

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Efeito da (in)justiça e da autorregulação na intenção de consumo alimentar

Elisabete Pereira Fernandes

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora: Doutora Isabel Correia, Professora Associada com Agregação, ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa

Coorientadora: Doutora Marília Prada, Professora Auxiliar, ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa

Novembro, 2022



CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Efeito da (in)justiça e da autorregulação na intenção de consumo alimentar

Elisabete Pereira Fernandes

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora: Doutora Isabel Correia, Professora Associada com Agregação, ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa

Coorientadora: Doutora Marília Prada, Professora Auxiliar, ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa

Novembro, 2022

Para o meu tio

Resumo

As patologias decorrentes de hábitos alimentares inadequados aumentaram exponencialmente, demonstrando-se necessário estudar os fatores impulsionantes do consumo excessivo de alimentos hedónicos, para tentar travar o avanço deste desafio de saúde pública. Macedo e colaboradores (2021) apuraram uma relação causal entre injustiça e intenção de consumo de alimentos menos saudáveis, através da autorregulação. O presente trabalho pretende replicar o estudo anterior, complementando-o através da manipulação da autorregulação, permitindo investigar a relação causal entre autorregulação e intenção de consumo de alimentos. Estudantes de licenciatura (N= 144, 62.5% Mulheres, $M_{Idade} = 23$) foram expostos, aleatoriamente, a uma condição de (in)justiça e outra de autorregulação. Subsequentemente, medimos a sua intenção de consumo de alimentos variáveis em salubridade. Os resultados demonstraram um efeito de interação entre a condição de autorregulação alta e a perceção de (in)justiça na intenção de consumo de alimentos menos saudáveis, verificando-se esta última superior na condição injusta. Este efeito demonstrou, ainda, uma interação entre a condição de justiça e a condição de autorregulação na intenção de consumo de alimentos menos saudáveis, verificando-se aumento da última na condição de autorregulação baixa. Estes resultados indicam que a manipulação usada para a condição de autorregulação baixa funcionou através do seu propósito de mindset priming e que a exposição ao cenário de alta autorregulação poderá ter promovido um efeito de licenciamento nos participantes, utilizando a restrição prévia como justificação para o consumo hedónico. Estes resultados contribuem para a investigação existente sobre o consumo alimentar, aliando a área da justiça social e das justificações para o consumo.

Palavras-chave: Justiça; Injustiça; Consumo alimentar; Autorregulação; Consumo Hedónico

Códigos de Classificação American Psychological Association:

2260 Research Methods & Experimental Design

3920 Consumer Attitudes & Behaviour

Abstract

The pathologies resulting from inadequate eating habits have increased exponentially, making it necessary to study the drivers of excessive consumption of hedonic foods to try to stop this public health challenge from advancing. Macedo and colleagues (2021) found a causal relationship between injustice and intention to consume less healthy foods, through self-regulation. The present study aims to replicate the previous study, complementing it by manipulating self-regulation, thus allowing to investigate the causal relationship between self-regulation and food consumption intention. Undergraduate students ($N= 144$, 62.5% Female, $M_{age} = 23$) were randomly exposed to a (un)fairness condition and a self-regulation condition. Subsequently, we measured their intention to consume foods that vary in terms of salubriousness. Results showed an interaction effect between the high self-regulation condition and perceived (in)justice on the intention to consume less healthy foods, the latter being higher in the unjust condition. This effect also showed an interaction between the justice condition and the self-regulation condition on the intention to consume less healthy foods, the latter increasing in the low self-regulation condition. These results indicate that the manipulation used for the low self-regulation condition worked through its mindset priming purpose and that exposure to the high self-regulation scenario may have promoted a licensing effect on participants, using the prior restraint as a justification for hedonic consumption. These results contribute to existing research on food consumption, combining the area of social justice and justifications for consumption.

Keywords: Justice; Injustice; Food Consumption; Self-regulation; Hedonic Consumption

Códigos de Classificação American Psychological Association:

2260 Research Methods & Experimental Design
3920 Consumer Attitudes & Behaviour

Índice

Resumo	i
Abstract	iii
Introdução	1
Capítulo 1. Enquadramento Teórico	3
O excesso de peso como um desafio da saúde pública	3
As intenções de consumo	5
A autorregulação	8
A autorregulação e o consumo hedónico	11
A (in)justiça	13
O presente estudo	18
Capítulo 2. Método	21
Delineamento	21
Procedimentos	21
Participantes	22
Instrumentos	24
Capítulo 3. Resultados	31
Capítulo 4. Discussão	35
Limitações, sugestões para investigações futuras e implicações práticas	39
Referências Bibliográficas	43
Anexos	63

Índice de Quadros

Quadro 2.1 - Caracterização sociodemográfica dos participantes	23
Quadro 2.2 - Estímulos apresentados para a manipulação de (in)justiça	25

Índice de Figuras

Figura 2.1 - Estímulos utilizados para medir a intenção de consumo de alimentos mais e menos saudáveis	28
Figura 3.1 - Médias da intenção de consumo de alimentos menos saudáveis em função da condição de (in)justiça e da condição de autorregulação	32

Introdução

As patologias relacionadas com hábitos alimentares inadequados, como a obesidade e a diabetes, apresentam-se com a maior percentagem relativa no mundo, com uma prevalência tendencialmente crescente (WHO, 2022). A escolha diária sobre que tipo de alimentos consumir, representa um papel fulcral na origem destes problemas de saúde e, com o objetivo de atuar, guiando as pessoas para uma escolha de alimentos saudáveis, é imprescindível perceber que fatores podem contribuir para esta decisão (Vabø & Hansen, 2014). Entre estes fatores encontram-se, por exemplo, as emoções (e.g., Cardello et al., 2012), as características dos alimentos (e.g., Boesveldt & de Graaf, 2017) e o ambiente social em que cada indivíduo se encontra inserido (e.g., Cruwys et al., 2015). Um trabalho particularmente importante no âmbito das intenções de consumo foi o desenvolvido por Macedo et al. (2021), que apontou a perceção de injustiça e a autorregulação como fatores influenciadores. Especificamente, as autoras verificaram um impacto significativo da exposição à injustiça nas intenções de consumo de alimentos menos saudáveis, sendo essa relação mediada pela autorregulação. no entanto, não demonstrou a existência de uma relação causal entre a autorregulação e a preferência alimentar. Comumente, em investigações experimentais, apenas se manipula a variável independente, medindo, de seguida, as restantes. Este método assume que o mediador afeta, de forma causal, a variável dependente, tornando-se uma das principais limitações nas investigações, pois apenas se cinge a relações de correlação, e não causais (Pirlott & MacKinnonb, 2016). Assim, é necessário completar esta investigação, demonstrando a causalidade entre a (in)justiça, a autorregulação e as intenções de consumo.

Como já foi referido, um dos fatores suscetíveis de influenciar as preferências alimentares é a autorregulação. É recorrente, no dia-a-dia, o hábito de se começar a fazer dieta e rapidamente desistir, cedendo às chamadas tentações alimentares. Um mecanismo essencial para evitar esta falha é a autorregulação, ou seja, a habilidade para planear e monitorizar as próprias ações (Baumeister et al., 2018). Os indivíduos que apresentam um grande nível de autorregulação transformam, mais facilmente, as suas intenções em comportamentos, ajustando-os de acordo com os seus objetivos (Millar, 2017). A literatura tem encontrado uma associação entre a autorregulação e o consumo (Haynes et al., 2016; Kliemann et al., 2018; Macedo et. al., 2021; Standen et al., 2018; Wang et al., 2016). Especificamente, estes estudos sugerem que, quando os níveis de recursos autorregulatórios escasseiam, não é tão fácil lidar com as escolhas alimentares, acabando por se seguir uma opção menos saudável (Wang et al., 2016). Por outro

lado, um maior nível destes recursos, traduz-se numa maior capacidade de seguir por uma escolha saudável e consistente com os objetivos. Por exemplo, comprova Kliemann e colaboradores (2018) demonstraram que um maior consumo de frutas e vegetais estaria associado a uma maior capacidade autorregulatória. Um dos fatores suscetíveis de diminuir a capacidade destes mecanismos de autorregulação é a percepção de injustiça (Macedo et al., 2021). Refletindo sobre as causas para este fenómeno, surgem duas hipóteses: a primeira é a de que são utilizados mecanismos de autorregulação para se lidar com uma ameaça à crença no mundo justo, e ao desconforto associado a tal ameaça (Loseman & van den Bos, 2012). Já a segunda hipótese postula que é a consideração de que o mundo é justo e que cada ação tem consequências, alocando-se assim, mais facilmente, recursos de autorregulação como forma de atingir objetivos (Laurin et al., 2011).

Este trabalho encontra-se organizado em quatro capítulos. No primeiro é explorado o enquadramento teórico sobre a temática envolvente do modelo utilizado. É brevemente analisada a importância e necessidade de combater a obesidade e o excesso de peso a nível global, e os fatores subjacentes às escolhas alimentares que contribuem para estes problemas. É, também, explorada a temática da autorregulação e da sua relação com o consumo alimentar. Por último, este capítulo aborda a justiça social e a Teoria da Crença no Mundo Justo (CMJ, Lerner, 1980). O segundo capítulo expõe o método utilizado para esta investigação experimental, contendo o delineamento e procedimentos utilizados, os instrumentos e caracterização dos participantes. No terceiro capítulo apresentam-se a análise dos resultados, onde se procedeu ao controlo de ambas as manipulações e teste das hipóteses em estudo. O último capítulo diz respeito à discussão dos resultados obtidos, assim como as limitações da investigação e algumas sugestões para estudos futuros.

Enquadramento Teórico

O excesso de peso como um desafio da saúde pública

Segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2021), em 2016, 1.9 mil milhões de adultos apresentavam excesso de peso, e 650 milhões obesidade, triplicando a sua prevalência desde 1975. A prevalência do excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes aumentou de 4%, em 1975, para 18% em 2016. Segundo o Inquérito Nacional de Saúde, em Portugal, no ano de 2019, 36.6% da população com idade superior a 18 anos tinha excesso de peso e 16,9% apresentava valores dentro do quadro clínico de obesidade, verificando-se um ligeiro aumento relativamente ao ano de 2014 (36,4% de excesso de peso e 16,4% obesidade). No mesmo relatório, é possível verificar que, a maior parte da população com mais de 15 anos, não pratica qualquer atividade desportiva de forma regular (65,5%, Inquérito Nacional de Saúde, 2019). O excesso de peso é um dos principais fatores de risco associado a doenças crónicas, como doenças cardiovasculares, diabetes, distúrbios músculo-esqueléticos e alguns tipos de cancro (WHO, 2021). A obesidade torna-se, assim, um dos maiores desafios da saúde pública, quer pelo seu impacto na mortalidade e na morbilidade, quer por afetar cada vez mais indivíduos, sendo necessário intervir de forma preventiva. Apesar da obesidade ser uma consequência de alguns fatores genéticos (Karam & McFarlane, 2007; Valk et al., 2019) é, maioritariamente, causada por vários comportamentos de risco, como a inatividade física e a alimentação nutricionalmente desequilibrada (Malik et al., 2012; WHO, 2021b). É, assim, necessário olhar para os hábitos e comportamentos alimentares relacionados com o consumo de alimentos menos saudáveis, com elevados teores de gordura e de açúcares.

A DGS, em parceria com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, realizou um estudo, iniciado no ano de 2020, com o objetivo de fazer uma descrição dos comportamentos alimentares e de atividade física, durante o período de pandemia da COVID-19. Expondo alguns dados sobre o consumo alimentar, durante os primeiros 12 meses de pandemia da COVID-19, apenas 41,0% e 59,2% dos inquiridos apresentava um consumo diário de fruta e hortícolas, respetivamente. Criticamente, um quarto dos inquiridos ingerir snacks doces (pelo menos) 5 vezes por semana. O crescente consumo de alimentos ultraprocessados pode ser associado com o risco de excesso de peso e obesidade (Lawrence & Baker, 2019; Pagliai et al., 2020). Apesar dos estudos em Portugal serem, ainda,

escassos dentro desta temática, recentemente foram publicados dados de uma análise do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física 2015-2016, que permite uma descrição do consumo alimentos ultraprocessados na população portuguesa. Na população adulta em geral, os alimentos ultraprocessados contribuem para cerca de 24% da ingestão energética diária total, sendo os iogurtes e bebidas lácteas (3,4%), carnes processadas (3,2%), bolos industriais e sobremesas (3,2%) e pães industriais e tostas (2,8%) os alimentos ultraprocessados mais consumidos (Miranda et al., 2020). Este relatório do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável revelou, ainda, que cerca de 23% dos inquiridos apresentaram níveis elevados de fome hedónica (avaliada pela Power of Food Scale).

A fome hedónica foi, originalmente, caracterizada por Lowe e Butryn (2007), como o consumo de alimentos simplesmente por prazer, com a ausência do défice energético associado à fome. Podemos considerar, então, o consumo hedónico como uma escolha que representa uma recompensa, comparativamente a uma outra alternativa (Cavanaugh, 2014). O mundo apresenta-se cada vez mais com um ambiente obesogénico, promotor de hábitos e comportamentos menos saudáveis, em que os alimentos ricos em sabor e altamente energéticos estão facilmente disponíveis, tornando a fome um estado fisiológico mais raro, acabando por tornar o ato de comer apenas um prazer (Espel-Huynh et al., 2018). O consumo hedónico é baseado na busca do prazer sensorial ou experiencial, que traz gratificação emocional imediata (Botti & McGill, 2011), não sendo apenas associado a alimentos, mas também a outros produtos como nicotina, álcool e roupa. Este tipo de consumo hedónico tem sido associado à obesidade e ao excesso de peso (Cappelleri et al., 2009; Miranda et al., 2020), principalmente através do consumo excessivo de alimentos calóricos (Davis & Carter, 2009) e da compulsão alimentar (*binge eating*) (Lowe et al., 2016).

A crescente evolução desta epidemia relacionada com o peso levou à criação e implementação de políticas públicas por parte dos diferentes governos. Em Portugal, por exemplo, foram adotadas algumas medidas a restrição de oferta alimentar menos saudável em alguns espaços públicos, a taxação acrescida sobre produtos menos saudáveis (e.g., com elevado teor de açúcar) redução de impostos sobre alimentos saudáveis, e a reformulação dos produtos alimentares com vista à redução do teor de sal ou açúcar (para revisão, ver Prada et al., 2020). Estas estratégias adotadas são incapazes de travar a rápida progressão das doenças crónicas relacionadas com o excesso de peso. Por esta razão, é necessário aprofundar o conhecimento acerca da escolha do consumidor que, apesar de toda a informação disponível na sua envolvente, continua a optar por consumir de uma forma menos saudável.

As intenções de consumo

A intenção de consumo é o processo derivado do conjunto de decisões que os indivíduos tomam no momento de adquirir e consumir algum tipo alimento (Hamilton et al., 2000). A decisão de cada individuo sobre o que ingere é tomada com base em vários critérios e através de múltiplos fatores (Vabø & Hansen, 2014), não só individuais, mas também fatores externos, sociais e do contexto (Poelman & Steenhuis, 2019). Estas decisões podem, ainda, surgir de uma reflexão deliberada ou de uma decisão automática (Fürtjes et al., 2020). A prevalência do excesso de peso e obesidade no mundo pode ser relacionado, tal como dito acima, com uma dieta menos saudável e com a falta de atividade física, facilitado pelo ambiente obesogénico (Graaf, 2020), caracterizado por um aumento no consumo de comida ultraprocessada e por um decréscimo no consumo de legumes (McMichael et al., 2007). O estudo sobre estes fatores influenciadores da escolha alimentar tem sido extenso e multidisciplinar, abordado por diferentes áreas, tal como da nutrição, psicologia e marketing, o que leva a pequenas diferenciações de teorias. Chen e Antonelli (2020) dividiram os diferentes motivos para escolhas alimentares, através de uma revisão bibliográfica de modelos conceptuais, em três categorias gerais especificadas de seguida.

A primeira categoria inclui os fatores relacionados com as diferentes características dos alimentos, tanto a nível intrínseco como extrínseco (Chen & Antonelli, 2020). A nível intrínseco, podemos definir as propriedades de cada alimento como sensoriais, por exemplo o sabor, o aroma e a textura (Boesveldt & de Graaf, 2017; Garcia-Bailo et al., 2009), e como perceptuais, por exemplo a cor do alimento (Wang et al., 2019). Como exemplo, as pistas olfativas podem ajudar a identificar que o tipo de alimento está por perto, orientando o consumidor a escolher nesse mesmo sentido (McCrickerd & Forde, 2015). Da mesma maneira, certas cores podem levar o consumidor a escolher um alimento, enquanto outras cores, percebidas pelo mesmo como “estranhas”, podem traduzir-se numa supressão do apetite (Spence, 2015). A nível extrínseco, inclui-se as informações sobre o tipo de alimento, como a embalagem, os rótulos com a informação nutricional e a publicidade feita ao mesmo (Asioli et al., 2017; Barreiro-Hurlé et al., 2010; Oostenbach et al., 2019). Por exemplo, Chan et al. (2004) demonstraram que um produto, ao ser apresentado como baixo em gordura, é ingerido em maior quantidade do que os “normais”, pois serve como uma permissão ao consumo. Quanto aos fatores pessoais que influenciam as preferências alimentares, podemos dividi-los em características biológicas (Bree et al., 2006; Gedrich, 2003; Vabø & Hansen, 2014), as componentes psicológicas (Brug, 2008), os hábitos, e as experiências passadas (Alzheimer &

Urry, 2019). Dentro das características biológicas, é possível distinguir alguns fatores, como pré-disposições genéticas (Breen et al., 2006), as condições de saúde, que podem levar a dietas específicas (Gedrich, 2003) e os fatores sensoriais, ou seja, a forma como cada um percebe os sabores básicos (amargo, salgado e doce) (Vabø & Hansen, 2014). Dentro das características psicológicas podemos incluir, as emoções (e.g., Cardello et al., 2012; Christensen & Brooks, 2006; Jiang et al., 2014) e as motivações (e.g., Clarke & Best, 2019; Geeroms et al., 2008). As emoções podem afetar o indivíduo nas suas escolhas alimentares, assim como os alimentos ingeridos podem influenciar o estado emocional (Christensen & Brooks, 2006). Não é apenas a escolha de alimentos que é afetada pelas emoções, mas também a vontade de comer e a quantidade ingerida (Jiang et al., 2014). O exemplo mais conhecido na literatura da ligação entre as emoções e o consumo é a vontade de comer alimentos calóricos, em grande quantidade, em consequência de emoções negativas (Alzheimer & Urry, 2019). Sobre as motivações, algumas evidências científicas têm vindo a demonstrar que as motivações relacionadas com a saúde são um dos principais determinantes das escolhas alimentares (Geeroms et al., 2008), levando as pessoas a adotar dietas específicas para controlar (ou prevenir) algumas doenças. Aqui também deve ser incluído as questões ideológicas, isto é, o conjunto de atitudes e crenças, tais como a preocupação com o ambiente ou bem-estar animal que podem influenciar as escolhas alimentares da população (e.g., veganismo; Hallström et al., 2015; Hoek et al., 2017; Watkins et al., 2016). A nível cognitivo, destacam-se alguns fatores, nomeadamente os conhecimentos acerca de alimentação, as atitudes e gostos (Chen & Antonelli, 2020). Sobre o primeiro fator, o conhecimento nutricional, este tem sido aclamado por ter uma grande influência no comportamento alimentar (Ares et al., 2008; Wardle et al., 2000), estando o mesmo associado a um maior consumo de alimentos saudáveis (Yahia et al., 2016). O segundo fator é relacionado com as atitudes e gostos. As atitudes representam uma valência de avaliação para com os alimentos, normalmente favorável/desfavorável, ou sobre características do alimento, por exemplo, se é saudável (Argyriou & Melewar, 2011). O gosto é baseado na avaliação sensorial de cada um, mudando de indivíduo para indivíduo e baseia-se na comparação de diferentes alimentos de acordo com os gostos (Vabø & Hansen, 2014). O terceiro fator cognitivo inclui as consequências esperadas, por exemplo alguém que coma alimentos mais saudáveis pois espera alcançar uma perda ou ganho de peso e sentir-se mais saudável (Finkelstein & Fishbach, 2010; Michaelidou et al., 2011). Por último, as características sociodemográficas, como a idade, o género (Chambers et al., 2008; Wardle et al., 2004), a etnia (Abdullah et al., 2016; Grier et al., 2007; Kearney & McElhone, 2007) e a educação, também podem afetar as intenções de consumo. Por último, é necessário referir a categoria associada ao

ambiente alimentar (Chen & Antonelli, 2020), dividindo-se em ambiente social e ambiente físico. Para o ambiente social, são consideradas as influências de terceiros, como a família e amigos, e as normas alimentares aceitas no enquadramento social em que estão inseridos (Cruwys et al., 2015; Larson & Story, 2009). Para crianças e adolescentes, é a família que mais influencia as suas escolhas alimentares, servindo mesmo como modelo de hábitos. Sendo a fonte primária de alimentação, os educadores moldam os hábitos alimentares das crianças. A influência decorre pela exposição a alimentos que podem determinar as suas preferências (Moore et al., 2016) e pela utilização de diferentes estratégias para regular o comportamento alimentar das crianças (Prada et al., 2021). Outra das formas através do qual o ambiente social influencia as preferências alimentares é a modelagem, ou seja, a aprendizagem através da observação do comportamento de outras pessoas. Há uma tendência geral para as pessoas seguirem pelo que outros comem replicando esses comportamentos para eles mesmos (Cruwys et al., 2015). Outro exemplo de como o contexto social afeta os hábitos alimentares é o fenómeno chamado de facilitação social, que faz com que uma pessoa, quando se encontra num grupo de amigos, coma mais do que comeria sozinha (Higgs & Ruddock, 2020). Quanto ao ambiente físico, este diz respeito à acessibilidade dos alimentos no dia-a-dia, como no trabalho ou na comunidade em geral, e aos preços praticados (Lind et al., 2016; Turner et al., 2018). Também o tempo que um individuo tem disponível está relacionado com o consumo de alimentos ultraprocessados. Menos tempo disponível pode significar menos tempo para preparar uma refeição, optando por alimentos pré-preparados, como os fast-foods (Djupegot et al., 2017). Ainda dentro desta categoria de fatores influenciadores das escolhas alimentares, podemos incluir o conjunto de cultura e variáveis económicas. A cultura, e os seus fatores sociais, apresentam um papel central nos hábitos alimentares dos indivíduos, através das diferentes crenças provenientes da mesma (Enriquez & Archila-Godinez, 2021; Sorokowska et al., 2017). Por exemplo, a religião é uma componente influenciadora importante, dentro de uma cultura (Qureshi et al., 2012), muitas vezes restringindo o consumo de certos alimentos e promovendo o consumo de outros. Em relação às variáveis económicas, o custo dos alimentos tem sido apontado como um dos principais determinantes para a escolha alimentar (Backholer et al., 2019; Puddephatt et al., 2020), principalmente no acesso dos indivíduos a certo tipo de mantimentos, dependendo essencialmente dos rendimentos de cada um. Este fator apresenta-se com maior importância para indivíduos com rendimentos menores (Burns et al., 2013), que acabam por consumir em menores quantidades ou com uma dieta fraca em legumes e fruta, afetando a qualidade da dieta (Burns et al., 2013; Pechey & Monsivais, 2016; Steenhuis et al., 2011).

Atualmente, o consumo de alimentos menos saudáveis, como doces, fast-food, refrigerantes, é cada vez mais preocupante. Como já foi referido, um dos principais contributos é o ambiente obesogénico, repleto de fatores influenciadores para estas escolhas e consequentes taxas crescentes de excesso de peso. As mudanças recentes nos ambientes sociais e económicos, como o aumento de restaurantes de serviço rápido e de preços baixos, de acessibilidade a alimentos calóricos, assim como a promoção de atividades sedentárias (como o trabalho, ver televisão, ler, etc.), facilitam o consumo de energia em excesso (Chaput et al., 2010; Jia, 2020). Apesar de muitos indivíduos tentarem abstrair-se das tentações à sua volta, é frequente quebrarem dietas e comerem em excesso, mesmo sem o quererem. Uma das explicações para este fenómeno é a falha da autorregulação (Kliemann et al., 2016), processo através do qual o indivíduo consegue adaptar e controlar os seus comportamentos.

A autorregulação

Resistir à tentação de consumir algo com teor energético excessivo e manter uma dieta saudável, pode ser uma tarefa difícil para algumas pessoas. A função da autorregulação no controlo do consumo tem sido estudada, principalmente, em comportamentos relacionados com dietas, demonstrando ter um papel central no atingimento destes objetivos (Dohle et al., 2018; Hennessy et al., 2020).

A autorregulação é um processo que consiste na alteração, por parte de um indivíduo, dos seus próprios pensamentos, emoções e ações, incluindo impulsos, com o objetivo de se adaptar a diferentes situações (Baumeister et al., 2018). Estas alterações têm como objetivo, na sua maioria, a adaptação às normas, leis, valores e expectativas, impostas tanto por terceiros como por si próprio, tornando possível uma resposta e conduta apropriada à vida em sociedade. A autorregulação apresenta um papel central em vários domínios, como manter uma dieta saudável, ser produtivo no trabalho, sendo mesmo atribuído à autorregulação várias falhas comportamentais, como fumar, o uso de drogas, a corrupção e a violência (Milyavskaya et al., 2015). Baumeister e Vohs (2007) descrevem quatro componentes associadas ao processo de autorregulação, explicados de seguida. A primeira componente engloba as características das normas comportamentais, sendo que as mesmas devem ser claras e específicas, para reduzir a dificuldade do processo. Normas que sejam ambíguas, inconsistentes ou que entrem em conflito com outras, podem dificultar a adaptação do indivíduo às mesmas. A segunda componente é a monitorização do comportamento, através da comparação do mesmo com as normas, com o

objetivo de o adaptar ao patamar ideal individual. A terceira componente é a força autorregulatória, base para todos os processos regulatórios, que o indivíduo possui em quantidade limitada. A quarta componente é a motivação para atingir um determinado objetivo ou ir ao encontro de uma certa norma. Querer atingir esse mesmo objetivo é uma das peças principais para que o processo da autorregulação decorra com facilidade.

Uma pergunta que tem afrontado a investigação, em relação à temática da autorregulação, é a razão pela qual as pessoas, por vezes, resistem a tentações com sucesso, mas noutras vezes falham. Uma das respostas a esta questão encontra-se na teoria do *ego depletion*, que pressupõe que os recursos autorregulatórios, utilizados em vários domínios pelo homem, são finitos e, por isso, podem ficar temporariamente esgotados (Vohs & Faber, 2007). Este princípio prevê que, depois de se exercer uma tarefa que requeira recursos autorregulatórios, os mesmos estarão diminutos para uma tarefa subsequente, o que poderá afetar a capacidade de autorregulação (Vohs & Heatherton, 2000). A primeira explicação para este fenómeno, particularmente influente, é que ocorre um esgotamento de alguma energia, tal como referido acima, que é fonte necessária para alteração de comportamentos ou impulsos (Baumeister et al., 1994). Esta teoria aprofundou-se, em grande parte, nas investigações de Muraven et al. (1998) onde os participantes, ao desempenharem uma tarefa cognitiva (e.g., resolver anagramas) não tiveram tanto sucesso quando esta era precedida por outra tarefa autorregulatória (e.g., a supressão de pensamentos). Já quando a tarefa era precedida por uma de natureza automática que não exige tantos recursos autorregulatórios (e.g., escrita de pensamentos sem nenhuma instrução particular), o desempenho era superior. Esta fadiga da capacidade autorregulatória começou a ser descrita como um processo de esgotamento de energia, comparado com uma falha muscular (Baumeister et al., 1994; Muraven et al., 1999). Especificamente, o já explicado "modelo de força consumidora de energia", propunha que o ato de regular as próprias cognições, comportamentos, ou emoções dependem de uma fonte de energia limitada, semelhante à forma como os músculos ficam cansados como consequência de um esforço prévio. Esta metáfora comparativa entre o esgotamento do ego e a fadiga muscular (Muraven & Baumeister, 2000), ganhou destaque quando evidenciou que, para além do cansaço temporário, a repetição da atividade de autorregulação pode melhorar o nível base da força autorregulatória, tal como um músculo aumenta a sua força através do exercício (Muraven et al., 1999). A investigação voltou-se, então, para o estudo dos fatores motivacionais, demonstrando que um aumento da motivação intrínseca para a execução de uma tarefa pode traduzir-se num melhor desempenho autorregulatório (Moller et al., 2006; Muraven et al., 2008;

Muraven & Slassareva, 2003; Vohs et al., 2012). Com base neste foco motivacional, sugeriu-se ainda que os indivíduos, ao saberem que futuramente terão de desempenhar uma tarefa que exige capacidade autorregulatória, estariam motivados a conservar os seus recursos (Muraven et al., 2006; Tyler & Burns, 2008). A abordagem ao esgotamento do ego que se seguiu baseou-se nos substratos fisiológicos que poderiam ser responsáveis pelo mesmo, nomeadamente na glucose (Gailliot et al., 2007; Gailliot et al., 2009; Masicampo & Baumeister, 2008), chamado, então, a hipótese do esgotamento da glucose. A premissa desta abordagem assenta na ideia de que tarefas que requerem esforço mental, como o autocontrolo, requerem grandes quantidade de glucose, substância que permite ao cérebro funcionar de maneira plena (Fairclough & Houston, 2004; Gailliot et al., 2007).

Esta teoria, introduzida por Baumeister em 1998, é baseada na premissa de que os recursos autorregulatórios ficam enfraquecidos depois de uma tarefa exigente, causando uma baixa performance numa outra tarefa subsequente (que requeira recursos autorregulatórios). Apesar da inegável importância que a teoria do esgotamento do ego apresenta na literatura, com, por exemplo, o suporte de duas meta-análises (Dang, 2018; Hagger et al., 2010), alguns estudos têm questionado estes efeitos (e.g., Carter & McCullough, 2014; Lurquin et al., 2016). Lurquin e Miyake (2017) sugerem três problemas conceptuais com a teoria de esgotamento do ego, explicados de seguida. Em primeiro, afirmam a falta de uma definição clara do conceito de autocontrolo, o que não permite uma linha de investigação coerente, utilizando-se termos demasiado gerais. Em segundo, a falta de validação empírica independente para as tarefas de autocontrolo utilizadas, não tendo sido validadas como medidas eficazes para o mesmo construto; por último, a falta de modelos específicos nesta teoria, não dando espaço para se investigar outro tipo de predições. Também Englert e Bertram (2021) enfatizam a necessidade de operacionalizar melhor os construtos utilizados no modelo teórico do esgotamento do ego, reforçando, ainda, a ideia de que se deverá replicar estas investigações, utilizando tarefas de autocontrolo que se encontrem validadas. Por estas razões, optou-se, nesta investigação, por não se utilizar uma manipulação de esgotamento do ego para a autorregulação.

Através das investigações científicas realizadas ao longo do tempo, é possível identificar os fatores que têm impacto negativo na autorregulação, sendo capazes de a diminuir até ao estado de esgotamento do ego. Os principais fatores são a regulação da atenção e do pensamento, nomeadamente concentrar a atenção num único estímulo (Vohs & Faber, 2007; Vohs & Heatherton, 2000; Schmeichel et al., 2003; Stucke & Baumeister, 2006); resistir a

comida tentadora (Baumeister et al, 1998; Vohs & Heatherton, 2000; Stucke & Baumeister, 2006); e a regulação de emoção (Muraven et al., 1998; Schmeichel et al., 2003; Unger & Stahlberg, 2011; Vohs et al., 2011). Tal como já foi referido, a baixa autorregulação pode levar o indivíduo a envolver-se em alguns comportamentos de risco, como a agressão (DeWall et al., 2007), consumo excessivo de álcool (Muraven et al., 2002), compras impulsivas (Vohs & Faber, 2007) e consumo hedónico (Haynes et al., 2016; Kliemann et al., 2018).

A autorregulação e o consumo hedónico

Para aprofundarmos a temática da autorregulação no consumo alimentar é necessário distinguir os conceitos de autorregulação e de autocontrolo. A utilização do termo autocontrolo aplica-se, especificamente, a processos de decisão momentânea, entre opções concorrentes, ou seja, um resultado no momento, ou um resultado congruente com objetivos a longo prazo (Gillebaart, 2018). Por exemplo, a decisão entre escolher um bolo de chocolate ou uma fruta para sobremesa, ou entre comprar uma roupa ou poupar para umas férias. Numa perspetiva mais ampla, a autorregulação é um processo pelo qual o indivíduo regula o seu estado, abrangendo todas as etapas de atingimento de objetivos (Carver & Scheier, 1982), como por exemplo o processo de definição desses objetivos. Podemos, então, considerar a autorregulação como o termo abrangente de todo o processo de prossecução de objetivos, o qual inclui o autocontrolo (Gillebaart, 2018; Milyavskaya et al., 2018). Nesta investigação, autocontrolo e autorregulação serão usados para descrever o mesmo processo, ou seja, a capacidade de um indivíduo em alterar as suas respostas com um propósito final (Baumeister, 2002).

O autocontrolo do comportamento alimentar é exigido diariamente, em grande parte devido à acessibilidade dos alimentos hedónicos (Haynes et al., 2014). Em quase todos os momentos, o indivíduo tem de fazer uma escolha entre consumir um alimento que lhe dará gratificação imediata, ou controlar esses impulsos e agir de acordo com os seus objetivos a longo prazo, como manter uma alimentação saudável. Se esta escolha chegar depois de uma tarefa de autocontrolo, assume-se que o indivíduo não terá os mesmos recursos de autorregulação para a executar, o que acaba por o influenciar para uma escolha menos saudável e mais satisfatória (Haynes et al., 2016; Kliemann et al., 2018; Standen et al., 2018; Wang et al., 2016). Algumas investigações têm-se debruçado sobre esta associação da capacidade de autorregulação com escolhas alimentares menos saudáveis. Kliemann e colaboradores (2016) realizaram um estudo com 923 participantes no Reino Unido, onde demonstraram que uma maior capacidade autorregulatória alimentar estava associada a um maior consumo de frutas e vegetais, assim

como menor consumo de snacks menos saudáveis. Wills e colaboradores (2007) realizaram, também, um estudo com adolescentes, em que demonstraram que um maior nível de autocontrolo estava positivamente associado a um maior consumo de frutas e vegetais, e um menor nível de autocontrolo estaria associado a mais consumo de gorduras saturadas. Num estudo realizado por Baumeister e colaboradores (1998) foi pedido a um grupo de indivíduos que consumissem rabanetes e, conseqüentemente que resistissem à tentação de consumir bolachas de chocolate. Estes indivíduos, comparativamente ao grupo de controlo que comeu as bolachas, ao serem desafiados a completar uns puzzles, desistiram mais cedo, demonstrando menos capacidade cognitiva. Também Vohs e Heatherton (2000) demonstraram que participantes que se envolveram em tarefas de elevada autorregulação, como a supressão de emoções ao ver um vídeo triste, consumiram uma maior quantidade de gelado do que os participantes que não inibiram as suas reações emocionais. A investigação de Macedo e colaboradores (2021) foi ao encontro da literatura, demonstrando uma relação negativa entre a autorregulação e a intenção de consumo de alimentos não saudáveis.

Outra explicação possível para o consumo hedónico é o *self-licensing*. O *self-licensing* ocorre quando alguém se baseia em justificações para se permitir a um ato problemático subsequente (Khan & Dhar, 2006; Kivetz & Simonson, 2002; Merritt et al., 2010), ou seja, pela execução de um comportamento considerado positivo, há um direito para não agir tão bem. O uso destas justificações, e do *self-licensing* em geral, é particularmente marcado no contexto das escolhas hedónicas (De Witt Hubert et al., 2014; Taylor et al., 2013). Por exemplo, imaginar a prática de voluntariado pode servir como justificação para consumo de marcas de luxo (Khan & Dhar, 2006), ou comer um chocolate no final de um dia de trabalho (Prinsen et al., 2018). Assim, o conceito de licenciamento fornece uma forma alternativa de resolução dos dilemas de autorregulação, que se baseia em justificações para a escolha de uma gratificação imediata ao invés de um comportamento consistente com os objetivos (De Witt Hubert et al., 2014a). De Witt Hubert e colegas (2014) realizaram uma revisão teórica das justificações possíveis para um indivíduo se permitir à falha de autorregulação, dividindo-as nas seguintes categorias: a primeira é altruísmo, em que o comportamento altruísta serve como justificação para uma escolha hedónica. Como exemplo temos o estudo de Mukhopadhyay e Johar (2009), em que os participantes que percecionam como tendo contribuído para a caridade através da compra de um chocolate, preferiram, de seguida, consumir bolo de chocolate ao invés de fruta. A segunda categoria de justificações é o esforço exercido, que deverá ser recompensado com uma escolha hedónica, não contando apenas os esforços reais, mas também os percebidos, aliando-se à

terceira categoria, que é a restrição prévia. A categoria seguinte é o sucesso ou o fracasso anterior, que, no caso do sucesso, é percebido como progresso relacionado com o objetivo final num domínio, o que poderá levar a escolhas hedónicas num outro (e.g., perda de peso vs. escolha de um snack não saudável, Louro et al., 2007). No caso do fracasso, poderá servir como justificação para abandonar totalmente esse mesmo objetivo (De Witt Hubert et al., 2014a). Também as intenções futuras foram apontadas como uma justificação possível para o *self-licensing*, como demonstram Kronick e Knäuper (2010) no seu estudo, onde os participantes instruídos para planearem a prática de exercício físico nesse mesmo dia, comeram mais M&M's numa tarefa subsequente, do que os que não planearam nada concreto. A última categoria apontada pelos autores nesta revisão de literatura são os acontecimentos que possam criar emoções negativas, levando ao abandono da autorregulação. Um estudo de De Witt Huberts e colaboradores (2012) demonstrou que, ao serem induzidos aos participantes estados emocionais mais negativos, através da exposição a fotografias aversivas, consumiram mais snacks considerados hedónicos nas tarefas subseqüentes.

De acordo com Macedo e colaboradores (2021), a percepção de injustiça é um dos fatores capaz de reduzir a capacidade autorregulatória, sendo necessário abordar esta temática da justiça social de seguida.

A (in)justiça

A justiça social é um dos principais fatores chave para o comportamento humano: cada um de nós é influenciado pelo que entendemos como uma situação justa ou injusta (van Prooijen et al., 2006). É frequente, no nosso quotidiano, sermos confrontados com situações que consideramos injustas, e nos provocam algum tipo de desconforto. De forma quase imediata procuramos atribuir uma explicação a estas situações, que nos faça sentido. Esta necessidade para procurar a justiça em cada situação foi teorizada pela Teoria da Crença no Mundo Justo (CMJ), formulada por Lerner em 1980. A CMJ é caracterizada pela necessidade de o Homem acreditar que o mundo é justo, funcionando como uma defesa contra a realidade, criando uma ilusão de invulnerabilidade (Lerner, 1980). Esta crença concede ao indivíduo uma sensação de controlo sobre a sua vida, que se apresenta com elevada previsibilidade, em que tudo o que acontece é merecido (Hafer & Sutton, 2016). Assim, seguindo esta teoria, as coisas boas acontecem às pessoas que praticam boas ações, enquanto quem pratica más ações, tem consequências do mesmo nível. Acreditar que o mundo é justo serve como uma proteção ao indivíduo, criando uma ilusão de que este é estável, ordenado e previsível, facilitando assim o

confronto individual com o ambiente físico e social (Lerner & Miller, 1978). Deste modo, esta crença, funciona como uma espécie de recurso pessoal, que promove o bem-estar das pessoas, no geral (Correia & Dalbert, 2007).

Distingue-se duas dimensões da CMJ: a pessoal e a geral (Dalbert, 1999; Lipkus et al., 1996). A CMJ pessoal refere-se à ideologia de que os eventos na vida de um indivíduo são justos, ou seja, que se este agir de forma correta, terá consequências positivas para ele mesmo. Este é um fator importante no sucesso em lidar com injustiças e no bem-estar psicológico, atuando como uma espécie de buffer contra a raiva (Dalbert, 2002). Já a CMJ geral refere-se a uma ideia mais alargada de justiça, sendo direcionada ao mundo como um lugar justo no seu coletivo (Dalbert, 1999).

Segundo Dalbert (2001), é possível identificar três funções principais da CMJ: estabelece um contrato subjetivo do indivíduo para com o mundo, na obrigação de se comportar de maneira justa; providencia um quadro conceptual que ajuda o indivíduo a interpretar, de forma significativa, os acontecimentos na sua vida; e garante ao indivíduo a confiança de que os outros o irão tratar de forma justa, e que não será vítima de um desastre imprevisto. Devido a estas três funções, a CMJ permite a cada um acreditar que os seus esforços e comportamentos serão recompensados, facilitando os investimentos a longo prazo, com o objetivo de atingir metas futuras (Bal & Van den Bos, 2012; Hafer, 2000). Quando um indivíduo é confrontado com algum tipo de injustiça, e sendo que a CMJ tem uma forte componente adaptativa, podem ser ativados alguns tipos de mecanismos de defesa, para ajudar no restauro da justiça (Furnham, 2003). De acordo com Lerner (1980), estas estratégias defensivas podem ser “racionais” e “irracionais”. As estratégias racionais tentam diminuir o sentido de injustiça através da punição do culpado ou ajudando a vítima. Se não for possível realizar nenhuma das duas anteriores, este poderá recorrer a estratégias irracionais, que se baseiam na diminuição da perceção de injustiça, através, principalmente, da vitimização secundária, com a ideia de que se algo aconteceu àquela pessoa, é porque ela o merecia (Ellard et al., 2016; Lerner, 1980). De acordo com Correia (2003) existem quatro tipos de vitimização secundária mencionadas na literatura: a minimização do sofrimento da vítima; a desvalorização da vítima e do seu sofrimento; a culpabilização da vítima pelo que lhe aconteceu; e a evitação da vítima.

Tal como já foi referido, a perceção de injustiça é um dos fatores suscetíveis de diminuir a capacidade de autorregulação, apesar desta associação ser pouco abordada na literatura. Ao procurarmos uma explicação para este fenómeno, afiguram-se duas hipóteses, que passaremos

a explicar de seguida. A primeira hipótese é que, um indivíduo, ao ser confrontado com uma situação injusta, que causará uma ameaça à sua CMJ, utilizará recursos cognitivos de autorregulação para lidar com a mesma, ficando estes diminutos. Loseman e Van Den Bos (2012) conduziram dois estudos de forma a testar esta hipótese. O primeiro estudo demonstrou que, numa situação de *ego depletion*, em que os recursos de autorregulação se encontram diminuídos (instigado através de uma tarefa que compreendia riscar as letras “E”s de um texto apenas em condições específicas), a reação a uma vítima inocente seria mais negativa, com um nível de culpabilização da vítima mais elevado. Isto demonstra que os participantes, ao terem os recursos diminutos de uma tarefa anterior, não conseguiram lidar de forma eficiente com a injustiça. O segundo estudo demonstrou que, ao serem utilizadas estratégias de autoafirmação, reconhecidas como método eficaz para repor os níveis de autorregulação (e.g., nomear três características positivas sobre o próprio), a culpabilização da vítima diminui. Estes resultados sugerem assim que o indivíduo utiliza os mesmos recursos tanto para a autorregulação, como para lidar com injustiças. A segunda hipótese baseia-se na premissa que um indivíduo, ao considerar que se encontra num contexto justo, e que para cada ação praticada haverá uma consequência, mais facilmente irá utilizar recursos de autorregulação de forma a atingir os seus objetivos (Laurin et al., 2011). Ou seja, a crença num mundo justo aumenta a motivação para ir de encontro aos seus objetivos a longo prazo. Da mesma forma, ao considerarem que se encontram num contexto injusto, não investem nos seus objetivos a longo-prazo, diminuindo a sua autorregulação (Laurin et al., 2011). Por exemplo, alguém que acredite que o mundo é justo e que todas as suas ações irão ter uma consequência, mais facilmente ativa os seus recursos de autorregulação para resistir a uma escolha hedónica, pois o seu esforço será recompensado. Macedo e colaboradores (2021) encontraram um efeito direto e significativo da exposição à injustiça na autorregulação. Especificamente, os participantes que foram expostos a uma situação de injustiça, apresentaram níveis mais baixos de autorregulação medida. Este estudo vai de acordo à literatura existente que associa a (in)justiça à autorregulação (e.g., Laurin et al., 2011).

A associação entre o campo da justiça social e o do consumo tem sido examinada na literatura, de forma indireta no contexto do merecimento (e.g., Cavanaugh, 2014) e do comércio justo (e.g., White et al., 2014), e de forma direta pelo estudo de Macedo e colaboradores (2021).

A literatura tem demonstrado que os indivíduos preferem que as suas interações sociais sejam equitativas (Walster, et al., 1976), ou seja, que os resultados nessas interações sejam merecidos e baseados nas suas contribuições relativas para essa mesma relação. Também a

CMJ prediz esta necessidade de orientação para o merecimento em todos os aspetos da vida (Hafer & Bègue, 2005). Comprovando-se este conceito como uma necessidade básica ao ser humano, a área do consumo e marketing tem apostado no uso do merecimento para publicitar produtos, demonstrando-se, segundo a literatura, efetivos. Alguns exemplos de marcas cujos slogans mencionam o merecimento são “*Because you deserve it*” da marca L’Oreal ou “*You deserve a break*” da marca Kit Kat. De seguida, abordaremos alguns estudos que se focaram em estudar esta associação entre merecimento e a área do consumo.

Anderson et al., (2005) estudaram um anúncio de tabaco, baseado em estratégias de merecimento, entre 1982 e 1984, da marca *Lorillard*. Este anúncio utilizava a mensagem “*Go ahead. You deserve this Satin moment*” para publicitar a sua nova marca de cigarros *Satin*. Os autores encontraram um aumento significativo da quota de mercado para este anúncio, comparativamente ao anúncio mais convencional, com 33% dos testes de mercado a experimentarem o produto no primeiro mês (Anderson et al., 2005), sugerindo que a publicidade baseada no merecimento poderá ter mais impacto junto do consumidor.

Cavanaugh (2014) investigou a relação entre a noção de merecimento, associada aos relacionamentos (de família, amizade e românticos), e o consumo hedónico. Através de cinco estudos, esta investigação demonstrou que os consumidores, ao serem relembrados dos seus relacionamentos mais importantes, apresentam uma maior perceção de merecimento, o que conduz a uma tendência para o consumo hedónico. Pelo contrário, ao serem confrontados com a falta de um relacionamento (através da leitura de um excerto que pedia a recordação de uma relação passada de amizade) a perceção de merecimento diminui, acabando por restringir o consumo hedónico. Este estudo colabora, também, para a hipótese de que um merecimento percebido leva a uma maior probabilidade de uma escolha hedónica. Hafer e colaboradores (2018) examinaram, também, esta associação entre a publicidade e a noção de merecimento. Neste estudo, apresentam uma publicidade de um produto (vinho ou água de luxo) aos participantes, com a afirmação escrita de que os consumidores serão merecedores daquele mesmo artigo. Os resultados sugerem que, a eficiência neste género de publicidade, é mais eficaz para consumidores que apresentem uma CMJ mais elevada. Tais evidências inspiram que, consumidores com CMJ mais elevada, serão mais recetivos a publicidade apelando ao merecimento, pois corresponde ao seu tipo de visão do mundo (Hafer et al., 2018).

Tezer e Sobol (2021) conduziram uma investigação demonstrando que, quando confrontados com um conflito entre objetivos alimentares (e.g., escolher um brownie vs. uma barra de granola), os consumidores sobrestimam a severidade dos seus problemas de vida, de forma a aumentar a sua perceção de merecimento para uma escolha hedónica, para escolherem a opção que vai contra os seus objetivos. Esta investigação apresenta evidências de que o sentimento de merecimento, e consequentes escolhas indulgentes, podem ser provocadas por circunstâncias negativas. No caso deste estudo, o sentimento de merecimento não é consequência do mérito por bom comportamento, mas sim como uma forma de compensação por algo de negativo que aconteceu (Tezer & Sobol, 2021).

A associação entre a justiça, mais especificamente a CMJ, e o consumo, também tem sido abordada através da noção do comércio justo. O comércio justo pode ser descrito como um modelo comercial, cujo objetivo é construir práticas económicas equitativas e coerentes, fixando preços justos para os produtores, colocando as pessoas acima do lucro. White e colaboradores (2012) providenciaram uma noção do porque de os consumidores escolherem o comércio justo utilizando a CMJ. Especificamente, a preferência por comércio justo é maior nas condições de restauração de justiça elevada (ou seja, nas condições em que maior percentagem do dinheiro utilizado seria recebido pelos produtores). Esta relação foi, ainda, moderada pela CMJ e pelo tipo de produto (hedónico vs. utilitário). Esta investigação salienta como as preocupações dos consumidores com a justiça para com os outros, derivada da sua CMJ, pode desempenhar um papel fulcral no incentivo à seleção de produtos com atributos éticos. Também D'Souza e colaboradores (2020) estudaram a associação entre a CMJ e o comércio justo, confirmando o papel da crença no mundo justo como um antecedente na intenção de compra de produtos de comércio justo.

O estudo de Macedo e colaboradores (2021) concluiu que a exposição a situações de injustiça aumenta as intenções de consumo para os alimentos menos saudáveis. Este foi o primeiro estudo a examinar, de forma direta, a relação entre injustiça e consumo de alimentos, com resultados congruentes com o esperado pela literatura.

O presente estudo

O estudo de Macedo e colaboradores (2021), ponto de partida para a presente investigação, foi realizado através de um questionário online, apresentando uma manipulação de (in)justiça, mostrando, de seguida, imagens de alimentos (mais e menos saudáveis), inquirindo a intenção de consumo desse mesmo alimento durante a próxima semana. Os resultados obtidos foram congruentes com a literatura, demonstrando que a injustiça diminui a autorregulação que, por sua vez, aumenta a intenção de consumir alimentos menos saudáveis e reduz a intenção de consumir alimentos mais saudáveis. Embora a investigação de Macedo e colaboradores (2021) tenha demonstrado uma associação entre (in)justiça, autorregulação e preferências alimentares, não foi testada a relação causal entre a autorregulação e a intenção de consumo, sendo esse o principal objetivo da presente investigação. A existência desta causalidade entre a mediadora (autorregulação) e a variável dependente (intenção de consumo) é fundamental para confirmar a direção e pertinência do modelo usado (Pirlott & MacKinnon, 2016). De acordo com Shadish et al., (2002), para inferirmos a causalidade entre duas variáveis, há três requisitos a cumprir: a precedência temporal (a variável causal precede a variável dependente); a covariação (as variáveis independentes e dependentes variam ao mesmo tempo); e a não existência de outras explicações alternativas plausíveis. O cumprimento destes três requisitos só é possível através da manipulação da variável mediadora, de forma a associar os participantes a diferentes níveis, de forma aleatória. Sem esta confirmação, não é viável prever a pertinência e direção do modelo, ou seja, cientificamente, não é possível distinguir se a autorregulação leva à preferência alimentar, se é a preferência alimentar que influencia a autorregulação ou se existem outras variáveis omissas que intervêm nesta relação (Pirlott & MacKinnon, 2016).

Assim, na presente investigação, o principal objetivo é complementar o estudo anterior, utilizando a mesma manipulação de (in)justiça, mas acrescentando uma manipulação para a variável autorregulação, de forma a comprovar-se a causalidade entre todas as variáveis envolvidas no modelo.

Foram, assim, desenvolvidas as seguintes hipóteses: a intenção de consumo de alimentos menos saudáveis será mais elevada na condição de baixa autorregulação, comparativamente com a condição de alta autorregulação (H1); a intenção de consumo de alimentos menos saudáveis será mais elevada na condição de injustiça comparativamente com a condição de justiça (H2).

De acordo com os resultados verificados por Macedo et al., (2021), a intenção de consumo de alimentos mais saudáveis não diferirá em função da autorregulação (H3) nem da justiça (H4).

Tendo em conta que este estudo é exploratório, não formulamos hipóteses sobre os resultados a esperar nas interações entre a justiça e a autorregulação.

CAPÍTULO 2

Método

Delineamento

Para este estudo utilizamos um desenho experimental de randomização dupla simultânea, ou seja, manipulando a variável preditora e mediadora, em simultâneo. Este delineamento possibilita verificar simultaneamente o efeito causal da (in)justiça na intenção de consumo e da autorregulação na intenção de consumo (Pirlott & MacKinnonb, 2016), quer separadamente, quer conjuntamente. Foi atribuído ao participante uma condição de justiça (justiça, injustiça) e uma condição de autorregulação (nível alto de autorregulação, nível baixo de autorregulação), com um design 2x2 entre-sujeitos. De forma a controlar efeitos de ordem, contra balanceámos a ordem de apresentação das condições, resultando em 8 grupos, variando a amostra de cada grupo entre 15 e 23 participantes. No total, a condição de autorregulação alta teve 77 participantes, e a de autorregulação baixa 67 participantes. Quanto à condição de justiça, 77 participantes foram alocados à justa e 67 à injusta.

Procedimento

O presente estudo foi aprovado no âmbito da medida de Apoio à Investigação em Saúde Psicológica da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), que inclui a apreciação do projeto em quatro dimensões de análise (qualidade científica, relevância, ética e implementação, e disseminação).

A recolha dos dados decorreu entre março e abril de 2022, tendo como base a aplicação de um questionário individual. O mesmo foi construído através do software Qualtrics e enviado diretamente, por mensagem, para alguns contactos pessoais que, por sua vez, compartilharam com a sua rede de contactos, e também partilhado através de redes sociais.

Antes de começarem a responder ao questionário, foi exposto o consentimento informado, onde se explicitou no que consistia o estudo, a sua duração e dadas as garantias de total anonimato e confidencialidade. Foi, ainda, posta a pergunta relativa à concordância na participação, em que respostas negativas (“não aceito participar”) eram remetidas automaticamente para a página final do inquérito.

Seguidamente a consentirem a participação no estudo, os participantes responderam a algumas questões sociodemográficas (e.g., idade, sexo, condição sociodemográfica, local de residência). Depois, foram apresentadas as diferentes condições de manipulação (Justa vs. Injusta e Autorregulação alta vs. Autorregulação baixa), de forma aleatória. Após a

apresentação do cenário de manipulação de autorregulação, a mesma foi medida através de uma escala, como forma de verificação para o efeito da manipulação. Em seguida, foram apresentados os alimentos, de forma aleatória, no centro do ecrã, sendo que o participante deveria avaliar a sua intenção de consumo para cada um deles. Posteriormente, os participantes responderam às questões de verificação de manipulação para a condição de (in)justiça. Na parte final do questionário foram colocadas algumas questões sobre o estado de saúde dos participantes e de controlo (e.g., estado de espírito). No final do questionário, foi feito um agradecimento pela participação e dado os participantes acesso a um *debriefing*, com a explicação mais detalhada do estudo.

Depois de serem recolhidas todas as respostas, os dados foram exportados diretamente do Qualtrics para o SPSS (Statistics 28), para se proceder à análise e interpretação dos mesmos.

Participantes

Para este estudo recorreu-se a uma amostra por conveniência, não probabilística, com um total de 144¹ participantes de nacionalidade portuguesa, sendo que 52 (36.1%) se identificaram com o sexo masculino, 90 (62.5%) com o sexo feminino e 2 responderam “outro”. As idades dos participantes estão compreendidas entre os 18 e os 56 anos ($M = 23$, $DP = 8.07$) e, relativamente à distribuição geográfica, a maioria é residente na área metropolitana de Lisboa (75.7%). O único critério para a inclusão de participação apresentado para esta investigação, para além da maioridade, foi ser estudante de licenciatura, devido à medida utilizada para manipular a (in)justiça.

A maioria dos participantes (93.8%) reportou seguir um regime alimentar omnívoro. A média do Índice de Massa Corporal ($IMC = kg/m^2$), foi de 23.36, enquadrando-se dentro dos parâmetros considerados saudáveis. Apenas 25 participantes apresentavam IMC acima dos 25 (i.e., excesso de peso). Foi, também, questionado o IMC percebido, ou seja, a perceção de peso face a pessoas com a mesma altura, idade e sexo, numa escala de 7 pontos (1 = *muito abaixo da média* a 7 = *muito acima da média*; $M = 4.26$, $DP = 1.12$). De forma a compreender o estado fisiológico dos participantes, foi-lhes solicitado que respondessem em que grau concordavam com cinco afirmações – “Sinto-me cansado”; “Sinto-me energético”; “Sinto-me esfomeado”;

¹ 507 participantes iniciaram a resposta ao questionário, sendo que apenas 194 concluíram o questionário. Destes 194, eliminaram-se 50 participantes que não seguiram as instruções relativas à leitura dos cenários experimentais, obtendo-se assim uma amostra final de 144 participantes.

“Sinto-me com alguma fome” e “Sinto-me com algum apetite”, utilizando uma escala de 7 pontos (1 = *Discordo totalmente* a 7 = *Concordo totalmente*). Estes itens foram, posteriormente, recodificados (à exceção de “Sinto-me energético”), e integrados numa variável compósita (alfa de Cronbach de .765), sendo que medidas mais elevadas representam estados fisiológicos mais positivos ($M = 4.193$, $DP = 1.39$). A caracterização sociodemográfica dos participantes pode ser consultada no Quadro 1.1.

Quadro 2.1. *Caracterização sociodemográfica dos participantes*

	<i>n</i>	%
Sexo		
Feminino	90	62.5
Masculino	52	36.1
Outro	2	1.4
Área de Residência		
Área metropolitana de Lisboa	109	75.7
Centro	19	13.2
Norte	4	2.8
Algarve	3	2.1
Alentejo	4	2.8
Condição Socioeconómica		
1- “portugueses que estão pior na vida (os que têm menos dinheiro, menos educação e piores empregos”	0	0
2	2	1.4
3	2	1.4
4	12	8.3
5	25	17.4
6	33	22.9
7	54	37.5
8	14	9.7
9	1	0.7
10- “portugueses que estão melhor na vida (os mais ricos, com melhor educação e melhores empregos)”	1	0.7
Regime Alimentar		
Regular/Omnívoro	135	93.8
Vegetariano	3	2.1
Vegan	3	2.1

Instrumentos

Questões Sociodemográficas

A condição socioeconómica foi acedida através da pergunta de posicionamento: “Por favor, pense numa escada com 10 degraus, onde se podem colocar os portugueses. No degrau 10 estão as pessoas que estão melhor na vida (os mais ricos, com melhor educação e melhores empregos) e no degrau 1 estão os portugueses que estão pior na vida (os que têm menos dinheiro, menos educação e piores empregos). Em que degrau desta escada se situa?”, respondida numa escala de 0 a 10 (0 = *portugueses que estão pior na vida* a 10 = *portugueses que estão melhores na vida*; $M = 6.16$, $DP = 1.33$) (Adler et al., 2000). No que diz respeito à caracterização da amostra, foi também questionado o peso, altura, índice de massa corporal (IMC) percebido, tipo de regime alimentar seguido e estado fisiológico. O peso dos participantes variou entre os 43 e os 120 quilos ($N = 133$; $M = 66.11$, $DP = 14.27$) e a altura varia entre 1.47 e 1.92 metros ($N = 139$; $M = 1.68$ $DP = 9.27$).

Manipulação de (in)justiça

A manipulação de (in)justiça foi realizada através da apresentação de dois excertos, que expõem a realização de uma prova final por estudantes de licenciatura, adaptado de Macedo e colaboradores (2021). Foi dada a instrução para ler o texto que iria ser mostrado no ecrã e que se imaginassem naquela mesma situação. Foi, também, referido que, no fim do questionário, teriam de responder a algumas questões sobre o mesmo. O excerto apresentado representa as três formas de justiça aceites de forma consensual na literatura: a distributiva, processual e da interação. A justiça distributiva refere-se à perceção acerca de uma distribuição de recursos, ou seja, o rácio entre as contribuições dadas e os resultados obtidos (Törnblom, 1992, citado por Correia, 2010). No excerto apresentado, a ativação da injustiça distributiva é representada pelos resultados obtidos na prova, claramente desproporcionais ao esforço investido na mesma. A justiça procedimental refere-se aos procedimentos utilizados para a distribuição desses mesmos recursos, e é determinada pela distribuição do controlo entre as partes e quem decide (Thibaut & Walker, 1975, citado por Correia, 2010). Uma das operacionalizações da justiça procedimental é a oportunidade dos envolvidos pronunciarem a sua opinião (voz) num processo de tomada de decisão, influenciando o seu resultado (Correia, 2010). Nos excertos apresentados, houve uma privação deste tipo de justiça, não dando oportunidade ao participante de ter “voz” acerca do processo, comparativamente a um colega. Em último, a justiça da interação que se refere a uma componente do processo mais relacional, incluindo um tratamento

com respeito e honestidade nas decisões tomadas por parte dos decisores (Bies & Moag, 1986, citado por Correia, 2010). No caso apresentado, há uma interação pouco honesta, não havendo justificção das decisões tomadas relativamente ao pedido de um dos alunos para consultar a prova.

Quadro 2.2. Estímulos apresentados para manipulação de (in)justiça

Condição Justa	Condição Injusta
<p>Encontra-se no último ano da Licenciatura e apenas a um exame de terminar o curso. Este exame, por ser de uma Unidade Curricular muito exigente e com grande peso na nota final do curso, tem de ser realizado em Época Especial, o que significa que é a sua última oportunidade para o realizar e concluir a Licenciatura.</p> <p>A nota deste exame é decisiva para a média final, muito importante no que respeita ao acesso a um curso de Mestrado que possa vir a realizar no futuro, bem como em termos de empregabilidade na sua área profissional. Assim, tem vindo a esforçar-se muito para este exame, deixando até de sair com amigos ou ir a festas.</p>	<p>No dia da prova, recebe um exame com um grau de dificuldade excessivamente elevado e indicações erradas, por parte do professor, quanto à cotação das questões, o que o/a leva a fazer escolhas desvantajosas relativamente a responder ou não a algumas delas. Por outro lado, outro/a estudante recebe uma prova com um grau de dificuldade absolutamente adequado ao nível de exigência da Unidade Curricular e indicações claras, por parte do professor, relativamente à cotação das questões, o que o/a leva a tomar opções de escolha vantajosas quanto a responder ou não a algumas delas.</p>
<p>Além disso, o conteúdo e o formato dos exames estão de acordo com as informações que o professor tinha dado antecipadamente.</p>	<p>Além disso, o conteúdo e o formato do seu exame não estão de acordo com as informações que o professor tinha dado antecipadamente, ao contrário do que acontece com o/a outro/a estudante, cujo conteúdo e formato do exame estão de acordo com as indicações anteriormente dadas.</p>
<p>Alguns dias após a realização do exame, a pauta com os resultados é lançada e tanto você como o/a outro/a estudante solicitam ao professor uma consulta da prova. Este acede ao pedido e ambos podem consultar o exame, concluindo que a prova foi bem cotada e que ambos tiveram a nota merecida.</p>	<p>Alguns dias após a realização do exame, a pauta com os resultados é lançada e tanto você como o/a outro/a estudante solicitam ao professor uma consulta da prova. Este acede ao pedido do/a outro/a estudante, mas recusa o seu, afirmando que é mesmo assim e que “também é preciso ter sorte com os testes”. No final, o/a outro/a estudante pode consultar o exame e você não.</p>
<p>Você e o outro/a estudante são aprovados na Unidade Curricular.</p>	<p>Chumba a prova e só poderá repeti-la no próximo ano.</p>

Manipulação da autorregulação

Imai et al. (2013) discutem que, as variáveis mediadoras, não devem ser manipuladas de uma maneira presente ou absente, mas sim de encorajamento ou desencorajamento. Por este motivo, a manipulação dos níveis de autorregulação foi realizada através de um processo ao qual se dá o nome de *priming*. A exposição a um dado estímulo que torna alguns processos cognitivos mais acessíveis, temporariamente, podem, de facto, influenciar pensamentos, sentimentos e comportamentos subsequentes (Fujita & Yaacov, 2014). No presente estudo, optou-se por utilizar a técnica de *mindset priming*. Este baseia-se na realização, por um participante, de uma tarefa relacionada com o conceito utilizado, de uma forma intencional e consciente, ao contrário de outras formas de *priming* passivo (para revisão, ver Bargh & Chartrand, 2000). Esta manipulação foi baseada num método adaptado de Katz e Hass (1988), que se traduz na leitura de frases para o encorajamento ou desencorajamento dos níveis de autorregulação. Os participantes foram instruídos para lerem frases num ecrã, imaginando-se nessa situação apresentada. Estas frases foram adaptadas da escala TESQ-E, traduzida para a população portuguesa por Gaspar e colaboradores (2012), e representam situações de autocontrolo, ou ausência de autocontrolo, perante alimentos menos saudáveis. Desta forma, ao se imaginarem numa situação em que não se conseguiram controlar perante comida dita tentadora, mais pré-disposição irão apresentar na intenção de consumo menos saudável.

As frases utilizadas para a condição de autorregulação alta foram, de forma aleatória, “Recorde e descreva sucintamente uma situação em que, ao passar por uma pastelaria, conseguiu ignorar o cheiro da comida deliciosa”, “Recorde e descreva sucintamente uma situação em que, ao ir a uma festa com muitos alimentos pouco saudáveis, conseguiu ignorá-los” e “Recorde e descreva sucintamente uma situação em que conseguiu utilizar a força de vontade para se manter afastado/a de alimentos não saudáveis”. Para a condição de autorregulação baixa, foram utilizadas as mesmas frases, mas na forma negativa (e.g., “recorde e descreva sucintamente uma situação em que, ao passar por uma pastelaria, não conseguiu ignorar o cheiro da comida deliciosa”).

Questões de controlo e de verificação das manipulações

Para a verificação da manipulação de (in)justiça, como forma de confirmar que os participantes leram os cenários atribuídos, foi pedido que escolhessem a afirmação correspondente ao cenário apresentado. Designadamente os cinco pares de afirmações eram: “Encontrava-se no primeiro/último ano de Licenciatura”; “O exame foi realizado em época normal/especial”, “O exame tinha um grau de dificuldade excessivamente elevado/grau de dificuldade adequado”,

“O professor aceitou a consulta da prova/recusou a consulta da prova”, “Passou no exame/Chumbou no exame”. Excluiu-se um total de 50 participantes que erraram mais de duas afirmações, ou que erraram a última afirmação. De forma complementar, mediu-se a perceção de justiça após manipulação, pedindo aos participantes que indicassem o grau de justiça da situação que leram, respondido através de uma escala de 7 pontos (1= *Situação injusta* a 7= *Situação justa*).

Para a verificação da manipulação de autorregulação utilizou-se uma medida do mesmo construto, autorregulação, verificando a diferença média nos resultados inter-sujeitos (Pirlott & MacKinnonb, 2016). Para isto, utilizou-se a tradução portuguesa do Self-Regulation of Eating Behaviour Questionnaire for Adults (Kliemann et al., 2016), que inclui cinco itens. A instrução para o preenchimento do questionário consistiu em pedir aos participantes que assinalassem as opções com que mais se identificassem utilizando uma escala de 5 pontos (1 = *Nunca* a 5= *Sempre*). Foi esclarecido o significado de comida tentadora e de intenções alimentares com a seguinte informação: “Comida tentadora é qualquer comida que deseje comer mais do que pensa que deveria. Intenções alimentares referem-se à forma como pretende alimentar-se, por exemplo, pode evitar alimentos tentadores ou comer alimentos mais saudáveis”. Quando se procedeu à análise dos dados, recodificou-se alguns itens desta escala (“Eu desisto facilmente das minhas intenções alimentares”; “Eu desvio-me facilmente das minhas intenções alimentares”; “Eu acho difícil lembrar-me de tudo o que comi durante o dia”), para que os valores mais altos representassem uma capacidade de autorregulação mais elevada ($M = 3.18$ $DP = 0.67$). O alfa de Cronbach da escala é de .70

Intenção de consumo de alimentos mais e menos saudáveis

Depois da primeira fase do questionário, e à semelhança do estudo de Macedo et al (2021), foi dito ao participante que a sua participação no estudo tinha terminado pedindo a colaboração numa tarefa independente de avaliação de alimentos (cover story). Foi dada a seguinte instrução: “Pedimos-lhe a sua colaboração numa tarefa rápida de avaliação de alimentos. A sua tarefa será apenas indicar, para cada alimento, a sua intenção de consumo durante a próxima semana”, apresentando um conjunto de 26 imagens de alimentos (uma imagem por ecrã), de forma aleatória, sendo que metade representa alimentos menos saudáveis e, a outra metade, alimentos mais saudáveis. Estas imagens apresentadas pertencem a uma base de estímulos alimentares - food-pics, de Bleichert et al., 2014, validadas para a população portuguesa por Prada e colaboradores (2017). A intenção de consumo foi acedida através de uma escala de 7 pontos (1= *Provavelmente não vou consumir* a 7= *Provavelmente vou consumir*). Apresenta-se

o conjunto de estímulos no quadro seguinte. Aquando da análise de dados, foi criada uma compósita dos itens saudáveis ($M = 4.73$, com alfa de Cronbach de $.79$) e dos itens menos saudáveis ($M = 3.88$, com alfa de Cronbach de $.89$), como forma de garantir a confiabilidade das categorias.

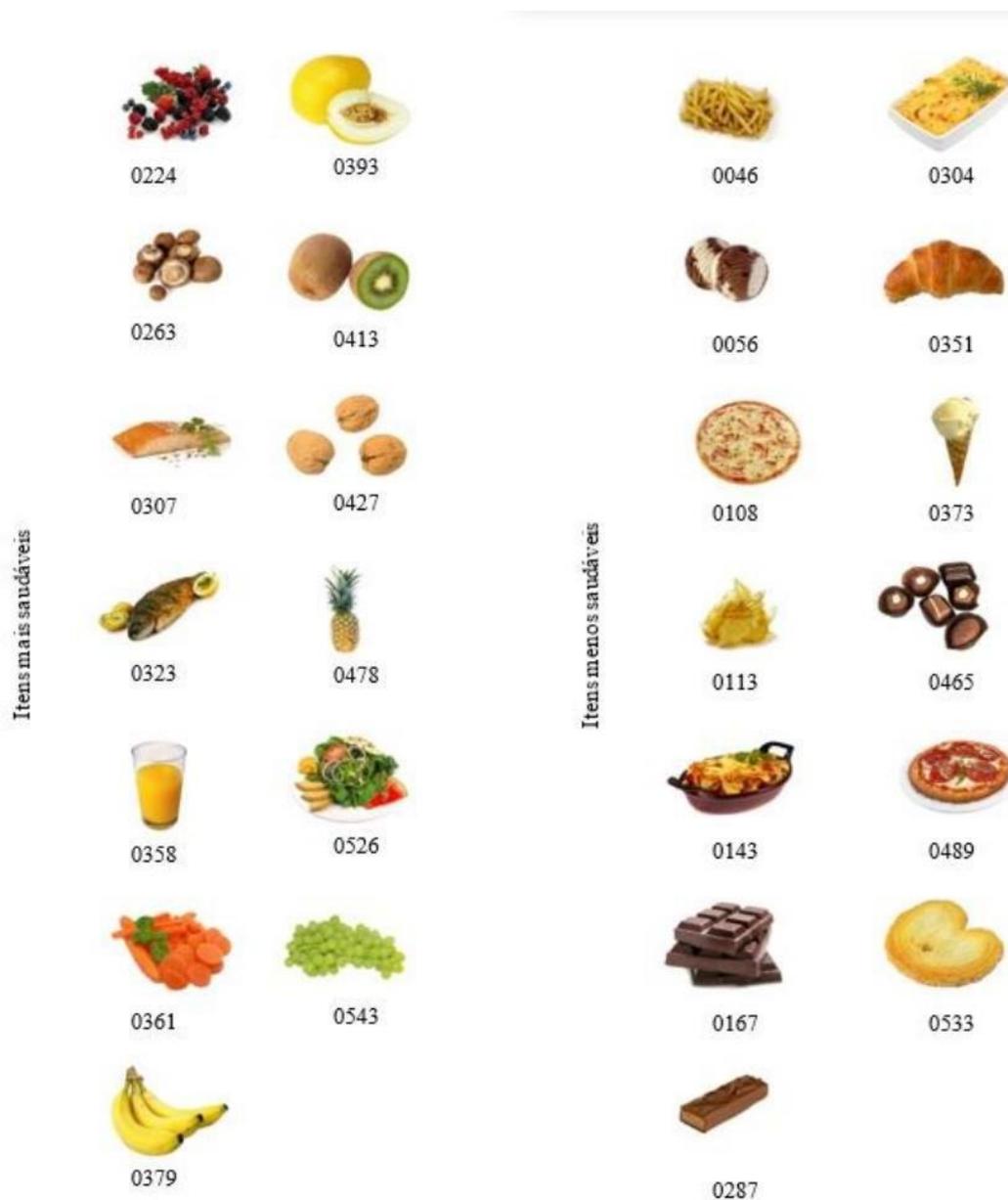


Figura 2.1. Estímulos utilizados para medição de intenção de consumo de alimentos saudáveis e menos saudáveis.

Nota. A numeração apresentada na imagem corresponde à dada na base de dados Food Pics (Blechert et al., 2014) validada para a população portuguesa (Prada et al., 2017).

Procedeu-se, ainda, à medição de uma variável que poderia afetar as relações propostas, para além do efeito da variável mediadora autorregulação.

Estado de espírito

De forma a avaliar o estado de espírito dos participantes, utilizou-se os cinco diferenciais semânticos sugeridos por Garcia-Marques (2004), respondidos através de uma medida bipolar com 7 pontos. Foi dada a instrução para que assinalassem como se sentiam naquele momento. Existiu a necessidade de inverter alguns itens da escala (i.e., Descansado/Cansado; Bem/Mal; Positivo/Negativo) para que valores mais altos correspondam a um estado de espírito mais positivo ($M = 4.33$, $DP = 1.28$). O alfa de Cronbach da escala é de .81.

Resultados

De seguida, apresentamos as análises dos dados, explicadas de seguida. Com o objetivo de verificar se a manipulação de (in)justiça foi bem-sucedida, foi aplicado um teste *t*-student para amostras independentes, verificando se existem diferenças de médias entre os participantes das condições experimentais (justiça vs. injustiça). Semelhantemente, de forma a verificar se a manipulação de autorregulação foi bem-sucedida, foi aplicado um teste *t*-student para amostras independentes, verificando se existem diferenças de médias entre os participantes das condições experimentais (alta vs. baixa). Seguidamente, foram realizadas duas ANOVA 2X2 de forma a verificar o efeito da condição de justiça (situação justa vs. situação injusta) bem como da condição de autorregulação (alta autorregulação vs. baixa autorregulação), na intenção de consumo de alimentos saudáveis, e na intenção de consumo de alimentos menos saudáveis.

Antes de procedermos às análises principais, é necessário referir que não existiram diferenças significativas em relação à ordem de apresentação das manipulações de (in)justiça e de autorregulação na intenção de consumo de alimentos menos saudáveis, $p = 0.277$, pelo que iremos apresentar os mesmos de maneira independente.

Verificação da manipulação de (in)justiça

Como esperado, na condição justa a justiça percebida ($M = 6.14$, $DP = 1.24$) foi superior em comparação com a condição injusta ($M = 1.46$, $DP = 1.11$), sugerindo que esta manipulação foi bem sucedida, $t(142) = 23.72$, $p < .001$, IC 95% [4.29, 5.07].

Verificação da manipulação de autorregulação

A diferença entre o grau de autorregulação medida na condição alta ($M = 3.27$, $DP = 0.07$) e na condição baixa ($M = 3.18$, $DP = 0.08$) não se mostrou significativa, sugerindo que esta manipulação poderá não ter sido bem sucedida, $t(136) = 0.86$, $p = 0.393$, IC 95% [-0.12, 0.31].

Análises adicionais

Como forma de verificar se alguma das variáveis de controlo teve efeito nas relações propostas, foi realizada uma ANOVA 2 (justiça, injustiça) X 2 (alta autorregulação, baixa autorregulação), para o estado de espírito e para o estado fisiológico. Não foram encontrados efeitos principais da condição de justiça ($p = 0.27$) ou da condição de autorregulação ($p = 0.93$) nem efeito de interação entre as duas variáveis ($p = 0.95$) no estado de espírito. Para o estado fisiológico,

também não foram encontrados efeitos principais da condição de justiça ($p = 0.61$), da condição de autorregulação ($p = 0.72$), nem da interação entre as duas variáveis ($p = 0.49$).

Análises principais: O impacto da AR e da justiça na intenção de consumo de alimentos (saudáveis e menos saudáveis)

Os principais objetivos do presente estudo foram analisar o efeito da (in)justiça e da autorregulação na intenção de consumo de alimentos, em particular, menos saudáveis. Para tal foi realizada uma ANOVA 2X2 para verificar o efeito da condição de justiça (justa vs. injusta) e da condição de autorregulação (alta vs. baixa), na intenção de consumo de alimentos menos saudáveis. Não foram encontrados efeitos principais para a condição de justiça, $F(1, 140) = 1.38$, $p = 0.242$, $n_{2p} = 0.010$, nem para a condição de autorregulação, $F(1, 140) = 0.50$, $p = 0.479$, $n_{2p} = 0.004$ na intenção de consumo de alimentos menos saudáveis, pelo que não se confirma a H1 nem H2.

Foi ainda encontrado um efeito de interação entre a condição de justiça e a condição de autorregulação na intenção de consumo de alimentos menos saudáveis $F(1, 140) = 8.98$, $p = 0.003$, $n_{2p} = 0.060$. De forma a explorar esta interação, foram realizadas comparações simples, que mostraram que para os participantes na condição de justiça, a intenção de consumo de alimentos menos saudáveis é maior para a autorregulação baixa ($M = 4.02$) do que para a autorregulação alta ($M = 3.21$), $F(1, 140) = 7.42$, $p = 0.007$, $n_{2p} = 0.050$. Para a situação de injustiça, não há diferenças entre a condição de autorregulação alta ($M = 4.13$) e a condição de autorregulação baixa ($M = 3.62$), $F(1, 140) = 2.43$, $p = 0.121$, $n_{2p} = 0.017$.

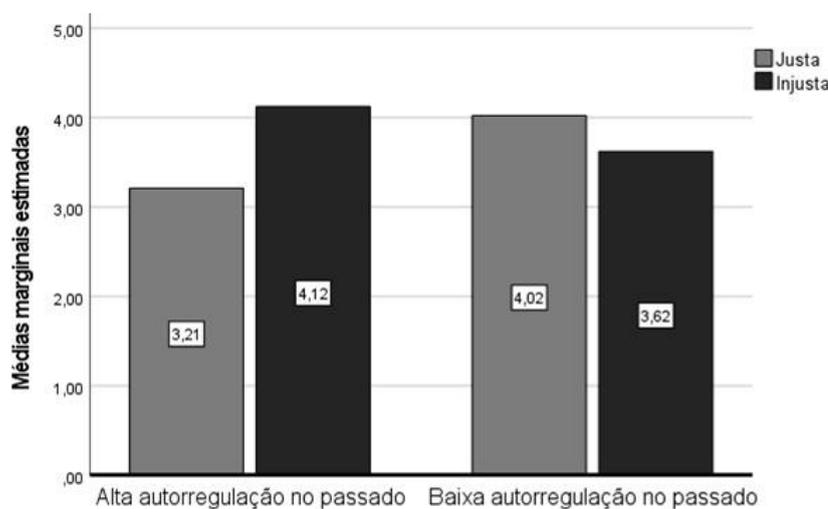


Figura 3.1 Médias da intenção de consumo de alimentos menos saudáveis em função da condição de (in)justiça e da condição de autorregulação

O mesmo efeito de interação demonstrou, ainda, que para os participantes na condição de autorregulação alta, a intenção de consumo de alimentos menos saudáveis é maior para a condição de injustiça ($M = 4.13$) do que para a condição de justiça ($M = 3.21$), $F(1, 140) = 9.39$, $p = 0.003$, $n_2p = 0.063$. Para a condição de autorregulação baixa, não há diferenças entre a condição de justiça ($M = 4.02$) e a condição de injustiça ($M = 3.62$), $F(1, 140) = 1.55$, $p = 0.216$, $n_2p = 0.011$.

Foi realizada uma ANOVA 2x2 para verificar o efeito da condição de justiça (justa vs. injusta) e da condição de autorregulação (alta vs. baixa), na intenção de consumo de alimentos saudáveis. Não foram encontrados efeitos principais para a condição de justiça, $F(1, 140) = 0.72$, $p = 0.789$, nem para a condição de autorregulação, $F(1, 140) = 0.16$, $p = 0.692$, na intenção de consumo de alimentos saudáveis, pelo que se confirma a H3 e a H4. Também não foi encontrado o efeito de interação entre a condição de justiça e a condição de autorregulação na intenção de consumo de alimentos saudáveis $F(1, 140) = 0.72$, $p = 0.398$.

CAPÍTULO 4

Discussão

Esta investigação apresentou como principal objetivo estudar a relação causal da autorregulação e da (in)justiça nas intenções de consumo de alimentos, tendo por base o estudo de Macedo e colaboradores (2021). Em particular, pretendeu analisar de que forma a exposição a diferentes condições de justiça (injustiça vs. justiça) e a diferentes condições de autorregulação (baixa vs. alta) influenciam a intenção de consumo de alimentos menos saudáveis.

Os dados não demonstraram nenhum efeito principal da autorregulação ou da (in)justiça na intenção de consumo de alimentos menos saudáveis, não se verificando a Hipótese 1 nem a Hipótese 2. Da mesma forma, não houve nenhum efeito principal da autorregulação nem da (in)justiça na intenção de consumo de alimentos saudáveis, verificando-se, assim, a Hipótese 3 e a Hipótese 4.

No entanto, os resultados revelaram um efeito de interação entre a condição de autorregulação, a condição de (in)justiça na intenção de consumo de alimentos menos saudáveis. Mais especificamente, para os participantes na condição de justiça, a intenção de consumo de alimentos menos saudáveis é maior na condição de autorregulação baixa. Este efeito de interação também demonstrou que, para os participantes na condição de autorregulação alta, a intenção de consumo de alimentos menos saudáveis é maior para a condição de injustiça. Apesar de não serem os resultados previstos, é possível encontrar justificações na literatura para os mesmos. Um fator que deve ser aprofundado é a manipulação utilizada para a autorregulação. Embora as médias de autorregulação medida tenham sido idênticas para ambas as condições, o que indica que, teoricamente, não houve manipulação de autorregulação, os dados demonstram um efeito de interação entre as variáveis. Isto pode ser um indicativo de que algo foi manipulado nos participantes, apenas não influenciou a autorregulação medida, pelo que não é possível retirar quaisquer conclusões acerca da autorregulação e da sua associação às outras variáveis.

Tal como já foi referido, o efeito de interação entre as variáveis demonstrou que os participantes na condição de justiça apresentam maior intenção de consumir alimentos menos saudáveis, para a condição de autorregulação (passada) baixa. Seria esperado que, de acordo com a literatura estudada (e.g., Macedo et al., 2021), para a condição de justiça, a intenção de

consumo de alimentos menos saudáveis fosse menor. No presente estudo é comprovado que, para a percepção de justiça, é necessária a interação com outra condição para a existência de um efeito nas intenções de consumo de alimentos menos saudáveis. É possível que a manipulação utilizada para a condição de autorregulação (passada) alta tenha funcionado através do seu objetivo de mindset priming, apesar de não ter influenciado a nossa medida de verificação da manipulação de autorregulação. Segundo Bargh e Chartrand (2000), este género de priming caracteriza-se como uma “transferência” de um certo procedimento ou conceito para um novo contexto, geralmente subsequente à tarefa de priming. Possivelmente, na presente investigação, os participantes retiveram o cenário em que não resistiram ao consumo de alimentos hedónicos, transportando-o para a tarefa da intenção de consumo, sem influenciar a autorregulação. O uso do priming em investigações relacionadas com o consumo alimentar tem ganho algum destaque nos últimos anos (e.g., Kochs et al., 2022; Schlegel et. al., 2021), demonstrando, mesmo que indiretamente, a importância deste conceito nesta área. Por exemplo, Minas et al. (2016) realizou uma investigação, onde mostrou que a utilização de uma tarefa de priming, através de um jogo de palavras (utilizando-se palavras como “dieta”, “magro”, “saudável”), com o propósito de ativar objetivos relacionados com a imagem corporal, levou as participantes do sexo feminino a reduzirem o seu consumo alimentar. Também Frank-Podlech et al. (2021), utilizaram um método baseado no mindset priming, de forma a entender o seu impacto na intenção de consumo. Nesta investigação, utilizaram uma manipulação para um mindset saudável e outro para palatabilidade (menos saudável), através de uma tarefa de avaliação de alimentos, pedindo aos participantes para avaliarem cada alimento de acordo com as suas consequências para a saúde (condição mindset saudável), e para o quanto seria agradável comer aquele alimento no momento (condição mindset de palatabilidade). Os resultados demonstraram que os participantes na condição de mindset saudável demonstraram menos intenção de consumir batatas fritas, do que aqueles que estariam no mindset de palatabilidade.

O efeito de interação entre as variáveis também demonstrou, tal como já foi referido, que os participantes na condição de autorregulação (passada) alta, apresentam maior intenção de consumir alimentos menos saudáveis, para a condição de injustiça. Neste cenário já não é possível justificar estes resultados através do mindset priming, pois para a condição de autorregulação (passada) alta, os participantes resistiam à tentação do consumo hedónico. Assim, o quadro teórico que melhor se enquadra nesta situação é o das justificações para o consumo hedónico. Alguma investigação tem demonstrado que os indivíduos, quando se recordam de uma restrição passada, e percebem algum progresso relativamente a um

objetivo, mais facilmente cedem a uma escolha hedónica. (De Witt Huberts et al., 2014a; Fishbach & Dhar, 2005; May & Irmak, 2014). Tem sido sugerido pela literatura que os sentimentos de orgulho e realização que estão associados a esta memória podem promover um sentido de progresso em relação ao objetivo (Wilcox et al., 2011). Esta sensação de progresso, por sua vez, funciona como uma licença para comportamentos hedónicos. Este fenómeno também pode ser devido a um aumento na confiança do indivíduo, depois de ter conseguido resistir a uma tentação, acabando por facilitar a escolha por um alimento menos saudável (Khan & Dhar, 2006; Laran 2010). Na presente investigação, é possível que os participantes, ao recordarem uma situação em que conseguiam resistir a uma tentação alimentar, descrevendo como se sentiram no momento, compreenderam como um objetivo cumprido, servindo como uma justificação para preferirem os alimentos menos saudáveis no presente. Mukhopadhyay e colaboradores (2008) realizaram uma investigação com o objetivo de verificar se a recordação de um comportamento passado, no contexto de uma decisão entre uma situação hedónica/saudável, conduz a uma alteração dessa mesma decisão numa escolha subsequente, e se há diferenças entre indivíduos impulsivos e não impulsivos. Com este objetivo, pediram aos participantes que se lembrassem de uma situação recente em que resistiram ou sucumbiram a um alimento tentador, e deram 5 minutos para descreverem essa mesma experiência. É possível verificar que esta manipulação se encontra na mesma linha que a utilizada na presente investigação, o que reforça a ideia de que foi manipulado o efeito de justificação, ou de *licensing*, ao invés da autorregulação. Ao ser pedido aos participantes que se recordassem de três situações em que resistiram a comida considerada tentadora, foi dada uma espécie de “permissão” ou “justificação” para os mesmos demonstrarem mais intenção de consumir alimentos menos saudáveis, na tarefa subsequente. Relembrando que este efeito foi de interação, isto significa que apenas a perceção de injustiça ou o uso de uma justificação em si não é suficiente para o indivíduo apresentar mais intenção para o consumo de alimentos menos saudáveis, mas, quando estes se encontram associados, esta intenção aumenta. O estudo de Macedo e colaboradores (2021), demonstra uma relação direta da perceção de injustiça com a intenção de consumo de alimentos menos saudáveis, onde os participantes que se encontram numa situação em que a justiça está comprometida, mais facilmente optam por esse tipo de alimentos. Também Tezes e Sobol (2021) apontam um novo paradigma, em que o merecimento associado ao consumo hedónico pode dar-se através de uma vertente de compensação, por algum evento negativo. Esta perceção de merecimento de compensação poderá ser reforçada pelo *self-licensing*. Nesse sentido, os participantes, ao serem expostos a uma situação de injustiça, podem se sentir no direito de serem compensados e, como tal, optam por uma escolha

alimentar hedónica, utilizando a restrição prévia como justificação para o comportamento. Também é necessário referir que as situações consideradas injustas podem despoletar emoções negativas, como a raiva (Barclay et al., 2005). Esta informação é bastante pertinente pois Heiland e Veilleux (2022) encontraram, nos seus estudos, uma associação entre emoções negativas e o pensamento justificativo (a procura de uma justificação para a “permissão” de seguir uma escolha hedónica), mais especificamente no campo do merecimento. Mais concretamente, estes autores demonstraram que o pensamento justificativo, especialmente a perceção de merecimento, pode ser um potencial elo entre as emoções negativas e a quebra da autorregulação. É possível que, no presente estudo, as emoções negativas despoletadas pela perceção de injustiça, tenham facilitado o uso da manipulação de autorregulação como uma manipulação para o pensamento justificativo, aumentando assim a intenção de consumo de alimentos menos saudáveis.

Tal como já foi referido acima, a manipulação de alta/baixa autorregulação não resultou no seu propósito, apresentando, ambos os grupos, médias muito semelhantes de autorregulação medida. Imai et al. (2013), referem que os mediadores não devem ser manipulados de uma forma presente versus absente, mas sim encorajamento versus desencorajamento. Há a possibilidade de a manipulação não ter resultado por ter sido usado a memória de uma escolha difícil, e não a escolha em si, o que poderá não ser o suficiente para obter um efeito de redução da autorregulação. Singh e colaboradores (2018) realizaram uma investigação onde demonstraram que o esgotamento do ego não afeta o desempenho da memória de trabalho, pelo que, conseqüentemente, é possível assumir que a utilização da memória de trabalho também não levará uma baixa autorregulação, assunção que é suportada pela meta-análise de Dang (2017).

Não obstante não ter sido adequado a utilização dos cenários de priming para manipular a autorregulação, estes parecem ser pertinentes noutras áreas, realçando o facto de que estas explicações aqui avançadas são apenas hipotéticas, não sendo possível confirmá-las. Apesar de não se ter alcançado os principais objetivos, este trabalho abre portas para uma nova área de estudos, relacionando a justiça e o *self-licensing* e, ainda, acrescenta às investigações experimentais utilizando o mindset priming relacionado com o consumo alimentar.

Limitações, sugestões para investigações futuras e implicações práticas

Tal como todas as investigações científicas, fomos confrontados com algumas limitações. A primeira limitação prendeu-se com o não funcionamento, da forma esperada, da manipulação da autorregulação, recorrendo ao método de *priming* adaptado de Katz e Hass (1988). Esta questão é particularmente relevante, tendo em conta que um dos principais objetivos desta investigação seria comprovar a relação causal entre a autorregulação e a intenção de consumo, o que não foi possível. Assim, para investigações futuras, seria importante a replicação deste estudo com o uso de uma outra manipulação da autorregulação já testada. Da mesma maneira, sugerimos a replicação da manipulação de *mindset priming*, de forma a comprovar que, cientificamente, pode ser usada como método para este tipo de estudos na área do consumo, mas com outro tipo de questões de controlo e verificação de manipulação já aplicadas em investigações semelhantes. Também de forma a explorar esta associação encontrada entre a (in)justiça e o *self-licensing* sugere-se, para estudos futuros, que se replique este estudo, utilizando a mesma manipulação de (in)justiça, mas com uma manipulação de *self-licensing* já validada. Também se sugere acrescentar, nas questões adicionais, uma escala de medição do merecimento. Desta forma, é possível verificar se a perceção de (in)justiça funciona como um facilitador do uso de justificações para o consumo hedónico, associado ao merecimento.

Outra das limitações existentes diz respeito à possibilidade de generalização dos resultados. Tendo em conta que a manipulação de (in)justiça retrata uma situação académica do grau de licenciatura, os participantes desta investigação tiveram de cumprir esse mesmo requisito. A abrangência demográfica também foi limitada, centrando-se mais na zona metropolitana de Lisboa (77%). Também é relevante a tendência para a participação de certo tipo de indivíduos nas investigações que tratam a temática do consumo, principalmente saudável. As mulheres e os indivíduos com um grau de educação mais elevado são mais prováveis de se voluntariarem para participar em estudos sobre consumo alimentar (e.g., Andreeva et al., 2015), refletindo-se na nossa amostra (63% mulheres). Assim, para estudos futuros, sugere-se a utilização de um método que permita a resposta à população em geral, assim como uma amostra recolhida de forma mais aleatória.

É possível, ainda, que os resultados tenham sido enviesados por respostas de desejabilidade social, ou seja, que os participantes tenham respondido em conformidade com o que percebiam como socialmente aceitável e não refletindo a sua própria realidade (Bergen & Labonté, 2019). Apesar do questionário ser anónimo, os participantes podem ter respondido de

forma a representarem-se de forma mais saudável ao que realmente são, de forma a ir de encontro ao que pensam ser mais desejável.

Tal como já foi referido, as conclusões possíveis de retirar nesta investigação acerca da autorregulação são limitadas. Partindo do pressuposto de que as ilações retiradas do efeito de interação encontrado estão corretas, esta investigação pode contribuir, a nível teórico, para duas linhas de investigação diferentes. Uma delas examina o processo de *self-licensing*, assim como a relação da (in)justiça com o mesmo, acrescentando às investigações passadas que examinam os processos pelos quais os consumidores justificam os seus consumos hedónicos (e.g., De Wit Huberts al., 2014), e de que forma o merecimento está associado. Seguindo a ideia de que parte dos resultados se devem à utilização de justificações para o consumo hedónico, acresce à teoria já abordada na literatura de que a perceção de esforço ou supressão pode levar à escolha hedónica, não só pelo esgotamento do ego, mas pelo uso do *self-licensing* como resposta a um conflito de autorregulação (e.g., Prinsen et al., 2018). Também contribui, a nível teórico, para a área de investigação do mindset priming no consumo, e da sua relação com a justiça. Algumas investigações têm abordado este tema da utilização do priming para redução do consumo hedónico (e.g., Schlegel et. al., 2021), nem sempre de forma bem-sucedida. A presente investigação poderá, deste modo, servir como base para futuras investigações que pretendam estudar as intenções de consumo hedónicas.

De uma perspetiva prática, esta investigação oferece diversos contributos, tanto para a área da saúde no geral, como a nível de marketing e publicidade para produtos hedónicos. Tal como foi referido anteriormente, manter um regime alimentar saudável é difícil, existindo muitas vezes quebras nos mesmos, levando a hábitos nutricionalmente desequilibrados. Este é um assunto particularmente importante no combate ao excesso de peso e obesidade, um dos maiores desafios para a saúde pública de momento (WHO, 2020). Confirmando-se esta associação entre as pistas de justificação e o mindset priming para o consumo hedónico poderá, antes de mais, ser o ponto de partida, não só para o entendimento, por parte de profissionais de saúde (e.g., nutricionistas, psicólogos) para a razão pela qual um paciente continua a escolher alimentos menos saudáveis, como para a sua intervenção nesse mesmo campo através da implementação de programas individualizados. Possibilitará, também, que profissionais de marketing, que tencionem publicitar alimentos hedónicos, possam obter resultados através da criação de anúncios que envolvam estas duas áreas mencionadas. Por outro lado, para a promoção do consumo de alimentos mais saudáveis, é necessário evitar a menção a alimentos menos saudáveis, tanto para a restrição prévia (pois poderá influenciar as justificações para o consumo)

como para o consumo prévio (evitando o mindset priming). Concomitantemente, apresenta implicações para a população em geral, ao nível da alimentação, alertando para outros fatores, como por exemplo relacionados com escolhas anteriores, que poderão contribuir para o insucesso na restrição alimentar. Se os consumidores estiverem cientes da origem da sua vontade de consumir alimentos menos saudáveis, poderão controlá-la melhor, permitindo-se, assim, seguir a sua dieta.

Referências Bibliográficas

- Abdullah, N. F., Teo, P., & Foo, L. (2016). Ethnic differences in the food intake patterns and its associated factors of adolescents in Kelantan, Malaysia. *Nutrients*, 8(9), 551. <https://doi.org/10.3390/nu8090551>
- Adler, N. E., Epel, E. S., Castellazzo, G., & Ickovics, J. R. (2000). Relationship of subjective and objective social status with psychological and physiological functioning: Preliminary data in healthy, White women. *Health Psychology*, 19(6), 586–592. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.19.6.586>
- Alzheimer, G., & Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 234–240. <https://doi.org/10.1177/0963721419837685>
- Anderson, S. J., Glantz, S. A., & Ling, P. M. (2005). Emotions for sale: Cigarette advertising and women's psychosocial needs. *Tobacco Control*, 14(2), 127–135. <https://doi.org/10.1136/tc.2004.009076>
- Andreeva, V. A., Salanave, B., Castetbon, K., Deschamps, V., Vernay, M., Kesse-Guyot, E., & Hercberg, S. (2015). Comparison of the sociodemographic characteristics of the large NutriNet-Santé e-cohort with French Census data: the issue of volunteer bias revisited. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 69(9), 893–898. <https://doi.org/10.1136/jech-2014-205263>
- Ares, G., Giménez, A., & Gámbaro, A. (2008). Influence of nutritional knowledge on perceived healthiness and willingness to try functional foods. *Appetite*, 51(3), 663–668. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.05.061>
- Argyriou, E., & Melewar, T. C. (2011). Consumer attitudes revisited: A review of attitude theory in marketing research. *International Journal of Management Reviews*, 13(4), 431–451. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2011.0029>

- Asioli, D., Aschemann-Witzel, J., Caputo, V., Vecchio, R., Annunziata, A., Naes, T., & Varela, P. (2017). Making sense of the “clean label” trends: A review of consumer food choice behavior and discussion of industry implications. *Food Research International*, 99, 58–71. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2017.07.0>
- Backholer, K., Sacks, G., & Cameron, A. J. (2019). Food and beverage price promotions: An untapped policy target for improving population diets and health. *Current Nutrition Reports*, 8(3), 250–255. <https://doi.org/10.1007/s13668-019-00287-z>
- Bal, M., & van den Bos, K. (2012). Blaming for a better future. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(7), 835–844. <https://doi.org/10.1177/0146167212442970>
- Barclay, L. J., Skarlicki, D. P., & Pugh, S. D. (2005). Exploring the role of emotions in injustice perceptions and retaliation. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 629–643. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.4.629>
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (2000). The mind in the middle: A practical guide to priming and automaticity research. In H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 253–285). Cambridge University Press.
- Barreiro-Hurlé, J., Gracia, A., & de Magistris, T. (2010). Does nutrition information on food products lead to healthier food choices? *Food Policy*, 35(3), 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2009.12.006>
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670–676. <https://doi.org/10.1086/338209>
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141–145. <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, *1*(1), 115–128.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Bergen, N., & Labonté, R. (2019). “Everything is perfect, and we have no problems”: Detecting and limiting social desirability bias in qualitative research. *Qualitative Health Research*, *30*(5). <https://doi.org/10.1177/1049732319889354>
- Blechert, J., Meule, A., Busch, N. A., & Ohla, K. (2014). Food-pics: An image database for experimental research on eating and appetite. *Frontiers in Psychology*, *5*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00617>
- Boesveldt, S., & de Graaf, K. (2017). The differential role of smell and taste for eating behavior. *Perception*, *46*(3-4), 307–319. <https://doi.org/10.1177/0301006616685576>
- Botti, S., & McGill, A. L. (2011). The locus of choice: Personal causality and satisfaction with hedonic and utilitarian decisions. *Journal of Consumer Research*, *37*(6), 1065–1078. <https://doi.org/10.1086/656570>
- Bouwman, E. P., Reinders, M. J., Galama, J., & Verain, M. C. D. (2021). Context matters: Self-regulation of healthy eating at different eating occasions. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12295>
- Breen, F., Plomin, R., & Wardle, J. (2006). Heritability of food preferences in young children. *Physiology & Behavior*, *88*(4-5), 443–447.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.04.016>
- Brug, J. (2008). Determinants of healthy eating: motivation, abilities, and environmental opportunities. *Family Practice*, *25*(Supplement 1), 50–55.
<https://doi.org/10.1093/fampra/cmn063>

- Burns, C., Cook, K., & Mavoia, H. (2013). Role of expendable income and price in food choice by low-income families. *Appetite*, *71*, 209–217.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.08.018>
- Cappelleri, J. C., Bushmakina, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Karlsson, J., & Lowe, M. R. (2009). Evaluating the power of food scale in obese subjects and a general sample of individuals: Development and measurement properties. *International Journal of Obesity*, *33*(8), 913–922. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.107>
- Cardello, A. V., Meiselman, H. L., Schutz, H. G., Craig, C., Given, Z., Leshner, L. L., & Eicher, S. (2012). Measuring emotional responses to foods and food names using questionnaires. *Food Quality and Preference*, *24*(2), 243–250.
<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2011.12.002>
- Cavanaugh, L. A. (2014). Because I (don't) deserve it: How relationship reminders and deservingness influence consumer indulgence. *Journal of Marketing Research*, *51*(2), 218–232. <https://doi.org/10.1509/jmr.12.0133>
- Chambers, S., Lobb, A., Butler, L. T., & Traill, W. B. (2008). The influence of age and gender on food choice: A focus group exploration. *International Journal of Consumer Studies*, *32*(4), 356–365. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2007.00642.x>
- Chan, C., Patch, C., & Williams, P. (2004). Australian consumers are sceptical about but influenced by claims about fat on food labels. *European Journal of Clinical Nutrition*, *59*(1), 148–151. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602038>
- Chaput, J. P., Klingenberg, L., Astrup, A., & Sjödín, A. M. (2010). Modern sedentary activities promote overconsumption of food in our current obesogenic environment. *Obesity Reviews*, *12*(5), e12–e20. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789x.2010.00772.x>

- Chen, P. J., & Antonelli, M. (2020). Conceptual models of food choice: Influential factors related to foods, individual differences, and society. *Foods*, 9(12).
<https://doi.org/10.3390/foods9121898>
- Christensen, L., & Brooks, A. (2006). Changing food preference as a function of mood. *The Journal of Psychology*, 140(4), 293–306. <https://doi.org/10.3200/jrlp.140.4.293-306>
- Clarke, C., & Best, T. (2019). Food choice motivations: Profiling low-carbohydrate, high-fat dieters. *Appetite*, 141, 104324. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104324>
- Cruwys, T., Bevelander, K. E., & Hermans, R. C. J. (2015). Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*, 86, 3–18. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.035>
- D'Souza, C., Apaolaza, V., Hartmann, P., & Gilmore, A. (2020). Fairtrade nexus between just-world beliefs and normative antecedents. *Marketing Intelligence & Planning, ahead-of-print*(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/mip-04-2020-0170>
- Dalbert, C. (1999). *Social Justice Research*, 12(2), 79–98.
<https://doi.org/10.1023/a:1022091609047>
- Dalbert, C. (2002). Beliefs in a just world as a buffer against anger. *Social Justice Research*, 15(2), 123–145. <https://doi.org/10.1023/a:1019919822628>
- Dang, J. (2017). An updated meta-analysis of the ego depletion effect. *Psychological Research*, 82(4), 645–651. <https://doi.org/10.1007/s00426-017-0862-x>
- Davis, C., & Carter, J. C. (2009). Compulsive overeating as an addiction disorder. A review of theory and evidence. *Appetite*, 53(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.018>
- De Witt Huberts, J. C., Evers, C., & De Ridder, D. (2011). License to sin: Self-licensing as a mechanism underlying hedonic consumption. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 490–496. <https://doi.org/10.1002/ejsp.861>

- De Witt Huberts, J. C., Evers, C., & De Ridder, D. T. D. (2014a). “Because I am worth it.” *Personality and Social Psychology Review*, *18*(2), 119–138.
<https://doi.org/10.1177/1088868313507533>
- De Witt Huberts, J., Evers, C., & De Ridder, D. (2014b). Thinking before sinning: reasoning processes in hedonic consumption. *Frontiers in Psychology*, *5*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01268>
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, *43*(1), 62–76.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.12.005>
- Djupegot, I. L., Nenseth, C. B., Bere, E., Bjørnarå, H. B. T., Helland, S. H., Øverby, N. C., Torstveit, M. K., & Stea, T. H. (2017). The association between time scarcity, sociodemographic correlates and consumption of ultra-processed foods among parents in Norway: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *17*(1).
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4408-3>
- Dohle, S., Diel, K., & Hofmann, W. (2018). Executive functions and the self-regulation of eating behavior: A review. *Appetite*, *124*, 4–9.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.041>
- Englert, C., & Bertrams, A. (2021). Again, no evidence for or against the existence of ego depletion: Opinion on “A multi-site preregistered paradigmatic test of the ego depletion effect.” *Frontiers in Human Neuroscience*, *15*.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.658890>

- Enriquez, J. P., & Archila-Godinez, J. C. (2021). Social and cultural influences on food choices: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(13), 1–7. <https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1870434>
- Espel-Huynh, H. M., Muratore, A. F., & Lowe, M. R. (2018). A narrative review of the construct of hedonic hunger and its measurement by the Power of Food Scale. *Obesity Science & Practice*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.1002/osp4.161>
- Fairclough, S. H., & Houston, K. (2004). A metabolic measure of mental effort. *Biological Psychology*, 66(2), 177–190. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2003.10.0>
- Finkelstein, S. R., & Fishbach, A. (2010). When healthy food makes you hungry. *Journal of Consumer Research*, 37(3), 357–367. <https://doi.org/10.1086/652248>
- Fishbach, A., & Dhar, R. (2005). Goals as excuses or guides: The liberating effect of perceived goal progress on choice. *Journal of Consumer Research*, 32(3), 370–377. <https://doi.org/10.1086/497548>
- Frank-Podlech, S., Watson, P., Verhoeven, A. A. C., Stegmaier, S., Preissl, H., & de Wit, S. (2021). Competing influences on healthy food choices: Mindsetting versus contextual food cues. *Appetite*, 166, 105476. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105476>
- Fujita, K., & Trope, Y. (2014). Structured versus unstructured regulation: On procedural mindsets and the mechanisms of priming effects. *Social Cognition*, 32(Supplement), 68–87. <https://doi.org/10.1521/soco.2014.32.supp.68>
- Furnham, A. (2003). Belief in a just world: Research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences*, 34(5), 795–817. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00072-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00072-7)

- Fürtjes, S., King, J. A., Goeke, C., Seidel, M., Goschke, T., Horstmann, A., & Ehrlich, S. (2020). Automatic and controlled processing: Implications for eating behavior. *Nutrients*, *12*(4), 1097. <https://doi.org/10.3390/nu12041097>
- Garcia-Bailo, B., Toguri, C., Eny, K. M., & El-Sohemy, A. (2009). Genetic variation in taste and its influence on food selection. *OMICS: A Journal of Integrative Biology*, *13*(1), 69–80. <https://doi.org/10.1089/omi.2008.0031>
- Gaspar, T., Tomé, G. Q., Simões, C., & Matos, M. G. de. (2015). Estratégias de auto-regulação em pré-adolescentes e adolescentes: Versão portuguesa do TESQ-E. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, *28*(4), 649–658. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528402>
- Gedrich, K. (2003). Determinants of nutritional behaviour: A multitude of levers for successful intervention? *Appetite*, *41*(3), 231–238. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2003.08.005>
- Geeroms, N., Verbeke, W., & Van Kenhove, P. (2008). Consumers' health-related motive orientations and ready meal consumption behaviour. *Appetite*, *51*(3), 704–712. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.06.011>
- Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, *9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. (2017). *Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century*. <http://glopan.org/sites/default/files/ForesightReport.pdf>
- Grier, S. A., Mensinger, J., Huang, S. H., Kumanyika, S. K., & Stettler, N. (2007). Fast-food marketing and children's fast-food consumption: Exploring parents' influences in an ethnically diverse sample. *Journal of Public Policy & Marketing*, *26*(2), 221–235. <https://doi.org/10.1509/jppm.26.2.221>

- Hafer, C. L. (2000). Investment in long-term goals and commitment to just means drive the need to believe in a just world. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1059–1073. <https://doi.org/10.1177/01461672002611004>
- Hafer, C. L., & Bègue, L. (2005). Experimental research on just-world theory: Problems, developments, and future challenges. *Psychological Bulletin*, 131(1), 128–167. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.1.128>
- Hafer, C. L., Mantonakis, A., Fitzgerald, R., & Bogaert, A. F. (2018). The effectiveness of deservingness-based advertising messages: The role of product knowledge and belief in a just world. *Canadian Journal of Administrative Sciences / Revue Canadienne Des Sciences de L'Administration*, 35(1), 34–46. <https://doi.org/10.1002/cjas.1406>
- Hallström, E., Carlsson-Kanyama, A., & Börjesson, P. (2015). Environmental impact of dietary change: A systematic review. *Journal of Cleaner Production*, 91, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.12.008>
- Hamilton, J., McIlveen, H., & Strugnell, C. (2000). Educating young consumers - a food choice model. *Journal of Consumer Studies and Home Economics*, 24(2), 113–123. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2737.2000.00151.x>
- Haynes, A., Kemps, E., & Moffitt, R. (2016). Too depleted to try? Testing the process model of ego depletion in the context of unhealthy snack consumption. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(3), 386–404. <https://doi.org/10.1111/aphw.12080>
- Haynes, A., Kemps, E., Moffitt, R., & Mohr, P. (2014). Reduce temptation or resist it? Experienced temptation mediates the relationship between implicit evaluations of unhealthy snack foods and subsequent intake. *Psychology & Health*, 30(5), 534–550. <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.984713>

- Heiland, A. M., & Veilleux, J. C. (2022). Because you had a bad day: The role of negative affect and justification in self-control failure. *Cognition and Emotion*, 1–16.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2067134>
- Hennessy, E. A., Johnson, B. T., Acabchuk, R. L., McCloskey, K., & Stewart-James, J. (2020). Self-regulation mechanisms in health behavior change: A systematic meta-review of meta-analyses, 2006–2017. *Health Psychology Review*, 14(1), 6–42.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1679654>
- Higgs, S., & Ruddock, H. (2020). Social influences on eating. In *Handbook of Eating and Drinking* (pp. 277–291). Springer.
- Hoek, A. C., Pearson, D., James, S. W., Lawrence, M. A., & Friel, S. (2017). Shrinking the food-print: A qualitative study into consumer perceptions, experiences and attitudes towards healthy and environmentally friendly food behaviours. *Appetite*, 108, 117–131. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.030>
- Jia, P. (2020). Obesogenic environment and childhood obesity. *Obesity Reviews*.
<https://doi.org/10.1111/obr.13158>
- Jiang, Y., King, J. M., & Prinyawiwatkul, W. (2014). A review of measurement and relationships between food, eating behavior and emotion. *Trends in Food Science & Technology*, 36(1), 15–28. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2013.12.005>
- Karam, J. G., & McFarlane, S. I. (2007). Secondary causes of obesity. *Therapy*, 4(5), 641–650. <https://doi.org/10.2217/14750708.4.5.641>
- Katz, I., & Hass, R. G. (1988). Racial ambivalence and american value conflict: Correlational and priming studies of dual cognitive structures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 893–905. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.893>
- Khan, U., & Dhar, R. (2006). Licensing effect in consumer choice. *Journal of Marketing Research*, 43(2), 259–266. <https://doi.org/10.1509/jmkr.43.2.259>

- Kliemann, N., Beeken, R. J., Wardle, J., & Johnson, F. (2016). Development and validation of the self-regulation of eating behaviour questionnaire for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *13*(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0414-6>
- Kliemann, N., Croker, H., Johnson, F., & Beeken, R. J. (2018). Starting university with high eating self-regulatory skills protects students against unhealthy dietary intake and substantial weight gain over 6 months. *Eating Behaviors*, *31*, 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.09.003>
- Kochs, S., Pimpini, L., van Zoest, W., Jansen, A., & Roefs, A. (2022). Effects of mindset and dietary restraint on attention bias for food and food intake. *Journal of Cognition*, *5*(1). <https://doi.org/10.5334/joc.236>
- Kronick, I., & Knäuper, B. (2010). Temptations elicit compensatory intentions. *Appetite*, *54*(2), 398–401. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.12.011>
- Larson, N., & Story, M. (2009). A Review of environmental influences on food choices. *Annals of Behavioral Medicine*, *38*(S1), 56–73. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9120-9>
- Laurin, K., Fitzsimons, G. M., & Kay, A. C. (2011). Social disadvantage and the self-regulatory function of justice beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, *100*(1), 149–171. <https://doi.org/10.1037/a0021343>
- Lawrence, M. A., & Baker, P. I. (2019). Ultra-processed food and adverse health outcomes. *BMJ*, *l2289*. <https://doi.org/10.1136/bmj.l2289>
- Lerner, M. J. (1980). The belief in a just world. In *The Belief in a Just World*. Perspectives in Social Psychology. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0448-5_2

- Lerner, M. J., & Miller, D. T. (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. *Psychological Bulletin*, *85*(5), 1030–1051.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.85.5.1030>
- Lind, P. L., Jensen, P. V., Glümer, C., & Toft, U. (2016). The association between accessibility of local convenience stores and unhealthy diet. *The European Journal of Public Health*, *26*(4), 634–639. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv242>
- Lipkusa, I. M., Dalbert, C., & Siegler, I. C. (1996). The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus for others: Implications for psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*(7), 666–677.
<https://doi.org/10.1177/0146167296227002>
- Loseman, A., & van den Bos, K. (2012). A self-regulation hypothesis of coping with an unjust world: Ego-depletion and self-affirmation as underlying aspects of blaming of innocent victims. *Social Justice Research*, *25*(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1007/s11211-012-0152-0>
- Louro, M. J., Pieters, R., & Zeelenberg, M. (2007). Dynamics of multiple-goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, *93*(2), 174–193.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.2.174>
- Lowe, M. R., Arigo, D., Butryn, M. L., Gilbert, J. R., Sarwer, D., & Stice, E. (2016). Hedonic hunger prospectively predicts onset and maintenance of loss of control eating among college women. *Health Psychology*, *35*(3), 238–244.
<https://doi.org/10.1037/hea0000291>
- Lowe, M. R., & Butryn, M. L. (2007). Hedonic hunger: A new dimension of appetite? *Physiology & Behavior*, *91*(4), 432–439.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.006>

- Lurquin, J. H., & Miyake, A. (2017). Challenges to ego-depletion research go beyond the replication crisis: A need for tackling the conceptual crisis. *Frontiers in Psychology, 8*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00568>
- Macedo, V. M. C., Correia, I., & Prada, M. (2021). Injustice impairs self-regulation and affects food choice. *Journal of Applied Social Psychology, 51*(11), 1109–1115.
<https://doi.org/10.1111/jasp.12822>
- Malik, V. S., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2012). Global obesity: trends, risk factors and policy implications. *Nature Reviews Endocrinology, 9*(1), 13–27.
<https://doi.org/10.1038/nrendo.2012.199>
- May, F., & Irmak, C. (2014). Licensing indulgence in the present by distorting memories of past behavior. *Journal of Consumer Research, 41*(3), 624–641.
<https://doi.org/10.1086/676981>
- McCrickerd, K., & Forde, C. G. (2015). Sensory influences on food intake control: moving beyond palatability. *Obesity Reviews, 17*(1), 18–29. <https://doi.org/10.1111/obr.12340>
- McMichael, A. J., Powles, J. W., Butler, C. D., & Uauy, R. (2007). Food, livestock production, energy, climate change, and health. *The Lancet, 370*(9594), 1253–1263.
[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(07\)61256-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(07)61256-2)
- Michaelidou, N., Christodoulides, G., & Torova, K. (2011). Determinants of healthy eating: A cross-national study on motives and barriers. *International Journal of Consumer Studies, 36*(1), 17–22. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2011.01031.x>
- Millar, B. M. (2017). Clocking self-regulation: Why time of day matters for health psychology. *Health Psychology Review, 11*(4), 345–357.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1316673>

- Milyavskaya, M., Inzlicht, M., Hope, N., & Koestner, R. (2015). Saying “no” to temptation: Want-to motivation improves self-regulation by reducing temptation rather than by increasing self-control. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(4), 677–693. <https://doi.org/10.1037/pspp0000045>
- Minas, R. K., Poor, M., Dennis, A. R., & Bartelt, V. L. (2016). A prime a day keeps calories away: The effects of supraliminal priming on food consumption and the moderating role of gender and eating restraint. *Appetite, 105*, 494–499. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.022>
- Miranda, R. C., Rauber, F., de Moraes, M. M., Afonso, C., Santos, C., Rodrigues, S., & Levy, R. B. (2020). Consumption of ultra-processed foods and non-communicable diseases-related nutrient profile in Portuguese adults and elderly (2015-2016): The Upper project. *British Journal of Nutrition, 1–37*. <https://doi.org/10.1017/s000711452000344x>
- Moore, E. S., Wilkie, W. L., & Desrochers, D. M. (2016). All in the family? Parental roles in the epidemic of childhood obesity. *Journal of Consumer Research, 43*(5), ucw059. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw059>
- Mukhopadhyay, A., & Johar, G. V. (2009). Indulgence as self-reward for prior shopping restraint: A justification-based mechanism. *Journal of Consumer Psychology, 19*(3), 334–345. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2009.02.016>
- Mukhopadhyay, A., Sengupta, J., & Ramanathan, S. (2008). Recalling past temptations: An information-processing perspective on the dynamics of self-control. *Journal of Consumer Research, 35*(4), 586–599. <https://doi.org/10.1086/591105>
- Muraven, M., Collins, R. L., & Neinhaus, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: An initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors, 16*(2), 113–120. <https://doi.org/10.1037/0893-164x.16.2.113>

- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 774–789. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.3.774>
- Oostenbach, L. H., Slits, E., Robinson, E., & Sacks, G. (2019). Systematic review of the impact of nutrition claims related to fat, sugar and energy content on food choices and energy intake. *BMC Public Health, 19*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7622-3>
- Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L., & Sofi, F. (2020). Consumption of ultra-processed foods and health status: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition, 1–11*. <https://doi.org/10.1017/s0007114520002688>
- Pechey, R., & Monsivais, P. (2016). Socioeconomic inequalities in the healthiness of food choices: Exploring the contributions of food expenditures. *Preventive Medicine, 88*, 203–209. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.04.012>
- Pirlott, A. G., & MacKinnon, D. P. (2016). Design approaches to experimental mediation. *Journal of Experimental Social Psychology, 66*, 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2015.09.012>
- Prada, M., Rodrigues, D. L., Godinho, C. A., Lopes, D., & Garrido, M. V. (2020). Knowledge and acceptance of interventions aimed at reducing sugar intake in Portugal. *Public Health Nutrition, 1–12*. <https://doi.org/10.1017/s1368980020002165>
- Prada, M., Rodrigues, D., Garrido, M. V., & Lopes, J. (2017). Food-pics-PT: Portuguese validation of food images in 10 subjective evaluative dimensions. *Food Quality and Preference, 61*, 15–25. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.04.015>

- Prada, M., Saraiva, M., Godinho, C. A., Tourais, B., Cavalheiro, B. P., & Garrido, M. V. (2021). Parental perceptions and practices regarding sugar intake by school-aged children: A qualitative study with Portuguese parents. *Appetite, 166*, 105471. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105471>
- Prinsen, S., Dohle, S., Evers, C., de Ridder, D. T. D., & Hofmann, W. (2018). Introducing functional and dysfunctional self-licensing: Associations with indices of (un)successful dietary regulation. *Journal of Personality, 87*(5), 934–947. <https://doi.org/10.1111/jopy.12445>
- Puddephatt, J. A., Keenan, G. S., Fielden, A., Reaves, D. L., Halford, J. C. G., & Hardman, C. A. (2020). “Eating to survive”: A qualitative analysis of factors influencing food choice and eating behaviour in a food-insecure population. *Appetite, 147*, 104547. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104547>
- Ribeiro, G., Camacho, M., Santos, O., Pontes, C., Torres, S., & Oliveira-Maia, A. J. (2018). Association between hedonic hunger and body-mass index versus obesity status. *Scientific Reports, 8*(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-23988-x>
- Schlegel, I., Carstairs, S. A., & Ozakinci, G. (2021). The influence of supraliminal priming on energy density of food selection: A randomised control trial. *BMC Psychology, 9*(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00554-1>
- Schmeichel, B. J., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2003). Intellectual performance and ego depletion: Role of the self in logical reasoning and other information processing. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(1), 33–46. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.33>

- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin Company.
- Singh, R. K., & Göritz, A. S. (2018). Ego depletion does not interfere with working memory performance. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00538>
- Sorokowska, A., Pellegrino, R., Butovskaya, M., Marczak, M., Niemczyk, A., Huanca, T., & Sorokowski, P. (2017). Dietary customs and food availability shape the preferences for basic tastes: A cross-cultural study among Polish, Tsimane' and Hadza societies. *Appetite, 116*, 291–296. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.015>
- Spence, C. (2015). On the psychological impact of food colour. *Flavour, 4*(1). <https://doi.org/10.1186/s13411-015-0031-3>
- Standen, E. C., Furman, C. R., & Mann, T. (2018). Teaching the self-regulation of eating. *Teaching of Psychology, 45*(3), 284–290. <https://doi.org/10.1177/0098628318779279>
- Steenhuis, I. H., Waterlander, W. E., & de Mul, A. (2011). Consumer food choices: The role of price and pricing strategies. *Public Health Nutrition, 14*(12), 2220–2226. <https://doi.org/10.1017/s1368980011001637>
- Stucke, T. S., & Baumeister, R. F. (2006). Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource? *European Journal of Social Psychology, 36*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1002/ejsp.285>
- Taylor, C., Webb, T. L., & Sheeran, P. (2013). “I deserve a treat!”: Justifications for indulgence undermine the translation of intentions into action. *British Journal of Social Psychology, 53*(3), 501–520. <https://doi.org/10.1111/bjso.12043>
- Tezer, A., & Sobol, K. (2021). “My life is a mess, I deserve a brownie:” Justifying indulgence by overstating the severity of life problems. *Psychology & Marketing, 38*, 1393–1403. <https://doi.org/10.1002/mar.21538>

- Turner, C., Aggarwal, A., Walls, H., Herforth, A., Drewnowski, A., Coates, J., Kalamatianou, S., & Kadiyala, S. (2018). Concepts and critical perspectives for food environment research: A global framework with implications for action in low- and middle-income countries. *Global Food Security, 18*, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2018.08.003>
- Unger, A., & Stahlberg, D. (2011). Ego-depletion and risk behavior. *Social Psychology, 42*(1), 28–38. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000040>
- Valk, E. S., Akker, E. L. T., Savas, M., Kleinendorst, L., Visser, J. A., Van Haelst, M. M., Sharma, A. M., & Rossum, E. F. C. (2019). A comprehensive diagnostic approach to detect underlying causes of obesity in adults. *Obesity Reviews, 20*(6), 795–804. <https://doi.org/10.1111/obr.12836>
- van Prooijen, J. W., Karremans, J. C., & van Beest, I. (2006). Procedural justice and the hedonic principle: How approach versus avoidance motivation influences the psychology of voice. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(4), 686–697. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.686>
- Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2000). Self-regulatory failure: A resource-depletion approach. *Psychological Science, 11*(3), 249–254. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00250>
- Vohs, K., Glass, B., Maddox, W., & Markman, A. (2011). Ego depletion is not just fatigue: Evidence from a total sleep deprivation experiment. *Social Psychological and Personality Science, 2*(2), 166–173. <https://doi.org/10.1177/1948550610386123>
- Vohs, Kathleen D., & Faber, Ronald J. (2007). Spent resources: Self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research, 33*(4), 537–547. <https://doi.org/10.1086/510228>

- Wang, Q. J., Mielby, L. A., Junge, J. Y., Bertelsen, A. S., Kidmose, U., Spence, C., & Byrne, D. V. (2019). The role of intrinsic and extrinsic sensory factors in sweetness perception of food and beverages: A Review. *Foods*, 8(6).
<https://doi.org/10.3390/foods8060211>
- Wang, Y., Zhu, J., Hu, Y., Fang, Y., Wang, G., Cui, X., & Wang, L. (2016). The effect of implicit preferences on food consumption: Moderating role of ego depletion and impulsivity. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01699>
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisie, F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(2), 107–116.
https://doi.org/10.1207/s15324796abm2702_5
- Wardle, J., Parmenter, K., & Waller, J. (2000). Nutrition knowledge and food intake. *Appetite*, 34(3), 269–275. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0311>
- Watkins, L., Aitken, R., & Mather, D. (2016). Conscientious consumers: A relationship between moral foundations, political orientation and sustainable consumption. *Journal of Cleaner Production*, 134, 137–146. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2015.06.009>
- White, K., MacDonnell, R., & Ellard, J. H. (2012). Belief in a just world: Consumer intentions and behaviors toward ethical products. *Journal of Marketing*, 76(1), 103–118. <https://doi.org/10.1509/jm.09.0581>
- Wilcox, K., Kramer, T., & Sen, S. (2011). Indulgence or self-control: A dual process model of the effect of incidental pride on indulgent choice. *Journal of Consumer Research*, 38(1), 151–163. <https://doi.org/10.1086/657606>

- Wills, T. A., Isasi, C. R., Mendoza, D., & Ainette, M. G. (2007). Self-control constructs related to measures of dietary intake and physical activity in adolescents. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 41(6), 551–558. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.06.013>
- World Health Organization. (2021a). *World Health Organization*. Who.int; World Health Organization. <https://www.who.int/>
- World Health Organization. (2021b, June 9). *Obesity and Overweight*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yahia, N., Brown, C. A., Rapley, M., & Chung, M. (2016). Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3728-z>

Anexo A- Questionário

O presente questionário faz parte de uma investigação que está a ser desenvolvida no âmbito da dissertação de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações do ISCTE-IUL, com o objetivo de avaliar a compreensão de texto e os hábitos de consumo dos indivíduos.

Para participar no estudo deverá ter mais de 18 anos e ser estudante de qualquer Licenciatura. A sua participação é voluntária e tem o direito de a terminar em qualquer momento, por qualquer razão e sem qualquer prejuízo. Todos os dados recolhidos são anónimos e as suas respostas serão utilizadas apenas para fins científicos. Não existem respostas certas ou erradas, sendo que nos importa apenas a sua opinião espontânea e sincera. O tempo de resposta ao questionário será aproximadamente de 10 minutos.

A sua colaboração é de extrema importância para o sucesso desta investigação, sendo fundamental que leia todas as perguntas com a máxima atenção e que responda da forma mais sincera possível.

A participação nesta investigação tem um carácter voluntário podendo ser interrompida a qualquer momento. Os dados só serão guardados se, no final do questionário, carregar em submeter. No final do estudo daremos algumas informações sobre as variáveis que avaliámos. Agradecemos-lhe antecipadamente.

Caso aceite participar no estudo deverá clicar em "Li e aceito o termo do consentimento". Caso contrário assinale a opção "Não aceito participar".

- Li e aceito o termo de consentimento
 Não aceito participar

Progresso
0% 100%



Em primeiro lugar, pedimos-lhe que responda a um conjunto de questões de carácter sociodemográfico. Por favor, indique o seu sexo:

- Feminino
 Masculino
 Outro (Indique qual)

A sua idade (em anos):

Progresso
0% 100%



O ciclo de estudos em que se encontra atualmente:

- Licenciatura
- Mestrado / Doutoramento
- Pós-graduação



A sua área de residência:

- Área metropolitana de Lisboa
- Alentejo
- Algarve
- Centro
- Norte
- Madeira
- Açores

Por favor, pense numa escada com 10 degraus, onde se podem colocar os portugueses. No degrau 10 estão as pessoas que estão melhor na vida (os mais ricos, com melhor educação e melhores empregos) e no degrau 1 estão os portugueses que estão pior na vida (os que têm menos dinheiro, menos educação e piores empregos).

Em que degrau desta escada se situa?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



TAREFA

Pedimos-lhe que leia com atenção o texto que lhe irá ser apresentado no próximo ecrã e que se imagine na situação. A seguir iremos fazer-lhe algumas perguntas acerca do mesmo.



Encontra-se no último ano da Licenciatura e apenas a um exame de terminar o curso. Este exame, por ser de uma Unidade Curricular muito exigente e com grande peso na nota final do curso, tem de ser realizado em Época Especial, o que significa que é a sua última oportunidade para o realizar e concluir a Licenciatura.

A nota deste exame é decisiva para a média final, muito importante no que respeita ao acesso a um curso de Mestrado que possa vir a realizar no futuro, bem como em termos de empregabilidade na sua área profissional. Assim, tem vindo a esforçar-se muito para este exame, deixando até de sair com amigos ou ir a festas.

No dia da prova, você e outro/a estudante recebem exames com um grau de dificuldade absolutamente adequado ao nível de exigência da Unidade Curricular e indicações claras, por parte do professor, relativamente à cotação das questões, o que os leva a tomar opções de escolha vantajosas quanto a responder ou não a algumas delas. Além disso, o conteúdo e o formato dos exames estão de acordo com as informações que o professor tinha dado antecipadamente.

Alguns dias após a realização do exame, a pauta com os resultados é lançada e tanto você como o/a outro/a estudante solicitam ao professor uma consulta da prova. Este acede ao pedido e ambos podem consultar o exame, concluindo que a prova foi bem cotada e que ambos tiveram a nota merecida.

Você e o outro/a estudante são aprovados na Unidade Curricular.



Encontra-se no último ano da Licenciatura e apenas a um exame de terminar o curso. Este exame, por ser de uma Unidade Curricular muito exigente e com grande peso na nota final do curso, tem de ser realizado em Época Especial, o que significa que é a sua última oportunidade para o realizar e concluir a Licenciatura.

A nota deste exame é decisiva para a média final, muito importante no que respeita ao acesso a um curso de Mestrado que possa vir a realizar no futuro, bem como em termos de empregabilidade na sua área profissional. Assim, tem vindo a esforçar-se muito para este exame, deixando até de sair com amigos ou ir a festas.

No dia da prova, recebe um exame com um grau de dificuldade excessivamente elevado e indicações erradas, por parte do professor, quanto à cotação das questões, o que o/a leva a fazer escolhas desvantajosas relativamente a responder ou não a algumas delas. Por outro lado, outro/a estudante recebe uma prova com um grau de dificuldade absolutamente adequado ao nível de exigência da Unidade Curricular e indicações claras, por parte do professor, relativamente à cotação das questões, o que o/a leva a tomar opções de escolha vantajosas quanto a responder ou não a algumas delas.

Além disso, o conteúdo e o formato do seu exame não estão de acordo com as informações que o professor tinha dado antecipadamente, ao contrário do que acontece com o/a outro/a estudante, cujo conteúdo e formato do exame estão de acordo com as indicações anteriormente dadas.

Alguns dias após a realização do exame, a pauta com os resultados é lançada e tanto você como o/a outro/a estudante solicitam ao professor uma consulta da prova. Este acede ao pedido do/a outro/a estudante, mas recusa o seu, afirmando que é mesmo assim e que “também é preciso ter sorte com os testes”. No final, o/a outro/a estudante pode consultar o exame e você não.

Chumba a prova e só poderá repeti-la no próximo ano.



TAREFA

Pedimos-lhe que leia com atenção as frases que lhe irão ser apresentadas no próximo ecrã e que se recorde e descreva situações idênticas que lhe tenham acontecido.



Recorde e descreva sucintamente uma situação em que, ao passar por uma pastelaria, conseguiu ignorar o cheiro da comida deliciosa.



Recorde e descreva sucintamente uma situação em que, ao passar por uma pastelaria, não conseguiu ignorar o cheiro da comida deliciosa.



Recorde e descreva sucintamente uma situação em que, ao ir a uma festa com muitos alimentos pouco saudáveis, não conseguiu ignorá-los.



Recorde e descreva sucintamente uma situação em que, ao ir a uma festa com muitos alimentos pouco saudáveis, conseguiu ignorá-los.



Recorde e descreva sucintamente uma situação em que conseguiu utilizar a força de vontade para se manter afastado/a de alimentos não saudáveis.



Recorde e descreva sucintamente uma situação em que não conseguiu utilizar a força de vontade para se manter afastado/a de alimentos não saudáveis.



Agora, pedimos-lhe que leia as seguintes afirmações e que assinale as opções que mais se adequam a si. Para as seguintes afirmações é importante esclarecer que:

- Comida tentadora é qualquer comida que deseje comer mais do que pensa que deveria.
- Intenções alimentares referem-se à forma como pretende alimentar-se, por exemplo, pode evitar alimentos tentadores ou comer alimentos mais saudáveis.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Regularmente	Sempre
Eu desisto facilmente das minhas intenções alimentares	<input type="radio"/>				
Eu sou bom a resistir a comida tentadora	<input type="radio"/>				
Eu desvio-me facilmente das minhas intenções alimentares	<input type="radio"/>				
Se eu não estou a alimentar-me da forma que pretendo, faço alterações	<input type="radio"/>				
Eu acho difícil lembrar-me de tudo o que comi durante o dia	<input type="radio"/>				



TAREFA 3

Pedimos-lhe a sua colaboração numa tarefa rápida de avaliação de alimentos. A sua tarefa será apenas a de indicar, para cada alimento, a sua intenção de consumo durante a próxima semana utilizando a escala:

1 = Provavelmente não vou consumir a 7 = Provavelmente vou consumir



Provavelmente não vou consumir | | Provavelmente vou consumir



Nota: Imagem ilustrativa de 1 de 26 estímulos apresentados.

De seguida, irão ser-lhe apresentados alguns pares de afirmações. Selecione, por favor, a afirmação que corresponde ao que alegadamente aconteceu consigo, referente ao texto que leu.

Selecione 1 das afirmações:

- Encontrava-se no primeiro ano de Licenciatura.
- Encontrava-se no último ano de Licenciatura.

Selecione 1 das afirmações:

- O exame foi realizado em época normal.
- O exame foi realizado em época especial.

Selecione 1 das afirmações:

- O exame tinha um grau de dificuldade excessivamente elevado.
- O exame tinha um grau de dificuldade adequado.

Selecione 1 das afirmações:

- O professor aceitou a consulta da prova.
- O professor recusou a consulta da prova.

Selecione 1 das afirmações:

- Passou no exame.
- Chumbou no exame.

Indique, por favor, o grau de justiça da situação que leu inicialmente, se esta acontecesse consigo.

Situação injusta | | Situação justa



Por favor, indique como se sente neste preciso momento:

Aborrecido	<input type="radio"/>	Alerta
Descansado	<input type="radio"/>	Cansado
Bem	<input type="radio"/>	Mal
Triste	<input type="radio"/>	Contente
Positivo	<input type="radio"/>	Negativo
Tenso	<input type="radio"/>	Relaxado



Se tem alguma condição de saúde diagnosticada e que condicione a sua alimentação (diabetes, alergias, intolerâncias alimentares etc.):

- Não
- Sim (indique quais):

Indique que equipamento utilizou para responder a este questionário:

- Computador
- Smartphone
- Tablet

ISCTE Instituto Universitário de Lisboa

Em que grau concorda com as seguintes afirmações:

	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
Sinto-me cansado.	<input type="radio"/>						
Sinto-me energético.	<input type="radio"/>						
Sinto-me esfoameado.	<input type="radio"/>						
Sinto-me com alguma fome.	<input type="radio"/>						
Sinto-me com algum apetite.	<input type="radio"/>						

Para terminar a tarefa, pode por favor, indicar:

O seu peso (em kgs):

- Kgs
- Não sei/Não respondo

A sua altura (em centímetros):

- cm
- Não sei/Não respondo

Face a pessoas da mesma altura, idade e sexo considero que o meu peso é:

Muito abaixo da média | | Muito acima da média

O seu regime alimentar:

- Regular/ Omnívoro
- Vegetariano
- Vegan
- Outra (Indique qual)

Se tem alguma condição de saúde diagnosticada e que condicione a sua alimentação (diabetes, alergias, intolerâncias alimentares etc.):

Não

Sim (indique qual/quais).

Indique que equipamento utilizou para responder a este questionário:

Computador

Smartphone

Tablet

ISCTE  Instituto Universitário de Lisboa

Muito obrigada pelo tempo que dedicou à resposta a este questionário.

A presente investigação tem como principal objetivo compreender de que forma alguns fatores podem afetar as intenções de consumo de produtos alimentares menos saudáveis (mais saudáveis). Especificamente, neste estudo avaliamos o impacto causal de percepções de justiça ou injustiça, e de situações em que o nosso autocontrolo está mais ou menos ativado.

Por essa razão, estes fatores foram aleatorizados pelos vários participantes deste estudo e uns foram confrontados com um cenário de justiça ocorrida com um estudante universitário e outros com um cenário de injustiça; a uns foi pedido que recordassem situações em que tivessem tido um controlo elevado sobre as suas preferências alimentares e outros um baixo controlo. Sabemos que estas condições ocorrem na vida de todos nós, queremos neste estudo contribuir para o desenvolvimento do conhecimento sobre esta matéria e estudar o seu impacto nas preferências por alimentos.

Caso pretenda ainda informações adicionais e/ou esclarecimentos relativos ao estudo, poderá contactar: Marília Prada (marilia_prada@iscte-iul.pt).

Se quiser saber mais sobre o estudo, ou ser contactado com os resultados deixe, por favor, o seu e-mail de seguida.