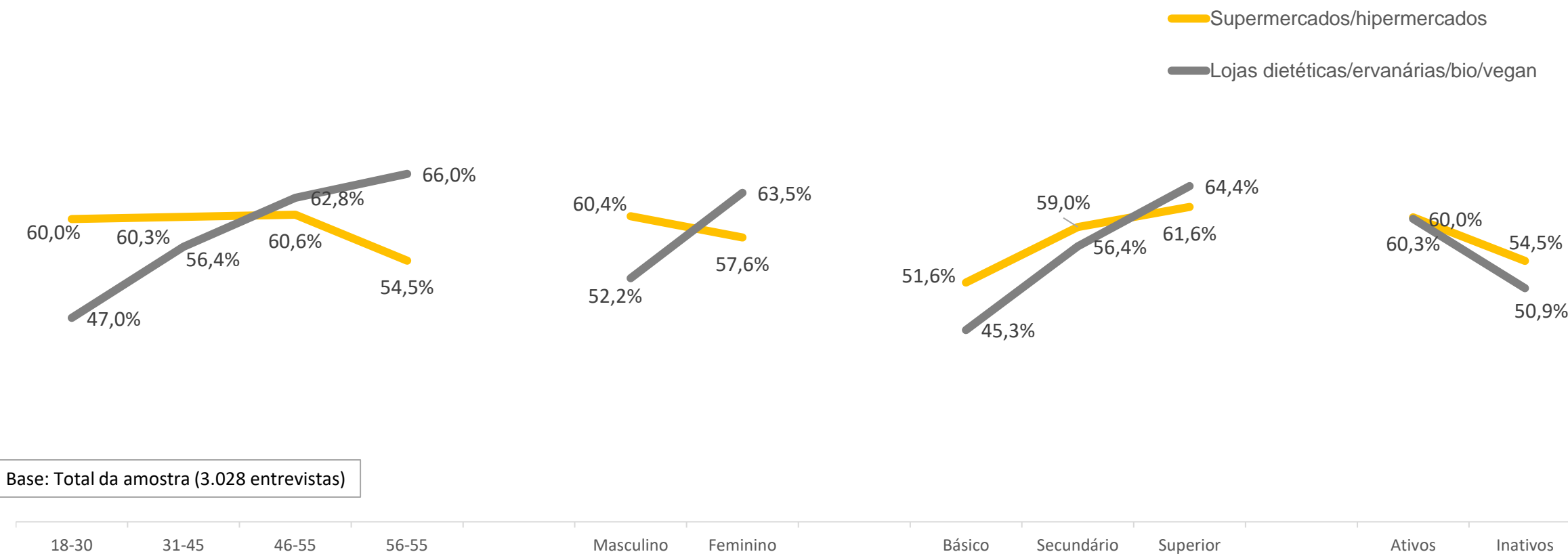


Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)

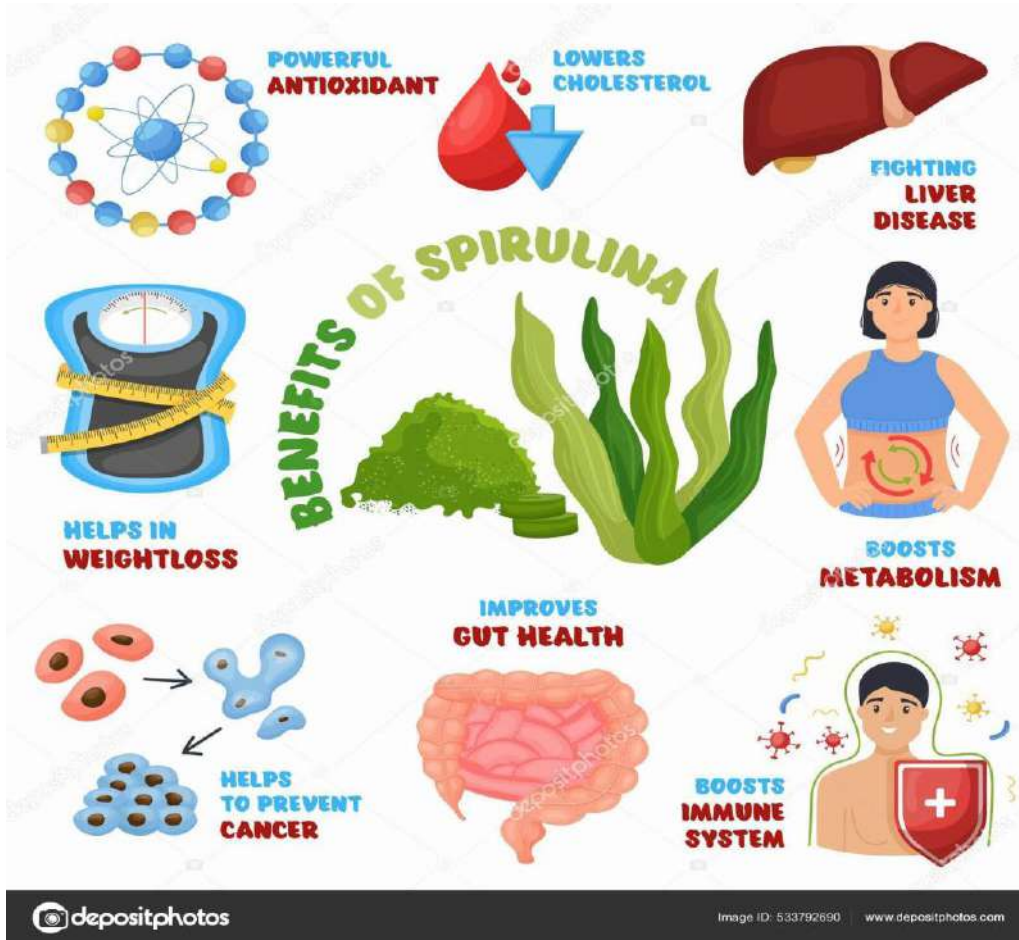
Nível de Conhecimento dos Locais de Compra

Lojas de dietética/ervanário/bio/vegan foram maioritariamente referidos por inquiridos mais velhos, do sexo feminino, com nível de escolaridade superior e em situação profissional ativa. Os **supermercados** foram mais referidos por homens.

Pergunta 20. Sabe em que locais se adquirem produtos à base de algas?



Benefícios das Algas



Benefícios das Algas no Consumo Humano

Destques Nutricionais reconhecidos

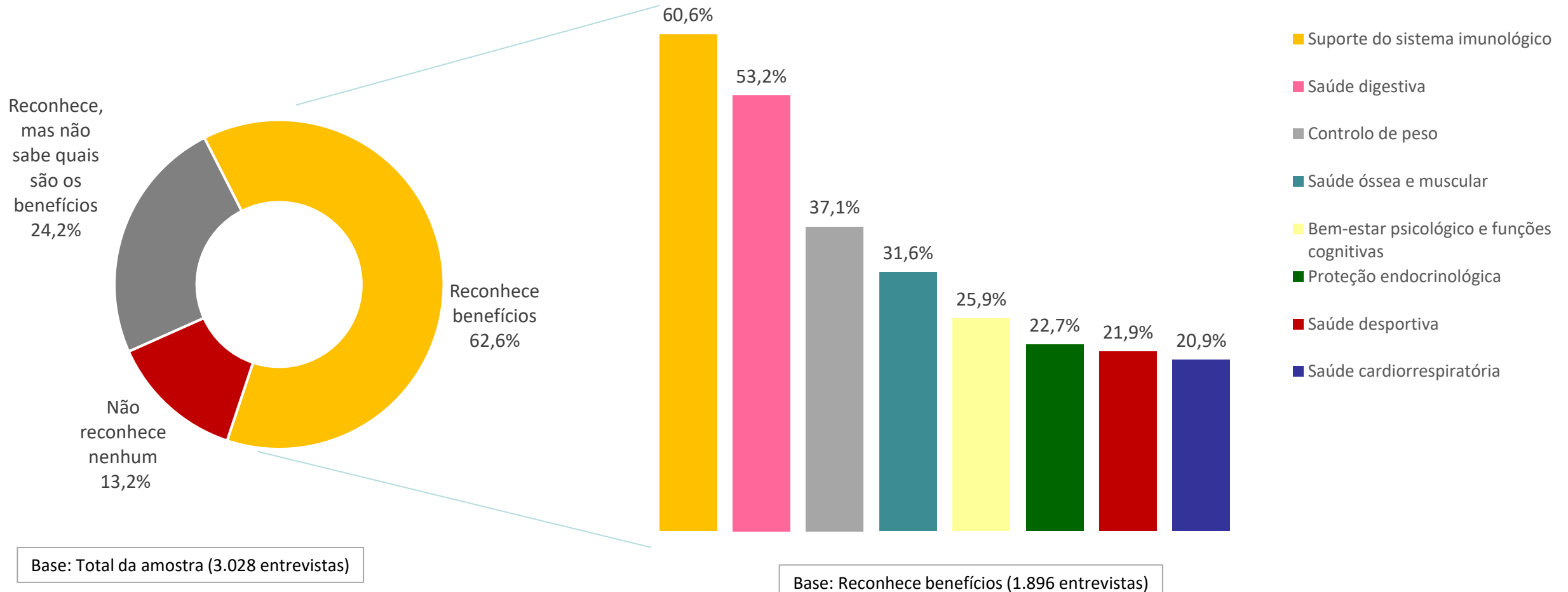
Intenção de obter mais informações sobre as algas e os seus benefícios

Índice de Recomendação

Benefícios da Algas no Consumo Humano

A maioria reconhece benefícios funcionais ao consumo de algas. **Suporte do Sistema imunológico** e **Saúde Digestiva** são os mais reconhecidos. **Controlo de peso** também se destaca, ainda que com menos expressão.

Pergunta 21. Em termos de consumo humano que benefícios funcionais reconhece nas algas?



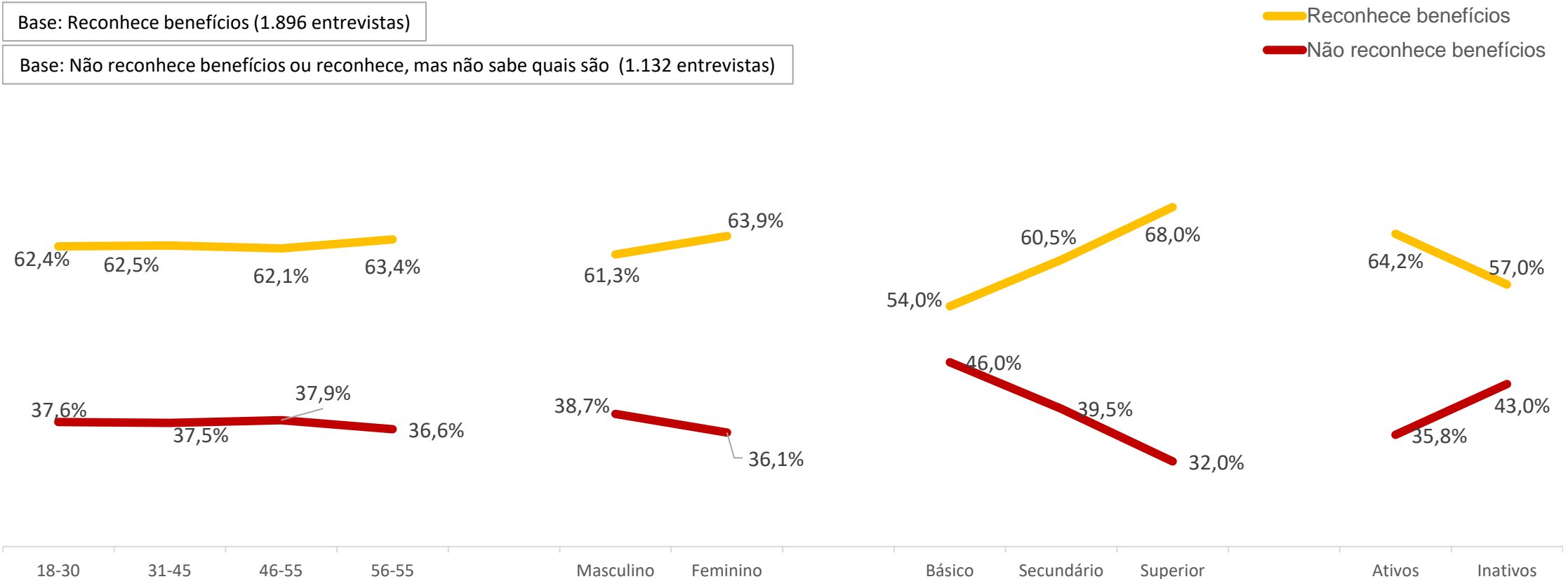
Benefícios da Algas no Consumo Humano

Quem reconhece benefícios funcionais ao consumo de algas são participantes com um nível de formação superior, em situação profissional ativa. **Quem não reconhece ou reconhece, mas não sabe quais**, são fundamentalmente pessoas com nível de escolaridade inferior e, inativos.

Pergunta 21. Em termos de consumo humano que benefícios funcionais reconhece nas algas?

Base: Reconhece benefícios (1.896 entrevistas)

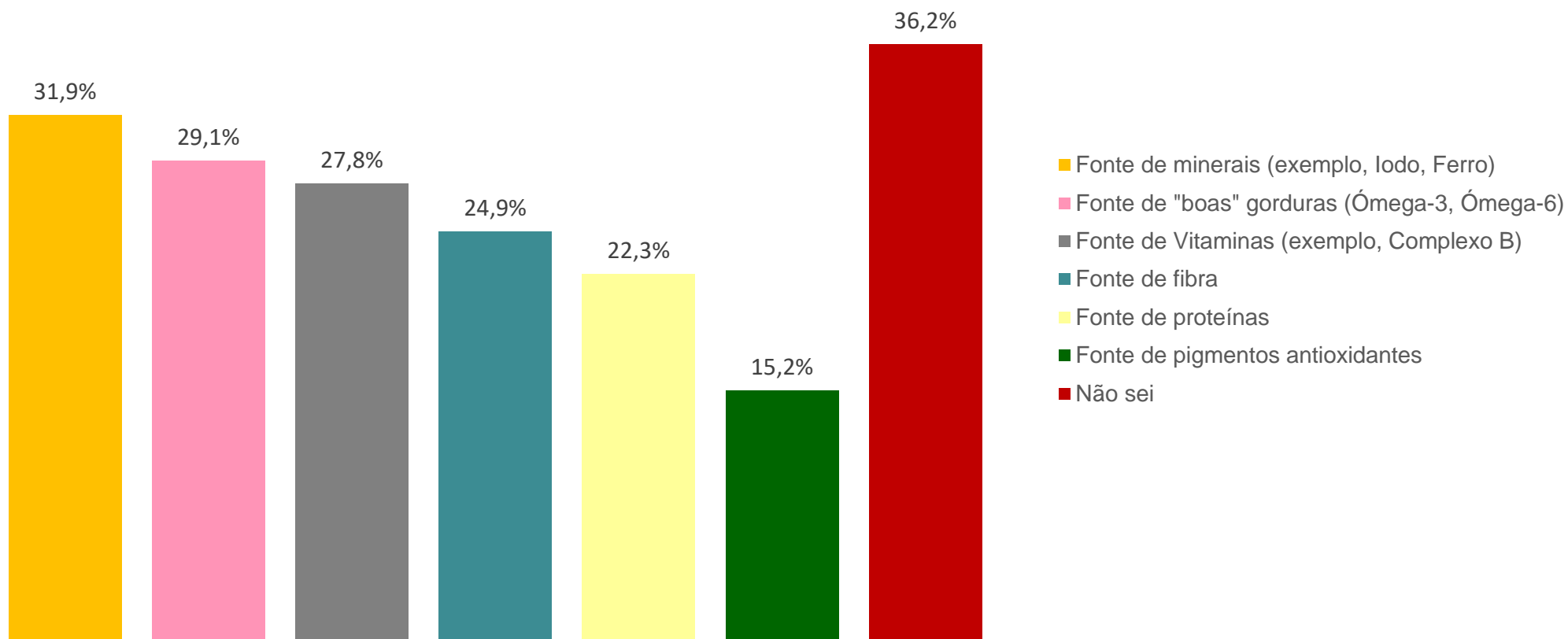
Base: Não reconhece benefícios ou reconhece, mas não sabe quais são (1.132 entrevistas)



Destaques Nutricionais Reconhecidos

Mais de 36% dos entrevistados **não sabe/reconhece qualquer destaque nutricional nas algas**. Os que lhe reconhecem, associam-nas aos nutrientes apresentados (com exceção dos pigmentos antioxidantes - não tão associados ou porventura desconhecidos), sem particular distinção valorativa entre eles.

Pergunta 22. Quais os destaques nutricionais que reconhece nas algas?



Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)

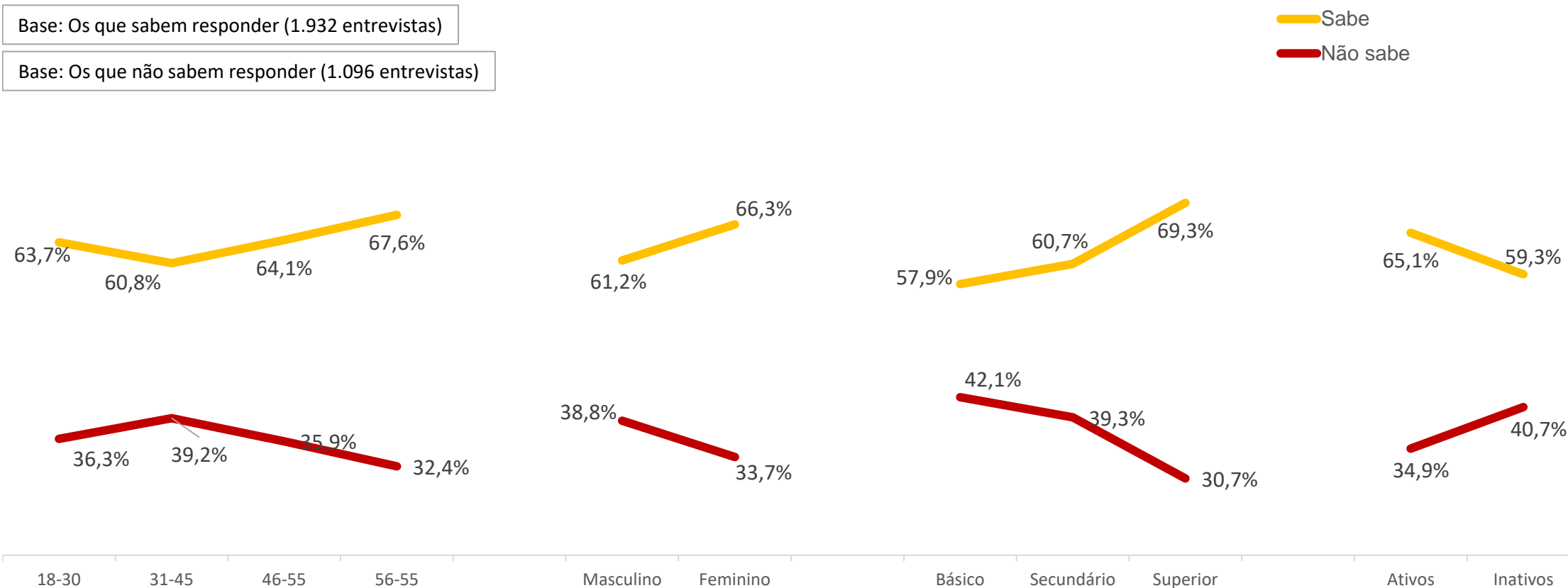
Destaques Nutricionais Reconhecidos

Os que sabem quais são os destaques nutricionais das algas são os entrevistados do sexo feminino, com grau de escolaridade mais elevado e profissionalmente ativos.

Pergunta 22. Quais os destaques nutricionais que reconhece nas algas?

Base: Os que sabem responder (1.932 entrevistas)

Base: Os que não sabem responder (1.096 entrevistas)

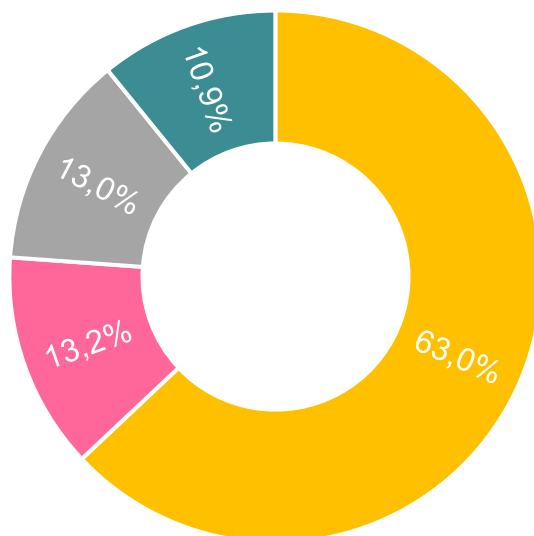


Intenção de obter mais Informações

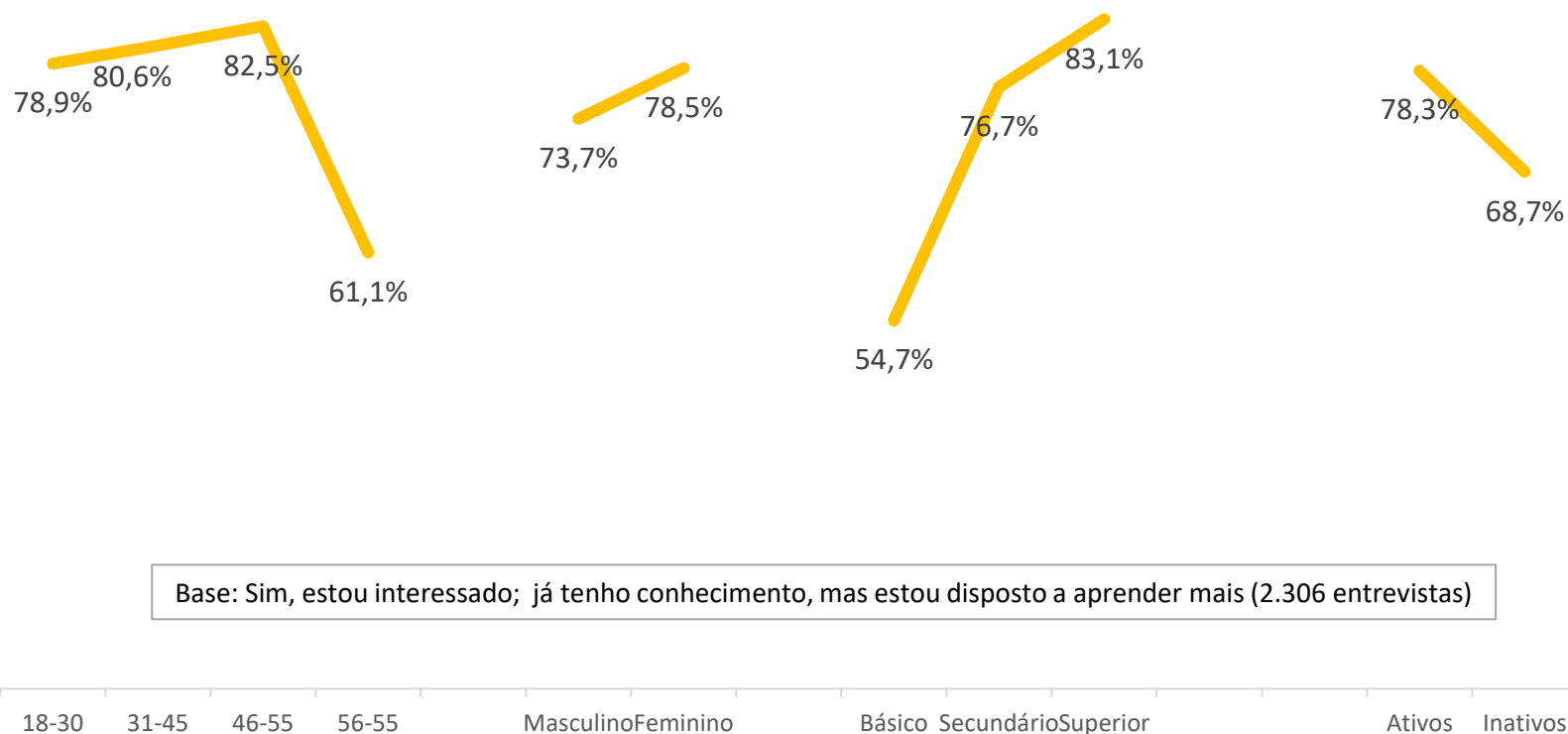
A maioria dos inquiridos está interessado **em aprender mais, tendo ou não um conhecimento prévio**. São sobretudo entrevistados com grau de escolaridade mais alto, ativos, de idades até aos 55 anos.

Pergunta 23. Gostaria de obter mais informações sobre algas e os seus benefícios?

- Sim, estou interessado(a) em aprender mais
- Já tenho conhecimento suficiente, mas estou disposto(a) a aprender mais.
- Não, não quero aprender mais
- Não sei/não tenho certeza.



Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)

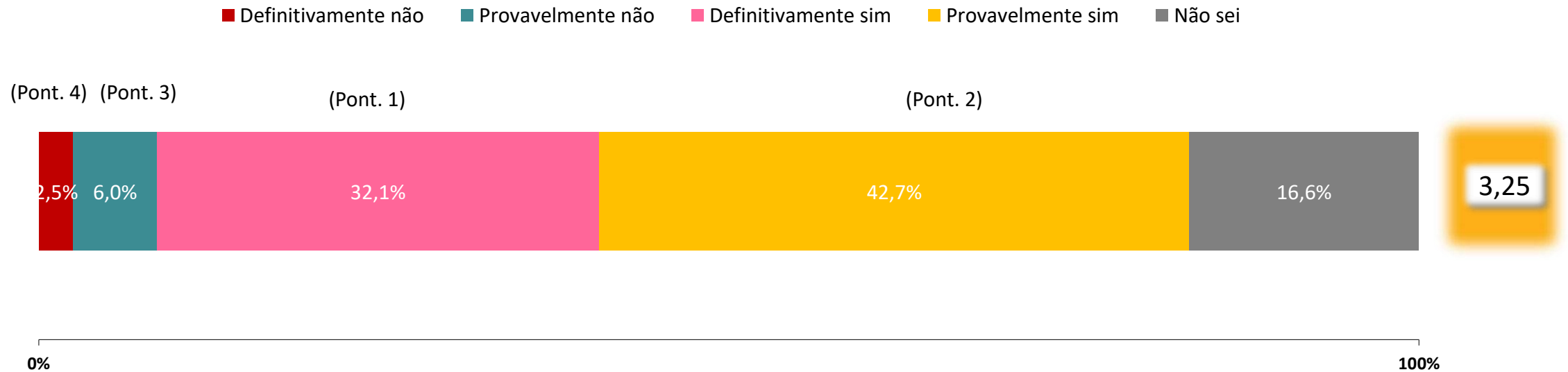


Base: Sim, estou interessado; já tenho conhecimento, mas estou disposto a aprender mais (2.306 entrevistas)

Índice de Recomendação

Apesar dos indecisos, a maioria dos inquiridos **recomendaria (Definitivamente ou Provavelmente)** o uso de algas a amigos/familiares.

Pergunta 24. Por fim, recomendaria o uso de algas a amigos/familiares?



Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)

As Algas e o Impacto Ambiental



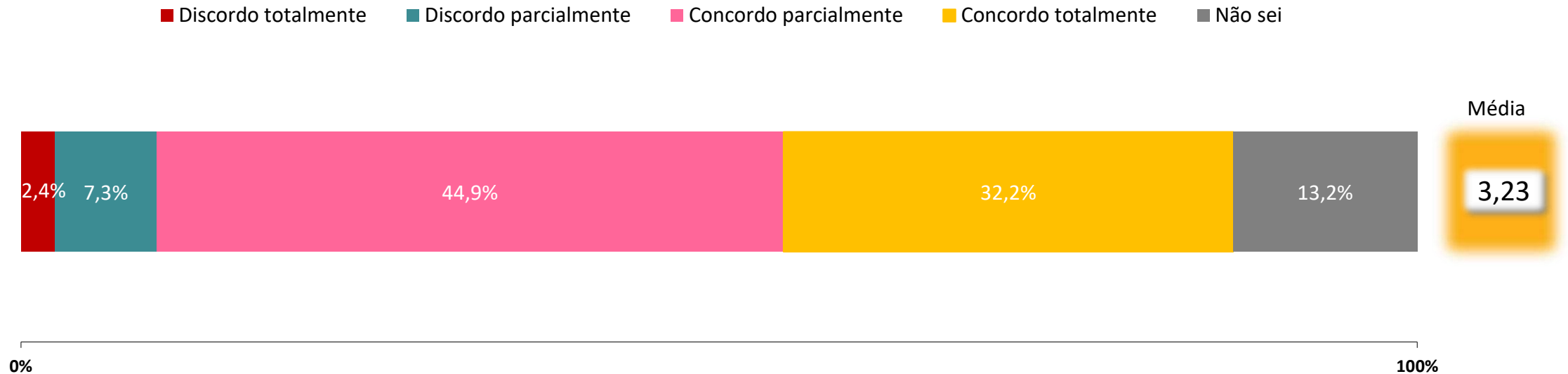
Sustentabilidade das Algas em termos de Impacto Ambiental

Importância das Algas para o Meio Ambiente Aquático

Sustentabilidade das Algas em termos do Impacto Ambiental

75% dos entrevistados **concorda** que o cultivo de algas é uma solução sustentável com reflexos no impacto ambiental.

Pergunta 25. Uma alimentação rica em alimentos de origem animal tem impacto ambiental. Considera que o cultivo das algas seria uma solução sustentável para reduzir este impacto?

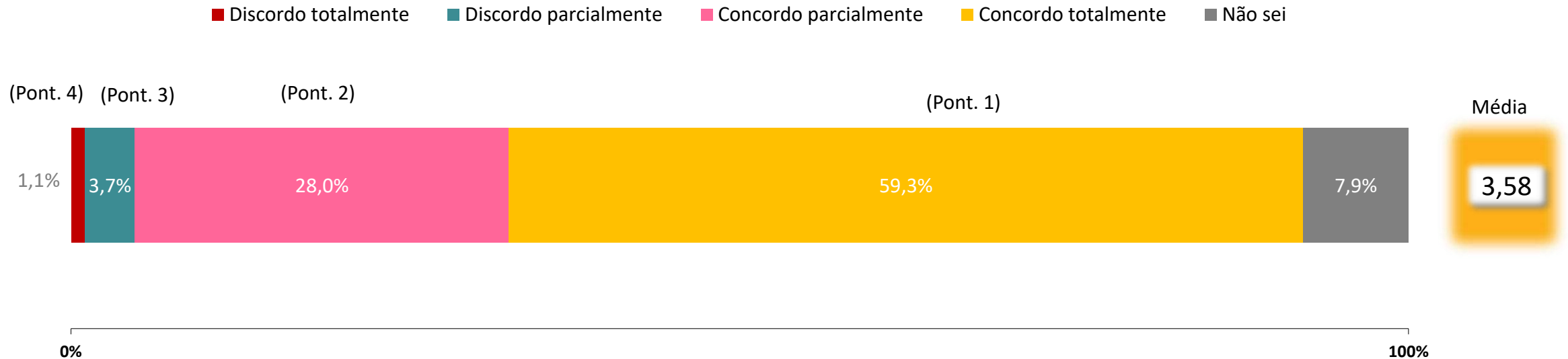


Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)

Importância das Algas para o Meio Aquático

Quase 90% dos entrevistados **concorda/acha** que as são importantes para o equilíbrio do meio ambiente aquático.

Pergunta 26 - Acha que as algas são importantes para o equilíbrio do meio ambiente aquático?



Base: Total da amostra (3.028 entrevistas)

Marcas e Produtores de Algas



Notoriedade de Marcas de Produtos
à base de Algas

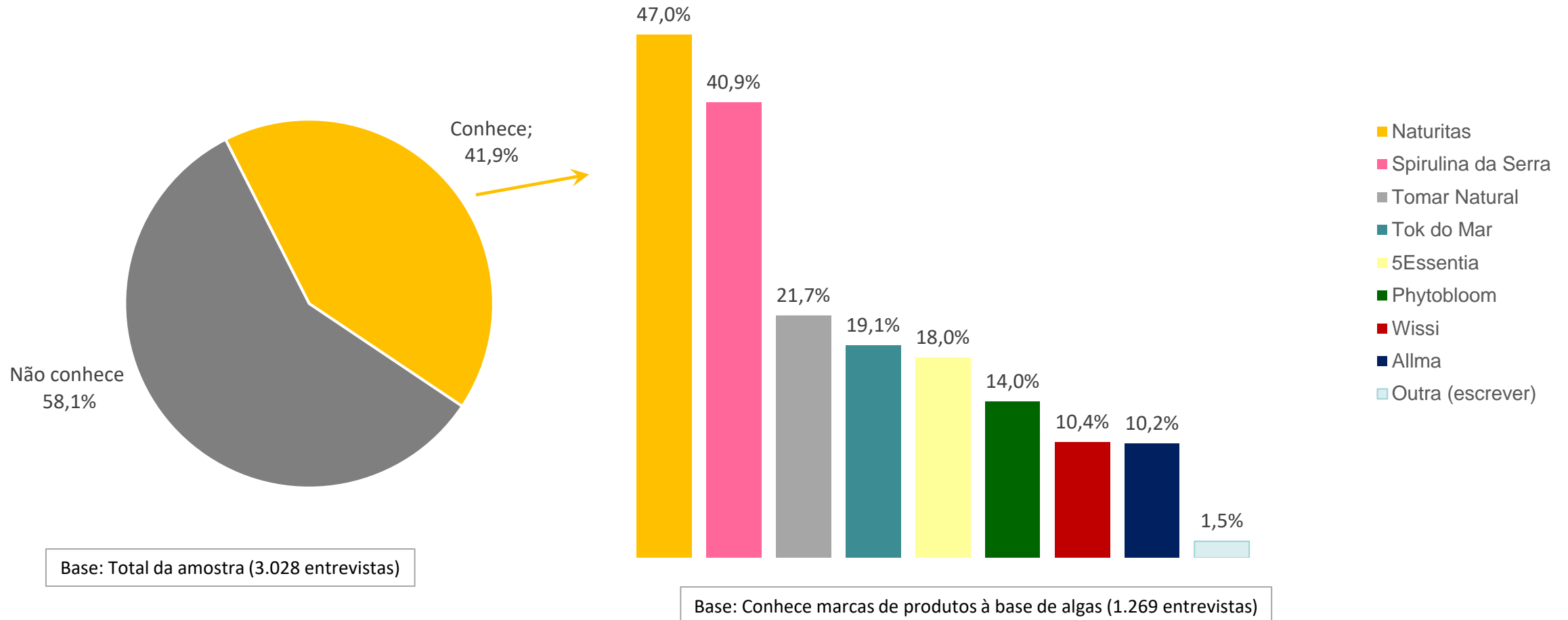


Notoriedade dos Produtores de
Algas

Notoriedade de marcas de Produtos à Base de Algas

A maioria dos entrevistados **não conhece** qualquer marca de produtos à base de algas. **Naturitas** e **Spirulina da Serra** são as que apresentam maior notoriedade entre os conhecedores.

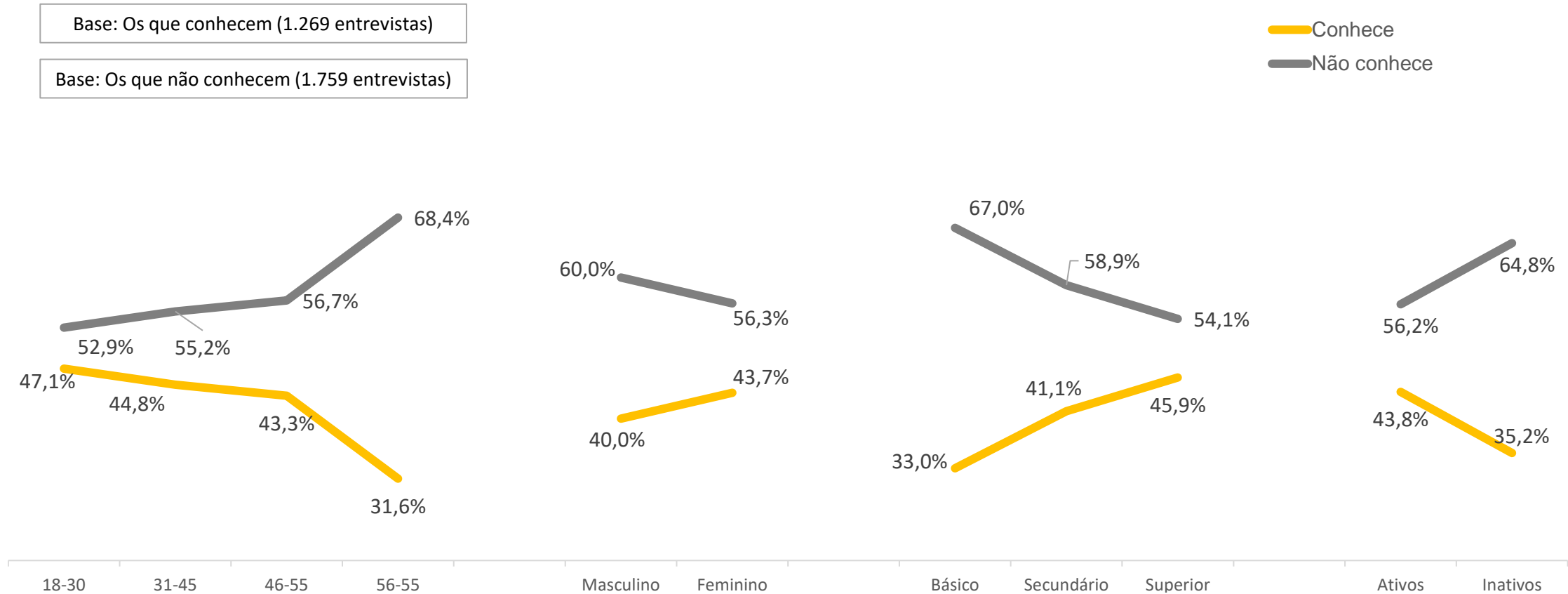
Pergunta 27. Portugal tem várias marcas de produtos à base algas 100% portuguesas Conhece alguma das seguintes marcas portuguesas?



Notoriedade de marcas de Produtos à Base de Algas

Quem conhece são os mais novos, com nível de escolaridade mais alto e ativos profissionalmente. **Quem não conhece** são sobretudo os mais velhos, com formação básica e em situação profissional inativa.

Pergunta 27. Portugal tem várias marcas de produtos à base algas 100% portuguesas Conhece alguma das seguintes marcas portuguesas?



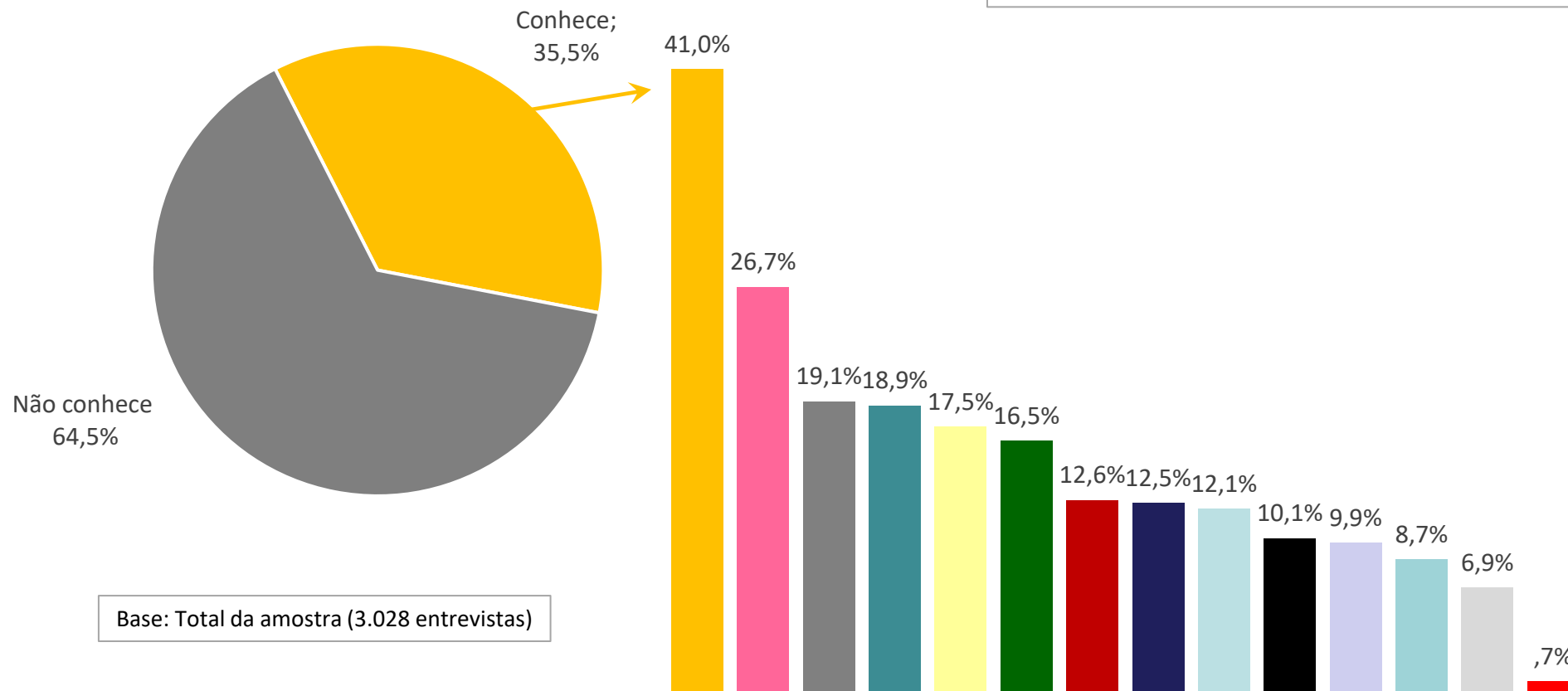
Notoriedade dos Produtores de Algas

A maioria **não conhece** produtores ou apanhadores de algas. Entre os conhecedores, **Spirulina da Serra** é a mais conhecida, seguindo-se-lhe **Algaplus**.

Pergunta 28. Portugal tem vários produtores de algas, incluindo o mais antigo da Europa. Conhece alguns dos seguintes produtores ou apanhadores de algas?

Base: Conhece marcas de produtos à base de algas (1.076 entrevistas)

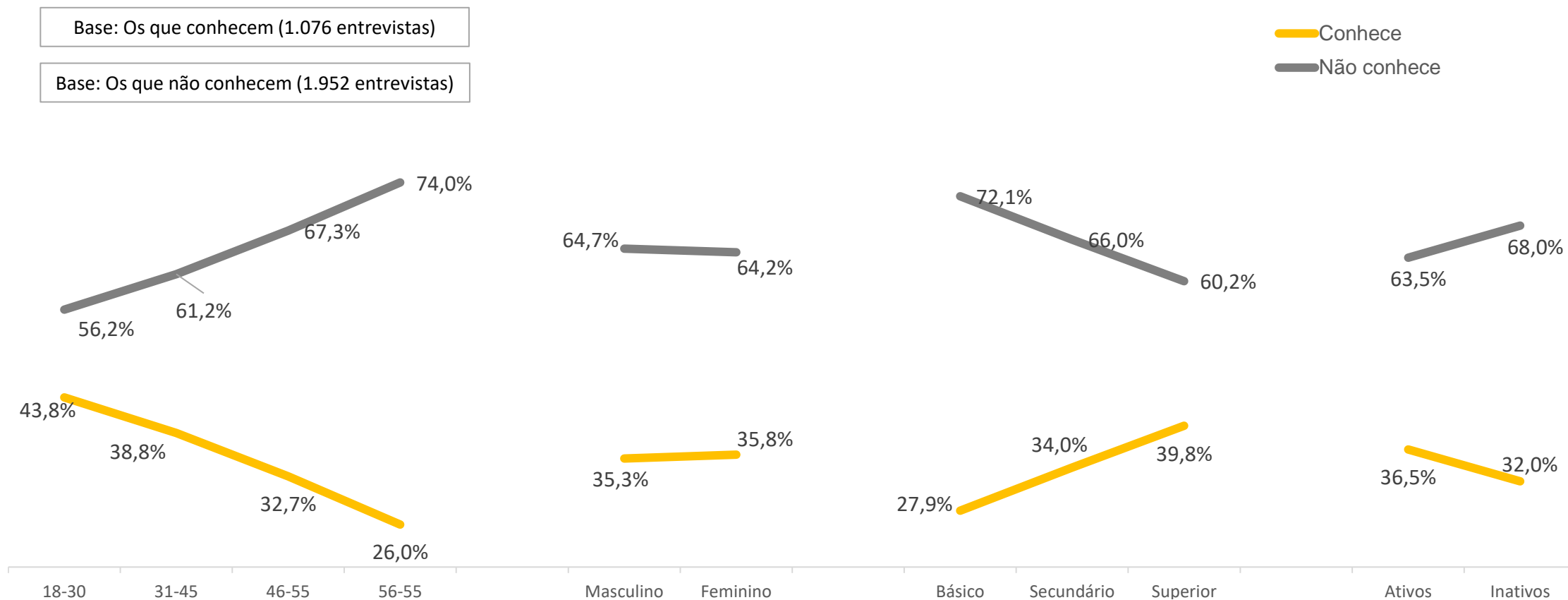
- Spirulina da Serra
- Algaplus
- Arborea
- Green Aqua Póvoa
- 5Essentia
- Necton
- Phytoalgae
- Iberagar
- Lusalgae
- Allmicroalgae
- A4F (Alga4Future)
- Stellarialga
- Waves Rhapsody
- Outra (escrever)



Notoriedade dos Produtores de Algas

Quem conhece são os entrevistados mais novos, com formação superior. Quem **não conhece** são sobretudo os mais velhos, com formação inferior. Não se verificam diferenças significativas de sexo e situação profissional.

Pergunta 28. Portugal tem vários produtores de algas, incluindo o mais antigo da Europa. Conhece alguns dos seguintes produtores ou apanhadores de algas?



IV



CONCLUSÕES



Conclusões

- **As fontes de informação** mais referidas sobre a temática “algas” são Internet/Redes Sociais, Documentários/Reportagens, Meios de Comunicação e Amigos/Familiares. **É nos contextos** da alimentação e suplementação humana, nas praias e nas áreas da cosmética/farmacêutica ou da saúde que os inquiridos têm mais contacto com o tema.
- A grande maioria **consome alimentos** (com algas) e **conhece/ouviu falar de algumas algas**. **Sushi/Temakis** são os alimentos mais consumidos, seguindo-se-lhe, ainda que com menos expressão, os **puddings e os snacks com algas**. **Spirulina e Alface-do-mar** são as algas que apresentam maior notoriedade entre os conhecedores.
- A maioria **consome/utiliza produtos à base de algas**; sobretudo snacks de algas secas, sushi, crackers, sopa, suplementos alimentares e, cosméticos/produtos de higiene (estes com menor expressão). Mas o **consumo/utilização de produtos à base de algas não é frequente**; metade dos entrevistados diz consumir/utilizar “raramente” e “algumas vezes por mês”.
- De entre os que não consomem, há incertezas quanto à predisposição para vir a consumir produtos à base de algas, apesar de os favoráveis (sim), serem mais do que aqueles que afirmam não estar dispostos a consumir.
- Quanto aos fatores que mais pesam na decisão de compra de produtos à base de algas, as **caraterísticas do produto, o preço e a origem** foram os mais “referidos”. **Supermercados e lojas de dietética/ervanário/bio/vegan** são os locais mais conhecidos para a compra deste tipo de produtos. **Lojas online** tem alguma expressão quando comparado com os restantes locais.

Conclusões

- A maioria reconhece benefícios funcionais ao consumo de algas. **Suporte do Sistema imunológico** e **Saúde Digestiva** são os mais reconhecidos. **Controlo de peso** também se destaca, ainda que com menos expressão.
- Mais de 36% dos entrevistados **não sabe/reconhece qualquer destaque nutricional nas algas**. Os que lhe reconhecem, associam-nas a fonte de minerais, vitaminas, boas gorduras, fibra, proteínas... (com exceção dos pigmentos antioxidantes).
- A maioria dos inquiridos está interessado **em aprender mais, tendo ou não um conhecimento prévio** sobre o tema. E, apesar dos indecisos, a maioria dos inquiridos **recomendaria (Definitivamente ou Provavelmente)** o uso de algas a amigos/familiares.
- 75% dos entrevistados **concorda** que o cultivo de algas é uma solução sustentável com reflexos no impacto ambiental. E quase 90% dos entrevistados **concorda/acha** que as algas são importantes para o equilíbrio do meio ambiente aquático.
- A maioria dos entrevistados **não conhece** qualquer marca de produtos à base de algas ou de produtores/apanhadores de algas. Entre os conhecedores, **Naturitas** e **Spirulina da Serra** são as marcas que apresentam maior notoriedade. **Spirulina da Serra** é o produtor ou apanhador de algas mais conhecido, seguindo-se-lhe **Algaplus**.

V



QUESTIONÁRIO UTILIZADO



Questionário Utilizado

Inquérito | Conhecimento e Perceção sobre Algas

1- Sexo:

- Masculino
- Feminino

2 - Profissão:

- Estudante
- Reformado(a)
- Desempregado(a)
- Área da Saúde e Ciências Biológicas: Médico(a), Enfermeiro(a), Fisioterapeuta, Psicólogo(a), Dentista, Farmacêutico(a), Indústria farmacêutica, Biólogo(a), etc.
- Área de Tecnologia e Computação: Engenheiro de Software, Desenvolvedor Web, Cientista de Dados, Analista de Sistemas, etc.
- Área de Educação: Professor(a), Educador(a) Infantil, Pedagogo(a), Instrutor(a), etc.
- Área de Negócios e Administração: Empreendedor(a), Gestor(a), Consultor(a), Contabilista, Recursos Humanos, Finanças, etc.
- Área de Serviços: Rececionista, Motorista, Camareiro/Camareira, Transporte e Logística, Cosmética, Serviços sociais e comunitários, Turismo, Restauração, Hotelaria e Gastronomia, Recursos Humanos, Construção, etc.
- Área de Artes, Cultura e Comunicação: Artista, Ator(riz), Escritor(a), Músico(a), Jornalismo, Fotógrafo(a), Publicidade e Marketing etc. Área de Engenharia e Arquitetura: Engenheiro(a) Agrónomo, Civil, Arquiteto(a), Engenheiro(a) Mecânico(a), Engenheiro(a) Elétrico(a)
- Área do sector primário: Agricultura, Pesca, Pecuária, Caça, Silvicultura

3 - Faixa Etária:

- 18-30 anos
- 31-45 anos
- 46-55 anos
- 55-65 anos

4- Localização geográfica de residência

- Norte (Alto Minho, Cávado, Ave, Alto Tâmega, Tâmega e Sousa, Douro, Terras de Trás-os-Montes)
- Área Metropolitana do Porto
- Centro (Região de Aveiro, Região de Coimbra, Região de Leiria, Viseu Dão Lafões, Beira Baixa, Beiras e Serra da Estrela, Beira Baixa, Oeste, Médio Tejo)
- Área Metropolitana de Lisboa
- Alentejo (Alto Alentejo, Baixo Alentejo, Alentejo litoral, Central, Lezíria do Tejo)
- Algarve

5 - Nível de qualificações:

- Nível 1 – 2º Ciclo do Ensino Básico
- Nível 2 – 3º Ciclo do Ensino Básico Geral ou de cursos de dupla certificação (como os profissionais)
- Nível 3 - Ensino Secundário Geral
- Nível 4 – Ensino Secundário em cursos de dupla certificação ou que incluam estágio profissional de 6 meses (pelo menos)
- Nível 5 – Ensino Pós-Secundário Não Superior com possibilidade de seguir para o Ensino Superior
- Nível 6 – Licenciatura
- Nível 7 – Mestrado
- Nível 8 - Doutoramento
- Outro (escrever)

6 - É fumador ativo?

- Sim
- Não

7- Pratica atividade física com regularidade?

- Sim
- Não

8- Se respondeu sim, quantas vezes por semana?

- 1 a 2 vezes por semana
- 2 a 4 vezes por semana
- Diariamente

9 - Que tipo de atividade pratica?

- Atividades Aeróbicas: corrida, ciclismo, natação, dança aeróbica
- Atividades de Força e Resistência: musculação, treino funcional, crossfit, culturismo desportos de combate
- Atividades de Flexibilidade e Holísticas: ioga, pilates, alongamento, tai chi
- Desportos Coletivos: futebol, basquetebol, voley, ténis/padel, rugby
- Desportos de Baixo Impacto: caminhada, hidroginástica, elíptica
- Outra (escrever)

10 - Indique o seu regime alimentar:

- Dieta Omnívora (come de tudo)
- Dieta Vegetariana/Ovolacto Vegetariana
- Dieta Vegana
- Dieta Flexitariana: principalmente baseada em alimentos vegetais, mas ocasionalmente inclui carne ou produtos de origem animal
- Outras (escrever)

Questionário Utilizado

11 - Sofre ou já sofreu de alguma das seguintes doenças?

- Problemas Renais: insuficiência renal, cálculos renais, pielonefrite, etc.
- Doenças Endócrinas: diabetes, tiroidismo, obesidade, etc.
- Doenças Psiquiátricas: transtornos mentais, depressão, ansiedade, etc.
- Doenças Gastrointestinais: crohn, síndrome do intestino irritável, diverticulite, doenças hepáticas, etc.
- Doenças Respiratórias / Cardiovasculares: asma, bronquite, rinite, hipertensão, doenças cardíacas, etc.
- Doenças Infeciosas/Inflamatórias: gripe, HIV, trato urinário, prostatites, etc.
- Doenças Degenerativas, Autoimunes/Cancro: lúpus, síndrome de Sjogren, etc.
- Não tenho doenças

12 - Relativamente ao tema deste questionário – As Algas, indique através de que fontes já ouviu falar sobre algas?

- Internet/Redes Sociais
- Médico/Nutricionista/Farmacêuticos
- Livros ou Publicações Científicas
- Documentários/Reportagens
- Instituição de Ensino ou de Investigação
- Ocupação Profissional
- Media (TV, Jornais, Revistas)
- Amigos/Família
- Outra (escrever)

13 - Em que contexto ouviu falar sobre algas?

- Na alimentação e suplementação humana
- Na cosmética/ farmacêutica ou áreas da saúde
- Na investigação (indústria, cosmética...)
- Na apanha das algas para qualquer finalidade
- Nas praias (concentração/invasão)
- Outra (escrever)

14 - Consome alguns dos seguintes alimentos?

- Sushi/Temakis
- Snacks com algas (barritas, tostas, biscoitos...)
- Gelatina vegetariana (com agar-agar)
- Pudim (exemplo: El Mandarin)
- Algas em pó ou flocos (Spirulina, Clorela, Alface-do-Mar)
- Suplementos de/com algas (Spirulina, Clorela, Kelp...)
- Outro (escrever)
- Não consumo nenhum

Questionário Utilizado

15 – Conhece/ouviu falar de alguma(s) das seguintes algas:

- Alface-do-mar
- Kombu
- Erva-Patinha/ Nori
- Cabelo de velha
- Kelp
- Clorela
- Tetraselmis
- Spirulina
- Não conheço nenhuma

16 - Consome/utiliza ou já consumiu/utilizou algum(uns) dos seguintes tipos de produtos à base de algas?

- Suplementos alimentares: comprimidos, cápsulas, etc.
- Produtos alimentares: snacks de algas secas, sushi, crackers, sopas etc.
- Cosméticos/produtos de higiene
- Fertilizantes
- Biomateriais
- Alimentação/rações animais
- Outro (escrever)
- Não consumo/utilizo produtos à base de algas

Questionário Utilizado

Se Q16 “Não consumo/utilizo produtos à base de algas”, fazer Q17 e depois, Saltar para Q20

17 Estaria predisposto(a) a consumir/usar produtos à base de algas?

- Sim
- Não
- Talvez

18 - Com que frequência consome/utiliza produtos à base de algas?

- Diariamente
- Algumas vezes por semana
- Uma vez por semana
- Algumas vezes por mês
- Uma vez por mês
- Raramente
- Consumi/utilizei no passado

Se consumiu/utilizou no passado (Q18, hipótese “Consumi/utilizei” no passado”), perguntar:

Por que razão já não consome/utiliza produtos à base de algas, como fazia no passado? **POR FAVOR, REGISTE A SUA RESPOSTA O MAIS DETALHADAMENTE QUE CONSEGUIR**

19 - Quando compra produtos à base de algas, qual o fator a que dá mais importância?

- Ao preço
- À origem do produto
- Às características do produto, como a cor, sabor e cheiro
- Às certificações, como a Biológica, V-Label, etc.
- Outro (escrever)
- Não compro estes produtos

20 - Sabe em que locais se adquirem produtos à base de algas?

- Supermercados/hipermercados
- Lojas dietéticas/ervanárias/bio/vegan
- Lojas de produtos de cosmética
- Lojas multiculturais (asiático, brasileiro, etc.)
- Lojas online
- Feiras, mercados e eventos de produtos
- Restaurantes/serviços de takeaway ou de entregas
- Farmácia/parafarmácia
- Outro (escrever)

21 - Em termos de consumo humano que benefícios funcionais reconhece nas algas?

- Suporte do sistema imunológico
- Saúde cardiorrespiratória
- Saúde digestiva
- Controlo de peso
- Proteção endócrinológica
- Saúde óssea e muscular
- Bem-estar psicológico e funções cognitivas
- Saúde desportiva
- Não reconheço nenhum benefício
- Reconheço benefícios mas não sei quais

22 - Quais os destaques nutricionais que reconhece nas algas?

- Fonte de Vitaminas (exemplo, Complexo B)
- Fonte de "boas" gorduras (Ómega-3, Ómega 6)
- Fonte de proteínas
- Fonte de fibra
- Fonte de minerais (exemplo, Iodo, Ferro)
- Fonte de pigmentos antioxidantes
- Não sei

23 - Gostaria de obter mais informações sobre algas e os seus benefícios?

- Sim, estou interessado(a) em aprender mais sobre algas e os seus benefícios.
- Já tenho conhecimento suficiente sobre o assunto, mas estou disposto(a) a aprender mais.
- Não, estou satisfeito(a) com o meu conhecimento atual.
- Não sei/não tenho certeza.

24 - Por fim, recomendaria o uso de algas a amigos/familiares?

- Definitivamente sim
- Provavelmente sim
- Provavelmente não
- Definitivamente não
- Não sei

25 - Uma alimentação rica em alimentos de origem animal tem impacto ambiental. Considera que o cultivo das algas seria uma solução sustentável para reduzir este impacto?

- Concordo totalmente
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo totalmente

26 - Acha que as algas são importantes para o equilíbrio do meio ambiente aquático?

- Concordo totalmente
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo totalmente
- Não sei

27 - Portugal tem várias marcas de produtos à base algas 100% portuguesas. Conhece alguma das seguintes marcas?

- Phytobloom
- Wissi
- Tok do Mar
- Allma
- 5Essentia
- Tomar Natural
- Spirulina da Serra
- Naturitas
- Outra (escrever)
- Não conheço nenhuma marca

Questionário Utilizado

28 - Portugal tem vários produtores/transformadores de algas, incluindo o mais antigo da Europa. Conhece alguns dos seguintes produtores ou apanhadores de algas:

- Allmicroalgae
- Algaplus
- Necton
- Iberagar
- Waves Rhapsody
- Arborea
- A4F (Alga4Future)
- Stellarialga
- Green Aqua Póvoa
- Lusalgae
- Spirulina da Serra
- Phytoalgae
- 5Essentia
- Outra (escrever)
- Não conheço nenhum

Chegamos ao fim do nosso questionário. Muito obrigado pela sua participação!



Av. Miguel Bombarda, 1 – 5º Dtº.
1000-207 Lisboa

T 213 849 010
F 213 849 039

www.consulmark2.pt
main@consulmark2.pt