



**Escola de Ciências Sociais e Humanas**  
Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Fatores familiares e o consumo de frutas e vegetais em crianças: O papel dos determinantes  
psicossociais

Keila Patrícia do Rosário Monteiro

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Psicologia  
Social da Saúde

Orientadora: Doutora Cristina Isabel Albuquerque Godinho, Professora Convidada  
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2015

*Dedicado à minha mãe, pessoa que sempre esteve ao meu lado, sozinha batalhou para realizar os meus objetivos e sempre apoiou as minhas escolhas e decisões.*

## **Agradecimentos**

A realização desta dissertação contou com o apoio de um conjunto de pessoas que nas várias etapas do trabalho, e de formas diferentes, apoiaram-me e disponibilizaram o seu tempo, os seus conhecimentos. A essas pessoas pretendo deixar clara a minha enorme gratidão, porque sem elas não teria chegado aonde cheguei.

Em primeiro lugar tenho de agradecer à minha mãe, que para além de ser uma excelente mulher, foi uma excelente companheira neste processo. Mesmo sendo mãe solteira, batalhou com todas as suas forças para que fosse possível a minha inscrição no mestrado. Se não fosse pelo seu apoio emocional e financeiro seria muito difícil levar este trabalho até ao fim e ultrapassar os obstáculos que apareceram durante todo o processo da dissertação. Por isso e por tudo mais, um muito obrigada por seres a mulher batalhadora que eu orgulho-me de chamar mãe e por acreditares nos meus objetivos e lutares por eles ao meu lado.

Em segundo lugar, não tenho palavras suficientes para agradecer a tremenda ajuda e dedicação que a minha orientadora, Professora Doutora Cristina Godinho, teve durante todo o processo. Para além do trabalho de acompanhamento e supervisão científica, a professora sempre mostrou um enorme apreço e disponibilidade na orientação. Sempre esteve ao meu lado a puxar por mim, a ensinar-me tudo o que sabe, mostrando uma enorme paciência para apoiar-me em todas as vertentes da dissertação. Foi para além do que lhe era exigido e por isso um muito obrigada do fundo do coração. O seu rigor, as suas exigências, a definição de etapas e as suas partilhas de conhecimentos foram elementos fundamentais na finalização desta dissertação, que no final deste processo contribuíram em muito para o meu crescimento pessoal e profissional. As suas análises do meu trabalho, em pontos essenciais, fizeram-me progredir e deram-me confiança. O meu sincero obrigada, pela amizade, por ter acreditado e incentivado este trabalho, que nos momentos mais complicados me ajudaram a continuar e concluir esta etapa. Nada seria possível sem a minha excelente orientadora. Muito obrigada!

À Professora Luísa Lima e a Professora Sílvia Silva, gostaria de deixar um especial agradecimento pela partilha de ideias, pela ajuda em organizar o meu pensamento em múltiplas situações, pelas críticas fundadas e pela disponibilização em todas as etapas apresentadas em sala de aula. Contribuíram significativamente para a minha visão atual e os meus conhecimentos da investigação em psicologia social da saúde. Obrigada!

Gostaria de deixar um agradecimento especial a todos os colaboradores da instituição Casa Pia, que acreditaram e contribuíram no desenvolvimento da dissertação, ao disponibilizaram o seu total apoio no processo de recolha de dados. Obrigada!

Por último, a todos os meus amigos e colegas, gostaria de deixar um enorme agradecimento por estarem ao meu lado em todo o processo, pelo contributo emocional, pela amizade e pela preocupação dando força e incentivo. Obrigada!

## Índice

<b>Agradecimento</b> .....	III
<b>Resumo</b> .....	V
<b>Abstract</b> .....	VI
<b>Índice de Quadros</b> .....	IX
<b>Glossário de siglas</b> .....	X
<b>Introdução</b> .....	1
<b>Capítulo I – Enquadramento</b> .....	3
Consumo de Frutas e Vegetais das Crianças.....	3
Determinantes contextuais do consumo de frutas e vegetais de crianças.....	3
Estilos Parentais.....	4
Estilos Parentais e o consumo de frutas e vegetais das crianças.....	5
Estrutura Familiar.....	6
Consumo de frutas e vegetais dos pais.....	7
Disponibilidade de frutos e vegetais em casa.....	7
Determinantes psicossociais individuais do consumo de frutas e vegetais de crianças.....	7
Abordagem Teórica.....	8
Objetivos do Estudo.....	9
<b>Capítulo II – Método</b> .....	11
Participantes.....	11
Instrumentos.....	11
Procedimento.....	13
Análise Estatística.....	14
<b>Capítulo III – Resultados</b> .....	17
Análise de <i>Missings</i> .....	17
Análise de <i>Outliers</i> .....	17
Consumo de frutas e vegetais das crianças e adultos.....	17
Será que os fatores familiares estão associados com o consumo de Frutas e Vegetais?....	23
Será que os fatores sócio-cognitivos individuais estão associados com o consumo de Frutas e Vegetais?.....	24
Será que os fatores de ordem individual explicam as relações entre os fatores familiares e o consumo de frutas e vegetais?.....	26

<b>Capítulo IV – Discussão.....</b>	<b>29</b>
<b>Capítulo V – Conclusão.....</b>	<b>35</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>37</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>43</b>

## Índice de Quadros

Quadro 1. Consumo de frutas e vegetais.....	17
Quadro 2. Associação entre o consumo de frutas e vegetais e a perspetiva dos pais sobre o consumo dos filhos.....	18
Quadro 3. Consumo de frutas e vegetais das crianças segundo o sexo.....	19
Quadro 4. Consumo de frutas e vegetais dos adultos cuidadores segundo o sexo.....	20
Quadro5. Associação entre o Consumo de frutas e vegetais das crianças e os dados sociodemográficos.....	20
Quadro 6. Consumo de frutas e vegetais das crianças segundo o consumo dos adultos cuidadores.....	21
Quadro 7. Consumo de frutas e vegetais das crianças consoante o número de irmãos....	22
Quadro 8. Consumo de frutas e vegetais das crianças de acordo com quem vivem.....	22
Quadro 9. Consumo de frutas e vegetais das crianças de acordo com o conhecimento nutricional.....	23
Quadro 10. Associações entre consumo de frutas e vegetais das crianças e os fatores do contexto familiar.....	24
Quadro 11. Associações entre consumo de frutas e vegetais das crianças e os fatores sócio-cognitivos individuais.....	24
Quadro 12. Regressão Hierárquica Linear dos fatores individuais sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças.....	25
Quadro 13. Regressão Hierárquica Linear dos fatores individuais sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças segundo os adultos cuidadores.....	26
Quadro 14. Regressão Hierárquica Linear dos fatores familiares sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças.....	26
Quadro 15. Regressão Hierárquica Linear dos fatores familiares sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças avaliado pelos adultos.....	27

## **Glossário de siglas**

FV- Frutas e Vegetais

IAN -Inquérito Alimentar Nacional

EP- Estilos parentais

## Introdução

Nas últimas décadas tem sido dado um grande enfoque no que diz respeito à promoção da alimentação saudável e os benefícios e malefícios de determinados alimentos para a saúde pública (Godinho, Carvalho, & Lima, 2014a). O consumo alimentar é um comportamento que está presente todos os dias na vida dos indivíduos, sendo uma componente fundamental para a sobrevivência do ser humano (Godinho, Carvalho, & Lima, 2014a).

É cada vez mais regular ver associações positivas entre a alimentação adequada e um estilo de vida saudável e durador (Viana, 2002). Muitas vezes é imposto a modificação da dieta alimentar devido ao impacto que a alimentação tem na saúde e à sua importância para prevenir doenças e promover a saúde (Godinho, Carvalho, & Lima, 2014a). Assim, o conhecimento sobre a alimentação de uma população é muito importante na identificação das pessoas que se encontram em risco nutricional e permite intervir de forma adequada e eficaz (Direção Nacional de Saúde, 2013b).

O consumo de frutas e vegetais tem uma alta prioridade a nível de indicador da alimentação saudável na maior parte dos países europeus (OECD, 2012). Em Portugal a promoção da alimentação saudável tornou-se um dos oito programas prioritários da Direção Geral de Saúde Português (Godinho, Carvalho, & Lima, 2014a). Dentro desta promoção saudável o consumo de frutas e vegetais tem um papel importante por vários motivos, entre os quais a sua riqueza em micronutrientes, isto é, por serem alimentos ricos em fontes de minerais (potássio, zinco, cálcio, magnésio, cobre, etc.), vitaminas (especialmente vitamina C) e fibras alimentares essenciais à conservação do bom estado de saúde dos indivíduos (Direção Nacional de Saúde, 2005a; OMS, 2006).

A ingestão de quantidades adequadas de frutas e vegetais é altamente recomendada pelo fato de prevenir várias doenças, tal como doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro (Cook, et al., 2003; Johnson, Welk, Saint-Maurice, & Ihmels, 2012; Nicklas, et al., 2001; OMS, 2006; Rakhshanderou, Ramezankhani, Mehrabi, & Ghaffari, 2014; Vereecken, Rovner & Maes, 2010b). Por outro lado, o baixo consumo de frutas e vegetais é considerado como um dos dez principais elementos de risco para a mortalidade e morbidade no mundo, no qual, segundo o Relatório Mundial de Saúde 2002 cerca de 19% dos cancros gastrointestinais, 31% das doenças cardiovasculares e 11% dos enfartes do miocárdio são derivados pelo consumo insuficiente de frutas e vegetais (OMS, 2006).

Relativamente às crianças, a alimentação saudável é apontada como sendo essencial para o seu desenvolvimento saudável (OECD, 2012). Substituir a fruta durante a adolescência, por exemplo, no lugar de produtos de alto teor de gordura, açúcar e sal, pode prevenir e proteger contra problemas de saúde, tais como a obesidade e diabetes (OECD, 2012). Além disso, comer frutas e vegetais enquanto jovem pode fomentar o desenvolvimento de hábito saudável, promovendo-o mais tarde na vida adulta (OECD, 2012). São vários os estudos que identificam os determinantes do consumo e vegetais das crianças (Noia & Byrd-Bredbenner, 2014; Rasmussen, et al., 2006), incluindo tanto determinantes individuais, tais como o conhecimento e as atitudes, como determinantes contextuais, tais como a estrutura familiar e os estilos parentais. No entanto, existem dados contraditórios quanto à influência de alguns determinantes, como os estilos parentais, sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças e falta de estudos que expliquem a associação por vezes encontrada entre os fatores do contexto familiar e o consumo de frutas e vegetais das crianças.

Tendo em consideração todos os dados referidos, o presente trabalho tenciona analisar o consumo de frutas e vegetais das crianças e dos pais, analisar a influência que os elementos do contexto familiar e os elementos psicossociais individuais têm sob o consumo de frutas e vegetais das crianças. Procurará também explicar como é que os fatores do contexto familiar influenciam o consumo das crianças, nomeadamente explorando o papel das variáveis psicossociais.

Deste modo, a presente dissertação está dividida em cinco capítulos. O primeiro capítulo consiste na contextualização teórica, onde é feita uma revisão da literatura sobre o consumo de frutas e vegetais com especial enfoque em estudos realizados com crianças; são apresentados os determinantes do consumo de frutas e vegetais, procurando-se definir e compreender os determinantes psicossociais individuais e contextuais; e por último, é descrita, de forma sucinta, a abordagem teórica utilizada no estudo. O segundo capítulo corresponde ao método do estudo realizado, descrevendo os participantes que constituem a amostra, os instrumentos utilizados, o procedimento relativamente à recolha dos dados e a descrição da análise estatística utilizada. O terceiro capítulo, por sua vez, apresenta e descreve os resultados obtidos, apontando os valores das diversas variáveis postas em análise. O quarto capítulo refere-se à discussão, na qual se apresenta uma reflexão e discussão sobre os resultados do estudo com base no enquadramento teórico, e são apresentadas as limitações inerentes ao trabalho e sugestões para futuras investigações e intervenções. O quinto, e último capítulo consiste nas conclusões retiradas deste estudo.

## **Capítulo I – Enquadramento**

### **Consumo de Frutas e Vegetais das Crianças**

A quantidade de vegetais e frutas consumida pelas crianças e adolescentes tem sido alvo de vários estudos, que revelam que estes não consomem o número de porções recomendadas (cinco ou mais porções de frutas e vegetais diariamente) (Cook et al., 2003; Cullen et al., 2001b; Johnson, Welk, Saint-Maurice, & Ihmels, 2012; Nicklas et al., 2001; Rasmussen et al., 2006; Vereecken, Rovner & Maes, 2010).

Informações nutricionais obtidas em 52 países mostraram que 78% dos indivíduos consomem menos de cinco porções de frutas e vegetais recomendados (Hall, Moore, Harper, & Lynch, 2009b). Noutro estudo feito com uma amostra de crianças de idade escolar em nove países Europeus constatou que, apesar de Portugal ter um consumo de frutas e vegetais alto (média de 264g) em comparação aos outros países, este consumo continua a ser baixo relativamente ao consumo diário recomendado pela Organização Mundial de Saúde (400g) (Yngve et al, 2005). De acordo com os dados recolhidos Programa Nacional para a Saúde (Direção Nacional de Saúde, 2013a) em 2010 as crianças do 6º ao 10º mostraram consumir uma peça de fruta e uma porção de vegetais pelo menos uma vez/semana. As escolhas relativas ao consumo alimentar são, entre outros fatores, determinadas pela educação nutricional que o individuo tem, pelas suas crenças, valores e preferências associadas ao prazer retiradas do sabor dos alimentos, às atitudes desenvolvidas numa fase precoce, entre outros agentes psicológicos e sociais (Viana, 2002).

Assim, em primeiro lugar será feita uma revisão sobre alguns dos fatores familiares que têm sido investigados como determinantes do consumo de frutas e vegetais. De seguida são apresentados alguns dos fatores psicossociais individuais que serão explorados como potenciais fatores explicativos da relação entre fatores familiares e o consumo de frutas e vegetais das crianças.

### **Determinantes familiares do consumo de frutas e vegetais das crianças**

O consumo de frutas e vegetais é muitas vezes realizado em contexto familiar (Papaioannou et al., 2013). A maior parte de os pais é responsável pela dieta alimentar das crianças, e exercem grande influência na socialização dos filhos aos frutos e aos vegetais (Papaioannou et al., 2013). Os estudos afirmam que os estilos parentais, o consumo parental, estrutura familiar e a disponibilidade de frutas e vegetais em casa, para além de outros, são

elementos importantes do contexto familiar que têm influência sobre o consumo de frutos e vegetais das crianças (Blanchette & Brug, 2005; Rasmussen et al., 2006).

### **Estilos Parentais**

Os estilos parentais são importantes na compreensão dos comportamentos e atitudes dos pais/cuidadores e na relação que têm com o desenvolvimento e bem-estar das crianças (Reichert & Wagner, 2007). Estes podem ser definidos como um “conjunto de comportamentos dos pais no que se refere à socialização de seus filhos” (Pasquali et al., 2012). Estudos realizados nos anos 60 (Baumrind, 1966) identificaram a existência de três estilos parentais (Pressley & McCormick, 2007): autoritativo, permissivo e autoritário.

#### ***Estilo Autoritativo***

Os pais cujo estilo parental é caracterizado como autoritativo são sensíveis, aos interesses e desejos da criança, mas ao mesmo tempo são exigentes, impondo regras (Pressley & McCormick, 2007). Estes detêm expectativas sobre os filhos e recompensam-nos quando as expectativas são alcançadas, estabelecendo uma boa interação. Existe uma maior margem de comunicação, no qual as perspectivas das crianças são ouvidas e levadas em conta (Pressley & McCormick, 2007).

#### ***Estilo Permissivo***

Os pais que estabelecem um estilo parental permissivo têm uma posição diferente com a criança relativamente aos pais com um estilo autoritativo. Os pais que mostram este tipo de estilo têm um comportamento que foge à punição, sobre a qual os impulsos, desejos e ações das crianças são sempre aceites (Bauring, 1966). A criança tem permissão para fazer as suas escolhas sobre a maior parte dos eventos diários, como por exemplo: lanches, tempo em frente à televisão e horas ir para a cama (Pressley & McCormick, 2007).

#### ***Estilo Autoritário***

Para os pais com um estilo autoritário a obediência é uma mais-valia, sendo que a criança não deve questionar as escolhas dos pais (Bauring, 1966). Através do uso de castigos e ameaças frequentemente tentam moldar, controlar e avaliar o comportamento e atitude da criança de acordo com as suas normas de conduta, restringindo a autonomia da criança ao máximo (Pressley & McCormick, 2007). Os pais com estilo autoritário não encorajam um diálogo com os filhos porque acreditam que a criança deve de aceitar as suas palavras como o que está certo (Bauring, 1966).

## **Estilos Parentais e o consumo de frutas e vegetais das crianças**

Os pais que detêm um estilo parental autoritário possuem uma atitude de controlo face à alimentação da criança (Patrick, Nicklas, Hughes, & Morales, 2002). Estes pais tendem a restringir o consumo de certos alimentos, como por exemplo alimentos ricos em gordura, e tendem a forçar a ingestão de outros alimentos, como de frutas e vegetais (Patrick, Nicklas, Hughes, & Morales, 2002). De forma oposta, os pais que têm um estilo autoritativo tendem a controlar o que a criança come, mas também têm em consideração as escolhas e as preferências da criança (Patrick, Nicklas, Hughes, & Morales, 2002). Este estilo parental associa-se positivamente à disponibilidade e ao consumo de frutas e vegetais por parte das crianças (Abreu, 2010). Já os pais com estilo permissivo permitem que os filhos comam o que quiserem, nas quantidades que quiserem. Existem poucas ou até nenhuma regras relativamente ao que a criança pode e deve comer (Patrick, Nicklas, Hughes, & Morales, 2002).

De acordo como estudo realizado por Franchini, Poínhos, Klepp e Almeida (2011a), que teve como objetivo avaliar a associação entre os estilos parentais e o consumo de frutas e vegetais das mães portuguesas e os seus filhos de 11 a 13 anos de idade, concluiu que as crianças com pais negligentes demonstravam comer menos frutas e vegetais em comparação com as crianças que tinham pais autoritários e autoritativos. Segundo os autores, devido à relação complexa entre os estilos parentais e o consumo de frutas e vegetais dos pais e das crianças, é importante explorar as suas associações (Franchini, Poínhos, Klepp, & Almeida, 2011a). De acordo com Rasmussen e colaboradores (2006) a relação entre os estilos parentais e o consumo de frutas e vegetais das crianças foram estudados em seis artigos dos quais três artigos identificaram uma associação entre os estilos parentais e o consumo de frutas e vegetais nas crianças. Nestes artigos verificou-se que o consumo de frutas e vegetais das crianças era mais frequente nos pais que tinham um o estilo parental autoritativo.

Apesar das informações acima referidas, os estudos não são consensuais quanto à influência dos estilos parentais sobre o consumo de frutas e vegetais. Vereecken, Rovner e Maes (2010b) concluíram através do seu estudo que não existe nenhuma associação significativa entre os estilos parentais e o consumo de frutas e vegetais nas crianças com idade pré-escolar. Num estudo realizado em quatro países da Europa (Espanha, Portugal, Holanda e Bélgica), constatou-se que no geral os estilos parentais tinham pouca relevância no consumo de frutas e vegetais das crianças com onze anos (De Bourdeaudhuij et al., 2008c).

## **Estrutura Familiar**

A Família é uma unidade básica da sociedade que incentiva a interação entre membros familiares, facultando um certo impacto uns nos outros (Baek, Paik, & Shim, 2014). O impacto da família também recai sob as escolhas alimentares, nos comportamentos alimentares e no consumo alimentar das crianças através de mecanismos, tais como a modelagem, apoio social e normas sociais (Baek, Paik & Shim, 2014). Assim, a família é considerada como um elemento de associação importante na ingestão alimentar das crianças (Baek, Paik & Shim, 2014).

Uma família por definição é constituída por duas ou mais pessoas que estão relacionadas pelo nascimento, casamento, adoção ou por mera escolha (Demos, Allen, & Fine, 2000). Seja qual for o modelo de família, esta é sempre definida como um conjunto de fatores socio-emocionais e responsabilidades relacionados com a dependência de um ou mais membros sob outros para suporte e nutrição (Demos, Allen, & Fine, 2000).

Nas últimas décadas, a sociedade sofreu grandes alterações ao nível da estrutura e dinâmica familiar, com aumento de divórcios, novos casamentos, gravidez fora do casamento e aumento de famílias monoparentais (Baek, Paik, & Shim, 2014; Dias, 2011). Deste modo, atualmente são denominadas quatro estruturas de família com identidades próprias constituídas por indivíduos ligados pelo sangue, pelo afeto ou interesse: Famílias nucleares, união de facto, famílias recompostas e famílias mono parentais (Dias, 2011). As famílias nucleares são as que são constituídas por dois adultos de diferentes género e os seus filhos biológicos ou adotados (Dias, 2011). As uniões de fato são constituídas por duas pessoas que têm vida conjunta como se houvesse casamento mas não existe um contrato escrito (Dias, 2011). As famílias recompostas são as que são formadas por pessoas no qual os dois parceiros já foram anteriormente casados (Dias, 2011). E por fim, as famílias monoparentais que são constituídas apenas pela mãe ou pelo pai e os filhos (Dias, 2011).

Alguns estudos defendem que existe uma associação entre a estrutura familiar (ou tipo de agregado familiar) e os hábitos alimentares das crianças e o seu estado de saúde (Baek, Paik, & Shim, 2014). Outros, têm apontado para o facto de que as crianças que vivem com os dois pais consomem mais frutas e vegetais que os que vivem só com um dos pais (Melnik, Rhoades, Wales, Cowell, & Wolfe, 1998). Tal associação tem sido explicada pelo facto de as famílias monoparentais tenderem a não favorecer o consumo de vegetais, pelo seu custo e pelo facto de exigirem maior tempo de preparação (Baek, Paik, & Shim, 2014; Gable & Susan, 2000).

### **Consumo de frutas e vegetais dos pais**

Os estudos científicos têm demonstrado que o consumo de frutas e vegetais das crianças está fortemente associado com a modelagem parental (Goldman, Radnitz, & MacGrath, 2012; Klepp, 2005; Rasmussen, et al., 2006). As crianças cujos pais relatam comer fruta e vegetais, consomem mais frutas e vegetais diariamente (Gross, Pollock, & Braun, 2010). O facto de as crianças verem os pais consumirem frutas e vegetais e mostrarem prazer em comê-los, faz com que as crianças consumam mais frutas e vegetais (Goldman, Radnitz, & MacGrath, 2012).

As crianças são propensas a imitar o comportamento quando esse comportamento é praticado por uma pessoa especial, quando essa pessoa é recompensada por ter esse comportamento, quando são recompensadas por imitarem esse comportamento e quando vêm mais de uma pessoa a praticar o comportamento (Bandura, 1998).

### **Disponibilidade de frutas e vegetais em casa**

Como já foi referido, as variáveis ambientais podem influenciar o que as crianças comem diariamente. A disponibilidade consiste na presença de certos alimentos quer seja em casa quer seja na escola. São vários os estudos que apontam a hipótese de que quanto maior a disponibilidade maior o consumo, denominando a disponibilidade de frutas e vegetais em casa como um dos principais preditores do consumo de frutas e vegetais das crianças (Hearn et al., 1998; Koui & Jago, 2007; Rasmussen et al., 2006).

Num estudo feito em cinco escolas gregas verificou-se que os participantes com baixo consumo de frutas e vegetais eram propensos a viver em casas com baixa disponibilidade de frutas e vegetais em casa. O mesmo estudo também aponta para que a disponibilidade pode ser uma grande influência, nomeadamente nas crianças com baixo consumo de frutas e vegetais sendo um importante alvo nas intervenções (Koui & Jago, 2007).

### **Determinantes psicossociais individuais do consumo de frutas e vegetais de crianças**

No que diz respeito ao comportamento alimentar, este pode ser influenciado por uma quantidade inumerável de fatores (como por exemplo, biológicos, económicos, culturais, ambientais), que determinam o comportamento em diferentes áreas (como por exemplo, individual, familiar, social) (Godinho, Carvalho, & Lima, 2014a). Grande parte destes elementos, acabam por ter impacto nos mecanismos psicológicos individuais (Godinho, Carvalho, & Lima, 2014a). Os fatores psicossociais são definidos como sistemas internos que estão em interação com o ambiente social, e são frequentemente utilizado dentro dos

contextos de intervenção psicossocial como forma de soluções para resolver os problemas individuais dentro do contexto do ambiente social (McClain, Chappuis, Nguyen-Rodriguez, Yaroch, & Spruijt-Metz, 2009).

São vários os estudos que mostram haver uma associação entre o consumo de frutas e vegetais das crianças e os fatores psicossociais individuais, como por exemplo o conhecimento nutricional, as atitudes, a auto-eficácia e as normas subjetivas. Estes fatores são fortemente apontados como principais preditores do consumo de frutas e vegetais, tendo um papel essencial nas escolhas comportamentais (McClain, Chappuis, Nguyen-Rodriguez, Yaroch, & Spruijt-Metz, 2009; Rasmussen e tal., 2006).

### **Abordagem Teórica**

Na tentativa de explicar um determinado comportamento, tal como o consumo de frutas e vegetais, é importante ter em conta a teoria. Diversos preditores motivacionais (por exemplo, auto-eficácia, atitudes, riscos e benefícios percebidos) têm sido apontados como importantes para a explicação do consumo de frutas e vegetais (Godinho, Carvalho, & Lima, 2014a). Os preditores motivacionais são fatores psicológicos que detêm um papel fundamental no estabelecimento de intenções comportamentais, apoiando na transformação das intenções dos indivíduos em ação (Godinho, Carvalho, & Lima, 2014a). Estes preditores psicológicos podem ser utilizados como mediadores entre o contexto social e o consumo alimentar (Godinho, Carvalho, & Lima, 2014a).

O consumo de frutas e vegetais tem sido explicado com base em diferentes as abordagens teóricas, tais como a teoria cognitiva e teoria social cognitiva (Baranowski, Cullen, & Baranowski, 1999), no entanto, a teoria do comportamento planeado têm recebido maior atenção (Blanchard et al., 2009). Esta teoria surgiu através do desenvolvimento da Teoria da Ação Racional, tendo como objetivo prever e explicar os comportamentos do ser humano em determinados contextos (Luís, 2014).

De acordo com a teoria de comportamento planeado, o preditor principal do comportamento é a intenção de um indivíduo em realizar o comportamento (Blanchard et al., 2009). Regra geral, quanto mais forte os objetivos de adotar um comportamento maior é o desempenho. Por sua vez as intenções captam as motivações que influenciam o comportamento (Ajzen, 1991). No entanto, é necessário ter em conta que a intenção apenas é transferida no comportamento consoante a vontade e o controlo do indivíduo (Luís, 2014). A intenção é, segundo a teoria, influenciada por três fatores: Atitude face ao comportamento, que baseia-se numa avaliação das consequências, positivas ou negativas, que um determinado

comportamento provoca, as normas subjetivas, que consistem na opinião percebida dos outros face ao comportamento (Vallerand, Deshaies, Cuerrier, Pelletier, & Mongeau, 1992) e o controlo comportamental percebido que consiste na perceção que as pessoas têm sobre a facilidade ou a dificuldade de meter em prática o comportamento (Ajzen, 1991; Blanchard et al., 2009).

### **Objetivos do estudo**

Embora existam estudos focados na influência das variáveis do contexto sobre o consumo de frutas e vegetais nas crianças assistimos a uma grande escassez de estudos que expliquem o porquê destas associações. Um aspeto importante será compreender o papel dos determinantes psicossociais individuais na relação entre os fatores familiares e o consumo de frutas e vegetais das crianças. Deste modo, este estudo tem como objetivo:

- 1) Avaliar o consumo de frutas e vegetais a partir de auto-relato das crianças e dos adultos cuidadores.
- 2) Avaliar a influência de fatores do contexto familiar (e.g., estilos parentais, a estrutura familiar, o consumo parental e a acessibilidade) e psicossociais individuais (e.g., conhecimento nutricional, auto-eficácia, atitude e as normas subjetivas) no consumo de frutas e vegetais das crianças.
- 3) Explicar como é que os fatores do contexto familiar influenciam o consumo de frutas e vegetais das crianças, explorando o papel mediador de variáveis psicossociais individuais.

[Página intencionalmente deixada em branco.]

## Capítulo II – Método

De acordo com os objetivos propostos, optou-se pela realização de um estudo de carácter quantitativo, onde foram avaliadas variáveis relacionadas com fatores do contexto familiar, variáveis psicossociais e variáveis sociodemográficas.

### Participantes

O estudo contou com a colaboração de 130 participantes, das quais 65 eram crianças e os outros 65 as respetivas mães/adultos responsáveis pela alimentação da criança. Os adultos tinham idades compreendidas entre os 28 e os 68 anos de idade ( $M=42.16$ ,  $DP=8.5$ ), sendo maioritariamente do sexo feminino (80%). As habilitações literárias dos adultos variaram entre o 9º ano e Pós-Graduação, tendo 15% dos adultos apenas o 9º ano. Relativamente ao estado civil, 32% dos adultos eram solteiros, e 24% dos mesmos apenas tinha dois filhos. Quanto às crianças, estas tinham idades compreendidas entre os 10 e os 12 ( $M=10.91$ ,  $DP=0.82$ ), sendo 34 % do sexo feminino e 31 % do sexo masculino. Os pesos variaram entre os 25 quilos e 93 quilos, e as alturas entre 1,26 m e 1,80 m. Quanto ao Índice de Massa Corporal (IMC), das crianças, este variou entre 12,65 kg/m<sup>2</sup> e 38,21 kg/m<sup>2</sup>, sendo que doze crianças da amostra eram obesas. Do total das crianças, 29% vivem sempre com ambos os pais.

### Instrumentos

Para a realização de este estudo foram utilizados dois questionários: um que foi respondido pelos pais, que procurou avaliar os dados sociodemográficos, a estrutura familiar, o consumo de frutas e vegetais dos pais, a disponibilidade de frutos e vegetais em casa, a perspetiva dos adultos cuidadores sobre o consumo das crianças e os estilos parentais; e um questionário respondido pelas crianças, que avaliou o seu consumo de frutas e vegetais e outras variáveis psicossociais (conhecimento nutricional, atitude, auto-eficácia e normas subjetivas).

O questionário de estilos parentais para os adultos cuidadores (PAQ-P) foi desenvolvido com o objetivo de adaptar o questionário PAQ (*Parental Authority Questionnaire*) para a população portuguesa com um enfoque nos pais (Pires, Hipólito, & Jesus, 2010).

O *Parental Authority Questionnaire* surgiu na tentativa de obter a perceção dos filhos adolescentes relativamente ao estilo parental dos pais (Pires, Hipólito, & Jesus, 2010). Esta

escala era inicialmente constituída por 48 itens, mas posteriormente foi reduzida para 30 itens, avaliados numa escala tipo Likert (Pires, Hipólito, & Jesus, 2010). Com base no modelo de estilos parentais de Baumrind (Pires, Hipólito, & Jesus, 2010), o questionário de estilos parentais para pais é constituído por 10 itens referentes a cada estilo parental (autoritativo, autoritário e permissivo), que foram adaptados e traduzidos para português (Pires, Hipólito, & Jesus, 2010). Foram estes 30 itens que foram incluídos no questionário respondido pelos pais. Para estimar o consumo de frutas e vegetais por parte das crianças e dos adultos foram utilizados dois itens: “*Na última semana comeu uma peça de fruta...*” e “*Na última semana comeu uma porção de vegetais...*”. As respostas foram dadas numa escala de 1 (“*uma vez por semana ou menos*”) a 7 (“*mais de quatro vezes por dia*”) (Godinho, Alvarez, Lima & Schwarzer, 2014b).

Para avaliar o conhecimento nutricional das crianças, a auto-eficácia, as normas subjectivas, a atitude das crianças face ao consumo de frutas e vegetais, a disponibilidade de em casa, a perspectiva dos pais sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças e a estrutura familiar, foram utilizados itens do questionário *Pro Children* (Almeida, 2003). Este questionário foi desenvolvido no âmbito do *Pro Children Project*, no qual houve necessidade de desenvolver um instrumento específico para medir o consumo de frutas e vegetais nas crianças através de auto-relato sem ajuda dos pais (Haraldsdóttir, et al., 2005). Este avalia os dados demográficos das crianças, a ingestão habitual de frutas e vegetais e os determinantes ambientais que afectam os padrões de consumo de frutas e vegetais (De Bourdeaudhuij, et al., 2004b; Dixon, Newman, Chapa, Vaccaro, & Huffman, 2012). O questionário avalia um total de quinze constructos, mas nem todos foram utilizados no presente estudo.

Para avaliar o conhecimento nutricional foram utilizados dois itens (exemplo, “*Quantas frutas/vegetais achas que deves comer para ter uma alimentação saudável?*”), avaliados numa escala de seis pontos em que 1 corresponde a “*Nenhuma fruta/vegetal*” e 6 a “*5 ou mais peças/porções de fruta/vegetais*” (Almeida, 2003). Para a atitude foram utilizados seis itens (exemplo, “*Comer fruta todos os dias faz-me sentir bem*”; “*Comer vegetais todos os dias dá-me energia*”), e para a auto-eficácia cinco itens (exemplo, “*Tenho dificuldade em comer fruta todos os dias*”; “*Se decidir comer fruta todos os dias, consigo fazê-lo*”) (Almeida, 2003). As respostas aos itens foram dadas numa escala de cinco pontos em que 1 corresponde a “*Bastante*” e 5 a “*Muito pouco*”. Por fim, as normas subjectivas foram avaliadas através de cinco itens (exemplo, “*Os meus/as minhas melhores amigos (as) comem fruta e vegetais todos os dias...*”; “*Os meus/as minhas melhores amigos (as) acham que devo comer frutas e vegetais todos os dias...*”), onde as respostas aos itens foram dadas numa escala de cinco

pontos, em que 1 correspondeu a “*Concordo Totalmente*” e 5 a “*Discordo Totalmente*” (Almeida, 2003).

Para o cálculo da fiabilidade das medidas utilizadas foi utilizado o *Alfa de Cronbach* ( $\alpha$ ) e foi possível verificar que, no questionário das crianças, apenas as variáveis atitude ( $\alpha=.75$ ) e normas subjetivas ( $\alpha=.69$ ) apresentaram um nível satisfatório de fiabilidade. O mesmo não se verificou nas restantes duas dimensões: conhecimento ( $\alpha=.57$ ) e auto-eficácia ( $\alpha=.52$ ). Com o intuito de aumentar a fiabilidade da medida de auto-eficácia, o item “*Tenho dificuldade em comer vegetais todos os dias...*”, não foi incluído, o que permitiu aumentar o *Alfa de Cronbach* para 0.56.

Quanto ao questionário dos pais, todas as medidas mostraram uma fiabilidade satisfatória: Estilo Parental (EP) Autoritário ( $\alpha=.76$ ), EP Autoritativo ( $\alpha=.84$ ), EP Permissivo ( $\alpha=.73$ ) e consumo de frutas e vegetais dos filhos reportado pelos pais ( $\alpha=.84$ ).

## **Procedimento**

Para a realização do presente estudo foi enviado um pedido de autorização à Casa Pia de Lisboa, no qual foi assegurada a preservação da identidade e a privacidade das crianças, em conformidade com a Lei 67/98 de 26 de Outubro “Lei de Proteção de Dados Pessoais”. Juntamente com o pedido, foi enviada uma cópia do projeto, para efeito de obtenção de aprovação pelo Presidente do Conselho Diretivo. No decorrer deste processo, foi feito um pré-teste com uma amostra de conveniência constituída por quatro mães e os seus respetivos filhos, com características semelhantes aos participantes do estudo. O pré-teste teve como finalidade verificar se os itens dos vários instrumentos estavam claros relativamente ao que se pretendia avaliar e também averiguar qual o tempo médio de preenchimento do questionário.

Após a autorização do Conselho Diretivo da Casa Pia de Lisboa, foi estabelecido o contacto com 3 escolas, de forma a programar as aplicações dos questionários. Os dados foram recolhidos entre 6 de Abril de 2015 e 4 Julho de 2015 pela investigadora principal. A recolha de dados iniciou-se com a aplicação dos questionários às crianças dentro das salas de aulas. O objetivo geral do estudo foi explicado, tendo sido assegurada a participação voluntária e a confidencialidade das respostas. O tempo de aplicação dos questionários foi, em média, 10 minutos.

Após o preenchimento dos questionários por parte das crianças, foi-lhes pedido que levassem os questionários dos adultos e entregassem ao adulto cuidador/ responsável pela alimentação. Os adultos cuidadores tinham sido já informados pelas escolas sobre a realização

deste estudo e sobre qual o seu objetivo, tendo-lhes sido pedido que preenchessem os questionários e que os devolvessem após uma semana.

Todos os dados recolhidos foram agregados de acordo com os dados de codificação utilizados nos questionários. De seguida, as informações foram inseridas na respetiva base de dados e posteriormente analisados com o apoio do programa *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 19.

### **Análise estatística**

Antes da realização das análises substantivas dos dados, procedeu-se à análise dos pressupostos estatísticos e foi realizada uma análise de *missings* (onde foi analisado a frequência e percentagem de valores em falta para cada um dos construtos avaliados junto das crianças e dos adultos) e análise de *outliers*. Foi também realizada a verificação dos pressupostos estatísticos para aplicação de testes paramétricos, nomeadamente a normalidade da distribuição e a homogeneidade de variâncias na variável dependente (consumo de frutas e vegetais das crianças). Aplicou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov e verificou-se que o consumo de frutas e vegetais apresenta uma distribuição normal ( $p=.20$ ). Foi também testada a homogeneidade das variâncias, entre o consumo de frutas e vegetais das crianças e o item “*Com quem vive o seu filho*” ( $p=.17$ ), consumo dos adultos ( $p=.42$ ), estilos parentais ( $p=.55$ ) e disponibilidade ( $p=.459$ ) e concluiu-se através do teste Levene que as variâncias nas duas amostras são homogéneas. No entanto, para a variável perspetiva dos adultos sobre o consumo das crianças ( $p=.02$ ) e a variável sexo das crianças ( $p=.22$ ) não se verificou homogeneidade. Assim, verifica-se que a variável dependente possui uma distribuição normal e que as variáveis são homogéneas, o que valida a aplicação dos testes paramétricos.

Seguidamente realizou-se, uma análise descritiva dos dados e uma análise de correlações entre as variáveis em estudo (incluindo as variáveis sócio-demográficas). Testaram-se associações (correlações de *Pearson*) entre o consumo de frutas e vegetais das crianças e os itens referente aos dados sociodemográficos (sexo e idade), ao contexto (estilos parentais, consumo parental, disponibilidade de frutos e vegetais em casa) e a dados individuais (conhecimento nutricional, auto-eficácia, normas subjetivas e a atitude).

Por último, com o objetivo de avaliar se as variáveis do contexto (estrutura familiar, estilos parentais, consumo parental e disponibilidade de frutas e vegetais em casa) predizem o consumo de frutas e vegetais das crianças, realizou-se uma análise de variância a um fator (ANOVA *one-way*) para avaliar as diferenças entre grupos relativamente às variáveis nominais (“*Com quem mora o(a) seu filho (a)*” e “*Disponibilidade de frutas e vegetais*”) e

análise de Regressão hierárquica múltipla às variáveis métricas (" *Quantos filhos tem*", Consumo de frutas e vegetais dos pais, estilos parentais e disponibilidade). Relativamente às variáveis de ordem individual (conhecimento, atitude, auto-eficácia e normas sociais relativamente aos amigos) analisou-se através da Regressão Hierárquica Múltipla a fim de verificar se predizem o consumo de frutas e vegetais das crianças. Em todas as Regressões hierárquicas múltiplas, a idade foi introduzida no primeiro passo, com o objetivo de controlar os efeitos desta variável, isto porque se verificou que esta está negativamente associada ao consumo de frutas e vegetais das crianças na amostra em estudo.

[Página intencionalmente deixada em branco.]

## Capítulo III – Resultados

### Análise de *Missings*

Verificou-se que no questionário das crianças nenhuma questão ultrapassou 5 % de *missings*. Nas respostas dos adultos verifica-se que a maior percentagem de *missings* ocorreu na variável idade, com 43% de *missings*.

### Análise de *Outliers*

Um *outlier* é um caso que se diferencia substancialmente da inclinação central dos dados (Field, 2009). Neste estudo, foram identificados três no item “*Nas últimas duas semanas comeste uma peça de fruta...*”, quadro no item “*Nas últimas duas semanas comeste uma porção de vegetais\* (excepto batata)*” e uma na variável atitude nas respostas das crianças. Nos resultados dos adultos foram encontrados um no consumo de frutas e vegetais dos pais e dois na perspetiva dos pais sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças e um no estilo parental permissivo. Em primeiro lugar optou-se por transformar os itens com *outliers* em únicas variáveis e posteriormente, em casos de ainda existirem *outliers* optou-se por os eliminar os de modo a não influenciarem as médias.

### Consumo de frutas e vegetais das crianças e adultos

Com base nos resultados verificou-se que em quantidade, as crianças comem em média 1.71 peças de frutas ( $DP = 1.12$ ) e 1.45 porções de vegetais ( $DP = 1.19$ ), em que 31% consome frutas duas vezes por dia e 28 % consome uma vez por dia vegetais. Os adultos apontam comer em média 1.90 peças de frutas ( $DP = 1.02$ ) e 1.44 porção de vegetais ( $DP = .90$ ), no qual 37% dos adultos afirma ter comido fruta uma vez por dia e 42% uma vez por dia uma porção de vegetais. No que diz respeito à disponibilidade, 68% dos adultos afirmam ter sempre frutas e vegetais em casa.

Quadro 1. Consumo de frutas e vegetais

	Nas últimas duas semanas comeu uma peça de fruta					Nas últimas duas semanas comeu uma porção de vegetais				
	N	M	DP	Mín.	Máx.	N	M	DP	Mín.	Máx.
Crianças	51	1.71	1.12	0	0	60	1.45	1.19	4	4
Adultos	65	1.90	1.02	0	4	65	1.44	0.90	0	5

Relativamente à perspectiva dos adultos cuidadores quanto ao consumo de frutas e vegetais das crianças, verifica-se que em média os adultos acham que as crianças comem 2.12 ( $DP = 1.27$ ) peças de frutas por dia e 1.77 porções de vegetais ( $DP = 1.33$ ). Com base na análise ANOVA, verifica-se que não há diferenças significativas entre a quantidade de frutas e vegetais que os adultos cuidadores acham que as crianças consomem e o que as crianças relatam consumir ( $F(9,52) = .70$ ;  $p = .71$ ). Também se verifica que o consumo de frutas e vegetais reportado pelas crianças não está associado ao que os adultos pensam que as crianças comem ( $r(65) = -.14$ ,  $p = .14$ , para consumo de fruta e  $r(65) = -.13$ ,  $p = .15$  para consumo de vegetais) (Quadro 2).

*Quadro 2. Associação entre o consumo de frutas e vegetais e a perspectiva dos pais sobre o consumo dos filhos*

	1	2	3	4	<i>M</i>	<i>DV</i>
1. Nas últimas duas semanas comeste uma peça de fruta...	-				2.11	1.45
2. Nas últimas duas semanas comeste uma porção de vegetais	.22*	-			1.72	1.48
3. Nas últimas duas semanas o seu filho (a) comeu uma peça de fruta...	-.14	-.02	-		2.12	1.27
4. Nas últimas duas semanas o seu filho (a) comeu uma porção de vegetais...	-.13	.09	.72**	-	1.77	1.33

*Nota:* \* Correlação significativa ao nível 0.05; \*\* Correlação significativa ao nível 0.01.

Através do Quadro 3, pode observar-se que, em média os rapazes comem 1.57 peças de fruta por dia ( $DP=.96$ ) e as raparigas 2.13 ( $DP=.96$ ). Em relação ao consumo de vegetais, sendo que tanto os rapazes em média afirmam comer 1.36 ( $DP=.78$ ) e as raparigas 1.48 ( $DP=1.02$ ). Através da análise ANOVA verifica-se que existem diferenças significativas entre rapazes e raparigas, em relação ao consumo de frutas ( $F(1,49)=4.22$ ;  $p=.05$ ), com as raparigas a reportarem maior consumo, mas no consumo vegetais não existem ( $F(1,63)=.39$ ;  $p=.53$ ).

*Quadro 3. Consumo de frutas e vegetais das crianças segundo o sexo*

	Nas últimas duas semanas comeu uma peça de fruta					Nas últimas duas semanas comeu uma porção de vegetais				
	N	M	DP	Mín.	Máx.	N	M	DP	Mín.	Máx.
Masculino	28	1.57	.96	0	4	31	1.36	.78	0	3
Feminino	31	2.13	.96	0	4	34	1.48	1.02	0	5

Quanto aos adultos, verifica-se que em média as mulheres ( $M=2.06$ ;  $DP=1.11$ ) e os homens ( $M=1.77$ ;  $DP=1.17$ ) comem a mesma quantidade de fruta. No entanto, as mulheres ( $M=1.88$ ;  $DP=1.30$ ) mostraram consumir mais porções de vegetais do que os homens ( $M=1.73$ ;  $DP=1.30$ ) (Quadro 4), mas estas diferenças não são significativas ( $F(1,63)=.69$ ;  $p=.41$ , para consumo de fruta e  $F(1,63)=.82$ ;  $p=.37$ , para consumo de vegetais).

*Quadro 4. Consumo de frutas e vegetais dos adultos cuidadores segundo o sexo*

	Nas últimas duas semanas comeu uma peça de fruta					Nas últimas duas semanas comeu uma porção de vegetais				
	N	M	DP	Mín.	Máx.	N	M	DP	Mín.	Máx.
Masculino	13	1.77	1.17	0	4	13	1.39	.87	0	3
Feminino	52	2.06	1.11	0	5	52	1.73	1.30	0	5

Relativamente ao dados sócio demográficos das crianças, os resultados obtidos mostraram associação negativa e significativa ( $r(65) = -.28, p = .01$ ), entre o consumo de frutas e vegetais das crianças e a idade, o que significa que quanto maior a idade da criança, menor o seu consumo de frutas e vegetais (Quadro 5).

*Quadro 5. Associação entre o Consumo de frutas e vegetais das crianças e os dados sociodemográficos*

	1	2	3	4	M	DV
1. Consumo FV das crianças	-				3.83	2.28
2. Sexo	.08	-			-	-
3. Idade	-	-.070	-		10.9	.82
4. IMC	.15	-.06	.17	-	20.6	5.37

Como ilustra o quadro a baixo, em média as crianças cujos adultos cuidadores consomem uma peça de fruta por dia, tendem a comer duas peças de fruta ( $DP = 1.12$ ). Quanto ao consumo de vegetais, verifica-se que nos adultos cuidadores que consomem três

porções de vegetais por dia, as crianças tendem a comer mais ou menos duas peças de vegetais ( $DP= 1.26$ ) (Quadro 6). No entanto, o consumo dos adultos cuidadores não está associado ao consumo das crianças ( $r(64) = .00, p = .50$ ) (Quadro 10).

*Quadro 6. Consumo de frutas e vegetais das crianças segundo o consumo dos adultos cuidadores*

Consumo dos pais	Nas últimas duas semanas comeste uma peça de fruta...					Nas últimas duas semanas comeste uma porção de vegetais				
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>
Uma vez por semana ou menos	2	1.50	.71	1	2	7	1.14	.90	0	3
Uma vez por dia	2 3	2.00	1.12	1	4	27	1.24	.94	0	3
Duas vezes por dia	1 9	1.67	1.35	0	4	22	1.38	.96	0	3
Três vezes por dia	1 1	1.63	1.41	0	3	4	1.75	1.26	0	3
Quatro vezes por dia	5	1.33	.58	1	2	-	-	-	-	-

No que diz respeito aos estilos parentais, com base na análise de variância (ANOVA), foi possível verificar que não existem diferenças significativas entre os filhos de pais com diferentes estilos parentais relativamente ao consumo de frutas e vegetais relatado pelas crianças ( $F(21,39) = .94, p = .55$ ). Segundo a análise ANOVA não existem diferenças significativas entre o consumo de frutas e vegetais relatado pelos pais e os estilos parentais ( $F(21,37) = 1.53, p = .13$ ).

Relativamente à estrutura familiar, os resultados mostram, que as crianças sem irmão consomem o maior valor de frutas ( $M=2.50; DP= 1.38$ ). Relativamente ao consumo de vegetais, as crianças que têm três irmãos mostram comer mais porções de vegetais ( $M=1.71; DP=1.25$ ) (Quadro 7). Quando aplicada a análise ANOVA verificou-se que o número de irmão não mostra diferenças significativas no que diz respeito ao consumo de frutas e vegetais ( $F(4,53) = 1.05, p = .39$ ).

Quadro 7. Consumo de frutas e vegetais das crianças consoante o número de irmãos

Número de irmãos	Nas últimas duas semanas comeste uma peça de fruta...			Nas últimas duas semanas comeste uma porção de vegetais...		
	N	M	DP	N	M	DP
0	6	2.50	1.38	6	.67	.82
1	18	1.61	.98	18	1.39	.85
2	14	1.79	1.37	14	1.07	.92
3	7	1.29	.95	7	1.71	1.25

De acordo com os dados, as crianças que vivem com ambos os pais ( $M=1.61$ ;  $DP=1.08$ ) e outros adultos ( $M=2.00$ ;  $DP=1.41$ ) mostram comer uma maior quantidade de frutas. Quanto aos vegetais, as crianças que vivem com a mãe e o companheiro mostram comer mais porções de vegetais ( $M=1.60$ ;  $DP=.55$ ) (Quadro 8). De acordo com a análise ANOVA, não existem diferenças significativas entre o consumo de frutas e vegetais das crianças ( $F(4,58) = .75$ ,  $p=.57$ ) e com quem elas vivem.

Quadro 8. Consumo de frutas e vegetais das crianças de acordo com quem vivem

Com quem vive	Nas últimas duas semanas comeste uma peça de fruta...					Nas últimas duas semanas comeste uma porção de vegetais				
	N	M	DP	Mín.	Máx.	N	M	DP	Mín.	Máx.
Apenas com a mãe	16	1.69	1.35	0	4	16	1.44	1.03	0	3
Com a mãe e companheiro	5	1.60	.55	1	2	5	1.60	.55	1	2
Sempre os dois pais	23	1.61	1.08	0	4	23	1.09	.95	0	3
Outros adultos	4	2.00	1.41	1	4	4	.75	.50	0	1

Relativamente ao conhecimento nutricional, 26% das crianças afirmam que se deve comer três peças de fruta e 35% duas porções de vegetais para ter uma alimentação saudável. Apenas 8% das crianças indicaram que se deve comer 5 ou mais peças de fruta e 12% indicaram que se deve comer 5 ou mais porções de vegetais por dia. Verifica-se que as crianças que afirmam que se deve comer três vezes por dia frutas e vegetais para ter uma

alimentação saudável, consomem um maior número de frutas ( $M=1.84$ ;  $DP=1.17$ ) e vegetais ( $M=1.86$ ;  $DP=1.07$ ) (Quadro 9). É também possível verificar que existe uma associação positiva entre estas duas variáveis ( $r(65) = .52$ ,  $p = .00$ ) (Quadro 11).

*Quadro 9. Consumo de frutas e vegetais das crianças de acordo com o conhecimento nutricional*

	Nas últimas duas semanas comeste uma peça de fruta...			Nas últimas duas semanas comeste uma porção de vegetais...		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
1 Vez por dia	5	.80	.45	12	.58	.52
2 Vezes por dia	15	1.73	1.28	17	1.41	.62
3 Vezes por dia	19	1.84	1.17	7	1.86	1.07
4 Vezes por dia	10	1.70	.95	-	-	-
5 Ou mais vezes por dia	-	-	-	-	-	-

### **Será que os fatores familiares estão associados com o consumo de Frutas e Vegetais?**

Quanto às variáveis de ordem familiar (o consumo parental, os estilos parentais, e a disponibilidade de frutas e vegetais em casa), não foram encontradas associações significativas entre o consumo de frutas e vegetais das crianças e os fatores familiares. No entanto, é possível observar uma associação positiva entre o consumo de frutas e vegetais dos adultos e o estilo parental autoritário ( $r(60) = .37$ ,  $p = .00$ ) (Quadro 10).

*Quadro 10. Associações entre consumo de frutas e vegetais das crianças e os fatores do contexto familiar*

	1	2	3	4	5	6	M	DV
1. Consumo FV da crianças	-						3.83	2.28
2. Consumo FV do adultos	.00	-					3.67	1.98
3. EP Autoritário	-.07	.37**	-				51.9	5.99
4. EP Autoritativo	.15	.01	-.07	-			32.3	4.79
5. EP Permissivo	.14	.16	-.27*	.01	-		13.1	5.65
6. Perspetiva dos adultos	-.06	.26*	.25*	.16	-		3.94	2.46

*Nota:* \* Correlação significativa ao nível 0.05; \*\* Correlação significativa ao nível 0.01.

### **Será que os fatores sócio-cognitivos individuais estão associados com o consumo de Frutas e Vegetais?**

Ao nível das variáveis de ordem sócio-cognitiva individual foram encontradas associações positivas entre o consumo de frutas e vegetais das crianças e o conhecimento nutricional ( $r(65) = .52, p = .00$ ), a atitude ( $r(65) = .49, p = .00$ ), a auto-eficácia ( $r(65) = .32, p = .01$ ) e as normas subjetivas ( $r(65) = -.36, p = .00$ ) (Quadro 11).

*Quadro 11. Associações entre consumo de frutas e vegetais das crianças e os fatores sócio-cognitivos individuais*

	1	2	3	4	5	M	DV
1. Consumo FV das crianças	-					3.83	2.28
2. Conhecimento	.52**	-				5.63	2.00
3. Atitude	.49**	.28*	-			25.9	3.35
4. Auto-eficácia	.32**	.00	.42**	-		20.3	2.77
5. Normas Subjetivas	-.36**	.05	-.30*	-.42**	-	4.42	1.95

*Nota:* \* Correlação significativa ao nível 0.05; \*\* Correlação significativa ao nível 0.01.

Relativamente aos fatores sócio-cognitivos, os resultados mostram que a variável conhecimento ( $\beta = .40, p \leq .01$ ), atitude ( $\beta = .24, p \leq .05$ ) e as normas subjetivas ( $\beta = -.23, p \leq .05$ ) são preditores do consumo de frutas e vegetais das crianças. No entanto, a variável auto-eficácia ( $\beta = .12, p = .326$ ) apresenta não ser um importante preditor do consumo de frutas e vegetais das crianças (Quadro 12).

*Quadro 12. Regressão Hierárquica Linear dos fatores individuais sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças*

Step	Variáveis	$\beta$ (Step 1)	$\beta$ (Step 2)
1	Idade	-.29	-.08
2	Conhecimento		.40**
	Atitude		.24*
	Auto-eficácia		.12
	Normas subjetivas		-.23*
	$R^2$	.08	.46
	$\Delta R^2$	.07	.40
	$\Delta F$	4.96	8.70

Nota: \*\* $p \leq .01$ , \* $p \leq .05$

Quanto ao consumo de frutas e vegetais das crianças avaliados pelos adultos cuidadores, verifica-se que apenas as normas subjetivas predizem o consumo de frutas e vegetais das crianças segundo os adultos cuidadores ( $\beta = -.31, p \leq .05$ ) o que indica que, segundo a avaliação dos adultos, quanto maior o posicionamento percebido dos outros menor o consumo de frutas e vegetais das crianças (Quadro 13).

Quadro 13. Regressão Hierárquica Linear dos fatores individuais sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças segundo os adultos cuidadores

Step	Variáveis	$\beta$ (Step 1)	$\beta$ (Step 2)
1	Idade	.12	.19
2	Conhecimento		.25
	Atitude		-.28
	Auto-eficácia		-.12
	Normas subjetivas		-.31*
$R^2$		.01	.17
$\Delta R^2$		-.00	.08
$\Delta F$		.76	1.98

Nota: \*\* $p \leq .01$ , \* $p \leq .05$

### Será que os fatores de ordem individual explicam as relações entre os fatores familiares e o consumo de frutas e vegetais?

Uma vez que os fatores de ordem familiar não apresentaram uma relação com o consumo de frutas e vegetais das crianças, o teste de mediação que tinha sido previsto realizar deixa de ter cabimento (consumo de frutas e vegetais dos pais ( $\beta = .08$ ,  $p = .64$ ), estrutura familiar ( $F(4,56) = .73$ ,  $p = .58$ ;  $\beta = -.12$ ,  $p = .52$ ), o estilo parental autoritário ( $\beta = -.09$ ,  $p = .58$ ), estilo parental autoritativo ( $\beta = .09$ ,  $p = .56$ ), estilo parental permissivo ( $\beta = -.12$ ,  $p = .44$ ), disponibilidade de frutos e vegetais em casa ( $F(3,61) = 1.33$ ,  $p = .27$ ).

Quadro 14. Regressão Hierárquica Linear dos fatores familiares sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças

Step	Variáveis	$\beta$ (Step 1)	$\beta$ (Step 2)
1	Idade	-.29	-.30
	Quantos filhos tem?		-.12
	EP Autoritário		-.09
2	EP Autoritativo		.09
	EP Permissivo		-.12
	Consumo Parental		.08
$R^2$		.84	.13
$\Delta R^2$		.64	.00
$\Delta F$		4.21	1.02

Nota: \*\* $p \leq .01$ , \* $p \leq .05$

Relativamente ao consumo de frutas e vegetais das crianças, avaliado pelos adultos cuidadores, verifica-se que, que nem estrutura familiar ( $F(4,55) = 1.06, p = .39; \beta = .13, p = .26$ ), nem o estilo parental autoritário ( $\beta = -.07, p = .54$ ), nem o estilo parental autoritativo ( $\beta = .11, p = .33$ ), nem o estilo parental permissivo ( $\beta = -.06, p = .61$ ) e nem a disponibilidade de frutos e vegetais em casa ( $F(3,58) = 1.51, p = .22$ ) predizem o consumo de frutas e vegetais das crianças avaliados pelos adultos. No entanto, apenas consumo parental prediz o consumo de frutas e vegetais das crianças avaliado pelos adultos ( $\beta = -.68, p \leq .01$ ) (Quadro 15).

*Quadro 15. Regressão Hierárquica Linear dos fatores familiares sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças avaliado pelos adultos*

Step	Variáveis	$\beta$ (Step 1)	$\beta$ (Step 2)
1	Idade	.25	.22
2	Quantos filhos tem?		.13
	EP Autoritário		-.07
	EP Autoritativo		.11
	EP Permissivo		-.06
	Consumo Parental		.68**
	$R^2$	.06	.56
	$\Delta R^2$	.04	.49
	$\Delta F$	3.01	8.38

Nota: \*\* $p \leq .01$ , \* $p \leq .05$

[Página intencionalmente deixada em branco.]

## Capítulo IV – Discussão

Neste trabalho procurou-se avaliar a influência de fatores do contexto familiar (os estilos parentais, a estrutura familiar e a disponibilidade), e psicossociais individuais (o conhecimento nutricional, a auto-eficácia, as normas subjetivas e a atitude) no consumo de frutas e vegetais das crianças com idade compreendida entre os 10 e os 12 anos, na tentativa de explicar como é que os fatores do contexto familiar influenciam o consumo de frutas e vegetais das crianças. Os resultados do estudo mostram que em média as crianças comem duas peças de fruta e uma porção de vegetais por dia, o que valida os dados obtidos no estudo feito em nove países, incluindo Portugal, onde foram avaliados o consumo de frutas e vegetais das crianças com base no projeto *Pro Children* concluiu-se que as crianças portuguesas consumiam em média 264g por dia (Yngve e tal., 2005). Em comparação com os resultados de um estudo feito em 2007 com crianças dos onze anos aos doze anos, em que concluíram que em média as crianças comem duas peças de frutas e uma porção de vegetais, é possível verificar que os valores ao nível do consumo de frutas e vegetais não mudaram (Vea, 2007). Os adultos afirmaram que em média comem duas peças de frutas por dia e uma porção de vegetais por dia. Estes dados vão ao encontro do estudo de Godinho, Alvarez e Lima (2014a), elaborado com 496 adultos com idades compreendidas entre os 17 e os 70, onde se verificou que os participantes consumiam em média três porções diárias de frutas e vegetais.

No caso das crianças, o baixo consumo de vegetais pode ser explicado através da preferência. Em Portugal são poucas as crianças que afirmam gostar e preferir comer vegetais em relação à fruta, em comparação com outros países (Vea,2007). A preferência por frutas é maior, porque o sabor é mais doce que os vegetais (Vea,2007). Outra explicação poderá ser o tempo do dia e como as frutas e os vegetais são consumidos (Vea,2007). Normalmente, as frutas são consumidas como elas são entre as refeições, como uma sobremesa ou à hora do lanche (Vea,2007). Os vegetais são consumidos como parte de uma refeição, por isso necessitam de mais preparação, o que não depende das crianças (Vea,2007).

No caso dos adultos, o estatuto socioeconómico ou o nível de educação podem ser possíveis explicações. Pode-se observar, com base nos resultados, que a maior parte dos pais apenas tem o nono ano de escolaridade, o que também poderá estar associado com o baixo conhecimento nutricional dos adultos e a noção sobre a importância que a alimentação saudável tem sobre a saúde (Godinho, Carvalho, & Lima, 2014a; Renzaho, Kumanyika, & Tucker, 2010). Um estudo transversal feito em Portugal, mostrou que as mulheres e os

homens com um nível de educação mais elevado (com mais de 12º ano) consumiam mais frutas e vegetais (Moreira & Padrão, 2004).

Outro estudo feita só com mães portuguesas, constatou que a classe social está associada significativamente com o consumo de frutas e vegetais, testemunhando que as mães com níveis educacionais mais altos eram mais propensas a consumir frutas e vegetais diariamente (Franchini, Poínhos, Klepp, & Almeida, 2013b). Segundo Ohly et al. (2013), as mulheres com baixo níveis de escolaridade, apresentaram um menor envolvimento com a comida, isto é, preocupam-se menos em cozinhar, e mostram consumir significativamente menos frutas e vegetais. Este envolvimento também mostra estar associado ao consumo das crianças. Os mesmos autores acrescentam que o envolvimento na alimentação pode ser considerado como um mediador da influência entre os fatores socioeconómicos e a qualidade da alimentação (Ohly et al., 2013). Assim, quando comparado os valores do consumo de frutas e vegetais deste estudo com os valores recomendadas pela Organização Mundial de Saúde (5 porções), é possível concluir que tanto as crianças como os adultos não consomem um número adequado de frutas e vegetais. Quando avaliado o consumo de frutas e vegetais das crianças de acordo com a perspetiva dos adultos, é possível verificar que o consumo de frutas e vegetais reportado pelas crianças e o consumo de frutas e vegetais reportada pelos pais não apresentam diferenças significativas, o que vai ao encontro dos resultados obtidos por Wardle, Carnell e Cooke (2005b).

Em relação aos fatores sociodemográficos, os resultados apontam que a idade está associada negativamente ao consumo de frutas e vegetais das crianças. Os resultados do estudo estão de acordo com as informações referidas no estudo de Rasmussen, et al. (2006), onde afirmam que o consumo de frutas e vegetais tende a diminuir com o aumento da idade. Numa investigação realizada na Grécia sobre os hábitos relacionados com a alimentação verificou-se que em comparação entre os estudantes mais novos e os mais velhos, os mais novos eram mais propensos a ter melhores hábitos alimentares e consumiam com maior frequência frutas e vegetais (Yannakoulia, Karayiannis, Terzidou, Kokkevi, & Sidossis, 2004). Estes fatos também foram comprovados pela Direção Nacional de Saúde (2013b), que constatou que os hábitos alimentares das crianças portuguesas mostram uma redução da qualidade alimentar à medida que a idade avança. É possível que com o avanço da idade e do desenvolvimento cognitivo das crianças, aumente a liberdade para selecionar e consumir mais os alimentos que são do seu agrado, também existe uma maior influência dos grupos de pares nas escolhas alimentares (Shokrvash et al., 2013). Relativamente ao sexo, não foram encontradas diferenças significativas no consumo de frutas e vegetais das raparigas e dos

rapazes o que vai ao encontro dos resultados de Beech, Rice, Myers, Johnson e Nicklas (1999) e Melnik, Rhoades, Wales, Cowell e Wolfe (1998). Esta ocorrência pode ser explicada pelo fato de tanto as meninas como os meninos deste estudo não terem autonomia nas suas escolhas alimentares.

No que diz respeito à estrutura familiar, nos resultados deste estudo não foi encontrada uma associação significativa entre o consumo de frutas e vegetais das crianças. Estes dados assemelham-se aos dados encontrados nos estudos de Baek, Paik, & Shim (2014) e Gable e Susan (2000), aonde não foram encontradas diferenças significativas entre as crianças que vivem com os dois pais e os que vivem com pais solteiros ou outros familiares. Uma explicação para essa observação, poderá ser o fato de que mesmo que as crianças não vivam com os seus pais, a sua ingestão não é comprometida, especialmente quando as crianças estão sob cuidados de avós ou outros familiares (Baek, Paik, & Shim, 2014). No que toca ao número de irmãos, Shi, Lien, Kumar e Holmboe-Ottesen (2005), ao avaliarem as diferenças nos hábitos e nas preferências alimentares dos adolescentes de acordo com os dados sócio-demográficos, não encontraram diferenças significativas entre o consumo de frutas e vegetais e o número de irmãos. Na mesma linha, Gross, Pollock e Braun (2010) constataram que, ao avaliar as influências ambientais sobre o consumo de frutas e vegetais em crianças em idade escolar, o número de filhos dentro de casa e com quem moram não demonstram estar associados com o consumo de frutas e vegetais das crianças.

Quanto à influência dos estilos parentais sobre o consumo de frutas e vegetais, os resultados deste estudo confirmam as conclusões obtidas no estudo de Vereecken, Rovner e Maes (2010), aonde nenhuma das associações estabelecidas entre estilos parentais e consumo de frutas e vegetais mostrou ser significativa. No mesmo sentido, também assinaladas as conclusões retiradas do estudo realizado em nove países Europeus, incluindo Portugal (De Bourdeaudhuij, et al., 2008c). Assim, os valores deste estudo contrariam os valores encontrados no estudo de Franchini, Poínhos, Klepp e Almeida (2013b), aonde foram encontradas diferenças significativas no consumo de frutas e vegetais das crianças e cujos pais tinham diferentes estilos parentais. No entanto, este estudo mediu os estilos parentais apenas através de duas dimensões (envolvimento e rigor), e a recolha de dados constituiu uma amostra superior, onde foram incluídas crianças de escolas públicas e privadas (Franchini, Poínhos, Klepp, & Almeida, 2013b).

Em comparação com estudos anteriores (Bere & Klepp, 2004; De Bourdeaudhuij & Oost, 2000a; Noia & Byrd-Bredbenner, 2014), os resultados da disponibilidade de frutas e vegetais em casa e o consumo de frutas e vegetais dos pais, não mostram estar relacionado

com o consumo de frutas e vegetais das crianças, o que valida as conclusões de Cullen et al. (2000a), e Harris e Ramsey (2014), mesmo apesar dos resultados mostrarem que existe sempre frutas e vegetais em casa. O fato de um alimento estar disponível não significa que este esteja acessível às crianças (Vea,2007). As frutas e os vegetais podem estar disponíveis em casa (por exemplo, cenouras numa gaveta de legumes), mas não é acessível para crianças (por exemplo, cenouras limpas, descascadas e cortadas num saco de plástico na parte da frente de uma prateleira visível às crianças) (Kirby, Baranowski, Reynolds, Taylor, & Binkley, 1995). Assim, os resultados mostram que não existe uma associação significativa entre o consumo de frutas e vegetais das crianças e o contexto familiar aonde estas estão inseridas. Neste sentido, os dados recolhidos mostraram que os fatores do contexto familiar não predizem o consumo de frutas e vegetais relatado pelas crianças, estes resultados podem ocorrer porque os grupos de pares podem exercer uma maior influência sobre as crianças, fazendo que a influência familiar diminua ( Longbottom, Wrieden, & Pine, 2002).

Embora os elementos contextuais sejam importantes na determinação do comportamento, estes podem ser limitados pelos fatores motivacionais que levam à adoção de um comportamento (Godinho, Alvarez, & Lima, 2014a). Os resultados das análises efetuadas mostram que existe uma relação positiva e significativa entre o consumo de frutas e vegetais das crianças com o conhecimento nutricional, a atitude e a auto-eficácia, o que vai ao encontro das conclusões dos estudos que comprovaram que os determinantes individuais estão associados com o consumo de frutas e vegetais das crianças (De Bourdeaudhuij & Oost, 2000a; Rasmussen et al., 2006; Osler & Hansen, 1999). Relativamente às normas subjetivas, verificou-se uma associação negativa mas significativa com o consumo de frutas e vegetais, o que indica que quanto maior a influência social menos o consumo de frutas e vegetais. O que também significa que, segundo a avaliação dos pais quanto maior a influência das normas subjetivas menor o consumo de frutas e vegetais das crianças. No entanto, ao contrário da maioria dos estudos, apenas a variável auto-eficácia mostrou não ser um forte preditor do consumo de frutas e vegetais das crianças nesta amostra. Este dado também é consistente com os resultados obtidos por Neumark-Sztainer, Wall, Perry e Story (2003).

O presente estudo apresenta algumas limitações que podem ter tido influência sobre os resultados. Entre elas, o fato de alguns valores de fiabilidade estarem abaixo do desejável. Uma vez que apesar disso, se optou ainda assim por utilizar essas medidas, o que poderá ter condicionado a avaliação de alguns constructos, como por exemplo a avaliação da auto-eficácia. Outra explicação poderá ser aplicação do instrumento de avaliação, ou seja, o facto de os preenchimentos terem ocorrido durante o tempo de aula, implicando a presença de todos

os estudantes no mesmo espaço. Como tal, os estudantes podem indiretamente ter sentido alguma pressão para responder de um modo socialmente mais aceite (desejabilidade social), e a escolha da idade das amostras (Wardle e tal., 2003a). Estas crianças também podem diferir das outras em termos socioeconómicos, funcionamento familiar, coesão familiar e o acesso a frutas e vegetais. Outra limitação que poderá ter tido um impacto nos resultados da influência do contexto sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças, foi o fato das crianças levarem os questionários dos adultos o que implicou falta de supervisão, correndo o perigo de os questionários serem preenchidos pelas crianças ou em simultâneo com os adultos.

Relativamente a estudos futuros, dado que tanto as crianças como os adultos consomem baixas quantidades de frutas e vegetais, no contexto familiar, seria interessante avaliar outras variáveis, como a educação da família, o apoio da família relativamente ao consumo de frutas e vegetais, a relação familiar, a influência do conhecimento nutricional dos pais sobre o consumo de frutas e vegetais das crianças, a influência do número de horas passados com os pais e o consumo alimentar em frente à televisão. Estas variáveis têm sido fortemente associadas como elementos do meio que podem influenciar o consumo de frutas e vegetais das crianças e dos adultos (Rasmussen et al., 2006).

Também seria interessante e importante avaliar o papel dos fatores escolares, como por exemplo a influência da modelagem pelos pares, o consumo alimentar à hora de almoço nas escolas e do lanche na escola e a acessibilidade e disponibilidade de frutas e vegetais nas escolas, isto porque, muitas crianças portuguesas consomem a suas refeições de almoço na escola e a maior parte delas tem passado mais tempo nas escolas e em atividades extracurriculares.

[Página intencionalmente deixada em branco.]

## Capítulo V – Conclusão

Ao longo do presente trabalho procurou-se demonstrar como o consumo de frutas e vegetais tem um papel fundamental na saúde dos indivíduos e quais os determinantes que influenciam e predizem o consumo de frutas e vegetais das crianças. Neste estudo encontram-se resultados que indicam que, o consumo de frutas e vegetais tanto das crianças como dos pais continua baixo, comparativamente com as recomendações dadas pela Organização Mundial de Saúde. Por outro lado, foi possível comprovar que existe uma relação entre a idade das crianças e o consumo de frutas e vegetais das crianças (em que, quanto maior a idade menor o consumo de frutas e vegetais), assim como entre os fatores psicossociais individuais, tais como o conhecimento, a atitude, a auto-eficácia e as normas subjetivas e o consumo de frutas e vegetais. Por outro lado, não foram encontrados resultados que indiquem que a auto-eficácia prediz o consumo de frutas e vegetais das crianças. Relativamente aos fatores familiares, não foram encontradas associações com o consumo de frutas e vegetais das crianças.

Como foi referido anteriormente, é importante salientar que o consumo de frutas e vegetais tem sido apontado como essencial para a promoção da saúde e para o bom desenvolvimento das crianças. Os baixos valores do consumo de frutas e vegetais mostram que é importante em primeiro lugar compreender quais melhor os preditores do consumo de frutas e vegetais das crianças, para então desenvolver intervenções que possibilitem o aumento do consumo de frutas e vegetais tanto nas crianças como nos adultos. É extremamente necessário o desenvolvimento de mais estudos nacionais que permitam compreender e explorar mais e melhor os preditores do consumo de frutas e vegetais das crianças.

[Página intencionalmente deixada em branco.]

## Bibliografia

- Abreu, J. C. R. (2010). *Obesidade infantil: abordagem em contexto familiar*. Monografia não publicada: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Almeida, M. D. V. (2003). *Hábitos alimentares de alunos : Questionário aos alunos*. Acedido Fevereiro 16, 2015 em <http://www.prochildren.org/navigator.htm>
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13, 623-649.
- Baranowski, T., Cullen, K. W., & Baranowski, J. (1999). Psychosocial Correlates of Dietary Intake: Advancing Dietary Intervention. *Annual Review of Nutrition*, 19, 17-40.
- Baek, Y. J., Paik, H. Y., & Shim, J. E. (2014). Association between family structure and food group intake in children. *Nutrition Research and Practice*, 8 (4), 463-468. doi:10.4162/nrp.2014.8.4.463.
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior, *Child Development*, 37(4), 887-907.
- Baranowski, T., Cullen, C. W., & Baranowski, J. (1999). Psychosocial correlates of dietary intake: advancing dietary intervention. *Annual Review of Nutrition*, 19, 17-40. doi: 10.1146/annurev.nutr.19.1.17
- Beech, M. B., Rice, R., Myers, L., Johnson, C., & Nicklas, T. A. (1999). Knowledge, attitudes, and practices related to fruit and vegetable consumption of high school students. *Journal of Adolescent Health*, 24 (4), 244-250.
- Blanchard, C., Fisher, J., Sparling, P. B., Shanks, T. H., Nehl, E., Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Frank Baker, F. (2009). Understanding Adherence to 5 Servings of Fruits and Vegetables per Day: A Theory of Planned Behavior Perspective. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41 (1), 3-10.
- Blanchette, L., & Brug, J. (2005). Determinants of fruit and vegetable consumption among 6-12-year-old children and effective interventions to increase consumption. *Journal of human nutrition and dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*, 18, 431-443
- Bere, E., & Klepp, K. I. (2004). Correlates of fruit and vegetable intake among Norwegian schoolchildren: parental and self-reports. *Public Health Nutrition*, 7(8), 991-998. doi: 10.1079/PHN2004619
- Cook, L. J., Wardle, J., Gibson, E., Sapochinik, M., Sheiham, A., & Lawson, M. (2003). Demographic, familial and trait predictors of fruit and vegetable consumption by pre-school children. *Public Health Nutrition*, 7(2), pp. 295-302. doi: 10.1079/PHN2003527
- Cullen, K. W., Baranowski, T., Rittenberry, L., Cosart, C., Owens, E., Hebert, D., & De Moor, C. (2000a). Socioenvironmental influences on children's fruit, juice and vegetable consumption as reported by parents: reliability and validity of measures. *Public Health Nutrition*, 3, 345-356. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S1368980000000392>

- Cullen, K. W., Baranowski, T., Rittenberry, L., Cosart, C., Hebert, D., & Moor, C. (2001b). Child-reported family and peer influences on fruit, juice and vegetable consumption: reliability and validity of measures. *Health Education Research*, 16 (2), 187-200. doi: 10.1093/her/16.2.187
- De Bourdeaudhuij, I., & Oost, P. V. (2000a). Personal and family determinants of dietary behaviour in adolescents and their parents. *Psychology & Health*, 15, 751-770. doi: 10.1080/08870440008405579
- De Bourdeaudhuij, I., Klepp, K. I., Due, P., Rodrigo, C. P., Almeida, M., Wind, M., Krolner, R., Sandvik, C., & Brug, J. (2004b). Reliability and validity of a questionnaire to measure personal, social and environmental correlates of fruit and vegetable intake in 10–11-year-old children in five European countries. *Public Health Nutrition*, 8 (2), pp.189-200. doi: 10.1079/PHN2004673De
- De Bourdeaudhuij, I., Velde, S. J., Maes, L., Perez-Rodrigo, C., Almeida, M. D. V., & Brug, J. (2008c). General parenting styles are not strongly associated with fruit and vegetable intake and social–environmental correlates among 11-year-old children in four countries in Europe. *Public Health Nutrition*, 12(2), 259–266. doi:10.1017/S1368980008002930
- Dias, M. O. (2011). Um olhar sobre a família na perspetiva sistémica: O processo de comunicação no sistema familiar. *Gestão e Desenvolvimento*, 19, 139-156.
- Direção Nacional de Saúde (2005a). *Frutas, Legumes e Hortaliças*. Lisboa: Direção Nacional de Saúde.
- Direção Nacional de Saúde (2013b). *Portugal: Alimentação Saudável em Número-2013*. Lisboa: Direção Nacional de Saúde.
- Demos, D. H., Allen, R., K., & Fine, M., A. (2000). *Handbook of Family Diversity*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Dixon, Z., Newman, F., Chapa, L., Vaccaro, J., & Huffman, F. (2012). Social determinants of fruit and vegetable intake and validation of Pro-Children Eating Habits Questionnaire for 3rd and 5th grade children, *The Internet Journal of Health*. 13 (1).
- Franchini, B., Poínhos, R., Klepp, K., & Almeida, M. D. V. (2011a). Association between parenting styles and own fruit and vegetable consumption among Portuguese mothers of school children. *British Journal of Nutrition*, 106, 931–935. doi:10.1017/S0007114511001048
- Franchini, B., Poínhos, R., Klepp, K. I., & Almeida, M. D. V. (2013b). Fruit and Vegetables: Intake and Sociodemographic Determinants among Portuguese Mothers. *Annals Nutrition and Metabolism*, 63,131–138. doi: 10.1159/000351987
- Gable, S., & Lutz, S. (2000). Household, Parent, and Child Contributions to Childhood Obesity. *Family Relations*, 49 (3), 293-300.
- Godinho, C. A., Carvalho, J. & Lima, M. L. (2014a). Promoting healthy eating: a brief review of predictors and interventions. *Transcultural - Revista Semestral da Associação Portuguesa de Psicologia e Psiquiatria*, VI (1), 30-52.
- Godinho, C. A., Alvarez, M. J., Lima, L., & Schwarzer, R. (2014b). Will is not enough: Coping planning and action control as predictors of fruit and vegetable intake. *British Journal of Health Psychology*, 19, 856-870. doi: 10.1111/bjhp.12084

- Goldman, R. L., Radnitz, C. L., & MacGrath, R. E. (2012). The role of family variables in fruit and vegetable consumption in pre-school children. *Journal of Public Health Research, 1* (22), 143-148. doi: <http://dx.doi.org/10.4081/jphr.2012.e22>
- Gross, S. M., Pollock, E.D., & Braun, B. (2010). Family influence: key to fruit and vegetable consumption among fourth- and fifth-grade students. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 42*, 235–241. doi: 10.1016/j.jneb.2009.05.007
- Haraldsdóttir, J., Thórsdóttir, I., Almeida, M. D. V., Pérez-Rodrigo, L. M. C., Elmadfa, I., & Andersen, L. F. (2005). Validity and Reproducibility of a Precoded Questionnaire to Assess Fruit and Vegetable Intake in European 11- to 12-Year-Old Schoolchildren. *Annals Nutrition and Metabolism, 49*, 221–227. doi: 10.1159/000087276
- Hall, F., J., Nowson, C., A., Lucas, M., & MacGregor, G., A., (2007a). Global Variability in Fruit and Vegetable Consumption. *American Journal of Preventive Medicine, 3* (5), 402-409.
- Hall, J. N., Moore, S., Harper, S. B., & Lynch, J. W. (2009b). Global variability in fruit and vegetable consumption. *American Journal of Preventie Medicine, 36*(5), 402-409. doi:10.1016/j.amepre.2009.01.029
- Harris, T. S., & Ramsey, M. (2014). Paternal modeling, household availability, and paternal intake as predictors of fruit, vegetable, and sweetened beverage consumption among African American children. *Appetite, 85*, 171–177. doi:10.1016/j.appet.2014.11.008
- Hearn, M. D., Baranowski, T., Baranowski, J., Doyle, C., Smith, M., Lin, L. S., & Resnicow, K. (2013). Environmental Influences on Dietary Behavior among Children: Availability and Accessibility of Fruits and Vegetables Enable Consumption. *Journal of Health Education, 29* (1), 26-32. doi: 10.1080/10556699.1998.10603294
- Johnson, R., Welk, G., Saint-Maurice, P., F., & Ihmels, M. (2012). Parenting Styles and Home Obesogenic Environments. *International. Journal of Environmental Research and Public Health, 9*, 1411-1426. doi:10.3390/ijerph9041411
- Jong, E., Visscher, T. L., & HiraSing, Seidell, J. C., & Renders, C. M. (2014). Home environmental determinants of children's fruit and vegetable consumption across different SES backgrounds. *Pediatric Obesity, 10* (2), 134–140. doi:0.1111/ijpo.243
- Luís, J. C. S. P. (2014). *Teoria do comportamento planeado, psicopatia e a intenção de reincidir em crimes contra a propriedade* (Dissertação não publicada). Faculdade de Direito, Porto.
- Longbottom, P. J., Wrieden, W. L., & Pine, C. M. (2002). Is there a relationship between the food intakes of Scottish 5-8-year-olds and those of their mothers?. *Journal Human Nutrition and Dieteicst, 15*, 271–279. Doi: 10.1046/j.1365-277X.2002.00374.x
- Kirby, S. D., Baranowski, T., Reynolds, K. D., Taylor, G., & Binkley, D. (1995). Children's Fruit and Vegetable Intake: Socioeconomic, Adult-Child, Regional, and Urban-Rural Influences. *Journal of Nutrition Education, 27* (5), 261–271. doi:10.1016/S0022-3182(12)80794-1
- Klepp, K., Pérez-Rodrigo, C., De Bourdeaudhuij, I., Due, P., I., Elmadfa, Haraldsdóttir, J., König, J., Sjöström, M., Thórsdóttir, I., Almeida, M., V., Yngve, A., & Brug, J. (2005a). Promoting Fruit and Vegetable Consumption among European

- Schoolchildren: Rationale, Conceptualization and Design of the Pro Children Project. *Annals Nutrition and Metabolism*, 49, pp.212–220. doi: 10.1159/000087245
- Kremers, P. J., Brug, J., Vries, H., & Engels, R. C. M. E. (2003). Parenting style and adolescent fruit consumption. *Appetite*, 41, 43–50. doi:10.1016/S0195-6663(03)00038-2
- Kristjansdottir, A. G., Thorsdottir, I., De Bourdeaudhuij, I., Due, P., Wind, M., & Klepp, K. I. (2006). Determinants of fruit and vegetable intake among 11-year-old schoolchildren in a country of traditionally low fruit and vegetable consumption. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3 (41), 1-9. doi:10.1186/1479-5868-3-41
- Koui, E., & Jago, R. (2007). Associations between self-reported fruit and vegetable consumption and home availability of fruit and vegetables among Greek primary-school children. *Public Health Nutrition*, 11(11), 1142–1148. doi:10.1017/S1368980007001553
- McClain, A. D., Chappuis, C., Nguyen-Rodriguez, S. T., Yaroch, A. Y., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychosocial correlates of eating behavior in children and adolescents: a review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6 (54), 1-20. doi:10.1186/1479-5868-6-54
- Melnik, T. A., Rhoades, S. J., Wales, K. R., Cowell, C., & Wolfe, W. S. (1998). Food consumption patterns of elementary schoolchildren in New York City. *Journal of the American Dietetic Association*, 98, 159-164. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0002-8223\(98\)00040-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0002-8223(98)00040-6)
- Moreira, P. A., & Padrão, P. D. (2004). Educational and economic determinants of food intake in Portuguese adults: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 4 (58), 1-11. doi:10.1186/1471-2458-4-58
- Neumark-Sztainer, D. N., Wall, M., Perry, C., & Story, M. (2003). Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents: Findings from Project EAT. *Preventive Medicine*, 37 (3), 198–208. doi:10.1016/S0091-7435(03)00114-2
- Nicklas, T. A., Baranowski, T. L. N., Baranowski, J. C., Cullen, K., Rittenberry, L. T., & Olvera, N. (2001). Family and Child-care Provider Influences on Preschool Children's Fruit, Juice, and Vegetable Consumption. *Nutrition Reviews*, 59(7), 224–235. doi: 10.1111/j.1753-4887.2001.tb07014.x
- Noia, J. D., & Byrd-Bredbenner, C. (2014). Determinants of fruit and vegetable intake in low-income children and adolescents. *Nutrition Reviews*, 72 (9), 575 – 590. doi: 10.1111/nure.12126
- Ohly, H., Peeling, J., Hayter, A. K. M., Pettinger, C., Pikhart, H. Watt, R. G., & Rees, G. (2013). Parental food involvement predicts parent and child intakes of fruits and vegetables. *Appetite*, 69, 8 – 14. doi:10.1016/j.appet.2013.05.003
- OECD (2012). Education at a Glance 2012. Retirado em Agosto 31, 2015, de [http://dx.doi.org/10.1787/eag\\_highlights-2012-en](http://dx.doi.org/10.1787/eag_highlights-2012-en)
- Organização Mundial da Saúde (2006). *Workshop de Lisboa sobre a Promoção de Hortofrutícolas nos Países de Expressão Portuguesa*. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fv/en/>

- Osler, M., & Hansen, E. T. (1993). Dietary knowledge and behaviour among schoolchildren in Copenhagen, Denmark. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 21(2):135-140. doi: 10.1177/140349489302100214
- Papaioannou, M. A., Cross, M. B., Power, T. G., Lui, Y. Q. H., Shewchuk, R. M., & Hughes, S. (2013). Feeding Style Differences in Food Parenting Practices Associated With Fruit and Vegetable Intake in Children From Low-income Families. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45 (6), pp. 643–651. doi:10.1016/j.jneb.2013.05.007
- Patrick, H., Nicklas, T. A., Hughes, S. O., & Morales, M., (2002). The benefits of authoritative feeding style: caregiver feeding styles and children’s food consumption patterns. *Appetite*, 44, 243 – 249. doi:10.1016/j.appet.2002.07.001
- Pasquali, L., Gouveia, V. V., Santos, W. S., Fonsêca, P. N., Andrade, J. M., & Lima, T. J. S. (2012). Perceptions of Parents Questionnaire: Evidence for a Measure of Parenting Styles. *Paidéia*, 22 (52), 155-164. doi:10.1590/S0103-863X2012000200002
- Pires, M. T., Hipólito, J., & Jesus, S. N. (2010). Questionário de Estilos Parentais para Pais (PAQ-P): Estudo de Validação. *Atas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia Universidade do Minho, Portugal, 4 a 6 de Fevereiro de 2010*, 538-552.
- Pressley, M., & McCormick, C. B. (2007). *Child and Adolescent Development for Educators*. United States of America: The Guilford Press.
- Rasmussen, M., Krolner, R., Klepp, K., Lytle, L. Brug, J., Bere, E., & Due, P. (2006). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3 (22), pp. 1-19. doi:10.1186/1479-5868-3-22
- Rakhshanderou, S., Ramezankhani, A., Mehrabi, Y., & Ghaffari, M. (2014). Determinants of fruit and vegetable consumption among Tehranian adolescents: A qualitative research. *Journal of Research in Medical Sciences : The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 19(6), 482–489.
- Reichert, C. B., & Wagner, A. (2007). Autonomia na adolescência e sua relação com os estilos parentais. *Psico*, 38 (3), 292-299.
- Renzaho, A. M., Kumanyika, N. S., & Tucker, K. L. (2010). Family functioning, parental psychological distress, child behavioural problems, socio-economic disadvantage and fruit and vegetable consumption among 4–12 year-old Victorians. *Health Promot International*, 26(3), 263-75. doi:10.1093/heapro/daq054
- Rodriguez, M., Donovan, M. R. D., & Crowley, S. L., (2009). Estilos Parentales en un Contexto Cultural: Observaciones del ‘‘Estilo Parental Protector’’ en Latinos de Primera Generacion. *Family Process*, 48 (2), 1-18.
- Rochinha, J., & Sousa, B. (2012). Os estilos e práticas parentais, a alimentação e o estado ponderal dos seus filhos. *Revista Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação*, 18 (1), 3-7.
- Shi, Z., Lien, N., Kumar, B. N., Holmboe-Ottesen, G. (2005). Socio-demographic differences in food habits and preferences of school adolescents in Jiangsu Province, China. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(12), 1439-48. doi:10.1038/sj.ejcn.1602259

- Shokrvash, B., Majlessi, F., Montazeri, A., Nedjat, S., Shojaezadeh, ... Saghafi-Asl, M (2013). Fruit and Vegetables Consumption among Adolescents: A Study from a Developing Country. *World Applied Sciences Journal*, 21 (10), 1502-1511. doi: 10.5829/idosi.wasj.2013.21.10.2920
- Vallerand, R. J., Deshaies, P., Cuerrier, J.P., Pelletier, L. G., & Mongeau, C. (1992). Ajzen and Fishbein's theory of reasoned action as applied to moral behavior: A confirmatory analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(1), 98-109. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.62.1.9>
- Vereecken, C., Rovner, A., & Maes, L. (2010). Associations of parenting styles, parental feeding practices and child characteristics with young children's fruit and vegetable consumption. *Appetite*, 55, 589–596.
- Viana, V. (2002). Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*, 4 (XX), 611-624.
- Veia, O. (2007). *Consumption of fruit and vegetables and associated factors among 11- to 13-year old children in Portugal* (Dissertação não publicada). Faculdade de medicina, Oslo.
- Wardle, J., Jarvis, M. J., Steggle, N., Sutton, S., Williamson, S., Farrimond, H... Simon, A. E. (2003a). *Preventive Medicine*, 36 (6), 721-30. doi:10.1016/S0091-7435(03)00047-1
- Wardle, J., Carnell, S., & Cooke, L. (2005b). Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake: How are they related?. *Journal of the American Dietetic Association*, 105 (2), 227–232. doi: 10.1016/j.jada.2004.11.006
- Yannakoulia, M., Karayiannis, D., Terzidou, M., Kokkevi, A., & Sidossis, L. S. (2004) Nutrition-related habits of Greek adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 58, 580-586. doi:10.1038/sj.ejcn.1601849
- Yngve, A., Wolf, A., Poortvliet, E., Elmadfa, I., Brug, J., Ehrenblad, B,... & Klepp, K. I. (2005). Fruit and vegetable intake in a sample of 11-year-old children in 9 European countries: The Pro Children Cross-sectional Survey. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 49 (4), 236-245.

## **QUESTIONÁRIO AOS PAIS**

Este questionário enquadra-se no âmbito de uma Dissertação de Mestrado em Psicologia Social da Saúde, realizada no Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), e insere-se no tema do consumo alimentar. Os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos (Tese de Mestrado).

O questionário é anónimo e as respostas serão utilizadas apenas para a investigação em questão, não devendo por isso colocar a sua identificação em nenhuma das folhas nem assinar o questionário.

Nas questões terá apenas de assinalar com uma cruz a sua opção de resposta. Não existem respostas certas ou erradas, as suas respostas deverão refletir apenas a sua opinião individual, pelo que peço que responda de forma espontânea e sincera a todas as questões.

Desde já muito obrigada pela sua colaboração.

**Dados Pessoais:**

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: Masculino  Feminino

Nível de Escolaridade: \_\_\_\_\_

Estado civil: Solteiro  União de Fato  Casado (a)  Viúvo(a)  Divorciado(a)

Quantos filhos tem? \_\_\_\_\_

**Dados do (a) seu filho (a):**

Duas primeiras letras do apelido do seu filho: \_\_\_\_\_

Data de nascimento do(a) seu filho(a): \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Em que ano está o(a) seu filho(a): \_\_\_\_\_ano

Com quem mora o(a) seu filho (a)? (se mora em dois locais, pode colocar duas cruzes)

- Apenas com a mãe
- Apenas com o pai
- Com a mãe e com o seu novo companheiro
- Com o pai e a sua nova companheira
- Sempre com ambos, com a mãe e com o pai

Outros adultos? Escreva com quem: \_\_\_\_\_

**Peso:** \_\_\_\_\_

**Altura:** \_\_\_\_\_

**Assinale com o X a sua opinião nas seguintes questões:**

**1. Nas últimas duas semanas comeu uma peça de fruta\***

(\* Um copo de sumo de fruta poderá ser considerado como uma porção desde que seja natural e tenha uma constituição de 100% de fruta)

<b>Uma vez por semana ou menos</b>	<b>Uma vez por dia</b>	<b>Duas vezes por dia</b>	<b>Três vezes por dia</b>	<b>Quatro vezes por dia</b>	<b>Mais de quatro vezes por dia</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2. Nas últimas duas semanas comeu uma porção de vegetais\* (excepto batata)**

(\*Considerando que uma porção de vegetais pode ser uma sopa, uma salada ou um acompanhamento de vegetais)

<b>Uma vez por semana ou menos</b>	<b>Uma vez por dia</b>	<b>Duas vezes por dia</b>	<b>Três vezes por dia</b>	<b>Quatro vezes por dia</b>	<b>Mais de quatro vezes por dia</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. Habitualmente, há frutas e vegetais em sua casa?**

<b>Sim, sempre</b>	<b>Sim, a maioria dos dias</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Raramente</b>	<b>Nunca</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. Nas últimas duas semanas o seu filho (a) comeu uma peça de fruta...\***

(\* Um copo de sumo de fruta poderá ser considerado como uma porção desde que seja natural e tenha uma constituição de 100% de fruta)

<b>Uma vez por semana ou menos</b>	<b>Uma vez por dia</b>	<b>Duas vezes por dia</b>	<b>Três vezes por dia</b>	<b>Quatro vezes por dia</b>	<b>Mais de quatro vezes por dia</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**5. Nas últimas duas semanas o seu filho comeu uma porção de vegetais...\*(excepto batata)**

(\*Considerando que uma porção de vegetais pode ser uma sopa, uma salada ou um acompanhamento de vegetais)

<b>Uma vez por semana ou menos</b>	<b>Uma vez por dia</b>	<b>Duas vezes por dia</b>	<b>Três vezes por dia</b>	<b>Quatro vezes por dia</b>	<b>Mais de quatro vezes por dia</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6. Assinale com o X a opção que mais se adequa a si:**

	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
1. Acredito que numa família bem estruturada, as crianças devem fazer as coisas à sua maneira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Obrigo os meus filhos a fazer coisas que acredito serem correctas, mesmo que eles não concordem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sempre que digo aos meus filhos para fazerem algo, espero que o façam imediatamente sem perguntas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Quando uma regra familiar é estabelecida, explico os motivos desta aos meus filhos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Encorajo o diálogo com os meus filhos quando estes não estão de acordo com as regras e restrições familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Acredito que uma criança necessita de ser livre para tomar as suas próprias decisões e fazer o que quiser, mesmo que isso não esteja de acordo com o meu desejo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Não permito aos meus filhos que questionem as minhas decisões.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Oriento os meus filhos através do diálogo e da disciplina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Penso que devo usar a minha autoridade para conseguir que os meus filhos se comportem como eu acho que devem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
10. Acho que os meus filhos não precisam de obedecer às regras e normas de comportamento simplesmente porque alguém com autoridade as estabeleceu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Transmito aos meus filhos o que espero deles mas também lhes dou liberdade para conversar quando não concordam comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Acredito que os pais sensatos devem ensinar desde cedo quem é o chefe da família.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Raramente dou orientações aos meus filhos sobre o seu comportamento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Quando as decisões familiares são estabelecidas, na maioria das vezes faço aquilo que os meus filhos querem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dou aos meus filhos orientações de forma clara e consistente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Fico muito chateado(a) quando os meus filhos tentam discordar comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Acredito que a maior parte dos problemas na sociedade seriam resolvidos se os pais não restringissem as atividades, as decisões e os desejos dos filhos durante o seu crescimento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Deixo claro o comportamento que espero dos meus filhos e, quando não correspondem às minhas expectativas, acabo por puni-los.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
19. Permito aos meus filhos decidir a maior parte das coisas sozinhos sem lhes dar muitas orientações.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Tenho em consideração a opinião dos meus filhos nas decisões familiares, mas não tomo decisões só porque eles assim o querem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Não me sinto responsável por orientar e dirigir o comportamento dos meus filhos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Tenho padrões bem definidos de comportamentos para os meus filhos, mas estou disposto(a) a ajustar esses padrões às necessidades individuais de cada um.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Oriento o comportamento dos meus filhos e espero que sigam as minhas orientações, mas converso com eles e ouço sempre as suas opiniões.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Permito que os meus filhos tenham o seu próprio ponto de vista nos assuntos familiares e decidam por si o que vão fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Sempre pensei que a maioria dos problemas da sociedade seriam resolvidos se os pais fossem rígidos e autoritários para com os seus filhos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
26. Digo sempre aos meus filhos o que devem fazer e como fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Dou indicações claras para o comportamento e atividades dos meus filhos, mas sou compreensivo(a) quando discordam delas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Na minha família, não dou orientações em relação a comportamentos, atividades e desejos dos meus filhos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Os meus filhos sabem o que espero deles e insisto para que atendam às minhas expectativas simplesmente por respeito pela minha autoridade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Se tomo uma decisão que magoe os meus filhos, estou disposto(a) a conversar com eles e a admitir as minhas falhas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[Página intencionalmente deixada em branco.]

### **QUESTIONÁRIO PARA OS EDUCANDOS**

Gostaria de convidar-te a participar no meu estudo sobre o consumo de frutas e vegetais de jovens estudantes, respondendo a este questionário.

Não escrevas o teu nome no questionário, pois estes são anónimos. Ninguém da tua escola terá acesso às tuas respostas. Espero que queiras colaborar comigo, respondendo às questões abaixo, mas é importante que saibas que a tua participação no estudo é voluntária. Se não quiseres responder ao questionário, por favor, devolve-o sem preencher.

Não existem respostas certas ou erradas, por isso responde de forma espontânea e sincera a todas as questões. Na maioria das questões terás apenas de assinalar com uma cruz a tua opção de resposta.

Obrigada pela tua ajuda!

### **Algumas informações sobre ti:**

Duas primeiras letras do teu apelido: \_\_\_\_\_

Qual a tua data de nascimento? \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Sexo: Masculino  Feminino

Em que ano estás? \_\_\_\_

**1. Que quantidade de fruta, achas que deves comer para ter uma alimentação saudável? (\* Um copo de sumo de fruta poderá ser considerado como uma porção desde que seja natural e tenha uma constituição de 100% de fruta)**

- Nenhuma fruta
- 1 peça de fruta por dia
- 2 peças de fruta por dia
- 3 peças de fruta por dia
- 4 peças de fruta por dia
- 5 ou mais peças de fruta por dia

**2. Que quantidade de vegetais achas que deves comer para ter uma alimentação saudável?**

(\*Considerando que uma porção de vegetais pode ser uma sopa, uma salada ou um acompanhamento de vegetais)

- nenhuns vegetais
- 1 porção por dia
- 2 porções por dia
- 3 porções por dia
- 4 porções por dia
- 5 ou mais porções por dia

**3. Nas últimas duas semanas comeste uma peça de fruta...\***

(\* Um copo de sumo de fruta poderá ser considerado como uma porção desde que seja natural e tenha uma constituição de 100% de fruta)

- Algumas vezes por semana ou menos
- Uma vez por dia
- Duas vezes por dia
- Três vezes por dia
- Quatro vezes por dia
- Mais de quatro vezes por dia
-

**4. Nas últimas duas semana comeste uma porção de vegetais\* (excepto batata)**

(\*Considerando que uma porção de vegetais pode ser uma sopa, uma salada ou um acompanhamento de vegetais)

- Algumas vezes por semana ou menos
- Uma vez por dia
- Duas vezes por dia
- Três vezes por dia
- Quatro vezes por dia
- Mais de quatro vezes por dia

**5. Por favor, diz-nos até que ponto concordas com estas afirmações:**

(por favor, coloca apenas uma cruz em cada linha)

	<b>Bastante</b>	<b>Muito</b>	<b>Nem muito, nem pouco</b>	<b>Pouco</b>	<b>Muito pouco</b>
1. Comer fruta todos os dias faz-me sentir bem...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Comer vegetais todos os dias faz-me sentir bem...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Comer fruta todos os dias dá-me mais energia...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Comer vegetais todos os dias dá-me mais energia...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Comer fruta todos os dias faz bem à minha saúde...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Comer vegetais todos os dias faz bem à minha saúde...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tenho dificuldade em comer fruta todos os dias...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Bastante</b>	<b>Muito</b>	<b>Nem muito, nem pouco</b>	<b>Pouco</b>	<b>Muito pouco</b>
8. Tenho dificuldade em comer vegetais todos os dias...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Se decidir comer fruta todos os dias, posso fazê-lo...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Se decidir comer vegetais todos os dias, posso fazê-lo...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Para mim, seria fácil comer 5 ou mais porções de frutas e vegetais todos os dias...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6. Por favor, diz-nos, até que ponto, concordas com estas afirmações:**

(Por favor, coloca apenas uma cruz em cada linha)

	<b>Concordo Totalmente</b>	<b>Concordo em parte</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Discordo em parte</b>	<b>Discordo Totalmente</b>
12. Os meus pais comem fruta e vegetais todos os dias...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Os meus pais gostam de me ver a comer frutas e vegetais...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Os meus/as minhas melhores amigos (as) comem fruta e vegetais todos os dias...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Concordo Totalmente</b>	<b>Concordo em parte</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Discordo em parte</b>	<b>Discordo Totalmente</b>	<b>Concordo Totalmente</b>
15. É importante para os meus pais que eu coma fruta e vegetais...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Os meus/as minhas melhores amigos (as) acham que devo comer frutas e vegetais todos os dias...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrigada pela tua colaboração! 😊



