

Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

A INFLUÊNCIA SOCIAL NAS ESCOLHAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM
ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS: FORMAÇÃO DE IMPRESSÕES,
IDENTIFICAÇÃO E NORMA DE GRUPO

Ana Paula Oliveira Paulino

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

Mestre em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:

Prof. Doutora Maria Luísa Pedroso Lima

Janeiro 2007

Resumo

A opção por uma alimentação saudável é um tema relevante de investigação na sociedade actual, mas o estudo dos factores sociais a ela associados tem sido escasso. O presente estudo tem como objectivo investigar alguns determinantes sociais das escolhas alimentares saudáveis: as impressões formadas com base no tipo de alimentação escolhida e a importância das normas sociais na predição de comportamentos alimentares.

É composto por dois estudos. O primeiro estudo, experimental, analisou as impressões formadas sobre jovens em contexto escolar com base nas suas escolhas alimentares. 235 participantes receberam a descrição de um jovem, manipulando-se o sexo da personagem e o tipo de alimentação escolhido (saudável vs. não saudável), pedindo-se em seguida para caracterizar a personagem em 22 pares de adjectivos. Os resultados demonstram que as personagens que realizam escolhas alimentares saudáveis são percebidas como mais inteligentes, atraentes, femininas, activas, em forma e preocupadas com a saúde, que as personagens que optam por alimentos menos saudáveis. O segundo estudo é correlacional e contou com 323 participantes. Baseou-se na Teoria do Comportamento Planeado (que tem demonstrado uma elevada eficácia na predição de comportamentos alimentares) e procurou incluir algumas variáveis adicionais: a identificação e a norma de grupo. Os resultados mostram que a percepção de controlo (em particular nas raparigas), a norma de grupo e a norma subjectiva (em particular nos rapazes) são determinantes importantes das escolhas alimentares saudáveis na adolescência. Estes estudos apoiam uma perspectiva social das escolhas alimentares apontando pistas de intervenção para a educação alimentar.

Palavras Chave: alimentação saudável, influência social, teoria do comportamento planeado

APA Classification: 3360 Health Psychology & Medicine; 3000 Social Psychology

Abstract

Healthy eating has been a relevant area of research in contemporary society; however there are few studies that examine social factors associated with healthy food choices. The present study aims to investigate some social determinants of healthy food choices: impressions based on food choices and the importance of social norms as predictors of eating behaviours. The first study is experimental and analysed the impressions formed by young's in school context based on food choices. 235 participants were presented a scenario with a description on an adolescent, manipulating sex of the character and type of food chosen (healthy vs unhealthy).The participants rated the character among 22 pairs of attributes. The results show that characters with healthy food choices were perceived as more intelligent, attractive, active, feminine, in shape and worried about health than those who choose unhealthy food. The second study is correlational with 323 participants. It was based on the Theory of Planned Behaviour (TPB), which had proved high efficacy predicting food behaviours) and aimed to include additional variables: group identification and group norm. Results demonstrated that perceived behaviour control (particularly for girls) and group norm and subjective norm (particularly for boys) are important determinants of healthy food choices in adolescence and young adulthood. Overall, these studies support a social perspective of food choices and point out some intervention clues regarding health education.

Keywords: Healthy eating, social influence, Theory of Planned Behaviour

APA Classification: 3360 Health Psychology & Medicine; 3000 Social Psychology

Índice

Introdução Geral	1
Alimentação e Saúde	2
Comportamento Alimentar na Adolescência.....	3
Determinantes Sociais do Comportamento Alimentar.....	6
Estudo 1: Estudo das impressões formadas com base em escolhas alimentares saudáveis e não saudáveis	10
Enquadramento Teórico.....	10
Método	16
Participantes	16
Instrumentos	16
Procedimento	18
Resultados	18
Hábitos Alimentares dos Participantes	18
Verificação da Manipulação	19
Análise Factorial em Componentes Principais aos Atributos que caracterizam as personagens	20
Efeitos do Tipo de Alimentação, Sexo do Participante e Sexo da Personagem nas impressões formadas acerca dos personagens.....	21
Discussão dos Resultados	25
Estudo 2: Estudos dos Determinantes de Escolhas Alimentares Saudáveis em Adolescentes e Jovens Adultos	29
Enquadramento Teórico	29
Teoria do Comportamento Planeado	29
Norma de Grupo e Norma Subjectiva	34
Método	40
Participantes	40
Instrumentos	40
Procedimento	41
Resultados	42
Características das Escalas	42

Efeitos da Atitude, Percepção de Controlo, Norma Subjectiva, Identificação com o Grupo e Norma de Grupo na intenção de realizar escolhas alimentares saudáveis.....	44
Discussão dos Resultados	48
Discussão Geral	53
A Influência Social no Comportamento Alimentar	53
Escolhas Alimentares e Formação de Impressões	54
Determinantes Sociais nas Escolhas Alimentares	56
Implicações e Direcções Futuras	59
Referências	61
Anexos	69
Anexo 1: Versão de aplicação do instrumento do primeiro estudo [alimentação pouco saudável/rapaz]	70
Anexo 2: Versão de aplicação do instrumento do primeiro estudo [alimentação saudável/rapariga]	74
Anexo 3: Versão de aplicação do instrumento do segundo estudo [escola]	78