



INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

---

**Eu aprovo, tu diminuis: Efeito das normas injuntivas nas porções  
escolhidas**

Matilde Pinto Loureiro

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientador(a):

Doutora Rita Isabel Jerónimo, Professora Auxiliar,  
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Co-Orientador(a):

Doutora Cláudia Simão, Investigadora Auxiliar,  
Católica-Lisbon School of Business and Economics, Universidade Católica  
Portuguesa

julho, 2020





CIÊNCIAS SOCIAIS  
E HUMANAS

---

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

**Eu aprovo, tu diminuis: Efeito das normas injuntivas nas porções escolhidas**

Matilde Pinto Loureiro

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientador(a):

Doutora Rita Isabel Jerónimo, Professora Auxiliar,  
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Co-Orientador(a): Doutora Cláudia Simão, Investigadora Auxiliar,  
Católica-Lisbon School of Business and Economics, Universidade Católica  
Portuguesa

julho, 2020



## **Agradecimentos**

À minha orientadora Professora Doutora Rita Jerónimo e à minha co-orientadora Professora Doutora Cláudia Simão, por terem aceite embarcar comigo nesta viagem. Pela sua orientação teórica e prática, desde o início ao fim da presente dissertação. Por todo o apoio, dedicação, incentivo, disponibilidade, interesse e compromisso. Pela incrível compreensão e adaptação à nova situação em Portugal e no Mundo.

À minha família, mãe, pai, irmão e irmã, pelo apoio e motivação, pela paciência e dedicação, pelo tempo em que não estive presente e pela partilha do questionário durante a recolha de dados.

Em especial à minha mãe, por ter lido com tanto carinho a versão final desta dissertação, bem como corrigido partes da mesma, e ao meu cão, Buddy, por não ter interrompido nenhuma das reuniões on-line e pela sua constante companhia durante a escrita.

Ao meu namorado, Pedro, por me ter apoiado nos bons e maus momentos, por me ter motivado quando estava desmotivada e pela sua incansável paciência. Pela sua companhia no trabalho da mesma e por todas as vezes em que estarmos juntos era sinónimo de ir para a faculdade estudar. Por me ter ajudado e ensinado a trabalhar com o Photoshop e ter lido a versão final da dissertação.

Ao Nuno, por me ter acompanhado nesta etapa tão importante da nossa vida, e por me ter apoiado e ajudado em todos os obstáculos.

Ao Daniel, por me ter ajudado com a escrita, pela sua amizade e constante motivação.

Às minhas melhores amigas, Mariana e Marta, que não só me viram faltar a tantos encontros, como também, me motivaram constantemente e ajudaram na partilha do questionário.

A todos os meus amigos e colegas de Mestrado, por me apoiaram nesta fase incrível e tão desafiante.

A todas as pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para que esta dissertação fosse finalizada e entregue.

Sinceramente, a todos vós,

**Muito obrigada!!**

Matilde



## Resumo

O desperdício alimentar tem consequências negativas para o ambiente, sendo a restauração um dos maiores contribuintes para esse desperdício. Consequentemente é relevante a adoção de comportamentos que visam diminuir o impacto do consumo no ambiente. Assim, tivemos como objetivo perceber se as pessoas, quando acompanhadas à refeição por outras que aprovam a adoção de comportamentos antidesperdício alimentar, optam por porções menores de igual preço, evitando o possível desperdício. Foi, ainda, considerado se comportamentos que evitam o desperdício alimentar eram já adotados no dia a dia pelo participante e o papel moderador do *social mindfulness*, i.e., o quanto é que o participante tem em conta os desejos e necessidades do outro ao tomar uma decisão.

Foi conduzido um estudo experimental 2x2 através de um questionário *online*. Os participantes (n=161) foram inicialmente distribuídos aleatoriamente por duas condições (ativação da norma injuntiva antidesperdício alimentar vs. não ativação de norma injuntiva) e ulteriormente divididos, com base nas respostas dadas, por duas categorias (participantes que apresentam comportamentos ativos antidesperdício alimentar vs. participantes sem estes comportamentos).

Os resultados mostraram que não existiu um efeito das normas injuntivas na escolha de uma porção ideal, que essa relação não foi moderada pelo *social mindfulness* e que não existiram diferenças quando a pessoa apresentava, ou não, à priori comportamentos ativos antidesperdício alimentar. Contudo, pessoas com comportamentos ativos antidesperdício alimentar apresentaram maiores níveis de *social mindfulness*. Por fim, discutem-se as implicações e limitações dos resultados, e fazem-se recomendações.

**Palavras-chave:** desperdício alimentar, normas injuntivas, *social mindfulness*

### **Classificação APA:**

**2900:** Processos Sociais e Questões Sociais

**3040:** Psicologia Social

**3900:** Psicologia do Consumidor

**3920:** Atitudes e Comportamentos do Consumidor



## **Abstract**

Food waste presents negative consequences to the environment, and restaurants are one of its biggest contributors. Therefore, the adoption of behaviours aimed at lowering the impact of consumerism on the environment is noteworthy. In this study we set up to understand whether people, when accompanied by others who approve the adoption of behaviours that reduce food waste, would choose lower portions of the same price, avoiding food waste. We also considered whether the participant adopted behaviours that reduce food waste in his day to day, as well as the moderating role of social mindfulness, i.e., how much one takes into account the other's wishes and needs when making a decision.

A 2 by 2 experimental study was conducted through an online questionnaire. Participants (n = 161) were distributed by two conditions (against food waste injunctive norm activation vs. no activation of the injunctive norm) and by two categories (participants presenting behaviours against food waste vs. participants without these behaviours).

Results showed a null effect of the injunctive norm on the choice of an ideal portion, their relationship was not moderated by social mindfulness, and there was no difference between people who adopted a priori behaviours against food waste and those who didn't. However, people with behaviours against food waste showed higher levels of social mindfulness. Results implications, limitations and future recommendations are discussed.

**Keywords:** food waste, injunctive norms, social mindfulness

### **American Psychological Association (PsycINFO Classification Categories and Codes):**

**2900:** Social Processes & Social Issues

**3040:** Social Psychology

**3900:** Consumer Psychology

**3920:** Consumer Attitudes & Behaviour



## Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>Normas Sociais e Comportamento Alimentar</b> .....	<b>2</b>
Normas sociais – definições e teorias. ....	3
<b>Tipo de Comportamentos (comportamentos ativos antidesperdício alimentar vs. sem comportamentos ativos antidesperdício alimentar)</b> .....	<b>7</b>
<b>O <i>Social Mindfulness</i> e o Desperdício Alimentar</b> .....	<b>8</b>
<b>Hipóteses</b> .....	<b>9</b>
<b>Capítulo 1 - Metodologia</b> .....	<b>11</b>
<b>Participantes</b> .....	<b>11</b>
<b>Design</b> .....	<b>12</b>
<b>Procedimento e Material Experimental</b> .....	<b>12</b>
<b>Medidas</b> .....	<b>14</b>
<b>Capítulo 2 - Resultados</b> .....	<b>17</b>
<b>Capítulo 3 - Discussão</b> .....	<b>23</b>
<b>Limitações</b> .....	<b>28</b>
<b>Recomendações futuras</b> .....	<b>28</b>
<b>Conclusão</b> .....	<b>31</b>
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	<b>33</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>45</b>



## Índice de Tabelas

<b>Tabela 2.1.</b> Correlações, médias e desvios-padrão das variáveis de interesse .....	17
<b>Tabela 2.2.</b> Efeito da ativação da norma injuntiva na diferença do tamanho das porções escolhidas em cada parte da ementa (entrada, prato principal e sobremesa) moderado pelo <i>social mindfulness</i> .....	20



## Índice de Figuras

**Figura 1.** Ilustração dos bolos disponíveis: um queque de cenoura e dois de chocolate ..... 43



## Introdução

Estima-se que cerca de um terço de toda a comida produzida, própria para consumo, é desperdiçada (Gustavsson et al., 2011). Por desperdício alimentar entende-se comida com boa qualidade para ser consumida, mas que não é aproveitada e é deitada fora (Lipinski et al., 2013).

Muitos dos problemas ambientais advêm do uso de recursos (nomeadamente água e energia) na produção e conservação de comida (Kameke & Fisher, 2018). Para além desses recursos serem utilizados desnecessariamente em produção e conservação de comida que acaba desperdiçada, também a destruição dessa comida gera problemas ambientais. Tal decorre da necessidade do transporte da comida, bem como da produção de gás metano derivado de quando esta não pode ser decomposta (Baveystock, 2009; Hall et al., 2009). Importa referir que o gás metano é um dos principais responsáveis pelo aquecimento global e pela poluição do ar (Climate & Lean Air Coalition, n.d.). Todos estes problemas vêm enfatizar a importância da redução do desperdício alimentar.

A comida desperdiçada em restaurantes constitui um grande problema de preocupação pública (Giorgi, 2013), tanto mais que o consumo de refeições fora de casa é cada vez mais comum (Comissão Europeia, 2011). Em média, cerca de 0.5 kg de comida é desperdiçada por cada refeição (por mesa ocupada) num restaurante (Sustainable Restaurant Association - SRA, 2010). Esse desperdício advém maioritariamente do tamanho das doses servidas ao consumidor, com diversos estudos a referir que o aumento da porção servida pode conduzir a um maior desperdício alimentar (Freedman & Brochado, 2009; Kantor et al., 1997; Lorenz et al., 2017; Lorenz-Walther et al., 2019). Torna-se, assim, premente atuar para mudar a quantidade de comida servida (Filimonau et al., & Mika, 2019).

Para dar resposta a este problema, o estudo desenvolvido nesta dissertação aplica-se ao contexto de restauração. Visto que o tamanho das porções é um dos fatores que mais contribui para o desperdício alimentar, procuramos identificar as contingências que levam à escolha de porções mais pequenas. As porções individuais têm vindo a aumentar (Young & Nestle, 2002; Young & Nestle, 2012), tanto em restaurantes e em casa (Nielsen & Popkin, 2003; Wansink & Payne, 2008; Young & Nestle, 2002), como até mesmo em embalagens de *snacks* e nas receitas dos livros de culinária (Rozin et al., 2003). Este aumento de porções individuais, de acordo com MacDiarmid e colegas (2013), pode ter contribuído para uma perceção distorcida da quantidade de comida necessária e apropriada, levando os consumidores a assumirem que as porções maiores são de facto as porções normais. O cliente tem a sua própria perceção acerca daquilo

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

que é servido como sendo apropriado (Herman & Polivy, 2005; Herman et al., 2015). Nesse sentido, há a necessidade de mudar a percepção do que para os consumidores é uma porção ideal, assim como de aumentar a escolha existente nos restaurantes em relação ao tamanho da porção servida ao cliente ao invés de ser apresentada, como atualmente, apenas uma porção de tamanho *standard*.

Paradoxalmente, a diminuição da porção não torna o cliente menos satisfeito: Kral e colegas (2004) mostram que independentemente da quantidade servida ser ideal ou excessiva, as pessoas assumem no final da refeição estar igualmente satisfeitas e, além do mais, quando se ingere uma menor quantidade de comida existe uma maior tendência para as pessoas verem a comida como mais saborosa. Outro estudo, conduzido por Raynor (2014), vem reforçar a ideia de que para ter o apetite saciado, o consumidor não necessita de uma porção elevada de comida servida. Finalmente, um estudo de Ge e colegas (2018) mostra ainda que a diminuição de porções não compromete o valor que o cliente atribui ao restaurante se a comida for vista como tendo qualidade.

Torna-se, assim, importante perceber que fatores poderão contribuir para que as pessoas escolham uma porção que seja a suficiente para saciar, quando em confronto com mais do que uma opção, evitando assim o desperdício alimentar e contribuindo para a adoção de um consumo alimentar mais sustentável. Será ainda relevante avaliar se há condições que poderão levar as pessoas a optar por porções mais pequenas, quando confrontadas com porções de diferente tamanho, não existindo diferenciação no preço.

### **Normas Sociais e Comportamento Alimentar**

Grande parte das refeições consumidas ocorrem na presença de outros (Rozin, 2005) e, a presença e o comportamento dos outros influenciam a escolha e a quantidade de comida de forma inconsciente, tal como concluído, por exemplo, na revisão de literatura de Cruwys e colegas (2014). No mesmo sentido, a revisão de Herman e Polivy (2005) conclui que as pessoas, quando expostas a um contexto com o qual não estão familiarizadas, tendem a ver o tamanho da porção ingerida pelos outros como normativa, fornecendo informação sobre quanto devem consumir nesse contexto, sem consumirem excessivamente. Esta conclusão evidencia o poder que a influência social tem na quantidade de comida ingerida pelos consumidores. As pessoas tendem a comer mais quando acompanhadas por outras que comem muito, em comparação com pessoas que comem pouco (Hermans et al., 2008; Hermans et al., 2011).

No estudo de Hermans e colegas (2011), os autores procuram perceber se o tamanho da porção e a quantidade de comida ingerida por outra mulher influenciam a quantidade de comida

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

ingerida pela participante (estudo realizado apenas com participantes do sexo feminino). Para isso, os autores distribuem as participantes por seis condições diferentes (três: a comparsa come mais, menos ou uma porção *standard* x duas: a porção é pequena ou *standard*) entre participantes, disponibilizando 20 minutos para as participantes desfrutarem da refeição e oferecendo a possibilidade de se servirem de mais comida se assim o desejassem. Ambas as variáveis (tamanho da porção e quantidade ingerida pela comparsa) têm efeitos diretos, mas independentes, na quantidade ingerida pela participante. Em porções *standard*, as participantes comem mais do que quando a porção é mais pequena. Por outro lado, quanto menos (vs. mais) a comparsa come, menos (vs. mais) comem as participantes, sendo que o efeito é maior para quando a comparsa come menos. Este estudo demonstra que não é apenas a porção servida que tem efeito, tal como não é apenas a influência social que o tem, mas ambas se revelam importantes de ter em consideração.

### **Normas sociais – definições e teorias.**

Considerando o efeito da influência social na modelagem do comportamento alimentar, torna-se imprescindível explorar o papel das normas sociais como uma das fontes de mudança de comportamento. As normas sociais podem ser consideradas códigos de conduta implícitos, referente a regras e padrões, que são aceites por membros de um grupo e que guiam ou constroem um comportamento social sem ser necessário o recurso a leis (Cialdini & Trost, 1998). De acordo com Han e Hwang (2017) e Smith e colegas (2012) as normas sociais têm um papel fundamental na forma de agir e interpretar o mundo que nos rodeia. Sendo que, na perspectiva de Sherif (1936) as normas são facilitadoras sociais através da partilha de expectativas e comportamentos, que devem ser adotados pelos membros do grupo. Importa referir que uma das características essenciais de uma norma social é estar em conformidade coletiva, i.e., todas as partes envolvidas têm que concordar e ver a norma como existente, uma vez que estes são fatores necessários para a mesma ser tida em consideração e cumprida (Bicchieri & Dimant, 2019).

Bernardino (2017) enfatiza três modelos que foram sendo construídos e abordados pela Psicologia Social ao longo do tempo e que relacionam as normas sociais com a adoção de comportamentos: a Teoria de Ação Refletida (Ajzen & Fishbein, 1977), mais tarde modificada e dando lugar à Teoria de Comportamento Planeado (Ajzen, 1991); o Modelo de Ativação da Norma de Schwartz e Howard (1981); e a Teoria de Foco de Conduta Normativa (Cialdini et al., 1990).

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

A Teoria de Comportamento Planeado (Ajzen, 1991) tem como base um modelo que demonstra que a realização do comportamento está relacionada e é dependente das intenções relativas ao mesmo comportamento. A intenção comportamental resulta, por seu turno, de um conjunto de três variáveis: atitudes, normas subjetivas e percepção do controle que se tem para a realização do comportamento desejado (esta última estando também diretamente relacionada com a realização do comportamento). Bernardino (2017) salienta que a pressão social para adotar um comportamento é, neste modelo, representada pelas normas subjetivas que, de acordo com Ajzen (1991) são conceptualizadas pela percepção do indivíduo sobre a pressão normativa social (de indivíduos próximos/importantes) para adotar (ou não) um determinado comportamento.

O Modelo de Ativação da Norma, de Schwartz e Howard (1981), é descrito por Bernardino (2017) tendo como base o dever e obrigação moral, tornando-se estes fatores imprescindíveis para realizar mudanças comportamentais. Neste modelo o dever está relacionado com as normas pessoais, sendo internalizado por cada um dos indivíduos e não associado com a pressão social que existe. Apesar do modelo não estar diretamente relacionado com as normas sociais, este postula que quando não existe aprovação de um determinado comportamento por parte dos outros indivíduos, isso faz suscitar no indivíduo dúvidas sobre o valor moral que o mesmo dá a esse comportamento (Bernardino, 2017).

A Teoria de Foco de Conduta Normativa foi desenvolvida por Cialdini e colegas (1990) e postula que existem dois tipos de normas sociais mais recorrentes e de importância elevada que afetam o comportamento: 1) as normas descritivas, que são as crenças que os membros do grupo possuem sobre aquilo que os outros realmente fazem (Phua, 2013) e 2) as injuntivas, que são normas baseadas em crenças morais que levam à (des)aprovação de um determinado comportamento pelos membros do grupo (Phua, 2013), sendo estas normas definidas por Cialdini e colegas (1990) como correspondendo ao que deve ser feito. Cialdini e colegas (1990) destacam a importância das normas descritivas e injuntivas nas decisões tomadas relacionadas com comportamentos pró-ambientais, sendo que o impacto das normas depende, neste caso, do comportamento que se salienta como sendo o normativo (o que os outros fazem e/ou aprovam).

Tendo em conta estas três teorias e atendendo que, de acordo com Cialdini e colegas (1990), a Teoria de Foco de Conduta Normativa é a mais adequada para estudar comportamentos pró-ambientais, o foco do presente trabalho baseia-se nesta vertente teórica, especificamente através do recurso às normas injuntivas.

Vários trabalhos têm demonstrado o papel das normas sociais no desperdício alimentar (e.g. Karim et al., 2012; Lorenz et al.2017; Stancu et al., 2015; Stöckli et al., 2018; Zhang et al.,

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

2019). Estes estudos focam-se maioritariamente em normas descritivas ou na Teoria de Comportamento Planeado e mostram que, efetivamente, existe uma influência elevada das normas sociais na intenção e na própria realização dos mais diversos tipos de comportamentos. No entanto, apesar de menos estudado e enfatizando a relevância do presente estudo, é também evidente o impacto das normas injuntivas no comportamento.

Atendendo a este conceito, torna-se importante, em primeiro lugar, dar uma definição mais específica do que é uma norma injuntiva. De acordo com Cialdini e colegas (1991) e Cialdini e Trost (1998), as normas injuntivas dizem respeito às crenças que um indivíduo tem acerca da aprovação/desaprovação dos outros de determinado comportamento. Esse comportamento é motivado pelas recompensas ou punições sociais quando este é adotado (Smith et al., 2012). Estas normas podem também ser apenas inferências do que é que as outras pessoas fazem (Bicchieri, 2006). Quanto mais próximas/importantes (e.g. família, amigos próximos) as pessoas que aprovam são para o indivíduo, maior o efeito das normas injuntivas no comportamento (Collins & Spelman 2013; Culiberg & Elgaaied-Gambier, 2015; Lac & Donaldson, 2018; Meisel & Goodie, 2014; Nigbur et al., 2010).

Há referência de que as normas injuntivas são cruciais para a adoção de comportamentos pró-ambientais (Han et al., 2018; Thøgersen, 2008), com diversos estudos a mostrar a forte influência das mesmas em comportamentos como: (a) conservação (Göckeritz et al., 2010), (b) uso de sacos de plástico (De Groot et al., 2013), (c) redução do consumo de água (Bhanot, 2018; Brent et al., 2017) e (d) em evitar deitar lixo no chão (Cialdini et al., 1990).

Só quando as normas são salientes é que estas têm influência no comportamento e se as normas injuntivas e descritivas coexistirem, mas forem diferentes, tal pode levar à adoção de diferentes comportamentos (Cialdini et al., 1990).

Dois estudos exploram o papel direto das normas injuntivas no desperdício alimentar:

Com o objetivo de compreender os fatores determinantes associados ao desperdício alimentar doméstico, Stancu e colegas (2015) aplicam um questionário a pessoas responsáveis pela confeção das refeições em casa e medem fatores psicossociais (incluindo as normas injuntivas), rotinas relacionadas com a alimentação, perceção de capacidade para tarefas domésticas e fatores sociais. Os autores concluem que as normas injuntivas, i.e., a aprovação dos outros de não desperdiçar alimentos, aumentam a intenção de não desperdiçar comida.

A tese de doutoramento realizada por Liu (2017) tem como objetivo compreender a influência das normas injuntivas na intenção de adotar comportamentos preventivos de desperdício alimentar, comparando a cultura Americana e Chinesa. O autor manipula a apresentação de informação sobre desperdício alimentar (retirada das redes sociais e os

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

comentários à mesma informação), distribuindo os participantes por cinco condições: condição controlo sem nenhum tipo de informação; condição controlo com informação acerca dos malefícios do desperdício alimentar; condição de baixa desaprovação, com aquela mesma informação acompanhada de uma mensagem de baixa desaprovação de comportamento de desperdício alimentar; condição de elevada desaprovação, com aquela mesma informação acompanhada de uma mensagem de elevada desaprovação de comportamentos de desperdício alimentar; e condição com sanções, com aquela mesma informação acompanhada de uma mensagem de elevada desaprovação de desperdício e com aplicação de sanções. O autor conclui que o aumento do grau de desaprovação mencionada na nota informativa leva ao aumento da intenção de não desperdiçar comida, independentemente da cultura. Conclui também que a população chinesa que se considera como mais “próxima” da sua cultura é mais suscetível às normas injuntivas e, ainda, que a diferença entre as condições informação com mensagem de elevada desaprovação sem e com sanções é apenas significativa para a população americana, i.e., para os americanos a aplicação de sanções conduz a uma maior intenção de não desperdiçar comida do que quando estas não são aplicadas.

Para além da pouca literatura que aborda a relação entre as normas injuntivas e o desperdício alimentar, alguns resultados são controversos no que respeita a influência da mesma. Por exemplo, um estudo de Bicchieri e Xiau (2009) pretende compreender se quando as normas descritivas (o que as outras pessoas fazem) estão em conflito com as normas injuntivas (o que elas aprovam) existe alguma que prevalece sobre a outra. Através de uma manipulação de mensagens sobre determinadas expectativas (normas injuntivas) e a realidade (normas descritivas), os autores chegam à conclusão de que tanto as normas descritivas como as normas injuntivas influenciavam o comportamento do participante. Contudo, quando as mesmas são apresentadas em conjunto e são incoerentes, os participantes preferencialmente seguem a norma descritiva, demonstrando a ineficácia das normas injuntivas quando as normas descritivas estão em conflito com aquelas. Outros estudos (e.g. Liao et al., 2015; White et al., 2009) apresentam as mesmas conclusões, mas com diferentes variáveis dependentes, como por exemplo, comportamentos pró-ambientais como a intenção de reciclar.

Deste modo, torna-se imprescindível o estudo das normas injuntivas, dado o papel relevante e pouco estudado destas na redução do desperdício alimentar e, conseqüentemente, na redução do impacto negativo que o desperdício assume no ambiente.

O presente trabalho procurará responder, então, à questão: Será que a partilha de refeições ao abrigo da norma injuntiva (i.e., da aprovação de consumo de porções menores), leva o consumidor a diminuir o tamanho da porção escolhida?

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

No decorrer desta dissertação são ainda abordadas outras três questões, explorando variáveis que possam influenciar este potencial efeito. Existem inúmeras evidências de que os consumidores estão cada vez mais alerta para a mudança de hábitos consumistas, particularmente com o objetivo de tentar reduzir o impacto do seu consumo no ambiente (Perera et al., 2018), e torna-se comum a crença de que se deve proporcionar um desenvolvimento sustentável, i.e., utilizar somente os recursos necessários para satisfazer uma necessidade sem comprometer os recursos das gerações futuras (WCED, 1987). Esta mudança leva a crer que outras variáveis podem afetar a influência das normas sociais no comportamento de desperdício. Nomeadamente, poderão ser relevantes variáveis como o facto de as pessoas apresentarem comportamentos ativos antidesperdício e variáveis relacionadas com o pensar nos outros sem comprometer os seus recursos. Estas duas variáveis e a sua potencial relação com o desperdício alimentar serão revistas de seguida.

### **Tipo de Comportamentos (comportamentos ativos antidesperdício alimentar vs. sem comportamentos ativos antidesperdício alimentar)**

Comportamentos que conduzem à redução de hábitos consumistas têm vindo a aumentar (Perera et al., 2018). Sabe-se que, cada vez mais, existe uma maior consciência do impacto ambiental no desperdício alimentar e das consequências positivas de o diminuir (Sakaguchi et al., 2018; WRAP, 2009). Posto isto, é espectável que, um número crescente de indivíduos, esteja mais sensibilizado para este tema, adotando comportamentos que evitem o desperdício alimentar.

Bicchieri e Dimant (2019) referem-se a um tipo de comportamento que depende de normas morais e não da consideração daquilo que os outros fazem ou daquilo em que os outros acreditam. Segundo esta norma, o indivíduo escolhe consoante aquilo que acha certo e errado, criando o seu código de conduta, independentemente da pressão social exercida pelos outros (Bicchieri, & Dimant, 2019). Um exemplo deste tipo de situação pode ser encontrado no estudo de Robinson e colegas (2014), que mostra que, apesar da influência das normas descritivas na adoção de uma alimentação saudável, quando as pessoas já têm uma alimentação relativamente saudável, essas normas não apresentam qualquer efeito sobre o comportamento.

Deste modo, verificamos que o código moral em que as pessoas baseiam a sua experiência é muito mais difícil de alterar do que as normas sociais (Bicchieri & Dimant, 2019), demonstrando, muitas vezes, a preferência por adotar comportamentos que o individuo ache correto do que comportamentos que os outros fazem e/ou acham corretos. Assim, não é

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

surpreendente que a ativação das normas sociais não afete o comportamento do mesmo modo em todas as pessoas. Mais especificamente, indivíduos que apresentem comportamentos ativos antidesperdício alimentar devem estar menos sujeitos à influência das normas sociais (que indivíduos que não apresentem estes comportamentos), uma vez que este comportamento já está embutido no seu código de conduta pessoal e social.

No presente estudo procurar-se-á, assim, responder a uma segunda questão de investigação: Será que o efeito das normas injuntivas sobre a escolha de porções mais pequenas é afetado pela adoção à priori de comportamentos ativos antidesperdício alimentar (i.e., se existem diferenças no efeito da norma pelo facto de o consumidor já apresentar comportamentos antidesperdício alimentar)?

### **O *Social Mindfulness* e o Desperdício Alimentar**

Por fim, torna-se interessante explorar o papel que uma variável que se relacione com o pensar nos outros sem comprometer os seus recursos – *social mindfulness* – pode ter na relação entre a ativação da norma injuntiva e a redução da dose.

O *social mindfulness* pode ser definido como o pensar nos outros no presente, tendo em consideração as suas necessidades e desejos no momento de tomar uma decisão (Van Lange & Van Doesum, 2015), não retirando a hipótese de escolha ao outro (Van Doesum et al., 2017). Imagine por exemplo que está com um amigo numa pastelaria e ambos querem comer um queque. Na montra, existem apenas três queques disponíveis (Figura 1): um queque de cenoura e dois de chocolate. Se você for o primeiro a escolher e optar pelo queque de chocolate, permite que o seu amigo tenha ainda a possibilidade de escolher entre as duas opções. Assim é representado o conceito de *social mindfulness*, ou seja, permitir que o próximo tenha hipótese de escolha. É, deste modo, visto como um comportamento cooperativo de baixo custo (Van Doesum et al., 2017), em que os indivíduos se comportam altruisticamente relativamente a objetos/situações sociais de pouco valor, demonstrando ao mesmo tempo a sua capacidade de ter consideração social. Maiores níveis de *social mindfulness* estão associados a maiores níveis de humildade, honestidade, agradabilidade, empatia, tomada de perspetiva (Van Doesum et al., 2017), comportamentos pró-sociais e menores níveis de egoísmo (Mischkowski et al., 2018).

Tendo isto em consideração é de se prever que indivíduos que apresentem um nível de *social mindfulness* mais elevado terão maior consideração pela perspetiva das pessoas que evitem o desperdício alimentar, tornando-os mais suscetíveis à ativação da norma injuntiva.

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Importa ainda ter em conta que os níveis de *social mindfulness* podem ser diferentes conforme o tipo de comportamento que o indivíduo apresente (com comportamentos ativos antidesperdício alimentar vs. sem estes comportamentos). Como referido anteriormente, o nível de *social mindfulness* está positivamente relacionado com comportamentos altruístas (Van Doesum et al., 2017). Neaman e colegas (2018) demonstram que o altruísmo está positivamente relacionado com a adoção de comportamentos pró-ambientais uma vez que estes são vistos como benéficos para os seres humanos como grupo e comunidade. Os mesmos autores defendem que os valores associados com comportamentos pró-sociais são idênticos aos associados com comportamentos pró-ambientais. Deste modo, é espectável que pessoas que adotam comportamentos ativos antidesperdício alimentar sigam igualmente valores associados ao *social mindfulness*, como por exemplo, maior humildade, honestidade, empatia e menor egoísmo, características já acima referidas. Assim, é possível prever que pessoas com comportamentos ativos antidesperdício alimentar apresentarão maiores níveis de *social mindfulness*, uma vez que se espera que apresentem tanto comportamentos pró-sociais como comportamentos pró-ambientais.

Posto isto, coloca-se a terceira e quarta questão deste trabalho: Será que o efeito da norma injuntiva na redução do tamanho da porção preferida é moderado pelo *social mindfulness*? E será que pessoas com comportamentos ativos antidesperdício alimentar apresentam maiores níveis de *social mindfulness*?

### **Hipóteses**

Resumindo, as normas sociais influenciam o comportamento dos indivíduos (e.g. Cialdini & Trost, 1998; Han & Hwang, 2017; Smith et al., 2012). Dada a relevância das normas injuntivas na adoção de comportamentos pró-ambientais e a lacuna que existe de estudos que se foquem no efeito destas normas em comportamentos antidesperdício alimentar, nomeadamente na escolha do tamanho da porção servida pelo restaurante, este efeito será explorado. As evidências existentes na literatura alertam para a possibilidade de as normas injuntivas apresentarem diferentes efeitos conforme a pessoa presente (ou não) comportamentos ativos antidesperdício alimentar e do grau de *social mindfulness* que a pessoa apresenta.

Assim sendo, este estudo irá testar as seguintes hipóteses:

- H1: Quando há ativação da norma injuntiva, há um efeito da aprovação por porções que evitem o desperdício, i.e., há uma redução no tamanho da porção escolhida.

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

- H2: No grupo de pessoas com comportamentos ativos antidesperdício o efeito da aprovação por porções que evitem o desperdício é menor, ou mesmo nulo, comparativamente ao grupo de pessoas sem estes comportamentos.
- H3: Quanto maior o *social mindfulness* dos participantes, tanto maior o efeito da aprovação por porções que evitem o desperdício.
- H4: Os níveis de *social mindfulness* serão maiores para as pessoas que apresentem comportamentos ativos antidesperdício alimentar do que para as pessoas sem estes comportamentos.

## Capítulo 1 - Metodologia

O estudo envolveu a aplicação de um questionário no qual era manipulada a ativação da norma injuntiva antidesperdício alimentar e avaliado o impacto sobre o tamanho da porção escolhida. Era ainda medido os comportamentos ativos antidesperdício alimentar, o nível de *social mindfulness*, normas pessoais relacionadas com o desperdício alimentar, normas injuntivas relacionadas com a realização de comportamentos pró-ambientais, perceção da quantidade de comida desperdiçada, a falta de preocupação em desperdiçar comida, e as atitudes morais face ao desperdício alimentar.

### Participantes

Através do G-Power (Faul et al., 2009) foi calculada a dimensão da amostra de participantes necessária para testar as hipóteses propostas, sendo esta de 124 participantes.

Responderam ao questionário 222 participantes, dos quais foram excluídos 59 por não o terem terminado e dois por terem uma idade inferior a 18 anos (sendo este o único requisito do estudo). Embora outro dos participantes tenha preenchido o questionário como tendo 2 anos de idade, este dado foi interpretado como um erro e o participante contabilizado.

Deste modo, o estudo contou com 161 participantes, sendo 26,7% do género Masculino. A média de idades foi de 29.70 (DP=11.30). A maioria dos participantes considerou que, em relação ao nível de fome, se encontrava satisfeito (57,1%), sendo que a amostra contou com 124 participantes omnívoros, 21 vegetarianos, dois vegans e 14 com outro estilo de alimentação. Grande parte da amostra não apresentava qualquer alergia ou condição médica (85,7%), e 9,3% encontrava-se em dieta. Por fim, 39,1% dos participantes reportaram que pelo menos um dos alimentos não era do seu agrado.

Importa ainda referir que dos 161 participantes, cerca de 30,4% apresentavam comportamentos ativos antidesperdício alimentar e 69,6% não adotavam estes comportamentos. Cerca de metade (80) dos 161 participantes encontrava-se na condição de controlo e 81 na condição experimental. Do cruzamento dos dois fatores independentes resultou a seguinte distribuição dos participantes por condição: na condição controlo encontravam-se 57 participantes sem comportamentos ativos antidesperdício alimentar e 23 com estes comportamentos; na condição experimental encontravam-se 55 participantes sem comportamentos ativos antidesperdício alimentar e 26 com estes comportamentos.

### **Design**

O estudo realizado foi de carácter experimental e teve dois fatores independentes. O primeiro fator (norma injuntiva) foi manipulado inter-sujeitos através da ativação (condição experimental) e não ativação (condição controlo) da norma injuntiva, tendo os participantes sido distribuídos aleatoriamente pelas duas condições. Em cada uma das condições foi ainda realizada uma manipulação intra-sujeitos, uma vez que, foi pedido a todos os participantes, independentemente do grupo, que fizessem escolhas antes e após a manipulação, apresentando um *design* que contemplava uma medida *baseline* e uma medida após manipulação, com o objetivo de perceber a influência que a manipulação teve. O segundo fator dividiu os indivíduos em dois grupos por apresentarem (ou não) comportamentos ativos antidesperdício alimentar. Para além da manipulação, foi pedido aos participantes que respondessem ao Paradigma SoMi e a algumas escalas de variáveis relacionadas com comportamentos pró-ambientais, especificamente o desperdício alimentar (e.g. normas pessoais, atitudes morais e perceção da quantidade de comida desperdiçada).

### **Procedimento e Material Experimental**

O estudo foi realizado no Qualtrics ([www.qualtrics.com](http://www.qualtrics.com)), adquirindo o formato de um questionário *online* e distribuído através de redes sociais (Facebook, LinkedIn e Instagram). A distribuição do questionário teve a duração de exatamente 1 mês, tendo sido iniciada a 7 de dezembro e finalizada a 7 de janeiro. Este tipo de distribuição teve como objetivo abranger a maior amostra possível e facilitar a chegada do questionário a grupos, páginas e indivíduos que atuassem ativamente em ações antidesperdício. Para chegar a estes grupos foi necessário realizar uma pesquisa prévia sobre os grupos e as pessoas de referência em Portugal neste tópico. Assim sendo, através de redes sociais como o Facebook e o Instagram (onde pessoas com este comportamento se revelaram bastante ativas) foi possível abordar estas pessoas de duas formas: (a) publicação do questionário nas páginas dos grupos encontrados e apelando à colaboração e (b) envio de mensagem privada, apelando à colaboração e à partilha do mesmo nas suas redes sociais.

O questionário apresentou seis etapas. Na primeira etapa foi apresentado o consentimento informado (Anexo A), notificando os participantes do carácter confidencial do estudo e do direito de desistirem a qualquer momento. Seguidamente foi apresentada a primeira tarefa: “*Estamos a realizar um estudo de mercado que pretende perceber a relação entre as escolhas habituais dos consumidores e a sua personalidade. De seguida irão ser apresentadas 4 opções*

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

*de imagens com o mesmo produto em diferentes quantidades. Gostaríamos que selecionasse a opção que seria mais provável de consumir/comprar caso as opções não diferenciassem no preço”* (Anexo B). Nesta tarefa foram apresentados três objetos em quatro diferentes quantidades (cujo seu propósito era evitar que o participante percebesse que era apenas o consumo alimentar que estávamos a estudar, para não influenciar as suas escolhas após a manipulação) e três pratos (uma entrada, um prato principal e uma sobremesa) também em quatro porções diferentes, tendo como objetivo estabelecer uma *baseline* para cada participante em relação à quantidade de comida habitual preferida (Anexo C e D). As imagens de comida utilizadas foram retiradas da base de dados CROCUFID (<https://osf.io/xkdwc/>), descrita no artigo de Toet e colegas (2019), e trabalhadas em Photoshop para manipular a quantidade de cada porção.

Na segunda tarefa e terceira etapa, os participantes responderam ao paradigma que media a variável *social mindfulness* (Van Doesum et al., 2013). O Paradigma SoMi foi colocado como segunda tarefa, imediatamente após a *baseline* e anteriormente à manipulação, com o objetivo de reforçar a distração dos participantes antes da manipulação (i.e., não associarem a resposta que iriam dar após a manipulação com a resposta dada na *baseline*). Este apresentou-se através do seguinte texto: “*A tarefa que está prestes a executar envolve duas pessoas; você e outra pessoa. Imagine que a outra pessoa é alguém com quem nunca se tinha encontrado no passado, e que não vai saber quem é, mesmo que a encontre no futuro (porque não se vão conhecer nem ver pessoalmente). Imagine também que ambos vão poder escolher um dos objetos que lhe iremos mostrar de seguida. Existem apenas alguns objetos de sobra. Assim que escolhidos, estes não irão ser repostos. O computador decidiu que iria ser você a escolher sempre primeiro”* (Anexo E).

A quarta etapa era referente à manipulação da norma injuntiva, baseada na manipulação feita por Savani e colegas (2012), sendo apresentada uma situação hipotética. Neste estudo foi realizada a partir do seguinte texto: “*Imagine que vai jantar fora com um grupo de pessoas que se preocupa em não desperdiçar comida [condição experimental] / com um grupo de pessoas [condição controlo]. Se num restaurante lhe apresentassem o seguinte menu, e tivesse hipótese de escolher um dos pratos pelo mesmo preço, qual seria a sua escolha mais provável em contexto real? De seguida irá ser apresentada uma refeição completa, diferenciando na quantidade. Escolha uma das opções para cada parte da refeição que irá consumir com um grupo de pessoas que se preocupa em não desperdiçar comida [condição experimental] / com um grupo de pessoas [condição controlo]: entrada, prato principal e sobremesa.”* Posto isto era

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

esperado que os participantes escolhessem uma das porções dos pratos apresentados (Anexo F).

A quinta etapa consistia no preenchimento de escalas (Anexos G-K): escala de normas injuntivas (Liao et al., 2015) e normas pessoais (Visschers et al., 2016); escala de atitudes morais e falta de preocupação relacionada com desperdício alimentar e escala sobre quanta comida se percebe que desperdiça (Stefan et al., 2013). Estas escalas tiveram como principal objetivo serem utilizadas em análises exploratórias e foram descritas pormenorizadamente na secção Medidas.

Na sexta e última etapa foram pedidos alguns dados sociodemográficos (Anexo L): idade, género, estilo de alimentação, restrições alimentares, se o participante estava ou não em alguma dieta alimentar, o nível de fome, as horas da última refeição completa, se algum dos alimentos não era do agrado do participante e finalmente se participava em ações antidesperdício/ antidesperdício alimentar, se fazia parte de alguma rede social de antidesperdício/ antidesperdício alimentar e se participava ativamente nestas redes. Estas últimas informações relacionadas com as ações de desperdício tiveram como principal objetivo ajudar na separação dos grupos, i.e., distribuir os participantes por pessoas com comportamentos ativos antidesperdício alimentar vs. pessoas sem este tipo de comportamentos.

Em resumo, foi feita uma manipulação inter-sujeitos da norma injuntiva, com base na realizada por Savani e colegas (2012), através da apresentação de uma situação hipotética. De forma aleatória, em metade dos participantes a norma foi ativada e na outra não; a todos eles foi pedido que fizessem escolhas de uma porção de comida, antes e após a manipulação, com o objetivo de perceber a influência da manipulação na redução da porção escolhida. Foi realizada uma análise através do SPSS a fim de dar resposta às hipóteses apresentadas.

### **Medidas**

*Porção escolhida:* As porções dos alimentos escolhidas pelos participantes foram medidas antes e após a manipulação. Apresentou-se, nos dois momentos, quatro quantidades diferentes de uma entrada, de um prato principal e de uma sobremesa. A entrada, o prato e a sobremesa eram diferentes em ambos os momentos, embora apresentando tamanhos de porções equivalentes. Para calcular a influência da manipulação, foi subtraída a porção que o participante escolheu após a manipulação à porção que o mesmo escolheu antes da manipulação. Esta subtração, permitiu que se tivesse conhecimento se o mesmo aumentou na

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

porção (a subtração seria positiva), manteve (a subtração seria nula) ou se diminuiu (a subtração seria negativa).

*Social Mindfulness*: O Paradigma SoMi (Van Doesum et al., 2013) consistiu numa tomada de decisão social que foi gerada pelo computador. Este permitiu aos participantes escolherem, em 12 categorias, um de três objetos, e.g. canetas, bonés e flores (Anexo E). Na apresentação dos três objetos, nos ensaios críticos, dois dos objetos eram exatamente iguais enquanto um diferenciava apenas num aspeto (e.g. dois bonés amarelos e um azul). O participante era informado que iria realizar a tarefa com outra pessoa (sem nunca ter acesso à identidade da mesma) e que o computador o tinha selecionado como sendo sempre ele o primeiro a escolher o objeto. Era, ainda, enfatizado que o objeto escolhido não seria repostado, i.e., uma vez escolhido o objeto, este não estaria mais disponível para o outro participante. Nos ensaios controlo eram apresentados objetos das mesmas 12 categorias, mas com quatro objetos, sendo estes iguais dois a dois. Nos ensaios experimentais era atribuído o número “1” caso o participante escolhesse o objeto diferente e o número “0” caso este escolhesse um dos dois objetos iguais. Para tratamento dos dados, foram somados os números atribuídos nos 12 experimentos e criada uma variável de escala contínua. Deste modo, quando mais próximo o participante tivesse do zero maior o seu nível de *social mindfulness* e quanto mais próximo o participante tivesse de 12 menor o seu nível de *social mindfulness*. As imagens utilizadas para realização do Paradigma foram retiradas de um website dedicado ao mesmo (<https://www.socialmindfulness.nl/paradigm>).

*Tipo de comportamento do participante* (comportamentos ativos antidesperdício alimentar vs. sem comportamentos ativos antidesperdício alimentar): Para medir se o participante apresentava ter, no seu dia a dia, comportamentos ativos antidesperdício alimentar, nos dados sociodemográficos, cada um dos participantes foi questionado sobre se adotava os cinco seguintes comportamentos: *Faz parte de alguma rede social relacionada com desperdício? E de alguma rede social relacionada com desperdício alimentar? Considera que participa ativamente nessas redes sociais? Participa em ações antidesperdício? E em ações antidesperdício alimentar?* No caso de a resposta ser afirmativa, este era considerado um participante ativo em comportamentos antidesperdício alimentar, no caso da resposta ser negativa, este era considerado um participante sem este tipo de comportamento (Anexo L).

Utilizou-se uma escala de normas injuntivas (Anexo G), esta escala foi retirada do artigo de Liao e colegas (2015), tendo sido adaptada da escala de Park e Smith (2007). Com esta escala procurou-se medir a perceção do indivíduo o quanto é que a família, amigos e o público em geral aprovavam a adoção de comportamentos pró ambientais. Tratou-se de uma escala de

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

*Likert* que variava entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente) (e.g. “*A minha família aprova a adoção de comportamentos pró-ambientais*”). Esta escala apresentou tanto uma razoável consistência interna como razoáveis características psicométricas ( $\alpha=.65$ ).

Para a medição de normas pessoais face ao desperdício alimentar (Anexo H), foi adaptada a escala utilizada por Visschers e colegas (2016). Esta escala era, também, uma escala de *Likert* que variava entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). (e.g. “*Eu sinto-me mal quando deito comida fora*”). Esta escala apresentou boa consistência interna e boas características psicométricas ( $\alpha=.79$ ).

Para medir as atitudes morais (Anexo I) (e.g. “*Quando deito comida fora sinto-me culpado*”) e a falta de preocupação face ao desperdício alimentar (Anexo J) (e.g. “*Eu não me preocupo com o impacto ambiental da comida que deito fora*”) foram também utilizadas escalas de *Likert* de 7 pontos (1 - discordo totalmente a 7 - concordo totalmente), retiradas do artigo de Stefan e colegas (2013). Ambas as escalas apresentavam boa consistência interna e boas características psicométricas ( $\alpha=.75$ ;  $\alpha=.88$ , respetivamente).

Por fim, da escala apresentada por Stefan e colegas (2013), retirou-se ainda uma escala de 5 pontos sobre quanta comida o participante percecionava que deitava fora numa semana (Anexo K): 1 – “*Nenhuma, de todo*”; 2 – “*Menos de um décimo*”; 3 – “*Mais de um décimo e menos de um quarto*”; 4 – “*Mais de um quarto e menos de metade*” e 5 – “*Mais de metade*” (e.g. “*Quanta comida diria que deita fora, da que compra e/ou produz, numa semana regular?*”). No que diz respeito a esta escala, a consistência interna e as características psicométricas eram boas ( $\alpha=.71$ ).

## Capítulo 2 - Resultados

A análise de dados para obtenção dos resultados foi realizada através do IBM SPSS *Statistics*, versão 25. Para todas as análises realizadas foi tido em conta um nível de confiança de 95%. Numa primeira parte foram apresentadas análises descritivas (médias e desvios-padrão) de todas as variáveis de interesse, bem como as correlações entre as mesmas (Tabela 2.1). De seguida, recorreu-se às análises estatísticas para testar cada uma das hipóteses. Por fim, foram apresentados alguns resultados significativos de análises exploratórias que se revelaram de interesse para discussão dos resultados.

Tabela 2.1. Correlações, médias e desvios-padrão das variáveis de interesse

	<i>M</i>	<i>DP</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Escolha <i>baseline</i> - entrada	1.97	0.88									
2. Escolha <i>baseline</i> - prato	2.11	0.83	.341**								
3. Escolha <i>baseline</i> - sobremesa	1.99	1.03	.264**	.295**							
4. Escolha após manipulação - entrada	2.12	0.91	.193*	-.307**	.261**						
5. Escolha após manipulação - prato	2.34	1.02	.116	.142	.204**	.151					
6. Escolha após manipulação - sobremesa	1.68	0.87	.192*	.213**	.298**	.458**	.215**				
7. Diferença das quantidades - entrada	0.15	1.14	-.617**	-.017	.006	.653**	.031	.220**			
8. Diferença das quantidades - prato	0.24	1.22	-.133	-.557**	-.029	-.081	.743**	.037	.038		
9. Diferença das quantidades - sobremesa	-0.32	1.13	-.092	-.104	-.679**	.115	-.019	.498**	.161*	.054	
10. <i>Social Mindfulness</i>	5.11	2.25	-.043	-.090	.022	-.113	.028	-.027	-.058	.084	-.041

Nota. \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Recorda-se que, para testar as hipóteses propostas, as análises foram realizadas com base na diferença das porções escolhidas pelos participantes (i.e., a subtração da porção escolhida após a manipulação pela porção escolhida na *baseline*). Esta opção prendeu-se com o facto de

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

apenas deste modo ser possível averiguar se a ativação da norma injuntiva produziu uma mudança no comportamento do participante e, ainda, por possibilitar o controlo de variáveis individuais que poderiam influenciar a escolha (e.g., género, se está de dieta, se no momento da resposta se encontrava com ou sem fome).

Começando pelo efeito da ativação da norma injuntiva na diminuição da porção escolhida pelo participante, recorreu-se à utilização de um teste *t* para amostras independentes. No que diz respeito à diferença registada entre a entrada escolhida antes e após a manipulação, verificou-se que para os participantes para os quais a norma foi ativada houve um maior aumento da porção escolhida ( $M = 0.21$ ,  $DP = 1.05$ ) em comparação aos participantes para os quais a norma não foi ativada ( $M = 0.09$ ,  $DP = 1.22$ ). Contudo, esta diferença, 0.122, 95% IC [-0.23,0.48], não foi significativa  $t(159) = 0.62$ ,  $p = .496$ . A diferença registada entre o prato principal escolhido antes e após a manipulação foi equivalente entre os participantes para quem a norma foi ativada e os que não foi, tendo a porção aumentado em ambas as condições; apesar disso os participantes para quem a norma foi ativada escolheram uma porção menor ( $M = 0.2$ ,  $DP = 1.21$ ) que os participantes para quem não foi ( $M = 0.28$ ,  $DP = 1.24$ ). Mas esta diferença, -0.08 95% IC [-0.46,0.3], não foi significativa  $t(159) = -0.4$ ,  $p = .689$ . Para a diferença registada na sobremesa verificou-se, em ambas as condições, uma diminuição da porção, aqueles para quem a norma foi ativada escolheram uma porção menor após a manipulação ( $M = -0.41$ ,  $DP = 1,1$ ) do que os participantes para quem a norma não foi ativada ( $M = -0.23$ ,  $DP = 1,17$ ). Novamente, esta diferença, -0.18, 95% IC [-0.54,0.17], não se apresentou significativa  $t(159) = -1.02$ ,  $p = .308$ .

De seguida foi realizada uma ANOVA multivariada para testar o efeito da norma injuntiva na diminuição da porção escolhida em função do tipo de comportamento dos participantes (com comportamentos ativos antidesperdício alimentar vs. sem estes comportamentos).

Recorrendo ainda à diferença na porção escolhida para a entrada, o modelo explicou 0,6% ( $R^2 = .006$ ) da variação da ativação da norma injuntiva com o tipo de comportamento dos participantes. Não se verificou efeito principal nem da ativação da norma ( $F(1,157) = 0.56$ ,  $p = .456$ ,  $\eta^2_p = .004$ ), nem do tipo de comportamento ( $F(1,157) = 0.46$ ,  $p = .498$ ,  $\eta^2_p = .003$ ). Foi possível, ainda, verificar que a interação entre estes dois fatores (ativação das normas injuntivas X tipo de comportamento) não era estatisticamente significativa ( $F(1,157) = 0.07$ ,  $p = .796$ ,  $\eta^2_p = .000$ ).

Relativamente à diferença na porção escolhida para o prato, o modelo explicou 0,7% ( $R^2 = .007$ ) da variação da ativação da norma com o tipo de comportamento dos participantes. Novamente, não se verificou efeito principal nem da ativação da norma ( $F(1,157) = 0.48$ ,  $p =$

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

.320,  $\eta^2_p = .002$ ), nem do tipo de comportamento do participante ( $F(1,157) = 0.86, p = .355, \eta^2_p = .005$ ). Verificou-se, novamente, que não existiram diferenças significativas para a interação entre as normas injuntivas e o tipo de comportamento ( $F(1,157) = 0.07, p = .796, \eta^2_p = .000$ ).

Por fim, relativamente à diferença na porção escolhida para a sobremesa, o modelo explicou 4,5% ( $R^2 = .045$ ) da variação da ativação da norma com o tipo de comportamento dos participantes. Para a sobremesa verificou-se um efeito principal do tipo de comportamento dos participantes ( $F(1,157) = 4.97, p = .027, \eta^2_p = .031$ ), sendo que os participantes com comportamentos ativos antidesperdício alimentar diminuíram significativamente mais na porção da sobremesa ( $M = -0.61, DP = 1.02$ ) quando comparados com os participantes sem estes comportamentos ( $M = -0.19, DP = 1.16$ ). Contudo, não se verificou um efeito principal da ativação da norma ( $F(1,157) = 0.16, p = .690, \eta^2_p = .001$ ), assim como também não foi estatisticamente significativa a interação entre normas injuntivas e tipo de comportamento ( $F(1,157) = 1.49, p = .224, \eta^2_p = .009$ ).

Para perceber se a variável *social mindfulness* poderia moderar o efeito da ativação da norma injuntiva na diminuição da dose foi realizada uma análise de moderação utilizando o PROCESS (Modelo 1, Hayes (2012)).

No que diz respeito à diferença da porção registada para a entrada, entre a *baseline* e após a manipulação, verificámos que o modelo explicou 1,5% ( $R^2 = .015$ ) da variação na ativação da norma injuntiva com o nível de *social mindfulness* do participante ( $F(3, 157) = 0.82, p = .488$ ; Tabela 2.2). A moderação foi positiva e não significativa ( $b = 0.10, t = 1.22, p = .226$ ). Quanto ao efeito principal das normas injuntivas na diminuição da porção escolhida, este foi negativo e não foi significativo ( $b = -0.12, t = -0.66, p = .513$ ). E, por último, a relação entre o nível de *social mindfulness* do participante e a diferença de tamanho da porção escolhida foi negativa e não significativa ( $b = -0.03, t = -0.85, p = .395$ ).

Relativamente à diferença registada para o prato, verificámos que o modelo explicou 0,8% ( $R^2 = .008$ ) da variação na ativação da norma com o nível de *social mindfulness* do participante ( $F(3, 157) = 0.44, p = .726$ ; Tabela 2.2). A moderação foi negativa e não significativa ( $b = -0.02, t = 1.22, p = .804$ ). Quanto ao efeito principal das normas injuntivas na diminuição da porção escolhida, este foi positivo e não foi significativo ( $b = 0.07, t = 0.37, p = .714$ ). Finalmente, a relação entre o nível de *social mindfulness* do participante e a diferença de tamanho da porção escolhida foi positiva e não significativa ( $b = 0.05, t = 1.07, p = .287$ ).

Por fim, para a diferença registada na sobremesa, verificámos que o modelo explicou 1,1% ( $R^2 = .011$ ) da variação na ativação da norma injuntiva com o nível de *social mindfulness* do participante ( $F(3, 157) = 0.82, p = .633$ ; Tabela 2.2). A moderação foi positiva e não

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

significativa ( $b = 0.05$ ,  $t = 0.62$ ,  $p = .534$ ). Quanto ao efeito principal da ativação da norma na diminuição da porção escolhida, este foi positivo e não foi significativo ( $b = .019$ ,  $t = 0.04$ ,  $p = .301$ ). A relação entre o nível do *social mindfulness* do participante e a diferença de tamanho da porção escolhida foi negativa e não significativa ( $b = -0.02$ ,  $t = -0.62$ ,  $p = .537$ ).

Tabela 2.2. Efeito da ativação da norma injuntiva na diferença do tamanho das porções escolhidas em cada parte da ementa (entrada, prato principal e sobremesa) moderado pelo *social mindfulness*

Variáveis independentes	Diferença da entrada		Diferença do prato		Diferença da sobremesa	
	B	Erro-padrão	B	Erro-padrão	B	Erro-padrão
Ativação da norma [X]	-0.12	0.18	0.07	0.19	0.19	0.18
<i>Social mindfulness</i> [Z]	-0.03	0.04	0.05	0.04	-0.02	0.04
Efeito de Interação [X*Z]	0.10	0.08	-0.02	0.09	0.05	0.08
R <sup>2</sup> =	.015		.008		.011	
F (3, 157) =	0.82		0.44		0.58	

Nota. \*\*  $p < 0,001$ ; \*  $p < 0,05$

Recorreu-se a um teste t de amostras independentes para atender às diferenças de níveis de *social mindfulness* entre pessoas com comportamentos ativos antidesperdício alimentar e pessoas que não demonstravam estes comportamentos. Tendo em conta que quanto mais próximo do 0 maior *social mindfulness* o participante apresentou, verificou-se que os participantes com comportamentos ativo antidesperdício alimentar apresentaram valores menores, e consequentemente maior *social mindfulness*, ( $M = 4.57$ ,  $DP = 2.16$ ) que os participantes sem este tipo de comportamentos ( $M = 5.34$ ,  $DP = 2.26$ ). Esta diferença,  $-0.77$ , 95% IC  $[-1.52, -0.01]$ , foi significativa  $t(159) = -2.01$ ,  $p = .046$ ,  $d = -.35$ .

Foram ainda realizadas algumas análises exploratórias adicionais. De todas as análises realizadas destacaram-se duas, sendo as mesmas apresentadas de seguida.

Uma vez que para a análise dos resultados foi sempre utilizada a diferença entre a escolha da porção na *baseline* e após a manipulação, tornou-se interessante, não se verificando essa diferença e atendendo que as imagens apresentadas em cada um dos momentos diferem, analisar se existiam diferenças apenas após a manipulação nas diferentes condições (ativação da norma injuntiva vs. não ativação da norma). Assim, quando apenas se tem em conta a porção escolhida pelos participantes após a manipulação, foi possível verificar, através de um teste t de amostras independentes, que os participantes para quem a norma injuntiva foi ativada escolheram porções menores para a sobremesa ( $M = 1.53$ ,  $DP = 0.74$ ) em comparação aos

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

participantes para quem a norma não foi ativada ( $M = 1.83$ ,  $DP = 0.96$ ). Esta diferença,  $-0.30$ , 95% IC  $[-0.56, -0.03]$ , foi significativa  $t(159) = -2.17$ ,  $p = .032$ ,  $d = .35$ .

Uma ANOVA multivariada para a escolha da porção após a manipulação veio verificar que, tanto para o prato como para a sobremesa, existiu um efeito de interação marginal entre as normas injuntivas e o tipo de comportamento ( $F(1,157) = 2.80$ ,  $p = .096$ ,  $\eta^2_p = .02$ ;  $F(1,157) = 3.78$ ,  $p = .054$ ,  $\eta^2_p = .02$ , respetivamente). Deste modo, para a escolha do prato, foi possível verificar que quando se ativou a norma injuntiva, os participantes sem comportamentos antidesperdício alimentar escolheram em média uma porção maior ( $M = 2.35$ ,  $DP = 1.06$ ) do que os participantes com estes comportamentos ( $M = 2.08$ ,  $DP = 1.09$ ). Relativamente à condição em que não foi ativada a norma, os participantes sem comportamentos antidesperdício alimentar escolheram em média uma porção menor ( $M = 2.33$ ,  $DP = 1.04$ ) do que os participantes com estes comportamentos ( $M = 2.65$ ,  $DP = 0.77$ ). No que respeita a sobremesa, quando a norma injuntiva foi ativada, os participantes sem comportamentos ativos antidesperdício alimentar escolheram em média uma porção maior ( $M = 1.65$ ,  $DP = 0.80$ ) em comparação com os participantes com este comportamento ( $M = 1.27$ ,  $DP = 0.53$ ). Para os participantes em que a norma injuntiva não foi ativada podemos verificar que aqueles sem comportamentos ativos antidesperdício alimentar optaram em média por uma porção menor ( $M = 1.77$ ,  $DP = 0.95$ ) do que os com este comportamento ( $M = 1.98$ ,  $DP = 1.02$ ).

Por fim, uma outra análise exploratória que se revelou interessante foi a utilização da variável perceção de quantidade de comida desperdiçada como moderadora do efeito principal (ativação da norma injuntiva na diferença da porção escolhida entre a *baseline* e após a manipulação) recorrendo ao PROCESS (Modelo 1, Hayes (2012)). Para a entrada, no que respeita a diferença da porção escolhida, verificou-se que o modelo explica 3,3% ( $R^2 = .033$ ) da variação na ativação da norma injuntiva com a perceção de quantidade de comida desperdiçada do participante ( $F(3, 157) = 3.16$ ,  $p = .152$ ). A relação entre a perceção de comida desperdiçada e a diferença de tamanho da porção escolhida foi negativa e significativa ( $b = -0.38$ ,  $t = -2.10$ ,  $p = .038$ ). No que respeita a diferença registada na sobremesa, verificou-se que o modelo explica 4,7% ( $R^2 = .047$ ) da variação na ativação da norma injuntiva com a perceção de quantidade de comida desperdiçada do participante ( $F(3, 157) = 2.56$ ,  $p = .057$ ). A relação entre a perceção de comida desperdiçada e a diferença de tamanho da porção escolhida foi marginal e negativa ( $b = -0.31$ ,  $t = -1.74$ ,  $p = .084$ ) e encontrou-se uma moderação (i.e., a perceção da quantidade de comida desperdiçada moderou a relação entre a ativação da norma injuntiva e a diminuição da porção escolhida) negativa e significativa ( $b = -0.71$ ,  $t = -2.01$ ,  $p = .046$ ).

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

### Capítulo 3 - Discussão

O objetivo deste estudo foi o de perceber se a ativação de normas injuntivas, i.e., a aprovação por um comportamento, de não desperdício alimentar, levava os consumidores a diminuir na porção que escolheriam em comparação a uma porção de habitual escolha. Contudo, foi possível verificar que a ativação da norma injuntiva não influenciou os participantes a diminuir na porção, não se tendo, por isso verificado a hipótese 1. O mesmo aconteceu para as hipóteses 2 e 3. Isto é, tanto para o grupo de pessoas com comportamentos ativos antidesperdício como para o grupo de pessoas sem estes comportamentos não houve efeito da ativação da norma injuntiva (hipótese 2) e o *social mindfulness* não moderou o efeito das normas injuntivas (hipótese 3). Em contrapartida, a hipótese 4 verificou-se: pessoas com comportamentos ativos antidesperdício alimentar apresentaram um maior nível de *social mindfulness* do que pessoas sem este tipo de comportamento.

Os resultados obtidos para as três primeiras hipóteses vão contra o que era esperado com base na revisão da literatura realizada. Contudo, é imprescindível tentar compreendê-los, explicá-los e ter em conta as suas implicações práticas.

De acordo com o estudo realizado por Zlatevska e Spence (2016), a indústria não influencia a porção escolhida pelos consumidores, i.e., os participantes, mesmo quando sujeitos à influência desta, não alteram a porção que consideram ser a ideal para os próprios, mantendo a sua norma pessoal de consumo – quantidade que os indivíduos consideram que comem. Esta norma pode, também, ter tido um papel fundamental no presente estudo. Uma vez que as normas injuntivas não apresentaram qualquer influência na diminuição da porção escolhida pelos participantes (independentemente de este apresentar ou não comportamentos ativos antidesperdício alimentar), pode considerar-se a possibilidade dos participantes terem mantido, em ambos os momentos de escolha, as porções que pretendiam comer da ementa, i.e., os participantes escolheram a porção com base no que achavam que iriam realmente comer. Este resultado pode revelar uma possível sobreposição das normas pessoais de consumo às normas injuntivas.

Contudo, quando se foca nas análises exploratórias atendendo apenas às escolhas após manipulação, encontrou-se uma influência significativa da norma injuntiva para a sobremesa: os participantes para quem a norma injuntiva foi ativada optaram por uma porção menor que os participantes para quem a norma não foi ativada. Também se verificou uma influência marginalmente significativa (para o prato e para a sobremesa) da ativação da norma injuntiva dependentemente de o participante exibir ou não comportamentos ativos antidesperdício

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

alimentar: a diferença entre a ativação da norma vs. a não ativação foi mais saliente para o grupo com comportamentos ativos antidesperdício alimentar. Apesar do interesse destes resultados, eles demonstraram uma tendência contrária ao previsto pela hipótese 2. Na realidade, e contrariamente ao previsto, as diferenças encontradas para o efeito da norma injuntiva foram maiores para o grupo com comportamentos ativos antidesperdício alimentar que para o grupo sem estes comportamentos. Embora contraditório às previsões iniciais e à revisão de literatura, este resultado pode ser explicado por literatura e variáveis que não foram consideradas neste estudo, como por exemplo: o papel moderador e positivo que a força do grupo de identificação tem entre a relação das normas injuntivas e as normas pessoais, sendo que são estas últimas que estão diretamente e positivamente relacionadas com a intenção de comportamento (Nigbur et al., 2010) e o papel mediador e positivo das normas pessoais entre as normas injuntivas e a intenção de comportamento (Collado et al., 2019; Nigbur et al., 2010). Nestes estudos, é demonstrado que a associação entre as normas injuntivas e a intenção de comportamento está positivamente relacionada a essas variáveis. Assim, tendo esta literatura e as variáveis apresentadas em consideração, seria espectável que ao se ativar a norma injuntiva, pessoas com comportamentos ativos antidesperdício alimentar, por se identificarem mais com o grupo com que iam jantar, ativassem as suas normas pessoais face ao desperdício alimentar focadas no não desperdício (em comparação a pessoas sem este tipo de comportamento), levando-as a seguirem a norma injuntiva e, conseqüentemente, a diminuir a porção.

Apesar da ativação das normas injuntivas não ter permitido uma mudança no comportamento (que se traduziria por uma diferença nas porções escolhidas antes e após a ativação da norma), o facto de se observar um efeito da ativação da norma (vs. a não ativação) na comparação das porções após manipulação, revela que as normas injuntivas podem ser uma forma de ajudar o participante a modelar o seu comportamento num determinado momento, mesmo que isso não leve a uma mudança comportamental observável pelo mesmo (diferença entre a *baseline* e a escolha após manipulação). Este tipo de fenómeno é também observável em situações designadas de *nudging*. Uma *nudge* é uma abordagem comportamental que é construída com base no facto de o ser humano muitas vezes tomar decisões sub-ótimas (Bicchieri & Dimant, 2019) e que se baseia na criação de tendências cognitivas difíceis de evitar, que têm como objetivo preencher a lacuna existente entre intenção-comportamento e que levam o indivíduo a comportar-se de forma benéfica (Bicchieri & Dimant, 2019). Segundo Bicchieri e Dimant (2019) ao juntarmos as normas sociais a esta abordagem comportamental, surge o termo *norm-nudge* que se traduz na oferta de informação social ou na provocação de expectativas sociais com a intenção de induzir um comportamento desejável. Importa, ainda,

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

referir que os mesmos autores defendem que a abordagem *norm-nudging* exige o uso das normas sociais adequadas, sendo normalmente feito com recursos a mensagens injuntivas. Assim, tendo em conta apenas os resultados obtidos nas escolhas após a manipulação, foi possível verificar-se algumas diferenças significativas derivadas do uso da mensagem injuntiva na escolha de porções mais pequenas. Deste modo, mesmo que a mensagem possa não ter proporcionado uma mudança observável entre as escolhas habituais e as escolhas após a manipulação compreende-se que existiu uma tendência para a escolha de uma porção menor no grupo em que a norma é ativada, não descartando completamente o recurso às normas injuntivas na adoção de comportamentos que evitem o desperdício alimentar.

Outra explicação possível para o facto de a norma injuntiva não ter conseguido introduzir uma mudança comportamental pode estar relacionada com um aspeto metodológico, e que será discutido na secção das limitações do estudo, mas que se prende com a saliência da norma. A norma para ser seguida tem que ser saliente e vista como existente (Cialdini et al., 1990). De acordo com Herman e Polivy (2005), as pessoas tendem a ver o tamanho da porção ingerida pelos outros como normativa, fornecendo informação relevante sobre quanto se deve ingerir em determinado contexto. Dado que a norma injuntiva não permite ao participante saber as escolhas que os acompanhantes de jantar tomaram (normas descritivas), esta pode não ter tido a saliência esperada e, conseqüentemente, o efeito pretendido nos resultados. Importa ainda mencionar que Bicchieri e Xiau (2009) referem que quando as normas são incongruentes, i.e., a norma injuntiva e a descritiva coexistem, mas são diferentes, os participantes tendem a seguir a norma descritiva. Esta conclusão demonstra que a norma descritiva tem mais peso na tomada de decisão e que, talvez, numa intervenção inicial, possa vir a ser de maior utilidade em comparação à norma injuntiva. Assim, neste caso, em vez da aprovação pelo não desperdício alimentar, podia ser interessante mostrar as escolhas de cada um dos participantes do jantar (sendo que na condição de ativação da norma descritiva esperar-se-ia que os participantes, durante a refeição, escolhessem menores porções em comparação com os participantes onde a norma não seria ativada).

Uma última explicação para a ativação das normas injuntivas não ter produzido o efeito esperado pode ser encontrada através da visualização da Tabela 2.1 dos resultados. Esta permite perceber que, apesar dos resultados não terem correspondido ao esperado, as médias das porções escolhidas pelos participantes não foram muito elevadas. Sendo a maior média para o prato principal após a manipulação ( $M=2.34$ ,  $DP=1.02$ ) e a menor média para a sobremesa após a manipulação ( $M=1.68$ ,  $DP=0.87$ ). Este resultado pode dever-se, de acordo com Roth e colegas (2001), à elevada importância que apresentar uma imagem positiva tem para o consumidor,

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

uma vez que, comer em demasia está associado a diversos estereótipos negativos, essencialmente para mulheres (Vartanian et al., 2007). Os seres humanos têm uma tendência de autoproteção, nomeadamente em situações sociais, estes preocupam-se com o que os outros vêem, sentem e percebem dos mesmos (Widmar et al., 2016). Assim, importa salientar a variável deseabilidade social, que, de acordo com Fisher (1993) é a tendência de os participantes fornecerem respostas socialmente aceites, o que pode não ir de acordo com o que estes realmente fazem ou preferem. Esta variável por si só pode ter influenciado os resultados, fazendo as escolhas serem logo pequenas na *baseline*. Deste modo, a ativação da norma injuntiva pode não ter tido o efeito esperado pelo facto de não ter sido possível, ou não ter feito sentido, aos participantes escolher porções ainda mais pequenas após a manipulação.

A variável *social mindfulness*, embora não tenha desempenhado o seu papel como moderadora, revelou estar relacionada com os comportamentos ativos antidesperdício: os níveis de *social mindfulness* foram maiores para as pessoas que apresentaram comportamentos ativos antidesperdício alimentar do que para as pessoas sem estes comportamentos, apoiando a hipótese 4. Esta hipótese pode ser corroborada pelo estudo realizado por Mischkowski e colegas (2018) que mostra que o *social mindfulness* está positivamente relacionado com comportamentos pró-sociais e pelo estudo de Neaman e colegas (2018) que demonstra que comportamentos pró-sociais e comportamentos pró-ambientais estão positivamente relacionados.

Considerando o facto de que os resultados obtidos, quando significativos, tenderem a encontrar-se essencialmente para a sobremesa, torna-se relevante tentar perceber o papel da mesma. De acordo com Yeomans e colegas (2008) quando as pessoas são expostas a versões de comida com maior densidade energética estas tendem a consumir relativamente menos. Como foi referido na revisão de literatura, o desperdício alimentar contribui negativamente para a sustentabilidade do ambiente e, alguns estudos (e.g. Nelson et al., 2016), têm demonstrado que dietas mais saudáveis estão associadas com um menor impacto negativo ambiental. Este pressuposto leva à reflexão de que possa existir a possibilidade de que pessoas que tenham em consideração o desperdício alimentar sejam vistas como mais sustentáveis e consequentemente como mais saudáveis. Esta reflexão pode explicar que sendo a sobremesa previsivelmente vista como mais calórica, ou um excesso ao resto da ementa, quando a norma injuntiva é ativada exista uma maior diminuição da porção particularmente nesta fase final da ementa, uma vez que se espera que o participante veja os seus companheiros de jantar como mais saudáveis.

No que diz respeito às implicações práticas deste estudo, embora o efeito principal da ativação das normas injuntivas na diminuição da porção escolhida não se tenha verificado,

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

demonstrou-se que as escolhas, em ambos os momentos, foram relativamente pequenas. Posto isto, é importante ter em conta que, sendo tão relevante a imagem positiva para o ser humano e, como observámos, os participantes tenderem a escolher porções pequenas em ambos os momentos, a ideia inicial da criação de uma intervenção que levasse os restaurantes a adotar a apresentação de diferentes porções dos pratos presentes nas ementas (mesmo sem diferenciação de preço), pode fazer, ainda, sentido. A apresentação das diferentes porções, por si só, pode levar o consumidor a querer ser visto positivamente e a ter um comportamento socialmente desejável, o que pode conduzir à preferência por porções pequenas, que levem à diminuição do desperdício alimentar no contexto da restauração.

Outras implicações práticas que podem advir deste estudo prendem-se com os resultados obtidos quando apenas se tem em conta as escolhas após a manipulação. Estes resultados mostram que as normas injuntivas podem ser eficazes para moldar o comportamento, principalmente quando já se adotam comportamentos ativos antidesperdício alimentar. Como foi referido na introdução, existe um número crescente de consumidores a tentar reduzir o impacto do seu consumo no ambiente (Perera et al., 2018). Partindo desta premissa, pode reforçar-se o uso das normas injuntivas em intervenções que evitem o desperdício alimentar, nomeadamente por duas razões: (a) cada vez mais se espera que existam consumidores mais despertos para as consequências do desperdício alimentar e, conseqüentemente, que adotem comportamentos ativos antidesperdício alimentar e (b) é espectável que o número de pessoas que aprovam comportamentos ativos antidesperdício alimentar aumente, conduzindo a um reforço da norma injuntiva e uma maior pressão social na adoção de comportamentos que evitem desperdício.

Por fim, uma última implicação prática que este estudo permite retirar relaciona-se com o facto de pessoas que adotam comportamentos antidesperdício alimentar terem demonstrado maiores níveis de *social mindfulness*. O *social mindfulness*, como referido anteriormente, está positivamente relacionado, entre outros, com maiores níveis de humildade, honestidade, empatia e tomada de perspetiva (Van Doesum et al., 2017) e negativamente relacionado com maiores níveis de egoísmo (Mischkowski et al., 2018). Assim, é espectável que pessoas que adotem comportamentos ativos antidesperdício alimentar possuam também estas características. A posse destas características por pessoas ativas antidesperdício alimentar pode fazer com que as mesmas sejam consideradas ideais para dar rosto a campanhas contra o desperdício alimentar e para participarem em intervenções desenvolvidas no mesmo campo. Este facto deve-se a pessoas com estes comportamentos serem mais propensas a colocarem as

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

necessidades e desejos do outro em primeiro lugar, tornando-as possivelmente vistas como mais confiáveis.

### **Limitações**

Várias limitações podem ser apontadas neste estudo, algumas das mesmas referentes à metodologia utilizada no mesmo. Uma das maiores limitações metodológicas prendeu-se com o facto de não ter existido um pré-teste para confirmar se a metodologia criada era eficiente e se permitia obter os resultados pretendidos. Assim, a falta de pré-teste pode ter conduzido à não deteção de vários possíveis problemas como, por exemplo, (a) uma possível falta de equivalência entre as porções dos diversos pratos e de verificação se as porções maiores/menores eram efetivamente maiores/menores (uma vez que estas foram manipuladas através de Photoshop e não foi confirmado se as porções eram equivalentes entre os vários pratos apresentados e se o tamanho era adequado aos objetivos do estudo), (b) de um possível défice na saliência da norma injuntiva (dado que apenas se refere a mesma uma única vez no estudo inteiro, dando possibilidade ao participante de não prestar atenção) e (c) do facto das imagens de comida apresentadas diferirem entre a *baseline* e após manipulação (embora fossem distribuídas aleatoriamente diferentes imagens pelos participantes, existia um conjunto de imagens que eram unicamente usadas para a *baseline* e outro para após a manipulação).

Apesar de a desejabilidade social ser importante na criação de uma intervenção, esta também pode ser apontada como uma limitação uma vez que, de acordo com Fisher (1993), pode levar os participantes a dar determinadas respostas (neste caso a adotar comportamentos) que são socialmente aceites, mas que, em contexto real, provavelmente não o fariam (neste caso adotariam um comportamento diferente).

### **Recomendações futuras**

Algumas das recomendações futuras passam por dar resposta às limitações metodológicas, como (a) a realização de um pré-teste que permita verificar os problemas anteriormente referidos que podem advir do método ou (b) a utilização de outra abordagem metodológica para manipular a norma injuntiva – como por exemplo, uma adaptação da metodologia utilizada por Smith e colegas (2012) que distribuiu os participantes aleatoriamente por duas condições experimentais (neste caso era necessário adaptar a manipulação, incluindo apenas as normas injuntivas): 85% das pessoas que almoça neste restaurante aprova o não desperdício alimentar

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

e 23% das pessoas que almoça neste restaurante aprova o não desperdício alimentar, podendo-se, ainda, acrescentar a condição em que nenhuma mensagem era apresentada.

Como também foi referido, devido à possível sobreposição das normas descritivas sobre as normas injuntivas (Bicchieri e Dimant, 2019), seria interessante realizar um estudo semelhante que tivesse em conta as normas descritivas – as porções realmente escolhidas pelas pessoas que acompanham o participante na refeição. Seria interessante confrontar diretamente as normas pessoais de consumo com as normas injuntivas, a fim de se compreender em qual destas normas seria mais eficaz atuar para a construção de um plano de intervenção que evite a existência de sobras nos restaurantes. Na mesma linha, torna-se necessário a exploração das normas pessoais, da intensidade com que os participantes se identificam com o grupo e de outras variáveis que possam estar relacionadas com o possível efeito das normas injuntivas no combate ao desperdício alimentar. Considerando os resultados encontrados nas análises exploratórias referentes à perceção da quantidade de comida desperdiçada no dia a dia e o seu efeito significativo para o prato da entrada e da sobremesa, sugere-se que se explore o papel desta variável nos comportamentos que as pessoas adotam para evitar o desperdício alimentar. Por fim, a exploração do papel da sobremesa torna-se relevante uma vez que, quando os resultados são significativos, a mesma parece predominar sobre a entrada e o prato principal, podendo a densidade energética da mesma estar relacionada com comportamentos que promovem a redução do desperdício alimentar.

Tendo em conta que o *social mindfulness* tem sido um conceito emergente na literatura e dado que se obteve resultados que demonstraram que pessoas com comportamentos ativos antidesperdício alimentar apresentavam maiores níveis de *social mindfulness* comparado a pessoas sem estes comportamentos, torna-se de relevante interesse estudar esta variável. Importa perceber (a) o papel que esta variável pode ter direta ou indiretamente na intenção e na adoção de comportamentos sustentáveis e, nomeadamente, de comportamentos que evitem desperdício alimentar e (b) se pessoas com maiores níveis de *social mindfulness* têm maior facilidade na adoção de comportamentos pró-ambientais, podendo ajudar no desenvolvimento de intervenções mais eficazes. Assim, pode começar-se por explorar outros métodos e variáveis que ajudem na criação de intervenções em prol do aumento dos níveis de *social mindfulness* e, consequentemente, dos comportamentos sustentáveis, incluindo o combate ao desperdício alimentar.

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

### Conclusão

Diversas são as variáveis e abordagens metodológicas por explorar nesta área e que são imprescindíveis para o futuro desenvolvimento de estratégias e intervenções eficazes para o combate ao desperdício alimentar.

O recurso às normas injuntivas como estratégia de intervenção na diminuição das porções, apesar dos resultados obtidos e considerando que ainda há bastante trabalho a desenvolver para permitir chegar a conclusões sólidas, parece fazer sentido, podendo vir a ser realmente eficaz quando aplicado à população correta. Neste caso, a intervenção, para ser eficaz, seria aplicada a pessoas que adotam comportamentos ativos antidesperdício alimentar diariamente, especialmente dado que o número de indivíduos com uma maior consciência para os malefícios do desperdício alimentar está a aumentar, reforçando a probabilidade de uma intervenção com recurso a normas injuntivas ser bem-sucedida.

Os participantes com comportamentos ativos antidesperdício alimentar demonstraram maiores níveis de *social mindfulness*. Este resultado revelou-se de extrema importância: para além de um novo contributo para o conhecimento científico, podemos esperar que pessoas com este tipo de comportamento apresentem uma maior adoção de comportamentos pró-sociais, maiores níveis de empatia e de tomada de perspetiva. Assim, pessoas com estes comportamentos podem ser ideias para ajudar no desenho de intervenções que estimulem não só a adoção de comportamentos que evitem o desperdício como também a adoção de comportamentos mais pró-sociais e altruístas, contribuindo positivamente para o ambiente, para a comunidade e para as futuras gerações.

Por fim, tendo em conta que os resultados demonstraram que as pessoas optam em média por porções mais pequenas, a apresentação de diferentes porções de cada constituinte da ementa (entrada, prato principal e sobremesa) pode conduzir ao desenvolvimento de uma intervenção viável, mas que deve ainda ser testada através de diferentes metodologias e em contexto real, com o objetivo de apurar a sua viabilidade e eficácia.

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

**Referências Bibliográficas**

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 50 (2), 179–211.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1977). Attitude-behaviour relations: A theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological Bulletin*, 84, 888-918. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.84.5.888>
- Baveystock, P. (2009). What a waste: Christmas a time for saving? *SCI* <https://www.soci.org/news/thames-kennet/thames-kennet-waste>
- Bernardino, F. (2017). O papel das normas descritivas e injuntivas na mobilidade sustentável: um estudo exploratório com crianças entre os quatro e os dez anos de idade. Master Thesis: ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa
- Bhanot, S. (2018). Isolating the effect of injunctive norms on conservation behavior: New evidence from a field experiment in California. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2018.11.002>
- Bicchieri, C. (2006). *The grammar of society: The nature and dynamics of social norms*. Cambridge University Press.
- Bicchieri, C., & Dimant, E. (2019). Nudging with Care: The Risks and Benefits of Social Information. *SSRN Electronic Journal*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3319088>
- Bicchieri, C., & Xiao, E. (2007). Do the Right Thing: But Only If Others Do So. *SSRN Electronic Journal*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1009851>
- Brent, D. A., Lott, C., Taylor, M., Cook, J., Rollins, K., & Stoddard, S. (2017). *Are Normative Appeals Moral Taxes? Evidence from a Field Experiment on Water Conservation*. Department of Economics, Louisiana State University.
- Cialdini, R.B., Kallgren, C. A., & Reno, R. R.(1991). A focus theory of normative conduct: A theoretical refinement and reevaluation of the role of norms in human behavior. In M. P. Zanna (Vol. Ed.), *Advances in experimental social psychology*. Vol. 24 (pp. 201–234). San Diego, CA: Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60330-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60330-5).
- Cialdini, R.B., Reno, R.R. & Kallgren, C.A. (1990) A focus theory of normative conduct: recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1015–1026. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.6.1015>
- Cialdini, R.B. & Trost, M.R. (1998) Social influence: Social norms, conformity and compliance. In *The Handbook of Social Psychology*. Vol. 2, 4th edn. (ed. by D. T. Gilbert, S. T. Fiske & L. Gardner), pp. 151–192, McGraw-Hill, New York.

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

- Collado, S., Staats, H., & Sancho, P. (2017). Normative Influences on Adolescents' Self-Reported Pro-Environmental Behaviors: The Role of Parents and Friends. *Environment And Behavior*, 51(3), 288-314. <https://doi.org/10.1177/0013916517744591>
- Collins, S. E., & Spelman, P. J. (2013). Associations of descriptive and reflective injunctive norms with risky college drinking. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27, 1175–1181. <https://doi.org/10.1037/a0032828>
- Cruwys, T., Bevelander, K. E., & Hermans, R. C. J. (2014). Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*, 86, 3e18. <http://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.035>.
- Culiberg, B., & Elgaaied-Gambier, L. (2015). Going green to fit in - understanding the impact of social norms on pro-environmental behaviour, a cross-cultural approach. *International Journal of Consumer Studies*, 40(2), pp.179-185. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12241>
- Davis, J., Le, B. and Coy, A. (2011). Building a model of commitment to the natural environment to predict ecological behavior and willingness to sacrifice. *Journal of Environmental Psychology*, 31(3), pp.257-265. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2011.01.004>
- De Groot, J. I., Abrahamse, W., & Jones, K. (2013). Persuasive normative messages: The influence of injunctive and personal norms on using free plastic bags. *Sustainability*, 5(5), 1829–1844. <https://doi.org/10.3390/su5051829>.
- De Hooge, I., Oostindjer, M., Aschemann-Witzel, J., Normann, A., Loose, S., & Almlí, V. (2017). This apple is too ugly for me! Consumer preferences for suboptimal food products in the supermarket and at home. *Food Quality And Preference*, 56, 80-92. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.09.012>
- European Commission (2011). *Analysis associated with the roadmap to a resource efficient europe Part II. Commission staff working paper. SEC. 2011*). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19097363>.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Filimonau, V., Matute, J., Kubal-Czerwińska, M., Krzesiwo, K., & Mika, M. (2019). The determinants of consumer engagement in restaurant food waste mitigation in Poland: An exploratory study. *Journal Of Cleaner Production*, 247, 119105. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.119105>

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

- Fisher, R. (1993). Social Desirability Bias and the Validity of Indirect Questioning. *Journal Of Consumer Research*, 20(2), 303. <https://doi.org/10.1086/209351>
- Freedman, M., & Brochado, C. (2009). Reducing Portion Size Reduces Food Intake and Plate Waste. *Obesity*, 18(9), 1864-1866. <https://doi.org/10.1038/oby.2009.480>
- Ge, L., Almanza, B., Behnke, C., & Tang, C. (2018). Will reduced portion size compromise restaurant customer's value perception? *International Journal Of Hospitality Management*, 70, 130-138. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2017.10.026>
- Giorgi, S. (2013). Understanding out of home consumer food waste. WRAP.
- Göckeritz, S., Schultz, P. W., Rendón, T., Cialdini, R. B., Goldstein, N. J., & Griskevicius, V. (2010). Descriptive normative beliefs and conservation behavior: The moderating roles of personal involvement and injunctive normative beliefs. *European Journal of Social Psychology*, 40(3), 514–523. <https://doi.org/10.1002/ejsp.643>.
- Gopinath, M., & Nyer, P. (2009). The effect of public commitment on resistance to persuasion: The influence of attitude certainty, issue importance, susceptibility to normative influence, preference for consistency and source proximity. *International Journal Of Research In Marketing*, 26(1), 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.ijresmar.2008.08.003>
- Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R., & Meybeck, A. (2011). *Global food losses and food waste*. Rome.
- Hall, K., Guo, J., Dore, M., & Chow, C. (2009). The Progressive Increase of Food Waste in America and Its Environmental Impact. *Plos ONE*, 4(11), e7940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0007940.t001>
- Han, H. (2015). Travelers' pro-environmental behavior in a green lodging context: Converging value-belief-norm theory and the theory of planned behavior. *Tourism Management*, 47, 164-177. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2014.09.014>
- Han, H., & Hwang, J. (2017). What motivates delegates' conservation behaviors while attending a convention? *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 34(1), 82–98. <https://doi.org/10.1080/10548408.2015.1130111>
- Han, H., Yu, J., Kim, H., & Kim, W. (2018) Impact of social/personal norms and willingness to sacrifice on young vacationers' pro-environmental intentions for waste reduction and recycling, *Journal of Sustainable Tourism*, 26(12), 2117-2133. <https://doi.org/10.1080/09669582.2018.1538229>
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper]. <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>.

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

- Herman, C., & Polivy, J. (2005). Normative influences on food intake. *Physiology & Behavior*, 86(5), 762-772. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.064>
- Herman, C., Polivy, J., Pliner, P., & Vartanian, L. (2015). Mechanisms underlying the portion-size effect. *Physiology & Behavior*, 144, 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2015.03.025>
- Hermans, R., Larsen J., Herman C., & Engels, R. (2008). Modeling of palatable food intake in female young adults. Effects of perceived body size. *Appetite*, 51, 512–518. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.03.016>
- Hermans, R., Larsen, J., Herman, C., & Engels, R. (2011). How much should I eat? Situational norms affect young women's food intake during meal time. *British Journal Of Nutrition*, 107(4), 588-594. <https://doi.org/10.1017/S0007114511003278>
- Kameke, C, & Fischer, D. (2018). Preventing household food waste via nudging: An exploration of consumer perceptions. *Journal of Cleaner Production*, 184, 32-40. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.02.131>
- Kantor, L., Lipton, K., Manchester, A., Oliveira, V. (1997). Estimating and addressing America's food losses. *Food Review*, 20, 2-12. Doi: 10.22004/ag.econ.234453
- Karim Ghani, W., Rusli, I., Biak, D., & Idris, A. (2012). An application of the theory of planned behaviour to study the influencing factors of participation in source separation of food waste. *Waste Management*, 33(5), pp.1276-1281. <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2012.09.019>
- Kral, T. V. E., Roe, L. S., & Rolls, B. J. (2004). Combined effects of energy density and portion size on energy intake in women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79, 962–968. <https://doi.org/10.1093/ajcn/79.6.962>
- Lac, A., & Donaldson, C. (2018). Testing competing models of injunctive and descriptive norms for proximal and distal reference groups on alcohol attitudes and behavior. *Addictive Behaviors*, 78, pp.153-159. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.11.024>
- Liao, Y., Ho, S., & Yang, X. (2015). Motivators of Pro-Environmental Behavior. *Science Communication*, 38(1), pp.51-73. <https://doi.org/10.1177/1075547015616256>
- Liu, W. (2019). *The influence of injunctive social norms on food waste prevention behaviors: toward a culturally-based social normative approach*. Ph.D. Michigan State University.
- Lipinski, B., Hanson, C., Loma, J., Kitinoja, L., Waite, R., & Searchinger, T. (2013). *Reducing Food Loss and Waste*. Installment 2 of “Creating a Sustainable FoodFuture”. World Resources Institute, Washington, DC, USA.

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

- Lorenz, B., Hartmann, M., & Langen, N. (2017). What makes people leave their food? The interaction of personal and situational factors leading to plate leftovers in canteens. *Appetite*, 116, pp.45-56. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.014>
- Lorenz-Walther, B., Langen, N., Göbel, C., Engemann, T., Biengen, K., Speck, M., & Teitscheid, P. (2019). What makes people leave LESS food? Testing effects of smaller portions and information in a behavioral model. *Appetite*, 139, 127-144. doi: 10.1016/j.appet.2019.03.026. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.03.026>
- MacDiarmid, J.I., Loe, J., Kyle, J., McNeill, G. (2013). It was an education in portion size: experience of eating a healthy diet and barriers to long term dietary change. *Appetite*, 71, 411-419. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.09.012>
- Meisel, M., & Goodie, A. (2014). Descriptive and injunctive social norms' interactive role in gambling behavior. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(2), pp.592-598. <https://doi.org/10.1037/a0036444>
- Methane. (n.d.). CLIMATE & LEAN AIR COALITION. <https://www.ccacoalition.org/en/slcp/methane>
- Mischkowski, D., Thielmann, I., & Glöckner, A. (2018). Think it through before making a choice? Processing mode does not influence social mindfulness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 85-97. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.09.001>
- Neaman, A., Otto, S., & Vinokur, E. (2018). Toward an Integrated Approach to Environmental and Prosocial Education. *Sustainability*, 10(3), 583. <https://doi.org/10.3390/su10030583>
- Nelson, M., Hamm, M., Hu, F., Abrams, S., & Griffin, T. (2016). Alignment of Healthy Dietary Patterns and Environmental Sustainability: A Systematic Review. *Advances In Nutrition: An International Review Journal*, 7(6), 1005-1025. <https://doi.org/10.3945/an.116.012567>
- Nielsen S. J., & Popkin, B. M., (2003) Patterns and trends in food portion sizes, 1977–1998. *JAMA*, 289(4), 450–453. Doi: 10.1001/jama.289.4.450
- Nigbur, D., Lyons, E., & Uzzell, D. (2010). Attitudes, norms, identity and environmental behaviour: Using an expanded theory of planned behaviour to predict participation in a kerbside recycling programme. *British Journal of Social Psychology*, 49, 259–84. <https://doi.org/10.1348/014466609X449395>
- Park, H. S., & Smith, S. W. (2007). Distinctiveness and influence of subjective norms personal descriptive and injunctive norms, societal descriptive and injunctive norms on behavioral intent: A case of two behaviors critical to organ donation. *Human Communication Research*, 33(2), 194-218. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2007.00296.x>

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

- Perera, C., Auger, P. & Klein, J. (2018). Green Consumption Practices Among Young Environmentalists: A Practice Theory Perspective. *Journal of Business Ethics*, 152(3), pp.843-864. <https://doi.org/10.1007/s10551-016-3376-3>
- Phua, J. (2013). The reference group perspective for smoking cessation: An examination of the influence of social norms and social identification with reference groups on smoking cessation self-efficacy. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1), 102-112. <https://doi.org/10.1037/a0029130>
- Raynor, H. (2014). What to do about portion sizes? Roundtable discussion at the forefronts in portion size conference. *International Journal Of Obesity*, 38(S1), S34-S36. <https://doi.org/10.1038/ijo.2014.87>
- Robinson, E., Fleming, A., & Higgs, S. (2014). Prompting healthier eating: Testing the use of health and social norm based messages. *Health Psychology*, 33(9), 1057-1064 <https://doi.org/10.1037/a0034213>
- Roth, D. A., Herman, C. P., Polivy, J., & Pliner, P. (2001). Self-presentational conflict in social eating situations. A normative perspective. *Appetite*, 36, 165–171. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0388>
- Rozin, P. (2005). The meaning of food in our lives. A cross-cultural perspective on eating and well-being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37, S107–S112. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60209-1](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60209-1)
- Rozin, P., Kabnick, K., Pete, E., Fischler, C., & Shields, C. (2003). The Ecology of Eating: Smaller Portion Sizes in France Than in the United States Help Explain the French Paradox. *Psychological Science*, 14(5), 450-454. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.02452>
- Sakaguchi, L., Pak, N., & Potts, M. (2018). Tackling the issue of food waste in restaurants: Options for measurement method, reduction and behavioral change. *Journal Of Cleaner Production*, 180, 430-436. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.12.136>
- Savani, K., Morris, M., & Naidu, N. (2012). Deference in Indians' decision making: Introjected goals or injunctive norms?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(4), 685-699. <https://doi.org/10.1037/a0026415>
- Schubert, T. W., & Otten, S. (2002). Overlap of self, ingroup, and outgroup: Pictorial measures of self-categorization. *Self and Identity*, 1(4), 353–376. <https://doi.org/10.1080/152988602760328012>
- Schwartz, S. (1977). Normative influences on altruism. In L. Berkowitz (Ed), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 10, pp. 221-279). Academic Press.

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

- Schwartz, S., & Howard, J. (1981). A normative decision-making model of altruism. In J. Macaulay (Ed.), *Altruism and helping behavior. Social psychological studies of some antecedents and consequences* (pp.189-211). New York, NY: Acad. Press
- Sherif, M. (1936). *The psychology of social norms*. Harper.
- Sirieix, L., Lála, J., & Kocmanová, K. (2017). Understanding the antecedents of consumers' attitudes towards doggy bags in restaurants: Concern about food waste, culture, norms and emotions. *Journal Of Retailing And Consumer Services*, 34, 153-158. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2016.10.004>
- Smith, J., Louis, W., Terry, D., Greenaway, K., Clarke, M., & Cheng, X. (2012). Congruent or conflicted? The impact of injunctive and descriptive norms on environmental intentions. *Journal of Environmental Psychology*, 32(4), 353-361. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.06.001>
- Stancu, V., Haugaard, P., & Lähteenmäki, L. (2015). Determinants of consumer food waste behaviour: Two routes to food waste. *Appetite*, 96, 7-17. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.025>
- Stefan, V., van Herpen, E., Tudoran, A. and Lähteenmäki, L. (2013). Avoiding food waste by Romanian consumers: The importance of planning and shopping routines. *Food Quality and Preference*, 28(1), 375-381. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2012.11.001>
- Stöckli, S., Dorn, M., & Liechti, S. (2018). Normative prompts reduce consumer food waste in restaurants. *Waste Management*, 77, 532-536. <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2018.04.047>
- Sustainable Restaurant Association (2010). *Too Good to Waste: Restaurant Food Waste Survey Report*. SRA, London.
- Thøgersen, J. (2006). Norms for environmentally responsible behaviour: An extended taxonomy. *Journal of Environmental Psychology*, 26(4), 247-261. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.09.004>
- Thøgersen, J. (2008). Social norms and cooperation in real-life social dilemmas. *Journal of Economic Psychology*, 29, 458–472. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.12.004>
- Toet, A., Kaneko, D., de Kruijf, I., Ushiyama, S., van Schaik, M., Brouwer, A., Kallen, V., & van Erp, J. (2019). CROCUFID: A Cross-Cultural Food Image Database for Research on Food Elicited Affective Responses. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00058>

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

- Van Doesum, N., Van Lange, D., & Van Lange, P. (2013). Social mindfulness: Skill and will to navigate the social world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(1), pp.86-103. <https://doi.org/10.1037/a0032540>
- Van Doesum, N. J., Tybur, J. M., & Van Lange, P. A. M. (2017). Class impressions: Higher social class elicits lower prosociality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 68, 11–20. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.06.001>
- Van Lange, & Van Doesum (2015). Individual differences in non-costly cooperation: Social mindfulness and social hostility. *Personality and Individual Differences*, 101, 522. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.330>
- Vartanian, L. R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2007). Consumption stereotypes and impression management. How you are what you eat. *Appetite*, 3, 265–277. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.008>
- Visschers, V., Wickli, N., & Siegrist, M. (2016). Sorting out food waste behaviour: A survey on the motivators and barriers of self-reported amounts of food waste in households. *Journal of Environmental Psychology*, 45, pp.66-78. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.11.007>
- Wansink, B., & Payne, C. R. (2008). Eating behavior and obesity at Chinese buffets. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 16(8), 1957e1960. <http://doi.org/10.1038/oby.2008.286>
- WCED (1987). *Our common future*. New York: Oxford University Press.
- WRAP (2009). *Household food and drink waste in the UK*. WRAP. <http://www.wrap.org.uk/node/13529>
- White, K. M., Smith, J. R., Terry, D. J., Greenslade, J. H., & McKimmie, B. M. (2009). Social influence in the theory of planned behavior: The role of descriptive, injunctive and in-group norms. *British Journal of Social Psychology*, 48, 135-158. <https://doi.org/10.1348/014466608X295207>
- Widmar, N., Byrd, E., Dominick, S., Wolf, C., & Acharya, L. (2016). Social desirability bias in reporting of holiday season healthfulness. *Preventive Medicine Reports*, 4, 270-276. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.06.017>
- Yeomans, M. R., Leitch, M., Gould, N. J., & Mobini, S. (2008). Differential hedonic, sensory and behavioral changes associated with flavor–nutrient and flavor–flavor learning. *Physiology & Behavior*, 93(4–5), 798–806. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.11.041>
- Young, L., & Nestle, M. (2002). The Contribution of Expanding Portion Sizes to the US Obesity Epidemic. *American Journal Of Public Health*, 92(2), 246-249. <https://doi.org/10.2105/AJPH.92.2.246>

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Young, L., & Nestle, M. (2012). Reducing portion sizes to prevent obesity: a call to action. *Am J Prev Med*, 43, 565-568. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.07.024>

Zhang, B., Lai, K., Wang, B., & Wang, Z. (2019). From intention to action: How do personal attitudes, facilities accessibility, and government stimulus matter for household waste sorting?. *Journal of Environmental Management*, 233, 447-458. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2018.12.059>

Zlatevska, N., & Spence, M. (2016). Parsing out the effects of personal consumption norms and industry influences on food consumption volume. *European Journal Of Marketing*, 50(3/4), 377-396. <https://doi.org/10.1108/EJM-09-2014-0574>

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS



Figura 1. Ilustração dos bolos disponíveis: um queque de cenoura e dois de chocolate

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

### Anexos

#### Anexo A – Questionário *online* (Consentimento informado)

Neste estudo, temos interesse em compreender o consumo habitual da população portuguesa e sua relação com a personalidade. Assim sendo, ser-lhe-á pedido que selecione algumas imagens e responda a algumas perguntas sobre o tópico. Não se preocupe, pois as suas respostas serão **anónimas** e mantidas em **confidencialidade**.

O estudo demora cerca de 15 minutos. A sua participação nesta investigação é voluntária. Tem o direito de se retirar em qualquer momento durante o estudo, por qualquer razão e sem qualquer prejuízo. Recordamos apenas que a sua participação é de extrema relevância para o sucesso do estudo.

Se deseja entrar em contacto com o Investigador Principal do estudo para discutir esta investigação, envie um e-mail para Matilde Loureiro - mploo@iscte-iul.pt .

Ao carregar em "sim, aceito participar", reconhece que a sua participação no estudo é voluntária, que tem 18 anos de idade e que tem conhecimento que pode terminar a sua participação neste estudo em qualquer momento e por qualquer razão.

Tenha em consideração que visualizará este questionário da melhor forma num computador portátil ou de secretária. Algumas funcionalidades podem ser menos compatíveis num dispositivo móvel.

- Sim, aceito participar
- Não, não aceito participar

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

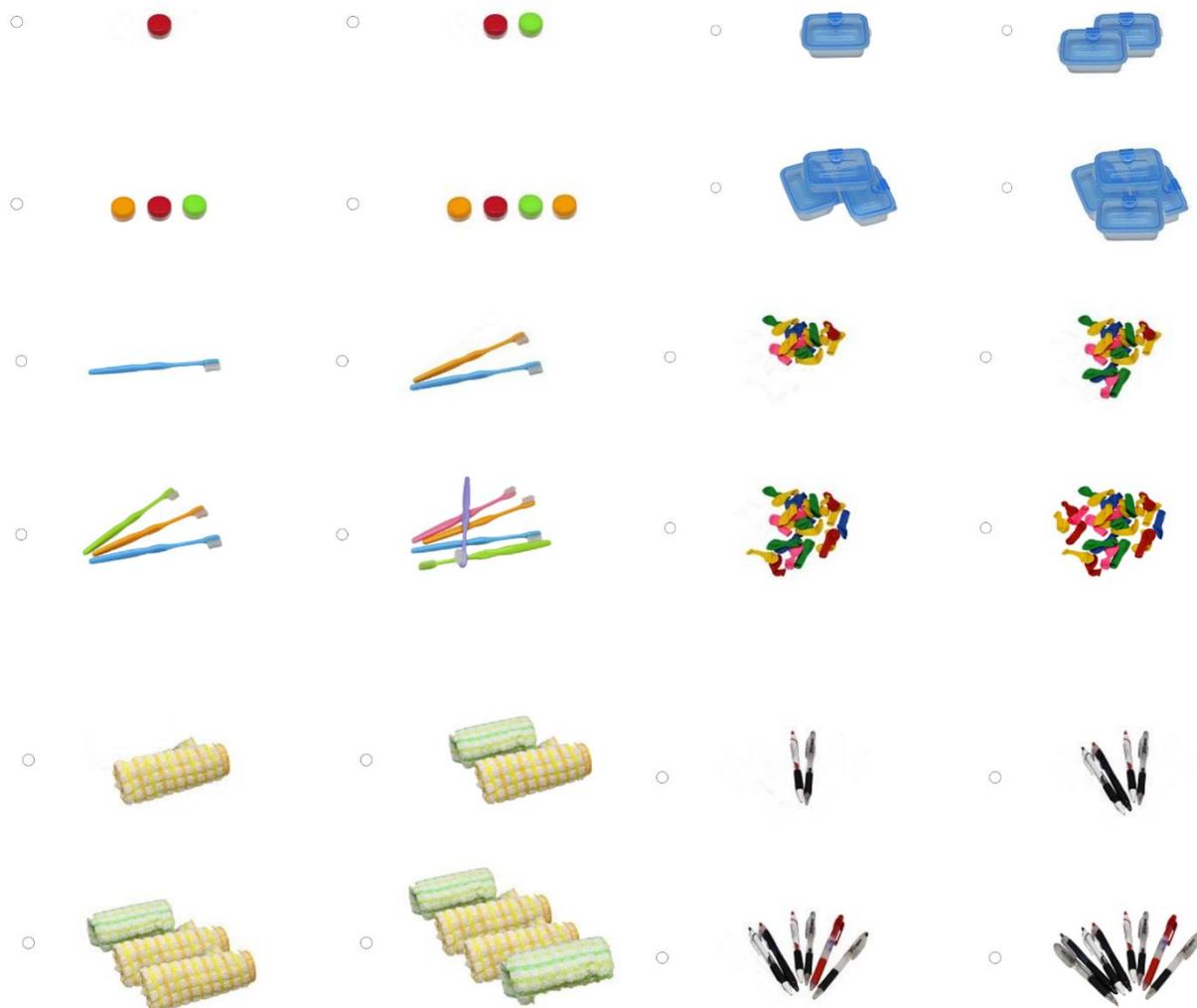
### Anexo B – Questionário *online* (instruções para a primeira tarefa – estabelecer *baseline*)

Estamos a realizar um estudo de mercado que pretende perceber a relação entre as escolhas habituais dos consumidores e a sua personalidade.

De seguida irão ser apresentadas 4 opções de imagens com o mesmo produto em diferentes quantidades. Gostaríamos que seleccionasse a opção que seria mais provável de consumir/comprar caso as opções não diferissem no preço.

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Anexo C – Imagens dos objetos (e respectivas quantidades) utilizados na tarefa para estabelecer a *baseline* (apresentação aleatória de 3 dos 6 objetos).



## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Anexo D – Imagens dos pratos (e respectivas quantidades) apresentados na tarefa para estabelecer a *baseline* (apresentação aleatória de uma de duas entradas, pratos principais e sobremesas). Nesta fase os pratos apresentados não foram caracterizados para o participante como entrada, prato principal e sobremesa. Na primeira linha encontram-se as entradas, na segunda os pratos e na terceira as sobremesas.

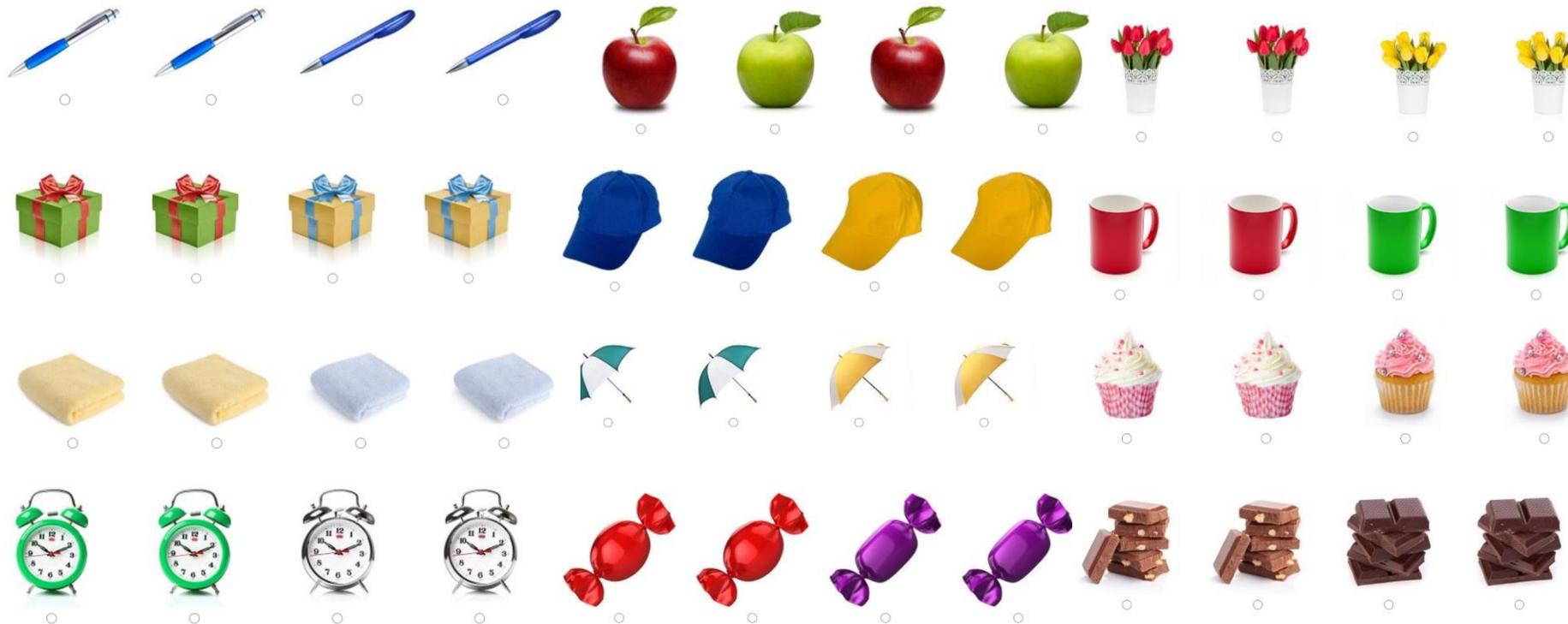


## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Anexo E – Figuras utilizadas para medida do Social Mindfulness (Paradigma SoMi): ensaios críticos (apresentados nesta página) e ensaios de controlo (apresentados na página seguinte).

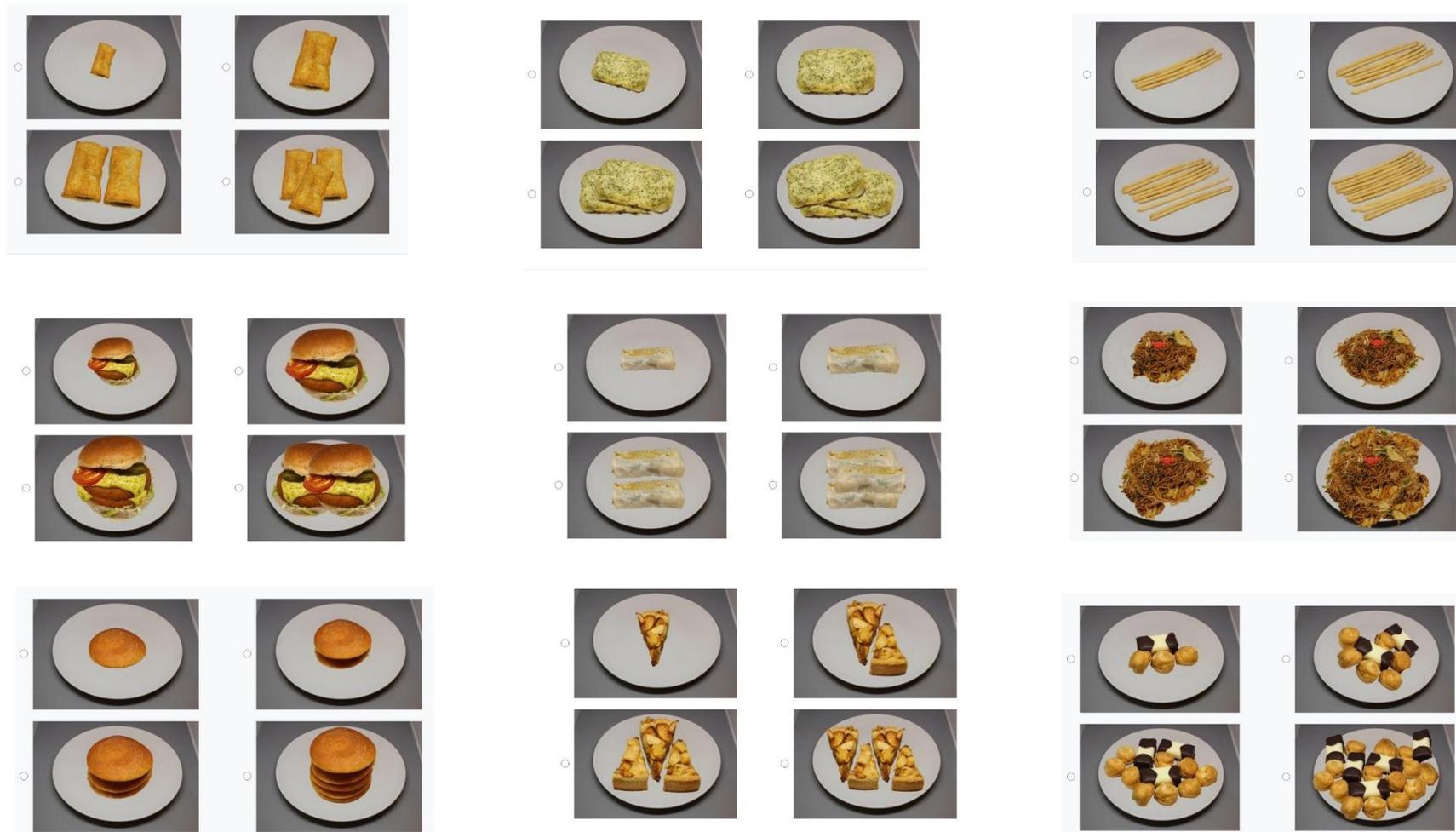


# EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS



## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Anexo F – Imagens dos pratos (e respectivas quantidades) apresentados após a manipulação (apresentação aleatória de uma de três entradas, pratos principais e sobremesas). Nesta fase os participantes eram informados sobre a categorização do prato como sendo uma entrada, um prato principal e uma sobremesa. Na primeira linha encontram-se as entradas, na segunda os pratos e na terceira as sobremesas.



## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Anexo G – Questionário *online* (escala para medir normas injuntivas relacionadas com comportamentos pró-ambientais)

---

	1- Discordo totalmente	2	3	4	5	6	7- Concordo totalmente
<hr/>							
A minha família aprova a adoção de comportamentos pró- ambientais.							
Os meus amigos mais próximos aprovam a adoção de comportamentos pró- ambientais.							
O público em geral aprova a adoção de comportamentos pró- ambientais.							

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Anexo H – Questionário *online* (escala para medir normas pessoais relacionadas com desperdício alimentar)

	1- Discordo totalmente	2	3	4	5	6	7- Concordo totalmente
Eu sinto-me mal quando deito comida fora.							
Eu sinto-me obrigado a não desperdiçar qualquer comida.							
É contrário aos meus princípios quando tenho que descartar comida.							
Eu fui criado a acreditar que a comida não deve ser desperdiçada e eu ainda vivo de acordo com este princípio.							

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Anexo I – Questionário *online* (escala para medir atitudes morais relacionadas com desperdício alimentar)

---

1- Discordo totalmente	2	3	4	5	6	7- Concordo totalmente
---------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

---

Deitar comida fora  
não me incomoda.

Quando deito  
comida fora sinto-me  
culpado.

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Anexo J – Questionário *online* (escala para medir falta de preocupação relacionadas com desperdício alimentar)

---

	1- Discordo totalmente	2	3	4	5	6	7- Concordo totalmente
Eu não me preocupo realmente com o impacto ambiental da comida que deito fora.							
Eu não me preocupo realmente com o impacto do meu desperdício alimentar na distribuição dos recursos no mundo.							
Eu não me preocupo realmente com a quantidade de comida que deito fora.							
Eu não me preocupo realmente com o custo da comida que deito fora.							

---

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Anexo K – Questionário *online* (escala para medir a quantidade de comida que percebe que desperdiça)

---

1 – Nenhuma de todo	2 – Menos de um décimo	3 – Mais de um décimo menos de um quarto	4 – Mais de um quarto menos de metade	5 – Mais de metade
------------------------	------------------------------	---	--	-----------------------

---

Quanta comida diria que  
deita fora, do que  
compra e/ou produz,  
numa semana regular?

Quanto leite e laticínios  
diria que deita fora, do  
que compra e/ou produz,  
numa semana regular?

Quantas frutas frescas e  
vegetais diria que deita  
fora, do que compra e/ou  
produz, numa semana  
regular?

Quanta carne e peixe diria  
que deita fora, do que  
compra e/ou produz,  
numa semana regular?

Quanto pão e outros  
produtos da padaria diria  
que deita fora, do que  
compra e/ou produz,  
numa semana regular?

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Anexo L – Questionário *online* (Dados sociodemográficos – inclui no final as perguntas utilizadas para diferenciar participantes com e sem comportamentos ativos antidesperdício alimentar)

Idade

Género:

- Masculino  
 Feminino  
 Outro  
 Não quero responder

Qual o seu estilo de alimentação?

- Omnívoro  
 Vegetariano  
 Vegan  
 Outro

Tem alguma restrição alimentar? (exemplo: intolerância à lactose, alergias, etc.)

Está, neste momento, a seguir algum plano de dieta alimentar?

- Sim  
 Não

Há quanto tempo?

Qual é o seu nível de fome neste momento?

	Encontro-me cheio	Encontro-me um pouco cheio	Encontro-me satisfeito	Encontro-me com um pouco de fome	Encontro-me com fome
Nível de fome	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Há quanto tempo foi a sua última refeição completa (por favor, indique o tempo em horas: e.g. meia hora, 1 hora)?

## EFEITO DAS NORMAS INJUNTIVAS NAS PORÇÕES ESCOLHIDAS

Algum dos alimentos que foram apresentados não é do seu agrado?

- Sim
- Não

Apresentar esta pergunta:

Se Algum dos alimentos que foram apresentados não é do seu agrado? Sim Está selecionado

Indique qual/quais.

Faz parte de alguma rede social relacionada com desperdício?

- Sim
- Não

Condição: Não Está selecionado. Avançar para: Participa em ações anti-desperdício? .

E de alguma rede social relacionada com desperdício alimentar?

- Sim
- Não

Considera que participa ativamente nessas redes sociais?

- Sim
- Não

Participa em ações anti-desperdício?

- Sim
- Não

Apresentar esta pergunta:

Se Participa em ações anti-desperdício? Sim Está selecionado

E em ações anti-desperdício alimentar?

- Sim
- Não