

Ana Isabel Costa, coord.

Cláudia Simão

Ana Rita Farias

Mariana Rei

Sara Rodrigues

Duarte Torres

Carla Lopes

Para falar sobre o que se come em Portugal, acreditamos que primeiro é preciso saber ao certo como comem os portugueses. Tendo como ponto de partida dados recentes sobre o consumo de refeições no nosso país e as práticas domésticas que lhe estão associadas, traçámos um retrato diferente dos hábitos alimentares nacionais na atualidade. Tentámos trazer à luz as relações existentes entre práticas de refeição, consumo alimentar

e características da sociedade, estudando a sua evolução em Portugal nas últimas duas décadas relativamente a outros países. Avaliámos efeitos na dieta, saúde e segurança alimentar, e tirámos conclusões sobre como melhorar a política alimentar e nutricional nacional. Porque achamos que estudar as nossas refeições importa e descrever quem as cozinha descreve Portugal.



Como comemos o que comemos

Um retrato do consumo de refeições em Portugal

Como comemos o que comemos

Um retrato do consumo de refeições
em Portugal

Ana Isabel de Almeida Costa, coord.

Cláudia Simão

Ana Rita Farias

Mariana Rei

Sara Rodrigues

Duarte Torres

Carla Lopes

Largo Monterroio Mascarenhas, n.º 1, 7.º piso
1099-081 Lisboa
Telf: 21 001 58 00
ffms@ffms.pt

Diretor de publicações: António Araújo
Diretor da coleção Estudos da Fundação: Gonçalo Saraiva Matias
Título: Como comemos o que comemos, um retrato do consumo de refeições em Portugal
Autores: Ana Isabel de Almeida Costa (coordenação), Cláudia Simão, Ana Rita Farias, Mariana Rei
Sara Rodrigues, Duarte Torres, Carla Lopes

Revisão: TT Translations
Paginação: Finepaper
Impressão e acabamento: Guide Artes Gráficas

© Fundação Francisco Manuel dos Santos
Agosto de 2023

ISBN: 978-989-9118-07-2
Depósito Legal: 519309/23

As opiniões expressas nesta edição são da exclusiva responsabilidade dos autores e não vinculam a Fundação Francisco Manuel dos Santos. Os autores desta publicação adotam o Acordo Ortográfico de 1990. A autorização para reprodução total ou parcial dos conteúdos desta obra deve ser solicitada aos autores e ao editor.

ÍNDICE

Introdução 5

Capítulo 1

Enquadramento teórico 10

- 1.1. Definição do problema 10
- 1.2. Modelos ecológicos do comportamento alimentar 12
- 1.3. O espaço social alimentar 12
- 1.4. A teoria da prática alimentar 14
- 1.5. O conceito de agência alimentar 15
- 1.6. Os modelos económicos de consumo de atividades 16

Capítulo 2

Instrumentos, fontes e dados 18

- 2.1. Introdução 18
- 2.2. Instrumentos 19
- 2.3. Fontes e dados 28
- 2.4. Análise comparada 35

Capítulo 3

Metodologia 37

- 3.1. Análise da informação publicada sobre a confeção doméstica de refeições 37
- 3.2. Análise de dados agregados sobre o consumo alimentar das famílias em casa e fora de casa 38

- 3.3. Análise de dados desagregados sobre consumos alimentares individuais por ocasião, local de ocorrência e local de confeção 41
- 3.4. Inquérito às práticas de planeamento, aquisição, confeção, consumo e pós-consumo de refeições 49

Capítulo 4

O tempo diário dedicado e a prevalência da confeção doméstica de refeições 56

- 4.1. Em Portugal em 2015 56
- 4.2. Na Bélgica em 2014–2015 57
- 4.3. No Reino Unido em 2000–2001 e 2014–2015 58
- 4.4. Nos EUA em 2016 60
- 4.5. Síntese dos resultados 61

Capítulo 5

A despesa dos agregados com a aquisição de bens alimentares para consumo em casa e fora de casa 62

- 5.1. Em Portugal entre 1995 e 2020, com base nas Contas Nacionais Anuais 62
- 5.2. Na Bélgica entre 1995 e 2020, com base nas Contas Nacionais Anuais 65
- 5.3. No Reino Unido entre 1995 e 2019, com base nas Contas Nacionais Anuais 67

5.4. Análise comparada	68
5.5. Em Portugal em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, com base nos IDEF	70
5.6. Em Portugal em 2015–2016 e na Bélgica em 2016, com base nos IDEF e <i>HBS</i>	76
5.7. Em Portugal e no Reino Unido em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, com base nos IDEF e <i>HBS</i>	78
5.7. Síntese dos resultados	81

Capítulo 6

Os consumos alimentares por ocasião, local de ocorrência e local de confeção

83

6.1. Em Portugal em 2015–2016	83
6.2. Na Bélgica em 2014–2015	117
6.4. Síntese dos resultados	119

Capítulo 7

Padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições

123

7.1. Apuramento	123
7.2. Caracterização	125
7.3. Relação com práticas, atitudes e motivações	132
7.4. Relação com o estado ponderal	137

Capítulo 8

Conclusões e contributos gerais

145

8.1. Principais contributos deste estudo e as suas implicações	145
8.2. As associações dos hábitos de consumo e das práticas de refeição dos Portugueses com a sua dieta, saúde e segurança alimentar	162
8.3. Limitações e sugestões de estudos futuros	166

Referências

169

Anexo: Tabelas e Figuras Suplementares

182

Autores

206

Introdução

Os últimos anos têm sido prolíficos em estudos e ensaios sobre o que comem os Portugueses e como são produzidos, adquiridos, utilizados, apreciados e descartados os alimentos consumidos em Portugal (Graça, 2020; Pires, 2018; Truninger, 2020; Truninger et al., 2019). Nestes, são igualmente abordados os efeitos dos consumos e hábitos alimentares na qualidade da dieta, estado nutricional e saúde da população, no grau de insegurança alimentar das famílias e no desenvolvimento sustentável. Ora, acontece que os humanos, ao contrário das restantes espécies, não se limitam a ingerir alimentos *in natura* isoladamente ao longo do dia. Preferem comê-los em combinações particulares, com diferentes graus de processamento e preparação, dispostos num prato ou pratos, em ocasiões relativamente fixas que convencionam chamar de refeições e que o mais das vezes gostam de partilhar com outros (Fischler, 2011; Poulain, 2002). A refeição é, de facto, a instituição cultural, simultaneamente trivial e complexa, que regula a maioria dos nossos comportamentos alimentares e, não menos importante, uma boa parte dos nossos comportamentos sociais (Herpin, 1988; Southerton, Díaz-Méndez, & Warde, 2012). Ainda assim, o seu estudo e o das suas associações com os consumos e hábitos alimentares na atualidade — e, por consequência, a análise do seu impacto nas características e evolução dos indivíduos e das sociedades —, permanecem notoriamente escassos no nosso país.

Indissociável da refeição é essa outra instituição cultural profundamente humana que abrange o ato de confeccionar alimentos e a arte de cozinhar — a culinária —, bem como quem a pratica

— as cozinheiras e cozinheiros, domésticos ou profissionais. Parafrazeando o biógrafo escocês James Boswell (1773, p. 36), os humanos são as bestas que cozinham e há uma cozinheira ou um cozinheiro em todos nós, quanto mais não seja quando à mesa temos necessidade de temperar o que vamos comer. Mas apesar da sua ubiquidade, o ato de cozinhar e a natureza de quem o executa permanecem essencialmente íntimos e invisíveis, e talvez por isso os seus contributos para o estudo da dieta, saúde e sociedade sejam quase sempre negligenciados (Kaufmann, 2015). Não ajuda que, historicamente, e sobretudo no que toca às refeições domésticas, a maioria dos cozinheiros sejam mulheres e que a cozinha seja ainda hoje o seu domínio, tantas vezes solitário e inglório; ou que a culinária tenha sido quase sempre uma necessidade dos mais pobres e uma atividade largamente subcontratada pelos mais ricos (Symons, 2004). São, no entanto, e sempre, cozinheiras e cozinheiros quem procuram, escolhem, aprovisionam, preparam, repartem e servem as nossas refeições — e inúmeras vezes as partilham —, e são também elas e eles quem recolhem, limpam e tratam do que delas resta. Assim, é destas suas ações quotidianas, mesmo que prosaicas, impercetíveis e infinitesimais, que também se faz a nossa alimentação, a nossa sobrevivência e a nossa evolução, enquanto indivíduos, comunidades e espécie (Fernández-Armesto, 2002; Wrangham, 2009).

Internacionalmente, as duas últimas décadas têm sido marcadas por uma maior prevalência do consumo alimentar fora de casa, em detrimento da confeção doméstica de refeições (Smith, Ng, & Popkin, 2013;

Venn & Strazdins, 2017), bem como pela redução geral do grau de *agência alimentar* dos indivíduos (Trubek et al., 2017), ou seja, do seu nível de conhecimentos (isto é, de literacia nutricional e alimentar), das suas capacidades (competências e proficiência culinárias, por exemplo) e da sua autonomia (autoconfiança e autoeficácia na seleção e preparação de alimentos, entre outros) no domínio das escolhas e comportamentos alimentares (Lam & Adams, 2017). A isto acresce a gradual desestruturação dos hábitos alimentares (Mestdag, 2005; Poulain, 2002), patente na dispersão de ofertas, ocasiões, locais e circunstâncias que se têm vindo a tornar contextos socialmente aceitáveis, ou «normais», para a ingestão de alimentos e refeições, bem como a progressiva individualização das escolhas alimentares e o crescente isolamento social que caracteriza os episódios de consumo alimentar (Holm et al., 2016; Kaufmann, 2015; Yates & Warde, 2017). Uma manifestação recente deste último fenómeno é a comensalidade digital, isto é, a alimentação na companhia exclusiva da tecnologia, ou ainda do outro, mas à distância e por intermediação do mundo digital (Spence, Mancini, & Huisman, 2019). Estima-se que esta e outras formas de intermediação do digital nas escolhas e comportamentos alimentares tenham ganho ainda maior expressão e impacto nos últimos anos, por virtude da pandemia de COVID-19 (Silva et al., 2021).

Parece ser cada vez mais evidente que alterações recentes nos hábitos e práticas de consumo de refeições estarão a ter consequências negativas na qualidade da dieta, estado nutricional, segurança alimentar, saúde e bem-estar de indivíduos e famílias (Goffe et al., 2017; Nago et al., 2014), nomeadamente entre os grupos populacionais mais vulneráveis (Tiwari et al., 2017), e até mesmo no desenvolvimento

sustentável de comunidades e nações (Monteiro et al., 2015). É de crer que a evolução recente do consumo de refeições e das práticas culinárias em Portugal, bem como os seus efeitos, possam não ser muito diferentes. A evidência e os estudos relativos a estas matérias são, no entanto, notoriamente escassos (Silva et al., 2021).

A refeição é o contexto temporal, físico, funcional, social, cultural e simbólico que enquadra a maioria das etapas e facetas do consumo alimentar humano: desde o planeamento de onde, quando, o quê e com quem vamos comer — passando pelos processos de escolha, aquisição, armazenamento e confeção dos alimentos a consumir, e de preparação e apresentação dos pratos aos comensais —, até à ingestão dos alimentos propriamente dita, ao descarte ou conservação e reutilização de sobras e, finalmente, à limpeza e organização de utensílios e espaços de armazenamento, confeção e consumo. Sem um maior e melhor entendimento do contexto em que comemos o que comemos, isto é, do modo como estruturamos e decidimos sobre a globalidade do nosso consumo alimentar, as nossas análises deste último resultarão inevitavelmente em retratos meramente parciais dum todo que, sendo essencial à nossa sobrevivência e à nossa identidade, individual e coletiva, permanece ainda assim largamente desconhecido, incompreensível e de impacto imprevisível nas nossas vidas e no nosso futuro.

Este livro apresenta os resultados do estudo intitulado *Como comemos o que comemos: o consumo de refeições em Portugal no século XXI*, levado a cabo por uma equipa pluridisciplinar da Universidade Católica Portuguesa (CATÓLICA-LISBON School of Business & Economics) e da Universidade do Porto (Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação e Instituto de Saúde Pública) para a Fundação Francisco

Manuel dos Santos (FFMS), entre fevereiro de 2020 e janeiro de 2023.

Este estudo teve por objetivo responder às seguintes questões:

- Quais são os hábitos de consumo de refeições dos Portugueses na atualidade? Como se caracterizam as suas práticas de planeamento, aquisição, conservação, confeção, apresentação, ingestão e descarte de alimentos?
- Como evoluíram estes hábitos e práticas nas duas últimas décadas? Que fatores demográficos, socioeconómicos e motivacionais lhes estão associados? Como se compara a realidade portuguesa com a doutros países, nesta matéria?
- Qual é o impacto de hábitos e práticas de consumo de refeições na dieta, saúde e segurança alimentar dos Portugueses? Que implicações poderá ter para a política alimentar e nutricional nacional?

A procura de respostas para estas questões compreendeu três fases distintas, que se espelham nas três partes que compõem este livro. A primeira fase compreendeu o levantamento e a revisão crítica de trabalhos e conceitos relativos aos comportamentos de consumo de refeições, bem como de fontes de informação e conjuntos de dados disponíveis sobre a evolução destes em Portugal, entre 2000 e 2020. Os resultados substantivos destas atividades encontram-se sintetizados nos capítulos 1 e 2, respetivamente, e serviram de base para o delineamento da metodologia a empregar na recolha, análise e interpretação de dados para este estudo, cuja descrição se encontra detalhada no capítulo 3. Para além disto, quatro princípios metodológicos nortearam a abordagem utilizada:

- Dar primazia à análise quantitativa dos dados estatísticos com representatividade nacional existentes, e à revisão crítica dos estudos que os reportam;
- Privilegiar o estudo de dados recolhidos por instrumentos validados e harmonizados internacionalmente;
- Avaliar e interpretar indicadores à luz de outros, diretamente comparáveis, provenientes de países onde, de acordo com a literatura existente, o estudo do consumo de refeições se encontra mais aprofundado;
- Centrar a recolha e análise de novos dados em variáveis e grupos populacionais relativamente aos quais são maiores e mais relevantes as lacunas na informação existente.

Numa segunda fase do estudo, procedeu-se à análise de informação e dados provenientes de: Inquéritos ao Uso do Tempo, relativos ao tempo dedicado pelos indivíduos às atividades de confeção doméstica de refeições (capítulo 4); Contas Nacionais Anuais e Inquéritos à Despesa das Famílias, relativos à despesa dos agregados com o consumo de bens alimentares dentro e fora de casa (capítulo 5); e Inquéritos Alimentares Nacionais, relativos aos consumos alimentares dos indivíduos discriminados por ocasião (horário e tipo de refeição), local de ocorrência e local de confeção (capítulo 6). Esta análise compreendeu não só a avaliação dos indicadores em estudo, mas também a investigação do seu grau de associação com fatores demográficos e socioeconómicos, por um lado, e com alterações na qualidade da dieta, estado nutricional, saúde e segurança alimentar das populações, por outro.

Na terceira e última fase do estudo, foi administrado um inquérito *on-line* sobre práticas de planeamento, aquisição, confeção, consumo e pós-consumo de refeições a uma amostra válida de 554 residentes em Portugal em idade ativa, estratificada por sexo e grupo etário. A análise das respostas permitiu identificar grupos de inquiridos com diferentes padrões de envolvimento nestas atividades e caracterizá-los de acordo com as suas motivações, atitudes, comportamentos e outras características individuais relevantes. O capítulo 7 descreve e discute os seus resultados. O capítulo 8 encerra este livro com uma síntese dos principais contributos deste estudo, das conclusões que deles podem ser tiradas e das suas potenciais implicações para a política alimentar e nutricional nacional.

Enquadramento teórico, levantamento de fontes e dados, e delineamento da metodologia

Capítulo 1

Enquadramento teórico

1.1. Definição do problema

O excesso de peso e a obesidade continuam a aumentar a nível global, de acordo com os dados mais recentes fornecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), tendo o número de adultos com excesso de peso entre a população mundial atingido os 1,9 mil milhões em 2016, e a prevalência da obesidade quase triplicado desde 1975 até essa data (World Health Organization, 2020). Em Portugal, estima-se que mais de metade dos adultos e um terço das crianças e adolescentes vivam com excesso de peso ou obesidade, sendo a prevalência destas condições superior entre as mulheres, os idosos e aqueles com menor nível de escolaridade (Oliveira et al., 2018). Na realidade, estima-se que estes números sejam ainda mais elevados devido ao previsível impacto da pandemia de COVID-19 na prevalência do excesso de peso e da obesidade na Europa (World Health Organization, 2022). Para isto terão contribuído vários fatores associados à pandemia, tais como a perda de saúde e qualidade de vida, a redução do rendimento dos agregados, a deterioração dos hábitos alimentares e da qualidade da dieta dos indivíduos, a crescente mediação de ferramentas digitais no acesso e consumo de bens alimentares — cuja oferta (fornecimento, preço, variedade e qualidade) foi ela própria diretamente afetada —, e o aumento do sedentarismo.

Estima-se que a obesidade seja responsável por pelo menos 2,8 milhões de mortes anuais por doença crónica não transmissível a nível global (World Health Organization, 2018). Em particular, 86,0% da mortalidade total observada anualmente na Europa será causada pelo desenvolvimento ou agravamento de doenças cardiovasculares e respiratórias crónicas, diabetes tipo 2 e vários tipos de cancro, condições para as quais contribuem decisivamente o excesso de peso e a obesidade, para além do aumento generalizado da esperança média de vida e fatores genéticos dos indivíduos (Webber et al., 2014). A obesidade é igualmente um fator de risco acrescido para o desenvolvimento de doença grave resultante de infeção por COVID-19 e outras doenças transmissíveis, bem como para a deterioração da condição geral de saúde e da qualidade de vida dos infetados a médio e longo prazo (World Health Organization, 2022). Ainda segundo estimativas da OMS, as doenças crónicas não transmissíveis terão sido responsáveis por 86,0% da mortalidade total observada em Portugal em 2016 (World Health Organization, 2018). Deste modo, e de acordo com o Plano Nacional de Saúde (Direção-Geral da Saúde, 2022), é expectável que decréscimos significativos do excesso de peso e da obesidade entre a população portuguesa se traduzam a médio prazo numa redução considerável da mortalidade abaixo dos 70 anos

no nosso país, bem como num aumento expressivo da esperança de vida saudável acima dos 65 anos.

Perante tais evidências, a conceção e implementação de políticas de saúde pública, recomendações nutricionais e programas de intervenção comunitária que estimulem de forma concertada e eficaz a adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis constituem indubitavelmente necessidades urgentes e continuadas a nível global (Fertig et al., 2019; Rodrigues et al., 2007a). No âmbito dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável propostos pelas Nações Unidas, medidas deste tipo deverão igualmente contribuir para o combate à insegurança alimentar nos grupos populacionais mais vulneráveis e promover a sustentabilidade económica e ambiental dos sistemas de produção alimentar à escala global (Monteiro et al., 2015; Swinburn et al., 2019).

Os objetivos, estratégias e medidas de saúde pública a adotar para reduzir o excesso de peso e a obesidade, melhorar a qualidade da dieta e promover a saúde na população portuguesa são definidos, desde 2012, pelo Plano Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) (Graça, Gregório, & Freitas, 2020). Este plano, que configura uma parte significativa da política alimentar e nutricional portuguesa praticada nos últimos 25 anos, centra-se em medidas de incentivo à alteração dos comportamentos de consumo alimentar dos indivíduos como forma de promoção de uma dieta saudável a nível populacional. A nível macro, e pelo lado da oferta, o PNPAS tem promovido a celebração de protocolos com a indústria alimentar para a reformulação de produtos, visando diminuir os seus teores de sal, açúcar e gordura, bem como a reformulação da oferta alimentar disponibilizada em escolas, hospitais e programas de ajuda

alimentar públicos, entre outros, com o objetivo de aumentar o cumprimento das recomendações nutricionais atuais. Procurando atuar-se igualmente pelo lado da procura, foi criado um imposto sobre bebidas açucaradas e publicada legislação mais restritiva sobre a publicidade alimentar dirigida a crianças. A nível micro, têm vindo a ser implementadas estratégias continuadas de comunicação das recomendações nutricionais em meios tradicionais e digitais, pontuadas pela realização de campanhas de informação temáticas, que visam globalmente aumentar a literacia alimentar e nutricional da população portuguesa (Graça et al., 2018).

Os pressupostos relativos ao consumo alimentar que informam o PNPAS assentam no primado da soberania, liberdade e livre-arbítrio enquanto princípios que governam as escolhas dos consumidores, à semelhança da abordagem dominante nas políticas de saúde pública da atualidade (Matjasko et al., 2016). Neste quadro, o consumo é tido como o produto de decisões pessoais, tomadas de forma racional e livre no contexto dum mercado que oferece múltiplas opções para satisfazer variadas necessidades, estilos de vida e aspirações. Assim, as escolhas alimentares dos indivíduos são essencialmente influenciadas pelos seus valores, preferências e poder de compra — mudando estes últimos, através da educação, da informação ou dos incentivos monetários, será possível alterar também as primeiras. Para potenciar ou «empurrar» (Thaler & Sunstein, 2018) a alteração de comportamentos por via destes mecanismos clássicos de persuasão, acrescentam-se medidas que reformulam ou restringem a oferta alimentar, e outras que dão destaque, de forma mais ou menos óbvia, aos produtos tidos como mais desejáveis, modificando-se assim

o contexto em que as escolhas alimentares são feitas (Cadario & Chandon, 2020).

No entanto, perante o aumento continuado do excesso de peso e da obesidade entre a população mundial, e a ausência de alterações significativas nos hábitos alimentares dos indivíduos ao longo das últimas décadas — não obstante as políticas de saúde pública entretanto implementadas —, cresce o reconhecimento da necessidade de rever o paradigma que rege o atual entendimento do comportamento alimentar e daquelas que se consideram ser as formas mais eficazes de o alterar. Três propostas neste sentido, com relevo para o tema em estudo, são os *modelos ecológicos do comportamento alimentar* (Egger & Swinburn, 1997), oriundos da psicologia da saúde e da medicina comportamental (Sallis & Owen, 2015), o *conceito de espaço social alimentar* (Poulain, 2013), proveniente da antropologia social, e a *teoria da prática alimentar* (Warde, 2016), oriunda da sociologia.

1.2. Modelos ecológicos do comportamento alimentar

Para os especialistas em saúde pública Garry Egger e Boyd Swinburn (1997), o excesso de peso e a obesidade constituem respostas humanas normais a ambientes anormais, ou «obesogénicos». Assim, para além de determinantes biológicas e psicológicas próprias, serão os fatores físicos, económicos e socioculturais característicos dos ambientes em que indivíduos, comunidades e populações se inserem a determinar as suas escolhas alimentares e, por consequência, os seus padrões de consumo e o seu estado nutricional e de saúde. No entender destes autores, as condicionantes ecológicas do consumo alimentar são

vastas, complexas, poderosas e frequentemente ignoradas ou subestimadas. Por isso, recomendam que o seu melhor entendimento e a sua regulação concertada passem a constituir o cerne da política de saúde pública.

Entre as determinantes socioculturais do consumo alimentar identificadas pelos modelos ecológicos encontram-se os *hábitos alimentares das famílias*, a *ocasião de consumo*, o *valor simbólico* e o *status de diferentes alimentos*, bem como as *práticas culinárias* (Egger & Swinburn, 1997). Uma abordagem deste tipo torna assim necessário avaliar em que medida tais fatores afetam as escolhas alimentares de indivíduos e populações, isoladamente ou em interação com outras variáveis ambientais, ou mesmo com determinantes psicológicas ou biológicas próprias. Só assim, propõe-se, será possível promover medidas de alteração do comportamento alimentar devidamente direcionadas, abrangentes e eficazes (Sallis & Owen, 2015).

1.3. O espaço social alimentar

À semelhança dos modelos ecológicos, a abordagem do consumo alimentar proposta pelo antropólogo social Jean-Pierre Poulain (2013) concebe o comportamento humano como sendo largamente determinado por fatores biológicos e ecológicos fora do controlo dos indivíduos e, como tal, pouco suscetível à mudança por autodeterminação ou autorregulação. No entanto, indo para além destes, preconiza que em cada um dos domínios (biológico e ecológico), bem como nas instâncias em que os mesmos se sobrepõem ou interagem, podem ainda assim encontrar-se áreas de maior flexibilidade e de livre-arbítrio, que abrem espaço à liberdade

de escolha individual e à mudança, designando essas áreas como o *espaço social alimentar*. No domínio biológico, a condição de animal omnívoro dos humanos terá aberto espaço ao estabelecimento de uma cultura alimentar que, por sua vez, promoveu a socialização e a construção das organizações sociais. No domínio ecológico, a sua elevada capacidade de se adaptar ao meio físico e alterá-lo terá proporcionado o desenvolvimento e o uso da tecnologia que, por seu turno, levou à criação da economia e à industrialização das sociedades.

O conceito de espaço social alimentar propõe uma abordagem pluridisciplinar ao consumo alimentar que pretende fomentar o diálogo entre a Antropologia, a Sociologia, a Psicologia, a Economia e as Ciências da Nutrição, da Alimentação e da Saúde, bem como a procura de bases comuns para o estudo dos comportamentos humanos associados. Encontra-se assim estruturado em cinco dimensões transversais, ou *espaços*, que simultaneamente o operacionalizam e o transformam numa ferramenta útil para o estudo dos padrões de consumo das populações (Poulain & Proença, 2003). O primeiro, o *espaço do comestível*, representa o leque das escolhas alimentares feitas pelos humanos dentro do universo de possibilidades edíveis oferecido pela natureza. O segundo, o *espaço do sistema alimentar*, compreende, por outro lado, o conjunto de tecnologias, organizações e atores que compõem as cadeias de produção, transformação, distribuição e provisão dos alimentos. Já o terceiro, o *espaço da culinária*, engloba tanto técnicas como rituais e outras atividades imbuídas de carácter simbólico associadas à confeção de alimentos, que são aplicadas com o propósito de transformar a natureza em algo edível — e, portanto, em algo humano e cultural —, e que assim convergem na construção da identidade

alimentar de indivíduos e comunidades. O espaço da culinária é portanto, ao mesmo tempo, um espaço físico — por exemplo, a cozinha doméstica ou a cozinha dum restaurante —, um espaço social — a distribuição das atividades culinárias domésticas pelos membros do agregado ou a alocação de tarefas de preparação, confeção e empratamento de receitas às diferentes hierarquias de uma brigada num restaurante de alta cozinha —, e um espaço cognitivo — no qual se concebe, em função dos espaços anteriores, a articulação formal de objetivos, planos e ações que conduzem à produção das refeições e que estruturam as relações entre os atores sociais, nomeadamente os papéis que lhe são atribuídos, as condicionantes da sua ação e as suas obrigações e direitos (Poulain & Proença, 2003).

A *refeição*, isto é, a série de rituais que rodeiam a ingestão de alimentos propriamente dita, define por seu turno os últimos dois domínios do espaço social alimentar — os *hábitos de consumo alimentar* e a *temporalidade da alimentação*. Os hábitos circunscrevem os eventos ou episódios de consumo alimentar que cada indivíduo, grupo social ou cultura considera constituírem uma refeição (ou uma «não refeição»), estabelecendo, entre outros aspetos, a sua estrutura e organização (que alimentos, receitas e formas de apresentação as compõem, quantos pratos são servidos, com que tipo de serviço de mesa e por que ordem), quem são os comensais e que lugares (físicos e sociais) devem ocupar à mesa ou noutra local de consumo, bem como que regras e etiqueta devem observar (Mestdag, 2005; Poulain, 2002). Finalmente, a temporalidade caracteriza o que são, ou podem vir a ser, todas as dimensões anteriores do espaço social alimentar, em função do tempo em que se inscrevem: as diferentes etapas

do ciclo de vida humano (de lactentes a idosos) e as correspondentes fases da trajetória familiar (a infância, a juventude, a emancipação, a vida em casal ou sozinho/a, a parentalidade, a viuvez), a estação do ano e as correspondentes fases de atividade produtiva, de escassez ou de abundância, a alternância entre os períodos de trabalho e de lazer e a sua correspondência com alternância entre a rotina do dia a dia e as atividades consagradas às quadras festivas, às celebrações e cerimónias, e às ocasiões especiais (Kaufmann, 2015).

1.4. A teoria da prática alimentar

A teoria da prática alimentar é proposta pelo sociólogo Alan Warde (2016) numa tentativa de solucionar as contradições existentes entre as diversas explicações do consumo alimentar enquanto fenómeno social, nomeadamente aquelas que defendem que resulta sobretudo das decisões racionais e autónomas dos indivíduos e as que postulam que se limita maioritariamente a reproduzir os sistemas ou estruturas sociais vigentes, isto é, as ordens sociais estabelecidas, padronizadas e recorrentes que condicionam ou limitam o conjunto das escolhas e comportamentos dos indivíduos, e, em última instância, a sua evolução. À luz desta teoria, as *práticas* devem ser entendidas como os blocos ou padrões de ação dos indivíduos, configurando-se ora como entidades moldadas e identificáveis pelos elementos sociais que as compõem — organizações, arranjos, normas, convenções, representações culturais, rituais, objetos e tecnologias, governança, mercados, contexto espacial e temporal —, ora como formas específicas de interpretação e aplicação destas entidades na tomada de decisões e na adoção de comportamentos, os «fazer» (Warde & Yates, 2017), que lhes dão sentido coletivo e simultaneamente

as reproduzem e alteram. Deste modo, as instituições sociais, de carácter alimentar ou outras, emergem simultaneamente como condicionante e resultado da ação humana, isto é, como produto da «prática das práticas» (Southerton, Díaz-Méndez, & Warde, 2012) pelos indivíduos no seu quotidiano, de forma repetitiva e regular, sem que estes necessariamente considerem as entidades que as moldam de forma consciente ou analítica, mas tão-somente de forma automática e imediata.

No âmbito da formulação de políticas públicas que promovam a alteração de comportamentos alimentares, as abordagens baseadas numa teoria da prática podem ser assim entendidas como o elo meso que liga medidas macro (ambientais) a medidas micro (individuais): as práticas definidas como entidades sociais identificam os elementos macro que delimitam os blocos e padrões de ação dos indivíduos, enquanto as práticas tomadas como «fazer» específicos apontam para os elementos micro que orientam a produção, reprodução e eventual modificação das suas escolhas e consumos (Southerton, Díaz-Méndez, & Warde, 2012). Neste contexto, o conceito de *refeição como prática das práticas alimentares* (elemento meso) é utilizado para enquadrar a influência de convenções, arranjos, regularidades e contextos (elementos macro) nos comportamentos alimentares individuais (elementos micro). A refeição, assim entendida, abrange então seis dimensões culturais distintas: os *alimentos* que a compõem; as *receitas* ou *pratos* que combinam e transformam alimentos através das múltiplas formas de confeção e apresentação possíveis; a *regularidade*, isto é, o padrão de episódios ou eventos de consumo de alimentos e pratos observado; o *formato*, isto é, a organização e a ordem da apresentação de alimentos e pratos em cada episódio

de consumo; os *processos de provisionamento e confecção* dos alimentos e pratos consumidos; e, por último, a *ocasião*, que identifica e caracteriza o momento, o local e o contexto social em que cada episódio de consumo alimentar ocorre (Yates & Warde, 2015, 2017).

À luz da teoria da prática alimentar, cada indivíduo exibe um padrão e uma trajetória de evolução de hábitos alimentares marcadamente idiossincráticos. Tais padrões e hábitos individuais não deixam, no entanto, de ser governados em larga medida pelas convenções sociais que os enquadram e ordenam, e que se repetem e regularizam — e, em última análise, se reproduzem — precisamente através deles. Isto permite a identificação de padrões de consumo alimentar comuns aos elementos de um grupo social, ou aos que pertencem a grupos sociais diferentes, o que por seu turno possibilita a previsão da sua evolução a nível populacional (Warde & Yates, 2017).

1.5. O conceito de agência alimentar

Os modelos ecológicos do comportamento alimentar (Egger & Swinburn, 1997), o conceito de espaço social alimentar (Poulain, 2013) e a teoria da prática alimentar (Warde, 2016) têm em comum a identificação e a valorização dos papéis desempenhados pelas práticas culinárias domésticas e pelos hábitos de consumo de refeições na determinação do comportamento alimentar.

Coube no entanto à antropóloga cultural Amy Trubek e aos seus colegas (2017) propor o conceito de *agência alimentar* como forma de articular e operacionalizar a ligação entre teorias da prática (Bourdieu, 2000; Ortner, 2006) e os atos do quotidiano dos indivíduos que configuram o ciclo das práticas da refeição doméstica, isto é,

as atividades diárias, sequenciais e recorrentes que concorrem para o planeamento, aquisição, confecção, consumo e pós-consumo de refeições em casa (figura 1.1) (Mullins et al., 2020). Tal proposta teve como objetivo expresso consagrar os papéis centrais desempenhados pela refeição e a culinária domésticas na determinação dos consumos alimentares dos indivíduos e populações, procurando ainda promover a utilização de abordagens pluridisciplinares no delineamento de medidas e políticas nacionais de alimentação e nutrição (Trubek et al., 2017).

Figura 1.1. O ciclo das práticas da refeição doméstica (Mullins et al., 2020).



A *agência alimentar* refere-se ao nível de conhecimentos (isto é, de literacia nutricional e alimentar), capacidades (proficiência culinária, por exemplo) e autonomia (autoconfiança e autoeficácia na seleção e preparação de alimentos, entre outros) dos indivíduos para definir,

planejar e confeccionar refeições domésticas de acordo com as suas aspirações e intenções, no quadro dos sistemas e estruturas sociais em que se integram. O conceito integra motivações, competências e práticas numa explicação dos hábitos de confeção e consumo de refeições, com a intenção expressa de conduzir o estudo do comportamento alimentar para além do seu tradicional enfoque no que é consumido — isto é, na direção da análise das intenções, decisões e ações que determinam como se consome o que se consome (Lahne et al., 2017).

1.6. Os modelos económicos de consumo de atividades

O presente estudo recorre aos modelos económicos de consumo de atividades, desenvolvidos na área do marketing por Lan Luo e os seus colegas (2013), para operacionalizar o conceito de *agência alimentar* e aplicá-lo na avaliação e interpretação dos hábitos de consumo e práticas de confeção das refeições da população portuguesa, bem como na análise da sua evolução ao longo das últimas duas décadas. Estes modelos baseiam-se em teorias psicológicas e sociológicas acerca dos fatores que determinam as decisões de consumo de lazer, de serviços ou de bens para usufruto doutros (Celsi, Rose, & Leigh, 1993; Liu, Dallas, & Fitzsimons, 2019) e procuram analisar de forma integrada dados relativos ao uso do tempo e à despesa com consumo. Tal análise tem por fim elucidar o modo como a alocação do tempo, esforço e orçamento ao consumo de determinados bens e serviços e, em particular, à execução de diferentes atividades ou tarefas associadas, determina em última instância os padrões de consumo de indivíduos e agregados.

Os modelos económicos de consumo de atividades propõem que, em várias instâncias, é o consumo de atividades, e não de bens, a constituir o elo de ligação meso entre as motivações e as competências individuais — as variáveis micro ou psicológicas que determinam a produção e a reprodução de escolhas e hábitos de consumo e, por consequência, a criação de estilos de vida — e as tecnologias, os atores, as instituições, os contextos físicos e a temporalidade — as variáveis macro ou sociais que os condicionam e os moldam (Celsi, Rose, & Leigh, 1993). Tal teorização das atividades como objetos de consumo, ou como parte integrante de padrões de consumo, é semelhante, em vários aspetos, àquela subjacente aos conceitos de prática alimentar e de agência alimentar oriundos da sociologia e da antropologia cultural (Southerton, Díaz-Méndez, & Warde, 2012; Trubek et al., 2017; Warde, 2016). Em particular, ela postula a existência duma hierarquia de motivações para o consumo de atividades que, numa primeira fase, passa pela valorização dos seus benefícios tangíveis e interpessoais — isto é, por *motivações externas* ou *extrínsecas* (Ryan & Deci, 2000). Exemplos de benefícios tangíveis são a utilidade prática ou a conveniência das atividades, os seus efeitos positivos imediatos na saúde ou no bem-estar, ou mesmo as suas vantagens financeiras. Os benefícios interpessoais referem-se, por outro lado, a expectativas de que a adoção de determinadas atividades promova a aceitação social, a convivialidade e a integração nos grupos de referência, ou pelo menos uma resposta adequada às exigências impostas pelas normas sociais vigentes, bem como à pressão social exercida pelas opiniões, preferências, crenças e aspirações de terceiros.

Uma prática continuada de atividades iniciadas por motivações extrínsecas poderá eventualmente levar, numa segunda fase, à sua internalização como *norma pessoal*, tanto pela satisfação de necessidades individuais como pela maior aceitação social que dela deriva (Celsi, Rose, & Leigh, 1993). Tal internalização traduz-se na integração das atividades e da sua prática nos sistemas de valores e de normas pessoais dos indivíduos e, em última análise, no seu autoconceito e identidade (Costa, 2013). Motivações como a experiência de domínio, conquista ou mestria numa técnica, arte ou saber, a asserção e a expressão da personalidade própria ou o sentimento de realização pessoal, mais eficazes, passam então a autorregular o consumo de atividades (Trubek et al., 2017). Por sua vez, uma prática prolongada de atividades autorregulada por normas pessoais poderá, numa terceira e última fase, levar ao predomínio de *motivações internas* ou *intrínsecas* para o seu consumo (Luo, Ratchford, & Yang, 2013). Nesta fase, escolhas e comportamentos serão determinados maioritariamente pelo gosto da prática da atividade, pelo prazer que disso se deriva e por outros benefícios emocionais. O consumo das atividades passará assim à categoria de hábito identitário, tornando-se regular, automático e característico dos indivíduos, bem como parte integrante dos seus gostos e das suas preferências (Ryan & Deci, 2000).

Três outros fatores concorrem igualmente para a diversidade de práticas e hábitos de consumo de atividades observada, ao condicionarem o tipo de motivações que predomina em cada indivíduo ou grupo (Celsi, Rose, & Leigh, 1993; Luo, Ratchford, & Yang, 2013). São eles:

- O tempo, que possibilita a repetição das atividades e a construção da sua experiência (Chandon et al., 2011);
- A capacidade ou a competência, que combina a experiência adquirida ao executar as atividades e observar os resultados, acumulada ao longo do tempo, com a disponibilidade e a aquisição de conhecimentos sobre as mesmas, e a capacidade individual de aprendizagem (Trubek et al., 2017);
- A autoeficácia, isto é, a crença ou confiança que se detém na capacidade ou competência próprias para executar as atividades desejadas em cada momento, e que se torna num elemento de motivação adicional na autorregulação destas (Bandura, 1977).

Capítulo 2

Instrumentos, fontes e dados

2.1. Introdução

De forma geral, são notoriamente escassas as fontes de informação e de dados precisos, sistemáticos, abrangentes e atuais sobre os comportamentos de planeamento, aquisição, confeção, consumo e pós-consumo de refeições com representatividade nacional (Adams et al., 2015b; Adams & White, 2015b; Maringer et al., 2018; Taillie, 2018). Em particular, são muito raros os trabalhos que apresentam análises e conclusões devidamente informadas sobre a evolução destes comportamentos no nosso país nas últimas décadas, bem como sobre os fatores que os determinam ou a sua potencial associação com o estado nutricional, de saúde e socioeconómico de diferentes grupos populacionais (Oliveira et al., 2018; Perista et al., 2016a). Tal escassez prende-se sobretudo com a ausência de:

- Inquéritos nacionais padronizados, administrados de forma regular, que questionem diretamente a população sobre os seus comportamentos de planeamento, confeção, consumo e pós-consumo de refeições, com exceção dos realizados na Bélgica, nos Estados Unidos da América (EUA) e no Reino Unido em alguns períodos (Bel et al., 2016; DEFRA, 2020; Saxena et al., 2018);
- Métodos de identificação, registo e classificação dos contextos de episódios de ingestão de alimentos e bebidas reportados

em inquéritos nacionais ao consumo alimentar, que ofereçam medidas diretas e precisas do consumo de refeições, dentro e fora de casa, pelos inquiridos e os seus agregados, com as notáveis exceções de algumas ondas de inquéritos conduzidos na Bélgica e no Reino Unido (Adams & White, 2015a; Bel et al., 2016; Clifford Astbury, Penney, & Adams, 2019a; Goffe et al., 2017);

- Análises de indicadores indiretos de comportamentos de planeamento, confeção, consumo e pós-consumo de refeições, apurados a partir dos resultados de inquéritos nacionais à despesa das famílias, ao uso do tempo e ao consumo alimentar, com devida ressalva de estudos realizados ao longo da última década na Alemanha, nos EUA, no Reino Unido e na República da Coreia (Adams & White, 2015b; Choi, Kim, & Yoon, 2017; Clifford Astbury et al., 2020; Clifford Astbury, Penney, & Adams, 2019b; Kwon et al., 2014; Lee, Song, & Cho, 2015; Möser, 2010; comSaxena et al., 2018; Smith, Ng, & Popkin, 2013).

Pese estas limitações, apresentam-se em seguida os resultados dum levantamento de instrumentos, fontes e dados com representatividade nacional cuja análise se julgou poder contribuir, de forma relevante, para o estudo da evolução dos comportamentos de planeamento, confeção, consumo e pós-consumo de refeições em Portugal, entre

2000 e 2020. Com o objetivo de comparar os resultados desta análise com aqueles obtidos noutros países ocidentais em igual período, e assim melhor enquadrá-los no contexto internacional, foram também identificados e compilados instrumentos, fontes e dados relativos à Bélgica, ao Reino Unido e aos EUA. A escolha destes países obedeceu aos critérios metodológicos estabelecidos inicialmente — a aplicação regular de instrumentos de estudo validados e harmonizados a amostras representativas das populações nacionais, com resultados apresentados em publicações científicas —, bem como à disponibilidade de dados contemporâneos e comparáveis aos portugueses, de acesso livre. Para cada fonte e conjunto de dados identificado, são igualmente assinaladas as variáveis passíveis de apuramento que permitiram não só levar a cabo a análise pretendida, mas também relacionar os comportamentos que dela foram objeto com os padrões alimentares, os fatores socioeconómicos e os níveis de qualidade de vida característicos dos diferentes grupos populacionais presentes nestes quatro países, durante o referido período.

2.2. Instrumentos

2.2.1. Inquéritos ao Uso do Tempo

A maioria dos países europeus, assim como a Austrália, o Canadá, os EUA e a Índia, entre outros, levam a cabo de forma regular inquéritos ao uso do tempo de âmbito nacional, com o objetivo de apurar qual o tempo diário dedicado a diferentes atividades pelos seus cidadãos. Estes inquéritos encontram-se harmonizados entre

os vários países europeus — que os aplicam desde 2000 com base na metodologia recomendada e periodicamente revista pelo *Eurostat* (2019) —, sendo globalmente designados por *HETUS* — *Harmonised Time Use Surveys*. Nos EUA, os inquéritos ao uso do tempo, ou *ATUS* — *American Time Use Surveys*, são realizados de forma regular e harmonizada somente desde 2003, sendo os seus resultados globalmente comparáveis aos recolhidos noutros países desde essa data (U.S. Bureau of Labor Statistics, 2020a). Ao discriminarem com precisão o tempo despendido em atividades relacionadas com o trabalho, tarefas domésticas, lazer e cuidados pessoais, entre outras, os resultados da aplicação destes instrumentos estatísticos permitem levar a cabo uma análise comparativa da qualidade de vida de indivíduos, populações e regiões, bem como da sua evolução ao longo das últimas duas décadas.

Aos inquiridos pelo *HETUS* é pedido que efetuem o registo de todas as atividades realizadas ao longo de dois dias (um de semana, outro de fim de semana) num diário pessoal e/ou no do seu agregado. Devem igualmente registar o contexto em que as atividades reportadas ocorreram (indicando, por exemplo, o local e a eventual presença doutras pessoas) por forma a auxiliar a sua posterior classificação em categorias pré-definidas, para as quais o tempo médio dedicado por inquirido será estimado. O preenchimento dos diários é complementado pela realização de entrevistas presenciais que têm por fim validar o seu conteúdo e recolher informação adicional sobre os inquiridos e os seus agregados como, por exemplo, as suas características demográficas e socioeconómicas (Eurostat, 2019). De forma distinta, os participantes nos *ATUS* são inquiridos somente através da realização de entrevistas telefónicas, durante as quais

descrevem em detalhe as suas atividades nas 24h anteriores, a sua duração, o local em que terão ocorrido e se estavam sozinhos ou não quando as realizaram (U.S. Bureau of Labor Statistics, 2020a).

No âmbito dos dados recolhidos pelos inquéritos ao uso do tempo destacam-se, pela sua relevância para o presente estudo, os registos das atividades associadas ao consumo alimentar. Estas são mesmo objeto de questionário próprio — o *Eating & Health (EH) Module* — no âmbito do *ATUS*. Genericamente, estes registos compreendem informação sobre a alocação do tempo diário a atividades relacionadas com a aquisição e preservação dos alimentos (por exemplo, compras de bens alimentares e sua arrumação, congelação de alimentos e de sobras de refeições, confeção de conservas e compotas), com a confeção de refeições (por exemplo, pôr a mesa, aquecer alimentos, cozinhar, preparar alimentos, fazer café, fazer pão), com o consumo alimentar doméstico e não doméstico e, finalmente, com atividades de limpeza doméstica associadas (por exemplo, lavar, secar e arrumar a louça, arrumar a cozinha) (Eurostat, 2019; USDA Economic Research Service, 2020a).

Foram efetuadas duas rondas de *HETUS* até à data — a *HETUS 2000* (1998–2006), em 15 países, e a *HETUS 2010* (2008–2015), em 18 países —, nas quais tanto a Bélgica (*TUS 2004/MOTUS 2013*) como o Reino Unido (*UKTUS 2000–01/UKTUS 2104–15*) participaram.

Neste último país, foi ainda administrado um inquérito ao uso do tempo de preenchimento rápido, no âmbito do *National Statistics Omnibus Survey* de 2005. Este instrumento fez uso de diários com categorias de atividades pré-definidas para preenchimento das ocorrências correspondentes pelos inquiridos (Lader, Short, & Gershuny, 2006). Em contrapartida, o *ATUS* é realizado nos EUA

anualmente desde 2003. No entanto, o seu *EH Module* foi administrado somente durante dois períodos: entre 2006 e 2008, e entre 2014 e 2016 (USDA Economic Research Service, 2020a). Em Portugal, foram realizados apenas dois inquéritos ao uso do tempo de âmbito nacional à data: o Inquérito à Ocupação do Tempo, em 1999, e o Inquérito Nacional aos Usos do Tempo de Homens e de Mulheres (INUT), em 2015. Nenhum deles concorreu com dados para os *HETUS*.

O INUT foi administrado pelo Centro de Estudos para a Intervenção Social (CESIS), em parceria com a Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE), e teve por objetivo recolher informação sobre os usos do tempo de mulheres e de homens em Portugal na atualidade, particularmente no que respeita ao tempo alocado a trabalho pago e não pago (Perista et al., 2016a). A conceção deste instrumento estatístico seguiu em larga medida a metodologia proposta para os *HETUS* pelo *Eurostat*. O inquérito administrado acabou, no entanto, por não incluir a aplicação de diários para o registo do uso do tempo pelos inquiridos, por falta de viabilidade. Em alternativa, foram administrados questionários retrospectivos a uma amostra ponderada de 10 146 indivíduos com idade igual ou superior a 15 anos (57,1% mulheres), inquirindo-os sobre a ocorrência e a duração dum conjunto de atividades pré-definidas em diferentes períodos de referência. Através destes questionários, bem como de 50 entrevistas presenciais realizadas em diferentes regiões do país, foram ainda recolhidos outros dados relativos às características dos inquiridos (nível de escolaridade, condição perante o trabalho, situação de emprego, mobilidade e utilização de transportes, nível de rendimento, condição de saúde e articulação do tempo dedicado à vida profissional com o despendido na vida pessoal e familiar)

e dos seus agregados (composição, necessidades de cuidado, apoio recebido, condições de vida e de habitação, e rendimento familiar) (Perista et al., 2016a).

Segundo informação obtida junto do CESIS, os dados recolhidos pelo INUT não podem ser disponibilizados livremente para consulta ou análise. No entanto, é possível conhecer os principais resultados deste inquérito através do livro publicado pela equipa que o conduziu (Perista et al., 2016a), sendo relevantes para o presente estudo os relativos à participação dos inquiridos em tarefas domésticas. Estes dão-nos a conhecer, entre outros, a percentagem de Portugueses que dedicou uma ou mais horas por dia a atividades associadas à confeção de refeições (incluindo não só cozinhar, mas também pôr a mesa e lavar a louça, entre outras) em 2015, assim como o tempo diário por eles despendido neste tipo de atividade, de forma discriminada por sexo, grupo etário e tipo de agregado. É ainda reportado em que medida estes partilharam a confeção de refeições com outros membros do agregado ou prestadores de serviços. Finalmente, são também apresentados resultados relativos à percentagem dos agregados portugueses que recorreu a serviços externos de apoio à realização de tarefas domésticas, nomeadamente serviços de limpeza ou de venda de refeições pré-confeccionadas.

2.2.2. Inquéritos à Despesa dos Agregados e Contas Nacionais Anuais

Realizam-se regularmente inquéritos de carácter nacional aos orçamentos dos agregados familiares (*Household Budget Surveys* — *HBS*) em todos os países da União Europeia (UE). Estes inquéritos

assentam na auto-administração de diários de despesa que visam compilar de forma exaustiva os gastos das famílias com a aquisição de diferentes bens e serviços. O principal propósito dos *HBS* é o apuramento periódico de informação microeconómica essencial, quer para o cálculo de indicadores macroeconómicos importantes no âmbito das Contas Nacionais Anuais, como o Índice de Preços no Consumidor (IPC), quer para a construção das Balanças Alimentares Nacionais (INE, 2017). Os seus resultados refletem o volume e a estrutura da despesa dos agregados europeus, e a distribuição de rendimento entre eles, oferecendo um retrato abrangente e atualizado do consumo e das condições de vida nos diferentes países da UE. Dado que os *HBS* também recolhem dados sobre as características demográficas e socioeconómicas dos agregados, são o único instrumento de carácter nacional que permite associar tais variáveis à despesa das famílias, nomeadamente à Despesa Total Anual Média por agregado e tipo de bens ou serviços adquiridos, e ao seu nível de vida.

Os *HBS* tiveram início na maioria dos países europeus na década de 60 do século passado, tendo o *Eurostat* iniciado a compilação e publicação quinzenal dos seus resultados globais em 1988. Os dois últimos conjuntos de dados com carácter definitivo publicados por este organismo dizem respeito aos anos de referência de 2010 e 2015 (<https://ec.europa.eu/eurostat/web/household-budget-surveys>). É de salientar, no entanto, que os dados nacionais reportados não são, na maior parte dos casos, completamente comparáveis, uma vez que as metodologias aplicadas na realização dos *HBS* pelos diferentes países não se encontram devidamente harmonizadas

em termos da frequência, periodicidade, estrutura e do conteúdo dos instrumentos utilizados (European Communities, 2003).

Os *HBS* foram realizados anualmente na Bélgica entre 1999 e 2010, e de dois em dois anos desde 2012 até à atualidade (Statbel, 2020). Este tipo de inquérito ao consumo foi igualmente realizado de forma regular no Reino Unido, mas somente entre 1957 e 2000. Em 2001, foi combinado com o inquérito alimentar nacional deste país para formar o *Expenditure and Food Survey*. Tal novo instrumento foi aplicado de forma independente todos os anos até 2008, momento em que se converteu no módulo *Living Costs and Food* do inquérito nacional integrado à despesa dos agregados. O procedimento foi revertido em 2014, ano desde o qual o *Living Costs and Food Survey (LCF)* é realizado anualmente de forma autónoma (Office for National Statistics, 2020). Os *Consumer Expenditure Surveys (CE)* são realizados anualmente nos EUA desde 1980, constituindo a fonte de informação equivalente aos *HBS* neste país (U.S. Bureau of Labor Statistics, 2020b).

O Inquérito às Despesas das Famílias (IDEF), realizado pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) a cada cinco anos, é o instrumento microeconómico de carácter nacional que produz dados estatísticos sobre os orçamentos dos agregados em Portugal, e que concorre assim para a informação recolhida pelo *Eurostat* no âmbito dos *HBS* (https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=277098526&PUBLICACOESmodo=2). De forma geral, a metodologia aplicada ao longo das várias edições do IDEF consiste na administração e recolha de diários intensivos, onde os agregados amostrados registam todas as despesas coletivas e individuais realizadas durante duas semanas. Por norma, de modo a validar

e a complementar a informação fornecida pelos diários, são ainda realizadas entrevistas, durante as quais os agregados amostrados fornecem, para além dos seus dados sociodemográficos e de alguns indicadores de conforto dos respetivos alojamentos, uma retrospectiva das aquisições de bens e serviços efetuadas em períodos de referência aplicáveis e pré-definidos (INE, 2017). Uma metodologia semelhante é empregue tanto pelos restantes *HBS* como pelos *LCF* no Reino Unido, bem como pelos *CE* nos EUA.

A Classificação do Consumo Individual por Objetivo (COICOP) foi criada para permitir a categorização e análise das despesas com consumo de diferentes entidades de acordo com o seu propósito económico (United Nations Statistics Division, 2018). Esta classificação está organizada por Divisões, Grupos, Classes e Subclasses de bens e serviços. As Divisões 1 a 13 respeitam às despesas com consumo das famílias e nelas se destacam os seguintes grupos com interesse para este estudo:

- Divisão 1: Produtos Alimentares (Grupo 1.1) e Bebidas Não Alcoólicas (Grupo 1.2);
- Divisão 2: Bebidas Alcoólicas (Grupo 2.1);
- Divisão 5: Eletrodomésticos e Aparelhos Não Elétricos (Grupo 5.3), Louças, Vidros, Cristais, Utensílios e Artigos Domésticos Não Elétricos em Qualquer Material (Grupo 5.4) e Bens e Serviços Domésticos de Manutenção da Habitação (Grupo 5.6);
- Divisão 11: Serviços de Restauração e Similares (Grupo 11.1).

Os *HBS*, incluindo os IDEF, reportam a informação sobre os gastos das famílias de forma discriminada por tipo de bem ou serviço

adquirido de acordo com a COICOP, o que possibilita a análise do seu consumo em cada um destes grupos. A este respeito, importa salientar que as comparações feitas entre os valores de despesa apurados pelos *HBS* e os das vendas correspondentes num dado período e território apontam para que os primeiros subestimem em regra os consumos efetivamente realizados. Estes desvios são particularmente frequentes e significativos no grupo 2.1, dado que existe a expectativa por parte dos inquiridos de que o reporte do consumo efetivo de bebidas alcoólicas acarrete censura social, e no grupo 11, dado que muitas vezes não lhes é possível ou oportuno fazer um registo suficientemente detalhado e fiável dos consumos de alimentos e bebidas realizados fora de casa.

A Despesa de Consumo Final das Famílias é um indicador macroeconómico do consumo interno privado, cujo valor é igual ao valor de mercado de todos os bens e serviços adquiridos pelas famílias numa dada região (país, distrito, cidade) num determinado período (um trimestre, um ano). Este indicador é calculado a partir do Produto Interno Bruto (PIB), isto é, do valor de todos os bens e serviços finais produzidos na região e períodos correspondentes. De modo diferente do que acontece com a Despesa Total Anual Média estimada periodicamente pelos *HBS*, a Despesa de Consumo Final das Famílias é calculada anualmente de forma harmonizada nos vários países europeus no âmbito das respetivas Contas Nacionais Anuais (<https://ec.europa.eu/eurostat/web/national-accounts>). Trata-se então de um indicador de carácter anual, fiável e útil para o estudo comparativo da estrutura e evolução do consumo alimentar em vários países. Em virtude da sua natureza, periodicidade e acessibilidade, os dados disponíveis sobre a Despesa de Consumo

Final das Famílias foram igualmente analisados no presente estudo, em complementaridade com os resultantes da aplicação dos *HBS* nos vários países e anos considerados.

Importa ainda destacar que os IDEF constituem a principal fonte de dados com representatividade nacional sobre as quantidades de Produtos Alimentares (Grupo 1.1), Bebidas Não Alcoólicas (Grupo 1.2) e Bebidas Alcoólicas (Grupo 2.1) consumidas *per capita* em Portugal (incluindo doações e produção própria), dado que recolhem igualmente esta informação junto dos agregados (Rodrigues et al., 2007a). Assim, os resultados das suas edições realizadas em 1989–1990, 1994–1995, 2000 e 2005–2006 contribuíram para a monitorização da evolução dos padrões alimentares no espaço da UE nas últimas décadas, no âmbito da iniciativa *DAFNE — Data Food Networking* (European Commission, 2005). Tal iniciativa teve por fim a criação e a manutenção de uma base de dados alimentar pan-europeia de livre acesso, a *DAFNE-ANEMOS* (<http://www.hhf-greece.gr/DafnesoftWebV2>). Esta foi compilada a partir de informação recolhida de forma periódica pelos *HBS* dos vários Estados-membros e posteriormente harmonizada, fornecendo valores comparáveis de disponibilidade diária média (individual e por agregado) para 56 tipos de alimentos em 28 países, incluindo Portugal (Naska et al., 2006; Rodrigues et al., 2007b). No entanto, a *DAFNE-ANEMOS* contém somente dados referentes aos consumos alimentares registados na Bélgica e no Reino Unido nas décadas de 80 e 90 do século passado. De igual modo, e até à data, as edições do IDEF de 2010–2011 e 2015–2016 não forneceram quaisquer dados sobre quantidades de bens alimentares consumidos em Portugal para esta base. Assim, e dada a indisponibilidade de informação harmonizada recente relativa

aos três países europeus examinados, o presente estudo não incluiu a análise do consumo alimentar com base neste tipo de dados.

No atual quadro de escassez de informação recente e harmonizada sobre o consumo alimentar dos agregados europeus, é de realçar o trabalho do *Department for Environment, Food and Rural Affairs (DEFRA)* do governo do Reino Unido. Esta instituição publica anualmente estimativas do consumo nacional *per capita* de cerca de 500 tipos de bens alimentares (em quantidade e em valor, incluindo donativos e produção própria dos agregados), bem como dos valores médios de ingestão energética diária e de ingestão diária de nutrientes que lhes correspondem, calculadas com base nos dados recolhidos pelos *LCF*. Esta informação é ainda discriminada por local de ocorrência do consumo (em casa *versus* fora de casa) (DEFRA, 2020).

Por outro lado, o *United States Department of Agriculture (USDA)*, reconhecendo as limitações inerentes à informação fornecida pelos *CE* sobre o consumo de bens alimentares pelos agregados norte-americanos, nomeadamente no que respeita às quantidades consumidas, ao consumo alimentar não doméstico e ao consumo de bens doados, lançou em 2012–2013 o *National Household Food Acquisition and Purchase Survey (FoodAPS)* (Page et al., 2019). O *FoodAPS* é um inquérito com representatividade nacional que recolhe informação sobre as quantidades de bens alimentares adquiridas pelos agregados ao longo de uma semana, e a despesa associada, de forma discriminada por ocasião e local de ocorrência. A sua primeira edição abrangeu uma amostra de 4 826 agregados (estratificada por participação no programa de assistência alimentar federal *SNAP*, e nível de rendimento), estando previsto realizar-se uma segunda

edição até ao final de 2023. Uma parte significativa dos resultados deste inquérito é disponibilizada para consulta pública e análise na sua forma desagregada (USDA Economic Research Service, 2020b).

2.2.3. Inquéritos Alimentares Nacionais

A Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (*EFSA*) é a única entidade administrativa a disponibilizar informação estatística global sobre o consumo alimentar individual na Europa, através da sua Base de Dados Europeia de Consumo Alimentar, que engloba dados de 22 países (European Food Safety Authority, 2011). Esta informação deriva maioritariamente dos dados fornecidos pelos inquéritos alimentares nacionais, cuja metodologia tem vindo a ser gradualmente melhorada e harmonizada sob a orientação da *EFSA* desde 2009 (European Food Safety Authority, 2014). Assim, dispomos hoje de dados sobre o consumo alimentar a nível individual na UE que são relativamente precisos, detalhados, sistemáticos e comparáveis entre os Estados-membros, embora limitados temporalmente nesta forma aos últimos cinco anos.

O Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física realizado em Portugal em 2015–2016 (IAN–AF), de acordo com a metodologia recomendada pela *EFSA*, constitui a única fonte de informação direta disponível sobre o consumo alimentar por habitante em território nacional, fornecendo os dados relativos ao nosso país para a Base de Dados Europeia de Consumo Alimentar. O IAN–AF teve como principal objetivo obter informação com representatividade nacional e regional sobre os consumos alimentares e a prática de atividade física por parte da população portuguesa, tendo sido desenvolvido e aplicado por

um Consórcio que integrou investigadores da Universidade do Porto (Promotor), da Universidade de Lisboa, do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), da Universidade de Oslo e da empresa *SilicoLife*. O IAN–AF foi o segundo inquérito alimentar nacional a ser realizado em Portugal à data, tendo o primeiro sido levado a cabo pelo INSA em 1980 (Lopes et al., 2017a).

O sítio web do Consórcio IAN–AF (<https://IAN-AF.up.pt/>) disponibiliza, mediante registo prévio, tabelas com os dados obtidos por habitante ou habitante por dia, consoante aplicável. É também possível consultar as características sociodemográficas e os ponderadores da amostra de inquiridos, as suas medidas antropométricas e os valores de ingestão de diferentes grupos e subgrupos alimentares e dos nutrientes que lhes correspondem. Este sítio disponibiliza ainda informação sumária sobre os principais resultados do inquérito, que têm sido objeto de análise e publicação em vários artigos científicos recentes (Alarcão et al., 2020; Alves, Lopes, & Perelman, 2022; Costa de Miranda et al., 2020; Marinho et al., 2020; Vilela et al., 2020).

A amostra do IAN–AF abrangeu 6 553 residentes no território nacional (52,0% mulheres), com idade compreendida entre 3 meses e 84 anos, não institucionalizados, selecionados a partir do Registo Nacional de Utentes do Serviço Nacional de Saúde em duas etapas de amostragem aleatória que asseguraram: 1) a sua representatividade nacional e regional, e 2) quotas fixas por sexo e grupo etário. Em concreto, 5 811 inquiridos completaram duas entrevistas assistidas por computador entre outubro de 2015 e setembro de 2016, espaçadas entre si por uma ou duas semanas, e realizadas de forma a cobrir todos os dias da semana e estações do ano. Mais 13 082 indivíduos

elegíveis foram contactados com vista à sua participação neste inquérito, mas declinaram fazê-lo ou não realizaram as duas entrevistas necessárias. Os dados recolhidos foram ponderados por sexo e grupo etário, de modo a compensar as diferentes probabilidades de seleção de cada Unidade Funcional de Saúde amostrada, e corrigidos para enviesamentos potencialmente introduzidos por não resposta, assegurando assim a representatividade quanto à distribuição da população portuguesa (Lopes et al., 2017b; Lopes et al., 2018).

O IAN–AF foi realizado com recurso à plataforma *You eAT@Move*, uma ferramenta eletrónica modular assistida por computador, desenvolvida especificamente para a administração deste inquérito de acordo com os instrumentos de medida e os protocolos harmonizados a nível europeu (Lopes et al., 2017c). No módulo *You* procedeu-se ao registo da informação demográfica, socioeconómica, antropométrica e relativa à condição geral de saúde dos inquiridos, bem como das respetivas frequências de consumo de frutas, hortícolas e leguminosas sob diferentes formas no mês anterior à realização do inquérito — que constituem um indicador geral duma alimentação saudável —, e de consumos de várias categorias de alimentos, bebidas e suplementos nos 12 meses anteriores à realização do inquérito (Questionário de Propensão Alimentar — QPA). Neste módulo foram ainda registadas as respostas dos inquiridos à versão portuguesa do questionário *Household Food Security (HFS)* (Radimer, Olson, & Campbell, 1990), o que permitiu aferir o grau de insegurança alimentar dos seus agregados. A informação sobre a atividade física dos inquiridos (comportamentos sedentários, atividades desportivas e escolhas ativas na rotina diária), resultante do preenchimento de diários próprios e da aplicação do instrumento *International Physical*

Activity Questionnaire (IPAQ) (Craig et al., 2003), ou questionário internacional de atividade física, foi registada no módulo *Move* (Lopes et al., 2017b).

A informação sobre a dieta e o estado nutricional da população portuguesa foi obtida através do registo, descrição, classificação e quantificação dos episódios de consumo alimentar ocorridos durante dois períodos de 24 horas imediatamente antecedentes à realização das entrevistas (correspondendo a dias não consecutivos ocorridos num intervalo de 8 a 15 dias), conforme descritos pelos inquiridos, no módulo *eAT24 (Electronic Assessment Tool for 24h recall)* (Lopes et al., 2017b). A conceção e uso deste módulo foi parte integrante do trabalho desenvolvido pelo Consórcio IAN–AF, permitindo obter não só uma descrição muito detalhada e a quantificação direta dos alimentos, receitas (conjuntos desagregáveis de alimentos) e suplementos alimentares consumidos a partir da informação reportada, mas também a sua classificação e conversão automática em nutrientes ingeridos de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos (<http://portfir.insa.pt/>), devidamente atualizada e adaptada para o efeito. Entre as inovações metodológicas introduzidas pelo *eAT24*, destaca-se o recurso a um manual fotográfico de auxílio à quantificação das porções ingeridas, expressamente desenvolvido para este inquérito, que apresenta imagens padronizadas de diferentes porções em prato e das respetivas medidas culinárias para referência dos inquiridos, assim como a aplicação dum sistema de descrição e classificação dos consumos alimentares atualizado e harmonizado a nível europeu (*FoodEx2 — EFSA*) (Lopes et al., 2017c).

O horário e local de ocorrência dos episódios de consumo alimentar reportados pelos inquiridos do IAN–AF foram registados no módulo

eAT24, assim como o tipo de refeição que os enquadrou: principal (pequeno-almoço, almoço ou jantar) ou merenda (do meio da manhã, do meio da tarde ou após o jantar). A classificação dos respetivos consumos em termos dos alimentos, receitas e suplementos que os compuseram, levada a cabo pelos entrevistadores a partir de informação descritiva fornecida pelos inquiridos, e com o auxílio do sistema de classificação pré-estabelecido no mesmo módulo, resultou ainda na identificação do local de preparação/produção/aquisição dos itens consumidos. As quantidades diárias de grupos e subgrupos alimentares (incluindo bebidas) consumidas por habitante em Portugal em 2015–2016 e as correspondentes estimativas dos valores da ingestão energética diária e da ingestão diária de nutrientes, ambos discriminadas por ocasião (horário e refeição) e local da ocorrência de consumo, bem como pelo local de preparação/produção/aquisição dos alimentos e bebidas consumidos, constituem assim o cerne dos resultados do inquérito alimentar nacional português analisados neste estudo.

À data, foram realizados apenas dois inquéritos alimentares nacionais na Bélgica: o *Belgium National Food Consumption Survey 2004 (BNFCS2004)* (de Vriese et al., 2005) e o *Belgium National Food Consumption Survey 2014 (BNFCS2014)* (Bel & De Ridder, 2018). Somente este último seguiu a metodologia recomendada pela *EFSA* quanto ao reporte dos episódios de consumo alimentar, sendo contemporâneo do IAN–AF. A amostra do *BNFCS2014* abrangeu 3 297 residentes (50,5% mulheres), com idade compreendida entre 3 e 64 anos, tendo sido ponderada para a distribuição da população belga (Cuypers, Lebacqz, & Bel, 2015). A partir dos resultados deste inquérito entretanto divulgados (De Ridder et al., 2016), é possível analisar

o local de ocorrência dos episódios de consumo alimentar reportados pela população belga em 2014–2015 por tipo de refeição, e comparar esta informação com a que se apurou para Portugal a partir dos dados fornecidos pelo IAN–AF. O *BNFCS2014* incluiu ainda uma entrevista presencial com os inquiridos, durante a qual lhes foi pedido que respondessem a um conjunto de questões relacionadas com o seu estilo de vida e com os seus padrões de consumo de refeições (Bel et al., 2016). Os dados resultantes possibilitam a avaliação do tempo médio diário dedicado à confeção doméstica de refeições, o envolvimento de adolescentes nesta atividade, a frequência de consumo de refeições, bem como a variabilidade de horário e a duração das mesmas, e a frequência de consumo de refeições em família na Bélgica em 2014–2015 (De Ridder et al., 2016).

No Reino Unido, realiza-se anualmente desde 2008 um inquérito alimentar nacional harmonizado — o *National Diet and Nutrition Survey (NDNS)* —, cujos resultados são publicados a cada dois anos de forma combinada (United Kingdom Government, 2020b). O *NDNS* abrange uma amostra de cerca de 1 000 indivíduos com idade igual ou superior a 18 meses residentes em agregados no Reino Unido, centrando-se sobretudo na avaliação da sua dieta e estado nutricional. No entanto, as suas primeiras edições compreenderam também questões relativas ao nível de competências culinárias e à frequência de confeção doméstica das refeições principais, administradas a indivíduos com idade igual ou superior a 7 anos (2008–2009), bem como medidas do consumo alimentar não doméstico, administradas à totalidade dos inquiridos (2008–2012) (Adams et al., 2015a; Adams et al., 2015b; Goffe et al., 2017). Os consumos alimentares dos inquiridos adultos (≥ 18 anos) foram igualmente registados em diários e posteriormente

classificados de acordo com o grau de processamento dos alimentos ingeridos. Estes resultados configuram uma medida indireta da ocorrência de confeção doméstica de refeições neste país nos anos considerados (Adams & White, 2015a; Lam & Adams, 2017). Estudos semelhantes foram realizados utilizando conjuntos de dados relativos à totalidade dos inquiridos, recolhidos entre 2008 e 2016 (Rauber et al., 2018; Rauber et al., 2020). Análises similares foram levadas a cabo recentemente em Portugal e na Bélgica, mas abrangendo apenas os resultados das últimas edições dos respetivos inquéritos alimentares nacionais (Costa de Miranda et al., 2020; Vandevijvere et al., 2019). O consumo alimentar no Reino Unido, classificado desta feita de acordo com a necessidade de confeção doméstica dos alimentos ingeridos, foi finalmente estudado a partir do conjunto de dados recolhidos pelo *NDNS* entre 2008 e 2016 (Clifford Astbury, Penney, & Adams, 2019a, b).

Nos EUA, o *National Center for Health Statistics/Centers for Disease Control and Prevention* tem a responsabilidade de levar a cabo anualmente o *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)*. É neste instrumento que se encontra integrado o *What We Eat in America (WWEA)*, o inquérito nacional alimentar norte-americano, realizado em parceria com a USDA desde 2002. Os resultados do *WWEA/NHANES* são publicados a cada dois anos de forma combinada e abrangem amostras representativas da população (ou da população residente em agregados, a partir de 2011), cuja dimensão varia entre os 6 600 e os 9 800 indivíduos de todas as idades (ou entre os 6 600 e os 8 500, desde 2011). A maioria dos dados resultantes é disponibilizada para consulta pública e análise (USDA Economic Research Service, 2020c).

As edições do *WWEA/NHANES* realizadas entre 2005 e 2020 incluíram medidas comparáveis do consumo não doméstico de refeições, nomeadamente a frequência e a despesa associadas, que contribuem para o estudo da evolução deste comportamento nos EUA na atualidade (Saksena et al., 2018). Existem ainda estudos que exploraram a relação do consumo alimentar observado ao longo das várias edições deste instrumento, classificado de acordo com o grau de processamento dos diferentes alimentos ingeridos, com as características demográficas da população norte-americana (Baraldi et al., 2018), bem como com a qualidade da sua dieta (Martínez Steele et al., 2017) e a prevalência do excesso de peso nos EUA (Juil et al., 2018).

As edições do *WWEA/NHANES* levadas a cabo entre 2007 e 2010 incluíram adicionalmente uma medida da frequência de confeção doméstica do jantar pelos inquiridos ou membros do seu agregado (National Center for Health Statistics, 2020). Os dados resultantes foram objeto de análise em várias publicações, nomeadamente no que respeita à sua associação com as características demográficas e económicas da população norte-americana (Virudachalam et al., 2014), e com a qualidade da dieta e a prevalência da obesidade nos EUA (Farmer et al., 2020; Taillie & Poti, 2017; Wolfson & Bleich, 2015a, b). Existe finalmente um estudo que analisou os consumos registados nos diários alimentares das edições de 2003–2004 e 2007–2008 deste instrumento, classificando-os de acordo com o local de aquisição dos alimentos e bebidas consumidos e o seu local de ocorrência, de modo a avaliar a evolução do consumo de refeições de confeção doméstica nos EUA neste período (Smith, Ng, & Popkin, 2013).

2.3. Fontes e dados

2.3.1. Em Portugal

A tabela 2.1 apresenta o sumário da informação estatística a que se fez recurso para a análise dos comportamentos de confeção e consumo de refeições em Portugal entre 2000 e 2020. Não existem, tanto quanto pudemos apurar, dados com representatividade nacional que permitam estudar os comportamentos de planeamento ou pós-consumo de refeições neste intervalo, pelo menos não de forma discriminada. Relativamente à confeção e ao consumo de refeições, existem resultados relativos ao mesmo período de referência (2015–2016) provenientes de três instrumentos distintos (INUT, IDEF e IAN–AF), que são também os mais recentes disponíveis. Estes resultados permitem estabelecer algumas relações entre a informação existente que são relevantes para traçar o retrato destes comportamentos em Portugal na atualidade, não obstante as consideráveis diferenças de objetivos, objeto de estudo e metodologias existentes entre os instrumentos que os produziram (Serra-Majem et al., 2003; Smith, Ng, & Popkin, 2013).

A evolução da despesa com consumo de refeições dentro e fora de casa em Portugal ao longo das últimas duas décadas pode ser analisada na ótica macroeconómica com base nos dados da Despesa de Consumo Final das Famílias produzidos no âmbito das Contas Nacionais Anuais (Eurostat, 2013). Por outro lado, os dados microeconómicos relativos à Despesa Total Anual Média dos agregados familiares portugueses com a aquisição de bens alimentares, recolhidos quinquenalmente pelo IDEF, permitem estudar as associações entre o consumo de refeições

dentro e fora de casa e os diferentes indicadores demográficos e socioeconómicos, em três momentos distintos deste século (INE, 2017).

Um estudo anterior comparou a utilização dos dados obtidos pelo IDEF com os resultantes da aplicação de inquéritos individuais

à frequência de consumo de bens alimentares na análise do consumo alimentar em Portugal (Rodrigues et al., 2007a). Este trabalho concluiu que, apesar das suas limitações intrínsecas, nomeadamente no que respeita à harmonização da metodologia com aquela aplicada noutros países europeus, o IDEF não deixa de constituir uma opção válida para o estudo dos padrões alimentares no nosso país.

Tabela 2.1. Informação estatística disponível sobre os comportamentos de confeção e consumo de refeições em PORTUGAL entre 2000 e 2020, com representatividade nacional.

Comportamento	Instrumento	Variáveis	Período	Fonte
Confeção de refeições	Inquérito Nacional aos Usos do Tempo de Homens e de Mulheres (INUT)	<i>Tempo diário dedicado à confeção doméstica de refeições (inclui cozinhar, pôr a mesa, lavar a louça, etc.), por habitante (≥ 15 anos)</i> <i>Porcentagem dos habitantes (≥ 15 anos) que dedicou tempo à confeção doméstica de refeições diariamente</i>	2015	Perista et al. (2016a)
Consumo de refeições	Contas Nacionais Anuais (CNA)	<i>Despesa Média de Consumo Final das Famílias com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, e de equipamentos e utensílios domésticos associados ao consumo de bens alimentares, expressa em Euro-Rácio a preços constantes (IPC, Base = 2016) por agregado</i>	1995–2020	Dados agregados disponíveis no portal da PORDATA
	Inquérito às Despesas das Famílias (IDEF)	<i>Despesa de Consumo Final das Famílias com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, e de equipamentos e utensílios domésticos associados ao consumo de bens alimentares, expressa em proporção (%) do total da Despesa de Consumo Final das Famílias no mesmo ano civil (Base = 2016)</i>	2005–2006 2010–2011 2015–2016	Dados agregados disponíveis no portal do INE
	Inquérito Nacional aos Usos do Tempo de Homens e de Mulheres (INUT)	<i>Recurso a membros do agregado ou a prestadores de serviços para a partilha de tarefas rotineiras de confeção doméstica de refeições por habitante</i> <i>Aquisição de refeições pré-confeccionadas por agregado</i>	2015	Perista et al. (2016a)
Consumo de refeições	Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF)	<i>Consumo de produtos alimentares e bebidas por ocasião, local de ocorrência e local de preparação/produção/aquisição, em g por dia por habitante</i>	2015–2016	Dados desagregados fornecidos pelo Consórcio IAN-AF

2.3.2. Na Bélgica

A tabela 2.2 apresenta o sumário da informação estatística apurada sobre os comportamentos de confeção e consumo de refeições na Bélgica, entre 2000 e 2020. Não existem, tanto quanto pudemos constatar, dados com representatividade nacional que permitam estudar os comportamentos de planeamento ou pós-consumo de refeições neste país no intervalo considerado. Relativamente à confeção e consumo de refeições, destacam-se os resultados do inquérito alimentar nacional realizado em 2014–2015, que são em certa medida comparáveis com

os obtidos pelo INUT e IAN–AF em Portugal. Salienta-se que esta comparação só pode ser feita, no entanto, com base nos resultados gerais publicados à data (De Ridder et al., 2016), dada a indisponibilidade dos dados do inquérito belga para análise. A partir dos dados agregados disponibilizados pelo *Eurostat*, pela *PORDATA* e pelo *Belgium Statistical Office (Statbel)*, foi ainda possível comparar as despesas com consumos nas categorias de bens de interesse entre a Bélgica e Portugal, bem como a sua evolução no período em estudo.

Tabela 2.2. Informação estatística disponível sobre os comportamentos de confeção e consumo de refeições na BÉLGICA entre 2000 e 2020, com representatividade nacional.

Comportamento	Instrumento	Variáveis	Período	Fonte
Confeção de refeições	Harmonised Time Use Survey (HETUS)	<i>Tempo semanal dedicado à confeção doméstica de refeições (inclui somente cozinhar) por habitante (≥ 10 anos)</i>	1999	Daniels et al. (2012)
		<i>Motivações, atitudes e contextos associados à confeção doméstica de refeições por habitante (≥ 10 anos)</i>	2005	
		<i>Tempo diário dedicado à confeção doméstica de refeições por habitante (≥ 10 anos)</i>	2005	
Confeção de refeições	Inquérito Alimentar Nacional (BNFCS2014)	<i>Tempo diário dedicado em média à confeção doméstica do pequeno-almoço, almoço e jantar por habitante adulto e envolvimento de adolescentes nesta atividade</i> <i>Porcentagem de habitantes adultos que dedicou em média mais de 5 minutos à confeção do pequeno-almoço, mais de 10 minutos à do almoço e mais de 30 minutos à do jantar diariamente</i>	2014–2015	De Ridder et al. (2016)
Consumo de refeições	Contas Nacionais Anuais (CNA)	<i>Despesa de Consumo Final das Famílias com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, e de equipamentos e utensílios domésticos associados ao consumo de bens alimentares, expressa em Paridade de Poder de Compra Padrão e proporção (%) do total da Despesa de Consumo Final das Famílias no mesmo ano civil (Base = 2016)</i>	1995–2020	Dados agregados disponíveis nos portais do <i>Eurostat</i> e <i>PORDATA</i>
Consumo de refeições	Household Budget Survey (HBS)	<i>Despesa Total Anual Média com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, expressa em proporção (%) da Despesa Total Anual Média no mesmo período, por agregado</i>	2012 2014 2016 2018	Dados agregados disponíveis no portal do <i>Statbel</i>

Comportamento	Instrumento	Variáveis	Período	Fonte
Consumo de refeições	Household Budget Survey (HBS)	<i>Consumos doméstico e não doméstico de refeições por agregado, expressos em Euro, e classificados por grau de conveniência de confeção associado</i>	2005	Daniels & Glorieux (2015) Daniels et al. (2015)
	Harmonised Time Use Survey (HETUS)	<i>Tempo diário dedicado ao consumo doméstico de refeições por habitante (≥ 10 anos)</i>	2005	(2015)
		<i>Consumo de produtos alimentares e bebidas por local de ocorrência, em g por dia por habitante (3–64 anos)</i>	2004	de Vriese et al. (2006)
	Inquérito Alimentar Nacional (BNFCS2014)	<i>Frequência de consumo e regularidade de horário de refeições, por habitante (3–64 anos)</i> <i>Frequência de consumo de refeições em família, por habitante (3–64 anos)</i> <i>Proporção de consumos alimentares por local de ocorrência e tipo de refeição, por habitante (10–64 anos)</i>	2014–2015	De Ridder et al. (2016)

2.3.3. No Reino Unido

A tabela 2.3 apresenta o sumário da informação estatística apurada sobre os comportamentos de planeamento, confeção, consumo e pós-consumo de refeições no Reino Unido entre 2000 e 2020. Relativamente ao planeamento, confeção e atividades pós-consumo de refeições (por exemplo, lavar a louça) destacam-se os resultados do *UKTUS* realizado em 2014–2015, que são em larga medida comparáveis aos obtidos pelo INUT. Salienta-se, no entanto, que tal comparação só pôde ser feita com base em resultados publicados (Clifford Astbury, 2020; Clifford Astbury et al., 2020; Perista et al., 2016a), dada a indisponibilidade dos dados dos inquéritos para análise, em ambos os países. A partir dos dados agregados disponibilizados pelo *Eurostat*, pela *PORDATA* e pelo *DEFRA* (2020a), foi ainda possível comparar as despesas com consumos nas categorias de bens

de interesse entre este país e Portugal, bem como a sua evolução no período em estudo.

Tabela 2.3. Informação estatística disponível sobre os comportamentos de planeamento, confeção e consumo de refeições no REINO UNIDO entre 2000 e 2020, com representatividade nacional.

Comportamento	Instrumento	Variáveis	Período	Fonte
Confeção de refeições	United Kingdom Time Use Survey (UKTUS)	<i>Tempo diário dedicado à aquisição de alimentos, confeção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça por habitante adulto</i>	2000–2001 2014–2015	Clifford Astbury (2020) Clifford Astbury et al. (2020)
	National Statistics Omnibus Survey	<i>Tempo diário dedicado à confeção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça por habitante adulto</i>	2005	Adams & White (2015b)
	National Diet and Nutrition Survey (NDNS)	<i>Nível de competências culinárias por habitante adulto: confiança no uso de técnicas culinárias, confiança na capacidade de confeccionar alimentos e capacidade para confeccionar receitas</i> <i>Frequência de confeção doméstica das refeições principais do próprio ou do próprio e do seu agregado por habitante adulto</i>	2008–2009	Adams & White (2015a) Lam & Adams (2017)
Consumo de refeições	Contas Nacionais Anuais (CNA)	<i>Despesa de Consumo Final das Famílias com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, e de equipamentos e utensílios domésticos associados ao consumo de bens alimentares, expressa em Paridade de Poder de Compra Padrão e proporção (%) do total da Despesa de Consumo Final das Famílias no mesmo ano civil (Base = 2016)</i>	1995–2019	Dados agregados disponíveis nos portais do Eurostat e PORDATA
	Family Food Statistics (DEFRA)	<i>Despesa Total Semanal com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, expressa em proporção (%) da Despesa Alimentar Total Semanal no mesmo período, per capita</i>	2001–2019	Dados agregados disponíveis no portal do DEFRA
	National Diet and Nutrition Survey (NDNS)	<i>Frequência de consumo de refeições fora de casa (restaurantes e cafés), e de refeições takeaway em casa, por habitante adulto e não adulto</i>	2008–2012	Adams et al. (2015b) Goffe et al. (2017)
Consumo de refeições	National Diet and Nutrition Survey (NDNS)	<i>Contributo percentual das refeições resultantes de confeção doméstica para a ingestão energética média diária por habitante adulto</i>	2008–2016	Clifford Astbury, Penney, & Adams (2019a) Clifford Astbury, Penney, & Adams (2019b)

2.3.4. Nos EUA

A tabela 2.4 apresenta o sumário da informação estatística apurada sobre os comportamentos de planeamento, confeção, consumo e pós-consumo de refeições nos EUA entre 2000 e 2020. Relativamente ao planeamento, confeção e pós-consumo de refeições destacam-se os dados recolhidos pelo *ATUS* de 2015 e o seu *EH Module* (c. 26 400 agregados elegíveis), que se encontram disponíveis para consulta pública na forma desagregada e foram já objeto de análise em várias publicações (U.S. Bureau of Labor Statistics, 2020a; USDA Economic Research Service, 2020a). A informação publicada é em larga medida comparável com a disponível relativamente aos resultados do INUT (Perista et al., 2016a).

A partir dos resultados da primeira edição do *FoodAPS* (Saksena et al., 2018; USDA Economic Research Service, 2020b) e dos dados agregados fornecidos pelo *Eurostat* para Portugal, é possível comparar o consumo doméstico e não doméstico de refeições entre os dois países, mas somente em 2012. Os dados apurados pelo *WWEA/NHANES* 2015–2016 encontram-se disponíveis para consulta pública, na forma desagregada, no sítio web do *National Center for Health Statistics* (2020), tendo sido já objeto de análise em diversas publicações. A partir destas é possível comparar, em certa medida, o que se sabe sobre o consumo de refeições nos EUA neste período com os resultados da análise dos dados apurados pelo IAN–AF quanto ao consumo alimentar dos Portugueses.

Tabela 2.4. Informação estatística disponível sobre os comportamentos de planeamento, confeção e consumo de refeições nos EUA entre 2000 e 2020, com representatividade nacional.

Comportamento	Instrumento	Variáveis	Período	Fonte
Planeamento de refeições	American Time Use Survey (ATUS)	<i>Tempo diário dedicado à aquisição de alimentos por habitante (≥ 15 anos)</i>	2003–2019	Senia, Jensen, & Zhlyevskyy (2017) Zick & Stevens (2010)
	National Household Food Acquisition and Purchase Survey (FoodAPS)	<i>Frequência de uso de lista de compras de alimentos por habitante adulto</i>	2012	Dados desagregados disponíveis no portal do <i>USDA</i> Saksena et al. (2018)
Confeção de refeições	American Time Use Survey (ATUS)	<i>Tempo diário dedicado à arrumação e preparação de alimentos, e à confeção doméstica de refeições principais e intercalares, lavagem da louça e limpeza da cozinha, por habitante (≥ 15 anos)</i> <i>Percentagem de habitantes (≥ 15 anos) que dedicou tempo diário à arrumação e preparação de alimentos, e à confeção doméstica de refeições principais e intercalares, lavagem da louça e limpeza da cozinha</i>	2003–2019	Plessz & Étilé (2019) Smith, Ng, & Popkin (2013) Taillie (2018)

Comportamento	Instrumento	Variáveis	Período	Fonte
Confeção de refeições	National Household Food Acquisition and Purchase Survey (FoodAPS)	<i>Frequência semanal de confeção doméstica do jantar por habitante adulto</i>	2012	Dados desagregados disponíveis no portal do <i>USDA</i> Saksena et al. (2018)
	What We Eat in America/ National Health and Nutrition Examination Survey (WWEA/ NHANES)	<i>Frequência semanal de confeção doméstica do jantar por habitante adulto</i>	2007–2010	Farmer et al. (2020) Taillie & Poti (2017) Virudachalam et al. (2014) Wolfson & Bleich (2015a) Wolfson & Bleich (2015b)
Consumo de refeições	National Household Food Acquisition and Purchase Survey (FoodAPS)	<i>Frequência semanal de consumo de refeições principais e intercalares, por membro do agregado, incluindo com a presença de convidados</i> <i>Frequência semanal de consumo de refeições em família</i> <i>Consumo de bens alimentares, por ocasião e local de ocorrência, expresso em US dólar e quantidade, por tipo de bem e agregado</i>	2012	Dados desagregados disponíveis no portal do <i>USDA</i> Saksena et al. (2018)
	What We Eat in America/ National Health and Nutrition Examination Survey (WWEA/ NHANES)	<i>Consumo mensal de refeições fora de casa (incluindo cantinas e máquinas de venda), e de refeições takeaway e de entrega em casa, expresso em US dólar por agregado</i> <i>Frequência semanal de consumo de refeições confeccionadas fora de casa (em restaurantes, estabelecimentos de fast-food, quiosques, lojas, supermercados, máquinas de venda automática) por habitante (≥ 6 anos)</i> <i>Frequência mensal de consumo de alimentos pré-cozinhados (takeaway, refrigerados, congelados) por habitante (≥ 6 anos)</i> <i>Consumo alimentar por ocasião (horário e refeição), local de ocorrência e local de preparação/produção/aquisição, em g por dia por habitante</i>	1999–2018	Baraldi et al. (2018) Juul et al. (2018) Martínez Steele et al. (2017) Smith, Ng, & Popkin (2013) Saksena et al. (2018)

2.4. Análise comparada

Realizou-se um levantamento exaustivo dos inquéritos nacionais cujos dados e publicações associados poderiam contribuir de forma relevante para a análise da evolução dos comportamentos individuais de planeamento, confeção, consumo e pós-consumo de refeições em Portugal, e nos restantes países considerados para efeitos comparativos — Bélgica, Reino Unido e EUA —, entre 2000 e 2020. Os resultados deste trabalho permitiram apurar o seguinte:

- Não existe informação disponível sobre comportamentos de planeamento ou de pós-consumo de refeições em Portugal e na Bélgica. Em contraste, o tempo diário dedicado à compra ou à arrumação e preparação de alimentos, por exemplo, é estimado de forma periódica no Reino Unido e nos EUA, respetivamente, com base nos resultados de inquéritos ao uso do tempo, assim como o tempo dedicado à lavagem da louça e à limpeza da cozinha após as refeições.
- Pesadas as diferenças entre os instrumentos que lhe deram origem e a operacionalização das variáveis neles medidas, existem dados comparáveis sobre a percentagem de indivíduos que dedica (ou não) tempo à confeção doméstica de refeições diariamente em Portugal e nos restantes países em análise, bem como sobre o tempo diário dedicado a essa atividade. No entanto, estes dados são acessíveis somente através de estudos publicados e respeitam apenas ao período compreendido entre 2014 e 2016.
- Não existe informação sobre a frequência de confeção doméstica de refeições ou o nível de competências culinárias dos indivíduos em Portugal e na Bélgica. Este tipo de dados

também não é apurado no Reino Unido e nos EUA há cerca de uma década.

- Existe informação em larga medida comparável sobre a despesa dos agregados com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, em Portugal, na Bélgica e no Reino Unido, apurada tanto a partir das Contas Nacionais Anuais como dos dados resultantes da aplicação dos *HBS* em cada um destes países. Informação similar relativa à aquisição de equipamentos e utensílios domésticos associados à confeção e consumo de bens alimentares encontra-se igualmente disponível. De acordo com os resultados publicados pelo INUT, é ainda possível estudar a partilha ou externalização das tarefas rotineiras de confeção doméstica de refeições por habitante em Portugal em 2015.
- Os dados relativos à frequência de consumo de diferentes tipos de refeições em Portugal são extremamente limitados. É apenas possível analisar a frequência de aquisição de refeições pré-confeccionadas pelos agregados em Portugal em 2015, de acordo com o reportado pelos inquiridos do INUT. A frequência de consumo de refeições é, no entanto, objeto de recolha periódica por vários instrumentos aplicados noutros países, sendo possível encontrá-la reportada por horário e duração da refeição, comensais, local de ocorrência e local de confeção em diversas publicações.
- Existem estimativas das quantidades de alimentos e bebidas consumidas em Portugal por habitante passíveis de serem classificadas e analisadas por ocasião de consumo (horário e tipo de refeição), local de consumo e local de preparação/produção/aquisição dos itens consumidos. No entanto, estas respeitam

somente a 2015–2016, data da realização do último inquérito alimentar nacional. Em particular, as estimativas classificadas por local de consumo e tipo de refeição são comparáveis às reportadas pelo *BNFCS2014* na Bélgica, podendo o resultado da sua análise ser ainda confrontado com informação publicada sobre o consumo alimentar recolhida nos EUA em 2015–2016.

Capítulo 3 Metodologia

3.1. Análise da informação publicada sobre a confeção doméstica de refeições

Os dados relativos à confeção doméstica de refeições por habitante em Portugal, na Bélgica, no Reino Unido e nos EUA têm origem nas publicações dos resultados do INUT (2015), *BNFCS2014*, *UKTUS* (2014–2015) e *ATUS* (2016), respetivamente. A tabela 3.1 apresenta as medidas empregues por cada um destes instrumentos na avaliação das variáveis em estudo.

Tabela 3.1. Medidas das variáveis relativas aos comportamentos de confeção doméstica de refeições.

País	Medida	Fonte
Portugal	<i>Média do tempo afeto à confeção de refeições (inclui cozinhar, pôr a mesa, lavar a louça, etc.), por habitante no último dia útil, por sexo</i>	Perista et al. (2016a)
	<i>Percentagem de habitantes que dedicou uma ou mais horas à confeção de refeições diariamente, por sexo, e por sexo e grupo etário ou tipo de agregado</i>	
Bélgica	<i>Percentagem de habitantes que nunca confeciona refeições, por sexo e grupo etário ou tipo de agregado</i>	De Ridder et al. (2016)
	<i>Tempo diário dedicado em média à confeção do pequeno-almoço, almoço e jantar, por sexo</i>	

País	Medida	Fonte
Reino Unido	<i>Média do tempo diário dedicado à confeção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça, por habitante que dedica tempo diário a estas atividades, por sexo e tipo de agregado</i>	Clifford Astbury (2020)
	<i>Percentagem de habitantes que dedica tempo diário à confeção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça, por sexo e tipo de agregado</i>	
	<i>Mediana e amplitude interquartil do tempo diário dedicado à aquisição de alimentos, confeção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça, discriminados por habitantes que não dedicaram qualquer tempo a estas atividades, e que lhes dedicaram mais ou menos de 70 minutos diariamente</i>	
EUA	<i>Média e erro padrão da média do tempo diário dedicado à arrumação e preparação de alimentos, e à confeção doméstica de refeições principais e intercalares, lavagem da louça e limpeza da cozinha nos dias úteis, por sexo, grupo etário, estado civil e presença de crianças (< 18 anos) no agregado</i>	Taillie (2018)
	<i>Média e erro padrão da média do tempo diário dedicado à arrumação e preparação de alimentos, e à confeção doméstica de refeições principais e intercalares, lavagem da louça e limpeza da cozinha nos dias úteis, relativamente aos inquiridos que dedicaram tempo a essas atividades, por sexo</i>	
	<i>Percentagem de habitantes que dedicou tempo à arrumação e preparação de alimentos, e à confeção doméstica de refeições principais e intercalares, lavagem da louça e limpeza da cozinha nos dias úteis, por sexo, grupo etário, estado civil e presença de crianças (< 18 anos) no agregado</i>	

3.2. Análise de dados agregados sobre o consumo alimentar das famílias em casa e fora de casa

A tabela 3.2 apresenta o conjunto de Divisões e Grupos da COICOP (United Nations Statistics Division, 2018) considerados relevantes para o presente estudo e a sua agregação em classes de despesa para efeitos de análise do consumo alimentar das famílias em casa e fora de casa. Esta última teve por base uma classificação da despesa com bens alimentares desenvolvida e aplicada em trabalhos anteriores (Orfanos et al., 2017; Rodrigues et al., 2007a).

Tabela 3.2. Divisões e Grupos da COICOP incluídos neste estudo e a sua agregação em classes de despesa para análise do consumo alimentar das famílias em casa e fora de casa.

Código	Divisões e descrição	Grupos	Classe de despesa
01	Produtos Alimentares e Bebidas Não Alcoólicas Inclui todos os bens edíveis adquiridos pelo agregado destinados essencialmente à confeção e/ou consumo em casa, e ainda ofertas e donativos de bens edíveis com o mesmo fim.	1.1 <i>Produtos Alimentares</i>	Consumo alimentar em casa
		1.2 <i>Bebidas Não Alcoólicas</i>	
		1.3 <i>Serviços de Processamento de Bens Primários para Produção Doméstica de Alimentos e Bebidas Não Alcoólicas</i>	
02	Bebidas Alcoólicas, Tabaco e Narcóticos Inclui todas as bebidas alcoólicas, inclusive bebidas geralmente alcoólicas (cerveja, cidra) mas com teor de álcool reduzido ou sem álcool, destinadas essencialmente ao consumo em casa, e ainda ofertas e donativos de bebidas alcoólicas com o mesmo fim.	2.1 <i>Bebidas Alcoólicas</i>	Consumo alimentar em casa
		2.2 <i>Serviços de Processamento de Bens Primários para Produção Doméstica de Bebidas Não Alcoólicas</i>	

Código	Divisões e descrição	Grupos	Classe de despesa
05	Mobiliário, Artigos de Decoração e de Iluminação, Revestimentos Para o Chão, Têxteis Para o Lar,	5.3 Eletrodomésticos e Aparelhos Não Elétricos (inclui reparação)	Acessórios para o lar, equipamento doméstico e manutenção corrente da habitação
	Eletrodomésticos e Utensílios e Acessórios Domésticos, Ferramentas, Manutenção Corrente da Habitação	5.4 Louças, Vidros, Cristais, Utensílios e Artigos Domésticos Não Elétricos em Qualquer Material (inclui reparação)	
	Inclui ofertas e donativos de bens para uso doméstico.	5.6. Bens e Serviços Domésticos de Manutenção da Habitação	
	Inclui serviços de realização de tarefas domésticas, como a confeção de refeições, serviços de limpeza e outros (Classe 05.06.2).		
11	Restauração e Alojamento em Hotéis e Similares	11.1 Serviços de Restauração e Similares	Consumo alimentar fora de casa

É importante realçar que a COICOP tem como critério a distinção entre o tipo de bem adquirido (produto *versus* serviço) e não entre o local de ocorrência do seu consumo (em casa *versus* fora de casa). Assim, enquanto despesas relacionadas com a aquisição de alimentação infantil ou de refeições do tipo pronto a comer — isto é, de alimentos que são consumidos tal e qual são vendidos ou cuja preparação para consumo requer apenas adição de água e/ou aquecimento —, são classificadas no Grupo 1.1, aquelas associadas à aquisição de serviços de restauração e confeção de produtos alimentares e bebidas, incluindo as do tipo *takeaway*, são classificadas no Grupo 11.1. Pelo

contrário, aquelas relativas à aquisição de serviços de entrega de refeições confeccionadas ao domicílio são classificadas no Grupo 7.4 (Serviços de Transporte de Bens), que não se insere no âmbito deste estudo.

Este género de classificação do consumo alimentar por nível de serviço prestado ao consumidor, de base económica, pode oferecer um retrato mais claro e mais elucidativo dos padrões de consumo alimentar no contexto da refeição — e, por consequência, dos comportamentos e práticas alimentares que lhe estão associados —, do que outros resultantes de classificações por tipo de produto (Costa et al., 2001; Costa & Jongen, 2010; Costa et al., 2007). Neste âmbito, é importante ainda salientar que o Grupo 11 classifica todas as despesas relacionadas com a aquisição de serviços de restauração e confeção de produtos alimentares e bebidas, independentemente do tipo de estabelecimento que os produz. Assim, este grupo inclui não só despesas associadas a restaurantes ditos tradicionais, mas também a estabelecimentos de venda de *fast-food*, a cafés, bares e similares, a vendedores de rua, quiosques e máquinas de venda automática, a serviços de *catering* e a restaurantes, bares e similares incluídos em serviços de alojamento, bem como a estabelecimentos de restauração coletiva.

Estudou-se assim a evolução da Despesa de Consumo Final das Famílias nos territórios económicos de Portugal, da Bélgica e do Reino Unido, entre 1995 e 2019, conforme calculada para cada Divisão e Grupo COICOP relevante pelas respetivas Contas Nacionais Anuais. No caso de Portugal, analisaram-se tanto os valores anuais médios por agregado, expressos em Euro-Rácio a preços constantes (IPC, Base = 2016), como os valores anuais totais para o território, expressos em Paridade de Poder de Compra Padrão e/ou proporção

(%) do total da Despesa de Consumo Final das Famílias no mesmo ano civil (Base = 2016). No caso da Bélgica e do Reino Unido analisaram-se somente os valores anuais totais para efeitos comparativos. Ainda nos casos de Portugal e da Bélgica, os dados disponíveis permitiram estender esta análise até 2020, possibilitando o estudo dos efeitos da pandemia de COVID-19 nos dois países. As séries analisadas foram recolhidas nos portais da PORDATA, do Eurostat e do INE, e respeitam à despesa dos agregados com consumos dos bens classificados nas Divisões e Grupos da COICOP descritos na tabela 3.2. Os seus valores foram posteriormente agregados de acordo com as classes de despesa de interesse apresentadas na mesma tabela e representados graficamente para facilitar a análise da sua evolução, e evolução relativa (Números Índice), ao longo do período em estudo.

Foram igualmente analisados os valores da despesa com consumo alimentar em casa e fora de casa resultantes dos inquéritos ao orçamento dos agregados familiares (HBS) aplicados em Portugal em 2005, 2010 e 2015, e na Bélgica em 2016 (Despesa Total Anual Média por agregado), bem como no Reino Unido em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016 (Despesa Alimentar Total Semanal *per capita*). A seleção de anos em análise em cada país foi limitada pela disponibilidade dos dados para consulta pública, a contemporaneidade da aplicação dos inquéritos nos três países em estudo e a evolução dos instrumentos aplicados em cada um deles ao longo do período considerado. A informação metodológica tida em conta para a seleção e análise dos dados recolhidos encontra-se detalhada nas tabelas S3.1 e S3.2 (em anexo). Os valores analisados foram recolhidos nos portais do INE, Statbel e DEFRA, respetivamente, e respeitaram tanto à despesa com bens classificados nas Divisões e Grupos da COICOP,

de acordo com o descrito na tabela 3.2, como ao total da despesa estimado para o mesmo período (ou o total da despesa alimentar, no caso da comparação com o Reino Unido). Com base nestes valores foi posteriormente calculada a proporção (%) da despesa por classe considerada, relativamente ao total da despesa (ou ao total da despesa alimentar) dos agregados, para efeitos de comparação entre os três países.

De modo a permitir a análise dos valores da despesa com consumo alimentar de acordo com um conjunto de indicadores demográficos e socioeconómicos relevantes para os objetivos deste estudo, foi ainda recolhida informação adicional a partir dos resultados publicados pelos inquéritos acima mencionados. A seleção desta informação foi limitada pela sua disponibilidade para consulta e o grau de harmonização entre variáveis e respetivas classes observado entre instrumentos aplicados no mesmo país, ou entre países em período homólogo. Quanto a Portugal, foram recolhidos dados relativos aos seguintes indicadores:

- Sexo, Grupo Etário e Nível de Escolaridade do representante do agregado;
- Região NUTS II e Grau de Urbanização da área de residência do agregado;
- Tipologia e Composição do agregado;
- Número de Indivíduos Ativos no agregado;
- Principal Fonte, Escalões e Quintil de Rendimento do agregado.

Quanto à Bélgica e ao Reino Unido, foram recolhidos dados respeitantes à Tipologia e Composição do agregado. Foi possível ainda recolher dados sobre o Grau de Urbanização da área de residência

e o Quintil de rendimento do agregado, mas apenas para o Reino Unido. Os dados recolhidos foram representados graficamente para facilitar a sua apresentação e interpretação.

3.3. Análise de dados desagregados sobre consumos alimentares individuais por ocasião, local de ocorrência e local de confeção

3.3.1. Caracterização da amostra

O presente estudo analisa os dados recolhidos pelo IAN–AF em Portugal, em 2015–2016, junto duma amostra parcial dos seus inquiridos, com idades compreendidas entre os 3 e os 84 anos ($N = 5\ 005$), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

As principais características demográficas e socioeconómicas dos inquiridos amostrados (ou dos seus agregados), assim como a sua condição geral de saúde, foram apuradas com base na informação constante quer no Registo Nacional de Utentes do Serviço Nacional de Saúde (nomeadamente a data de nascimento, o sexo e a freguesia da área de residência), quer no módulo *You*. A freguesia da área de residência foi posteriormente classificada como *Predominantemente urbana*, *Mediamente Urbana* ou *Predominantemente rural* de acordo com a Tipologia de Áreas Urbanas para o território nacional do INE em 2014 (TIPAU 2014). Calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) de cada inquirido com idade igual ou superior a 18 anos (ou o IMC-idade no caso de crianças e adolescentes) com base nos dados antropométricos (peso e altura) registados no módulo *You*. Em linha

com o recomendado pela OMS (World Health Organization, 2006), os inquiridos foram posteriormente agrupados em três classes de estado ponderal de acordo com o índice correspondente: *magreza ou eutrofia* (normoponderalidade) ($IMC/IMC\text{-idade} < 25$), *pré-obesidade* ($25 \leq IMC/IMC\text{-idade} < 30$) ou *obesidade* ($IMC/IMC\text{-idade} \geq 30$). No módulo *You* foram ainda registadas as respostas de cada inquirido adulto à versão portuguesa do questionário *HFS* (Radimer, Olson, & Campbell, 1990), cujo tratamento permitiu mais tarde agrupar os adultos amostrados neste estudo em duas classes de acordo com o grau de insegurança alimentar do seu agregado: *com segurança alimentar* ou *com insegurança alimentar* (moderada e severa). No módulo *Move*, por outro lado, foram registadas as respostas de cada inquirido com idade igual ou superior a 15 anos à versão portuguesa do questionário *IPAQ* (Craig et al., 2003), cujo tratamento resultou na construção dum indicador do seu nível de atividade física. Os tercis desta variável foram posteriormente utilizados para agrupar os inquiridos adultos amostrados neste estudo em três classes: *inativos*, *minimamente ativos* ou *muito ativos*.

As quantidades diárias de grupos e subgrupos alimentares (incluindo bebidas) consumidas por habitante e as correspondentes estimativas da ingestão energética diária e da ingestão diária de nutrientes foram obtidas a partir dos dados registados no módulo *eAT24*. Nomeadamente, as percentagens de energia provenientes do total dos consumos dos grupos de alimentos *pão*, *cereais*, *leguminosas*, *batatas*, *hortícolas*, *fruta fresca*, *frutos oleaginosos*, *peixe*, *óleos vegetais* e *vinho*, e do total dos consumos dos grupos *leite*, *queijo*, *carne*, *ovos*, *restantes gorduras*, *bebidas adoçadas* e *bolos*, foram estimadas para cada inquirido a partir das quantidades diárias de grupos e subgrupos

alimentares (incluindo bebidas) consumidas e reportadas. O quociente entre estas percentagens foi tomado como um indicador de qualidade geral da dieta relativamente ao padrão alimentar mediterrânico (*MAI — Mediterranean Adequacy Index*), de acordo com uma abordagem anteriormente proposta (Alberti, Fruttini, & Fidanza, 2009). Os tercís desta variável foram depois utilizados para agrupar os inquiridos amostrados neste estudo em três classes, consoante a qualidade da sua dieta: *baixa*, *intermédia* ou *elevada*.

A tabela S3.3 (em anexo) apresenta a caracterização geral da amostra de inquiridos do IAN–AF que concorreu com dados para o presente estudo. Constata-se que a maior parte são mulheres (51,2%), com idades compreendidas entre 18 e 64 anos (68,1%), residentes na região Norte (35,4%), na Área Metropolitana (AM) de Lisboa (26,8%) ou na região Centro (21,8%), que possuem (ou um dos pais possui) o 3º ciclo do Ensino Básico ou o Secundário (45,8%). Regista-se ainda que 60,0% dos amostrados não têm doença que exija cuidados de saúde regulares. No entanto, 22,4% podem ser classificados como obesos e 28,5% como tendo uma dieta de baixa qualidade. A generalidade dos amostrados maiores de idade é membro de agregados cujo rendimento médio mensal líquido se situa acima de €1 455 (38,6%), entre €485 e €970 (27,6%) ou entre €971 e €1 455 (23,7%), mas apenas 35,1% pertence a agregados com menores de idade e 10,1% a agregados com insegurança alimentar. De acordo com o seu nível de atividade física diária, 43,6% podem ser classificados como sedentários. A tabela S3.4 (em anexo) mostra as médias das estimativas da ingestão energética diária e da ingestão diária de nutrientes dos inquiridos

amostrados, e os respetivos intervalos de confiança a 95% [$IC_{95\%}$]. Observa-se que o valor médio de ingestão energética diária é 1 923 kcal, sendo, em média, os hidratos de carbono responsáveis por 45,9% do valor energético total diário, os lípidos por 29,3% e as proteínas por 17,9%.

3.3.2. Classificação dos consumos alimentares por ocasião e local de ocorrência

O horário e local de ocorrência dos episódios de consumo alimentar reportados pelos inquiridos do IAN–AF foram registados no módulo *eAT24*, bem como o tipo de refeição que os enquadró (refeição principal ou merenda) (Lopes et al., 2017b). Assim, foi possível determinar as médias e respetivos $IC_{95\%}$ das quantidades diárias de grupos e subgrupos alimentares (incluindo bebidas) consumidas por habitante em Portugal em 2015–2016, bem como das correspondentes estimativas da ingestão energética diária e da ingestão diária de nutrientes dos inquiridos amostrados, de forma discriminada por ocasião (horário e tipo de refeição) e local de ocorrência. A tabela 3.3 apresenta as classificações dos locais de ocorrência dos consumos alimentares aplicadas na análise dos dados do IAN–AF e dos resultados do *BNFCS2014* (De Ridder et al., 2016).

Tabela 3.3. Classificações dos locais de ocorrência de consumos alimentares utilizadas na análise dos dados do IAN–AF 2015–2016 e dos resultados do *BNFCS2014*.

Instrumento	Classes reportadas	Classes consideradas	Fonte
IAN–AF 2015–2016	<i>Em casa do próprio</i>	<i>Em casa dos próprios</i>	Lopes et al. (2017b)
	<i>Em casa de família ou amigos</i>	<i>Em casa de familiares ou amigos</i>	
	<i>Restaurantes, self-service, catering, outro restaurante ou em hotel, restaurante fast-food</i>	<i>Em restaurantes ou empresas de catering</i>	
	<i>Cantina do trabalho ou escola e no local de trabalho ou escola (excluindo cantina)</i>	<i>No local de trabalho ou ensino</i>	
	<i>Café, snack-bar, padaria ou confeitaria</i>	<i>Em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias</i>	
	<i>Em viagem (bicicleta/carro/barco/avião), ao ar livre (rua/mercado/parque/praias etc.), em espaço público, numa festa</i>	<i>Noutros locais</i>	
BNFCS2014	<i>Em casa do próprio</i>	<i>Em casa dos próprios</i>	De Ridder et al. (2016)
	<i>Em casa de família ou amigos</i>	<i>Em casa de familiares ou amigos</i>	
	<i>Restaurantes, café, restaurante fast-food</i>	<i>Restauração</i>	
	<i>Cantina do trabalho ou escola e no local de trabalho ou escola (excluindo cantina)</i>	<i>No local de trabalho ou ensino</i>	
	<i>Trabalho/escola/creche (self-service/alimentação)</i>		
	<i>Exterior (rua/mercado/parque/praias)</i>	<i>Na rua ou em viagem</i>	
	<i>Em viagem (bicicleta/carro/barco/avião)</i>		
	<i>Alojamento desportivo</i>	<i>Noutros locais</i>	
	<i>Outro</i>		

3.3.3. Classificação dos consumos alimentares por local de confeção

Os consumos alimentares reportados pelos inquiridos do IAN–AF foram desagregados nos alimentos ou suplementos que os compuseram pelos entrevistadores que administraram este inquérito. Foi utilizado para o efeito um sistema de classificação alimentar pré-definido no módulo *eAT24* e harmonizado a nível europeu (o *FoodEx2* — *EFSA*), que compreendeu um total de 29 facetas e 639 descritores (Lopes et al., 2017b; Lopes et al., 2017c).

Um primeiro conjunto de 17 facetas, intitulado *Alimentos*, foi usado para identificar a marca, fonte, estado físico, método e grau de confeção para consumo, método de preservação, ingrediente característico, ingredientes aromatizantes, adoçantes e fortificantes (quando aplicável), meio de acondicionamento, material e formato de embalagem, teor em gordura, local de preparação/produção/aquisição imediatamente antes do consumo e teor de pele/casca e gordura visível dos consumos alimentares reportados. Um segundo conjunto de seis facetas, intitulado *Suplementos*, foi empregue para identificar a fonte, grupo alvo, local de aquisição, material de embalagem, marca e estado

físico dos suplementos consumidos, enquanto um terceiro, intitulado *Receitas* e englobando as seis facetas remanescentes, foi utilizado para descrever a marca, local de preparação/aquisição/produção, método de preservação, formato e material de embalagem, e eventual método de reaquecimento das receitas reportadas (Lopes et al., 2017b).

As facetas F22 do conjunto *Alimentos* e RF22 do conjunto *Receitas* compreenderam os descritores usados pelos entrevistadores

do IAN–AF para registrar o local de preparação/aquisição/produção dos alimentos e bebidas ingeridos nos diversos episódios de consumo reportados pelos inquiridos. Estes descritores e as suas definições encontram-se detalhados no Manual de Procedimentos elaborado para a administração deste inquérito (Consórcio IAN–AF, 2015), tendo sido empregues no presente estudo para criar uma classificação dos locais de confeção dos consumos alimentares dos inquiridos, como se descreve na tabela 3.3.

Tabela 3.4. Classificação dos locais de confeção dos consumos alimentares dos inquiridos do IAN–AF utilizada neste estudo.

Facetas do IAN–AF	Descritor do IAN–AF	Definição considerada	Classe de local de confeção considerada
F22 e RF22	<i>Em casa (pelo próprio)</i>	Usado quando o inquirido consumiu alimentos ou receitas que produziu e/ou preparou/confeccionou em casa para consumo próprio (ex.: legumes, fruta, aves de criação, ovos).	<i>Doméstica: pelos próprios</i>
	<i>Em casa (por familiares)</i>	Usado quando o inquirido consumiu alimentos ou receitas que familiares produziram e/ou prepararam/confeccionaram em casa para ele consumir (ex.: legumes, fruta, aves de criação, ovos).	<i>Doméstica: por familiares ou amigos</i>
	<i>Em casa (por amigos)</i>	Usado quando o inquirido consumiu alimentos ou receitas que amigos produziram e/ou prepararam/confeccionaram em casa para ele consumir (ex.: legumes, fruta, aves de criação, ovos).	
	<i>Indústria Alimentar</i>	Alimentos e receitas preparadas pela indústria na forma em que chegaram ao inquirido. Aplicado a itens tidos como <u>não</u> necessitando de preparação ou confeção doméstica para consumo.	<i>Não doméstica: na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>
	<i>Máquina de venda automática</i>	Usado para consumos fornecidos por uma máquina de venda automática.	
	<i>Vendedor de rua/quiosque</i>	Usado para consumos fornecidos pelo pequeno retalho alimentar. Aplicado a itens tidos como <u>não</u> necessitando de preparação ou confeção doméstica para consumo.	

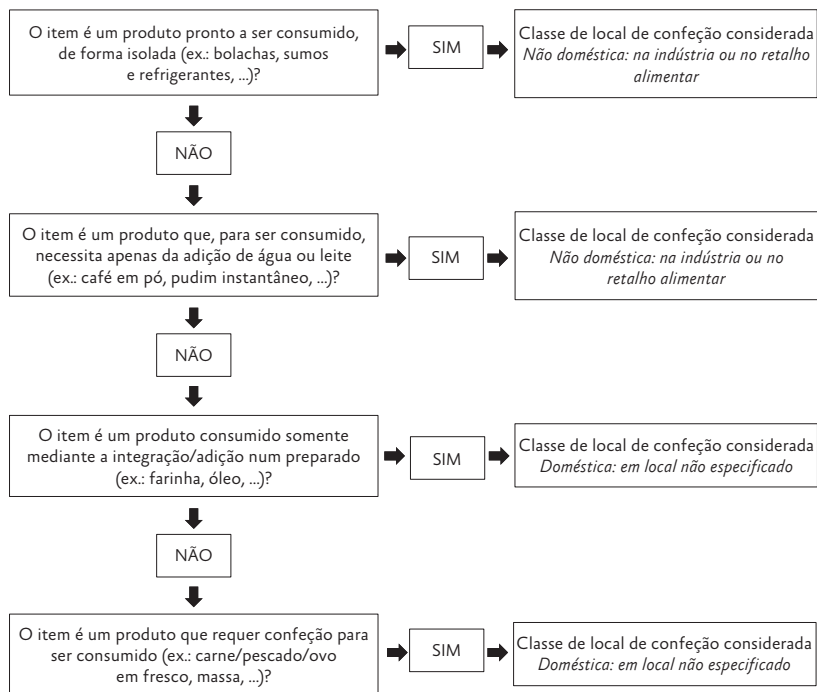
Facetas do IAN-AF	Descritor do IAN-AF	Definição considerada	Classe de local de confeitaria considerada
F22 e RF22	<i>Restaurante</i>	Usado para consumos em restaurantes, hotéis e restaurantes de hotéis. Inclui restaurantes no local de trabalho.	
	<i>Restaurante (fast-food)</i>	Usado para consumos em restaurantes <i>fast-food</i> .	
	<i>Empresa de catering</i>	Usado para consumos fornecidos por uma empresa de <i>catering</i> .	<i>Não doméstica: em restaurantes, hotéis, empresas de catering, self-service ou pronto a comer</i>
	<i>Loja/takeaway/entrega em casa</i>	Usado para consumos fornecidos por uma loja, serviço de <i>takeaway</i> ou entrega em casa.	
	<i>Supermercado (refeições prontas a comer)</i>	Usado para consumos de refeições prontas fornecidas por supermercado.	
F22 e RF22	<i>Cantina</i>	Usado para consumos em estabelecimentos de restauração coletiva (inclui cantinas em locais de trabalho, creches, jardins de infância/tempos livres, escolas e universidades).	<i>Não doméstica: na restauração coletiva</i>
	<i>Café/snack-bar</i>	Usado para consumos em café ou <i>snack-bar</i> , incluindo no local de trabalho.	<i>Não doméstica: em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias</i>
	<i>Padaria</i>	Usado para caracterizar consumos fornecidos por uma padaria.	
	<i>Fora de casa (não especificado)</i>	Usado para consumos fora de casa em local não identificado.	<i>Não doméstica: não especificado</i>
	<i>Indefinido</i>	Usado para consumos provenientes de local não identificado, para água não engarrafada e gelo não comercializado.	<i>Local não identificado ou classificado</i>
	<i>Outro</i>	Usado para consumos provenientes de local identificado, mas não englobado em nenhum dos descritores disponíveis.	

Facetas do IAN-AF	Descritor do IAN-AF	Definição considerada	Classe de local de confeção considerada
F22	<i>Indústria Alimentar</i>	Alimentos e receitas preparadas pela indústria na forma em que chegaram ao inquirido. Aplicado a itens tidos como necessitando de preparação ou confeção doméstica para consumo.	<i>Doméstica: não especificado</i>
	<i>Vendedor de rua/quiosque</i>	Usado para consumos fornecidos pelo pequeno retalho alimentar. Aplicado a itens tidos como necessitando de preparação ou confeção doméstica para consumo.	
	<i>Peixaria</i>	Usado para caraterizar alimentos fornecidos por uma peixaria. Aplicado a itens tidos como necessitando de preparação ou confeção doméstica para consumo.	
	<i>Talho</i>	Usado para caraterizar alimentos fornecidos por um talho. Aplicado a itens tidos como necessitando de preparação ou confeção doméstica para consumo.	<i>Não doméstica: na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>
	<i>Peixaria</i>	Usado para caraterizar alimentos fornecidos por uma peixaria. Aplicado a itens tidos como <u>não</u> necessitando de preparação ou confeção doméstica para consumo.	
	<i>Talho</i>	Usado para caraterizar alimentos fornecidos por um talho. Aplicado a itens tidos como <u>não</u> necessitando de preparação ou confeção doméstica para consumo.	

Os entrevistadores do IAN-AF terão associado os descritores *indústria alimentar*, *vendedor de rua/quiosque*, *peixaria* e *talho* ao registo do local de preparação/aquisição/produção dos consumos alimentares reportados pelos inquiridos no módulo *eAT* de forma relativamente idiossincrática. Nomeadamente, cada entrevistador terá decidido se os alimentos e bebidas reportadamente consumidos teriam sido ou não alvo de preparação ou confeção doméstica prévia, mediante a informação prestada pelos inquiridos, ou se em absoluto não poderiam ter sido ingeridos sem serem previamente confeccionados. De modo a reduzir a ambiguidade assim introduzida na classificação dos consumos alimentares registados pelo IAN-AF de acordo com as classes de local de confeção consideradas neste estudo (tabela

3.4), recorreu-se, em primeira instância, ao cruzamento com a sua classificação prévia por local de consumo. Nos casos em que tal procedimento se revelou insuficiente foi posteriormente aplicado um protocolo de classificação próprio que se detalha na figura 3.1.

Figura 3.1. Protocolo de classificação dos consumos alimentares dos inquiridos do IAN-AF registados no módulo eAT com os descritores indústria alimentar, vendedor de rua/quiosque, peixaria e talho, por classe de local de confeção considerada no presente estudo.



Este protocolo foi expressamente desenvolvido para o efeito com base em abordagens anteriormente propostas para a classificação e análise dos consumos de refeições pré-confeccionadas registados pelo inquérito alimentar nacional neerlandês *Voedselconsumptiepeiling* 1997–1998 (Costa et al., 2001; Costa & Jongen, 2010) e dos consumos alimentares registados pelo *NDNS* 2008–2016 no Reino Unido (Clifford Astbury, Penney, & Adams, 2019a, b). O protocolo foi

aplicado de forma independente por dois investigadores da equipa do presente estudo e as classificações resultantes revistas pela sua coordenadora, a quem coube a classificação final dos consumos alimentares nas situações de discordância identificadas.

3.3.4. Análise estatística descritiva e inferencial univariada

A análise estatística dos dados apurados pelo IAN–AF foi, nas suas etapas iniciais, essencialmente descritiva. Assim, foram primeiro estimadas as distribuições dos consumos alimentares dos inquiridos amostrados por ocasião (horário e tipo de refeição) e por classe de local de ocorrência e de local de confeção [em proporção (%) dos respetivos totais]. No caso destas últimas, foram ainda estimadas as distribuições por classe de variável demográfica (sexo, grupo etário, área de residência — Região NUTS II), socioeconómica (nível de escolaridade, rendimento médio mensal líquido do agregado e grau de insegurança alimentar do agregado), de estado ponderal (IMC/IMC-idade), de nível de atividade física e de qualidade da dieta.

Em seguida, procedeu-se ao agrupamento dos inquiridos de acordo com os padrões de dieta associados às diferentes classes de local de ocorrência e de local de confeção consideradas. Relativamente às classes de local de ocorrência, aplicou-se um critério de agrupamento proposto num estudo anterior (Moreira et al., 2015). Assim, os inquiridos com pelo menos 80,0% dos consumos alimentares registados como tendo ocorrido em sua casa, ou em casa de familiares ou amigos, foram reunidos nos grupos *Em Casa dos próprios* ou *Em Casa de familiares ou amigos*, respetivamente. Os restantes foram

reunidos segundo a classe onde se registavam a maioria dos seus consumos alimentares fora de casa, formando-se deste modo os grupos *No local de trabalho ou ensino* (incluindo cantinas) e *Em restaurantes e noutros locais* (que, na prática, englobam todas as outras classes de local de consumo consideradas, conforme descrito na tabela 3.3). No caso das classes de local de confeção, e na ausência de critérios de agrupamento propostos de forma explícita por estudos anteriores, optou-se por realizar uma análise clássica de *clusters* às distribuições dos consumos alimentares. Assim, utilizaram-se o método da variância mínima de *Ward*, para agrupar hierarquicamente os inquiridos, e os valores do índice de *Dunn*, para determinar a solução final de *clusters* ou padrões a considerar a partir do dendograma obtido. Note-se que os consumos classificados na classe *Fora de casa: não especificado* não foram incluídos nesta análise, dada a baixa proporção dos mesmos.

Foram ainda empregues testes χ^2 de Pearson para avaliar a independência das distribuições dos inquiridos pelos grupos obtidos, de acordo com os padrões de consumo alimentar associados às diferentes classes de local de ocorrência e de confeção consideradas, em algumas classes de indicadores demográficos, socioeconómicos, de estilo de vida e de estado de saúde relevantes. Em função dos resultados obtidos para a classe de inquiridos com 65 ou mais anos, os padrões de consumo *Em casa de familiares ou amigos* e *No local de trabalho ou ensino* foram concatenados com os padrões *Em casa dos próprios* e *Em restaurantes e noutros locais*, respetivamente, dando origem a apenas dois padrões para análise neste grupo etário: *Em casa* e *Fora de casa*. Ainda em função do resultado inexpressivo obtido para o padrão de confeção alimentar *Doméstica pelos próprios* entre

os menores de 18 anos, este foi agrupado com o padrão de confeção alimentar *Doméstica por familiares ou amigos* para criar um único padrão denominado *Doméstica*.

3.3.5. Análise estatística multivariada

A probabilidade de um inquirido do IAN–AF amostrado pertencer a um dos padrões de local de ocorrência ou de confeção de consumos alimentares apurados — em função das suas características demográficas e socioeconómicas, e do seu estado ponderal, do seu nível de atividade física ou da qualidade da sua dieta —, foi estimada pela aplicação de modelos de regressão logística binária, resultando no apuramento de valores de Razão de Probabilidades e respetivos $IC_{95\%}$ em relação a classes de referência de padrões e de indicadores preestabelecidas. Estimaram-se modelos distintos para crianças e adolescentes, adultos e idosos, na forma bruta e na forma ajustada aos valores de ingestão energética diária, sexo, grupo etário, nível de escolaridade e área de residência aplicáveis.

Todas as análises estatísticas dos dados do IAN–AF foram realizadas com o Software R (versão 3.6.3), tendo sido considerado um nível de significância $\alpha = 0,05$.

3.4. Inquérito às práticas de planeamento, aquisição, confeção, consumo e pós-consumo de refeições

3.4.1. Fundamentação

Conforme apontado no capítulo 1, existem questões importantes sobre os hábitos de consumo e práticas de confeção de refeições em Portugal para as quais não é possível obter resposta a partir dos dados recolhidos pelos vários inquéritos nacionais existentes, dadas as características dos mesmos. Algumas questões em aberto relacionam-se, por exemplo, com o tempo dedicado ao planeamento de refeições, às compras alimentares, à culinária doméstica ou à limpeza da cozinha e lavagem da louça; a frequência com que ocorrem cada uma destas atividades, ou ainda quem as realiza. Outras prendem-se com o nível de literacia alimentar e de competências culinárias dos Portugueses, e com o tipo de motivações e atitudes que determinam o seu maior ou menor envolvimento nas decisões e práticas associadas ao consumo de refeições. Constata-se que medidas diretas destas variáveis terão sido incluídas nalgumas edições de inquéritos nacionais ao uso do tempo, à despesa alimentar ou ao consumo alimentar, aplicados na Bélgica, no Reino Unido e nos EUA. Tal prática não se terá, no entanto, verificado de forma suficientemente regular e harmonizada para levar à adaptação e administração de tais medidas em inquéritos aplicados noutros países, nomeadamente em Portugal. Acresce o facto de, na sua maioria, estas não terem sido objeto dum processo formal de validação ou não estarem validadas para aplicação transcultural.

Entendeu-se portanto ser necessário conceber um instrumento próprio para aplicação a uma amostra da população portuguesa na etapa final deste estudo, de modo a poder analisar as várias facetas dos hábitos de consumo e práticas de confeção de refeições tidas como essenciais para completar o retrato nacional proposto e ajudar a colmatar algumas das lacunas observadas nestas matérias no nosso país. O seu delineamento compreendeu, entre outras atividades, o desenvolvimento de medidas diretas dos comportamentos em estudo e respetivas escalas de resposta para inclusão num inquérito a aplicar *on-line*. Dadas as estreitas relações encontradas entre hábitos e práticas, por um lado, e variáveis como o sexo, condição perante o trabalho, nível de rendimento do agregado e uso do tempo, por outro, em resultado das análises efetuadas nas etapas anteriores, optou-se por selecionar uma amostra de homens e mulheres em idade ativa como grupo populacional alvo do inquérito.

3.4.2. Conceção

O protocolo que descreve o delineamento, administração e tratamento de dados do inquérito conduzido no âmbito do presente estudo foi prospetivamente aprovado pela Comissão de Ética para Estudos Comportamentais com a Participação de Humanos da *CATÓLICA-LISBON School of Business & Economics*, em março de 2021.

A primeira fase do delineamento do inquérito compreendeu a realização dum revisão sistemática de estudos experimentais e não experimentais com amostras de adultos saudáveis, que de alguma forma avaliavam práticas de planeamento, aquisição, confeção, consumo e pós-consumo de refeições, ou as motivações

a estas associadas. Para o efeito, foi elaborado um protocolo de revisão sistemática segundo as orientações do consórcio internacional PRISMA (<https://www.prisma-statement.org/>). Este protocolo foi prospetivamente registado na base de dados PROSPERO, uma plataforma de registo internacional de revisões sistemáticas nas áreas da saúde e serviço social (*PROSPERO 2020 CRD42020222386*). A aplicação do protocolo levou à identificação de cerca de 8 000 publicações relativas a estudos potencialmente relevantes que, após triagem e avaliação sumária por três membros da equipa do Estudo, de forma independente, resultaram num conjunto 369 artigos de interesse revistos na íntegra. A partir destes foram identificados nove instrumentos aferindo de forma satisfatória as práticas de interesse, com garantias mínimas de validade e reprodutibilidade. Pôde ainda constatar-se que somente dois desses instrumentos, avaliando o nível de habilidades culinárias de adultos (Condrasky et al., 2011; Hartmann, Dohle, & Siegrist, 2013), se encontravam adaptados e validados para falantes da língua portuguesa, tendo sido anteriormente aplicados a populações de estudantes universitários no Brasil (Jomori et al., 2017) e em Portugal (Kowalkowska, Poínhos, & Rodrigues, 2018).

Para além da notória escassez de instrumentos válidos observada na literatura, e do seu limitado domínio de aplicação — na maioria dos casos centrado na avaliação de práticas de confeção de refeições e do nível de habilidades culinárias associadas —, identificou-se ainda a necessidade de traduzir, adaptar e validar transculturalmente a maioria daqueles considerados relevantes antes da sua aplicação entre a população portuguesa, um processo notoriamente longo e complexo (Jomori et al., 2017; Kowalkowska, Poínhos, & Rodrigues,

2018). Concluiu-se também existir a necessidade de desenvolver e validar instrumentos para aferir práticas específicas, como as que antecedem a confeção de refeições e as que sucedem o seu consumo, dado não ter sido possível identificar medidas adequadas nos estudos existentes.

Perante o conjunto de resultados obtidos pela revisão sistemática, entendeu-se finalmente ser necessário desenvolver de raiz instrumentos próprios para aplicação entre a população portuguesa, de modo a poder-se avaliar adequadamente as várias facetas dos hábitos de consumo e práticas de confeção de refeições tidas como relevantes para o presente estudo. A segunda fase do delineamento do inquérito compreendeu assim a realização de entrevistas semiestruturadas, de carácter exploratório. Estas tiveram como propósito identificar hábitos, práticas e motivações pertinentes para avaliação no contexto dum estudo sobre o consumo de refeições em Portugal, bem como variáveis e medidas que os pudessem avaliar adequadamente através da aplicação dum inquérito autoadministrado. Para o efeito, foram entrevistados de forma remota sete consumidores portugueses adultos e nove peritos nacionais e internacionais em Ciências Sociais e Ciências da Nutrição e Alimentação. Os consumidores foram recrutados entre os contatos próximos dos vários membros da equipa do estudo. A sua seleção foi feita de modo a garantir suficiente heterogeneidade de perfis demográficos, socioeconómicos e de comportamento alimentar entre os entrevistados, nomeadamente em termos das características mais frequentemente relacionadas com as práticas do ciclo da refeição doméstica (figura 1.1). A caracterização dos consumidores entrevistados é apresentada na tabela S3.5 (em anexo). Os peritos foram recrutados entre os contatos profissionais

dos membros seniores da equipa, tendo procurado seleccionar-se aqueles com trabalho académico relevante na área do consumo alimentar, nomeadamente a condução de estudos em populações falantes da língua portuguesa. Os conteúdos das 16 entrevistas realizadas foram gravados com o consentimento dos entrevistados, tendo sido posteriormente objeto de análise qualitativa. Os resultados obtidos encontram-se sintetizados na tabela S3.6 (em anexo), tendo contribuído para definir a estrutura e as questões do inquérito a aplicar.

3.4.3. Delineamento

O inquérito foi estruturado ao longo de nove secções distintas. As duas primeiras englobaram as seguintes questões relativas ao almoço dos inquiridos nos dias úteis (segunda a sexta):

- Se esta refeição era normalmente consumida em casa (*Sim/ Não*);
- Com que frequência a confeccionavam os próprios (de *0-Nunca* a *5-Cinco dias por semana*);
- Quantos minutos por dia, em média, despendiam a confeccioná-la (0, se frequência de confeção = *Nunca*);
- Em que medida certos motivos os levavam a confeccionar esta refeição (de *1-Discordo Totalmente* a *7-Concordo Totalmente*, somente se frequência de confeção *1- Nunca*).

A ordem de apresentação de motivos e opções de resposta foi aleatorizada entre inquiridos, onde aplicável. Questões semelhantes foram colocadas ao longo das quatro secções seguintes, desta feita

relativas ao jantar nos dias úteis, e ao almoço e ao jantar ao fim de semana. A seleção do tipo de questão, da sua formulação específica e da escala de resposta correspondente a incluir nas cinco primeiras secções do inquérito teve por base trabalhos anteriores sobre o uso do tempo e motivações associadas às práticas da confeção de refeições (Costa et al., 2007; Daniels et al., 2012; Namin et al., 2020), bem como os resultados das entrevistas exploratórias conduzidas.

A sétima secção compreendeu quatro medidas psicométricas, administradas com o intuito de avaliar diferentes componentes motivacionais da prática de confeção de refeições. A primeira consistiu num único item de avaliação hedónica que pretendeu aferir o gosto dos inquiridos por cozinhar (de *1-Não Gosto Nada* a *7-Gosto Muito*). Já a segunda teve por objetivo determinar a intensidade das suas crenças e opiniões relativamente a um conjunto de 11 potenciais benefícios de consumir refeições confeccionadas em casa, por oposição a consumir outras confeccionadas fora de casa (Costa et al., 2013). As respostas foram registadas numa escala de grau de concordância com os benefícios apresentados (de *1-Discordo Totalmente* a *7-Concordo Totalmente*). Globalmente, estas medidas avaliaram as atitudes dos inquiridos face a hábitos e práticas de confeção e consumo doméstico de refeições. A terceira medida consistiu numa escala ordenada com cinco classes, aplicada com o propósito de aferir a perceção dos inquiridos sobre a sua aptidão e autonomia para confeccionar refeições, isto é, a sua autoeficácia culinária (de *1- Muito má, não sou capaz de cozinhar nenhum ou quase nenhum dos pratos que pretendo sem recorrer a receitas ou a instruções de terceiros* a *5-Muito boa, sou capaz de cozinhar todos ou quase todos os pratos que pretendo sem recorrer a receitas ou a instruções de terceiros*) (Trubek et al., 2017).

A quarta e última medida pretendeu avaliar as competências culinárias dos inquiridos através do registo do seu grau de concordância (de 1-*Discordo Totalmente* a 6-*Concordo Totalmente*) com sete afirmações associadas à confeção de vários pratos (ex.: *Sou capaz de confeccionar um gratinado*) (Hartmann, Dohle, & Siegrist, 2013). A ordem de apresentação de medidas e itens foi aleatorizada entre inquiridos sempre que aplicável.

Todas as medidas psicométricas administradas neste inquérito foram validadas para a população portuguesa em trabalhos anteriores (Costa, 2016; Costa & Simão, 2018; Kowalkowska, Poínhos, & Rodrigues, 2018). Conjuntamente com as questões colocadas nas secções iniciais — nomeadamente sobre os principais motivos que conduzem à confeção doméstica de refeições em diferentes ocasiões —, a sua administração procurou determinar os efeitos de motivações extrínsecas, do grau de internalização de normas sociais e pessoais, de motivações intrínsecas, de perceções das capacidades e competências próprias, e do grau de autoeficácia nos hábitos e nas práticas que caracterizam o ciclo da refeição doméstica, tal como preconizado pelos modelos económicos de consumo de atividades apresentados no capítulo 1 (Celsi, Rose, & Leigh, 1993; Luo, Ratchford, & Yang, 2013).

A oitava secção do inquérito compreendeu as seguintes questões relativas às práticas do ciclo de refeições domésticas dos inquiridos:

- Com que frequência efetuavam compras alimentares para consumo em sua casa (De *0-Nunca ou Quase Nunca* a *8-Diariamente*);

- Quantas horas por semana, em média, despendiam nesta atividade (0, se frequência de compras alimentares = *Nunca*);
- Se habitualmente utilizavam uma lista de compras (*Sim/Não*, somente se frequência de compras alimentares ¹ *Nunca*);
- Se habitualmente aproveitavam esta atividade para planear as suas refeições (de *0-Nunca* a *4-Sempre*, somente se frequência de compras alimentares ¹ *Nunca*);
- Que pessoas participavam nas decisões e tarefas associadas ao seu ciclo de refeições domésticas (várias opções de resposta);
- Que eletrodomésticos e outros equipamentos de cozinha possuíam (várias opções de resposta).

A ordem de apresentação das várias opções de resposta foi aleatorizada entre inquiridos, onde aplicável. A nona e última secção do inquérito registou as características demográficas, socioeconómicas e antropométricas dos inquiridos, o seu tempo médio (*horas por dia*) de permanência no interior da residência nos dias úteis (segunda a sexta) e ao fim de semana (sábado e domingo), e se seguiam algum regime alimentar particular (ex.: *vegetarianismo*). Os valores das variáveis antropométricas registadas — peso e altura — foram utilizados para calcular o IMC dos inquiridos e agrupá-los de acordo com as classes de estado ponderal definidas para a população adulta (World Health Organization, 2006).

3.4.4. População, amostra e administração

Foi selecionada uma amostra de 580 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 55 anos, residentes em Portugal e membros do *Painel de Estudos On-line* da CATÓLICA-LISBON School

of Business & Economics (<https://www.clsbe.lisboa.ucp.pt/pt-pt/behavioral-insights-unit/peo>). Este painel conta com cerca de 24 000 participantes adultos distribuídos pelos vários distritos do país. Para assegurar a participação dum número suficiente de indivíduos de ambos os sexos e uma distribuição uniforme das suas idades dentro do intervalo definido para a população em estudo, foram aplicadas quotas de amostragem por sexo (35,0% homens) e grupo etário (18–25, 26–35, 36–45, 46–55 anos). Aos membros do painel amostrados desta forma foi endereçado um convite por email para participarem num inquérito *on-line* sobre consumo alimentar, sendo a sua participação recompensada com um cartão-presente no valor de €5. Destes, 554 concordaram em participar e forneceram respostas válidas à totalidade das questões, constituindo a amostra estudada. O inquérito foi administrado através da plataforma Qualtrics XM entre 18 de outubro e 1 de novembro de 2021.

A tabela S3.7 (em anexo) apresenta as características demográficas, socioeconómicas, antropométricas e de consumo alimentar dos inquiridos. Constatam-se que a maior parte são mulheres (65,2%), com idades compreendidas entre 26 e 45 anos (72,6%), residentes em Lisboa e Vale do Tejo (38,4%) ou na região Norte (31,8%), sem filhos(as) (67,3%) e membros de agregados com um (26,4%) ou dois adultos (47,5%) e sem menores de idade (66,6%). Nos agregados com menores dependentes, estes são predominantemente filhos(as) dos inquiridos (94,0%) e têm até 2 anos de idade (30,5%), ou entre 2 e 12 anos (48,3%). Observa-se ainda que a maioria dos inquiridos trabalha por conta de outrem (69,7%), ou por conta própria (11,6%), e pertence a um agregado com um rendimento mensal médio entre €1 000–1 500 (25,6%), €1 500–2 000 (21,7%) ou €2 000–5 000 (25,3%).

Com base nos valores de IMC apurados para a amostra, a maior parte dos inquiridos terá um estado ponderal adequado (58,7% normoponderal) ou excesso de peso (25,1% pré-obesidade). Perto de um quarto (24,0%) segue um regime alimentar especial, em concreto uma dieta restritiva da ingestão de açúcares (7,0%), gorduras (6,0%) e/ou da ingestão energética diária (4,3%), e/ou um regime alimentar vegetariano/vegano (7,0%).

O confinamento periódico e a promoção da distância social e do teletrabalho devido à pandemia de COVID-19, observados à época da realização deste estudo, terão expectavelmente influenciado os hábitos de consumo de refeições dos inquiridos. Estes reportaram passar em média 13,8 horas por dia em casa durante a semana e 16,3 horas ao fim de semana. O jantar foi a refeição mais consumida em casa durante a semana (93,1% das respostas), seguido do pequeno-almoço (85,2%), almoço (50,4%) e lanche (39,7%). Pelo contrário, o pequeno-almoço (89,4% das respostas) foi a refeição mais consumida em casa ao fim de semana, seguido do jantar (80,5%), almoço (78,7%) e lanche (64,1%). Finalmente, uma maior proporção dos inquiridos terá consumido mais vezes o almoço, o lanche e o pequeno-almoço em casa ao fim de semana do que durante a semana; ao invés, uma maior proporção destes terá consumido mais vezes o jantar em casa durante a semana do que ao fim de semana.

3.4.5. Análise estatística multivariada

A consistência interna das respostas às afirmações que compuseram as escalas psicométricas aferindo as crenças e opiniões dos inquiridos sobre os benefícios de consumir refeições de confeção doméstica (Costa, 2013; Costa, 2016) e as suas competências culinárias

(Kowalkowska, Poínhos, & Rodrigues, 2018) foi avaliada através do cálculo de índices de *Cronbach*. Dado estes terem apresentado valores satisfatórios, foram subsequentemente calculadas as pontuações médias dos inquiridos em cada escala. Já as respostas às questões sobre a aplicabilidade de diferentes motivos para a confeção do almoço e do jantar em casa, durante a semana e ao fim de semana (Costa & Simão, 2018), foram primeiro submetidas a análises fatoriais exploratórias independentes e só posteriormente agregadas de acordo com as componentes principais extraídas. Para cada componente foi igualmente calculado o índice de *Cronbach* e a pontuação média dos inquiridos.

De modo a poderem identificar-se grupos de inquiridos com diferentes padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições, realizou-se uma análise de *clusters* das respostas às questões relativas à frequência de confeção do almoço e do jantar em casa, durante a semana e ao fim de semana, e do tempo médio diário reportadamente dedicado a estas atividades. Empregou-se para o efeito um método de *clustering* em duas fases (Tkaczynski, 2017). Trata-se dum híbrido de métodos de *clustering* não hierárquicos e hierárquicos em que os indivíduos são primeiro agrupados em *clusters* preliminares através da construção dum dendograma (função de distância estimada), sendo estes posteriormente submetidos a um algoritmo hierárquico (função probabilística de agrupamento) que gera várias soluções de *clusters* definitivos. A melhor solução — isto é, aquela que simultaneamente exhibe o menor número de *clusters* e agrupa os indivíduos de forma mais clara de acordo com as suas semelhanças ou diferenças nas variáveis analisadas —, é finalmente determinada de acordo com um critério de informação. É ainda testada a significância do contributo de cada

variável incluída na análise para a determinação da solução ótima de *clusters* encontrada. Este método de *clustering* apresenta várias vantagens comparativamente às técnicas tradicionalmente utilizadas: pode ser aplicado a variáveis contínuas e categóricas em simultâneo, assim como a conjuntos de observações de grande dimensão, permite a análise de indivíduos atípicos, e determina a melhor solução e o número ótimo de agrupamentos com base num critério estatístico, e não arbitrário, de avaliação do seu grau de adequação (Benassi et al., 2020).

As pontuações médias dos inquiridos nas componentes principais e escalas psicométricas analisadas, bem como as médias ou frequências das respostas às restantes questões do inquérito foram utilizadas para descrever e interpretar os *clusters* obtidos. Foram ainda efetuados testes *omnibus* de inferência estatística (paramétricos ou não-paramétricos, consoante aplicável) para avaliar a significância das diferenças observadas entre *clusters* nestas variáveis. Finalmente, e sempre que justificável pelos resultados assim obtidos, foram também realizados testes *post hoc* de comparações múltiplas entre *clusters*.

Todas as análises estatísticas dos resultados do inquérito foram levadas a cabo com o software *IBM SPSS Statistics* (versão 28.0.0), tendo sido considerado um nível de significância $\alpha = 0,05$.

A confeção e o consumo de refeições em Portugal entre 2000 e 2020

Capítulo 4

O tempo diário dedicado e a prevalência da confecção doméstica de refeições

4.1. Em Portugal em 2015

A tabela 4.1 apresenta a média do tempo afeto em dia útil e a prevalência da confecção doméstica de refeições em Portugal (incluindo tarefas como cozinhar, pôr a mesa, lavar a louça, entre outras), por sexo, grupo etário e tipologia de agregado, de acordo com os resultados apurados pelo INUT em 2015. Destaca-se que 21,1% dos Portugueses (≥ 15 anos), em particular 41,5% dos homens (contra apenas 5,8% das mulheres), não confeciona refeições em casa, enquanto outros 26,7%, nomeadamente 35,7% dos homens (contra 19,9% das mulheres), despende menos duma hora nesta atividade diariamente. Pouco mais de metade (52,2%) dedica uma ou mais horas do seu tempo diário à confecção doméstica de refeições, concretamente três quartos das mulheres contra menos dum quarto dos homens. O tempo consagrado à confecção doméstica de refeições em dia útil pelas mulheres terá sido em média 18,0 minutos superior ao dos homens, entre os inquiridos envolvidos nesta atividade diariamente (Perista et al., 2016b).

Tabela 4.1. Média do tempo afeto e a prevalência da confecção doméstica de refeições (inclui cozinhar, pôr a mesa, lavar a louça, entre outras tarefas associadas) em PORTUGAL em 2015 ($N = 10\ 146$; ≥ 15 anos, amostra ponderada para a distribuição da população) (Perista et al., 2016b).

	Mulheres	Homens
<i>Média do tempo afeto à confecção doméstica de refeições no último dia útil pelos que realizam esta atividade (78,9%)</i>	65,0 minutos	47,0 minutos
	%	%
	74,3	22,8
<i>Prevalência dos que dedicam uma ou mais horas à confecção doméstica de refeições diariamente (52,2%)</i>	15-24 anos = 43,5 25-44 anos = 75,6 45-64 anos = 81,9 ≥ 65 anos = 74,3	15-24 anos = 13,6 25-44 anos = 24,4 45-64 anos = 27,2 ≥ 65 anos = 21,0

	Mulheres	Homens
<i>Prevalência dos que dedicam uma ou mais horas à confeção doméstica de refeições diariamente (52,2%)</i>	Família unipessoal = 68,1	Família unipessoal = 44,7
	Família monoparental = 73,5	Família monoparental = 23
	Casal sem filhos = 82,4	Casal sem filhos = 17,0
	Casal com 1 filho = 74,8	Casal com 1 filho = 18,2
	Casal com 2 filhos = 80,4	Casal com 2 filhos = 21,9
	Casal com 3 ou mais filhos = 80,6	Casal com 3 ou mais filhos = 24,5
	Famílias complexas = 67,8	Famílias complexas = 14,0
	%	%
	5,8	41,5
<i>Prevalência dos que nunca confeccionam refeições em casa (21,1%)</i>	15-24 anos = 19,0	15-24 anos = 52,4
	25-44 anos = 3,8	25-44 anos = 32,3
	45-64 anos = 2,8	45-64 anos = 40,2
	≥ 65 anos = 8,2	≥ 65 anos = 55,8
	Família unipessoal = 6,0	Família unipessoal = 20,9
	Família monoparental = 7,2	Família monoparental = 44,2
	Casal sem filhos = 4,2	Casal sem filhos = 54,4
	Casal com 1 filho = 6,6	Casal com 1 filho = 43,9
	Casal com 2 filhos = 4,1	Casal com 2 filhos = 44,9
	Casal com 3 ou mais filhos = 2,5	Casal com 3 ou mais filhos = 31,4
Famílias complexas = 10,2	Famílias complexas = 20,9	

Analisando estes resultados por sexo e grupo etário, é possível concluir que a percentagem de Portugueses que dedica uma ou mais

horas diariamente à confeção doméstica de refeições aumenta com o grupo etário até aos 65 anos, e de forma bastante mais acentuada nas mulheres do que nos homens. Em contrapartida, a percentagem dos que nunca confeccionam refeições em casa regista tendência inversa. Relativamente à tipologia do agregado, a maioria das mulheres que consagra uma ou mais horas do seu tempo diário à confeção doméstica de refeições pertence a casais sem filhos, enquanto a menor percentagem destas se encontra em agregados unipessoais. Pelo contrário, a maioria dos homens no mesmo grupo pertence a agregados unipessoais, enquanto a menor proporção deles se encontra em famílias complexas, isto é, em famílias alargadas ou agregados a que pertencem vários núcleos familiares. Por outro lado, a maioria das mulheres que nunca confecciona refeições em casa encontra-se em famílias monoparentais, enquanto a menor percentagem destas pertence a casais com 3 ou mais filhos. Finalmente, a maioria dos homens no mesmo grupo pertence a casais sem filhos e a menor proporção deles a famílias unipessoais ou a famílias complexas.

4.2. Na Bélgica em 2014-2015

A tabela 4.2 apresenta o tempo médio dedicado e a prevalência da confeção doméstica de refeições na Bélgica, por tipo de refeição e sexo ou grupo etário, de acordo com os resultados apurados pelo *BNFCS2014*. Destaca-se que os Belgas (18-64 anos) dedicam, em média, 7,1 minutos por dia à confeção do pequeno-almoço, 15,4 minutos à do almoço e 32,6 minutos à do jantar, o que representa um total de cerca de 55 minutos diários dedicados à confeção destas três refeições. É de salientar, no entanto, que no caso de inquiridos que declararam não consumir habitualmente um ou mais tipos de refeição

foi considerado um tempo de confecção respectivo de 0,0 minutos (De Ridder et al., 2016).

Tabela 4.2. Tempo médio diário dedicado e a prevalência da confecção doméstica de refeições na BÉLGICA em 2014–2015 ($N = 1\,270$; 18–64 anos, amostra ponderada para a distribuição da população) (De Ridder et al., 2016).

	Do pequeno-almoço	Do almoço	Do jantar
<i>Tempo médio diário dedicado à confecção doméstica</i>	Mulheres = 7,8 minutos	Mulheres = 16,9 minutos	Mulheres = 35,2 minutos
	Homens = 6,3 minutos	Homens = 14,0 minutos	Homens = 30,0 minutos
Padrão de tempo médio diário afeto à confecção doméstica:			
	Do pequeno-almoço > 5 minutos	Do almoço > 10 minutos	Do jantar > 30 minutos
	Mulheres = 43,1	Mulheres = 39,0	Mulheres = 41,8
	Homens = 29,5	Homens = 34,4	Homens = 34,9
<i>Prevalência (%)</i>	18–34 anos = 25,9	18–34 anos = 26,7	18–34 anos = 31,0
	35–50 anos = 39,3	35–50 anos = 35,2	35–50 anos = 44,7
	51–64 anos = 43,9	51–64 anos = 49,5	51–64 anos = 38,6

Na Bélgica, à semelhança do que acontece em Portugal, as mulheres dedicam mais tempo à confecção doméstica de refeições que os homens, nomeadamente à confecção do jantar. Globalmente, as mulheres belgas dedicam praticamente 60 minutos por dia a esta atividade enquanto os homens lhe consagram somente cerca de 50 minutos diários. Entre os Belgas que mais tempo diário afetam

à confecção das três refeições consideradas, encontra-se igualmente uma maior proporção de mulheres que homens, sobretudo entre os que mais tempo despendem na preparação do pequeno-almoço e do jantar. Finalmente, a prevalência dos que mais tempo dedicam à confecção do pequeno-almoço e do almoço aumenta com o grupo etário, sendo o maior acréscimo observado entre os jovens adultos e os adultos de meia-idade, no primeiro caso, e entre estes últimos e os adultos mais velhos no segundo. A prevalência dos que mais tempo consagram à confecção do jantar em casa é, no entanto, superior nos adultos de meia-idade relativamente aos mais velhos e, principalmente, aos jovens adultos.

4.3. No Reino Unido em 2000–2001 e 2014–2015

A tabela 4.3 mostra o tempo diário dedicado à confecção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça, e a prevalência destas atividades no Reino Unido, de acordo com os resultados dos *UKTUS* em 2000–2001 e 2014–2015. Destaca-se a ausência de variação significativa da média do tempo diário dedicado a estas atividades no período considerado, pese embora pouco mais de um quarto (26,2%) dos Britânicos (≥ 19 anos) não lhes dedicar qualquer tempo diário em 2014–2015, contra cerca de um quinto (20,3%) em 2000–2001. Tal diferença de prevalências permanece estatisticamente significativa após ajustamento pela idade, sexo, condição perante o trabalho, nível de escolaridade, composição do agregado e dia (útil ou fim de semana) (Clifford Astbury, 2020).

Tabela 4.3. Média do tempo diário dedicado à confecção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça, e a prevalência destas atividades no REINO UNIDO em 2000–2001 e 2014–2015 ($N = 7\,697$ e $N = 5\,884$, respetivamente; ≥ 19 anos, amostras ponderadas para as distribuições da população) (Clifford Astbury, 2020).

	Em 2000–2001	Em 2014–2015
<i>Média do tempo diário dedicado à confecção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça, pelos que dedicam algum tempo diário a estas atividades</i>	Total = 70,9 minutos	Total = 71,9 minutos
	Mulheres = 90,0 minutos	Mulheres = 86,8 minutos
	Homens = 57,9 minutos	Homens = 62,7 minutos
	%	%
	79,7	73,8
<i>Prevalência dos que dedicam algum tempo diário à confecção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça</i>	Mulheres = 89,1	Mulheres = 82,7
	Homens = 69,8	Homens = 63,9
	Agregados sem crianças = 80,5	Agregados sem crianças = 73,4
	Agregados monoparentais = 88,9	Agregados monoparentais = 86,4
	Casais com filhos = 76,1	Casais com filhos = 73,2

Regista-se que a probabilidade das mulheres dedicarem tempo diário às atividades de confecção doméstica de refeições e tarefas associadas decresce de modo significativo no período considerado, embora o mesmo não aconteça com a dos homens. Ainda assim, tanto a prevalência destas atividades como a média do tempo diário que lhes é dedicado são sempre significativamente superiores nas mulheres relativamente aos homens. Por outro lado, a prevalência é sempre

maior nos agregados monoparentais que nos restantes e não apresenta diferenças significativas entre os anos considerados, exceto no caso dos agregados sem filhos, em que decresce significativamente (Clifford Astbury, 2020).

A tabela 4.4 reporta a mediana do tempo diário dedicado ao conjunto das atividades de aquisição de alimentos, confecção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça no Reino Unido em 2014–2015. Entre os Britânicos (≥ 16 anos), 23,7% não consagra qualquer tempo diário a estas atividades domésticas. Dos restantes, até metade dedica-lhes menos de 70 minutos por dia, sendo significativamente mais novos, e mais frequentemente homens, do que os que lhes dedicam 70 ou mais minutos diariamente (Clifford Astbury et al., 2020).

Tabela 4.4. Mediana do tempo diário dedicado à aquisição de alimentos, confecção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça no REINO UNIDO em 2014–2015 ($N = 6\ 143$; ≥ 16 anos, amostra ponderada para a distribuição da população) (Clifford Astbury et al., 2020).

	Mediana (minutos)	Amplitude interquartil (minutos)	Média geométrica
<i>Tempo diário dedicado à confecção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça</i>	40 minutos	(10, 90)	0
<i>Tempo diário dedicado à confecção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça, pelos que dedicam algum tempo diário a estas atividades (76,3%)</i>		< 70 minutos/dia (52,3%)	
	30 minutos	(20, 50)	28,5
		≥ 70 minutos/dia (47,7%)	
	110 minutos	(90, 150)	116,2

4.4. Nos EUA em 2016

A tabela 4.5 apresenta o tempo diário dedicado e a prevalência da arrumação e preparação de alimentos, e da confecção doméstica de refeições principais e intercalares, lavagem da louça e limpeza da cozinha nos EUA nos dias úteis, por sexo, grupo etário e composição do agregado, de acordo com os resultados do ATUS, em 2016. É de salientar que cerca de 82,8% dos Norte-Americanos não consagra qualquer tempo diário a estas atividades domésticas, pelo menos durante os dias úteis. Entre os restantes encontram-se 70,0% das mulheres e 46,0% dos homens que compõe a população dos EUA,

sendo que as primeiras dedicam em média mais 30 minutos a estas atividades que os segundos (Taillie, 2018).

Tabela 4.5. Tempo diário dedicado e prevalência da arrumação e preparação de alimentos, e da confecção doméstica de refeições principais e intercalares, lavagem da louça e limpeza da cozinha nos EUA nos dias úteis em 2016 ($N = 139\ 219$; 18–65 anos) (Taillie, 2018).

	Média (erro padrão) (minutos)
	Sexo
	Mulheres = 49,5 (1,2)
	Homens = 20,4 (0,8)
	Grupo etário
	18–25 anos = 24,3(1,5)
	26–40 anos = 40,9 (1,4)
	41–65 anos = 37,9 (1,1)
	Composição do agregado
	Não casado = 25,9 (1,0)
	Casado = 41,8 (1,1)
	Sem crianças (< 18 anos) = 28,1 (0,9)
	Com uma ou mais crianças (< 18 anos) = 48,9 (1,3)
	%
	Sexo
	Mulheres = 70,0
	Homens = 46,0
	Grupo etário
	18–25 anos = 48,0
	26–40 anos = 62,0
	41–65 anos = 62,0
	Composição do agregado
	Não casado = 51,0
	Casado = 63,0
	Sem crianças (< 18 anos) = 53,0
	Com uma ou mais crianças (< 18 anos) = 68,0

Tempo diário dedicado
($n = 24\ 054$)

Prevalência
($n = 24\ 054$)

Constata-se que a proporção de Norte-Americanos que afeta tempo diário a atividades relacionadas com a confeção doméstica de refeições é maior nos adultos menos jovens, casados ou com menores no agregado do que entre os restantes. De modo semelhante, as mulheres, os casados e os agregados com filhos menores dedicam, respetivamente, cerca de mais 30, 16 e 21 minutos a estas atividades, em média, que os grupos demográficos complementares. Observa-se ainda que a média do tempo que lhes é consagrado pelos adultos mais jovens (18–25 anos) é quase 17 minutos inferior à dos adultos com idades compreendidas entre os 26 e os 40 anos. No entanto, é somente 14 minutos inferior à média do tempo afeto por adultos menos jovens (41–65 anos), sugerindo a existência duma relação não linear entre a idade e o tempo diário dedicado a este tipo de atividades domésticas. Tal relação pode igualmente inferir-se a partir da análise dos resultados do INUT (Portugal) e do *BNFCS* (Bélgica) anteriormente apresentados.

4.5. Síntese dos resultados

De acordo com a informação analisada, o tempo médio dedicado à confeção doméstica de refeições e tarefas associadas em Portugal rondará apenas uma hora por dia. Tal alocação de tempo será semelhante à observada na Bélgica, mas inferior à apurada no Reino Unido e superior à registada nos EUA, devendo no entanto destacar-se as substanciais diferenças metodológicas existentes nos estudos que produzem estes dados. Quase metade dos Portugueses (47,8%) dedicam tempo diário inferior a uma hora a estas atividades.

O tempo médio diário alocado à confeção de refeições e/ou a outras atividades associadas ao consumo alimentar doméstico é geralmente

superior nas mulheres em relação aos homens, sendo esta diferença cerca de 18 minutos em Portugal, 10 minutos na Bélgica, 24 minutos no Reino Unido e 30 minutos nos EUA. É ainda notória a maior (menor) proporção de mulheres entre aqueles que reportam dedicar mais (menos) tempo diário a tarefas rotineiras associadas aos consumos alimentares domésticos, nomeadamente à confeção de refeições, nos quatro países em estudo.

Pode observar-se em Portugal, bem como nos EUA e na Bélgica, uma relação não linear entre o tempo médio diário dedicado à confeção doméstica de refeições, e atividades associadas, e o grupo etário dos inquiridos, sendo em regra inferior nos adultos mais jovens e nos mais velhos relativamente aos restantes. Esta tendência é particularmente notória no tempo reportadamente dedicado à confeção do jantar na Bélgica, sendo esta a refeição em que tipicamente são investidos mais tempo, esforço, aptidões culinárias e recursos económicos, no contexto deste país (De Ridder et al., 2016).

Finalmente, a informação analisada indica que interações entre sexo, grupo etário e composição do agregado poderão em larga medida explicar o tempo diário dedicado à confeção doméstica de refeições na generalidade dos países. Assim, destaca-se como fator determinante do tempo diário dedicado a esta atividade a necessidade de assegurar as refeições próprias e/ou de menores dependentes em agregados unipessoais ou monoparentais, por exemplo, ou as do cônjuge no caso de casais sem filhos no agregado (Perista et al., 2016b; Taillie, 2018).

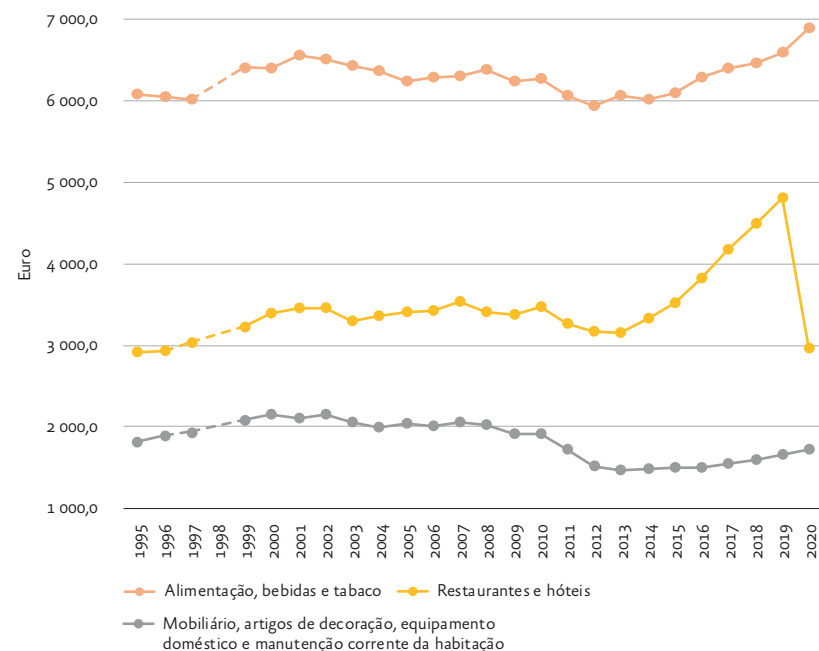
Capítulo 5

A despesa dos agregados com a aquisição de bens alimentares para consumo em casa e fora de casa

5.1. Em Portugal entre 1995 e 2020, com base nas Contas Nacionais Anuais

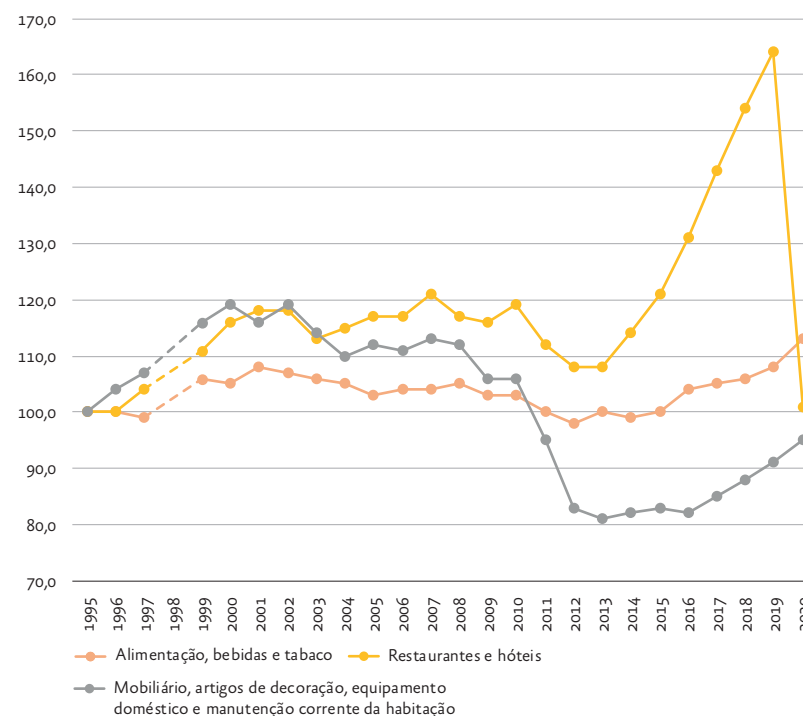
A figura 5.1 mostra a evolução anual da Despesa Média de Consumo Final das Famílias respeitante à aquisição de bens e serviços das Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 em Portugal entre 1995 e 2020, a preços constantes (IPC, Base = 2016). Nesta é possível observar-se que o consumo de bens alimentares, bebidas e tabaco no nosso país tem sido sempre superior [€6 000–6 900] aos gastos em restaurantes e hotéis [€2 900–4 800], ou com a aquisição de bens domésticos duradouros [€1 800–1 600].

Figura 5.1. Evolução da Despesa Média de Consumo Final das Famílias (Euro-Rácio) nas Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 em Portugal entre 1995 e 2020, a preços constantes (IPC, Base = 2016).



A figura 5.2 apresenta a variação relativa (Números Índice — 1995) destas rubricas de despesa macroeconómica. Regista-se uma tendência crescente da despesa das famílias em restaurantes e hotéis até 2019, pese a considerável reversão ocorrida entre 2010 e 2013, em larga medida devida à grave recessão económica vivida nesse período. Contudo, estes consumos beneficiam de notória recuperação e crescimento nos anos seguintes, com exceção de 2020, ano em que se verifica uma queda abrupta deste tipo de despesa com a eclosão da pandemia de COVID-19. A despesa com bens duradouros tem uma evolução similar, embora com um decréscimo mais acentuado logo a partir de 2008, e uma recuperação mais fraca e tardia somente após 2013, que se acentua após 2016. Por outro lado, a despesa em bens não duradouros, onde se integra o consumo alimentar doméstico, parece ter sido menos afetada por períodos de crise económica. É ainda de salientar que o valor desta rubrica da despesa tem crescido de forma constante em Portugal desde 2015, particularmente entre 2019 e 2020.

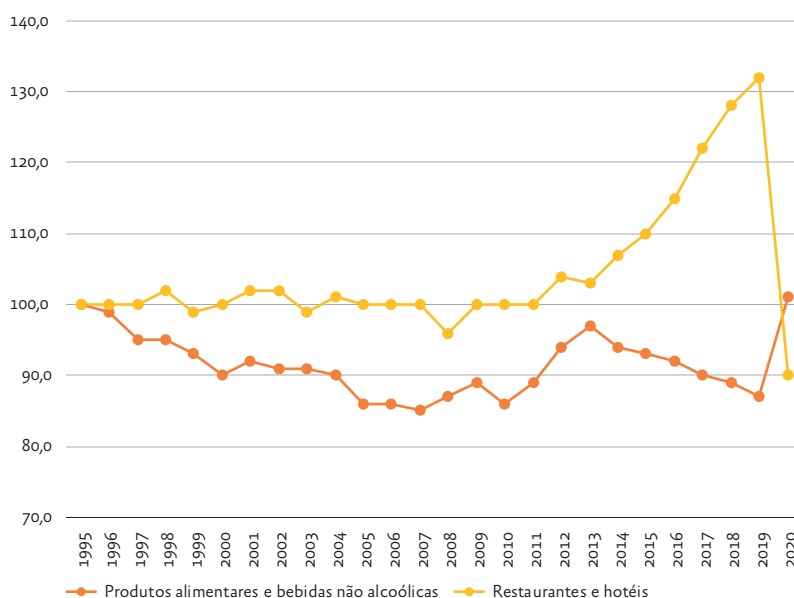
Figura 5.2. Variação relativa (Números Índice — 1995) da Despesa Média de Consumo Final das Famílias nas Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 em Portugal entre 1995 e 2020.



A figura 5.3 mostra a variação relativa das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias respeitantes à aquisição de bens e serviços das Divisões 1 e 11, em Portugal, entre 1995 e 2020. Confirma-se a tendência de acréscimos crescentes da despesa privada em restaurantes e hotéis em Portugal, desde 2008, e principalmente entre 2013 e 2019. Por outro lado, e tendo sido excluídas as despesas relativas ao consumo de bens da Divisão 2 da análise, é agora patente

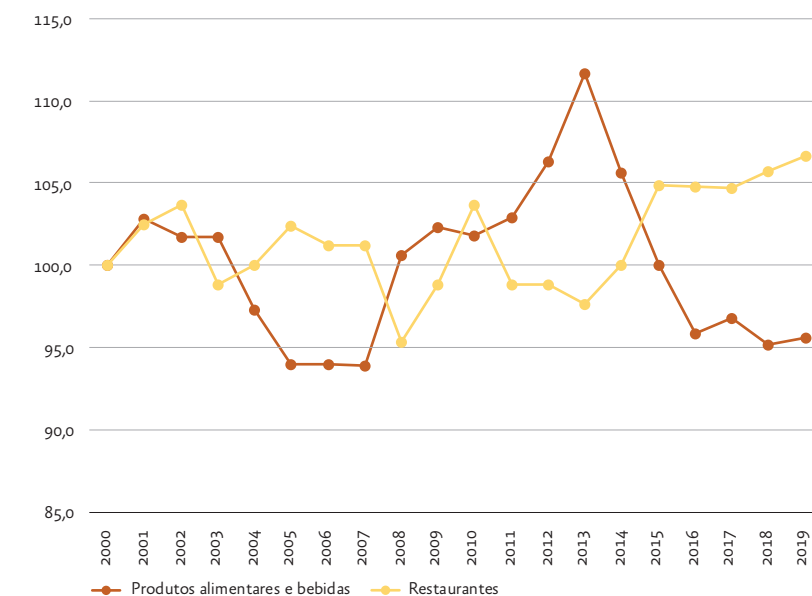
uma tendência de acréscimos decrescentes da despesa dos agregados em produtos alimentares e bebidas não alcoólicas até 2010, que se inverte entre 2010 e 2013, e que recupera após este último ano, voltando a inverter-se apenas em 2020. Com base nestes resultados, é possível concluir-se que existiram no nosso país transferências importantes da despesa alimentar privada do contexto doméstico para o não doméstico, entre 2013 e 2019. Em contrapartida, o consumo de bens alimentares em casa cresceu entre 2010 e 2013, e em 2020.

Figura 5.3. Variação relativa (Números Índice — 1995) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias nas Divisões COICOP 1 e 11 em Portugal entre 1995 e 2020.



A figura 5.4 apresenta a variação relativa das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias respeitantes à aquisição de bens e serviços da Divisão 1+Grupo 2.1 e do Grupo 11.1 em Portugal entre 2000 e 2019. Uma vez omitidas as despesas com alojamento e contabilizadas aquelas relativas ao consumo de bebidas alcoólicas, é possível observar-se uma tendência idêntica de transferência relevante da despesa alimentar privada do contexto doméstico para o não doméstico em anos de maior prosperidade económica, nomeadamente a partir de 2013. De igual modo, uma transferência inversa pode ser observada em períodos de crise económica.

Figura 5.4. Variação relativa (Números Índice — 2000) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal entre 2000 e 2019.



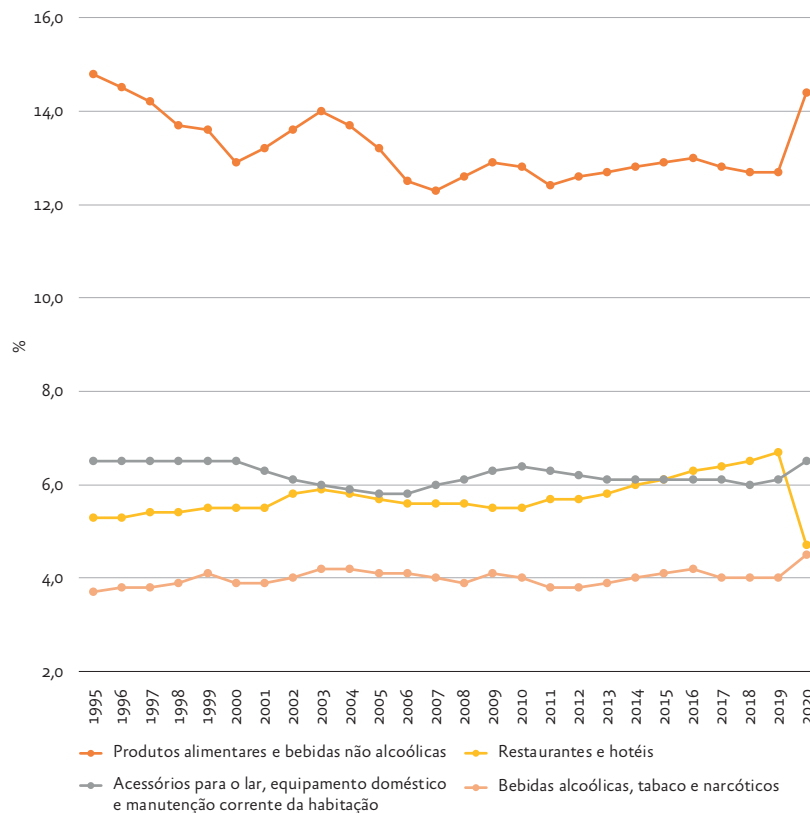
A Tabela S5.1 (em anexo) mostra a evolução da Despesa de Consumo Final das Famílias com a aquisição de bens e serviços da Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e do Grupo 11.1 no território económico nacional entre 1995 e 2020 (Base = 2016), em valor (preços correntes; anual) e em proporção (%) do total da Despesa em cada ano, de acordo com os dados mais recentemente apresentados pelo INE (https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=cn_quadros&boui=391519505). Observa-se que enquanto a proporção do consumo alimentar em casa diminui 2,9% entre 1995 e 2010, a proporção deste consumo fora de casa aumenta 0,5%. Já entre 2010 e 2015, a primeira aumenta 2,0% enquanto a segunda cresce somente 0,2%. A partir de 2015, no entanto, e até 2019, o consumo privado de serviços de refeições e bebidas em Portugal aumenta 1,3% em proporção do total da despesa, enquanto o consumo de produtos alimentares e bebidas em casa cai 0,7%. Estas tendências invertem-se abruptamente com o início da pandemia de COVID-19 em 2020, ano em que a proporção do consumo alimentar em casa aumenta 1,9% e fora de casa diminui em 3,3% relativamente ao anterior.

5.2. Na Bélgica entre 1995 e 2020, com base nas Contas Nacionais Anuais

A figura 5.5 mostra a evolução anual das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (expressa em Paridade de Poder de Compra Padrão) respeitantes à aquisição de bens e serviços das Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 na Bélgica entre 1995 e 2020. Constata-se que a proporção da despesa relativa ao consumo alimentar em casa tem sido sempre superior às restantes, variando entre 12,0% e 15,0% do total. Em paralelo, a respeitante ao consumo de

bebidas alcoólicas, tabaco e narcóticos (Divisão 2) tem sido sempre inferior, rondando os 4,0%. As proporções relativas aos consumos de bens duradouros associados à confeção de refeições em casa (Divisão 5) e aos serviços de restauração e alojamento (Divisão 11) têm-se mantido relativamente constantes, ambas em torno dos 6,0% do total da despesa, excetuando em 2020, ano em que a primeira sobe ligeiramente e a segunda cai marcadamente. A proporção da despesa respeitante ao consumo na Divisão 2 sobe igualmente neste ano.

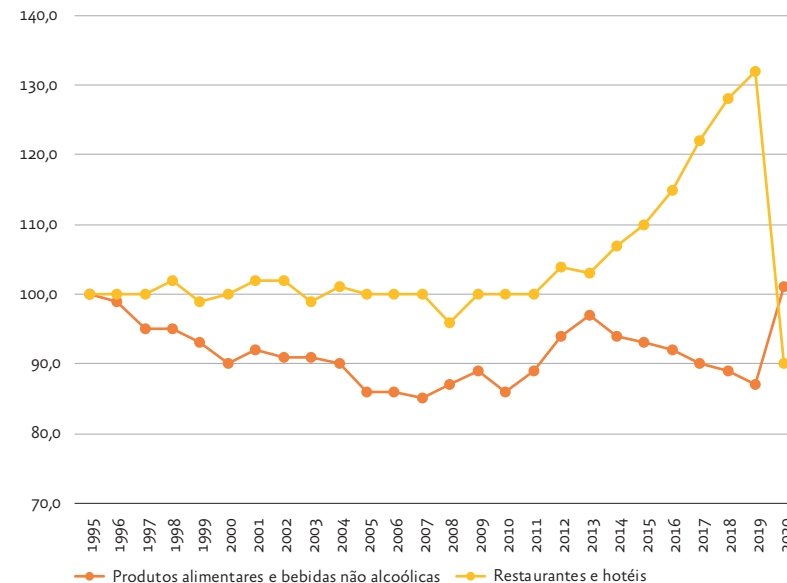
Figura 5.5. Evolução das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) nas Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 na Bélgica entre 1995 e 2020.



A figura 5.6 apresenta a variação relativa das proporções da despesa respeitantes apenas às Divisões 1 e 11. À semelhança do observado em Portugal em período homólogo, terá existido uma tendência acentuada de acréscimos crescentes da despesa dos agregados

em restaurantes e hotéis na Bélgica entre 2011 e 2019, após um período de estagnação do crescimento destes gastos entre 2006 e 2010. Por outro lado, observa-se uma tendência de acréscimos decrescentes da despesa em produtos alimentares e bebidas não alcoólicas, invertida em anos recessivos e particularmente em 2020, ano do início da pandemia de COVID-19. Tal tendência recupera em anos de maior prosperidade.

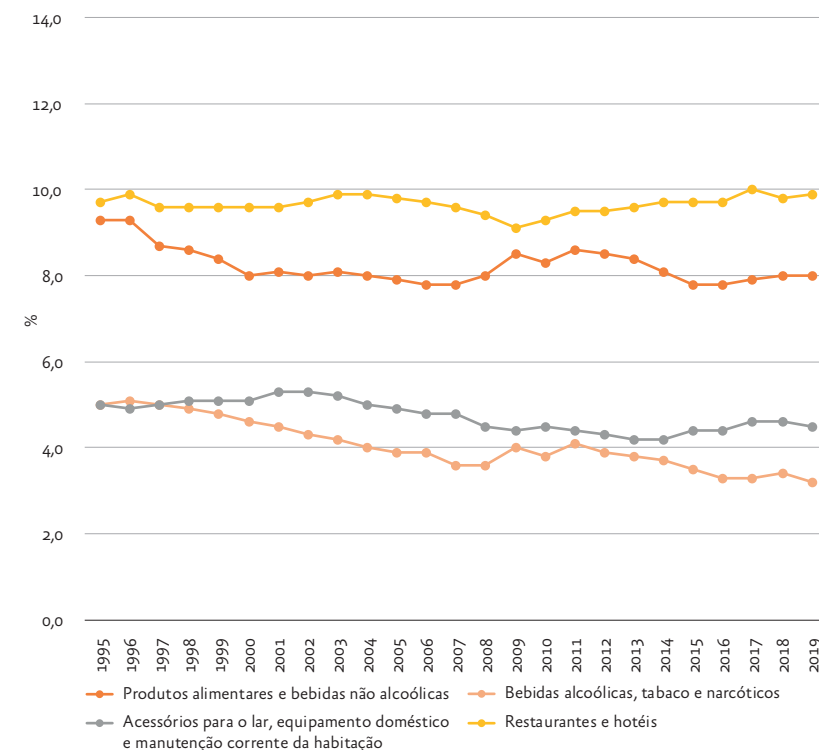
Figura 5.6. Variação relativa (Números Índice — 1995) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) nas Divisões COICOP 1 e 11 na Bélgica entre 1995 e 2020.



5.3. No Reino Unido entre 1995 e 2019, com base nas Contas Nacionais Anuais

A figura 5.7 mostra a evolução anual das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (expressa em Paridade de Poder de Compra Padrão) respeitantes à aquisição de bens e serviços das Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 no Reino Unido entre 1995 e 2019. É possível observar que a proporção da despesa privada na Divisão 11 (restaurantes e hotéis) tem sido sempre superior às restantes, mantendo-se um pouco acima dos 9,0% do total da despesa ao longo do período em análise. Por outro lado, as proporções nas Divisões 2 (bebidas alcoólicas) e 5 (bens duradouros associados à confeção de refeições) têm sido sempre inferiores e vindo quase sempre a decrescer no mesmo período, tendo a primeira representado cerca de 3,0% e a segunda um pouco acima de 4,0% do total da despesa em 2019. A proporção da despesa associada ao consumo alimentar em casa (Divisão 1) tem vindo igualmente a diminuir, tendo rondado os 8,0% em 2019. À semelhança do observado em Portugal e na Bélgica, este decréscimo ocorre em períodos de recessão económica e geralmente em contraciclo com o crescimento da proporção dos gastos privados em serviços de restauração e alojamento.

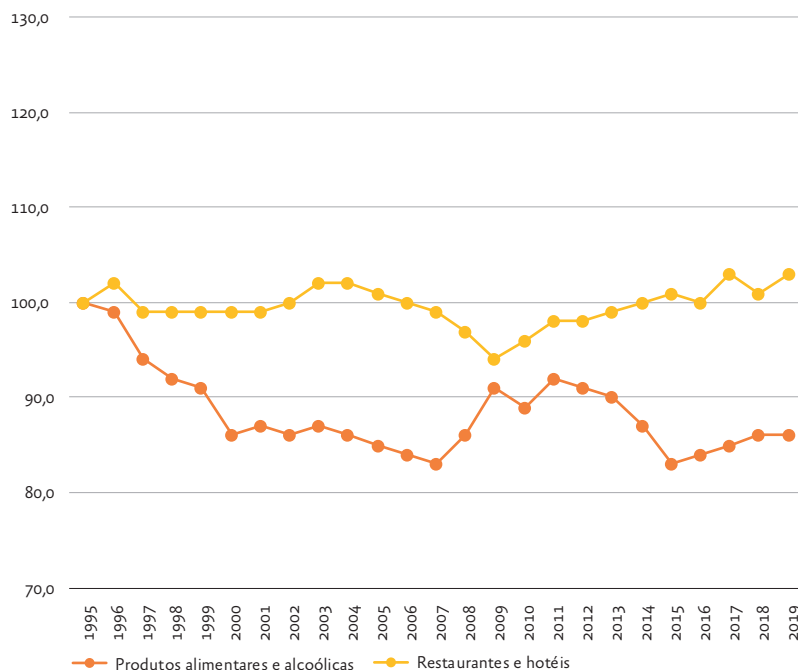
Figura 5.7. Evolução das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) nas Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 no Reino Unido entre 1995 e 2019.



A figura 5.8 apresenta a variação relativa da despesa privada nas Divisões 1 e 5 apenas. Contrariamente ao verificado em Portugal e na Bélgica em período homólogo, não se regista qualquer tendência de acréscimos crescentes da despesa das famílias com consumos em restaurantes e hotéis no Reino Unido, permanecendo esta relativamente constante. Nos três países observa-se, no entanto,

igual tendência de acréscimos decrescentes da despesa em produtos alimentares e bebidas não alcoólicas, invertida em anos recessivos mas que recupera em anos de maior prosperidade. Nota-se, ainda assim, uma ligeira tendência de crescimento desta despesa no Reino Unido a partir de 2015.

Figura 5.8. Variação relativa (Números Índice — 1995) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) nas Divisões COICOP 1 e 11 no Reino Unido entre 1995 e 2019.

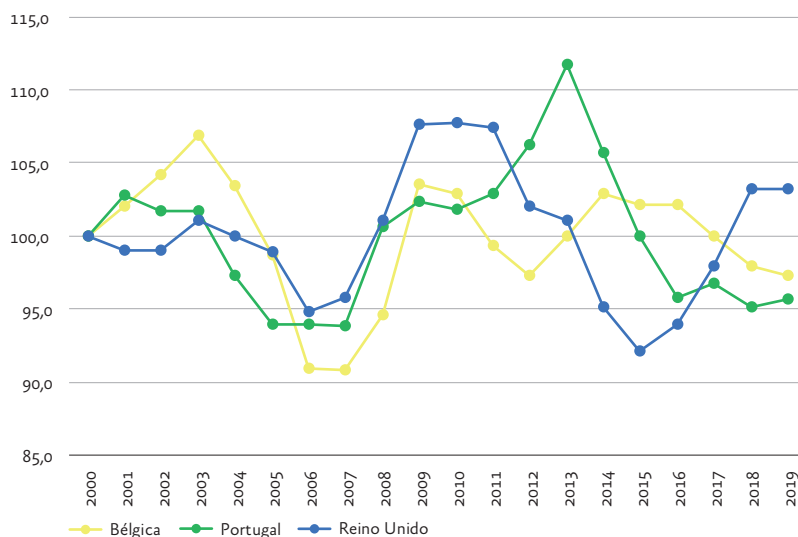


5.4. Análise comparada

A figura 5.9 mostra a variação relativa das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) na Divisão 1+Grupo 2.1 em Portugal, na Bélgica e no Reino Unido entre 2000 e 2019. Nesta pode observar-se que o consumo de alimentos e bebidas em casa teve uma evolução negativa nos três países entre 2000 e 2006, e positiva entre 2007 e 2010. A partir deste último ano, no entanto, a evolução deste tipo de despesa alimentar diverge bastante. Coincidindo com o resgate financeiro pelo Fundo Monetário Internacional e a crise económica associada, o consumo alimentar em casa continuou a crescer em Portugal entre 2010 e 2013. Seguiram-se porém vários anos de marcado decréscimo até 2016, ano a partir do qual este tipo de consumo se manteve relativamente constante.

O consumo alimentar em casa atingiu os valores mais elevados na Bélgica em 2009–2010, uns anos mais cedo do que em Portugal (embora com valores máximos de variação inferiores). Posteriormente, diminuiu até 2012, ano em que a tendência se reverteu. Em 2013, são alcançados valores próximos dos observados em 2009, tendo esta rubrica da despesa caído novamente em 2014, tendência que se manteve até 2019. O consumo alimentar em casa no Reino Unido evoluiu de forma semelhante à Bélgica até 2012. No entanto, continuou a cair até 2015, ano em que esta tendência finalmente se inverteu, e se passa a observar uma recuperação acentuada, que se mantém até 2018–2019.

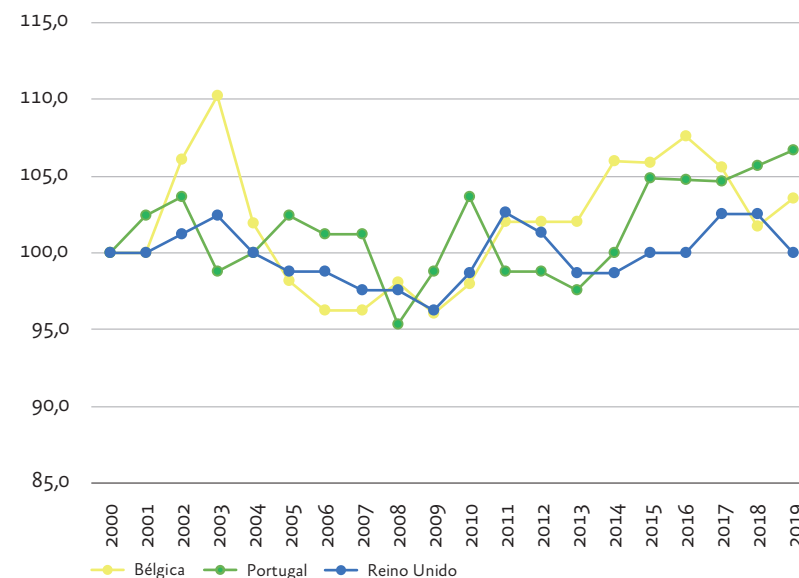
Figura 5.9. Variação relativa (Números Índice — 2000) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 em Portugal, na Bélgica e no Reino Unido entre 2000 e 2019.



A figura 5.10 apresenta a variação relativa das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) no Grupo COICOP 11.1 em Portugal, na Bélgica e no Reino Unido entre 2000 e 2019. Nesta é possível identificar diferenças importantes na variação da despesa dos agregados em restaurantes entre os três países, em vários períodos. O consumo em restaurantes aumentou nos três países entre 2000 e 2003, tendo atingido, no entanto, valores bastante mais elevados na Bélgica do que em Portugal ou no Reino Unido durante este período. Entre 2004 e 2009, decresceu na Bélgica e no Reino Unido mas

aumentou em Portugal. Entre 2008 e 2011, aumentou novamente nos três países, para depois cair em todos entre 2011 e 2013, embora de forma menos acentuada na Bélgica. Finalmente, enquanto este tipo de despesa alimentar aumentou sempre entre 2013 e 2018 no Reino Unido e, de forma mais acentuada, em Portugal, a mesma cresceu na Bélgica somente até 2016, caindo daí em diante.

Figura 5.10. Variação relativa (Números Índice — 2000) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) no Grupo COICOP 11.1 em Portugal, na Bélgica e no Reino Unido entre 2000 e 2019.



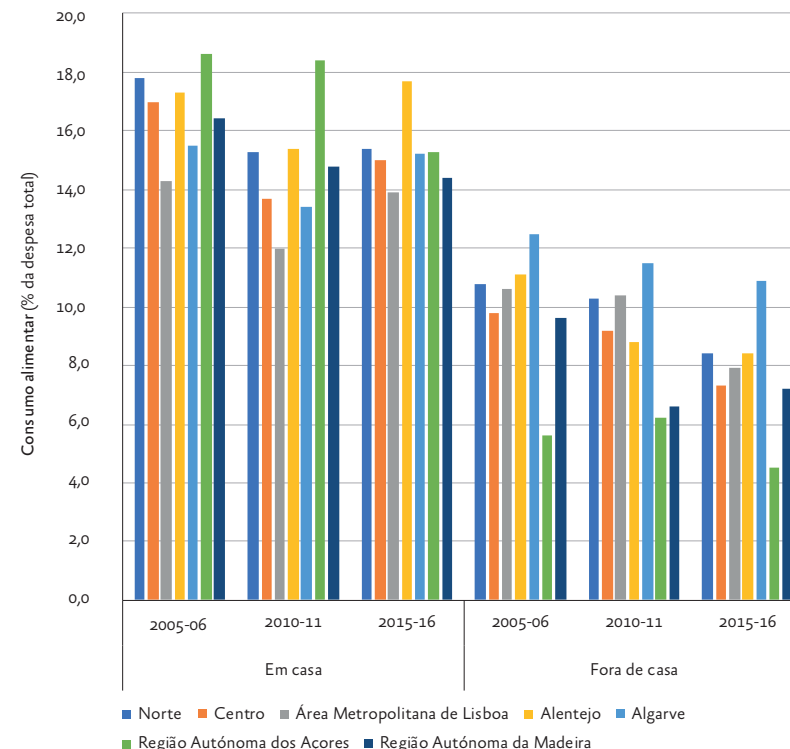
5.5. Em Portugal em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, com base nos IDEF

A tabela S5.2 (em anexo) mostra os valores das proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas à aquisição de bens da Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e de serviços do Grupo 11.1 em Portugal em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, desagregados por classes de indicadores demográficos e socioeconómicos dos agregados e cuja análise se detalha em seguida.

5.5.1. Por indicador demográfico do agregado

A figura 5.11 apresenta as proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas ao consumo na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, por área de residência (Região NUTS II) do agregado.

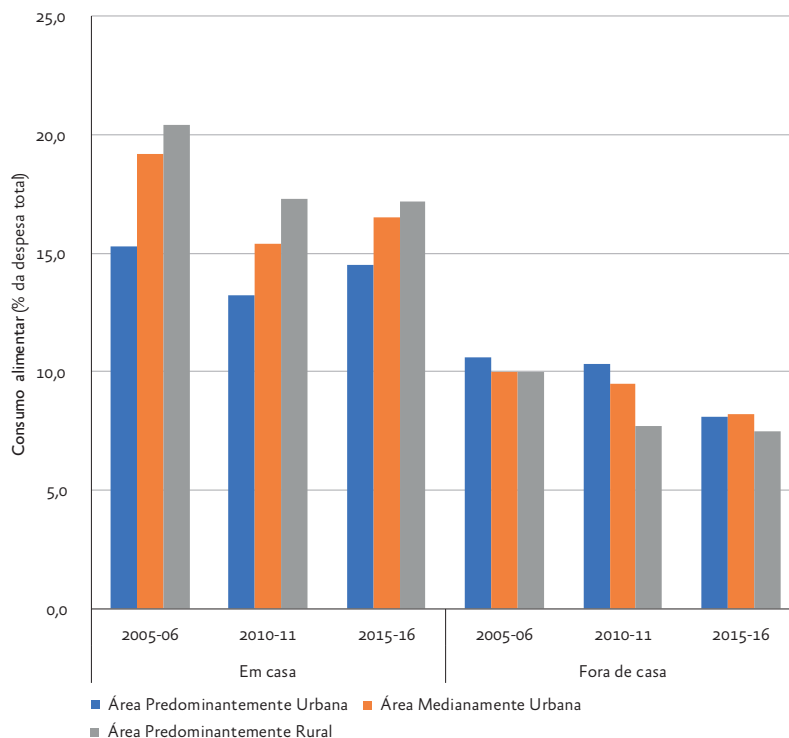
Figura 5.11. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, por área de residência (Região NUTS II) do agregado.



Os valores mais elevados da despesa com bens alimentares consumidos em casa observam-se para a Região Autónoma (RA) dos Açores em 2005–2006 e 2010–2011, e o Alentejo em 2015–2016, enquanto o menos elevado ocorre na AM de Lisboa nos três períodos considerados. Por outro lado, o maior valor da despesa alimentar fora de casa ocorre sempre na Região do Algarve e o menor na RA dos Açores.

A figura 5.12 mostra as proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas ao consumo na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, por grau de urbanização (TIPAU) da área de residência do agregado.

Figura 5.12. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, por grau de urbanização (TIPAU) da área de residência do agregado.

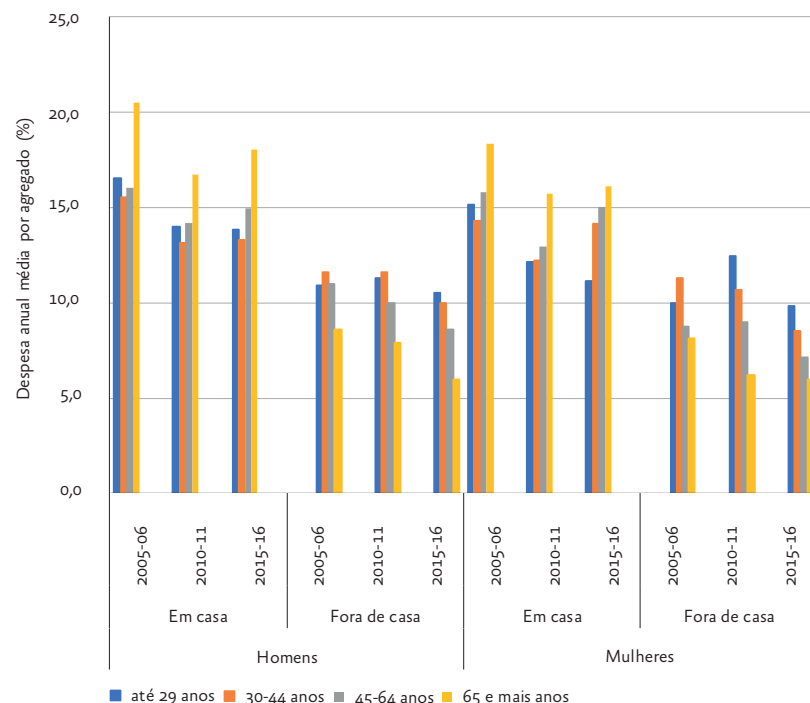


De modo transversal, é possível observar uma relação inversa entre o grau de urbanização da área de residência dos agregados e a sua despesa com bens alimentares consumidos em casa, bem como uma relação direta, embora menos acentuada, entre este indicador e a despesa alimentar realizada fora de casa. Numa perspetiva longitudinal, é notório que as diferenças na despesa associada a consumos alimentares domésticos de acordo com o grau de urbanização se atenuam ao longo do período em análise. Existe no entanto uma evolução não linear das diferenças na despesa alimentar fora de casa, que são mais acentuadas em 2010–2011 que nos restantes anos considerados. É também nesse período que se regista a maior diferença percentual da despesa anual média com alimentação entre áreas predominantemente urbanas e rurais, independentemente do local de consumo considerado.

5.5.2. Por indicador demográfico do representante do agregado

A figura 5.13 apresenta as proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas ao consumo na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, pelo sexo e o grupo etário do representante do agregado.

Figura 5.13. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, pelo sexo e o grupo etário do representante do agregado.



De modo transversal, pode observar-se que o padrão da despesa alimentar dos agregados portugueses não varia de forma relevante com o grupo etário do seu representante, independentemente do sexo deste. Assim, os valores mais elevados da despesa com bens alimentares consumidos em casa registam-se sempre em agregados representados por indivíduos com 65 ou mais anos, bem como os menos elevados da despesa alimentar fora de casa.

O oposto verifica-se em agregados representados por indivíduos mais jovens, nomeadamente aqueles com idade até aos 29 anos ou entre 30 e 44 anos.

Numa perspetiva longitudinal, existe uma variação negativa da despesa com bens alimentares consumidos em casa entre 2005–2006 e 2010–2011 na generalidade dos agregados. Esta tendência inverte-se ligeiramente em 2015–2016 nos agregados representados por homens com 65 ou mais anos e por mulheres com idades entre os 30–44 ou 45–64 anos, mantendo-se no entanto estável naqueles representados por mulheres com idade até aos 29 anos. A despesa alimentar fora de casa não apresenta variação de relevo entre os agregados representados por homens com idade até aos 29 anos e entre os 30–44 anos. Já nos representados por mulheres com idade até aos 29 anos, aumenta de 2005–2006 para 2010–2011, e diminui entre este período e 2015–2016. Este tipo de despesa mantém-se semelhante entre 2005–2006 e 2010–2011 nos agregados representados por indivíduos com idade compreendida entre os 30–44 ou 45–64 anos, mas diminui ligeiramente entre este último período e 2015–2016. Pelo contrário, esta despesa diminui nos agregados representados por mulheres com mais de 65 anos entre 2005–2006 e 2010–2011, não se alterando no período seguinte.

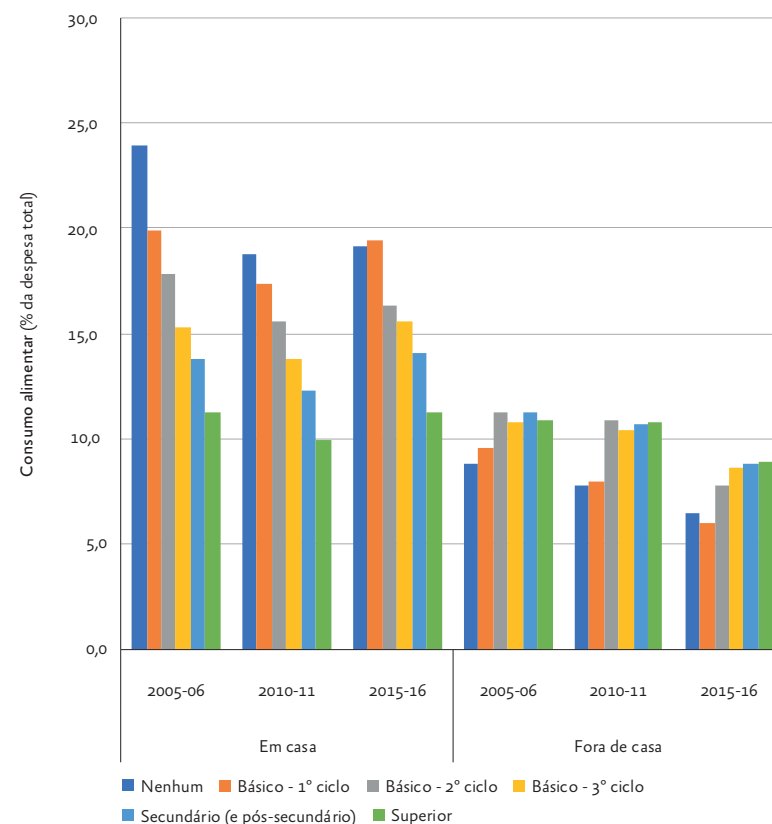
5.5.3. Por indicador socioeconómico do representante do agregado

A figura 5.14 exhibe as proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas ao consumo na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016,

de acordo com o nível de escolaridade completado pelo representante do agregado.

De modo transversal é possível observar uma relação inversa entre o nível de escolaridade e a despesa com bens alimentares consumidos em casa, bem como uma relação direta, embora menos acentuada, entre este indicador e a despesa alimentar realizada fora de casa. Relativamente a esta última, as maiores diferenças verificam-se entre os agregados com representantes iletrados ou menos escolarizados e os restantes. Numa perspetiva longitudinal, é notória a variação negativa da despesa com bens alimentares consumidos em casa entre 2005–2006 e 2010–2011 em todos os agregados, independentemente do nível de escolaridade do seu representante. No entanto, tal tendência inverte-se entre este último período e 2015–2016 nos agregados representados por indivíduos com o 1º ou 3º ciclos do Ensino Básico, o Ensino Secundário ou o Ensino Superior completos. Por outro lado, a despesa alimentar fora de casa tem variação negativa somente nos agregados com representantes iletrados ou menos escolarizados. Nos restantes, este tipo de despesa diminui apenas entre 2010–2011 e 2015–2016.

Figura 5.14. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, de acordo com o nível de escolaridade completado pelo representante do agregado.



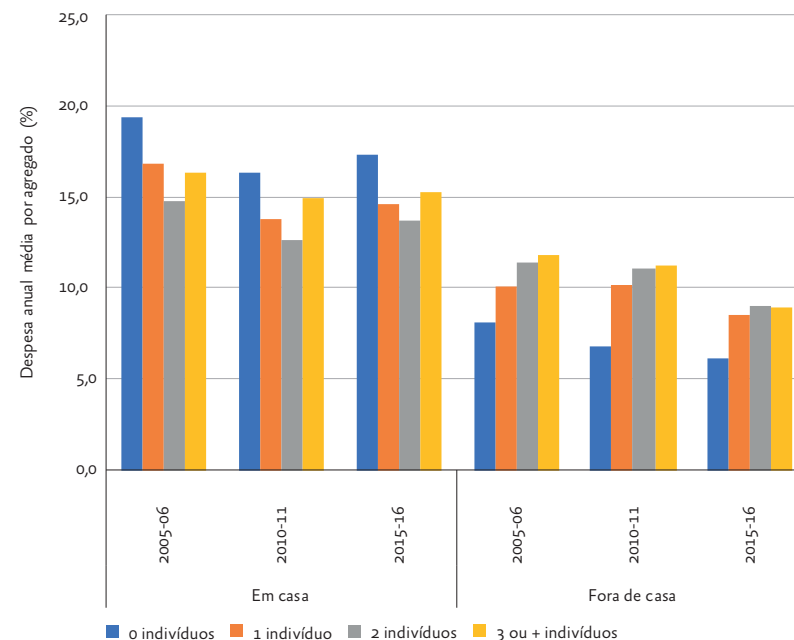
5.5.4 Por indicador socioeconómico do agregado

A figura 5.15 mostra as proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas ao consumo na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, de acordo com o número de indivíduos ativos no agregado.

De forma geral, observa-se uma variação negativa da despesa alimentar fora de casa ao longo do período em análise, independentemente da classe do indicador considerada. De modo semelhante, a despesa com bens alimentares consumidos em casa diminuiu entre 2005–2006 e 2010–2011 na generalidade dos agregados, aumentando no entanto ligeiramente entre este último período e 2015–2016.

Numa perspetiva transversal, observa-se uma relação não linear entre o número de indivíduos ativos nos agregados e a despesa com bens alimentares consumidos em casa. Nomeadamente, esta é mais elevada em agregados sem indivíduos ativos e naqueles com três ou mais indivíduos ativos do que nos restantes. Pelo contrário, é notória uma relação direta entre este indicador e a despesa alimentar fora de casa, embora menos acentuada nos agregados com um ou mais indivíduos ativos. Finalmente, os agregados com dois indivíduos ativos registam simultaneamente valores mais elevados de despesa com bens alimentares consumidos fora de casa e menos elevados com os consumidos em casa do que os restantes. De forma diversa, os agregados com três ou mais indivíduos ativos apresentam valores elevados de ambos os tipos de despesa alimentar.

Figura 5.15. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, de acordo com o número de indivíduos ativos no agregado.

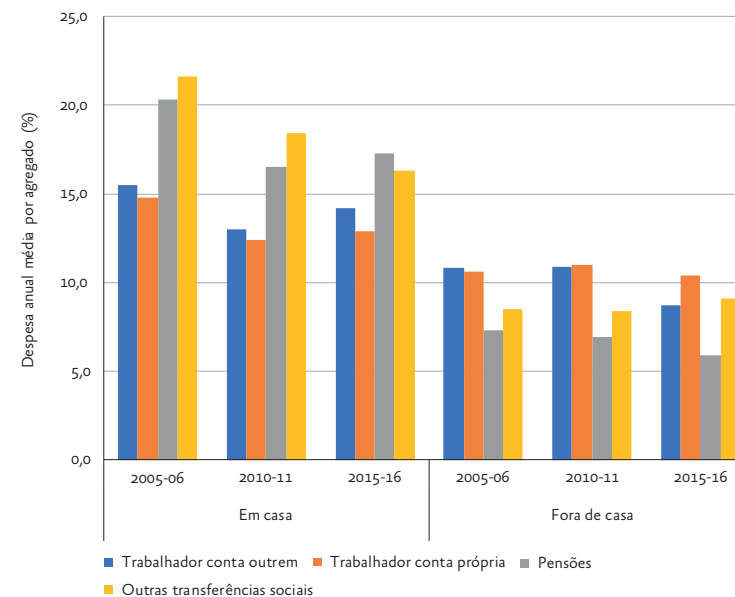


A figura 5.16 apresenta as proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas ao consumo na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, pela principal fonte de rendimento do agregado.

Numa perspetiva transversal, é notório que a despesa com bens alimentares consumidos em casa é superior nos agregados cuja principal fonte de rendimento são as pensões, ou outros benefícios sociais, do que naqueles onde é a remuneração do trabalho.

Já a tendência inversa é observável no que toca à despesa alimentar fora de casa. É ainda possível constatar-se que o primeiro tipo de despesa tem variação negativa ao longo do período em análise somente nos agregados cuja principal fonte de rendimento são as pensões ou outros benefícios sociais. Nos restantes observa-se uma relação não linear, isto é, a despesa com bens alimentares consumidos em casa diminui entre 2005–2006 e 2010–2011, mas aumenta entre este último período e 2015–2016. Pode também verificar-se que a despesa alimentar fora de casa dos agregados cujos rendimentos provêm essencialmente do trabalho por conta de outrem ou de pensões é inferior em 2015–2016 do que nos períodos anteriores. Pelo contrário, esta despesa é superior naqueles cuja principal fonte de rendimento são os benefícios sociais e mantém-se praticamente inalterada nos que dependem da remuneração de trabalho por conta própria.

Figura 5.16. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, pela principal fonte de rendimento do agregado.

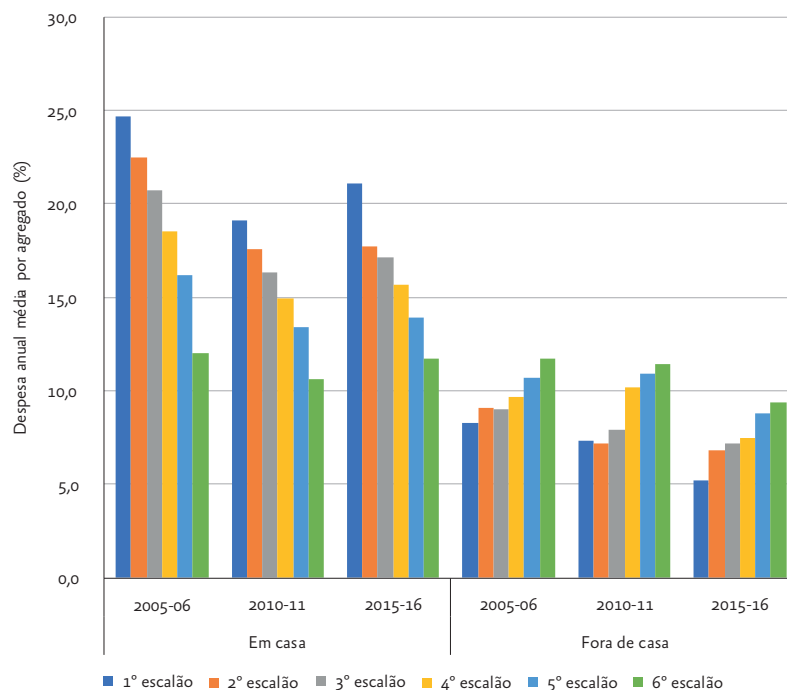


Finalmente, a figura 5.17 mostra as proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas ao consumo na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, de acordo com o escalão de rendimento total do agregado.

Numa perspetiva transversal, é assaz notória a relação inversa entre os escalões de rendimento total do agregado e os valores da despesa com bens alimentares consumidos em casa. Já a relação direta entre este indicador e a despesa alimentar realizada fora de casa, embora igualmente constatável, é bastante menos acentuada.

Por outro lado, pode observar-se uma evolução não linear do primeiro tipo de despesa ao longo do período em análise que é genericamente independente do escalão de rendimento dos agregados e que conhece um mínimo em 2010–2011. Em contrapartida, o segundo tipo de despesa aumenta ou mantém-se constante nos agregados nos três escalões de rendimentos mais elevados, mas diminui nos restantes, entre 2005–2006 e 2010–2011. De forma diversa, esta despesa diminui nos agregados no 1º e nos 4º, 5º e 6º escalões de rendimento entre este último período e 2015–2016, mas mantém-se inalterada nos restantes.

Figura 5.17. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, de acordo com o escalão de rendimento total do agregado.



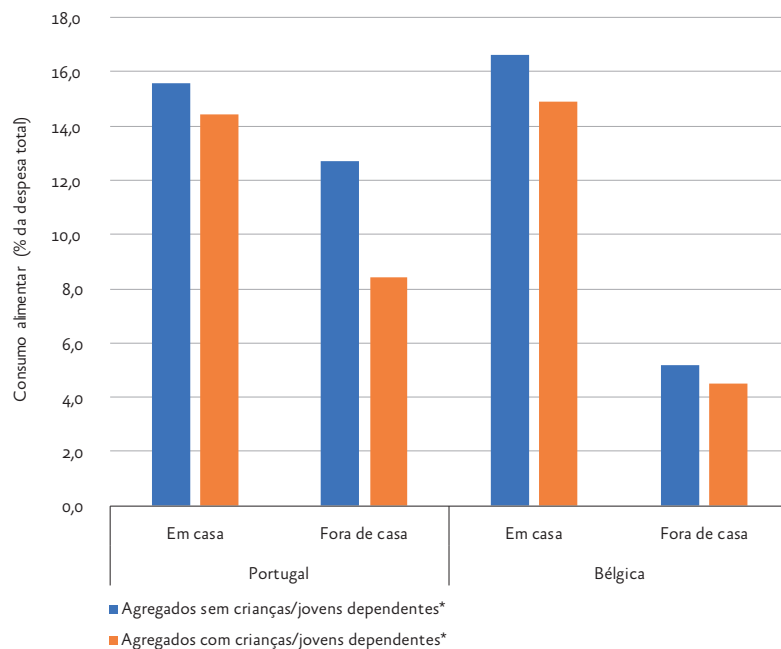
5.6. Em Portugal em 2015–2016 e na Bélgica em 2016, com base nos IDEF e HBS

A tabela S5.3 (em anexo) detalha as proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas ao consumo na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal em 2015–2016 e na Bélgica em 2016. Nesta pode-se constatar que a proporção do orçamento familiar reportadamente gasto com o consumo de bens alimentares em casa é semelhante nos dois países, representando cerca de 15,0% do total da despesa por agregado em ambos. No entanto, a proporção da despesa com consumo alimentar fora de casa é maior em Portugal do que na Bélgica (8,1% contra apenas 5,0%).

5.6.1. Por indicador demográfico do agregado

A figura 5.18 apresenta as proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas ao consumo na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal em 2015–2016 e na Bélgica em 2016, por tipologia do agregado.

Figura 5.18. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal (2015–2016) e na Bélgica (2016), de acordo com a tipologia do agregado. * Adultos ≤ 25 anos.

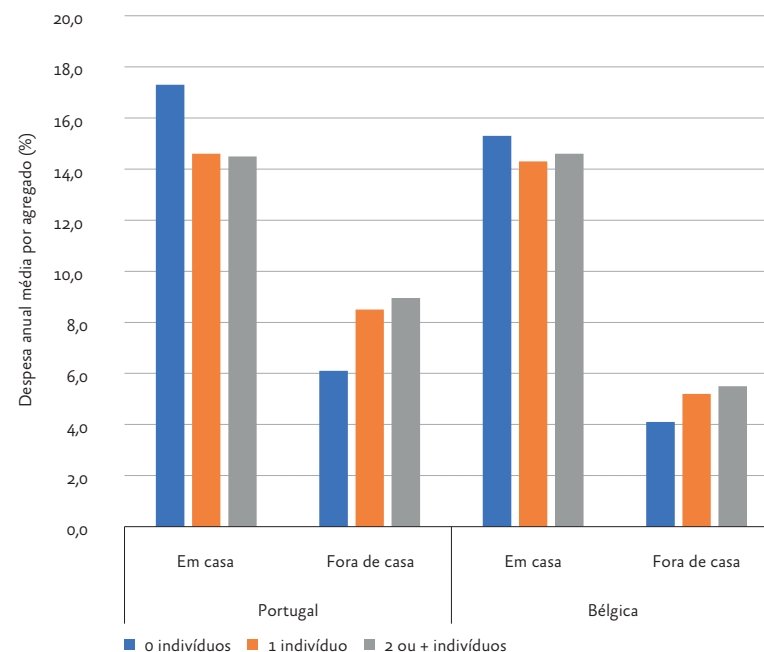


Independentemente da tipologia de agregado considerada, a despesa com bens alimentares consumidos em casa é superior na Bélgica em relação a Portugal, enquanto o oposto se verifica relativamente à despesa alimentar fora de casa. Por seu turno, as diferenças de despesa alimentar observadas entre os dois países são maiores no caso dos agregados sem crianças, ou jovens dependentes, do que nos restantes.

5.6.2. Por indicador socioeconómico do agregado

A figura 5.19 mostra as proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas ao consumo na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal em 2015–2016 e na Bélgica em 2016, de acordo com o número de indivíduos ativos no agregado.

Figura 5.19. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal (2015–2016) e na Bélgica (2016), de acordo com o número de indivíduos ativos no agregado.



Independentemente do local de ocorrência do consumo tido em conta, a distribuição da despesa alimentar pelas classes de agregado consideradas é semelhante nos dois países, embora as diferenças desta despesa observadas entre agregados sem indivíduos ativos e os restantes sejam maiores em Portugal do que na Bélgica. Nomeadamente, a maior despesa com bens alimentares consumidos em casa ocorre neste tipo de agregados no nosso país, assim como a menor despesa alimentar fora de casa. No caso desta última, pode observar-se ainda uma relação direta com o número de indivíduos ativos no agregado em ambos os países.

5.7. Em Portugal e no Reino Unido em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, com base nos IDEF e HBS

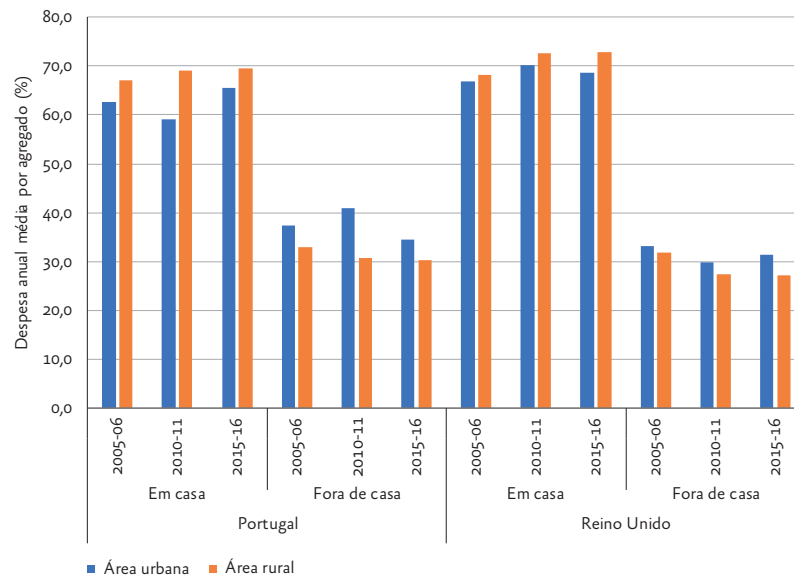
A tabela S5.4 (em anexo) detalha as proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/Total Semanal das Famílias alocadas aos consumos na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal/no Reino Unido em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, por agregado/*per capita*. Observa-se que praticamente dois terços (64,9%) da despesa alimentar total anual registada em Portugal em 2015–2016, por agregado, corresponde a despesa com bens consumidos em casa. Por outro lado, 69,3% da despesa alimentar total semanal registada no Reino Unido no mesmo período, *per capita*, corresponde ao mesmo tipo de consumo. Posto de outra forma, a proporção da despesa alimentar fora de casa no nosso país é cerca 4,4% superior em relação ao Reino Unido.

5.7.1. Por indicador demográfico do agregado

A figura 5.20 apresenta as proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/Total Semanal das Famílias alocadas aos consumos na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal/no Reino Unido em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, por agregado/*per capita*, de acordo com o grau de urbanização da área de residência do agregado.

A despesa alimentar das famílias no Reino Unido varia pouco com o grau de urbanização da sua área de residência, independentemente do local de ocorrência dos respetivos consumos. Já no caso de Portugal, a despesa com bens alimentares consumidos em casa é sempre claramente inferior nos agregados com residência em área urbana do que nos restantes. A variação deste tipo de despesa não é contudo linear, conhecendo um valor mínimo em 2010–2011. Posto de outra forma, a despesa alimentar fora de casa observada no nosso país é sempre marcadamente superior em agregados com residência em área urbana do que nos restantes, com esta diferença a conhecer um máximo no mesmo período. Finalmente, a despesa alimentar dos agregados residentes em áreas rurais não apresenta variação relevante em Portugal nos períodos em análise, independentemente do local de ocorrência dos respetivos consumos.

Figura 5.20. Proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/ Total Semanal das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal/no Reino Unido, por agregado/*per capita*, de acordo com o grau de urbanização da área de residência do agregado.

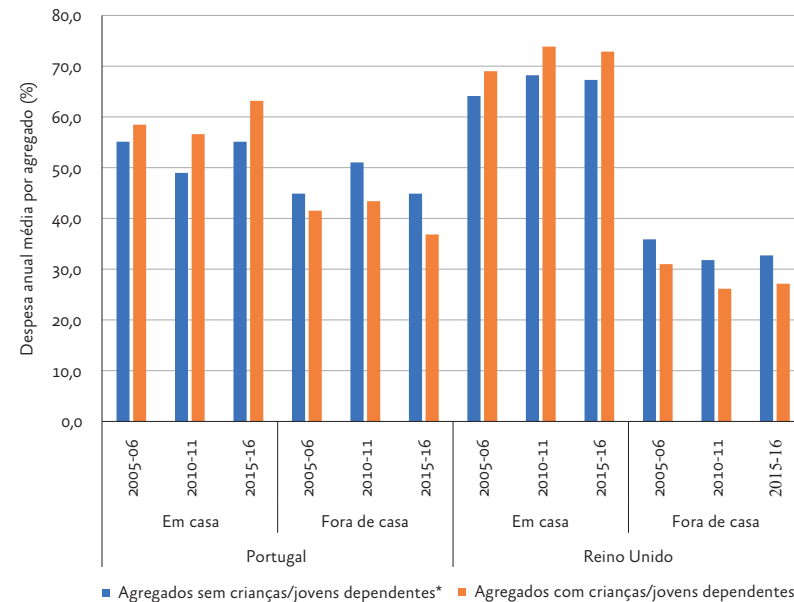


A figura 5.21 mostra as proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/Total Semanal das Famílias alocadas aos consumos na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal/no Reino Unido em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, por agregado/*per capita*, em função da tipologia do agregado.

De forma transversal, constata-se que a despesa com bens alimentares consumidos em casa é marcadamente superior no Reino Unido comparativamente a Portugal, independentemente da tipologia de agregado considerada. Já no caso da despesa alimentar fora de casa

observa-se o inverso, embora as diferenças entre os dois países sejam aqui menos acentuadas.

Figura 5.21. Proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/ Total Semanal das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal/no Reino Unido, por agregado/*per capita*, de acordo com a tipologia do agregado. * Adultos ≤ 25 anos.



Numa perspetiva longitudinal, a despesa com bens alimentares consumidos em casa no Reino Unido é sempre maior nos agregados com dependentes do que nos restantes, tendo esta tendência se acentuado ao longo do período em análise. Já no caso da despesa alimentar fora de casa, existe uma variação negativa mais expressiva entre 2005–2006 e 2010–2011 em agregados com dependentes

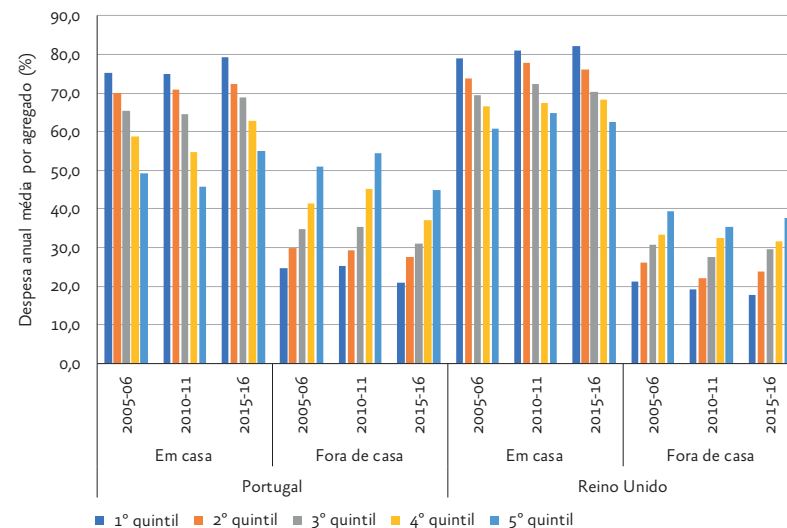
do que nos restantes. No entanto, enquanto esta despesa se mantém constante entre este último período e 2015–2016 em agregados com dependentes, a mesma aumenta ligeiramente nos outros. De igual modo, a despesa com bens alimentares consumidos em casa em Portugal é sempre superior em agregados com dependentes relativamente aos restantes, embora de forma muito mais acentuada. Por outro lado, a evolução da despesa alimentar dentro e fora de casa no nosso país, por tipologia de agregado, é bastante distinta da observada no Reino Unido.

A despesa com bens alimentares consumidos em casa nos agregados com dependentes praticamente não varia em Portugal entre 2005–2006 e 2010–2011, tendo no entanto uma variação fortemente positiva entre este último período e 2015–2016. Em contrapartida, a mesma despesa nos agregados sem dependentes diminui marcadamente entre 2005–2006 e 2010–2011, e aumenta ligeiramente entre este último período e 2015–2016. Pelo contrário, a despesa alimentar fora de casa cresce no nosso país entre 2005–2006 e 2010–2011, independentemente da tipologia de agregado considerada, voltando a decrescer da mesma forma entre este último período e 2015–2016.

5.7.2. Por indicador socioeconómico do agregado

A figura 5.22 exibe as proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/Total Semanal das Famílias alocadas aos consumos na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal/no Reino Unido em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, em função dos quintis de rendimento equivalente do agregado.

Figura 5.22. Proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/Total Semanal das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal/no Reino Unido, por agregado/per capita, em função dos quintis de rendimento equivalente do agregado.



Pode constatar-se que a despesa com bens alimentares consumidos em casa é superior no Reino Unido comparativamente a Portugal, independentemente do quintil de rendimento considerado. Ainda assim, tal diferença diminui ligeiramente entre 2010–2011 e 2015–2016, dado o acréscimo deste tipo de despesa observado em Portugal nesse período. Em contrapartida, a despesa alimentar fora de casa é sempre inferior, independentemente do período ou quintil de rendimento analisados. Destaca-se ainda a magnitude das diferenças observadas entre a despesa alimentar dos agregados no 1º e no 5º quintil de rendimento, que independentemente do local de ocorrência dos consumos respetivos, é sempre bastante maior em Portugal do

que no Reino Unido. Finalmente, observa-se uma relação inversa entre o quintil de rendimento dos agregados e a despesa com bens alimentares consumidos em casa nos dois países ou, posto de outra forma, uma relação direta entre este indicador e a despesa alimentar fora de casa. Ambas as relações são no entanto mais expressivas no caso de Portugal do que no Reino Unido.

5.7. Síntese dos resultados

De acordo com os dados macroeconómicos sobre a evolução da Despesa Média de Consumo Final das Famílias em Portugal apresentados neste capítulo (figuras 5.1 e 5.2), pode concluir-se que o consumo alimentar no nosso país foi sempre maior em casa do que fora dela entre 1995 e 2020, tendo sido também sempre superior ao consumo de bens duradouros associados à preparação e ingestão de alimentos e bebidas. É de realçar, no entanto, que os gastos médios em consumo alimentar doméstico têm conhecido um modesto mas relativamente contínuo decréscimo desde 2001, contrariado apenas pontualmente em anos de menor prosperidade económica e em 2020 devido à pandemia de COVID-19. Esta tendência é bastante mais notória quando se analisam os gastos com consumo alimentar em proporção do total da despesa das famílias, podendo desta forma constatar-se que estes caem de forma cada vez mais acentuada ao longo dos anos, principalmente a partir de 2013 (figura 5.3). Em contraciclo, os gastos com consumo alimentar fora de casa das famílias portuguesas têm conhecido uma tendência crescente desde 2001, apenas contrariada em anos de menor prosperidade económica e em 2020. Notavelmente, o crescimento do consumo privado em restaurantes em Portugal em proporção do total da despesa das famílias acelerou consideravelmente entre 2013 e 2019, ano em que ultrapassou os 9,0%

(tabela S5.1). Por outro lado, observou-se um acentuado decréscimo nos gastos com a aquisição de bens duradouros para o lar entre 1995 e 2011, que registaram no entanto alguma recuperação desde então, principalmente em 2020.

Na ótica macroeconómica, o consumo alimentar doméstico na Bélgica entre 1995 e 2019 foi, tal como em Portugal, sempre muito superior ao observado fora de casa. Este último, porém, foi sempre ligeiramente inferior ao consumo de bens duradouros associados à preparação e ingestão de alimentos e bebidas, exceto em 2020 (figura 5.5). Os gastos com consumo alimentar doméstico das famílias belgas têm conhecido um decréscimo constante e acentuado desde 2001, contrariado apenas pontualmente em anos de menor prosperidade económica e em 2020. Tal evolução pode ser observada tanto nos gastos expressos em valor absoluto como em proporção do total da despesa (figura 5.6). Em contrapartida, os gastos em consumo alimentar não doméstico conheceram um crescimento contínuo entre 2001 e 2013, estagnando apenas em anos de menor prosperidade económica. A partir de 2013, e tal como em Portugal, o crescimento da despesa das famílias belgas em restaurantes acelera de forma marcada até 2019, caindo abruptamente em 2020 com a pandemia de COVID-19. Estas tendências são notórias quando se analisam os gastos em proporção do total da despesa das famílias nos períodos correspondentes.

Em contraste, o consumo privado alimentar doméstico no Reino Unido entre 1995 e 2019 foi sempre claramente inferior ao registado fora de casa, tendo sido ambos no entanto superiores ao consumo privado de bens duradouros associados à preparação e ingestão de alimentos e bebidas (figura 5.7). Os gastos em consumo alimentar doméstico neste país conheceram ainda um decréscimo contínuo desde 2001, contrariado

de forma acentuada apenas entre 2008 e 2013, o que coincidiu com os anos de grande crise económica e financeira observados no Reino Unido na primeira década deste século. Tal evolução desta rubrica de despesa dos agregados e as suas causas são semelhantes ao observado em Portugal e na Bélgica sensivelmente nos mesmos períodos. Quando analisado em proporção do total da despesa das famílias, observa-se que o consumo alimentar em casa conheceu novamente algum crescimento no Reino Unido entre 2016 e 2019 (figura 5.8). Em contraciclo, o consumo privado em restaurantes não variou de forma considerável entre 2001 e 2006, mas caiu abruptamente entre este ano e 2009, sendo precisamente neste último ano que se registaram em simultâneo a maior proporção de consumo alimentar doméstico e a menor proporção de consumo alimentar fora de casa no Reino Unido neste século. A partir daí e até 2019, o consumo alimentar fora de casa tem vindo a aumentar paulatinamente neste país, de modo distinto do observado em Portugal e na Bélgica. Não foi possível estudar os efeitos da pandemia de COVID-19 na evolução da despesa alimentar macroeconómica das famílias britânicas dada a indisponibilidade dos dados respeitantes a 2020 no portal do *Eurostat*.

A análise dos dados microeconómicos recolhidos pelos IDEF permitiu identificar associações importantes entre as escolhas de consumo alimentar e as características demográficas ou socioeconómicas dos agregados em Portugal. Os resultados (figuras 5.12-5.17) mostram que são sobretudo fatores ligados ao rendimento e ao trabalho que determinam a despesa das famílias portuguesas com consumo alimentar em casa versus fora dela. Observa-se, por exemplo, que a proporção da despesa alocada ao consumo alimentar doméstico é superior e/ou crescente em agregados residentes em zonas rurais — nomeadamente no Alentejo e na RA dos Açores — relativamente aos que se encontram

em zonas urbanas, bem como em agregados sem indivíduos ativos, ou com três ou mais indivíduos ativos, relativamente aos restantes, e ainda naqueles cuja principal fonte de rendimento são as pensões, ou outros benefícios sociais, em vez da remuneração do trabalho. Por outro lado, o peso da despesa com refeições fora de casa é superior e/ou crescente em agregados residentes em zonas urbanas — sobretudo na Área Metropolitana de Lisboa e no Algarve — em relação aos localizados em zonas rurais, bem como em agregados onde a primeira fonte de rendimento é o trabalho ou o/a representante tem um nível de escolaridade médio ou elevado, em relação aos restantes.

Os efeitos dos fatores demográficos e socioeconómicos no consumo alimentar em casa e fora de casa são igualmente sublinhados pelas comparações com os dados microeconómicos apurados pelos *HBS* na Bélgica e Reino Unido. Destaca-se, a título ilustrativo, que as diferenças entre o consumo alimentar doméstico em Portugal e na Bélgica se acentuam quando se comparam os agregados sem menores dependentes, ou com mais de um indivíduo ativo, com os restantes (figuras 5.18-5.19, respetivamente). Por outro lado, as diferenças no mesmo tipo de consumo relativamente ao Reino Unido são mais evidentes quando se comparam os agregados com dependentes (crianças ou jovens até aos 25 anos) com os restantes (figura 5.21). São finalmente notórias as diferenças existentes na distribuição da despesa alimentar por local de consumo entre a Bélgica e o Reino Unido em função dos quintis de rendimento do agregado (figura 5.22). Em particular, as famílias com nível de rendimento mais elevado em Portugal terão gasto proporcionalmente muito mais com consumos alimentares fora de casa do que as suas congéneres no Reino Unido, enquanto as famílias com nível de rendimento mais baixo terão gastado proporcionalmente muito menos.

Capítulo 6

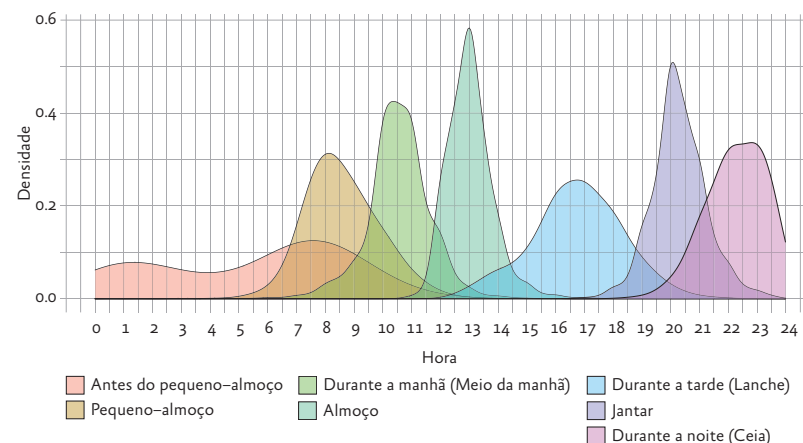
Os consumos alimentares por ocasião, local de ocorrência e local de confeção

6.1. Em Portugal em 2015–2016

6.1.1. Por horário e refeição

A figura 6.1 mostra a distribuição diária dos consumos alimentares dos Portugueses de acordo com os dados apurados pelo IAN–AF 2015–2016. Os consumos associados ao almoço e ao jantar são os que exibem menor dispersão temporal: os primeiros ocorrem maioritariamente entre as 11:30h e as 14:30h (e mais frequentemente às 13:00h) e os segundos entre as 19:00h e as 21:45h (e mais frequentemente logo após as 20:00h). Já os associados ao pequeno-almoço, e principalmente ao lanche, registam uma maior variação horária (das 06:30h às 10:30h e das 15:00h às 19:00h, respetivamente).

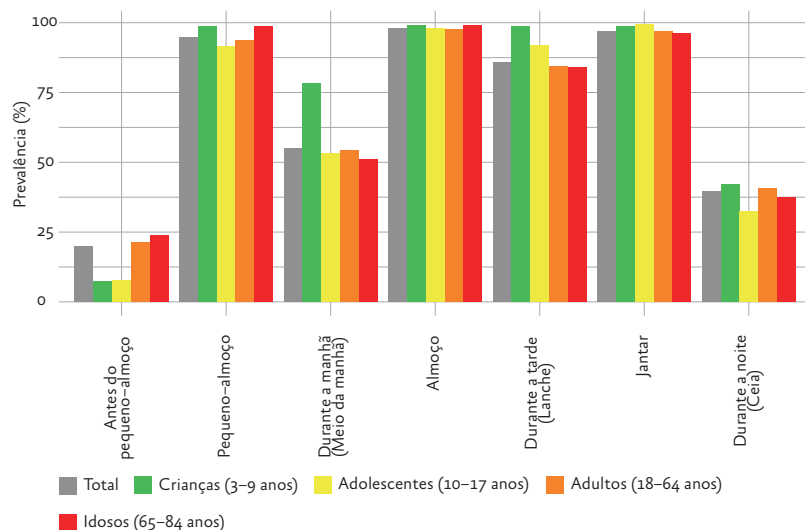
Figura 6.1. Distribuição diária dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).



A figura 6.2 e a Tabela S6.1 (em anexo) apresentam a prevalência de consumos alimentares por indivíduo e ocasião de refeição. Os valores observados para o pequeno-almoço (94,7%), o almoço (98,1%)

e o jantar (97,0%) mostram que a vasta maioria dos Portugueses tem algum tipo de consumo alimentar por ocasião destas refeições. O lanche é outra ocasião com elevada prevalência de consumos (85,8%), particularmente entre as crianças (98,6%) e os adolescentes (91,9%). Já a merenda do meio da manhã tem alta prevalência sobretudo nas crianças (78,1%).

Figura 6.2. Prevalência de consumo alimentar por indivíduo e ocasião de refeição em Portugal em 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).



A tabela S6.2 (em anexo) mostra as médias da ingestão energética diária e da ingestão diária de nutrientes dos Portugueses, por refeição, e os respetivos $IC_{95\%}$. Os consumos registados ao almoço (623 kcal/dia) e ao jantar (538 kcal/dia) são os que mais contribuem

para a ingestão energética diária, como expectável. Notavelmente, o contributo energético dos consumos ocorridos ao pequeno-almoço (308 kcal/dia) é bastante inferior ao do conjunto das merendas (489/dia kcal), isto é, do total de consumos registados fora das refeições principais. O maior contributo de proteínas e lípidos para o valor energético total da refeição ocorre ao almoço e ao jantar. O maior contributo de hidratos de carbono verifica-se porém ao pequeno-almoço e nas merendas, principalmente em termos de açúcares livres no caso destas últimas. Destaca-se ainda que o contributo dos lípidos ingeridos nestas refeições para o correspondente valor energético total é bastante próximo do observado ao almoço, sendo mesmo superior em ácidos gordos saturados.

6.1.2. Por local de ocorrência e refeição

A tabela 6.1 apresenta a prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses por local de ocorrência e refeição. A maioria dos consumos ocorre em casa, nomeadamente na dos próprios, independentemente da refeição considerada. Entre os restantes consumos, isto é, aqueles realizados fora de casa, destacam-se os que têm lugar em locais de trabalho ou ensino. A maioria dos consumos realizados ao pequeno-almoço e ao jantar ocorre em casa dos próprios. Já grande parte dos realizados ao almoço e em merendas ocorre fora de casa, principalmente em locais de trabalho ou ensino. Por outro lado, a maior prevalência de consumos fora de casa ao pequeno-almoço regista-se em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias, e ao jantar em restaurantes ou empresas de *catering*.

6.1.3. Por local de ocorrência e características demográficas

A tabela 6.2 mostra a prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses de acordo com o seu sexo, grupo etário e área de residência, por local de ocorrência. A prevalência de consumos em casa dos próprios é maior nas mulheres que nos homens e aumenta com o grupo etário. Em contrapartida, os consumos realizados em casa de familiares ou amigos, e principalmente em locais de trabalho ou de ensino, decrescem com este indicador. Por outro lado, a prevalência de consumos na restauração é maior nos homens do que nas mulheres, independentemente da classe de estabelecimento considerada, e exibe uma relação não linear com o grupo etário, com o seu máximo a verificar-se nos adultos. Em regiões NUTS II com grande densidade populacional, como a AM de Lisboa, o Algarve ou a RA da Madeira, pode observar-se, em simultâneo, uma prevalência superior de consumos em locais de trabalho e de ensino — e ainda, no caso das duas primeiras, em restaurantes e empresas de *catering* — e inferior em casa dos próprios, em relação às restantes.

6.1.4. Por local de ocorrência e características socioeconómicas

A tabela 6.3 mostra a prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em função do nível de escolaridade, escalão de rendimento e grau de insegurança alimentar, por local de ocorrência. É notório que a prevalência de consumos em casa dos próprios decresce com o nível de escolaridade. Existe em contrapartida uma relação direta, embora menos acentuada, entre este indicador

e a prevalência de consumos em casa de familiares ou amigos. Observa-se ainda uma relação direta entre o nível de escolaridade e a prevalência de consumos fora de casa, sobretudo no caso daqueles efetuados em restaurantes ou empresas de *catering*.

Tabela 6.1. Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 por local de ocorrência e refeição ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) dos consumos alimentares [IC _{95%}]				
	Total	Ao pequeno-almoço	Ao almoço	Ao jantar	Em merendas
Local de ocorrência					
Em casa	76,6 [75,6-77,6]	88,9 [88,8-88,9]	65,9 [65,7-66,0]	92,7 [92,6-92,7]	63,2 [63,1-63,3]
<i>Dos próprios</i>	71,5 [70,3-72,8]	87,6 [87,5-87,7]	58,4 [58,3-58,5]	86,9 [86,8-87,0]	59,3 [59,2-59,4]
<i>De familiares ou amigos</i>	5,1 [4,5-5,6]	1,3 [1,1-1,5]	7,5 [7,3-7,6]	5,8 [5,6-6,0]	3,9 [3,7-4,0]
Fora de casa	23,4 [22,4-24,4]	11,1 [11,0-11,3]	34,1 [34,0-34,3]	7,3 [7,1-7,5]	36,8 [36,7-36,9]
<i>Em restaurantes ou empresas de catering</i>	6,0 [5,4-6,6]	0,4 [0,2-0,6]	9,3 [9,2-9,5]	4,2 [4,0-4,4]	0,9 [0,7-1,1]
<i>No local de trabalho ou ensino</i>	11,3 [10,4-12,1]	4,3 [4,1-4,5]	20,9 [20,7-21,0]	1,9 [1,7-2,1]	20,7 [20,6-20,9]
<i>Em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias</i>	4,3 [3,9-4,7]	5,7 [5,5-5,9]	2,7 [2,5-2,9]	0,6 [0,4-0,8]	10,4 [10,3-10,6]
<i>Noutros locais</i>	1,7 [1,5-2,0]	0,7 [0,5-0,9]	1,2 [1,0-1,4]	0,6 [0,4-0,8]	4,8 [4,6-4,9]

Tabela 6.2. Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 de acordo com as suas características demográficas, por local de ocorrência (N = 5 005; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) dos consumos alimentares [IC _{95%}]							
	<i>Em casa</i>			<i>Fora de casa</i>				
	<i>Dos próprios</i>	<i>De familiares ou amigos</i>	Total	<i>No local de trabalho ou ensino</i>	<i>Em restaurantes ou empresas de catering</i>	<i>Em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias</i>	<i>Noutros locais</i>	Total
Sexo								
<i>Mulheres</i>	73,4 [71,7-75,0]	4,9 [4,1-5,6]	78,2 [76,9-79,6]	12,2 [10,9-13,4]	4,4 [3,8-5,0]	3,6 [3,2-4,0]	1,6 [1,3-2,0]	21,8 [20,4-23,1]
<i>Homens</i>	69,6 [68,1-71,2]	5,3 [4,5-6,1]	74,9 [73,5-76,3]	10,4 [9,4-11,3]	7,8 [6,8-8,7]	5,1 [4,5-5,8]	1,8 [1,5-2,2]	25,1 [23,7-26,5]
Grupo etário								
<i>Crianças (3-9 anos)</i>	56,9 [53,7-60,1]	11,0 [8,4-13,6]	67,9 [64,4-71,4]	24,5 [21,1-27,8]	3,1 [1,2-5,0]	1,4 [0,8-2,0]	3,1 [2,3-3,9]	32,1 [28,6-35,6]
<i>Adolescentes (10-17 anos)</i>	66,1 [63,6-68,7]	7,7 [5,8-9,6]	73,8 [71,4-76,3]	16,1 [13,3-18,9]	3,9 [2,6-5,2]	3,2 [2,5-3,9]	3,0 [2,1-3,9]	26,2 [23,7-28,6]
<i>Adultos (18-64 anos)</i>	68,9 [67,6-70,3]	4,9 [4,3-5,5]	73,8 [72,5-75,1]	12,2 [11,2-13,2]	7,2 [6,4-7,9]	5,1 [4,6-5,6]	1,8 [1,5-2,1]	26,2 [24,9-27,5]
<i>Idosos (65-84 anos)</i>	88,7 [86,7-90,8]	2,6 [1,5-3,7]	91,3 [89,9-92,7]	1,3 [0,5-2,1]	3,6 [2,6-4,7]	3,1 [2,4-3,8]	0,6 [0,3-0,8]	8,7 [7,3-10,1]
Área de residência^(a)								
<i>Norte</i>	73,4 [71,4-75,4]	5,8 [4,6-6,9]	79,1 [77,4-80,9]	9,9 [8,5-11,3]	6,0 [5,1-7,0]	3,7 [3,1-4,4]	1,2 [0,8-1,6]	20,9 [19,1-22,6]
<i>Centro</i>	73,0 [70,9-75,2]	4,8 [3,9-5,6]	77,8 [76,0-79,6]	11,7 [9,9-13,4]	4,6 [3,9-5,4]	4,1 [2,9-5,2]	1,8 [1,3-2,4]	22,2 [20,4-24,0]
<i>Área Metropolitana de Lisboa</i>	67,2 [64,1-70,3]	4,5 [3,4-5,7]	71,7 [69,3-74,2]	13,1 [11,1-15,1]	7,8 [6,0-9,5]	5,2 [4,4-5,9]	2,2 [1,7-2,8]	28,3 [25,8-30,7]
<i>Alentejo</i>	74,5 [72,0-76,9]	4,1 [3,2-4,9]	78,5 [76,1-80,9]	9,8 [7,8-11,9]	5,2 [3,4-6,9]	4,8 [4,4-5,3]	1,7 [1,3-2,0]	21,5 [19,1-23,9]
<i>Algarve</i>	69,7 [67,7-71,7]	5,2 [4,0-6,3]	74,8 [73,5-76,2]	11,6 [10,0-13,1]	6,8 [5,6-8,1]	4,8 [3,8-5,7]	2,0 [1,5-2,5]	25,2 [23,8-26,5]
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	71,4 [69,4-73,4]	4,9 [4,4-5,4]	76,3 [74,4-78,1]	13,2 [10,6-15,8]	3,8 [2,5-5,1]	4,8 [4,4-5,2]	2,0 [1,2-2,7]	23,7 [21,9-25,6]
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	74,6 [72,3-76,9]	6,3 [4,7-7,9]	80,9 [79,1-82,6]	9,7 [6,7-12,6]	2,9 [2,0-3,7]	4,0 [3,2-4,8]	2,6 [1,3-3,9]	19,1 [17,4-20,9]

^(a) Região NUTS II.

Tabela 6.3. Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 em função de características socioeconómicas, por local de ocorrência ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) dos consumos alimentares [IC _{95%}]							
	Em casa			Fora de casa				
	Dos próprios	De familiares ou amigos	Total	No local de trabalho ou ensino	Em restaurantes ou empresas de catering	Em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias	Noutros locais	Total
Nível de escolaridade ^(a)								
Nenhum, 1º ou 2º ciclo do Ensino Básico	82,0 [79,8-84,1]	3,4 [2,5-4,3]	85,4 [83,7-87,0]	6,4 [5,4-7,4]	3,5 [2,7-4,2]	3,6 [3,0-4,3]	1,1 [0,8-1,5]	14,6 [13,0-16,3]
3º ciclo do Ensino Básico ou Ensino Secundário	68,8 [67,2-70,4]	5,4 [4,6-6,1]	74,2 [72,7-75,7]	13,3 [12,1-14,4]	6,0 [5,2-6,7]	4,9 [4,3-5,5]	1,7 [1,4-2,0]	25,8 [24,3-27,3]
Ensino Superior	63,8 [61,8-65,8]	6,6 [5,6-7,6]	70,4 [68,6-72,1]	13,6 [11,9-15,2]	9,3 [7,9-10,7]	4,2 [3,4-4,9]	2,5 [2,0-3,0]	29,6 [27,9-31,4]
Escalão de rendimento do agregado ^(b)								
Menos de €485	81,4 [77,6-85,2]	5,1 [2,8-7,4]	86,5 [83,2-89,7]	4,2 [2,5-5,8]	3,2 [1,9-4,4]	4,9 [2,9-6,9]	1,3 [0,4-2,2]	13,5 [10,3-16,8]
€485 — 970	75,1 [72,9-77,3]	4,1 [3,2-4,9]	79,2 [77,1-81,3]	10,6 [8,9-12,3]	4,2 [3,2-5,3]	4,8 [3,9-5,8]	1,2 [0,8-1,5]	20,8 [18,7-22,9]
€971 — 1 455	71,9 [69,3-74,4]	4,8 [3,5-6,0]	76,6 [74,6-78,6]	11,3 [9,8-12,9]	5,6 [4,5-6,7]	4,3 [3,6-5,0]	2,1 [1,5-2,7]	23,4 [21,4-25,4]
Mais de €1 455	68,6 [66,6-70,5]	4,8 [3,8-5,7]	73,4 [71,6-75,1]	11,0 [9,6-12,5]	9,5 [8,5-10,6]	4,6 [4,0-5,3]	1,4 [1,1-1,8]	26,6 [24,9-28,4]
Grau de insegurança alimentar do agregado ^(c)								
Com segurança alimentar	72,3 [70,9-73,6]	4,5 [3,9-5,2]	76,8 [75,6-78,0]	10,1 [9,2-10,9]	6,8 [6,1-7,5]	4,8 [4,3-5,3]	1,6 [1,3-1,8]	23,2 [22,0-24,4]
Com insegurança alimentar	80,0 [76,9-83,2]	3,3 [2,0-4,6]	83,4 [80,6-86,1]	8,9 [6,6-11,2]	2,9 [1,5-4,3]	3,8 [2,7-4,8]	1,1 [0,6-1,6]	16,6 [13,9-19,4]

^(a) Nível de escolaridade mais elevado dos pais, se < 18 anos, ou próprio, se ≥ 18 anos ($n = 4\ 989$). ^(b) Escalão de rendimento médio líquido mensal do agregado, se ≥ 18 anos ($n = 3\ 474$). ^(c) De acordo com a versão portuguesa do HFS — Household Food Security (Radimer et al., 1990), se ≥ 18 anos ($n = 3\ 845$).

Os consumos realizados em locais de trabalho ou de ensino e em cafés, snack-bares, padarias ou confeitarias são também inferiores no nível de escolaridade mais baixo relativamente aos restantes. No que respeita aos efeitos do rendimento do agregado entre os maiores de 18 anos, tanto a maior prevalência de consumos alimentares efetuados em casa, sobretudo na dos próprios, como a menor dos realizados fora de casa, nomeadamente em locais de trabalho ou de ensino, ocorrem no escalão de rendimento líquido mensal mais baixo. Por outro lado, a maior prevalência de consumos em restaurantes e empresas de *catering* observa-se no escalão de rendimento mais elevado. Regista-se ainda que a prevalência de consumos alimentares efetuados em casa dos próprios entre os maiores de 18 anos é superior nos membros de agregados com insegurança alimentar relativamente aos restantes. Em contrapartida, a prevalência de consumos realizados fora de casa é inferior, sobretudo daqueles ocorridos em restaurantes e empresas de *catering*.

6.1.5. Por local de ocorrência, estado de saúde e estilo de vida

A tabela 6.4 apresenta a prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses de acordo com o estado de saúde, o estado ponderal, o nível de atividade física e a qualidade da dieta, por local de ocorrência. No que respeita ao estado de saúde, tanto a maior prevalência de consumos alimentares efetuados em casa, nomeadamente na dos próprios, como a menor dos realizados fora de casa, sobretudo em locais de trabalho ou de ensino, ocorrem quando existe doença que obriga a cuidados de saúde regulares. Por outro lado, tanto a menor prevalência de consumos efetuados em casa,

nomeadamente na dos próprios, como a maior dos realizados em casa de familiares ou amigos, ocorrem quando o estado ponderal é a magreza ou a eutrofia. É também nesta classe que se regista a mais elevada prevalência de consumos realizados fora de casa, particularmente em locais de trabalho ou de ensino.

Não se observam diferenças relevantes no local de ocorrência dos consumos alimentares entre os Portugueses maiores de 18 anos, em função do seu nível de atividade física. Pelo contrário, são notórias tanto a relação direta entre a prevalência de consumos alimentares domésticos e a qualidade da dieta, como a relação inversa entre este indicador de estado nutricional e a prevalência de consumos alimentares fora de casa. No entanto, enquanto a maior prevalência de consumos em casa dos próprios tem lugar na classe de qualidade alimentar *Elevada*, a dos consumos em casa de familiares ou amigos ocorre na classe *Baixa*. Já a menor prevalência de consumos fora de casa ocorre sempre na classe *Elevada*, como é particularmente notório no caso dos realizados em locais de trabalho ou de ensino e em restaurantes ou empresas de *catering*.

Tabela 6.4. Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 de acordo com o estado de saúde e o estilo de vida, por local de ocorrência ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) dos consumos alimentares [IC _{95%}]							
	Em casa			Fora de casa				
	Dos próprios	De familiares ou amigos	Total	No local de trabalho ou ensino	Em restaurantes ou empresas de catering	Em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias	Noutros locais	Total
Doença crónica ^(a)								
<i>Não</i>	67,6 [66,1-69,1]	5,6 [4,9-6,3]	73,2 [71,8-74,5]	13,6 [12,4-14,8]	6,6 [5,8-7,3]	4,5 [4,0-5,1]	2,1 [1,7-2,5]	26,8 [25,5-28,2]
<i>Sim</i>	77,5 [75,7-79,2]	4,3 [3,4-5,3]	81,8 [80,4-83,1]	7,9 [6,9-8,8]	5,2 [4,4-6,0]	4,0 [3,6-4,5]	1,1 [0,9-1,4]	18,2 [16,9-19,6]
Estado ponderal ^(b)								
<i>Magreza ou eutrofia</i>	67,6 [65,8-69,3]	6,2 [5,4-6,9]	73,7 [72,2-75,3]	13,5 [12,2-14,8]	6,1 [5,2-7,0]	4,6 [3,9-5,4]	2,1 [1,6-2,5]	26,3 [24,7-27,8]
<i>Pré-obesidade</i>	72,7 [71,1-74,4]	4,6 [3,8-5,4]	77,3 [75,8-78,9]	10,7 [9,6-11,8]	6,0 [5,1-7,0]	4,2 [3,6-4,7]	1,7 [1,3-2,1]	22,7 [21,1-24,2]
<i>Obesidade</i>	74,8 [72,1-77,6]	4,1 [2,8-5,4]	78,9 [76,8-81,1]	9,6 [8,3-10,9]	6,2 [4,9-7,5]	4,1 [3,4-4,7]	1,3 [0,9-1,6]	21,1 [18,9-23,2]
Nível de atividade física ^(c)								
<i>Muito ativo</i>	72,3 [69,6-75,0]	4,6 [3,3-5,9]	76,9 [74,6-79,2]	10,6 [9,1-12,2]	5,7 [4,5-7,0]	4,8 [3,9-5,8]	1,9 [1,4-2,4]	23,1 [20,8-25,4]
<i>Minimamente ativo</i>	75,4 [73,7-77,2]	4,0 [3,2-4,8]	79,4 [77,7-81,0]	8,8 [7,4-10,1]	6,1 [4,9-7,3]	4,2 [3,6-4,7]	1,6 [1,1-2,1]	20,6 [19,0-22,3]
<i>Inativo</i>	71,8 [70,1-73,5]	4,7 [3,9-5,5]	76,5 [74,9-78,1]	10,1 [8,8-11,3]	7,2 [6,0-8,3]	5,0 [4,2-5,7]	1,3 [1,0-1,7]	23,5 [21,9-25,1]
Qualidade da dieta ^(d)								
<i>Elevada</i>	78,1 [76,3-80,0]	3,9 [3,1-4,7]	82,0 [80,4-83,6]	9,1 [7,9-10,3]	4,2 [3,4-4,9]	3,6 [3,0-4,2]	1,2 [0,9-1,4]	18,0 [16,4-19,6]
<i>Intermédia</i>	70,4 [68,8-71,9]	4,9 [4,2-5,6]	75,2 [74,0-76,5]	11,8 [10,7-12,8]	6,8 [5,8-7,8]	4,4 [3,7-5,2]	1,7 [1,3-2,1]	24,8 [23,5-26,0]
<i>Baixa</i>	64,3 [62,6-66,0]	6,9 [5,7-8,0]	71,2 [69,5-72,8]	13,6 [12,1-15,1]	7,5 [6,5-8,6]	5,2 [4,5-5,9]	2,5 [2,0-3,0]	28,8 [27,2-30,5]

^(a) Doença que obriga a cuidados de saúde regulares. ^(b) Classe de IMC-idade, se < 18 anos, ou de IMC, se ≥ 18 anos (OMS, 2006) ($n = 4\ 811$). ^(c) De acordo com a versão portuguesa do IPAQ — *International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003), se ≥ 18 anos ($n = 3\ 736$). ^(d) De acordo com o MAI — *Mediterranean Adequacy Index* (Alberti et al., 2009).

6.1.6. Por local de confecção e refeição

A tabela 6.5 mostra a prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses por local de confecção e refeição. Apenas cerca de um terço dos alimentos e bebidas consumidos é confeccionado em casa e sobretudo por familiares ou amigos, não pelos próprios. Os restantes dois terços são confeccionados fora de casa, principalmente na indústria ou no retalho alimentar. A grande maioria dos consumos alimentares efetuados ao pequeno-almoço e em merendas, bem como pouco mais de metade dos ocorridos ao almoço é confeccionada fora de casa, sobretudo na indústria ou no retalho alimentar. Pelo contrário, mais de metade dos consumos efetuados ao jantar é confeccionada em casa, se bem que na maior parte dos casos por familiares ou amigos e não pelos próprios. Os restantes são de novo maioritariamente confeccionados na indústria ou no retalho alimentar. Por outro lado, a ingestão de alimentos e bebidas confeccionados em cafés, snack-bares, padarias ou confeitarias apresenta maior prevalência nas merendas e ao pequeno-almoço que nas restantes refeições. Já a dos confeccionados em estabelecimentos de restauração tem maior prevalência ao almoço. Destaca-se ainda que a maioria dos consumos alimentares de confecção doméstica ocorridos nesta refeição são de novo resultantes da confecção por familiares e amigos e não pelos próprios.

6.1.7. Por local de confecção e características demográficas

A tabela 6.6 mostra a prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses de acordo com o seu sexo, grupo etário e área de residência, por local de confecção. O consumo de alimentos e bebidas

confeccionados pelos próprios é proporcionalmente maior nas mulheres que nos homens e nos maiores de 18 anos que nos restantes indivíduos. É ainda superior nos idosos relativamente aos outros adultos. Em contrapartida, a prevalência da ingestão de alimentos e bebidas confeccionados por familiares ou amigos é maior nos homens que nas mulheres, sendo superior nos adolescentes em relação aos restantes grupos etários. Genericamente, existe uma relação direta entre a prevalência de consumos alimentares de confecção doméstica e o grupo etário, e uma relação inversa entre este indicador e a ingestão de alimentos e bebidas confeccionados fora de casa. Esta última é devida sobretudo ao decréscimo dos consumos confeccionados em estabelecimentos de restauração coletiva que se observa com o aumento do grupo etário. Também a ingestão de alimentos e bebidas confeccionados na indústria ou no retalho alimentar é superior nos menores de 18 anos relativamente aos restantes, sendo ainda maior nas crianças do que nos adolescentes e maior nas mulheres do que nos homens.

Tabela 6.5. Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 por local de confeção e refeição ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) dos consumos alimentares [IC _{95%}]				
	Total	Ao pequeno-almoço	Ao almoço	Ao jantar	Em merendas
Confeção					
Doméstica	33,5 [32,4-34,6]	9,9 [9,7-10,0]	45,1 [45,0-45,2]	55,6 [55,5-55,7]	11,4 [11,2-11,5]
<i>Pelos próprios</i>	12,2 [11,2-13,3]	5,2 [5,0-5,3]	15,2 [15,0-15,3]	17,0 [16,9-17,2]	5,2 [5,1-5,4]
<i>Por familiares ou amigos</i>	18,6 [17,6-19,5]	3,2 [3,0-3,4]	26,2 [26,1-26,4]	34,5 [34,4-34,6]	5,4 [5,2-5,5]
<i>Não especificado</i>	2,7 [2,5-2,9]	1,5 [1,2-1,8]	3,7 [3,5-3,9]	4,1 [3,9-4,3]	0,8 [0,5-1,1]
Não doméstica	66,5 [65,4-67,6]	90,1 [90,1-90,2]	54,9 [54,8-55,0]	44,4 [44,3-44,5]	88,6 [88,6-88,7]
<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	45,8 [44,8-46,9]	74,8 [74,7-74,8]	26,0 [25,9-26,1]	33,9 [33,8-34,0]	66,6 [66,5-66,7]
<i>Na restauração coletiva</i>	4,0 [3,5-4,4]	0,9 [0,7-1,1]	12,6 [12,4-12,7]	0,9 [0,7-1,1]	3,2 [3,0-3,3]
<i>Em restaurantes, hotéis, empresas de catering, self-service ou pronto a comer</i>	7,9 [7,1-8,6]	0,4 [0,2-0,6]	11,2 [11,1-11,4]	6,1 [5,9-6,3]	1,2 [1,0-1,3]
<i>Em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias</i>	8,6 [8,2-9,1]	14,0 [13,8-14,1]	4,9 [4,7-5,0]	3,3 [3,2-3,4]	17,4 [17,2-17,5]
<i>Não especificado</i>	0,2 [0,1-0,4]	0,1 [0,0-0,2]	0,2 [0,1-0,4]	0,2 [0,1-0,4]	0,2 [0,1-0,3]

Tabela 6.6. Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 de acordo com as suas características demográficas, por local de confeção (*N* = 5 005; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) dos consumos alimentares [IC _{95%}]							
	Confeção doméstica			Confeção não doméstica				
	<i>Pelos próprios</i>	<i>Por familiares ou amigos</i>	Total	<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	<i>Na restauração coletiva</i>	<i>Em restaurantes, hotéis, empresas de catering, self-service ou pronto a comer</i>	<i>Em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias</i>	Total
Sexo								
<i>Mulheres</i>	17,1 [15,8-18,5]	13,6 [12,5-14,6]	33,7 [32,4-35,0]	48,4 [47,0-49,7]	3,9 [3,3-4,5]	6,0 [5,3-6,7]	7,8 [7,3-8,3]	66,3 [65,0-67,6]
<i>Homens</i>	7,1 [6,2-8,1]	23,8 [22,6-25,0]	33,3 [31,9-34,7]	43,1 [41,9-44,4]	4,0 [3,4-4,6]	9,8 [8,7-10,8]	9,5 [8,8-10,2]	66,7 [65,3-68,1]
Grupo etário								
<i>Crianças (3-9 anos)</i>	1,0 [0,6-1,4]	19,7 [18,1-21,4]	22,4 [20,7-24,0]	55,4 [53,5-57,4]	14,2 [12,1-16,2]	4,1 [2,1-6,2]	3,8 [3,0-4,6]	77,6 [76,0-79,3]
<i>Adolescentes (10-17 anos)</i>	1,0 [0,6-1,3]	25,1 [23,5-26,7]	27,8 [26,3-29,3]	50,6 [49,1-52,1]	9,4 [7,5-11,2]	5,2 [3,8-6,5]	6,9 [6,0-7,9]	72,2 [70,7-73,7]
<i>Adultos (18-64 anos)</i>	12,6 [11,5-13,7]	18,2 [17,2-19,3]	33,6 [32,3-34,9]	44,2 [43,0-45,3]	3,4 [2,8-4,0]	9,2 [8,3-10,1]	9,4 [8,9-10]	66,4 [65,1-67,7]
<i>Idosos (65-84 anos)</i>	19,8 [17,5-22,0]	16,5 [14,5-18,6]	39,4 [37,1-41,7]	46,8 [44,7-48,9]	0,3 [0,0-0,5]	5,3 [4,0-6,5]	7,9 [7,0-8,8]	60,6 [58,3-62,9]
Área de residência^(a)								
<i>Norte</i>	12,2 [10,1-14,4]	19,5 [18,0-21,1]	34,7 [32,4-37,0]	45,3 [43,1-47,6]	3,5 [2,7-4,2]	7,8 [6,6-9,0]	8,5 [7,8-9,1]	65,3 [63,0-67,6]
<i>Centro</i>	15,1 [13,4-16,9]	19,0 [17,0-20,9]	37,0 [35,2-38,8]	43,7 [41,8-45,6]	3,9 [3,0-4,8]	6,3 [5,4-7,2]	8,6 [7,5-9,8]	63,0 [61,2-64,8]
<i>Área Metropolitana de Lisboa</i>	9,7 [7,9-11,4]	17,6 [15,4-19,7]	29,6 [27,6-31,5]	47,0 [45,3-48,7]	4,7 [3,6-5,8]	10,2 [8,3-12,1]	8,6 [7,6-9,5]	70,4 [68,5-72,4]
<i>Alentejo</i>	14,4 [10,8-18,0]	16,0 [14,5-17,6]	32,7 [28,4-36,9]	48,0 [44,3-51,6]	2,2 [1,3-3,2]	6,5 [4,7-8,4]	10,5 [9,2-11,8]	67,3 [63,1-71,6]
<i>Algarve</i>	10,3 [8,9-11,6]	15,1 [12,4-17,8]	28,1 [25,6-30,5]	49,1 [46,8-51,3]	6,0 [4,8-7,2]	8,5 [7,1-9,8]	8,4 [7,1-9,7]	71,9 [69,5-74,4]
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	14,7 [12,3-17,2]	19,6 [17,5-21,7]	37,9 [35,2-40,6]	43,7 [41,0-46,3]	5,4 [3,3-7,5]	4,4 [2,7-6,1]	8,3 [7,7-9,0]	62,1 [59,4-64,8]
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	9,6 [5,2-14,0]	23,6 [22,2-24,9]	35,1 [31,8-38,4]	50,5 [45,6-55,4]	3,0 [1,4-4,7]	3,8 [2,7-4,9]	7,3 [6,0-8,6]	64,9 [61,6-68,2]

^(a) Região NUTS II.

Por outro lado, a prevalência de consumos confeccionados em restaurantes, hotéis, empresas de *catering*, *self-service* ou pronto a comer é maior nos adultos do que em todos os outros grupos etários, enquanto a dos consumos confeccionados em cafés, snack-bares, padarias ou confeitarias exibe uma relação não linear com o grupo etário, verificando-se o seu valor mínimo nas crianças e o seu valor máximo nos adultos. A prevalência da ingestão de alimentos e bebidas confeccionados nestas duas classes de locais é ainda superior nos homens em relação às mulheres. Finalmente, não se observam relações óbvias entre a área de residência do agregado e a prevalência de consumos alimentares confeccionados nas diferentes classes de locais consideradas.

6.1.8. Por local de confeção e características socioeconómicas

A tabela 6.7 mostra a prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em função do nível de escolaridade, escalão de rendimento e grau de insegurança alimentar, por local de confeção. O consumo alimentar de confeção doméstica é proporcionalmente maior no nível de escolaridade mais baixo que nos restantes, mas só quando se trata de alimentos e bebidas confeccionados pelos próprios. Em contrapartida, a prevalência de consumos alimentares confeccionados fora de casa é inferior à observada nos níveis de escolaridade mais elevados, principalmente no que toca aos alimentos e bebidas confeccionados na indústria ou no retalho alimentar e em estabelecimentos de restauração coletiva. Por outro lado, a maior prevalência de consumos alimentares confeccionados em restaurantes, hotéis, empresas de *catering*, *self-service* ou pronto a comer ocorre

na classe *Ensino Superior*. A prevalência de consumos alimentares de confeção doméstica entre os maiores de 18 anos é também superior nos membros de agregados com insegurança alimentar em relação aos restantes, nomeadamente quando os alimentos e bebidas consumidos são confeccionados pelos próprios. Ainda assim, é inferior quando a confeção é feita por familiares ou amigos. Já a prevalência de consumos alimentares confeccionados fora de casa é inferior, sobretudo no caso de alimentos e bebidas confeccionados em restaurantes, hotéis, empresas de *catering*, *self-service* ou pronto a comer.

Observa-se entre os maiores de 18 anos uma relação inversa entre a prevalência de consumos alimentares de confeção doméstica e o escalão de rendimento do agregado, explicada sobretudo pelas diferenças registadas entre o escalão mais baixo e os dois mais altos, e apenas no que toca à confeção pelos próprios. Por outro lado, a prevalência da ingestão de alimentos e bebidas confeccionados fora de casa aumenta com este indicador, nomeadamente devido às diferenças existentes entre o escalão mais baixo e os superiores, no caso da confeção em estabelecimentos de restauração coletiva, e entre o mais alto e os inferiores, no caso da confeção em restaurantes, hotéis, empresas de *catering*, *self-service* ou pronto a comer.

Tabela 6.7. Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 em função de características socioeconómicas, por local de confeção (*N* = 5 005; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) dos consumos alimentares [IC _{95%}]							
	Confeção doméstica			Confeção não doméstica				
	<i>Pelos próprios</i>	<i>Por familiares ou amigos</i>	Total	<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	<i>Na restauração coletiva</i>	<i>Em restaurantes, hotéis, empresas de catering, self-service ou pronto a comer</i>	<i>Em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias</i>	Total
Nível de escolaridade ^(a)								
<i>Nenhum, 1º ou 2º ciclo do Ensino Básico</i>	18,8 [16,9-20,8]	18,9 [17,4-20,5]	40,9 [38,8-42,9]	42,9 [41,0-44,7]	1,7 [1,3-2,2]	5,0 [4,1-6,0]	9,0 [8,3-9,7]	59,1 [57,1-61,2]
<i>3º ciclo do Ensino Básico ou Ensino Secundário</i>	9,8 [8,8-10,8]	19,0 [17,8-20,1]	31,4 [30,2-32,5]	46,8 [45,6-48,0]	4,9 [4,0-5,8]	7,8 [6,9-8,7]	8,9 [8,2-9,6]	68,6 [67,5-69,8]
<i>Ensino Superior</i>	8,7 [7,7-9,8]	17,4 [15,8-19,0]	28,6 [26,8-30,4]	47,4 [46,0-48,7]	4,9 [4,1-5,7]	11,5 [9,9-13,1]	7,5 [6,7-8,4]	71,4 [69,6-73,2]
Escala de rendimento do agregado ^(b)								
<i>Menos de €485</i>	20,7 [16,7-24,7]	18,9 [15,4-22,4]	42,9 [39,4-46,3]	41,3 [37,7-44,9]	1,0 [0,3-1,6]	4,9 [3,0-6,8]	9,9 [7,8-11,9]	57,1 [53,7-60,6]
<i>€485 — 970</i>	16,2 [14,5-17,9]	18,4 [16,6-20,1]	37,7 [35,9-39,4]	43,5 [41,6-45,3]	2,8 [1,8-3,7]	5,8 [4,7-7,0]	9,8 [8,8-10,8]	62,3 [60,6-64,1]
<i>€971 — 1 455</i>	13,2 [11,4-15,0]	18,1 [16,3-19,8]	34,0 [32,3-35,7]	46,1 [44,0-48,3]	3,3 [2,3-4,2]	7,2 [6,0-8,3]	9,1 [8,3-10,0]	66,0 [64,3-67,7]
<i>Mais de €1 455</i>	11,0 [9,8-12,2]	17,1 [15,7-18,5]	30,7 [29,1-32,3]	45,7 [44,3-47,2]	3,0 [2,0-3,9]	11,9 [10,7-13,1]	8,6 [7,7-9,5]	69,3 [67,7-70,9]
Grau de insegurança alimentar do agregado ^(c)								
<i>Com segurança alimentar</i>	13,2 [12,1-14,2]	18,3 [17,2-19,3]	34,2 [33,0-35,5]	44,9 [43,8-46,1]	2,6 [2,1-3,1]	8,8 [7,9-9,6]	9,2 [8,6-9,7]	65,8 [64,5-67,0]
<i>Com insegurança alimentar</i>	22,1 [19,1-25,1]	14,3 [11,8-16,8]	39,7 [37,0-42,5]	42,6 [39,4-45,8]	3,8 [1,9-5,8]	4,8 [2,7-6,9]	8,7 [7,7-9,7]	60,3 [57,5-63,0]

^(a) Nível de escolaridade mais elevado dos pais, se < 18 anos, ou próprio, se ≥ 18 anos (n = 4 989). ^(b) Escalão de rendimento médio líquido mensal do agregado, se ≥ 18 anos (n = 3 474). ^(c) De acordo com a versão portuguesa do HFS — Household Food Security (Radimer et al., 1990), se ≥ 18 anos (n = 3 845).

Finalmente, não se registam relações relevantes entre as características socioeconómicas dos Portugueses e a prevalência de consumos alimentares confeccionados em cafés, snack-bares, padarias ou confeitarias, bem como, na maior parte dos casos, entre estas e a prevalência de consumos confeccionados na indústria ou no retalho alimentar.

6.1.9. Por local de confeção, estado de saúde e estilo de vida

A tabela 6.8 apresenta a prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses de acordo com o estado de saúde, estado ponderal, nível de atividade física e qualidade da dieta, por local de confeção. No que respeita ao estado de saúde, tanto a maior prevalência da ingestão de alimentos e bebidas confeccionados em casa, nomeadamente pelos próprios, como a menor dos confeccionados fora de casa, sobretudo em locais de trabalho ou de ensino, ocorrem quando existe doença que obriga a cuidados de saúde regulares. Por outro lado, tanto a menor prevalência de consumos alimentares de confeção doméstica, nomeadamente aquela a cargo dos próprios, como a maior dos confeccionados fora de casa, sobretudo em estabelecimentos de restauração coletiva, ocorrem quando o estado ponderal é a magreza ou a eutrofia. É ainda notória a existência duma relação direta entre a prevalência da ingestão de alimentos e bebidas confeccionados pelos próprios e a classe de IMC-idade/IMC dos Portugueses.

Não se observam relações relevantes entre os indicadores de estado de saúde e nutricional analisados e a prevalência de consumos

alimentares confeccionados na indústria ou no retalho alimentar, ou em restaurantes, hotéis, empresas de *catering*, *self-service* ou pronto a comer. De igual modo, não se registam entre os maiores de 18 anos relações relevantes entre o nível de atividade física e a prevalência de consumos alimentares confeccionados nas diferentes classes de locais consideradas. Em contrapartida, são evidentes tanto a relação direta entre a prevalência de consumos alimentares de confeção doméstica e a qualidade da dieta — acima de tudo no caso da confeção pelos próprios —, como a relação inversa entre esse indicador e a prevalência de consumos alimentares confeccionados fora de casa. Esta última é explicada principalmente pela prevalência de consumos confeccionados na indústria ou no retalho alimentar, que é maior na classe *Baixa* do que nas classes superiores, e em restaurantes, hotéis, empresas de *catering*, *self-service* ou pronto a comer, que é menor na classe *Elevada* do que nas inferiores. Finalmente, não se observam relações relevantes entre o estado de saúde ou o estilo de vida dos Portugueses, por um lado, e a prevalência de consumos alimentares confeccionados em casa de familiares ou amigos, ou em cafés, snack-bares, padarias ou confeitarias, por outro.

Tabela 6.8. Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 de acordo com o estado de saúde e o estilo de vida, por local de confeção (*N* = 5 005; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) dos consumos alimentares [IC _{95%}]							
	Confeção doméstica			Confeção não doméstica				
	<i>Pelos próprios</i>	<i>Por familiares ou amigos</i>	Total	<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	<i>Na restauração coletiva</i>	<i>Em restaurantes, hotéis, empresas de catering, self-service ou pronto a comer</i>	<i>Em cafés, snack-bars, padarias ou confeitarias</i>	Total
Doença crónica ^(a)								
<i>Não</i>	10,0 [9,0-11,1]	19,3 [18,3-20,4]	31,8 [30,7-33,0]	46,1 [45,0-47,2]	4,7 [4,2-5,3]	8,5 [7,6-9,4]	8,6 [8,0-9,2]	68,2 [67,0-69,3]
<i>Sim</i>	15,6 [14,1-17,0]	17,4 [16,0-18,8]	36,0 [34,4-37,6]	45,5 [43,9-47,0]	2,8 [2,0-3,6]	6,9 [5,9-7,9]	8,6 [8,0-9,2]	64,0 [62,4-65,6]
Estado ponderal ^(b)								
<i>Magreza ou eutrofia</i>	9,1 [8,2-10,0]	19,6 [18,6-20,7]	31,2 [30,2-32,3]	47,0 [45,9-48,2]	5,2 [4,5-5,9]	8,0 [6,9-9,1]	8,5 [7,7-9,3]	68,8 [67,7-69,8]
<i>Pré-obesidade</i>	12,5 [11,2-13,8]	19,1 [17,6-20,7]	34,2 [32,4-36,0]	45,4 [43,9-46,8]	3,5 [2,9-4,1]	8,0 [6,8-9,1]	8,7 [8,0-9,3]	65,8 [64,0-67,6]
<i>Obesidade</i>	16,7 [14,4-18,9]	16,1 [14,4-17,8]	35,9 [33,5-38,4]	44,4 [42,3-46,5]	2,9 [2,0-3,8]	7,8 [6,4-9,2]	8,5 [7,7-9,3]	64,1 [61,6-66,5]
Nível de atividade física ^(c)								
<i>Muito ativo</i>	15,3 [13,2-17,5]	17,8 [16,5-19,2]	35,9 [33,9-37,9]	44,3 [42,1-46,4]	2,7 [2,0-3,4]	7,6 [6,2-8,9]	9,3 [8,2-10,4]	64,1 [62,1-66,1]
<i>Minimamente ativo</i>	14,8 [13,2-16,4]	17,2 [15,7-18,6]	35,0 [33,1-37,0]	45,6 [43,9-47,3]	2,4 [1,7-3,2]	7,9 [6,6-9,3]	8,7 [8,1-9,4]	65,0 [63,0-66,9]
<i>Inativo</i>	12,4 [11,1-13,8]	18,8 [17,3-20,3]	33,9 [32,3-35,5]	44,3 [42,7-45,8]	3,0 [2,2-3,8]	9,3 [8,0-10,7]	9,3 [8,4-10,1]	66,1 [64,5-67,7]
Qualidade da dieta ^(d)								
<i>Elevada</i>	17,5 [15,8-19,2]	19,1 [17,5-20,7]	39,8 [38,0-41,5]	42,6 [40,9-44,3]	3,0 [2,4-3,6]	5,6 [4,7-6,6]	8,7 [7,9-9,4]	60,2 [58,5-62,0]
<i>Intermédia</i>	11,2 [10,0-12,5]	18,7 [17,3-20,1]	32,7 [31,5-34,0]	45,6 [44,2-47,0]	4,3 [3,5-5,2]	8,6 [7,6-9,7]	8,5 [7,7-9,2]	67,3 [66,0-68,5]
<i>Baixa</i>	6,6 [5,8-7,3]	17,7 [16,6-18,8]	26,2 [25,1-27,3]	50,3 [49,0-51,5]	4,8 [4,0-5,5]	9,9 [8,7-11,0]	8,8 [7,9-9,6]	73,8 [72,7-74,9]

^(a) Doença que obriga a cuidados de saúde regulares. ^(b) Classe de IMC-idade, se < 18 anos, ou de IMC, se ≥ 18 anos (OMS, 2006) (*n* = 4 811). ^(c) De acordo com a versão portuguesa do IPAQ — *International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003), se ≥ 18 anos (*n* = 3 736). ^(d) De acordo com o MAI — *Mediterranean Adequacy Index* (Alberti et al., 2009).

6.1.10. Por padrão de local de ocorrência

As tabelas 6.9–6.10 mostram, respetivamente, o perfil demográfico e socioeconómico, e as características de estilo de vida dos Portugueses quando estes se encontram agrupados de acordo com o local de ocorrência mais comum dos seus consumos alimentares. Um pouco acima de um terço efetua mais de 80% dos seus consumos alimentares na sua própria casa, contra uma minoria que o faz em casa de familiares ou amigos. Por outro lado, pouco menos de um terço realiza a maioria dos seus consumos alimentares no local de trabalho ou de ensino e só cerca de um quarto o faz em restaurantes e noutros locais fora de casa. Em linha com os resultados apresentados nas subseções 6.1.3–6.1.4, a classificação num dado padrão de local de ocorrência de consumos alimentares está associada ao sexo, grupo etário, nível de escolaridade, estado ponderal e qualidade da dieta dos Portugueses ($p < 0,001$), bem como à sua área de residência ($p < 0,05$), mas não ao seu nível de atividade física.

As tabelas 6.11–6.13 apresentam, respetivamente, a probabilidade (bruta e ajustada para o sexo, grupo etário, área de residência e nível de escolaridade, consoante aplicável) das crianças e adolescentes, adultos e idosos portugueses adotarem um determinado padrão de local de ocorrência de consumos alimentares em função das suas características demográficas e socioeconómicas, tendo como padrão de referência *Em casa dos próprios* (ou *Em casa*, no caso dos idosos). As Razões de Probabilidades cujos $IC_{95\%}$ não

contém o valor 1,00 encontram-se sublinhadas, dado serem indicativas da existência de diferenças significativas entre a classe de indicador analisada e a correspondente classe de referência. Assim, a probabilidade dos adolescentes portugueses efetuarem 80% ou mais dos seus consumos alimentares em casa de familiares ou amigos é inferior (Razão de Probabilidade Ajustada $< 1,00$) à das crianças. De igual modo, a dos adultos residentes na AM de Lisboa, no Alentejo, no Algarve e na RA dos Açores é inferior à dos que residem na Região Norte. Pelo contrário, a dos adultos com ensino superior é maior (Razão de Probabilidade Ajustada $\geq 1,00$) que a daqueles com o nível de escolaridade mais baixo. A probabilidade dos adolescentes portugueses realizarem a maior parte dos seus consumos alimentares no local de ensino ou trabalho é também inferior à das crianças, tal como acontece com o conjunto dos menores de 18 anos residentes na RA dos Açores relativamente aos residentes na Região Norte. Já no caso dos adultos, esta probabilidade é superior entre os residentes na Região Centro, bem como em todos aqueles com nível de escolaridade igual ou superior ao 3º Ciclo do Ensino Básico ou ao Ensino Secundário em relação aos que detêm o nível de escolaridade mais baixo.

Tabela 6.9. Características demográficas e socioeconómicas dos Portugueses agrupados por padrão do local de ocorrência dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) por padrão do local de ocorrência dos consumos alimentares [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> *
	<i>Pelo menos 80% dos consumos alimentares efetuados em casa:</i>		<i>Maioria dos consumos alimentares realizados fora de casa:</i>		
	<i>Dos próprios</i>	<i>De familiares ou amigos</i>	<i>No local de ensino ou trabalho</i>	<i>Em restaurantes e outros locais</i>	
Total	36,8 [34,5-39,1]	7,7 [6,6-8,8]	31,1 [28,6-33,6]	24,4 [22,1-26,7]	---
Sexo					
<i>Mulheres</i>	42,1 [38,9-45,3]	7,7 [6,2-9,2]	32,3 [29,2-35,4]	17,9 [15,4-20,4]	
<i>Homens</i>	31,2 [27,9-34,5]	7,7 [6,0-9,4]	29,8 [26,7-32,9]	31,3 [28,3-34,2]	< 0,001
Grupo etário					
<i>Crianças (3-9 anos)</i>	18,0 [12,7-23,4]	18,5 [13,3-23,7]	54,4 [46,7-62,1]	9,0 [3,6-14,4]	
<i>Adolescentes (10-17 anos)</i>	26,2 [21,2-31,1]	12,8 [9,0-16,7]	44,7 [37,0-52,3]	16,3 [11,8-20,9]	
<i>Adultos (18-64 anos)</i>	30,4 [27,7-33,1]	6,9 [5,6-8,2]	35,0 [32,0-37,9]	27,8 [25,3-30,2]	
<i>Idosos (65-84 anos)</i>	72,2 [66,8-77,6]	4,8 [2,6-7,1]	2,5 [0,8-4,2]	20,4 [15,5-25,4]	< 0,001
Área de residência^(a)					
<i>Norte</i>	38,6 [34,3-42,9]	10,0 [7,9-12,1]	28,3 [24,1-32,4]	23,1 [18,9-27,4]	
<i>Centro</i>	35,5 [30,4-40,6]	6,7 [4,5-8,8]	33,5 [28,2-38,8]	24,3 [18,6-30,1]	
<i>Área Metropolitana de Lisboa</i>	33,4 [28,7-38,1]	6,0 [3,6-8,5]	34,7 [28,9-40,6]	25,8 [21,6-30,0]	
<i>Alentejo</i>	39,6 [35,4-43,8]	6,2 [3,2-9,2]	25,8 [20,5-31,0]	28,4 [23,9-33,0]	
<i>Algarve</i>	38,6 [34,7-42,4]	5,3 [2,9-7,6]	28,8 [24,2-33,4]	27,4 [23,6-31,1]	
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	37,0 [30,9-43,0]	7,0 [6,4-7,6]	34,5 [26,6-42,3]	21,6 [18,1-25,1]	
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	48,1 [44,6-51,5]	11,0 [6,4-15,6]	25,6 [18,0-33,2]	15,3 [12,6-18,1]	0,029
Nível de escolaridade^(b)					
<i>Nenhum, 1º ou 2º ciclo do Ensino Básico</i>	56,5 [52,3-60,6]	6,3 [4,2-8,3]	16,2 [13,4-18,9]	21,1 [17,5-24,7]	
<i>3º ciclo do Ensino Básico ou Ensino Secundário</i>	30,8 [27,4-34,2]	8,1 [6,3-9,9]	35,6 [31,9-39,3]	25,4 [22,7-28,1]	
<i>Ensino Superior</i>	23,8 [19,9-27,7]	8,7 [6,4-11,0]	40,8 [36,6-45,0]	26,7 [22,4-30,9]	< 0,001

* Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson. ^(a) Região NUTS II. ^(b) Nível de escolaridade mais elevado dos pais, se < 18 anos, ou próprio, se \geq 18 anos ($n = 4\ 989$).

Tabela 6.10. Características de estilo de vida dos Portugueses agrupados por padrão do local de ocorrência dos seus consumos alimentares em 2015-2016 ($N = 5\ 005$; 3-84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) por padrão do local de ocorrência dos consumos alimentares [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> *
	Pelo menos 80% dos consumos alimentares efetuados em casa:		Maioria dos consumos alimentares realizados fora de casa:		
	Dos próprios	De familiares ou amigos	No local de trabalho ou ensino	Em restaurantes e noutros locais	
Estado ponderal^(a)					
<i>Magreza ou eutrofia</i>	29,3 [26,2-32,3]	9,8 [7,9-11,7]	36,8 [33,1-40,6]	24,1 [20,3-28,0]	
<i>Pré-obesidade</i>	36,9 [32,8-40,9]	6,5 [5,0-8,0]	30,5 [26,8-34,1]	26,1 [23,2-29,1]	
<i>Obesidade</i>	45,5 [40,8-50,3]	6,0 [3,7-8,3]	25,9 [22,4-29,4]	22,5 [18,7-26,4]	< 0,001
Nível de atividade física^(b)					
<i>Muito ativo</i>	36,8 [30,9-42,8]	8,6 [6,0-11,2]	28,9 [24,0-33,8]	25,7 [21,1-30,2]	
<i>Minimamente ativo</i>	42,6 [38,6-46,6]	6,4 [4,4-8,4]	26,3 [22,7-30,0]	24,7 [20,0-29,4]	
<i>Inativo</i>	38,2 [34,6-41,8]	5,4 [3,9-6,9]	28,3 [24,4-32,2]	28,0 [24,0-32,1]	0,275
Qualidade da dieta^(c)					
<i>Elevada</i>	45,4 [40,8-50,0]	6,0 [4,4-7,7]	26,5 [22,5-30,4]	22,1 [17,8-26,5]	
<i>Intermédia</i>	35,6 [32,6-38,6]	7,8 [6,0-9,5]	34,3 [30,6-38,0]	22,3 [19,2-25,5]	
<i>Baixa</i>	26,9 [23,9-30,0]	9,9 [7,3-12,4]	33,6 [29,6-37,6]	29,6 [25,9-33,3]	< 0,001

*Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson. ^(a)Classe de IMC-idade, se < 18 anos, ou de IMC, se \geq 18 anos (OMS, 2006) ($n = 4\ 811$). ^(b)De acordo com a versão portuguesa do IPAQ — *International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003), se \geq 18 anos ($n = 3\ 736$). ^(c)De acordo com o MAI — *Mediterranean Adequacy Index* (Alberti et al., 2009).

Tabela 6.11. Probabilidade das crianças e adolescentes portugueses adotarem um padrão de local de ocorrência de consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características demográficas e socioeconómicas ($n = 1\,153$; 3–17 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Razão de Probabilidades [IC _{95%}] — Crianças e Adolescentes < 18 anos					
	<i>Consumos alimentares em casa de familiares ou amigos versus em casa dos próprios</i>		<i>Consumos alimentares no local de trabalho ou ensino versus em casa dos próprios</i>		<i>Consumos alimentares em restaurantes e noutros locais fora de casa versus em casa dos próprios</i>	
	Bruta	Ajustada ^a	Bruta	Ajustada ^a	Bruta	Ajustada ^a
Sexo						
<i>Mulheres</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Homens</i>	0,77 [0,42-1,42]	0,79 [0,45-1,41]	0,88 [0,61-1,26]	0,87 [0,60-1,28]	0,56 [0,32-0,98]	0,56 [0,31-0,98]
Grupo etário						
<i>Crianças (3-9 anos)</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Adolescentes (10-17 anos)</i>	0,48 [0,29-0,78]	0,50 [0,31-0,81]	0,57 [0,37-0,86]	0,57 [0,36-0,88]	1,25 [0,55-2,82]	1,20 [0,53-2,72]
Área de residência^(a)						
<i>Norte</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Centro</i>	1,06 [0,50-2,25]	1,13 [0,49-2,61]	1,03 [0,45-2,33]	1,00 [0,43-2,33]	0,73 [0,31-1,77]	0,73 [0,32-1,67]
<i>Área Metropolitana de Lisboa</i>	0,88 [0,39-2,01]	1,04 [0,44-2,47]	0,73 [0,33-1,66]	0,69 [0,29-1,68]	1,01 [0,44-2,32]	1,05 [0,46-2,37]
<i>Alentejo</i>	1,01 [0,42-2,46]	1,17 [0,43-3,17]	0,55 [0,21-1,44]	0,50 [0,19-1,36]	0,88 [0,42-1,83]	0,85 [0,45-1,61]
<i>Algarve</i>	0,59 [0,23-1,46]	0,67 [0,25-1,77]	0,82 [0,38-1,77]	0,76 [0,34-1,72]	1,34 [0,49-3,67]	1,33 [0,50-3,53]
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	0,53 [0,18-1,58]	0,61 [0,18-2,02]	0,67 [0,21-2,16]	0,64 [0,20-2,10]	0,70 [0,36-1,37]	0,77 [0,41-1,46]
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	0,96 [0,31-2,94]	1,11 [0,38-3,23]	0,41 [0,20-0,82]	0,41 [0,20-0,85]	0,37 [0,09-1,45]	0,38 [0,13-1,07]
Nível de escolaridade^(b)						
<i>Nenhum, 1° ou 2° ciclo do Ensino Básico</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>3° ciclo do Ensino Básico ou Ensino Secundário</i>	2,09 [0,82-5,33]	1,67 [0,63-4,38]	1,22 [0,69-2,15]	1,14 [0,65-2,01]	2,90 [1,06-7,96]	2,99 [0,97-9,16]
<i>Ensino Superior</i>	2,50 [0,94-6,66]	2,12 [0,78-5,74]	1,33 [0,69-2,56]	1,23 [0,61-2,48]	2,97 [0,97-9,12]	2,87 [0,89-9,25]

^a Modelo de regressão logística binária ajustado para o sexo, grupo etário, área de residência e nível de escolaridade, consoante aplicável. ref. = classe de referência dos preditores. ^(a) Região NUTS II. ^(b) Nível de escolaridade mais elevado dos pais.

Tabela 6.12. Probabilidade dos adultos portugueses adotarem um padrão de local de ocorrência de consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características demográficas e socioeconómicas ($n = 3\ 102$; 18–64 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Razão de Probabilidades [IC _{95%}] — Adultos < 65 anos					
	Consumos alimentares em casa de familiares ou amigos versus em casa dos próprios		Consumos alimentares no local de trabalho ou ensino versus em casa dos próprios		Consumos alimentares em restaurantes e noutros locais fora de casa versus em casa dos próprios	
	Bruta	Ajustada*	Bruta	Ajustada*	Bruta	Ajustada*
Sexo						
<i>Mulheres</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Homens</i>	1,46 [0,90-2,35]	1,43 [0,88-2,33]	1,22 [0,92-1,62]	1,25 [0,93-1,68]	2,61 [2,01-3,39]	2,75 [2,08-3,63]
Área de residência^(a)						
<i>Norte</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Centro</i>	0,75 [0,43-1,32]	0,80 [0,45-1,44]	1,59 [1,07-2,37]	1,57 [1,05-2,35]	1,38 [0,87-2,18]	1,45 [0,92-2,28]
<i>Área Metropolitana de Lisboa</i>	0,39 [0,19-0,82]	0,36 [0,17-0,75]	1,58 [1,00-2,50]	1,32 [0,84-2,09]	1,37 [0,93-2,01]	1,34 [0,92-1,95]
<i>Alentejo</i>	0,35 [0,16-0,76]	0,33 [0,16-0,71]	1,05 [0,75-1,46]	1,01 [0,73-1,41]	1,43 [1,00-2,04]	1,52 [1,02-2,26]
<i>Algarve</i>	0,55 [0,29-1,08]	0,50 [0,26-0,97]	1,12 [0,78-1,63]	0,96 [0,67-1,36]	1,26 [0,84-1,88]	1,18 [0,77-1,78]
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	0,70 [0,49-1,00]	0,71 [0,48-1,06]	1,32 [0,86-2,03]	1,39 [0,90-2,14]	1,04 [0,75-1,46]	1,03 [0,72-1,46]
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	0,67 [0,44-1,02]	0,64 [0,42-0,98]	0,69 [0,44-1,08]	0,68 [0,41-1,14]	0,55 [0,39-0,77]	0,53 [0,37-0,77]
Nível de escolaridade						
<i>Nenhum, 1º ou 2º ciclo do Ensino Básico</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>3º ciclo do Ensino Básico ou Ensino Secundário</i>	1,52 [0,86-2,68]	1,72 [0,97-3,05]	2,30 [1,63-3,23]	2,22 [1,57-3,14]	1,63 [1,16-2,28]	1,56 [1,12-2,18]
<i>Ensino Superior</i>	2,14 [1,14-4,01]	2,46 [1,24-4,88]	3,92 [2,86-5,35]	3,87 [2,81-5,32]	2,73 [1,84-4,04]	2,94 [1,96-4,42]

* Modelo de regressão logística binária ajustado para o sexo, área de residência e nível de escolaridade, consoante aplicável. ref. = classe de referência. ^(a) Região NUTS II.

Finalmente, enquanto a probabilidade dos homens portugueses realizarem a maior parte dos seus consumos alimentares em restaurantes ou noutros locais fora de casa é inferior à das mulheres no conjunto dos menores de 18 anos, esta é superior no caso dos adultos, particularmente entre os residentes na Região do Alentejo relativamente aos residentes na Região Norte, e entre todos aqueles com nível de escolaridade igual ou superior ao 3º Ciclo do Ensino Básico ou ao Ensino Secundário em relação aos que detêm o nível de escolaridade mais baixo.

Em relação aos Portugueses com mais de 65 anos, constata-se que a probabilidade de efetuarem a maior parte dos consumos alimentares fora de casa é superior nos homens relativamente às mulheres, e maior naqueles com o 3º Ciclo do Ensino Básico ou o Ensino Secundário do que nos que detêm um nível de escolaridade inferior. Pelo contrário, esta probabilidade é menor nos residentes na RA dos Açores do que naqueles residentes na Região Norte.

Tabela 6.13. Probabilidade dos idosos portugueses adotarem *Fora de casa* como padrão de local de ocorrência de consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características demográficas e socioeconómicas ($n = 750$; 65–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Razão de Probabilidades [IC _{95%}] — Adultos ≥ 65 anos	
	Consumos alimentares fora de casa versus em casa	
	Bruta	Ajustada*
Sexo		
<i>Mulheres</i>	ref.	ref.
<i>Homens</i>	2,39 [1,43-4,01]	2,33 [1,40-3,88]
Área de residência^(a)		
<i>Norte</i>	ref.	ref.
<i>Centro</i>	1,18 [0,52-2,67]	1,27 [0,56-2,87]
<i>Área Metropolitana de Lisboa</i>	1,35 [0,58-3,17]	1,33 [0,56-3,13]
<i>Alentejo</i>	1,08 [0,39-3,00]	1,09 [0,39-3,03]
<i>Algarve</i>	1,05 [0,46-2,37]	1,02 [0,47-2,23]
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	0,90 [0,38-2,13]	0,99 [0,44-2,24]
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	0,45 [0,21-0,94]	0,45 [0,21-0,97]
Nível de escolaridade		
<i>Nenhum, 1º ou 2º ciclo do Ensino Básico</i>	ref.	ref.
<i>3º ciclo do Ensino Básico ou Ensino Secundário</i>	2,11 [1,21-3,66]	2,11 [1,17-3,79]
<i>Ensino Superior</i>	1,01 [0,43-2,40]	0,93 [0,37-2,36]

* Modelo de regressão logística binária ajustado para o sexo, área de residência e nível de escolaridade, consoante aplicável. ref. = classe de referência. ^(a) Região NUTS II.

As tabelas 6.14-6.16 apresentam a probabilidade — ajustada para os valores de ingestão energética diária (*Modelo 1*) e de ingestão energética diária, sexo, grupo etário, área de residência e nível de escolaridade, consoante aplicável (*Modelo 2*) — das crianças e adolescentes, dos adultos e dos idosos portugueses serem classificados como *Obesos ou pré-obesos* (IMC $\geq 25,0$) ou *Inativos* (exceto crianças e adolescentes), ou como tendo uma dieta de qualidade *Elevada*, de acordo com o padrão de local de ocorrência dos seus consumos alimentares. *Eutrofia ou Magreza, Minimamente ou Muito ativos* (tercis concatenados) e *Intermédia ou Baixa* (tercis concatenados) foram tomadas como classes de referência,

respetivamente. Não se registam associações relevantes entre o estado ponderal e o padrão de local de ocorrência dos consumos alimentares em qualquer dos grupos etários analisados, nem entre este último e o nível de atividade física ou a qualidade da dieta nos idosos. Ainda assim, regista-se que a probabilidade das crianças, adolescentes e adultos portugueses terem uma dieta de qualidade *Elevada* é menor quando realizam a maior parte dos seus consumos alimentares em restaurantes e noutros locais fora de casa do que quando efetuam 80% ou mais destes em sua casa. Neste último caso, é ainda maior a probabilidade dos adultos serem *Inativos*.

Tabela 6.14. Probabilidade das crianças e adolescentes portugueses serem *Obesos ou pré-obesos* ou terem uma dieta de qualidade *Elevada* de acordo com o padrão de local de ocorrência dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($n = 1\ 153$; 3–17 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Razão de Probabilidades [IC _{95%}] — Crianças e Adolescentes < 18 anos			
	<i>Obesos ou pré-obesos versus normoponderais ou magros</i> ^(a)		<i>Com dieta de qualidade elevada versus intermédia ou baixa</i> ^(b)	
	Modelo 1*	Modelo 2**	Modelo 1*	Modelo 2**
Padrão de local de ocorrência dos consumos alimentares				
<i>Em casa dos próprios</i>	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Em casa de amigos ou familiares ou amigos</i>	0,63 [0,39-1,01]	0,67 [0,41-1,09]	0,40 [0,16-1,03]	0,48 [0,18-1,12]
<i>No local de trabalho ou ensino</i>	0,68 [0,46-1,01]	0,71 [0,47-1,05]	0,90 [0,53-1,55]	1,05 [0,61-1,81]
<i>Em restaurantes e noutros locais fora de casa</i>	0,57 [0,33-0,96]	0,62 [0,36-1,05]	0,28 [0,10-0,80]	0,31 [0,11-0,88]

* Modelo de regressão logística binária ajustado para o valor de ingestão energética diária. ** Modelo de regressão logística binária ajustado para o valor de ingestão energética diária, sexo, grupo etário, área de residência e nível de escolaridade mais elevado dos pais, consoante aplicável. ref. = classe de referência. ^(a) Classe de IMC-idade (OMS, 2006). ^(b) De acordo com o *MAI — Mediterranean Adequacy Index* (Alberti et al., 2009).

Tabela 6.15. Probabilidade dos adultos portugueses serem *Obesos ou pré-obesos*, serem *Inativos* ou terem uma dieta de qualidade *Elevada* de acordo com o padrão de local de ocorrência dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($n = 3\ 102$; 18–64 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Razão de Probabilidades [IC _{95%}] — Adultos < 65 anos					
	<i>Obesos ou pré-obesos versus normoponderais ou magros</i> ^(a)		<i>Inativos versus minimamente ativos ou muito ativos</i> ^(b)		<i>Com dieta de qualidade elevada versus intermédia ou baixa</i> ^(c)	
	Modelo 1*	Modelo 2**	Modelo 1*	Modelo 2**	Modelo 1*	Modelo 2**
Padrão de local de ocorrência dos consumos alimentares						
<i>Em casa dos próprios</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Em casa de amigos ou familiares ou amigos</i>	0,73 [0,47-1,13]	0,82 [0,53-1,26]	0,96 [0,63-1,45]	1,03 [0,68-1,58]	0,70 [0,46-1,06]	0,69 [0,45-1,07]
<i>No local de trabalho ou ensino</i>	0,92 [0,73-1,17]	1,13 [0,88-1,45]	1,37 [1,01-1,86]	1,33 [0,97-1,84]	0,73 [0,55-0,95]	0,79 [0,60-1,05]
<i>Em restaurantes e noutros locais fora de casa</i>	0,93 [0,69-1,27]	1,00 [0,72-1,38]	1,50 [1,07-2,12]	1,50 [1,06-2,13]	0,70 [0,50-0,98]	0,66 [0,46-0,95]

* Modelo de regressão logística binária ajustado para o valor de ingestão energética diária. ** Modelo de regressão logística binária ajustado para o valor de ingestão energética diária, sexo, grupo etário, área de residência e nível de escolaridade, consoante aplicável. ref. = classe de referência. ^(a) Classe de IMC (OMS, 2006). ^(b) De acordo com a versão portuguesa do IPAQ — *International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003) ($n = 3\ 736$). ^(c) De acordo com o MAI — *Mediterranean Adequacy Index* (Alberti et al., 2009).

Tabela 6.16. Probabilidade dos idosos portugueses serem *Obesos ou pré-obesos*, serem *Inativos* ou terem uma dieta de qualidade *Elevada* de acordo com o padrão de local de ocorrência dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($n = 750$; 65–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Razão de Probabilidades [IC _{95%}] — Adultos ≥ 65 anos					
	<i>Obesos ou pré-obesos versus normoponderais ou magros</i> ^(a)		<i>Inativos versus minimamente ativos ou muito ativos</i> ^(b)		<i>Com dieta de qualidade elevada versus intermédia ou baixa</i> ^(c)	
	Modelo 1*	Modelo 2**	Modelo 1*	Modelo 2**	Modelo 1*	Modelo 2**
Padrão de local de ocorrência dos consumos alimentares						
<i>Em casa</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Fora de casa</i>	0,89 [0,45-1,77]	0,89 [0,47-1,68]	0,87 [0,51-1,48]	0,81 [0,47-1,39]	0,68 [0,44-1,05]	0,71 [0,43-1,15]

* Modelo de regressão logística binária ajustado para o valor de ingestão energética diária. ** Modelo de regressão logística binária ajustado para o valor de ingestão energética diária, sexo, grupo etário, área de residência e nível de escolaridade, consoante aplicável. ref. = classe de referência. ^(a) Classe de IMC (OMS, 2006). ^(b) De acordo com a versão portuguesa do IPAQ — *International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003) ($n = 3\ 736$). ^(c) De acordo com o MAI — *Mediterranean Adequacy Index* (Alberti et al., 2009).

6.1.11. Por padrão de local de confeitura

A análise hierárquica de *clusters* das distribuições dos consumos alimentares dos inquiridos do IAN-AF pelas classes de local de confeitura dos alimentos e bebidas consideradas neste estudo resultou num dendograma com soluções de agrupamento compreendendo entre três e sete *clusters*. Destas foi selecionada, com base nos valores do índice de *Dunn*, uma solução final com quatro *clusters* ou padrões de local de confeitura, que se apresenta na tabela 6.17.

O primeiro padrão engloba perto de metade dos consumos alimentares dos Portugueses e distingue-se por exibir as mais elevadas prevalências de ingestão de alimentos e bebidas confeccionados na restauração coletiva, em restaurantes, hotéis, empresas de *catering*, *self-service* ou pronto a comer, e em cafés, *snack-bars*, padarias ou confeitarias. É assim designado *Em restaurantes e noutros locais fora de casa*. Este padrão apresenta ainda a mais baixa prevalência de consumos alimentares de confeitura doméstica não especificada.

O segundo padrão inclui cerca de um quarto dos consumos alimentares nacionais e exibe a mais alta prevalência de consumo de alimentos e bebidas confeccionados na indústria ou no retalho alimentar (incluindo a ingestão de alimentos *in natura*), de aproximadamente dois terços. Em resultado, é denominado *Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)*. Este padrão apresenta ainda uma elevada prevalência de consumos alimentares confeccionados por familiares ou amigos.

O terceiro padrão representa perto de um quinto do consumo alimentar dos Portugueses e exibe em simultâneo a mais elevada

prevalência de ingestão de alimentos e bebidas confeccionados pelos próprios e as mais baixas daqueles confeccionados por familiares ou amigos. É ainda aquele em que se regista globalmente a mais baixa prevalência de consumos alimentares de confeitura não doméstica. É assim intitulado *Doméstica pelos próprios*. Este padrão apresenta também a mais alta prevalência de consumos alimentares de confeitura doméstica não especificada.

O quarto e último padrão compreende a menor parte dos consumos alimentares nacionais e diferencia-se dos restantes por exibir em simultâneo a mais elevada prevalência de ingestão de alimentos e bebidas confeccionados por familiares ou amigos e a mais baixa daqueles confeccionados pelos próprios. Foi por isso designado por *Doméstica por familiares ou amigos*.

Tabela 6.17. Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 por padrão de local de confeção, resultante de análise hierárquica de *clusters* ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

Classe de local de confeção	Proporção (%) por padrão de local confeção dos consumos alimentares			
	<i>Em restaurantes e noutros locais fora de casa</i>	<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	<i>Doméstica pelos próprios</i>	<i>Doméstica por familiares ou amigos</i>
Doméstica				
<i>Pelos próprios</i>	6,9	7,5	38,0	2,8
<i>Por familiares ou amigos</i>	14,5	16,8	13,5	44,7
<i>Não especificado</i>	2,3	2,7	3,1	2,4
Não doméstica				
<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	41,7	65,3	38,5	40,5
<i>Na restauração coletiva</i>	14,0	0,7	0,4	0,5
<i>Em restaurantes, hotéis, empresas de catering, self-service ou pronto a comer</i>	10,9	0,3	0,2	0,4
<i>Em cafés, snack-bares, padarias ou confeitarias</i>	9,7	6,7	6,3	8,7
Total	45,9	24,1	16,3	13,7

As tabelas 6.18-6.20 mostram os perfis demográficos, socioeconómicos e de saúde e estilo de vida de cada padrão de local de confeção identificado, respetivamente. Em linha com os resultados descritos nas subsecções 6.1.7-6.1.9, a classificação num determinado padrão está associada ao sexo, grupo etário, área de residência, nível de escolaridade, estado de saúde, estado ponderal e qualidade da dieta na generalidade dos Portugueses ($p < 0,001$), bem como à presença de menores no agregado e ao escalão de rendimento e grau de insegurança alimentar do agregado no caso dos maiores de idade ($p < 0,001$) (mas não ao seu nível de atividade física).

As tabelas 6.21-6.23 apresentam, respetivamente, a probabilidade (bruta e ajustada para o sexo, grupo etário, área de residência e nível de

escolaridade, consoante aplicável) das crianças e adolescentes e dos adultos e idosos portugueses adotarem um determinado padrão de confeção de consumos alimentares em função das suas características demográficas e/ou socioeconómicas, tendo como padrão de referência a classe designada *Doméstica* (ou *Doméstica pelos próprios*, no caso dos adultos e idosos). A probabilidade dos adolescentes pertencerem aos padrões de confeção alimentar *Na indústria e no retalho alimentar* ou *Em restaurantes e noutros locais fora de casa* é menor do que a das crianças. Acresce que a probabilidade de crianças e adolescentes pertencerem ao primeiro padrão é também menor entre os que residem numa área mediamente urbana do que naqueles que habitam em área predominantemente urbana.

Por outro lado, a probabilidade dos adultos e idosos pertencerem aos padrões *Em casa por amigos e familiares*, *Na indústria e no retalho alimentar* ou *Em restaurantes e noutros locais fora de casa* é superior

nos homens em relação às mulheres, sendo também superior a probabilidade dos membros de agregados com menores de idade pertencerem ao último padrão, comparativamente aos restantes.

Tabela 6.18. Perfil demográfico dos padrões de local de confeção dos consumos alimentares, identificados em Portugal em 2015–2016 através de análise hierárquica de clusters ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população)

	Proporção (%) por padrão de local de confeção dos consumos alimentares [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> *
	Doméstica		Não doméstica		
	<i>Pelos próprios</i>	<i>Por familiares ou amigos</i>	<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	<i>Em restaurantes e noutros locais fora de casa</i>	
Total	16,3 [14,4-18,2]	13,7 [12,0-15,4]	24,1 [21,8-26,2]	45,9 [43,8-48,1]	---
Sexo					
<i>Mulheres</i>	24,0 [21,2-26,8]	7,4 [5,5-9,3]	27,6 [24,4-30,8]	41,0 [37,9-44,1]	
<i>Homens</i>	8,3 [6,6-9,9]	20,4 [17,8-22,9]	20,2 [17,8-22,7]	51,1 [48,5-53,8]	< 0,001
Grupo etário					
<i>Crianças (3-9 anos)</i>	0,2 [0,0-0,6]	7,6 [4,6-10,7]	23,5 [17,3-29,7]	68,6 [61,2-76,0]	
<i>Adolescentes (10-17 anos)</i>	0,0 [0,0-0,1]	20,9 [16,5-25,3]	22,5 [17,7-27,2]	56,6 [50,3-62,8]	
<i>Adultos (18-64 anos)</i>	15,2 [13,1-17,3]	13,5 [11,4-15,5]	22,5 [20,2-24,9]	48,8 [46,0-51,6]	
<i>Idosos (65-84 anos)</i>	33,4 [27,5-39,3]	13,4 [9,7-17,1]	30,5 [25,2-35,9]	22,7 [18,4-26,9]	< 0,001
Área de residência^(a)					
<i>Norte</i>	17 [12,8-21,3]	16,1 [13,3-18,8]	21,3 [17,1-25,5]	45,6 [41,3-50,0]	
<i>Centro</i>	23,3 [19,6-26,9]	12,2 [9,2-15,1]	22,4 [18,3-26,6]	42,2 [37,8-46,5]	
<i>Área Metropolitana de Lisboa</i>	9,2 [6,9-11,6]	13,0 [8,5-17,5]	25,6 [21,2-29,9]	52,2 [48,2-56,1]	
<i>Alentejo</i>	21,5 [14,9-28,0]	10,0 [6,7-13,3]	30,2 [21,5-39,0]	38,3 [33,0-43,6]	
<i>Algarve</i>	9,4 [5,7-13,1]	8,0 [4,9-11,0]	28,9 [24,8-33,0]	53,8 [48,5-59,0]	
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	20,5 [16,6-24,4]	15,3 [9,9-20,6]	24,6 [22,0-27,3]	39,6 [31,3-47,9]	
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	15,0 [6,8-23,3]	19,7 [17,1-22,4]	35,3 [23,4-47,2]	30,0 [24,6-35,3]	< 0,001
Presença de menores no agregado^(b)					
<i>Não</i>	22,1 [19,2-25,0]	13,9 [11,7-16,1]	24,4 [21,5-27,3]	39,6 [36,7-42,5]	
<i>Sim</i>	12,9 [10,1-15,8]	12,6 [9,2-16,0]	23,8 [20,1-27,6]	50,6 [46,4-54,9]	< 0,001

*Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson. ^(a)Região NUTS II. ^(b)Apenas se ≥ 18 anos ($n = 3\ 849$).

Tabela 6.19. Perfil socioeconómico dos padrões de local de confeção dos consumos alimentares, identificados em Portugal em 2015–2016 através de análise hierárquica de clusters ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) por padrão de local de confeção dos consumos alimentares [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> *
	<i>Doméstica</i>		<i>Não doméstica</i>		
	<i>Pelos próprios</i>	<i>Por familiares ou amigos</i>	<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	<i>Em restaurantes e noutros locais fora de casa</i>	
Nível de escolaridade^(a)					
<i>Nenhum, 1º ou 2º ciclo do Ensino Básico</i>	31,5 [26,9-36,1]	15,3 [12,4-18,2]	23,9 [20,0-27,7]	29,4 [25,4-33,4]	
<i>3º ciclo do Ensino Básico ou Ensino Secundário</i>	11,1 [9,1-13,0]	14,4 [11,8-17,0]	25,1 [22,3-28,0]	49,4 [46,2-52,7]	
<i>Ensino Superior</i>	7,9 [5,8-10,0]	10,7 [8,3-13,1]	21,7 [18,4-25,0]	59,7 [55,8-63,6]	< 0,001
Escalão de rendimento do agregado^(b)					
<i>Menos de €970</i>	29,0 [24,7-33,2]	15,5 [12,1-18,9]	22,6 [19,1-26,2]	32,9 [29,1-36,7]	
<i>€970 — 1 940</i>	15,0 [12,1-17,9]	13,1 [10,2-15,9]	26,3 [22,5-30,1]	45,7 [41,7-49,6]	
<i>Mais de €1 940</i>	7,9 [5,6-10,2]	10,1 [6,2-14,0]	24,8 [19,8-29,8]	57,2 [52,6-61,8]	< 0,001
Grau de insegurança alimentar do agregado^(c)					
<i>Com segurança alimentar</i>	17,4 [15,3-19,5]	13,5 [11,6-15,4]	24,2 [21,5-27,0]	44,9 [42,4-47,3]	
<i>Com insegurança alimentar</i>	32,3 [26,0-38,6]	13,3 [8,5-18,1]	24,0 [18,8-29,1]	30,4 [24,2-36,7]	< 0,001

*Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson. ^(a)Nível de escolaridade mais elevado dos pais, se < 18 anos, ou próprio, se ≥ 18 anos ($n = 4\ 989$). ^(b)Escalão de rendimento médio líquido mensal do agregado, se ≥ 18 anos ($n = 3\ 474$). ^(c)De acordo com a versão portuguesa do *HFS — Household Food Security* (Radimer et al., 1990), se ≥ 18 anos ($n = 3\ 845$).

Tabela 6.20. Perfil de saúde e estilo de vida dos padrões de local de confeção dos consumos alimentares, identificados em Portugal em 2015–2016 através de análise hierárquica de *clusters* ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) por padrão do local de confeção dos consumos alimentares [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> *
	Doméstica		Não doméstica		
	<i>Em casa, pelos próprios</i>	<i>Em casa, por familiares ou amigos</i>	<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	<i>Em restaurantes e noutros locais fora de casa</i>	
Doença crónica^(a)					
<i>Não</i>	12,4 [10,4-14,3]	13,7 [11,6-15,8]	22,4 [20,2-24,7]	51,5 [48,7-54,3]	
<i>Sim</i>	22,2 [19,1-25,4]	13,8 [10,9-16,6]	26,4 [22,7-30,2]	37,6 [33,9-41,2]	< 0,001
Estado ponderal^(b)					
<i>Magreza ou eutrofia</i>	10,2 [8,3-12,1]	13,8 [11,3-16,3]	23,4 [20,6-26,2]	52,7 [49,5-55,9]	
<i>Pré-obesidade</i>	15,3 [12,4-18,1]	16,2 [13,0-19,4]	23,9 [20,4-27,4]	44,7 [40,6-48,7]	
<i>Obesidade</i>	26,6 [21,8-31,5]	9,5 [6,4-12,6]	24,6 [20,7-28,5]	39,2 [34,9-43,6]	< 0,001
Nível de atividade física^(c)					
<i>Muito ativo</i>	20,7 [16,2-25,1]	11,6 [8,9-14,2]	24,3 [19,4-29,3]	43,4 [39,0-47,8]	
<i>Minimamente ativo</i>	19,1 [15,7-22,5]	12,9 [9,7-16,0]	25,6 [21,6-29,7]	42,4 [37,5-47,3]	
<i>Inativo</i>	16,9 [14,0-19,7]	15,7 [12,8-18,6]	22,8 [19,4-26,3]	44,6 [40,8-48,4]	0,316
Qualidade da dieta^(d)					
<i>Elevada</i>	25,8 [22,1-29,6]	14,9 [11,7-18,0]	23,1 [19,3-26,9]	36,2 [32,3-40,1]	
<i>Intermédia</i>	14,9 [12,2-17,6]	14,7 [12,1-17,4]	20,8 [17,9-23,6]	49,6 [46,2-53,0]	
<i>Baixa</i>	5,5 [4,0-7,1]	11,1 [9,0-13,1]	29,0 [25,3-32,8]	54,4 [50,8-58,0]	< 0,001

* Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson. ^(a) Doença que obriga a cuidados de saúde regulares. ^(b) Classe de IMC-idade, se < 18 anos, ou de IMC, se \geq 18 anos (OMS, 2006) ($n = 4\ 811$). ^(c) De acordo com a versão portuguesa do IPAQ — *International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003), se \geq 18 anos ($n = 3\ 736$). ^(d) De acordo com o MAI — *Mediterranean Adequacy Index* (Alberti et al., 2009).

Tabela 6.21. Probabilidade das crianças e adolescentes portugueses adotarem um padrão de local de confeção dos consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características demográficas e socioeconómicas ($n = 1\,153$; 3–17 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

Razão de Probabilidades [IC_{95%}] — Crianças e Adolescentes < 18 anos				
	<i>Confeção dos consumos alimentares na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura) versus confeção doméstica</i>		<i>Confeção dos consumos alimentares em restaurantes e noutros locais fora de casa versus confeção doméstica</i>	
	Bruta	Ajustada*	Bruta	Ajustada*
Sexo				
<i>Mulheres</i>	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Homens</i>	1,27 [0,76-2,11]	1,32 [0,78-2,25]	1,26 [0,82-1,95]	1,30 [0,83-2,04]
Grupo etário				
<i>Crianças (3-9 anos)</i>	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Adolescentes (10-17 anos)</i>	0,36 [0,23-0,57]	0,32 [0,20-0,53]	0,31 [0,19-0,51]	0,29 [0,17-0,49]
Grau de urbanização da área de residência^(a)				
<i>Predominantemente urbana</i>	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Mediamente urbana</i>	0,47 [0,23-0,99]	0,42 [0,19-0,91]	0,81 [0,43-1,52]	0,69 [0,35-1,35]
<i>Predominantemente rural</i>	0,79 [0,39-1,58]	0,71 [0,34-1,48]	0,88 [0,44-1,74]	0,93 [0,46-1,88]
Nível de escolaridade^(b)				
<i>Nenhum, 1º ou 2º ciclo do Ensino Básico</i>	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>3º ciclo do Ensino Básico ou Ensino Secundário</i>	0,94 [0,41-2,18]	0,67 [0,28-1,61]	0,76 [0,38-1,53]	0,69 [0,35-1,37]
<i>Ensino Superior</i>	0,81 [0,33-1,99]	0,61 [0,24-1,52]	0,75 [0,38-1,48]	0,56 [0,27-1,16]

* Modelo de regressão logística binária ajustado para o sexo, grupo etário, área de residência e nível de escolaridade consoante aplicável. ref. = classe de referência dos preditores. ^(a) De acordo com a TIPAU 2014. ^(b) Nível de escolaridade mais elevado dos pais.

Tabela 6.22. Probabilidade dos adultos e idosos portugueses adotarem um padrão de local de confeitura dos consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características demográficas ($n = 3\,852$; 18–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Razão de Probabilidades [IC _{95%}] — Adultos < 85 anos					
	<i>Confeitura doméstica de consumos alimentares por familiares ou amigos versus confeitura doméstica pelos próprios</i>		<i>Confeitura de consumos alimentares na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura) versus confeitura doméstica pelos próprios</i>		<i>Confeitura de consumos alimentares em restaurantes e noutros locais fora de casa versus confeitura doméstica pelos próprios</i>	
	Bruta	Ajustada*	Bruta	Ajustada*	Bruta	Ajustada*
Sexo						
<i>Mulheres</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Homens</i>	10,48 [6,97-15,74]	11,60 [7,58-17,75]	1,99 [1,53-2,58]	2,05 [1,58-2,66]	3,72 [2,89-4,79]	4,20 [3,17-5,57]
Grupo etário						
<i>Adultos (18-64 anos)</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Idosos (65-84 anos)</i>	0,45 [0,30-0,67]	0,57 [0,37-0,89]	0,62 [0,44-0,86]	0,90 [0,64-1,26]	0,21 [0,15-0,29]	0,37 [0,26-0,53]
Grau de urbanização da área de residência^(a)						
<i>Predominantemente urbana</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Mediamente urbana</i>	1,28 [0,92-1,78]	1,05 [0,68-1,63]	0,76 [0,52-1,12]	0,83 [0,58-1,20]	0,87 [0,67-1,12]	0,94 [0,68-1,31]
<i>Predominantemente rural</i>	1,05 [0,62-1,80]	0,93 [0,47-1,86]	0,60 [0,35-1,05]	0,62 [0,35-1,12]	0,58 [0,37-0,90]	0,58 [0,38-0,88]
Presença de menores no agregado^(b)						
<i>Não</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Sim</i>	1,56 [1,00-2,43]	1,38 [0,76-2,49]	1,67 [1,21-2,30]	1,31 [0,92-1,87]	2,19 [1,63-2,94]	1,52 [1,10-2,11]

* Modelo de regressão logística binária ajustado para o sexo, área de residência e nível de escolaridade consoante aplicável. ref. = classe de referência. ^(a) De acordo com a TIPAU 2014. ^(b) Apenas se ≥ 18 anos ($n = 3\,849$).

Tabela 6.23. Probabilidade dos adultos e idosos portugueses adotarem um padrão de local de confeitura dos consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características socioeconómicas ($n = 3\ 852$; 18–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Razão de Probabilidades [IC _{95%}] — Adultos < 85 anos					
	<i>Confeitura doméstica de consumos alimentares por familiares ou amigos versus confeitura doméstica pelos próprios</i>		<i>Confeitura de consumos alimentares na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura) versus confeitura doméstica pelos próprios</i>		<i>Confeitura de consumos alimentares em restaurantes e noutros locais fora de casa versus confeitura doméstica pelos próprios</i>	
	Bruta	Ajustada*	Bruta	Ajustada*	Bruta	Ajustada*
Nível de escolaridade						
<i>Nenhum, 1º ou 2º ciclo do Ensino Básico</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>3º ciclo do Ensino Básico ou Ensino Secundário</i>	2,38 [1,66-3,41]	2,32 [1,55-3,47]	2,72 [1,95-3,78]	2,58 [1,85-3,59]	4,54 [3,23-6,37]	3,29 [2,27-4,76]
<i>Ensino Superior</i>	1,98 [1,35-2,92]	2,31 [1,31-4,10]	3,01 [1,89-4,79]	2,85 [1,79-4,53]	7,27 [4,82-10,96]	5,48 [3,59-8,37]
Escalaõ de rendimento do agregado^(a)						
<i>Menos de €970</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>€970 — 1 940</i>	1,62 [1,06-2,48]	1,83 [1,18-2,82]	2,24 [1,62-3,09]	2,15 [1,55-2,99]	2,68 [2,01-3,57]	2,45 [1,81-3,31]
<i>Mais de €1 940</i>	2,40 [1,42-4,05]	2,13 [1,25-3,60]	4,03 [2,44-6,63]	3,60 [2,14-6,05]	6,39 [4,19-9,74]	4,59 [2,99-7,04]
Grau de insegurança alimentar do agregado^(b)						
<i>Com segurança alimentar</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Com insegurança alimentar</i>	0,53 [0,34-0,83]	0,43 [0,27-0,69]	0,53 [0,36-0,78]	0,63 [0,42-0,95]	0,36 [0,26-0,52]	0,53 [0,34-0,82]

* Modelo de regressão logística binária ajustado para o sexo, área de residência e nível de escolaridade consoante aplicável. ref. = classe de referência. ^(a) Escalaõ de rendimento médio líquido mensal do agregado, se ≥ 18 anos ($n = 3\ 474$). ^(b) De acordo com a versão portuguesa do HFS — Household Food Security (Radimer et al., 1990), se ≥ 18 anos ($n = 3\ 845$).

Em contrapartida, a probabilidade de pertencerem a um destes três padrões é inferior nos idosos em relação aos adultos, sendo também inferior a probabilidade de pertencerem ao último padrão quando residem numa área predominantemente rural em relação a habitarem numa área predominantemente urbana. Finalmente, a probabilidade dos adultos e idosos portugueses pertencerem aos padrões *Doméstica por amigos e familiares*, *Na indústria e no retalho alimentar* e *Em restaurantes e noutros locais fora de casa* é maior nos dois níveis de escolaridade e escalões de rendimento mais elevados do que nas correspondentes classes inferiores, sendo ainda menor nos membros de agregados em condição de insegurança alimentar do que nos restantes.

As tabelas 6.24–6.25 apresentam a probabilidade — ajustada para os valores de ingestão energética diária (*Modelo 1*) e para os valores de ingestão energética diária, sexo, grupo etário, área de residência e nível de escolaridade, consoante aplicável (*Modelo 2*) — das crianças e adolescentes, e dos adultos e idosos portugueses serem classificados como tendo *Doença crónica*, serem *Obesos ou pré-obesos* ($IMC \geq 25,0$) ou serem *Inativos* (exceto crianças e adolescentes), ou como tendo dieta de qualidade *Elevada*, de acordo com o padrão de local de confeção dos seus consumos alimentares. *Eutrofia ou Magreza*, *Minimamente ou Muito ativos* (tercis concatenados) e *Intermédia ou Baixa* (tercis concatenados) foram tomadas como classes de referência, respetivamente. Após ajustamento para as covariáveis relevantes, não se observam associações significativas entre a existência de doença que obrigue a cuidados de saúde regulares e o padrão de local de confeção alimentar em ambos os grupos etários analisados, nem entre este e o estado ponderal nas crianças e adolescentes. No entanto,

a probabilidade destes últimos terem uma dieta de qualidade *Elevada* é inferior quando classificados no padrão de confeção *Na indústria ou no retalho alimentar* (incluindo alimentos *in natura*) relativamente à sua classificação no padrão de confeção *Doméstica*. Já a probabilidade dos adultos e idosos terem uma dieta de qualidade *Elevada* é inferior qualquer que seja o padrão de confeção em que são classificados, relativamente ao padrão de confeção *Doméstica pelos próprios*. Também a probabilidade de serem *Inativos* é superior, mas somente quando classificados nos padrões de confeção *Doméstica por familiares e amigos* e *Em restaurantes e noutros locais fora de casa*. Ainda assim, a probabilidade serem *Obesos ou pré-obesos* é menor no caso de serem classificados neste último do que no padrão de confeção *Doméstica pelos próprios*.

Tabela 6.24. Probabilidade das crianças e adolescentes portugueses terem *Doença crónica*, serem *Obesos* ou *pré-obesos* ou terem uma dieta de qualidade *Elevada* de acordo com o padrão de local de confeção dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($n = 1\ 153$; 3–17 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

Razão de Probabilidades [IC _{95%}]- Crianças e Adolescentes < 18 anos						
	<i>Com versus sem doença crónica</i> ^(a)		<i>Obesos ou pré-obesos versus normoponderais ou magros</i> ^(b)		<i>Com dieta de qualidade elevada versus intermédia ou baixa</i> ^(c)	
	Modelo 1[*]	Modelo 2^{**}	Modelo 1[*]	Modelo 2^{**}	Modelo 1[*]	Modelo 2^{**}
Padrão de confeção de consumos alimentares						
<i>Doméstica</i>						
	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Não doméstica</i>						
<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	0,77 [0,42-1,44]	0,83 [0,46-1,50]	1,43 [0,76-2,66]	1,36 [0,71-2,60]	0,26 [0,11-0,62]	0,28 [0,12-0,64]
<i>Em restaurantes e noutros locais</i>	0,79 [0,41-1,53]	0,85 [0,45-1,59]	1,17 [0,71-1,90]	1,17 [0,71-1,92]	0,77 [0,40-1,51]	0,87 [0,30-1,51]

^{*} Modelo de regressão logística binária ajustado para o valor de ingestão energética diária. ^{**} Modelo de regressão logística binária ajustado para o valor de ingestão energética diária, sexo, grupo etário, área de residência e nível de escolaridade mais elevado dos pais, consoante aplicável. ref. = classe de referência. ^(a) Doença que obriga a cuidados de saúde regulares. ^(b) Classe de IMC-idade (OMS, 2006). ^(c) De acordo com o MAI — *Mediterranean Adequacy Index* (Alberti et al., 2009).

Tabela 6.25. Probabilidade dos adultos e idosos portugueses terem *Doença crónica*, serem *Obesos* ou *pré-obesos*, serem *Inativos* ou terem uma dieta de qualidade *Elevada* de acordo com o padrão de local de confeção dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($n = 3\,852$; 18–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Razão de Probabilidades [IC _{95%}] — Adultos < 85 anos							
	Com versus sem doença crónica ^(a)		Obesos ou pré-obesos versus normo-ponderais ou magros ^(b)		Inativos versus minimamente ativos ou muito ativos ^(c)		Com dieta de qualidade elevada versus intermédia ou baixa ^(d)	
	Modelo 1 [*]	Modelo 2 ^{**}	Modelo 1 [*]	Modelo 2 ^{**}	Modelo 1 [*]	Modelo 2 ^{**}	Modelo 1 [*]	Modelo 2 ^{**}
Padrão de confeção de consumos alimentares								
Doméstica								
<i>Pelos próprios</i>	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.	ref.
<i>Por familiares ou amigos</i>	0,78 [0,54-1,11]	1,00 [0,68-1,47]	0,72 [0,49-1,05]	0,71 [0,47-1,08]	1,64 [1,18-2,29]	1,89 [1,32-2,64]	0,60 [0,42-0,87]	0,53 [0,35-0,79]
Não doméstica								
<i>Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura)</i>	0,80 [0,60-1,07]	1,08 [0,76-1,52]	0,63 [0,46-0,87]	0,77 [0,54-1,11]	1,09 [0,78-1,52]	1,11 [0,79-1,55]	0,48 [0,36-0,63]	0,49 [0,37-0,66]
<i>Em restaurantes e noutros locais</i>	0,54 [0,41-0,72]	0,91 [0,69-1,20]	0,55 [0,44-0,70]	0,74 [0,56-0,98]	1,31 [0,99-1,72]	1,41 [1,06-1,88]	0,36 [0,28-0,47]	0,39 [0,30-0,51]

^{*} Modelo de regressão logística binária ajustado para o valor de ingestão energética diária. ^{**} Modelo de regressão logística binária ajustado para o valor de ingestão energética diária, sexo, grupo etário, área de residência e nível de escolaridade, consoante aplicável. ref. = classe de referência. ^(a) Doença que obriga a cuidados de saúde regulares. ^(b) Classe de IMC (OMS, 2006). ^(c) De acordo com a versão portuguesa do IPAQ — *International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003) ($n = 3\,736$). ^(d) De acordo com o MAI — *Mediterranean Adequacy Index* (Alberti et al., 2009).

6.2. Na Bélgica em 2014–2015

6.2.1. Frequência de consumo, regularidade do horário e duração das refeições

A maioria (73,6%) da população belga (3–64 anos) consome regularmente (isto é, pelo menos cinco vezes por semana) as três refeições principais diárias, sendo a prevalência ponderada destes consumos significativamente maior nas mulheres do que nos homens, nas crianças do que nos adolescentes ou adultos jovens, e nos mais escolarizados do que nos menos (após ajustamento pelo sexo e/ou idade, consoante aplicável). A refeição principal consumida de forma mais regular é o jantar (97,0%), seguida do almoço (92,8%) e por fim do pequeno-almoço (78,3%). As relações observadas entre o global do consumo de refeições e o sexo, idade e grau de escolaridade, são semelhantes e igualmente significativas no caso do pequeno-almoço. Por outro lado, 38,8%, 42,4% e 29,9% da população consome regularmente uma merenda durante a manhã, a tarde e/ou a noite, respetivamente, sendo o consumo das duas primeiras superior nas mulheres em relação aos homens e nas crianças com idades compreendidas entre três e nove anos relativamente aos restantes inquiridos. Já a prevalência do consumo da ceia diminui à medida que aumenta o nível de escolaridade.

Mais de dois terços (69,2%) da população belga (10–64 anos) consome as refeições principais em horários fixos, sendo a prevalência ponderada deste comportamento maior nas mulheres do que nos homens, nas crianças e nos adultos menos jovens do que nos outros grupos etários, e nos mais escolarizados do que nos menos

(após ajustamento pelo sexo e/ou idade, consoante aplicável). A refeição com maior duração, em média, é o jantar (25,9 minutos), seguida do almoço (21,1 minutos) e do pequeno-almoço (13,8 minutos). A duração do pequeno-almoço é significativamente maior nas mulheres (14,4 minutos) do que nos homens (13,1 minutos), atingindo o máximo nas crianças com idades compreendidas entre três e cinco anos (16,2 minutos) e o mínimo nos adolescentes com idades entre 14 e 17 anos (12,1 minutos). De modo semelhante, a duração do almoço é máxima nas crianças com idades compreendidas entre três e cinco anos (22,3 minutos) e mínima nos adolescentes com idades entre 14 e 17 anos (19,7 minutos). Após ajustamento pelo sexo e a idade, constata-se que a duração média do jantar aumenta com o nível de escolaridade.

6.2.2. Locais de consumo das refeições principais

Na Bélgica, a maioria das refeições principais — 89,0% dos pequenos-almoços, 54,6% dos almoços e 86,3% dos jantares — são consumidas em casa dos próprios. A comparação dos dados recolhidos pelo inquérito alimentar nacional em 2014–2015 com os da edição anterior (2004–2005; 15–64 anos) permite concluir que a frequência do consumo do jantar em casa se terá mantido constante ao longo das últimas duas décadas neste país (86,3% em 2004–2005). Em contrapartida, tanto a frequência do pequeno-almoço como a do almoço terão diminuído (de 90,5% para 87,9% e de 58,8% para 55,8%, respetivamente), tendo em paralelo aumentado o consumo destas duas refeições nas cantinas dos estabelecimentos de ensino e locais de trabalho. Os consumos das três refeições principais foram significativamente superiores nas mulheres do que nos homens

na edição de 2014–2015, e nos grupos etários acima dos 50 anos do que nos restantes na edição de 2004–2005 (após ajustamento pela idade e pelo sexo, respetivamente). Em ambas as edições se observa que o consumo do almoço em casa dos próprios está inversamente relacionado com o nível de escolaridade (após ajustamento pela idade e pelo sexo).

6.2.3. Consumo de refeições em família e envolvimento na preparação de refeições

Metade (49,9%) da população belga (3–64 anos) consome diariamente uma refeição em casa, à mesa com a família, enquanto mais de um quarto (27,7%) consome duas. Já 15,0% consome este tipo de refeições somente ao fim de semana. Após ajustamento pela idade, a proporção das mulheres que consomem refeições em família duas vezes por dia é significativamente maior do que a dos homens (32,5% contra 23,0%). Esta diferença é mais expressiva nos adultos com menos de 65 anos. Após ajustamento pelo sexo, a proporção dos indivíduos que exibem este tipo de consumo é significativamente maior nos adultos menos jovens (51–64 anos, 39,5%) e nos adolescentes mais jovens (10–13 anos, 34,1%) do que nos restantes grupos etários, atingindo o mínimo entre os adultos jovens (18–34 anos, 19,9%). Pelo contrário, é entre estes últimos que se observa a maior proporção de indivíduos que apenas consomem refeições em família ao fim de semana (18,8%), sendo esta significativamente inferior nos adolescentes mais jovens (10,8%). Após ajustamento pelo sexo e grupo etário, a percentagem da população belga que consome duas refeições por dia em família é ainda significativamente maior naqueles que detém um nível de escolaridade mais elevado do que nos restantes (30,7% contra 25,6%).

Finalmente, metade dos adolescentes mais velhos (10–17 anos) na Bélgica reportam participar na preparação de refeições em casa, sendo esta proporção significativamente maior nas raparigas (57,9%) do que nos rapazes (42,4%), após ajustamento pela idade.

6.2.4. Associações entre estado ponderal e práticas de consumo e confeção de refeições

A proporção da população belga (3–64 anos) que consome regularmente (isto é, pelo menos cinco vezes por semana) as três refeições principais diárias é significativamente maior nos normoponderais (77,5%) do que nos pré-obesos (67,8%), de acordo com a sua classe de IMC (World Health Organization, 2006) e após ajustamento pela idade e pelo sexo. De igual modo, a proporção dos belgas que consome o pequeno-almoço regularmente é significativamente maior nos normoponderais (80,7%) do que nos pré-obesos (74,7%). Em contrapartida, a proporção dos que consomem esta refeição menos de um dia por semana é significativamente maior nos magros (17,3%) do que nos normoponderais (7,0%). Já a proporção dos que consomem regularmente a merenda da manhã é significativamente maior nos normoponderais (45,1%) que nos obesos (26,6%). Não se observam outras associações significativas entre o estado ponderal da população belga e a regularidade do seu consumo de refeições.

Após ajustamento pela idade e pelo sexo, a proporção da população belga que consome duas refeições em casa com a família por dia é significativamente maior nos obesos (35,1%) que nos pré-obesos (24,1%), sendo a percentagem dos que consomem apenas uma refeição

significativamente maior nestes últimos que nos normoponderais (55,6% contra 47,2%). Por outro lado, a proporção dos que consomem este tipo de refeição apenas ao fim de semana é significativamente maior nos normoponderais do que nos obesos (17,2% contra 10,1%). Por fim, a proporção dos obesos na Bélgica cujo tempo médio diário dedicado à confecção do almoço é superior a 10 minutos (48,0%), é significativamente maior do que a dos seus congéneres normoponderais (32,8%) ou magros (36,0%), após ajustamento pela idade e pelo sexo.

6.4. Síntese dos resultados

A maioria dos consumos alimentares diários dos Portugueses, particularmente aqueles efetuados ao pequeno-almoço e ao jantar, ocorre em sua casa. A generalidade dos alimentos e bebidas consumidos não é no entanto confeccionada pelos próprios, sobretudo quando ingeridos ao pequeno-almoço ou em merendas ao longo do dia. Em resultado duma análise mais fina dos padrões de dieta apurados pelo IAN-AF 2015–2016, é possível segmentar a população nacional em grupos bem distintos com base na prevalência dos seus consumos alimentares em diferentes locais de ocorrência — *Em casa dos próprios, No local de trabalho ou ensino, Em restaurantes e noutros locais fora de casa e Em casa de familiares ou amigos* —, e de confecção — *Em restaurantes e noutros locais fora de casa, Na indústria ou no retalho alimentar (incluindo alimentos in natura), Doméstica pelos próprios e Doméstica por familiares ou amigos*. Vários indicadores demográficos e socioeconómicos estão associados ao predomínio de determinado contexto de consumo alimentar que caracteriza cada um destes grupos. Em relação a um padrão de consumos alimentares efetuados

maioritariamente em casa dos próprios, aqueles em que predominam os realizados no local de trabalho ou ensino, ou em casa de familiares e amigos são mais prevalentes nas crianças e nos adultos do que nos adolescentes e nos idosos, respetivamente, sendo também mais comuns nos adultos mais escolarizados do que nos outros. Já o padrão em que predominam os consumos em restaurantes e estabelecimentos similares é menos prevalente nos homens do que nas mulheres entre os menores de idade, mas mais prevalente tanto nos adultos como nos idosos, sendo igualmente mais comum nos que terminaram o Ensino Superior do que naqueles que completaram apenas o 2º Ciclo do Ensino Básico.

Em relação a um padrão de consumos alimentares confeccionados maioritariamente em casa pelos próprios, aquele onde predomina o consumo de alimentos e bebidas confeccionados em restaurantes e estabelecimentos similares é mais prevalente nas crianças e nos adultos do que nos adolescentes e nos idosos, respetivamente. Este padrão é também mais comum nos adultos e nos idosos mais escolarizados do que nos outros, e ainda nos membros de agregados com menores dependentes e com níveis de rendimento mais elevados do que nos restantes. Em contrapartida, este é menos prevalente nas mulheres do que nos homens, nos habitantes de áreas rurais do que nos residentes em áreas mediantemente ou predominantemente urbanas, e nos membros de agregados com insegurança alimentar do que nos de famílias em condição de segurança alimentar. Já o padrão em que domina o consumo de alimentos e bebidas confeccionados na indústria ou no retalho alimentar é mais prevalente nas crianças do que nos adolescentes, embora menos nos menores que residem em áreas mediantemente

urbanas do que naqueles que residem em áreas predominantemente urbanas. Entre os maiores de idade, este padrão é aquele em que prevalece a confeção alimentar doméstica por familiares ou amigos são mais comuns nos homens do que nas mulheres, nos indivíduos mais escolarizados do que nos outros, e nos membros de agregados com níveis de rendimento mais elevados do que nos restantes. Pelo contrário, são menos frequentes nos idosos do que nos adultos, e nos membros de agregados com insegurança alimentar do que nos de famílias em condição de segurança alimentar.

Existem igualmente associações relevantes entre a adoção dum padrão de consumo alimentar caracterizado pelo predomínio de determinado local de ocorrência ou de confeção dos alimentos e certos indicadores de estilo de vida e de condição de saúde, como a qualidade da dieta, o nível de atividade física ou o estado ponderal. Estas relações mantêm-se significativas mesmo após ajustamento para os valores de ingestão energética diária e as covariáveis demográficas e socioeconómicas acima mencionadas. Independentemente do grupo etário a que pertencem, a probabilidade dos Portugueses terem uma dieta de qualidade elevada, ou pelo menos intermédia, é inferior quando a maior parte dos seus consumos alimentares ocorre em restaurantes e estabelecimentos similares, ao invés de na casa dos próprios, e quando a ingestão de alimentos confeccionados na indústria ou no retalho alimentar (embora incluindo alimentos consumidos *in natura*) é prevalente em relação aos de confeção doméstica, nomeadamente pelos próprios no caso de adultos e idosos. No caso destes últimos dois grupos, esta probabilidade é igualmente inferior quando são prevalentes os consumos confeccionados tanto em restaurantes e estabelecimentos similares como em casa por

familiares ou amigos. Por outro lado, a probabilidade dos adultos e dos idosos portugueses serem inativos ou minimamente ativos é superior quando a maioria dos seus consumos alimentares tem lugar em restaurantes e estabelecimentos similares, e não na casa dos próprios. Ainda assim, a probabilidade de serem obesos ou pré-obesos é inferior.

Os resultados apurados pelo IAN-AF não apontam para que os Portugueses com excesso de peso ou obesidade se encontrem mais frequentemente em padrões de consumos alimentares ocorridos fora de casa do que os restantes, ou que, pelo contrário, a sua proporção seja superior quando 80% ou mais dos seus consumos alimentares diários ocorrem na sua própria casa. De acordo com os dados apurados pelo *BNFCS2014*, isso também não acontecerá entre a população belga onde, pelo contrário, serão os normoponderais a mais frequentemente comerem fora de casa, nomeadamente ao almoço (De Ridder et al., 2016). Em ambos os inquéritos, não foi possível concluir a partir das análises efetuadas o que determinará a ausência duma relação significativa entre o local mais frequente da ocorrência de consumos alimentares e o estado ponderal, pese embora, no caso de Portugal, se possa considerar com alguma segurança que não serão fatores associados à qualidade da dieta. Já no caso da Bélgica, é possível concluir-se que uma maior frequência de consumo das refeições principais em casa, principalmente durante a semana e em família, se encontra significativamente associado a uma maior prevalência do excesso de peso ou da obesidade entre a população.

Finalmente, os resultados obtidos apontam para a existência de uma associação direta entre o grau de envolvimento na confeção doméstica de refeições e a prevalência do excesso de peso ou

obesidade na população adulta portuguesa. Na mesma linha, os resultados do *BNFCS2014* indicam que a alocação de mais tempo diário à confeção do almoço está associada à maior prevalência do excesso de peso ou obesidade na população adulta belga (De Ridder et al., 2016). Em sentido oposto, dados do *ATUS 2014–17* mostram que o tempo gasto na preparação de refeições nos EUA é menor em adultos (≥ 20 anos) com excesso de peso do que nos normoponderais (Anekwe & Zeballos, 2019).

O ciclo de práticas da refeição doméstica na população em idade ativa em Portugal em 2021

Capítulo 7

Padrões de envolvimento na confecção doméstica de refeições

7.1. Apuramento

O inquérito administrado entre outubro e novembro de 2021 a uma amostra da população portuguesa residente, em idade ativa ($N = 554$; 18–55 anos), compreendeu questões sobre a frequência de confecção doméstica de refeições e o tempo diário dedicado a esta atividade, durante a semana e ao fim de semana. A análise de *clusters* das respostas, em duas fases, originou duas soluções de agrupamento dos inquiridos com qualidade satisfatória. A primeira, com valor médio de silhueta (medida da qualidade do agrupamento em função da distância média entre entidades agrupadas) igual a 0,3, resultou no apuramento de cinco *clusters* com dimensão compreendida entre os 26 e os 115 inquiridos (4,7% e 20,8% da amostra, respetivamente). A segunda, com valor médio de silhueta igual a 0,2, deu origem a somente quatro *clusters*, com dimensão entre os 88 e os 190 inquiridos (15,9% e 34,3% da amostra, respetivamente). De acordo com o critério de informação aplicado, as duas variáveis que mais contribuíram para gerar ambas as soluções foram as frequências de confecção do jantar e do almoço ao fim de semana. No caso da primeira solução, a terceira variável com maior poder explicativo foi a confecção do jantar durante a semana; já no caso da segunda, terá sido a frequência de confecção do almoço.

Conforme os procedimentos recomendados para a validação de soluções resultantes da aplicação do método de análise de *clusters* em duas fases (Tkaczynski, 2017), escolheram-se aleatoriamente 13 subamostras de inquiridos, cada uma com perto de metade da dimensão da amostra inicial ($n = 277$), que se voltaram a analisar pelo mesmo método. Duas subamostras produziram soluções com 5 *clusters*, semelhantes à originalmente apurada, enquanto outras duas geraram soluções com apenas dois *clusters*. As nove restantes produziram soluções com 4 *clusters*, todas elas semelhantes à segunda solução inicialmente identificada. Entendeu-se assim ser esta última a solução final a interpretar, dado ser a mais parcimoniosa, compreender *clusters* de dimensão mais homogênea e basear-se no conjunto de variáveis com maior poder explicativo do padrão de comportamentos dos inquiridos. Esta solução é apresentada na tabela 7.1, onde se pode observar que a proporção de inquiridos em cada *cluster* varia, quase sempre de forma estatisticamente significativa, com a frequência de confecção do almoço e do jantar nas duas ocasiões consideradas. Por outro lado, as médias do tempo diário alocado a estas atividades são significativamente diferentes entre pelo menos um dos *clusters* apurados e os restantes. Estes resultados apontam para a validade da solução de *clustering* considerada.

Tabela 7.1. Mediana da frequência de confecção doméstica de refeições e média do tempo diário dedicado a esta atividade por uma amostra da população Portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos), por refeição, ocasião e padrão de envolvimento resultante de análise de *clusters* em duas fases.

	Mediana				Valor- <i>p</i> *
	Cluster 1 (<i>n</i> = 190)	Cluster 2 (<i>n</i> = 170)	Cluster 3 (<i>n</i> = 106)	Cluster 4 (<i>n</i> = 88)	
Frequência de confecção					
Do almoço					
<i>Durante a semana</i> ^(a)	3 dias/semana ^I	4 dias/semana ^I	Nunca ^{II}	1 dia/semana ^{III}	<0,001
<i>Ao fim de semana</i> ^(b)	2 fins de semana/mês ^I	Todos os fins de semana ^{II}	3 fins de semana/mês ^{III}	Nunca ^{IV}	<0,001
Do jantar					
<i>Durante a semana</i>	4 dias/semana ^I	5 dias/semana ^{II}	5 dias/semana ^{I,II}	1 dia/semana ^{III}	<0,001
<i>Ao fim de semana</i>	2 fins de semana/mês ^I	Todos os fins de semana ^{II}	3 fins de semana/mês ^{III}	Nunca ^{IV}	<0,001
	Média [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> *
Tempo dedicado à confecção (minutos/dia)					
Do almoço					
<i>Durante a semana</i>	39,1 [35,9-42,5] ^I	41,2 [37,5-45,4] ^I	0,0 [0,0-0,0] ^{II}	26,7 [20,9-33,3] ^{III}	<0,001
<i>Ao fim de semana</i>	47,7 [44,9-50,7] ^I	55,0 [51,0-59,4] ^I	50,5 [45,8-55,4] ^I	17,4 [11,8-23,1] ^{II}	<0,001
Do jantar					
<i>Durante a semana</i>	43,9 [41,3-46,8] ^I	46,9 [43,5-50,8] ^I	44,4 [40,6-48,6] ^I	26,5 [20,4-32,6] ^{II}	<0,001
<i>Ao fim de semana</i>	47,1 [44,6-49,9] ^I	52,3 [48,4-57,2] ^I	51,0 [47,1-55,2] ^I	15,7 [10,7-20,2] ^{II}	<0,001
Do almoço + jantar					
<i>Durante a semana</i>	83,0 [77,8-88,9] ^I	88,1 [81,7-95,1] ^I	44,4 [40,3-49,0] ^{II}	53,2 [43,6-64,2] ^{III}	<0,001
<i>Ao fim de semana</i>	94,9 [89,9-99,8] ^I	107,4 [99,7-115,8] ^I	101,5 [93,5-110,2] ^I	43,4 [34,5-51,7] ^{II}	<0,001

*Nível de significância estatística marginal para testes *H* de Kruskal-Wallis (posição média da frequência de confecção) e *F* de Welch (média do tempo dedicado). Diferentes numerais romanos indicam diferenças significativas entre *clusters* para testes de comparação *post hoc* par-a-par com correção de Bonferroni e de Games-Howell, respetivamente. ^(a) o-Nunca a 5-Cinco dias por semana. ^(b) o-Nunca a 4-Todos os fins-de-semana.

7.2. Caracterização

As tabelas 7.2-7.6 apresentam as características demográficas, socioeconómicas, do consumo alimentar e das atividades do ciclo da refeição doméstica apuradas para os distintos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados neste estudo, respetivamente. A análise e interpretação destas características, nomeadamente da sua variação entre *clusters*, permitiu retratar os padrões da forma que em seguida se descreve.

7.2.1. Cluster 1 — *As gregárias emancipadas*

Este *cluster* engloba pouco mais de um terço dos inquiridos, sendo constituído em pouco mais de dois terços por mulheres. Até metade dos seus elementos confeciona o almoço e o jantar respetivamente três e quatro dias por semana, nos dias úteis, e dois fins de semana por mês, dedicando, em média, aproximadamente uma hora e meia por dia a estas atividades. Neste agrupamento, a média do tempo diário dedicado à confeção do almoço e do jantar durante a semana é inferior em cerca de 12 minutos àquela estimada para o fim de semana. Ainda assim, o tempo dedicado à confeção do almoço em dias úteis é dos mais elevados entre os inquiridos, provavelmente devido à igualmente elevada prevalência do consumo desta refeição em casa. Já o tempo dedicado à confeção do jantar e a prevalência do consumo doméstico desta refeição são dos mais baixos observados, assim como o tempo dedicado à confeção de ambas as refeições e a prevalência do seu consumo ao fim de semana. Os membros deste grupo foram também dos que reportaram estar, em média, mais horas por dia em casa durante a semana, mas menos ao fim de semana.

Considerando a globalidade dos comportamentos e das respostas analisadas, interpretou-se este *cluster* como sendo composto principalmente por inquiridas com maior preferência pelo consumo de refeições fora de casa à noite e ao fim de semana, pelo que foi intitulado *As gregárias*. *As gregárias* estão entre os inquiridos mais jovens e menos frequentemente residentes no Norte de Portugal. Embora quase um quinto não exerça uma atividade profissional remunerada, os seus agregados encontram-se mais amiúde em classes de rendimento superiores do que os restantes. *As gregárias* estão também entre os que mais partilham, ou delegam, as várias decisões e atividades associadas ao ciclo da refeição doméstica no cônjuge ou parceiro(a), nomeadamente a realização das compras alimentares, a confeção das refeições e a lavagem da louça e limpeza da cozinha. Assim, foram ainda designadas por *emancipadas*.

Tabela 7.2. Perfil demográfico dos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

	Proporção (%) por padrão de envolvimento na confeção doméstica de refeições [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> [*]
	<i>As gregárias emancipadas</i> ($n = 190$)	<i>As caseiras remediadas</i> ($n = 170$)	<i>As profissionais diligentes</i> ($n = 106$)	<i>Os universitários desengajados</i> ($n = 88$)	
Total	34,3 [30,3-38,3]	30,7 [26,9-34,5]	19,1 [15,8-22,4]	15,9 [12,9-18,9]	---
Sexo					
<i>Mulheres</i>	67,9 [61,3-74,5] ^I	67,1 [60,0-74,2] ^I	69,8 [61,1-78,5] ^I	50,0 [39,6-60,4] ^{II}	
<i>Homens</i>	32,1 [25,5-38,7] ^I	32,9 [25,8-40,0] ^I	30,2 [21,5-38,9] ^I	50,0 [39,6-60,4] ^{II}	0,013
Grupo etário^(a)					
<i>18-25 anos</i>	15,3 [10,2-20,4] ^I	10,6 [6,0-15,2] ^I	11,3 [5,3-17,3] ^I	30,7 [21,1-40,3] ^{II}	
<i>26-35 anos</i>	46,3 [39,2-53,4] ^I	35,9 [28,7-43,1] ^{III}	47,2 [37,7-56,7] ^I	27,3 [18,0-36,6] ^{II}	
<i>36-45 anos</i>	28,9 [22,5-35,3] ^I	40,6 [33,2-48,0] ^I	26,4 [18,0-34,8] ^I	30,7 [21,2-40,3] ^I	
<i>46-55 anos</i>	9,5 [5,3-13,7] ^I	12,9 [7,9-17,9] ^I	15,1 [8,3-21,9] ^I	11,4 [4,8-18,0] ^I	< 0,001
Área de residência					
<i>Norte</i>	25,8 [19,6-32,0] ^I	32,9 [25,8-40,0] ^{III}	29,2 [20,5-37,9] ^{III}	45,5 [35,1-55,9] ^{II}	
<i>Lisboa e Vale do Tejo</i>	40,0 [33,0-47,0] ^I	37,6 [30,3-44,9] ^I	39,6 [30,3-48,9] ^I	35,2 [25,2-45,2] ^I	
<i>Restantes regiões</i>	34,2 [27,5-40,9] ^I	29,4 [22,6-36,2] ^I	31,1 [22,3-39,9] ^I	19,3 [11,1-27,5] ^I	0,049
Parentalidade					
<i>Não</i>	67,9 [61,3-74,5]	64,7 [57,5-71,9]	61,3 [52,0-70,6]	78,4 [69,8-87,0]	
<i>Sim</i>	32,1 [25,5-38,7]	35,3 [28,1-42,5]	38,7 [29,4-48,0]	21,6 [13,0-30,2]	0,065
N.º de adultos no agregado					
<i>Um</i>	26,3 [20,0-32,6] ^I	27,6 [20,9-34,3] ^I	25,5 [17,2-33,8] ^I	25,0 [16,0-34,0] ^I	
<i>Dois</i>	48,9 [41,8-56,0] ^I	51,8 [44,9-59,3] ^I	50,9 [41,4-60,4] ^I	31,8 [22,1-41,5] ^{II}	
<i>Três ou mais</i>	24,7 [18,6-30,8] ^I	20,6 [14,5-26,7] ^I	23,6 [15,5-31,7] ^I	43,2 [32,9-53,5] ^{II}	0,006

^{*} Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson. ^(a) Média [IC_{95%}] da idade nos *clusters* *Um* = 33,6 [32,6-34,7]^I, *Dois* = 35,0 [33,5-36,6]^{III}, *Três* = 35,9 [34,8-37,1]^{II} e *Quatro* = 32,7 [30,7-34,6]^I; *F* de Welch = 3,830, valor-*p* = 0,010. Diferentes numerais romanos indicam diferenças significativas entre *clusters* para testes de comparação *post hoc* z entre colunas, com ajustamento de Bonferroni, e par-a-par de Games-Howell, respetivamente.

Tabela 7.3. Perfil socioeconómico dos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

	Proporção (%) por padrão de envolvimento na confeção doméstica de refeições [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> *
	<i>As gregárias emancipadas</i> ($n = 190$)	<i>As caseiras remediadas</i> ($n = 170$)	<i>As profissionais diligentes</i> ($n = 106$)	<i>Os universitários desengajados</i> ($n = 88$)	
Condição perante o trabalho^(a)					
<i>Estudante</i>	8,4 [4,5-12,3] ^I	8,2 [4,1-12,3] ^I	2,8 [-0,3-5,9] ^I	26,1 [19,9-35,3] ^{II}	
<i>Empregado</i>	81,1 [75,5-86,7] ^I	80,0 [74,0-86,0] ^I	92,5 [87,5-97,5] ^{II}	70,5 [61,0-80,0] ^I	
<i>Desempregado ou inativo</i>	10,5 [6,1-14,9] ^I	11,8 [7,0-16,6] ^I	4,7 [0,7-8,7] ^I	3,4 [-0,4-7,2] ^I	< 0,001
Rendimento médio mensal líquido do agregado^(b)					
$\leq \text{€}1\ 000$	18,1 [12,6-23,6]	25,3 [18,8-31,8]	17,5 [10,3-24,7]	25,3 [16,2-34,4]	
$] \text{€}1\ 000-1\ 500]$	25,4 [19,2-31,6]	30,9 [24,0-37,8]	31,1 [22,3-39,9]	19,0 [10,8-27,2]	
$] \text{€}1\ 500-2\ 000]$	26,0 [19,8-32,2]	16,7 [11,1-22,3]	29,1 [20,5-37,7]	21,5 [12,9-30,1]	
$> \text{€}2\ 000$	30,5 [24,0-37,0]	27,2 [20,5-33,9]	22,3 [14,4-30,2]	34,2 [24,3-44,1]	0,097
Média por padrão de envolvimento na confeção doméstica de refeições [IC_{95%}]					
Tempo passado em casa (horas/dia)					
<i>Durante a semana</i>	14,1 [13,3-14,9] ^{III}	14,4 [13,6-15,2] ^I	12,5 [11,8-13,3] ^{II}	13,4 [12,3-14,4] ^{III}	0,049
<i>Ao fim de semana</i>	15,3 [14,7-15,9] ^I	16,9 [16,1-17,6] ^{II}	17,5 [16,6-18,3] ^{II}	16,1 [15,1-17,2] ^{III}	< 0,001

*Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson (trabalho e rendimento) e *H* de Kruskal-Wallis (posições médias do número de horas passadas em casa). Diferentes numerais romanos indicam diferenças significativas entre clusters para testes de comparação *post hoc* z entre colunas e par-a-par, com ajustamento ou correção de Bonferroni, respetivamente. ^(a)De acordo com a classificação do INE. ^(b)*Não sei* e *Prefero não responder* tratados como valores em falta, $n = 521$.

Tabela 7.4. Características do consumo alimentar dos padrões de envolvimento na confecção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

	Proporção (%) por padrão de envolvimento na confecção doméstica de refeições [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> *
	<i>As gregárias emancipadas</i> (<i>n</i> = 190)	<i>As caseiras remediadas</i> (<i>n</i> = 170)	<i>As profissionais diligentes</i> (<i>n</i> = 106)	<i>Os universitários desengajados</i> (<i>n</i> = 88)	
Em restrição calórica ^(a)					
<i>Não</i>	77,9 [72,0-83,8] ^I	68,1 [61,1-75,1] ^{II}	82,4 [75,2-89,6] ^I	83,1 [75,3-90,9] ^I	
<i>Sim</i>	22,1 [16,2-28,0] ^I	31,9 [24,9-38,9] ^{II}	17,6 [10,4-24,8] ^I	16,9 [9,1-24,7] ^I	0,014
Consumo de refeições em casa					
<i>Durante a semana</i>					
<i>Pequeno-almoço</i>	88,9 [84,4-93,4]	86,5 [81,4-91,6]	78,3 [70,5-86,1]	83,0 [75,2-90,8]	0,083
<i>Almoço</i>	60,5 [53,5-67,5] ^I	64,7 [57,5-71,9] ^I	10,4 [4,6-16,2] ^{II}	48,9 [38,5-59,3] ^I	< 0,001
<i>Lanche</i>	45,8 [38,7-52,9] ^I	45,3 [37,8-52,8] ^I	23,6 [15,5-31,7] ^{II}	35,2 [25,2-45,2] ^{III}	< 0,001
<i>Jantar</i>	90,0 [85,7-94,3] ^{III}	95,9 [92,9-98,9] ^{III}	98,1 [95,5-100,7] ^I	88,6 [82,0-95,2] ^{II}	0,008
<i>Nenhuma</i>	0,5 [-0,5-1,5]	0 [0,0-0,0]	0 [0,0-0,0]	1,1 [-1,1-3,3]	0,287
<i>Ao fim de semana</i>					
<i>Pequeno-almoço</i>	87,9 [83,3-92,5]	91,2 [86,6-95,5]	91,5 [86,2-96,8]	86,4 [79,2-93,6]	0,501
<i>Almoço</i>	75,3 [69,2-81,4] ^{III}	85,9 [80,7-91,1] ^{II}	83,0 [75,8-90,2] ^{III}	67,0 [57,2-76,8] ^I	0,002
<i>Lanche</i>	58,4 [51,4-65,4]	70,6 [63,8-77,4]	65,1 [56,0-74,2]	62,5 [52,4-72,6]	0,116
<i>Jantar</i>	73,2 [66,9-79,5] ^I	88,8 [84,1-93,5] ^{II}	86,8 [80,4-93,2] ^{III}	72,7 [63,4-82,0] ^{III}	< 0,001
<i>Nenhuma</i>	1,0 [-0,4-2,4] ^I	0 [0,0-0,0] ^I	0 [0,0-0,0] ^I	6,8 [1,5-12,1] ^{II}	< 0,001

* Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson. Diferentes numerais romanos indicam diferenças significativas entre *clusters* para testes de comparação *post hoc* z entre colunas com ajustamento de Bonferroni. ^(a) Conforme detalhado na tabela S3.7.

Tabela 7.5. Partilha das atividades do ciclo da refeição doméstica com o cônjuge ou parceiro(a) pelos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

	Proporção (%) por padrão de envolvimento na confeção doméstica de refeições [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> *
	<i>As gregárias emancipadas</i> ($n = 190$)	<i>As caseiras remediadas</i> ($n = 170$)	<i>As profissionais diligentes</i> ($n = 106$)	<i>Os universitários desengajados</i> ($n = 88$)	
Partilham com o cônjuge/parceiro(a)					
O planeamento das refeições					
A escolha de ingredientes					
<i>Não</i>	57,9 [50,9-64,9] ¹	60,6 [53,3-67,9] ¹	61,3 [52,0-70,6] ¹	80,7 [72,5-88,9] ^{II}	
<i>Sim</i>	42,1 [35,1-49,1] ¹	39,4 [32,1-46,7] ¹	38,7 [28,8-47,2] ¹	19,3 [11,1-27,5] ^{II}	0,002
A escolha do modo de preparação					
<i>Não</i>	63,7 [56,9-70,5] ¹	68,8 [61,8-75,8] ^{I,II}	67,9 [59,0-76,8] ^{I,II}	83,0 [75,2-90,8] ^{II}	
<i>Sim</i>	36,3 [29,5-43,1] ¹	31,2 [24,2-38,2] ^{I,II}	32,1 [23,2-41,0] ^{I,II}	17,0 [9,2-24,8] ^{II}	0,014
As compras alimentares					
<i>Não</i>	58,9 [51,9-65,9] ¹	68,2 [61,2-75,2] ^{I,II}	65,1 [56,0-74,2] ^{I,II}	80,7 [72,5-88,9] ^{II}	
<i>Sim</i>	41,1 [34,1-48,1] ¹	31,8 [24,8-38,8] ^{I,II}	34,9 [25,8-44,0] ^{I,II}	19,3 [11,1-27,5] ^{II}	0,004
A confeção das refeições					
<i>Não</i>	56,8 [49,8-63,8] ¹	68,2 [61,2-75,2] ^{I,II}	64,2 [55,1-73,3] ^{I,II}	80,7 [72,5-88,9] ^{II}	
<i>Sim</i>	43,2 [36,2-50,2] ¹	31,8 [24,8-38,8] ^{I,II}	35,8 [26,7-44,9] ^{I,II}	19,3 [11,1-27,5] ^{II}	0,001
A lavagem da louça e a arrumação da cozinha					
<i>Não</i>	54,2 [47,1-61,3] ¹	63,5 [56,3-70,7] ¹	62,3 [53,1-71,5] ¹	75,0 [66,0-84,0] ^{II}	
<i>Sim</i>	45,8 [38,7-52,9] ¹	36,5 [29,3-43,7] ^{I,II}	37,7 [28,5-46,9] ^{I,II}	25,0 [16,0-34,0] ^{II}	0,010

* Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson. Diferentes numerais romanos indicam diferenças significativas entre *clusters* para testes de comparação *post hoc* z entre colunas com ajustamento de Bonferroni.

Tabela 7.6. Partilha das atividades do ciclo da refeição doméstica com a mãe pelos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

	Proporção (%) por padrão de envolvimento na confeção doméstica de refeições [IC _{95%}]				Valor- p *
	<i>As gregárias emancipadas</i> ($n = 190$)	<i>As caseiras remediadas</i> ($n = 170$)	<i>As profissionais diligentes</i> ($n = 106$)	<i>Os universitários desengajados</i> ($n = 88$)	
Partilham com a mãe					
O planeamento das refeições					
A escolha de ingredientes					
<i>Não</i>	79,5 [73,8-85,2] ^I	82,9 [77,2-88,6] ^I	84,0 [77,0-91,0] ^I	51,1 [40,7-61,5] ^{II}	
<i>Sim</i>	20,5 [14,8-26,2] ^I	17,1 [11,4-22,8] ^I	16,0 [9,0-23,0] ^I	48,9 [38,5-59,3] ^{II}	<0,001
A escolha do modo de preparação					
<i>Não</i>	80,5 [74,9-86,1] ^I	84,1 [78,6-89,6] ^I	86,8 [80,4-93,2] ^I	50,0 [39,6-60,4] ^{II}	
<i>Sim</i>	19,5 [13,9-25,1] ^I	15,9 [10,4-21,4] ^I	13,2 [6,8-19,6] ^I	50,0 [39,6-60,4] ^{II}	<0,001
As compras alimentares					
<i>Não</i>	81,1 [75,5-86,7] ^I	85,3 [80,0-90,6] ^I	82,1 [74,8-89,4] ^I	52,3 [41,9-62,7] ^{II}	
<i>Sim</i>	18,9 [13,3-24,5] ^I	14,7 [9,4-20,0] ^I	17,9 [10,6-25,2] ^I	47,7 [37,3-58,1] ^{II}	<0,001
A confeção das refeições					
<i>Não</i>	79,5 [73,8-85,2] ^I	83,5 [77,9-89,1] ^I	84,0 [77,0-91,0] ^I	50,0 [39,6-60,4] ^{II}	
<i>Sim</i>	20,5 [14,8-26,2] ^I	16,5 [10,9-22,1] ^I	16,0 [9,0-23,0] ^I	50,0 [39,6-60,4] ^{II}	<0,001
A lavagem da louça e a arrumação da cozinha					
<i>Não</i>	81,6 [76,1-87,1] ^I	82,4 [76,7-88,1] ^I	85,8 [79,2-92,4] ^I	55,7 [45,3-66,1] ^{II}	
<i>Sim</i>	18,4 [12,9-23,9] ^I	17,6 [11,9-23,3] ^I	14,2 [7,6-20,8] ^I	44,3 [33,9-54,7] ^{II}	<0,001

* Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson. Diferentes numerais romanos indicam diferenças significativas entre *clusters* para testes de comparação *post hoc* z entre colunas com ajustamento de Bonferroni.

7.2.2. Cluster 2 — As caseiras remediadas

Este *cluster* compreende 30,7% dos inquiridos, sendo composto em pouco mais de dois terços por mulheres, tal como o *Cluster 1*. Contudo, de forma distinta, até metade dos seus elementos confeciona o almoço e o jantar praticamente todos os dias, despendendo, em média, cerca de uma hora e quarenta minutos com estas atividades diariamente, em particular aproximadamente mais cinco minutos com o almoço e 12 minutos com o jantar do que as *gregárias emancipadas*. A média do tempo diário dedicado à confeção destas refeições durante a semana é inferior em cerca de 19 minutos à estimada para o fim de semana neste agrupamento. Mas este diferencia-se sobretudo porque os seus elementos são, de entre todos os inquiridos, os que mais tempo dedicam a esta tarefa doméstica, independentemente da ocasião ou do tipo de refeição em causa, e os que menos partilham, ou delegam, as atividades a ela associadas, nomeadamente com o cônjuge ou parceiro(a). Isto coaduna-se tanto com a elevada prevalência do consumo doméstico de refeições observada neste agrupamento, como com o facto dos seus elementos serem dos inquiridos que, em média, mais horas passam em casa por dia, principalmente ao fim de semana. Assim, interpretou-se este *cluster* como sendo constituído essencialmente por inquiridas com maior preferência pela confeção e consumo de refeições em casa, pelo que foi intitulado *As caseiras*. *As caseiras* encontram-se menos frequentemente nos grupos etários mais jovens e nos agregados com mais adultos que os restantes inquiridos. Um quinto não exerce atividade profissional remunerada e os seus agregados encontram-se mais amiúde nas classes de rendimento mais baixas do que nas mais elevadas. Assim foram adicionalmente qualificadas como *remediadas*.

7.2.3. Cluster 3 — As profissionais diligentes

Este *cluster* engloba perto de um quinto dos inquiridos, mas praticamente 70,0% dos seus elementos são mulheres. Distingue-se dos restantes agrupamentos sobretudo pelo facto dos seus membros nunca confeccionarem o almoço durante a semana, e somente 10,4% almoçarem em casa nesta ocasião. Tais hábitos são explicáveis pela elevadíssima proporção de inquiridos com atividade profissional remunerada observada neste *cluster*, pelo que foi intitulado *As profissionais*. Ainda assim, até metade dos seus elementos confeciona as restantes refeições analisadas praticamente todos os dias, mesmo dedicando-se, em média, menos de uma hora e 15 minutos diariamente a esta atividade, isto é, bastante menos tempo do que as *caseiras remediadas* ou mesmo as *gregárias emancipadas*. Relativamente a estas últimas, no entanto, e particularmente ao fim de semana, *As profissionais* tendem a despende mais tempo diário com a confeção do almoço e do jantar e a exibir uma maior prevalência do consumo doméstico destas refeições, o que se coaduna com o facto de passarem, em média, quase mais duas horas e um quarto por dia em casa. Acresce que a proporção das que partilham, ou delegam, as tarefas associadas ao ciclo da refeição doméstica com o cônjuge ou parceiro(a) é menor. Assim, receberam adicionalmente a designação de *diligentes*. Tal como as *caseiras remediadas*, as *profissionais diligentes* são, em média, mais velhas e apresentam maior proporção de inquiridos com filhos(as) do que os restantes *clusters*. São, no entanto, mais amiúde provenientes de agregados com maior número de adultos e de uma classe de rendimento mais elevada, e seguem menos frequentemente dietas com restrição calórica.

7.2.4. Cluster 4 — Os universitários desengajados

Este *cluster* compreende menos de um quinto dos inquiridos, mas exatamente metade são homens. Além disto, o que o diferencia marcadamente dos restantes é o facto de até metade dos seus elementos confeccionarem o almoço ou o jantar somente um dia durante a semana e, igualmente, até metade nunca confeccionar qualquer destas refeições ao fim de semana. Acresce que os membros deste agrupamento são os que menos tempo dedicam, globalmente, à confeção de refeições, apenas cerca de 48 minutos por dia, em média. Ainda assim, gastam aproximadamente mais 9 minutos por dia com esta atividade do que as *profissionais diligentes*, durante a semana, embora quase menos 52 minutos por dia do que as *gregárias emancipadas*, ao fim de semana. De igual modo, a prevalência do consumo doméstico do almoço neste *cluster* é maior durante a semana relativamente às primeiras, mas menor ao fim de semana em relação às segundas. Finalmente, é neste cluster que se observam em simultâneo a menor proporção de inquiridos que partilha ou delega as decisões e atividades associadas ao ciclo da refeição doméstica no cônjuge ou parceiro(a), e a maior que as delega ou partilha com a mãe. Tendo em conta o conjunto das características e comportamentos observados, interpretou-se este *cluster* como sendo constituído sobretudo por inquiridos com um baixo grau de envolvimento na confeção e consumo doméstico de refeições, pelo que foi intitulado *Os desengajados*. Os *desengajados* pertencem muito mais frequentemente ao grupo etário compreendido entre os 18 e os 25 anos, aos residentes no Norte de Portugal, aos inquiridos sem filhos(as), aos agregados com três ou mais adultos e aos estudantes do que os membros dos restantes agrupamentos apurados, pelo que

foram adicionalmente qualificados como *universitários*.

Finalmente, os *universitários desengajados* exibem ainda a menor proporção de indivíduos pertencentes a agregados com um nível de rendimento intermédio e a seguir uma dieta com restrição calórica.

7.3. Relação com práticas, atitudes e motivações

As tabelas 7.8-7.10 descrevem, respetivamente, as práticas de aquisição e planeamento dos consumos alimentares, as atitudes face a hábitos e práticas de confeção doméstica de refeições, as competências culinárias, a autoeficácia culinária e as motivações para a confeção doméstica de refeições que distinguem entre si os padrões identificados.

As *gregárias emancipadas* são dos inquiridos que menos frequentemente fazem compras alimentares para consumo doméstico, que menos horas por semana dedicam, em média, a esta atividade e que menos aproveitam a sua realização para planear refeições. Estão igualmente entre os que menos valorizam a confeção e o consumo doméstico de refeições e os seus benefícios face ao consumo alimentar fora de casa, principalmente no contexto do fim de semana, e os que menos se sentem intrinsecamente motivados ou socialmente obrigados a confeccionar as suas refeições, nomeadamente durante a semana. Embora as suas competências culinárias estejam, em média, a par com as dos inquiridos dos outros *clusters* (exceto os *universitários desengajados*) e gostem igualmente de cozinhar, são proporcionalmente muito menos as *gregárias emancipadas* que avaliam a sua aptidão e autonomia para confeccionar refeições como *Boa ou muito boa* que as *caseiras remediadas*. Em contrapartida, são um pouco mais

que as *profissionais diligentes*, tendo também mais tempo diário disponível que estas para dedicar à confeção doméstica de refeições. Talvez por isso cerca dum quarto possua um robô de cozinha, uma proporção superior em relação à observada nas *caseiras remediadas* mas ainda assim bastante inferior à das *profissionais diligentes*.

As caseiras remediadas estão entre os inquiridos que mais regularmente efetuam compras alimentares para consumo doméstico e que mais horas por semana, em média, despendem nesta atividade. No entanto, encontram-se proporcionalmente menos vezes entre os que tiram *Frequentemente* ou *Sempre* partido da concretização desta tarefa para planejar refeições em relação às *profissionais diligentes*, talvez porque estejam, em média, mais intrinsecamente motivadas para confeccionar o almoço ou o jantar em casa, nomeadamente ao fim de semana, ou simplesmente porque tenham mais tempo para dedicar à confeção de refeições, principalmente durante a semana. É também neste *cluster* que, em média, mais se valoriza a confeção e o consumo doméstico de refeições e os seus benefícios face ao consumo alimentar fora de casa, independentemente da ocasião, e menos se cozinha o almoço ou jantar por dever ou obrigação, exceto ao fim de semana.

Tabela 7.8. Práticas de aquisição e planeamento dos consumos alimentares dos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

	Proporção (%) por padrão de envolvimento na confeção doméstica de refeições [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> [*]
	<i>As gregárias emancipadas</i> ($n = 190$)	<i>As caseiras remediadas</i> ($n = 170$)	<i>As profissionais diligentes</i> ($n = 106$)	<i>Os universitários desengajados</i> ($n = 88$)	
Faz compras alimentares para consumo em sua casa^(a)					
<i>Até uma vez por mês</i>	8,4 [4,5-12,3] ^I	5,9 [2,4-9,4] ^I	5,7 [1,3-10,1] ^I	29,5 [20,0-39,0] ^{II}	
<i>Até uma vez por semana</i>	50,5 [43,4-57,6] ^I	48,2 [40,7-55,7] ^I	50,9 [41,4-60,4] ^I	44,3 [33,9-54,7] ^I	
<i>Várias vezes por semana</i>	41,1 [34,1-48,1] ^{III}	45,9 [38,4-53,4] ^{II}	43,4 [34,0-52,8] ^{III}	26,1 [16,9-35,3] ^I	< 0,001
Utiliza lista de compras					
<i>Não</i>	11,1 [6,6-15,6] ^I	10,6 [6,0-15,2] ^I	13,2 [6,8-19,6] ^I	22,7 [13,9-31,5] ^I	
<i>Sim</i>	88,9 [84,4-93,4] ^I	89,4 [84,8-94,0] ^I	86,8 [80,4-93,2] ^I	77,3 [68,5-86,1] ^I	0,033
Aproveita para planear refeições^(b)					
<i>Nunca</i>	4,2 [1,3-7,1] ^I	2,4 [0,1-4,7] ^I	2,8 [-0,3-5,9] ^I	19,3 [11,1-27,5] ^{II}	
<i>Raramente</i>	15,8 [10,6-21,0] ^I	15,3 [9,9-20,7] ^I	12,3 [6,0-18,6] ^I	13,6 [6,4-20,8] ^I	
<i>Às vezes</i>	44,7 [37,6-51,8] ^I	40,6 [33,2-48,0] ^I	35,8 [26,7-44,9] ^I	44,3 [33,9-54,7] ^I	
<i>Frequentemente</i>	25,3 [19,1-31,5] ^{III}	31,8 [24,8-38,8] ^I	35,8 [26,7-44,9] ^I	15,9 [8,3-23,5] ^{II}	
<i>Sempre</i>	10,0 [5,7-14,3] ^I	10,0 [5,5-14,5] ^I	13,2 [6,8-19,6] ^I	6,8 [1,5-12,5] ^I	< 0,001
Média por padrão de envolvimento na confeção doméstica de refeições [IC_{95%}]					
Tempo gasto em compras alimentares para consumo em casa					
<i>Horas por semana</i>	2,6 [2,3-3,1] ^I	3,5 [2,8-4,4] ^I	2,3 [1,9-2,7] ^I	1,9 [1,4-2,4] ^{II}	0,002

^{*}Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson (hábitos de compra alimentar) e *H* de Kruskal-Wallis (posição média do número de horas despendidas por semana). Diferentes numerais romanos indicam diferenças significativas entre *clusters* para testes de comparação *post hoc* *z* entre colunas e par-a-par, com ajustamento ou correção de Bonferroni, respetivamente. ^(a) De 1-*Nunca* ou *Quase Nunca* a 8-*Diariamente*. ^(b) Se tratada como variável ordinal: *H* de Kruskal-Wallis = 20,645, valor-*p* < 0,001. Testes de comparação *post hoc* par-a-par com correção de Bonferroni indicam que a sua distribuição nos *Universitários Desengajados* domina estocasticamente as dos restantes *clusters* para valor-*p* = 0,05.

Tabela 7.9. Atitudes face a hábitos de consumo e práticas de confecção doméstica de refeições, competências culinárias e autoeficácia culinária dos padrões de envolvimento na confecção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

	Média por padrão de envolvimento na confecção doméstica de refeições [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> [*]
	<i>As gregárias emancipadas</i> ($n = 190$)	<i>As caseiras remediadas</i> ($n = 170$)	<i>As profissionais diligentes</i> ($n = 106$)	<i>Os universitários desengajados</i> ($n = 88$)	
Valorização da confecção e consumo doméstico de refeições^(a)					
11 itens, $\alpha = 0,801$	5,0 [4,9-5,2] ^I	5,4 [5,3-5,5] ^{II}	5,1 [4,9-5,3] ^{I,II}	4,6 [4,3-4,8] ^{III}	< 0,001
Gosto por cozinhar^(b)					
1 item	4,8 [4,6-5,1] ^{I,II}	5,1 [4,8-5,4] ^I	4,9 [4,6-5,2] ^{I,II}	4,2 [3,8-4,6] ^{II}	0,030
Competências culinárias^(c)					
7 itens, $\alpha = 0,876$	4,7 [4,5-4,8] ^I	4,8 [4,7-5,0] ^I	4,7 [4,5-4,8] ^I	4,1 [3,8-4,4] ^{II}	< 0,001
Proporção (%) por padrão de envolvimento na confecção doméstica de refeições [IC_{95%}]					
Autoeficácia culinária					
<i>Muito má ou má</i>	6,9 [3,3-10,5] ^I	4,1 [1,1-7,1] ^I	8,5 [3,2-13,8] ^{I,II}	18,7 [10,6-26,8] ^{II}	
<i>Razoável</i>	34,7 [27,9-41,5] ^I	24,7 [18,2-31,2] ^I	35,8 [26,7-44,9] ^I	39,1 [28,9-49,3] ^I	
<i>Boa ou muito boa</i>	58,4 [51,4-65,4] ^{I,II}	71,2 [64,4-78,0] ^{II}	55,7 [46,2-65,2] ^{I,II}	43,2 [32,9-53,5] ^I	< 0,001
Possui robô de cozinha					
<i>Não</i>	76,8 [70,8-82,8] ^{I,II}	83,8 [78,3-89,3] ^I	69,4 [60,6-78,2] ^{II}	76,1 [67,2-85,0] ^{I,II}	
<i>Sim</i>	23,2 [17,2-29,2] ^{I,II}	16,2 [10,7-21,7] ^I	30,6 [21,8-39,4] ^{II}	23,9 [15,0-32,8] ^{I,II}	0,046

^{*}Nível de significância estatística marginal para testes *F* de Welch (atitudes e competências culinárias) e χ^2 de Pearson (autoeficácia culinária e posse de robô de cozinha). Diferentes numerais romanos indicam diferenças significativas entre clusters para testes de comparação *post-hoc* par-a-par de Games-Howell e *z* entre colunas com ajustamento de Bonferroni, respetivamente. ^(a) De 1-*Discordo Totalmente* a 7-*Concordo Totalmente*. ^(b) De 1-*Não gosto nada* a 7-*Gosto muito* (4-*Não gosto, nem desgosto*). ^(c) De 1-*Discordo Totalmente* a 6-*Concordo Totalmente*. ^(d) De 1-*Muito má, não sou capaz de cozinhar nenhum ou quase nenhum dos pratos que pretendo sem recorrer a receitas ou a instruções de terceiros* a 5-*Muito boa, sou capaz de cozinhar todos ou quase todos os pratos que pretendo sem recorrer a receitas ou a instruções de terceiros*.

Tabela 7.10. Motivações para a confeção doméstica de refeições por refeição, ocasião e padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

	Média por padrão de envolvimento na confeção doméstica de refeições [IC _{95%}]								Valor- <i>p</i> *
	<i>As gregárias emancipadas</i>		<i>As caseiras remediadas</i>		<i>As profissionais diligentes</i>		<i>Os universitários desengajados</i>		
Motivação intrínseca ^(a, b)									
<i>Durante a semana</i>	<i>n</i>		<i>n</i>		<i>n</i>		<i>n</i>		
<i>Almoço</i> ($\alpha = 0,876$)	190	3,5 [3,3-3,7] ^{I,II}	170	3,7 [3,6-3,9] ^I	0	---	57	3,2 [2,8-3,5] ^{II}	0,033
<i>Jantar</i> ($\alpha = 0,890$)	186	3,7 [3,5-3,9] ^{I,II}	166	4,0 [3,8-4,3] ^I	104	3,5 [3,3-3,7] ^{II}	54	3,4 [3,0-3,7] ^{II}	0,005
<i>Ao fim de semana</i>									
<i>Almoço e/ou jantar</i> ($\alpha = 0,907$)	190	3,8 [3,6-4,0] ^{I,II}	170	4,2 [3,9-4,4] ^I	106	3,8 [3,5-4,1] ^{I,II}	48	3,2 [2,8-3,7] ^{II}	0,001
Valorização dos benefícios ^(a, c)									
<i>Durante a semana</i>									
<i>Almoço</i> ($\alpha = 0,687$)	190	4,4 [4,2-4,5] ^I	170	4,7 [4,5-4,9] ^{II}	0	---	57	3,8 [3,5-4,2] ^{III}	< 0,001
<i>Jantar</i> ($\alpha = 0,718$)	186	4,3 [4,1-4,5] ^I	166	4,8 [4,5-5,0] ^{II}	104	4,1 [3,8-4,4] ^{I,III}	54	3,5 [3,0-3,9] ^{III}	< 0,001
<i>Ao fim de semana</i>									
<i>Almoço e/ou jantar</i> ($\alpha = 0,796$)	190	4,2 [4,0-4,4] ^I	170	4,8 [4,6-5,0] ^{II}	106	4,1 [3,8-4,4] ^I	48	3,2 [2,7-3,7] ^{III}	< 0,001
Motivação extrínseca ^(a, d)									
<i>Durante a semana</i>									
<i>Almoço</i> ($\alpha = 0,523$)	190	4,4 [4,2-4,6]	170	4,3 [4,1-4,5]	0	---	57	4,0 [3,6-4,4]	0,083
<i>Jantar</i> ($\alpha = 0,652$)	186	4,7 [4,5-4,9] ^I	166	4,8 [4,6-5,0] ^I	104	4,8 [4,5-5,0] ^I	54	3,8 [3,5-4,3] ^{II}	< 0,001
<i>Ao fim de semana</i>									
<i>Almoço e/ou jantar</i> ($\alpha = 0,668$)	190	4,5 [4,3-4,7] ^I	170	4,7 [4,5-4,8] ^I	106	4,4 [4,2-4,7] ^I	48	3,6 [3,1-4,0] ^{II}	< 0,001

* Nível de significância estatística marginal para testes *F* de Análise de Variância. Diferentes numerais romanos indicam diferenças significativas entre *clusters* para testes de comparação *post hoc* par-a-par de Tukey (*HSD*). ^(a) Questões respondidas apenas por inquiridos reportando frequência de confeção doméstica da refeição ¹ *Nunca*, resultando em amostras de tamanho variável. De *1-Discordo Totalmente* a *7-Concordo Totalmente*. ^(b) 7 itens (prazer, satisfação pessoal, autoeficácia). ^(c) 3 itens (nutrição, saúde, cuidado da família) + 1 item ao almoço durante a semana (benefícios financeiros). ^(d) 3 itens (hábito, dever, responsabilidade) + 1 item ao jantar durante a semana e ao almoço e/ou jantar ao fim de semana (benefícios financeiros). Número de itens em cada escala determinado por Análise Fatorial exploratória com extração de componentes principais.

Quase três quartos das *caseiras remediadas* avaliam a sua aptidão e autonomia culinária como *Boa ou muito boa*, uma proporção muito maior que a observada em qualquer um dos outros *clusters*. Talvez por isso a proporção das que possuem um robô de cozinha seja menor, pese embora as suas competências culinárias não serem, em média, significativamente superiores.

Tal como as *gregárias emancipadas*, as *profissionais diligentes* estão menos envolvidas no ciclo das práticas da refeição doméstica que as *caseiras remediadas* e valorizam menos, em média, a confeção e o consumo doméstico de refeições e os seus benefícios face ao consumo alimentar fora de casa, principalmente no contexto do fim de semana.

Sentem-se, no entanto, mais socialmente e pessoalmente obrigadas que as primeiras a confeccionar e a consumir o jantar em casa durante a semana, sendo por esse motivo que possivelmente o fazem tanto ou mais que elas, ou mesmo que as segundas. Provavelmente por não gostarem tanto de cozinhar, nem se sentirem tão confiantes nas suas competências culinárias como as *caseiras remediadas*, nem estando tanto tempo em casa como elas, as *profissionais diligentes* possuem mais amiúde um robô de cozinha.

O quarto e último padrão identificado congrega os inquiridos com menor grau de envolvimento nas atividades de planeamento e aquisição dos seus consumos alimentares, à semelhança do que já acontecia relativamente à confeção das suas refeições, pese embora a elevada prevalência do consumo doméstico de refeições neste *cluster*, nomeadamente do jantar. Os *universitários desengajados* são o agrupamento onde em média menos se valoriza a confeção e o consumo doméstico de refeições e os seus benefícios face ao consumo alimentar fora de casa, onde menos prazer ou satisfação

pessoal se tira de cozinhar e onde menos prevalece a obrigação de confeccionar as próprias refeições. É também o *cluster* onde tanto as competências como a autoeficácia nas artes culinárias são menos expressivas e talvez por isso, ainda assim, um quarto dos seus membros possua um robô de cozinha.

7.4. Relação com o estado ponderal

Uma análise descritiva dos valores do IMC para a totalidade da amostra revelou que este indicador era, em média, significativamente maior nos homens do que nas mulheres e nos inquiridos que seguiam dietas com restrição calórica do que nos restantes. Constatou-se ainda existir uma relação direta entre idade e valor do IMC. A tabela 7.11 descreve assim as diferenças de estado ponderal existentes entre os padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições apurados após ajustamento ao sexo, idade e tipo de dieta.

Tabela 7.11. Estado ponderal dos padrões de envolvimento na confecção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

	<i>n</i> (%)	Proporção (%) por padrão de envolvimento na confecção doméstica de refeições [IC _{95%}]				Valor- <i>p</i> *
		<i>As gregárias emancipadas</i>	<i>As caseiras remediadas</i>	<i>As profissionais diligentes</i>	<i>Os universitários desengajados</i>	
Estado ponderal ^(a)						
Mulheres						
<i>Magreza ou eutrofia</i>	253 (70,2)	79,7 [72,8-86,6] ¹	63,9 [55,1-72,7] ¹¹	64,9 [54,0-75,8] ^{1,11}	65,9 [51,9-79,9] ^{1,11}	
<i>Pré-obesidade e obesidade</i>	108 (29,8)	20,3 [13,4-27,2] ¹	36,1 [27,3-44,9] ¹¹	35,1 [24,2-46,0] ^{1,11}	34,1 [20,1-48,1] ^{1,11}	0,042
Homens						
<i>Magreza ou eutrofia</i>	100 (51,8)	52,5 [40,0-65,0]	58,9 [46,0-71,8]	46,9 [29,6-64,2]	45,5 [30,8-60,2]	
<i>Pré-obesidade e obesidade</i>	93 (48,2)	47,5 [35,0-60,0]	41,1 [28,2-54,0]	53,1 [35,8-70,4]	54,5 [39,8-69,2]	0,538
Médias marginais estimadas por padrão de envolvimento na confecção doméstica de refeições [IC_{95%}]						
Índice de Massa Corporal						
<i>Mulheres</i>	361 (65,2)	23,0 [21,3-24,7]	23,3 [21,9-24,7]	24,7 [22,5-26,9]	23,0 [20,1-25,8]	0,651
<i>Homens</i>	193 (34,8)	24,6 [22,1-25,5] ¹	23,4 [21,4-25,3] ¹	21,4 [16,6-25,4] ¹	28,4 [25,6-31,9] ¹¹	0,046

* Nível de significância estatística marginal para testes χ^2 de Pearson (estado ponderal) para valores ajustados à idade e *F* de Análise de Variância (IMC) para valores ajustados à idade e a dieta com restrição calórica. Diferentes numerais romanos indicam diferenças significativas entre *clusters* para testes de comparação *post hoc* *z* entre colunas com ajustamento de Bonferroni e par-a-par com ajustamento de Fisher (*LSD*), respetivamente. ^(a) Classes de IMC (OMS, 2006).

Observa-se que a prevalência de pré-obesidade e obesidade apresenta diferenças significativas somente nas mulheres, sendo significativamente menor nas *gregárias emancipadas* do que nos outros padrões após ajustamento à idade. Já a média dos valores de IMC é significativamente diferente apenas nos homens, sendo significativamente maior nos *universitários desengajados* do que nos restantes padrões após ajustamento à idade e à adoção dum regime alimentar caracterizado pela restrição calórica.

7.5. Síntese dos resultados

A relevância de estudar o comportamento alimentar de modo devidamente contextualizado na sua temporalidade e nas várias fases do ciclo das práticas da refeição fica bem patente na forma como, a partir dos dados recolhidos neste inquérito, é possível identificar padrões bem definidos e idiossincráticos — em termos de características individuais, hábitos e práticas de consumo, e atitudes, competências e motivações culinárias — na população em idade ativa em Portugal.

As *gregárias emancipadas* constituem o maior padrão apurado, representando cerca de 35,0% da amostra. Distinguem-se das *caseiras remediadas* e das *profissionais diligentes* pelo seu menor grau de envolvimento na confecção de refeições e a sua maior preferência pelo consumo alimentar fora de casa em ocasiões de lazer. Tal como os *universitários desengajados*, são em média mais jovens e mais frequentemente provenientes de agregados com nível de rendimento superior. Apesar de aparentemente tão competentes nas artes culinárias como as *caseiras remediadas* ou as *profissionais diligentes*, as *gregárias emancipadas* não têm tanta confiança nas suas capacidades culinárias, não gostam tanto de cozinhar, nem tiram tanto prazer ou satisfação pessoal da confecção de refeições como as primeiras, valorizando igualmente menos esta atividade e os seus benefícios no dia a dia. Provavelmente, por tudo isto, dedicam menos tempo e investem menos na generalidade das práticas associadas ao consumo alimentar doméstico, preferindo comer fora, sobretudo em ocasiões propícias ao convívio e à socialização, como ao jantar ou ao fim de semana. A prevalência de pré-obesidade ou obesidade neste padrão é ainda assim significativamente menor que em todos os restantes.

Um estudo recente das motivações dos jovens adultos norte-americanos para a confecção de refeições concluiu que o gosto por cozinhar e a autoeficácia culinária são determinantes para a prática regular desta atividade. Pelo contrário, a valorização das oportunidades de socialização e convívio com os pares, proporcionadas pelo consumo alimentar fora de casa, leva à menor frequência deste comportamento (Namin et al., 2020). Outros trabalhos, conduzidos na Europa, indicam que o dever e o sentido de obrigação ou de responsabilidade pelo bem-estar dos membros do agregado são motivos relativamente menos

importantes para a confecção de refeições entre os adultos jovens (Costa, 2013; Costa et al., 2007; Daniels et al., 2012). O mesmo se pode observar no presente estudo ao comparar a prevalência da partilha ou delegação das tarefas associadas ao ciclo da refeição doméstica no cônjuge ou parceiro(a), no caso das *gregárias emancipadas*, ou na progenitora, no caso dos *universitários desengajados*, com as observadas nos restantes padrões.

As *caseiras remediadas* constituem aproximadamente 31,0% da amostra, sendo que se diferenciam dos outros padrões pelo seu elevado grau de envolvimento com a confecção de refeições, principalmente ao fim de semana, e a maior prevalência do consumo doméstico do almoço, independentemente da ocasião. Tal como as *profissionais diligentes*, são em média mais velhas que as *gregárias emancipadas* ou os *universitários desengajados*, mas de forma distinta exibem maior proporção de inquiridos desempregados/as ou inativos/as. Acresce que se encontram predominantemente em agregados com menos adultos e níveis mais baixos de rendimento. Em linha com estes comportamentos e características, este é um dos padrões em que mais horas se passa em casa, nomeadamente durante a semana. Apesar de na generalidade confeccionarem e consumirem mais refeições em casa, as *caseiras remediadas* apresentam uma prevalência de pré-obesidade e obesidade de 36,1%, isto é, pelo menos uma em cada três terá excesso de peso. Talvez por isso seja este o padrão em que é significativamente maior a proporção de inquiridos em dieta com restrição calórica. A prevalência deste comportamento aproxima-as mais das *gregárias emancipadas* do que das *profissionais diligentes*, embora estas últimas apresentem uma proporção semelhante de inquiridos pré-obesos ou obesos.

Um inquérito realizado na Bélgica, em 2005, analisou o tempo diário dedicado à confeção de refeições numa amostra representativa da população em idade ativa (Bel, 2016). Este estudo apurou que pelo menos 42,0% dos residentes em idade ativa gastava até 30 minutos por dia na confeção da totalidade das refeições principais, 37,0% entre 30 minutos e uma hora, e 21,0% mais do que uma hora, demonstrando ainda existir uma relação direta entre o tempo dedicado à confeção doméstica de refeições e o IMC. Tendência semelhante revelam os dados do *BNFCS2014*, a partir dos quais se pode concluir que os obesos têm maior probabilidade de gastar mais de 10 minutos por dia a confeccionar o almoço do que os normoponderais ou os magros, bem como maior probabilidade de consumirem duas ou mais refeições em casa em família, principalmente durante a semana (De Ridder et al., 2016).

As características demográficas, socioeconómicas e de estado ponderal das *caseiras remediadas* contribuem para explicar porque que é que a atitude relativamente à confeção e ao consumo doméstico de refeições é mais positiva neste padrão do que nos restantes, e a valorização dos benefícios destes comportamentos alimentares superior aos do consumo alimentar fora de casa. Este tipo de motivações ajuda por sua vez a entender o maior nível de envolvimento deste grupo de inquiridos nestas e noutras práticas associadas ao ciclo doméstico de refeições. São as *caseiras remediadas* que, em média, mais tempo despendem na realização de compras alimentares para consumo em casa, e que menos partilham ou delegam decisões e atividades de aquisição, planeamento, preparação e pós-consumo de refeições com o cônjuge ou parceiro(a), ou com a mãe. Em conjunto, estas opções indiciam um maior grau de

internalização da prática da confeção de refeições e da culinária doméstica em geral (Celsi, Rose, & Leigh, 1993).

Assim, as *caseiras remediadas* revelam confeccionar as suas refeições mais pelo prazer e a realização pessoal que disso derivam — principalmente quando o fazem para si próprias ao almoço durante a semana ou para familiares e amigos ao fim de semana —, do que por dever, obrigação ou responsabilidade. Estudos anteriores sobre os efeitos da temporalidade e do contexto social na alteração dos motivos que levam à confeção e consumo doméstico das refeições apresentam resultados semelhantes (Costa et al., 2007; Daniels et al., 2012; Namin et al., 2020). Por outro lado, a elevada confiança que depositam nas suas competências culinárias, conjugada com um menor rendimento e mais tempo disponível, leva-as porventura a dispensar a sofisticação e a conveniência de confeccionar refeições com o auxílio dum robô de cozinha. Não será, no entanto, um domínio especialmente exímio das artes culinárias, ou mesmo o seu aperfeiçoamento, que determina a sua motivação para confeccionar refeições diariamente. Fazem-no antes porque têm tempo e gosto por isso, acham que é algo importante que fazem por si próprias, estão habituadas a fazê-lo e consideram-se, mesmo dentro de todas as suas condicionantes, bastante autónomas e capazes nesta atividade (Celsi, Rose, & Leigh, 1993; Luo, Ratchford, & Yang, 2013).

As *profissionais diligentes* englobam praticamente um quinto da amostra, distinguindo-se dos restantes inquiridos por nunca confeccionarem o almoço em casa durante a semana e consumirem essa refeição maioritariamente fora. Isto coaduna-se com o facto de ser neste padrão que se passa, em média, menos horas em casa durante a semana. Em contrapartida, é nele que predominantemente

se confeciona e consome o jantar em casa em igual período, o que o aproxima das *caseiras remediadas*. Ao fim de semana, no entanto, as *profissionais diligentes* partilham a preferência das *gregárias emancipadas* por cozinhar menos e comer mais fora de casa, mesmo passando mais horas em casa nessa ocasião que os restantes inquiridos. Os hábitos de confeção e consumo doméstico de refeições das *profissionais diligentes* são facilmente entendíveis pelas suas características demográficas e socioeconómicas. São, em média, menos jovens que os restantes inquiridos, terão mais frequentemente cônjuge ou parceiro(a) e menores a cargo, e exercem maioritariamente uma atividade profissional remunerada. Encontram-se mais amiúde em agregados com nível de rendimento superior aos das *caseiras remediadas*, mas não tão elevados, regra geral, como os das *gregárias emancipadas* ou dos *universitários desengajados*. Em conjunto com as *caseiras remediadas*, as *profissionais diligentes* perfazem a maioria (71,2%) das mulheres com excesso de peso ou obesidade presentes na amostra. Ao contrário destas e das *gregárias emancipadas*, no entanto, faltar-lhes-á o tempo, o apoio ou a motivação para adotarem uma dieta com restrição calórica, já que entre os inquiridos são as que menos reportam fazê-lo. Serão principalmente mães, esposas e trabalhadoras, por uma qualquer ordem de prioridades entre estes papéis, e por isso não lhes sobrá muito tempo para serem também cozinheiras ou elegantes (Kaufmann, 2015; McLaren, 2007).

Em linha com o anteriormente observado em mulheres com atividade profissional e filhos(as) menores a cargo em Portugal (Perista et al., 2016a; Truninger, 2020), a crescente participação no mercado de trabalho e a consequente valorização do papel da mulher na sociedade não se terá convertido diretamente numa maior partilha

ou delegação das atividades de cuidado da família em cônjuges, familiares ou prestadores de serviços por parte das *profissionais diligentes*. Por isso, e pelo pouco tempo que lhes sobrá diariamente para fazer compras de bens alimentares e confeccionar as refeições do agregado, gastam muito menos tempo nessas tarefas, em média, que os restantes inquiridos, inclusivamente os *universitários desengajados*. Em contrapartida, é neste padrão que se observa uma maior tendência para planejar tanto as compras alimentares como a confeção de refeições, e onde mais se possui um robô de cozinha. Porventura, tentar-se-á assim melhorar a eficiência na realização destas tarefas e deste modo compensar em parte a permanente falta de tempo diário para as mesmas.

Neste quadro, o facto da confeção do jantar pelas *profissionais diligentes* durante a semana aparentar ser essencialmente regulado por motivações extrínseca, ou normativas (Ryan & Deci, 2000), mais que nos casos das *gregárias emancipadas* ou das *caseiras remediadas*, contribui para explicar porque é que é dedicado mais tempo a esta prática do que à confeção de refeições ao fim de semana. Acresce que as *profissionais diligentes* estão entre os inquiridos que menos valorizam a confeção e o consumo doméstico de refeições face ao consumo alimentar fora de casa, principalmente ao fim de semana. Gostam igualmente menos de cozinhar e tiram menos prazer e satisfação pessoal da confeção de refeições, talvez porque raramente o façam exclusivamente para si próprias. Além disso, embora as suas habilidades culinárias não sejam inferiores às das *caseiras remediadas*, a maioria considera ter apenas aptidão e autonomia razoáveis para confeccionar as refeições que deseja. Estudos anteriores mostram que confeccionar refeições essencialmente por dever e para cuidado

do agregado, e não tanto pelo prazer e outros benefícios intrínsecos dessa prática, é mais frequente entre as mulheres menos jovens e aquelas com filhos(as) menores a cargo (Costa, 2013; Costa et al., 2007; Daniels et al., 2012; Kaufmann, 2015).

Os *universitários desengajados* representam apenas 15,9% da amostra, distinguindo-se marcadamente dos restantes inquiridos pela maioria nunca confeccionar as suas refeições. A exceção é a confeção ocasional do almoço, porventura por ser esta a altura do dia em que mais frequentemente estarão em casa, principalmente durante a semana, o que os diferencia das *profissionais diligentes* e os aproxima dos outros padrões. De resto, são os inquiridos que menos tempo despendem, em média, na confeção de refeições, independentemente da ocasião considerada, o que os distingue das *caseiras remediadas*. Os *universitários desengajados* são também aqueles que menos horas passam em casa, em média, ao fim de semana, e entre os quais se observa a menor proporção de consumo doméstico de refeições neste período. Isto e o facto de estarem entre os inquiridos que predominantemente partilham ou delegam as decisões e tarefas de planeamento, aquisição, confeção e pós-consumo das suas refeições, acaba por assemelhar os seus comportamentos alimentares aos das *gregárias emancipadas*. Este padrão compreende ainda a mais elevada proporção de homens, adultos jovens e estudantes da amostra, sendo também aquele em que se observa, em média, o IMC mais elevado, após ajustamento para o sexo, a idade e a prática duma dieta com restrição calórica. É igualmente aqui que se verifica a maior prevalência de inquiridos provenientes de agregados com maior número de adultos e níveis de rendimento intermédios.

As características demográficas e socioeconómicas dos *universitários desengajados* ajudam a explicar porque que é que a atitude relativamente à confeção e ao consumo doméstico de refeições é muito menos positiva neste padrão do que nos restantes, e a valorização dos benefícios destes comportamentos alimentares é inferior aos do consumo alimentar fora de casa. De igual modo, é menor a motivação intrínseca para a prática da confeção de refeições, possivelmente por serem menores também o gosto por cozinhar e as capacidades e a confiança para o fazer. Tudo isto ajuda a entender porque é que estes inquiridos se revelam especialmente desobrigados e desinteressados em confeccionar as suas refeições e consumi-las em casa.

Um inquérito aplicado a estudantes universitários norte-americanos concluiu que a conjugação de baixa autoeficácia culinária com fraca motivação intrínseca ou extrínseca para confeccionar refeições, e pouco tempo livre pode levar à sobrevalorização e ao excesso do consumo alimentar fora de casa, um comportamento significativamente mais prevalente entre os estudantes do sexo masculino do que entre os restantes (Namin et al., 2020). Acresce o facto deste tipo de consumo ser visto como relativamente mais propício à socialização e ao convívio com os pares. Tal percepção é exacerbada pelo facto dos estudantes amiúde não disporem de habitação própria ou não terem acesso a uma cozinha ou a um espaço de refeição. Um estudo conduzido nos EUA mostrou que a probabilidade de se ter excesso de peso ou ser-se obeso(a), com base em classes de IMC (World Health Organization, 2006), poderá ser até três vezes superior nos estudantes universitários do sexo masculino do que nos do sexo feminino. Esta tendência será ainda mais expressiva entre os estudantes que não

residem em casa dos pais do que nos restantes (Brunt & Rhee, 2008). Finalmente, um inquérito realizado no Porto apurou que o nível de competências culinárias era, em média, maior nos estudantes universitários do sexo feminino, menos jovens e a residir em habitação própria do que nos outros. Constatou-se ainda haver uma relação direta entre aquela variável, a autoeficácia culinária e o gosto pela confeção de alimentos, bem como entre esta última e a motivação intrínseca para aprender a cozinhar (Kowalkowska, Poínhos, & Rodrigues, 2018).

Conclusão

Capítulo 8

Conclusões e contributos gerais

8.1. Principais contributos deste estudo e as suas implicações

Este estudo pretendeu produzir um retrato do consumo alimentar em Portugal na atualidade, partindo do pressuposto que este apenas pode ser cabalmente entendido e, acima de tudo, explicado, quando devidamente enquadrado na instituição cultural da refeição e no conjunto de práticas domésticas que lhe estão associadas. Isto é, para se poder responder à pergunta sobre o que comem os Portugueses, é preciso primeiro dar resposta a outra questão, menos óbvia e mais complexa: como comemos o que comemos em Portugal?

A refeição determina e é ao mesmo tempo determinada pelas nossas escolhas e pelos nossos comportamentos, individuais e coletivos, não somente os alimentares mas também os económicos e os sociais, como se espera que este trabalho tenha realçado. Dado tal abrangência, o seu estudo deveria ser mais frequente e valorizado por todos os que procuram entender melhor o consumo alimentar de indivíduos ou populações, e em particular por aqueles que têm a tarefa ou a responsabilidade de nele intervirem. Ainda neste âmbito, assume tanto ou mais importância a investigação dessa outra instituição cultural que se encontra na origem da maior parte das nossas refeições ao longo da vida: a culinária doméstica. Esta é entendida aqui em sentido lato, como representando não só o conjunto de atores,

hábitos e práticas associadas ao consumo alimentar, mas também as suas inter-relações e a forma como evoluem, o que globalmente caracteriza o domínio privado da alimentação de indivíduos e agregados ao longo do tempo.

Em resumo, sabemos pouco sobre como se come o que se come em Portugal na atualidade, e estudamos ainda menos, principalmente à luz da informação disponível e da investigação que se vai fazendo em países como o Reino Unido, os EUA, o Brasil, a França, a Bélgica, a Alemanha ou a Austrália. Foram estas lacunas que catalisaram a decisão de empreender este estudo, em conjunto com a vontade de as tentar colmatar. O seu contributo para, em primeiro lugar, inventariar o conhecimento existente, foi tratado no capítulo II.

8.1.1. As fontes e os dados relativos ao consumo de refeições em Portugal na atualidade

Uma das principais opções metodológicas deste estudo foi dar primazia à análise de dados estatísticos com representatividade nacional, sempre que estes existiam e eram acessíveis, ou, em alternativa, à revisão crítica dos trabalhos que os reportavam, privilegiando a informação recolhida através de instrumentos validados

e harmonizados internacionalmente. Outra, igualmente importante, foi a de avaliar e interpretar os indicadores e resultados assim obtidos à luz doutros, diretamente comparáveis, respeitantes a países onde o estudo do consumo de refeições se encontrasse mais aprofundado.

A tabela 8.1 resume a informação disponível sobre comportamentos de confeção e consumo de refeições em Portugal, na Bélgica, no Reino Unido e nos EUA, entre 2000 e 2020. É possível concluir que existem importantes omissões no que diz respeito aos dados sobre os comportamentos de planeamento e confeção de refeições dos Portugueses nas últimas duas décadas, nomeadamente quando se compara o nosso país com os restantes. Ainda assim, estas diferenças são menores quando se trata dos comportamentos de consumo de refeições, podendo estes ser estudados quer através da evolução da despesa dos agregados com produtos alimentares e bebidas, quer a partir das estimativas das quantidades de alimentos e bebidas ingeridas produzidas pelo último inquérito alimentar nacional. Saliente-se no entanto que tais abordagens permitem somente avaliações indiretas destes comportamentos, que dependem ainda em larga medida dos pressupostos teóricos e metodológicos assumidos para encontrar nexos entre consumos de alimentos, consumos de refeições, contextos de consumo e prática de atividades domésticas. Finalmente, é importante destacar, por contraste, a abundância de dados relativos aos comportamentos de planeamento, confeção e consumo de refeições dos Norte-Americanos, bem como o facto destes se encontrarem, na maior parte dos casos, disponíveis de forma simples, imediata e sem custos para consulta ou utilização pública.

Conclusão: urge realizar de forma regular inquéritos de âmbito nacional sobre o uso do tempo e o consumo alimentar (despesa

e ingestão) em Portugal, disponibilizar os seus dados de modo acessível, célere e sem custos para consulta ou utilização pública, na forma agregada e desagregada, e renovar estes instrumentos através da inclusão de medidas adicionais que produzam mais dados válidos sobre o consumo de refeições e práticas associadas no nosso país.

Tais medidas contribuirão, entre outros, para entender melhor a dimensão temporal da confeção e do consumo de refeições no nosso país e, em particular, para poder avaliar o tempo gasto em atividades relacionadas pelos vários grupos populacionais. Entretanto, tentou dar-se conta da informação existente sobre estas matérias nos capítulos IV e VI deste estudo.

Tabela 8.1. Informação disponível sobre comportamentos de confeção e consumo de refeições em Portugal, na Bélgica, no Reino Unido e nos EUA, entre 2000 e 2020.

Variáveis	País	Anos	Instrumento	Fonte
<i>Tempo diário dedicado à confeção doméstica de refeições por habitante</i> <i>Percentagem de habitantes que dedica (ou não) tempo à confeção doméstica de refeições diariamente</i>	Portugal	2015	INUT	Perista et al. (2016a)
	Bélgica	2014–2015	<i>BNFCS2014</i>	De Ridder et al. (2016)
	Reino Unido	2000–2001 2014–2015	<i>UKTUS</i>	Clifford Astbury (2020) Clifford Astbury et al. (2020)
	EUA	2016	<i>ATUS</i>	Taillie (2018)
<i>Despesa Média de Consumo Final das Famílias com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, e de equipamentos e utensílios domésticos associados ao consumo de bens alimentares, expressa em Euro-Rácio a preços constantes (IPC, Base = 2016).</i>	Portugal			
<i>Despesa de Consumo Final das Famílias com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, e de equipamentos e utensílios domésticos associados ao consumo de bens alimentares, expressa em Paridade de Poder de Compra Padrão e proporção (%) do total da Despesa de Consumo Final das Famílias no mesmo ano civil (Base = 2016)</i>	Portugal	1995–2020	CNA	Dados agregados disponíveis nos portais do INE, Eurostat e PORDATA
	Bélgica			
	Reino Unido			
<i>Despesa Total Anual Média por agregado/Total Semanal per capita das Famílias com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, expressa em proporção (%) da Despesa (Alimentar) Total Anual Média por agregado/Total Semanal per capita</i>	Portugal	2005 2010 2015	<i>HBS</i>	Dados agregados disponíveis nos portais do INE, Statbel e DEFRA
	Bélgica	2012 2014 2016 2018		
	Reino Unido	2001–2019		

Variáveis	País	Anos	Instrumento	Fonte
<i>Despesa Total Anual Média por agregado/Total Semanal per capita das Famílias com a aquisição de bens alimentares, dentro e fora de casa, expressa em proporção (%) da Despesa (Alimentar) Total Anual Média por agregado/Total Semanal per capita</i>	EUA	Entre 2000 e 2014	CES FoodAPS WWEA/NHANES	Saksena et al. (2018)
<i>Recurso a membros do agregado ou a prestadores de serviços para a partilha de tarefas rotineiras de confeção doméstica de refeições por habitante</i> <i>Aquisição de refeições pré-confeccionadas por agregado</i>	Portugal	2015	INUT	Perista et al. (2016a)
<i>Quantidades de alimentos e bebidas ingeridas por habitante, por ocasião (tipo e horário da refeição) e local de consumo</i>	Portugal	2015–2016	IAN–AF	Dados desagregados do IAN–AF
	Bélgica	2014–2015	BNFCS2014	De Ridder et al. (2016)
	EUA	2015–2016	WWEA/NHANES	Saksena et al. (2018)
<i>Quantidades de alimentos e bebidas ingeridas por habitante, por ocasião (tipo e horário da refeição) e local de confeção</i>	Portugal	2015–2016	IAN–AF	Dados desagregados do IAN–AF

8.1.2. Os horários das refeições e o uso do tempo na sua confeção doméstica

Com base nos dados apurados pelo IAN-AF foi possível analisar no capítulo IV os horários das refeições em Portugal em 2015–2016 (figura 6.1). Em termos populacionais, o almoço e o jantar são as refeições que menos se dispersam pelas várias horas do dia, ocorrendo o primeiro maioritariamente entre as 11:30h e as 14:30h (e mais frequentemente às 13:00h) e o segundo entre as 19:00h e as 21:45h (e mais frequentemente pouco depois das 20:00h). Já o pequeno-almoço, e em particular o lanche, registam uma maior variação de horário (das 06:30h às 10:30h e das 15:00h às 19:00h, respetivamente). Um estudo comparativo dos horários das refeições em Espanha e no Reino Unido, efetuado com base em dados dos inquéritos ao uso do tempo nestes países em 2000 e 2002, mostra que em Espanha, tal como em Portugal, os episódios de consumo alimentar estão essencialmente concentrados no almoço e no jantar. No entanto, os horários destas refeições são em regra mais tardios, com os consumos alimentares respetivos a apresentarem picos de ocorrência entre as 14:00h e as 14:30h, e entre as 21:00h e as 21:30, respetivamente (Southerton, Díaz-Méndez, & Warde, 2012). Já no caso do Reino Unido, os episódios de consumo alimentar encontram-se mais dispersos ao longo do dia, sem picos claramente definidos, num padrão que se assemelha ao observado em Portugal.

Estudos existentes apontam para a existência duma maior desestruturação temporal do consumo alimentar no Norte da Europa (Holm et al., 2016; Mestdag, 2005) e em países de cultura anglo-saxónica (Bittman et al., 2019; Saksena et al., 2018;

Yates & Warde, 2017) do que no Sul da Europa (Poulain, 2002) e em países de cultura mediterrânica (Herpin, 1988; Truninger, 2020). Southerton e colegas (2012) propõem que, para além de valores, preferências e atitudes alimentares, serão os horários, as rotinas e o tipo de atividade laboral exercida a determinar os hábitos alimentares enraizados nos diferentes países, visto condicionarem o local em que as refeições diurnas ocorrem (em casa, a caminho ou no local de trabalho, em restaurantes e similares). Assim, à medida que as características da atividade laboral nos países do Sul da Europa forem convergindo com as dos seus congéneres no Norte, poderá assistir-se a uma crescente desestruturação temporal das refeições. Não existem, no entanto, tanto quanto sabemos, nem dados nem estudos que nos permitam validar se este tipo de fenómenos se verificam em Portugal, nem estimar as suas eventuais consequências para a evolução do consumo alimentar no nosso país.

Conclusão: são necessários estudos populacionais que analisem o impacto da evolução das características da atividade laboral (horários, duração, locais, hábitos) no consumo de refeições, na qualidade da dieta e na saúde pública em Portugal.

Com base na informação apurada pelo INUT em 2015 e posteriormente publicada por Perista e colegas (2016a; 2016b), avaliou-se no capítulo IV o tempo dedicado à confeção doméstica de refeições e a prevalência desta atividade em Portugal. O tempo médio diário dedicado pelos Portugueses à confeção doméstica de refeições será de aproximadamente uma hora, sendo que quase metade (47,8%) dependem menos de uma hora nesta atividade diariamente. Tal alocação de tempo será semelhante à observada na Bélgica, mas inferior à apurada no Reino Unido e superior à registada nos EUA,

devendo-se no entanto destacar as consideráveis diferenças metodológicas existentes nos estudos que produzem estes dados.

As diferenças entre géneros são óbvias e incontornáveis nesta matéria (Kaufmann, 2015). O tempo médio diário dedicado pelas mulheres à confeção de refeições e atividades relacionadas é sempre superior ao alocado pelos homens, qualquer que seja o país analisado: cerca de mais 18 minutos em Portugal, 10 minutos na Bélgica, 24 minutos no Reino Unido e 30 minutos nos EUA. Acresce que a prevalência destas atividades entre os que mais tempo lhes dedicam diariamente é muito maior nas mulheres do que nos homens em qualquer um destes países, fenómeno que historicamente se repete em todos os inquéritos ao uso do tempo conduzidos mundialmente (De Ridder et al., 2016; Symons, 2004; Wolfson & Bleich, 2015b). Por outro lado, menos de metade (45,3%) das mulheres jovens ou adultas em Portugal que dedicam diariamente uma ou mais horas à confeção das refeições do agregado partilha esta tarefa com alguém. Destas, 55,3% partilha com o cônjuge ou companheiro/a, 19,8% com a(s) filha(s), 16,5% com a mãe, e 11,3% com o(s) filho(s) (opções de resposta não mutuamente exclusivas). Já mais de dois terços (66,6%) dos homens nas mesmas circunstâncias repartem essa atividade rotineira, nomeadamente com o cônjuge ou companheira/o (72,8%), ou com a mãe (15,8%) (Perista et al., 2016a).

Entre outras atividades de investigação e disseminação de informação de carácter científico, a organização *Our World in Data* dedica-se à compilação e divulgação de dados sobre o uso do tempo pelos indivíduos, e ao estudo das suas implicações socioeconómicas, no seu sítio web (<https://ourworldindata.org/time-use-living-conditions>). De acordo com o que aí se encontra divulgado, as mulheres terão

despendido 4,25 vezes mais tempo em atividades domésticas não remuneradas que os homens, em Portugal, em 2014, o que significa que é gasto mais tempo neste tipo de atividades no nosso país do que no Bangladesh, por exemplo. Valores superiores no mesmo ano só terão sido observados na Índia, na Argélia e na Turquia. Não é por isso surpreendente que, de acordo com a mesma fonte, os homens portugueses tenham 50,0% mais tempo de lazer que as mulheres, dado ainda o envolvimento destas no mercado de trabalho ser cerca 5,0% superior ao da média da União Europeia. Em particular, e de acordo com os dados recolhidos pelo UKTUS em 2014–2015, existirá uma associação direta entre o aumento do tempo diário despendido na aquisição de alimentos, confeção de refeições e outras tarefas domésticas associadas, e a redução do tempo dedicado ao lazer nas mulheres, mas não nos homens (Clifford Astbury et al., 2020).

Não foi possível estimar quanto tempo se gasta com o consumo de refeições em Portugal na atualidade com base na informação disponível. Existem igualmente poucos estudos recentes sobre esta matéria noutros países (Anekwe & Zeballos, 2019; Clifford Astbury et al., 2020). Recorrendo novamente à informação disponibilizada pela *Our World in Data*, os Portugueses despendem 112 minutos diários no consumo de alimentos e bebidas, contra apenas 99 minutos na Bélgica, 79 minutos no Reino Unido e 63 minutos nos EUA. O facto daquele valor representar praticamente metade (46,5%) do tempo diário de lazer estimado para o nosso país (241 minutos) é revelador do nosso enorme envolvimento cultural com a alimentação, já que essa proporção é pouco mais dum quarto (25,6%) em qualquer um dos restantes países analisados.

Conclusão: são necessários estudos populacionais onde se estime o tempo diário dedicado à confeção e ao consumo de refeições em Portugal, e em que se aprofunde a análise das suas relações com o género, o trabalho, o lazer, a qualidade da dieta e a saúde, entre outras áreas de atuação das políticas públicas.

A análise do tempo diário despendido na confeção e consumo doméstico traz à luz as relações existentes entre este indicador e características como o sexo, a atividade profissional e a composição do agregado. Como não poderia deixar de ser, as mesmas características têm um impacto considerável nas nossas decisões e comportamentos alimentares não domésticos, conforme se apurou nos capítulos V e VI do presente estudo.

8.1.3. A despesa das famílias com o consumo alimentar doméstico e não doméstico

O capítulo V apresentou em primeiro lugar uma análise da evolução dos valores da Despesa de Consumo Final das Famílias produzidos pelas Contas Nacionais Anuais de Portugal, Bélgica e Reino Unido para o período compreendido entre 1995 e 2020, discriminados por classes de despesa associadas às Divisões 1, 2, 5 e 11 da Classificação do Consumo Individual por Objetivo (COICOP). Estes resultados macroeconómicos mostram que Portugal é um dos países da União Europeia onde as famílias historicamente mais gastam em consumo alimentar não doméstico proporcionalmente ao total da sua despesa. Dados recentes da despesa macroeconómica nacional produzidos pelo INE indicam que, nos dois anos anteriores à pandemia, o consumo de serviços de restauração e bebidas pelos agregados

residentes superava já os 10,0% do consumo privado total (tabela S5.1). Um estudo anteriormente publicado dá igualmente conta da preferência dos Portugueses por refeições consumidas fora de casa, em relação aos seus congéneres Europeus, e do elevado valor gasto em restaurantes, cafés, cantinas e estabelecimentos similares no nosso país (Truninger, 2020).

À luz da preferência pelo consumo alimentar não doméstico no nosso país, são ainda mais notórios os efeitos opostos do rendimento dos agregados na despesa alimentar dentro e fora de casa, tanto os transversais, por nível de rendimento, como os longitudinais, em função da alternância de períodos de maior e menor prosperidade económica. Relativamente aos ciclos macroeconómicos, os resultados apresentados sublinham o efeito das sucessivas recessões e crises ocorridas nas últimas duas décadas na redução da despesa alimentar não doméstica e o seu impacto na insegurança alimentar em Portugal. Este último é exemplarmente estudado em publicações recentes (Diogo, 2021, Truninger et al., 2019). Transferências significativas da despesa alimentar fora de casa para gastos com o consumo alimentar doméstico em períodos de recessão económica são ainda observadas nos EUA. Este é um país onde os valores do consumo alimentar fora de casa são também historicamente muito elevados, tendo representado mais de metade do total da despesa alimentar dos agregados entre 2010 e 2019 (Saksena et al., 2018).

A segunda parte do Capítulo V foi dedicada a uma análise microeconómica das associações entre o consumo de refeições dentro e fora de casa e os diferentes indicadores demográficos e socioeconómicos dos agregados familiares em Portugal, com base nos dados relativos à Despesa Total Anual Média por agregado,

recolhidos pelos IDEF em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016. Os seus resultados revelam efeitos transversais do nível de rendimento das famílias nas suas despesas alimentares por local de consumo igualmente evidentes em Portugal nas últimas duas décadas, como ilustra a figura 5.17. Tais efeitos são refletidos ainda por algumas diferenças encontradas na despesa alimentar das famílias em função:

- Da sua área de residência (Região NUTS II) — maior consumo doméstico na RA dos Açores contra maior consumo não doméstico no Algarve (figura 5.11);
- Do grau de urbanização da área de residência — consumo doméstico superior e crescente nas zonas rurais em relação às urbanas, contra consumo não doméstico superior e crescente nas zonas urbanas relativamente às rurais (figura 5.12);
- Do nível de escolaridade — consumo não doméstico decrescente com o decréscimo da escolaridade do representante do agregado (figura 5.14);
- Da sua composição — maior consumo doméstico nos agregados sem indivíduos ativos, ou naqueles com três ou mais indivíduos ativos, que nos restantes (figura 5.15);
- Da principal fonte de rendimento — maior consumo doméstico e menor não doméstico nos agregados com rendimento dependente de pensões ou outros benefícios sociais do que naqueles cuja principal fonte de rendimento é o trabalho (figura 5.16).

As associações observadas entre indicadores demográficos e a distribuição da despesa alimentar das famílias portuguesas

em função do local de consumo apoiam, em certa medida, as conclusões da análise aos inquéritos ao estudo do tempo. Assim, observa-se uma relação direta entre o consumo alimentar doméstico e o grupo etário, e uma relação inversa entre esta variável e o consumo alimentar fora de casa. Esta última é mais expressiva nas mulheres do que nos homens e tem vindo a acentuar-se ao longo dos anos (figura 5.13). Tendência semelhante pode ser observada nos EUA nas últimas duas décadas (Saksena et al., 2018).

Os dados microeconómicos apurados pelo *HBS* permitem comparar algumas das características da despesa alimentar na Bélgica com as observadas em Portugal, em 2016. Destaca-se por exemplo que o consumo alimentar não doméstico no nosso país, expresso em proporção da despesa total anual média por agregado familiar, foi superior (tabela S5.2). Tal diferença acentua-se quando se comparam os agregados sem menores dependentes, ou com mais de um indivíduo ativo, com os restantes (figuras 5.18-5.19, respetivamente). Por outro lado, os resultados da análise da despesa alimentar no Reino Unido, levada a cabo com base nos dados microeconómicos recolhidos pelo *Family Food Statistics*, em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, permitem constatar que o consumo alimentar doméstico neste país, expresso em proporção da despesa total alimentar *per capita*, é superior ao observado em Portugal em todos os períodos analisados (tabela S5.3). Esta diferença é mais notória quando se comparam os agregados com dependentes (crianças ou jovens até aos 25 anos) com os restantes (figura 5.21). Em contrapartida, o consumo alimentar não doméstico foi, em regra geral, inferior. Destacam-se ainda as diferenças existentes na distribuição da despesa alimentar por local de consumo entre os dois países em função dos quintis de rendimento do agregado

(figura 5.22). Em particular, as famílias com nível de rendimento mais elevado em Portugal terão despendido proporcionalmente muito mais com consumos alimentares fora de casa do que as suas congéneres no Reino Unido, enquanto aquelas com nível de rendimento mais baixo terão gastado proporcionalmente muito menos.

Conclusão: urge tornar acessíveis, de forma simples, gratuita e universal, os dados públicos recolhidos sobre o consumo alimentar das famílias em Portugal e a sua evolução, que devem abranger tanto os valores da despesa como as quantidades consumidas dentro e fora de casa, e serem fornecidos, tanto quanto possível, na forma desagregada e de modo regular.

Esta é uma medida fundamental para garantir que as associações entre o consumo alimentar e os ciclos económicos, os rendimentos dos agregados, o seu nível de insegurança alimentar e a qualidade da sua dieta são passíveis de serem analisados de forma aprofundada e sistemática no nosso país. O conhecimento assim produzido não deixará certamente de ser útil no delineamento de políticas públicas de combate à pobreza, à insegurança alimentar e aos seus efeitos na saúde e no bem-estar da nossa população.

8.1.4. Os consumos alimentares por tipo de refeição, local de ocorrência e local de confeção

O capítulo VI descreveu os resultados da análise das quantidades de alimentos e bebidas consumidas em Portugal em 2015–2016, discriminadas por tipo e local de refeição, e ainda pelo seu local de confeção, com base em dados transversais desagregados, apurados para a totalidade da população portuguesa pelo IAN–AF. Relativamente

ao consumo alimentar por tipo de refeição, observa-se que o maior contributo de proteínas e lípidos para o valor energético total da refeição é dado pelo almoço e jantar, enquanto o de hidratos de carbono, principalmente de açúcares livres, provém essencialmente do pequeno-almoço e das merendas realizadas ao longo do dia. É ainda de salientar o contributo destas últimas para o aporte energético total, que é bastante próximo do observado para o almoço, sendo mesmo superior no que respeita ao contributo em ácidos gordos saturados. Estes resultados apontam para a existência duma estreita relação entre o tipo de refeição consumido, a ocasião da sua ingestão e a qualidade da dieta, reforçando a importância de se levarem a cabo estudos adicionais sobre esta matéria em Portugal, à semelhança, por exemplo, dos realizados na Bélgica, na França ou no Reino Unido (Mestdag, 2005; Poulain, 2002; Warde & Yates, 2017).

O que se conseguiu apurar à data relativamente a este assunto apoia em larga medida as conclusões resultantes das análises dos dados sobre o uso do tempo e a despesa alimentar anteriormente apresentadas. A maioria dos consumos alimentares dos Portugueses terá lugar em casa, principalmente na sua, particularmente no contexto de refeições realizadas ao início e ao final do dia, nomeadamente o pequeno-almoço e o jantar. Já o almoço e as merendas são proporcionalmente consumidos mais fora de casa e ao longo do dia. Ainda relativamente ao consumo alimentar não doméstico, pode observar-se que enquanto o jantar tem tipicamente lugar em restaurantes e estabelecimentos similares, o almoço e as merendas ocorrem mais frequentemente no local de trabalho ou de ensino, ou em cafés, snack-bares, confeitarias e padarias, respetivamente.

Neste âmbito, foi possível ainda identificar padrões de comportamento bem distintos entre a população portuguesa de acordo com o principal local de ocorrência dos seus consumos alimentares (por ordem de prevalência): *Em casa dos próprios, Em casa de familiares ou amigos, No local de ensino ou trabalho e Em restaurantes e outros locais fora de casa*. Estes apresentam relações importantes com as características demográficas e socioeconómicas dos indivíduos. Assim, é possível observar que as adolescentes, as adultas mais jovens e todos aqueles oriundos de agregados com um maior nível de rendimento, se encontram proporcionalmente mais no padrão *Em restaurantes e outros locais fora de casa* do que os adolescentes, os adultos mais jovens e todos aqueles provenientes de agregados com um menor nível de rendimento. As associações com o sexo invertem-se em parte nos restantes grupos etários, onde são os homens, mais do que as mulheres, que se encontram nos padrões associados a um consumo alimentar realizado maioritariamente fora de casa. Mantém-se no entanto a mesma associação com o nível de rendimento do agregado. Tais resultados refletem em larga medida as tendências encontradas pelas análises realizadas à despesa alimentar das famílias.

Diferentes padrões de comportamento podem ainda ser encontrados entre a população portuguesa quando, em alternativa, se tem em conta a distribuição dos seus consumos alimentares pelo respetivo local de confeção (por ordem de prevalência): *Em restaurantes e noutros locais fora de casa, Na indústria ou no retalho alimentar (inclui alimentos in natura), Doméstica — pelos próprios e Doméstica — por familiares ou amigos*. Com base neste tipo de análise, é possível por exemplo constatar-se que, em Portugal, a prevalência de homens classificados no padrão de confeção *Doméstica — pelos próprios* é significativamente

menor do que a das mulheres, o que reforça as anteriores conclusões alicerçadas na informação sobre o uso do tempo no nosso país. No mesmo sentido, os dados recolhidos pelos vários inquéritos alimentares nacionais realizados no Reino Unido, entre 2008 e 2016, mostram que a percentagem de energia total ingerida diariamente em resultado do consumo de alimentos e bebidas confeccionados em casa é, em média, ligeira mas significativamente menor nos homens do que nas mulheres (Clifford Astbury, Penney, & Adams, 2019b). Também os homens norte-americanos serão mais propensos a pertencer a agregados em que o jantar nunca é confeccionado, de acordo com informação recolhida pelo NHANES (Wolfson & Bleich, 2015b).

Observam-se ainda associações importantes entre grupo etário, local de ocorrência e local de confeção dos consumos alimentares em Portugal. Por exemplo, as crianças (3–9 anos) têm maior probabilidade de pertencerem a padrões de confeção alimentar não doméstica do que os adolescentes (10–17 anos), mas também maior probabilidade de serem classificadas no padrão caracterizado pelo elevado consumo alimentar em cantinas de jardins de infância e escolas (*Em local de ensino ou de trabalho*). Os idosos (≥ 65 anos), por outro lado, são o grupo etário mais prevalente no padrão de consumo *Em casa dos próprios*, mas também aquele com maior probabilidade de pertencer ao padrão de confeção *Doméstica — pelos próprios*. A existência de uma relação direta entre grupo etário e o consumo ou a confeção de refeições em casa é frequentemente identificada em análises do comportamento alimentar, independentemente do tipo de dados utilizado ou do país em causa (Saksena et al., 2018). Estas relações podem ser ainda assim moderadas de forma significativa

por outras características demográficas e socioeconómicas, como parece ser o caso em Portugal. Por exemplo, os adultos e idosos pertencentes ao padrão de consumo *Em restaurantes e outros locais fora de casa* residem mais frequentemente na AM de Lisboa ou no Algarve do que na RA dos Açores ou no Alentejo. Mas enquanto os adultos classificados em padrões com elevada prevalência de consumos alimentares ocorridos fora de casa (*versus* em casa) detêm mais frequentemente o nível de escolaridade mais alto — *ensino superior* (*versus* o mais baixo), o mesmo já não acontece com os idosos. Por outro lado, tanto adultos como idosos com o grau de escolaridade mais elevado encontram-se menos frequentemente no padrão de confeção alimentar *Doméstica* — *pelos próprios* do que em todos os restantes. Estes resultados apontam para a forte relação existente entre rendimento e hábitos e práticas de consumo alimentar, já mencionada anteriormente neste estudo e noutros trabalhos (Kaufmann, 2015; Saksena et al., 2018; Truninger et al., 2019).

Ainda com base nos resultados da análise dos dados do IAN-AF, observa-se que a proporção de adultos e idosos portugueses pertencentes ao padrão de confeção *Em restaurantes e outros locais fora de casa* (*versus* o padrão de confeção *Doméstica* — *pelos próprios*) é maior quando estes pertencem igualmente a agregados com menores (*versus* o oposto). Pelo contrário, os resultados do INUT apontam que são as portuguesas membros de casais sem filhos e os portugueses pertencentes a casais com três ou mais filhos os que mais tempo dependem na confeção doméstica de refeições, tendência essa também observada, em larga medida, na Bélgica e nos EUA. Também de acordo com os resultados do IDEF, a despesa com o consumo alimentar doméstico é superior à restante em Portugal

no caso de agregados com menores ou dependentes a cargo, uma situação igualmente verificada na Bélgica e Reino Unido. No entanto, a despesa com consumo alimentar não doméstico nestes países é sempre proporcionalmente inferior à observada em Portugal neste tipo de agregados. Globalmente, estes resultados sugerem que o elevado custo do tempo despendido na confeção doméstica de refeições em agregados com menores de idade, em detrimento da sua alocação a atividade profissional remunerada ou ao lazer, poderá justificar o seu maior recurso ao consumo alimentar não doméstico no nosso país. Dependendo do nível de rendimento dos agregados, da oferta de restauração na sua área de residência e dos preços nela praticados, isto poderá ter implicações mais ou menos positivas para a qualidade da dieta e o grau de insegurança alimentar das famílias (Davis, 2014).

São raros os estudos que analisam o consumo alimentar em função do contexto da sua ocorrência e ainda mais raros os que o fazem tendo em conta os hábitos e as práticas de confeção de refeições. Trabalhos deste tipo, informados por dados recolhidos nas duas últimas décadas em amostras representativas de populações nacionais, abrangendo tanto adultos como crianças, como os do IAN-AF, são praticamente inexistentes. Isto confere à participação do Consórcio IAN-AF no presente estudo, e aos contributos que dela derivaram, um enorme valor acrescido para a qualidade e a relevância do trabalho que aqui se apresenta. Esperamos que isto em alguma medida reforce o sentimento de urgência e o anseio, certamente partilhados por todos os que de alguma forma estudam o consumo alimentar em Portugal, de que novas edições do IAN-AF se venham a realizar muito em breve e que este inquérito passe a ser conduzido de forma mais regular

no nosso país. De outra forma, será mesmo muito difícil, para não dizer impossível, voltar-se a estudar como comemos o que comemos em Portugal em décadas futuras. Pior, não saberemos sequer o que andamos a comer enquanto povo e nação.

O exercício de aplicar os dados do IAN–AF à análise de hábitos de consumo de refeições e, principalmente, de práticas de confeção alimentar doméstica, prestou-se à identificação de adições e melhorias simples potencialmente a implementar neste instrumento. Seria útil, por exemplo, registar-se a duração aproximada dos consumos de refeições e merendas dos inquiridos, a presença ou ausência de comensais e uma estimativa do tempo despendido na aquisição, preparação e/ou confeção dos alimentos e bebidas consumidos. Quanto a melhorias, sugere-se o desdobramento das facetas respeitantes ao local de preparação/produção/aquisição de alimentos e receitas, bem como a alteração dos seus descritores e opções de resposta, de modo a melhor e mais facilmente se conseguir discriminar entre locais de produção, aquisição e confeção dos alimentos e bebidas consumidos.

Conclusão: passados sete anos desde a realização do IAN–AF, urge levar a cabo uma nova edição deste inquérito. Esta permitirá atualizar e aprofundar o conhecimento sobre o consumo alimentar em Portugal e a sua evolução na última década, possibilitando a melhoria e a adaptação das políticas públicas e outras formas de intervenção comunitária às enormes alterações sociais e económicas vividas neste período.

8.1.5. Os padrões de envolvimento nas práticas

da refeição doméstica

A aplicação dum inquérito próprio a uma amostra de 554 homens e mulheres em idade ativa no último trimestre de 2021 serviu vários propósitos importantes:

- Colmatar lacunas existentes no conhecimento relativo aos hábitos de consumo e às práticas de confeção de refeições dos Portugueses, por um lado, e às atitudes, competências e motivações associadas, por outro (Celsi, Rose, & Leigh, 1993; Luo, Ratchford, & Yang, 2013);
- Explorar o potencial dum dos domínios fundamentais da teoria da prática alimentar (Warde, 2016) — o da temporalidade (Southerton, Díaz-Méndez, & Warde, 2012) —, para explicar os efeitos do tempo, nas suas várias dimensões, na determinação do consumo alimentar através da sua estruturação em refeições e práticas relacionadas;
- Produzir dados e interpretações que contribuam para clarificar as relações existentes entre as características demográficas e socioeconómicas dos indivíduos (o sexo, a idade, o trabalho, o rendimento, o agregado), as suas decisões e comportamentos económicos (o uso do tempo, o consumo), as suas práticas de consumo e confeção de refeições, a qualidade da sua dieta e o seu estado ponderal;
- Testar medidas dos novos construtos estudados, explorar técnicas mais inovadoras de análise e interpretação de resultados e, de modo geral, evidenciar a exequibilidade e a relevância de

estudar de forma mais regular os hábitos de consumo e práticas de confeção de refeições entre a população portuguesa.

Na linha dos modelos económicos do consumo de atividades em que se inspirou (Luo, Ratchford, & Yang, 2013), este inquérito e os seus resultados permitiram, em primeiro lugar, explorar relações entre os usos do tempo, a temporalidade do consumo alimentar e as práticas de confeção de refeições. Nesse sentido, foram estimadas frequências de confeção do almoço e do jantar e do tempo dedicado a cada uma destas atividades, de forma discriminada por ocasião: durante a semana e ao fim de semana. Assim pôde determinar-se que pouco mais dum quarto (28,0%) e cerca de metade (44,0%) dos inquiridos confeccionam respetivamente o almoço e o jantar todos os dias úteis. Para além disso, dois terços (67,0%) confeccionam ainda o almoço ou o jantar todos os fins de semana. Tendências semelhantes podem ser observadas no tempo médio despendido nestas atividades: os inquiridos investem, em média, mais tempo a cozinhar o jantar do que o almoço durante a semana (42,2 contra 26,3 minutos), acontecendo o contrário ao fim de semana (44,5 contra 45,7 minutos). Estes resultados demonstram que o envolvimento na confeção doméstica de refeições varia consideravelmente com a ocasião, nomeadamente com os ciclos de trabalho e lazer semanais. Neste âmbito, salienta-se que é na confeção do almoço ao fim de semana que os inquiridos mais tempo reportam investir. Isto coaduna-se com o facto do almoço de família — isto é, o almoço ao sábado, ou mais frequentemente ao domingo, em que participam tipicamente todos os membros do agregado, amiúde em conjunto com membros da família alargada e amigos ou conhecidos — ser em Portugal uma verdadeira instituição cultural, à semelhança do que acontece

em tantos outros países ocidentais (Daniels et al., 2012; Kaufmann, 2015; Yates & Warde, 2015). Destaca-se finalmente a enorme variação do tempo investido na confeção de refeições em função da frequência desta atividades por tipo de refeição e a sua ocasião. Por exemplo, os que confeccionam tanto o almoço como o jantar em casa diariamente gastam aproximadamente uma hora e quarenta minutos por dia no conjunto destas atividades, em média. No outro extremo, aqueles que só confeccionam o almoço, e somente nos dias úteis, despendem apenas cerca meia hora por dia.

A importância de estudar o consumo alimentar, atendendo às suas variações por tipos de refeição, horário e ocasião, fica ainda patente na forma como estas permitiram identificar grupos bem definidos e idiossincráticos dentro da população em idade ativa em Portugal, com características individuais, hábitos e práticas alimentares, e atitudes e motivações culinárias muito distintas. Os valores do tempo diário alocado à confeção doméstica de refeições observados nos diferentes grupos assim o demonstram (tabela 7.1): um *universitário desengajado*, que numa semana tipicamente cozinha apenas um almoço e/ou um jantar, gasta em média apenas 1,6 horas por dia com estas atividades, enquanto uma *caseira remediada*, que cozinha o almoço e o jantar praticamente todos os dias, seja dia útil ou fim de semana, depende mais do dobro deste tempo (3,3 horas por dia).

Os resultados deste inquérito permitiram também aprofundar o estudo das relações existentes entre as características demográficas e socioeconómicas dos indivíduos (o sexo, a idade, o trabalho, o rendimento, o agregado), as suas decisões e comportamentos económicos (o uso do tempo, o consumo) e as suas práticas de consumo e confeção de refeições. Talvez mais importante ainda,

estes contribuíram para determinar em que medida tais relações são potencialmente mediadas por atitudes, motivações, competências e a autoeficácia no domínio da culinária doméstica. Conforme preconizado pelos modelos económicos de consumo de atividades (Luo, Ratchford, & Yang, 2013), bem como pela teoria psicológica da autodeterminação (Ryan & Deci, 2000), é possível observar-se que a prática de confeção de refeições se intensifica e se autorregula consoante a hierarquia de motivações que a determina. Deste modo, motivações extrínsecas relacionadas com benefícios tangíveis ou sociais normativos são menos determinantes da frequência com que se cozinham refeições em casa, ou do tempo que nisso se despende, do que motivações intrínsecas.

Por outro lado, parecem ser precisamente motivações intrínsecas, mesmo face à consciência da pressão ou expectativa social, ou do impacto na nutrição, saúde e condição financeira, que levam a que muitas vezes se substitua esta prática por comer fora de casa, ou se anseie fazê-lo (Truninger et al., 2019). O prazer e a satisfação imediatas que se retira desta atividade de consumo — que tantas vezes proporciona a oportunidade de consumir refeições diferentes, mais apelativas e mais variadas que as domésticas —, assim como as oportunidades de convívio, socialização e lazer que oferece, serão frequentemente suficientes para compensar as eventuais desutilidades que a sua prática continuada pode trazer à qualidade da dieta, à saúde e à condição financeira no longo prazo (Clifford Astbury, 2020). Os resultados observados nas *gregárias emancipadas* e nos *universitários desengajados* inquiridos neste estudo apontam para isso mesmo. Um inquérito recentemente administrado a estudantes universitários norte-americanos indica igualmente que a procura de variedade

na alimentação, o desejo de alocar mais tempo ao trabalho e ao lazer em detrimento das tarefas domésticas e a associação a momentos de convívio e celebração sejam motivos importantes para uma maior prevalência do consumo de refeições fora de casa entre os jovens adultos (Namin et al., 2020).

Cozinhar é uma necessidade privada, cozinham para nós um luxo partilhado (Symons, 2004). Assim pensarão porventura as *caseiras remediadas* e as *profissionais diligentes* identificadas neste estudo, já que confeccionar as refeições de forma rotineira parece ser tarefa essencialmente solitária e da sua responsabilidade (Etilé & Plessz, 2018). Para elas, o prazer e o contacto social inerentes a comer fora de casa poderão ser também amiúde sentidos como uma verdadeira recompensa pelas desutilidades incorridas com a confeção diária de refeições, em que tempo, esforço e motivação são tantas vezes investidos em detrimento doutras atividades tidas como importantes, como o trabalho, o lazer, o cuidado da família ou o convívio (Kaufmann, 2015).

No seu conjunto, os resultados do inquérito conduzido podem contribuir para explicar outros apurados pelo presente estudo. Por exemplo, porque é que gastamos proporcionalmente mais com o consumo alimentar não doméstico que outros países europeus? Porque é que consumimos maioritariamente alimentos e bebidas confeccionados em restaurantes e outros locais fora de casa? Ou ainda, porque é que é ao jantar que comemos mais comida confeccionada em restaurantes e hotéis? Finalmente, os resultados apontam também para a íntima ligação existente entre motivações, temporalidade e práticas: a frequência com que confeccionamos as nossas refeições e o tempo que a isso dedicamos varia consoante falamos de almoço ou

de jantar, durante a semana ou ao fim de semana, como também variam os próprios motivos pelos quais o fazemos (tabela 7.10).

Algumas das dimensões psicológicas que parecem moderar a relação entre motivações para confeccionar refeições e a prática dessa atividade são, como preconizado pela teoria da *agência alimentar*, o gosto, as competências e a autoeficácia relativas às artes culinárias (Trubek et al., 2017). Em particular, a crença numa maior aptidão e autonomia relativamente à confeção de refeições parece ser determinante para a autorregulação desta prática entre a população em idade ativa em Portugal, ao reforçar a sua associação com motivações intrínsecas em detrimento de outras extrínsecas ou de carácter mais normativo. Como demonstram tanto os casos das *gregárias emancipadas* como das *profissionais diligentes*, tal crença não refletirá porventura o real nível de competências culinárias detido mas nem por isso deixa de exercer a sua influência em hábitos e práticas.

Neste domínio, é ainda interessante constatar as diferentes formas com que os vários agrupamentos identificados vão fazendo a gestão dos recursos ao seu alcance para autorregularem a confeção diária das refeições. As *caseiras remediadas*, com mais tempo e menos recursos financeiros, não investem na aquisição de robôs de cozinha nem planeiam tanto as refeições antecipadamente. Por outro lado, dependem mais tempo nas compras alimentares e delegam menos as decisões e atividades associadas à confeção de refeições. As *profissionais diligentes*, com menos tempo e maior rendimento disponível no agregado, planeiam, mas não delegam, a não ser eventualmente no robô de cozinha. Pelo contrário, as *gregárias emancipadas* e os *universitários desengajados*, com mais tempo e ainda mais rendimento, reduzem tanto quanto podem o seu

envolvimento na confeção de refeições, nas compras alimentares e em outras atividades associadas, delegam o resto em parceiros(as) ou na progenitora, planeiam pouco os seus consumos alimentares e comem fora regularmente. Ainda assim, o seu gosto por cozinhar e a sua competência e autoeficácia culinárias são diametralmente diferentes, a que não serão alheios os valores e as preferências próprias de cada género. Em comum, no entanto, possuem mais frequentemente um robô de cozinha do que as *caseiras remediadas*, eventualmente porque considerarem que o uso deste tipo de equipamento poderá aumentar a sua eficácia culinária e reduzir ainda mais o investimento na confeção de refeições (Namin et al., 2020).

Finalmente, os resultados deste inquérito permitem analisar com maior detalhe, relativamente a outras etapas do presente estudo, as relações existentes entre hábitos de consumo alimentar, práticas de confeção de refeições e o estado ponderal em diferentes grupos da população ativa em Portugal. Pode observar-se que, após correção pela idade e a prática duma dieta com restrição calórica, o IMC dos homens pertencentes ao grupo dos *universitários desengajados* é significativamente superior aos restantes. Este é também o *cluster* onde é significativamente maior a prevalência do consumo de refeições fora de casa, menor a prevalência da confeção do almoço e do jantar, e menor, em média, o tempo dedicado a esta atividade, independentemente da ocasião considerada. As competências e a autoeficácia culinárias, o gosto por cozinhar e a motivação intrínseca ou prática para confeccionar refeições são ainda significativamente inferiores neste cluster do que nos restantes. No seu conjunto, estes resultados vão de encontro ao apurado tanto em estudos anteriormente publicados sobre grupos populacionais

semelhantes (Brunt & Rhee, 2008; Kowalkowska, Poínhos, & Rodrigues, 2018; Namin et al., 2020), como a partir da análise dos dados do IAN-AF para a população portuguesa. Estes últimos indicam existir uma proporção de homens em idade ativa significativamente maior no padrão de consumo alimentar *Em restaurantes e outros locais fora de casa* do que no padrão *Em casa dos próprios*, e significativamente menor no padrão de confeção alimentar *Em casa — pelos próprios* que nos restantes (tabela 6.12). Demonstrou-se igualmente existir uma associação negativa entre a probabilidade de pertencer ao primeiro padrão e a de ter uma dieta de qualidade elevada (versus baixa), de acordo com o índice MAI (Alberti, Fruttini, & Fidanza, 2009), associação essa que se inverte quando considerada a probabilidade de pertencer ao último padrão (tabela 6.15).

Por outro lado, a proporção de mulheres com excesso de peso ou obesidade é significativamente menor nas *gregárias emancipadas* do que nos outros padrões de confeção de refeições identificados, após correção pela idade. Depois dos *universitários desengajados*, este é o padrão com menor grau de envolvimento na confeção de refeições, maior consumo alimentar fora de casa, principalmente ao jantar e ao fim de semana, e menor investimento pessoal na generalidade das práticas associadas ao consumo alimentar doméstico.

Considerando apenas a sub-amostra de mulheres inquiridas ($n = 361$), observam-se ainda diferenças importantes na distribuição das classes de rendimento médio mensal líquido do agregado entre os padrões apurados: V de Cramer = 0,121; $CI_{95\%} = [0,905; 0,203]$; $p = 0,091$. Assim, constata-se que até metade das *gregárias emancipadas* pertencem a agregados com um rendimento médio mensal líquido entre €1 500 e €2 000, sendo que outros 30,0% pertencem

a agregados com um rendimento superior a €2 000. De modo diverso, até metade das *profissionais diligentes* e das *caseiras remediadas* pertencem a agregados com um rendimento inferior a €1 500. Já no caso das mulheres classificadas no agrupamento dos *universitários desengajados*, até um terço se encontra num nível de rendimento do agregado inferior a €1 000.

Estas diferenças ajudam a interpretar, em certa medida, os resultados da análise dos dados do IAN-AF sobre a relação entre confeção alimentar doméstica e obesidade, concretamente a existência duma associação positiva significativa entre a proporção de adultos portugueses com excesso de peso ou obesidade (versus magros e normoponderais) e a sua probabilidade de pertencerem ao padrão de confeção alimentar *Em casa — pelos próprios* (versus os restantes) (tabela 6.25). No caso de mulheres em idade ativa, provenientes maioritariamente de agregados com nível de rendimento mais elevado — como as *gregárias emancipadas* —, é possível que a maior partilha das atividades que compõe o ciclo da refeição com o cônjuge ou parceiro(a), ou com a mãe, ou mesmo a sua delegação nestes ou noutros membros do agregado, acabe por ter algum efeito protetor na qualidade da sua dieta.

Uma explicação plausível para o nível de rendimento do agregado moderar a relação entre o grau de confeção de refeições e o excesso de peso ou a obesidade nas mulheres provém da sociologia e de teorias da prática, mais concretamente da teoria das classes (Bourdieu, 2012; McLaren, 2007). Um dos conceitos centrais nesta teoria é o *habitus*, isto é, a incorporação das estruturas sociais nos indivíduos. Este conceito refere-se aos sistemas de repertórios — comportamentos, estilos de vida, opiniões, preferências — que

refletem a pertença a uma dada classe social e que se adquirem através da família e da educação. Será em função destes que os indivíduos escolhem as práticas sociais que consideram que mais se lhes adequam (Bourdieu, 2012). Assim, de acordo com o *habitus*, o corpo, incluindo a sua aparência e a forma como é apresentado aos outros através de estilos pessoais e comportamentos, é uma metáfora social para o status. Desta perspetiva, um corpo magro pode ser em simultâneo mais socialmente valorizado e mais facilmente alcançável pelos indivíduos em estratos socioeconómicos superiores que pelos restantes. Isto significa que, mesmo em ambientes «obesogénicos», as mulheres provenientes de agregados com maior nível de rendimento poderão ter maior incentivo social para permanecerem magras do que aquelas oriundas de agregados economicamente mais desfavorecidos, já que isso contribui para expressar a sua pertença a uma classe social superior, onde a magreza continua a ser vista como um ideal de beleza (McLaren, 2007). Assim, a menor prevalência de excesso de peso e obesidade nas *gregárias emancipadas* em relação às restantes inquiridas poderá estar associada ao seu desejo e ao seu sucesso em conservarem-se magras (já que são ainda das que mais adotam dietas com restrição calórica), algo que o seu estatuto socioeconómico ao mesmo tempo promove e facilita.

Já entre as *profissionais diligentes*, mais amiúde provenientes de agregados com rendimento intermédio, é maior tanto a proporção de mulheres com excesso de peso ou obesidade quanto daquelas com filhos(as) menores, relativamente às *gregárias emancipadas*. Uma explicação para estas associações pode residir igualmente no *habitus*. De acordo com um estudo sobre maternidade, imagem corporal e obesidade, ser-se uma mãe bonita ainda é, para muitas

mulheres de médio ou baixo extrato socioeconómico, ser-se uma mãe roliça, rechonchuda ou, mais carinhosamente, uma mãe «fofinha», já que se associa a maternidade e o cuidado dos filhos(as) à capacidade de os nutrir, proteger e acarinhar (Warin et al., 2008). Por outro lado, preterir o investimento de tempo e dinheiro em dietas e regimes alimentares para perder peso, ou na frequência de um ginásio ou grupo desportivo, de modo a poder dedicar uma maior parte destes recursos limitados aos filhos(as) e ao seu cuidado, é um compromisso (ou um sacrifício) que consideram estar dispostas a fazer e que as dignifica.

As lacunas existentes na informação produzida por inquéritos de âmbito nacional, assim como muitas das suas insuficiências, devem ser entendidas à luz das prioridades temáticas e da complexidade, número, dimensão e frequência dos instrumentos a aplicar em cada país. A realização regular deste tipo de estudos tem custos consideráveis, ainda mais se tivermos em conta o investimento público necessário para se realizarem as análises e os estudos dos dados resultantes, e a partir destes se procurarem retirar as devidas ilações. Há ainda que considerar o imperativo ético e o benefício metodológico em procurar reduzir tanto quanto possível o tempo e o esforço despendido pelos muitos indivíduos a quem é pedida a participação nestes inquéritos. Ainda assim, tais lacunas não deixam de constituir um sério obstáculo à evolução do conhecimento sobre os hábitos e as práticas de consumo alimentar das populações, assim como à realização de mais estudos como o presente.

Conclusão: é importante que a comunidade científica e as instituições públicas possam regularmente levar a cabo inquéritos de menor dimensão a amostras suficientemente grandes de grupos homogéneos da população portuguesa, em complementaridade e em diálogo com

os inquéritos nacionais existentes. Tais estudos devem permitir que se avaliem variáveis bem definidas através de medidas de validade estabelecida, assim como a sua evolução temporal, em domínios teóricos bem delimitados e com relevância para o estudo do consumo alimentar e a formulação de políticas públicas neste âmbito.

8.2. As associações dos hábitos de consumo e das práticas de refeição dos Portugueses com a sua dieta, saúde e segurança alimentar

O conjunto de resultados apurados até aqui permite tirar algumas conclusões sobre os efeitos dos hábitos de consumo e das práticas de confeção de refeições na qualidade da dieta, na saúde e na segurança alimentar dos Portugueses na atualidade. Destaca-se por exemplo o facto do padrão de consumo alimentar com maior prevalência no nosso país ser o que agrupa indivíduos cuja maior parte das refeições ou merendas são confeccionadas em estabelecimentos de restauração comercial. Esta evidência confirma a elevada e relativamente estável preferência dos agregados portugueses pelo consumo alimentar não doméstico, que se observa quando se analisa a evolução da sua despesa alimentar. Tal preferência é realçada pelo facto do segundo padrão de consumo alimentar no nosso país ser o que agrupa indivíduos que maioritariamente efetuam consumos alimentares em estabelecimentos de restauração coletiva. À pergunta sobre como comemos o que comemos em Portugal no século XXI, que deu o mote à realização deste estudo, a resposta mais imediata e mais correta será: comemos fora. Porém, entenda-se isto não tanto no sentido do contexto físico que mais frequentemente enquadra o nosso consumo alimentar — até porque dessa perspetiva, será

mais correto dizer-se que comemos essencialmente em casa, uma vez a maior parte da nossa despesa familiar permanece alocada ao consumo doméstico e 71,5% dos nossos episódios de ingestão de alimentos e bebidas ocorre em nossa casa —, mas sobretudo daquele onde as nossas refeições e os alimentos que as compõem têm a sua origem.

À luz do conhecimento atual, não se poderia deixar de esperar que este cenário tivesse associações importantes com a qualidade da dieta e o bem-estar dos Portugueses. Assim, os dados do IAN-AF mostram que é significativamente mais provável que as crianças, os adolescentes e os adultos portugueses com um padrão alimentar caracterizado pela predominância de consumos em estabelecimentos de restauração comercial, ou mesmo em casa de familiares ou amigos (apenas no caso dos adultos), tenham uma dieta de qualidade inferior e um estilo de vida mais sedentário do que aqueles que comem maioritariamente nas suas casas (tabelas 6.14-6.15). Por outro lado, é significativamente mais provável que um português adulto ou idoso que adote um padrão alimentar caracterizado pela predominância do consumo de alimentos e bebidas de confeção doméstica tenha uma dieta de qualidade superior e um estilo de vida mais ativo que os restantes (tabelas 6.24-6.25). De modo semelhante, um maior consumo de alimentos confeccionados em casa estará associado a uma melhor qualidade da dieta entre os adultos britânicos, com um incremento de 10% na média da ingestão energética diária proveniente de alimentos confeccionados em casa a representar um aumento de 20% na adesão ao padrão alimentar DASH, que visa a redução da hipertensão através da adequação da dieta (Clifford Astbury et al., 2019a). Também os adultos norte-americanos que confeccionam o jantar

em casa com mais regularidade exibem maior consumo diário de hortícolas e menor de sal relativamente aos que raramente ou nunca o fazem (Farmer et al., 2020). Perante tais evidências é expectável que a confeção doméstica de refeições tenha um efeito protetor na qualidade da dieta dos Portugueses face ao consumo de refeições confeccionadas em estabelecimentos de restauração comercial.

Não se pode contudo concluir que os efeitos positivos da confeção alimentar doméstica se estendem à melhoria do estado ponderal dos adultos Portugueses. Pelo contrário, constata-se existir uma associação positiva entre a probabilidade de adoção dum padrão de consumo de alimentos e bebidas maioritariamente confeccionados pelo próprio e a probabilidade de sofrer de excesso de peso ou obesidade. Esta associação permanece significativa mesmo após o ajustamento a variáveis como o sexo, grupo etário, região de residência, nível de escolaridade e ingestão diária energética dos inquiridos (tabela 6.25). Em linha com estes resultados, apurados a partir dos dados do IAN-AF, estão, por exemplo, os do *BNFCS2014* para a população belga, os quais indicam que tanto uma maior alocação do tempo diário à confeção de refeições, principalmente do almoço, como uma maior frequência do consumo de refeições confeccionadas em casa e partilhadas com a família, principalmente durante a semana, estão significativamente associadas a uma maior probabilidade de se sofrer de obesidade do que se ser normoponderal.

É possível encontrar explicações plausíveis para tais descobertas nos resultados das análises ao uso do tempo e à despesa alimentar dos agregados da população portuguesa, assim como nas diferenças de perfil socioeconómico encontradas entre os padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições apurados para uma amostra

da população em idade ativa. Globalmente, estes dados apontam para que os elementos macro que mais condicionam os hábitos de consumo de refeições e as práticas de confeção alimentar doméstica sejam a condição perante o trabalho dos indivíduos e o nível de rendimento do seus agregados. Isto acontecerá não só por estas variáveis afetarem a valorização do tempo despendido em tarefas domésticas não remuneradas ou no cuidado da família, face ao empregue em trabalho ou lazer — influenciando assim as decisões de alocação do tempo dos indivíduos (Clifford Astbury et al., 2020) —, mas também por determinarem o tempo e o espaço em que as refeições, e por consequência, as atividades associadas, podem acontecer (Southerton, Díaz-Méndez, & Warde, 2012). Neste sentido, um estudo sobre a evolução dos usos do tempo no Reino Unido mostra que a proporção dos adultos que dedicam tempo diário à confeção de refeições e a tarefas domésticas associadas terá sido sempre cerca de 15% superior nos inativos relativamente aos restantes entre 2000 e 2015. Em 2014–2015, os inativos no Reino Unido terão despendido, em média, mais 20 minutos por dia nestas atividades que os profissionalmente ativos (Clifford Astbury, 2020).

Os resultados do IAN-AF demonstram existir em Portugal, no caso dos adultos, uma associação inversa entre os níveis crescentes de rendimento do agregado e os consumos alimentares ocorridos em casa, bem como uma associação direta entre aqueles e os consumos alimentares realizados fora de casa (tabela 6.5). Ambas as associações são mais expressivas nos escalões de rendimento mais baixos do que nos mais altos. De igual modo, os adultos portugueses provenientes de agregados com rendimentos mais elevados têm maior probabilidade de se encontrarem em qualquer padrão de consumo de refeições

confeccionadas fora de casa (ou em casa por familiares ou amigos) do que no padrão de refeições confeccionadas em casa por si próprios, comparativamente aos provenientes de agregados com um nível de rendimento mais baixo (tabela 6.7). Outras análises dos dados do IAN–AF entretanto publicadas demonstram existir uma relação inversa entre o nível de rendimento dos agregados, a insegurança alimentar e a prevalência de doenças crónicas entre a população adulta portuguesa (Alarcão et al., 2020), por um lado, e uma relação direta entre o rendimento e a qualidade da dieta, por outro (Alves, Lopes, & Perelman, 2022). A este respeito, é importante notar que nos EUA — nomeadamente entre os adultos pertencentes a agregados em situação de insegurança alimentar e que auferem subsídios de auxílio à compra de bens alimentares —, uma maior frequência da confeção doméstica do jantar se encontra diretamente associada a uma melhor qualidade da dieta e a uma menor prevalência do excesso de peso (Taillie & Poti, 2017).

Acontece assim que em Portugal, na atualidade, os adultos com maior consumo de refeições confeccionadas por si próprios (e menor de refeições confeccionadas fora de casa) serão também mais frequentemente provenientes de agregados com menor rendimento e maior insegurança alimentar, e terão piores condições de saúde. Isto é, de resto, igualmente descrito em estudos recentes sobre pobreza e insegurança alimentar no nosso país (Diogo, 2021; Truninger et al., 2019). Em consequência, muitos adultos portugueses poderão ter um padrão de alimentação mais próximo da dieta mediterrânica que os seus congéneres europeus, consumindo mais leguminosas e frutos secos, por exemplo. Poderão igualmente ingerir menores quantidades de snacks processados, ou fazer refeições em restaurantes

de comida rápida menos regularmente, já que muitas vezes o seu baixo nível de rendimento e a sua área de residência não lhes permitirão sequer um fácil acesso à dieta de recurso dos mais desfavorecidos em regiões com economias mais prósperas. Ou poderão até ter maior proximidade — não só geográfica, mas também cultural e familiar —, com áreas onde a produção de frutas e legumes para autoconsumo é ainda relevante, com efeitos positivos na qualidade da sua dieta (Alves, Lopes, & Perelman, 2022; Velhinho & Perelman, 2021). No entanto, terão porventura também menos oportunidade de ter um emprego qualificado, uma menor literacia alimentar e de saúde, e um pior acesso a cuidados de saúde primários, entre os quais se inclui o aconselhamento nutricional e de atividade física. Posto de maneira prosaica, e parafraseando a icónica frase de James Carville, estrategista da campanha eleitoral do Presidente dos EUA Bill Clinton, em 1992, uma explicação provável para os resultados contraditórios encontrados neste domínio «é a economia, estúpido».

Como se pode constatar pelos resultados deste estudo, são complexas as relações entre obesidade e rendimento, trabalho, uso do tempo, e confeção e consumo doméstico de refeições na população portuguesa, principalmente nas mulheres em idade ativa. Para estas, um maior nível de rendimento do agregado familiar parece explicar simultaneamente um maior consumo alimentar não doméstico, principalmente em ocasiões sociais e ao fim de semana, e uma menor prevalência do excesso de peso e obesidade. Isto mesmo se, com base nos resultados obtidos a partir da análise dos dados do IAN–AF para a população em geral, maiores consumos alimentares fora de casa, principalmente em estabelecimentos de restauração comercial, tendam

a estar associados a dietas com pior qualidade, pelo menos no que respeita ao nível de adesão à dieta mediterrânica.

Podemos apenas especular sobre onde comem e o que comem as *gregárias emancipadas* do nosso inquérito, e qual o segredo do seu sucesso em «manter a linha». Poderá ser que o maior rendimento dos seus agregados, aliado a uma maior escolaridade e literacia alimentares, lhes permitam fazer melhores escolhas alimentares na restauração comercial (De Ridder et al., 2016; Velinho & Perelman, 2021). Neste sentido, existe igualmente evidência de que o consumo de alimentos associados à dieta mediterrânica, e, portanto, à partida indicativo duma dieta mais saudável, terá uma relação direta com o nível de rendimento do agregado em Portugal, após ajustamento à dimensão do agregado e estratificação dos resultados por nível de escolaridade e grupo etário. Pelo contrário, parece não existir uma relação linear entre este indicador socioeconómico e o consumo de grupos alimentares como carnes processadas, refrigerantes, produtos de pastelaria ou de confeitaria e similares (Alves, Lopes, & Perelman, 2022). Trabalhos anteriores indicam a existência de associações negativas entre o consumo de refeições pré-cozinhadas, alimentos altamente processados e refeições de restaurantes de comida rápida, por um lado, e as competências culinárias e a regularidade da confeção e consumo doméstico de refeições, por outro (Costa 2013, 2016). Outro estudo aponta para a existência de uma associação positiva entre o consumo de refeições pré-cozinhadas e o ganho de peso entre mulheres jovens a frequentarem a universidade no Reino Unido (Sprake et al., 2017). O facto das *gregárias emancipadas* delegarem mais nos seus familiares as decisões e atividades relacionadas com o ciclo de práticas da refeição doméstica, do que

eventualmente recorrerem a uma alimentação de conveniência, poderá ter assim um efeito protetor na sua dieta. Finalmente, poderá ser que, de acordo com o seu *habitus* (Bourdieu, 2012), lhes seja simplesmente mais natural — porque simultaneamente mais desejável e mais acessível —, permanecerem magras enquanto consomem refeições que não confeccionam, uma vez que a sua condição socioeconómica, o seu nível de atividade física, ou o facto de não serem ainda mães, assim o determina (McLaren, 2007; Warin et al., 2008; Sprake et al, 2017).

Se à pergunta sobre como comemos o que comemos em Portugal no século XXI podemos responder que comemos fora, a melhor resposta que de momento podemos dar à pergunta sobre o que comemos quando comemos comida que não confeccionámos é: não sabemos. Serão necessárias análises adicionais das quantidades ingeridas de diferentes grupos alimentares e nutrientes registadas pelo IAN-AF — tanto pelo local de ocorrência dos respetivos consumos alimentares, como pelo local da confeção dos alimentos e bebidas consumidos —, para que se possa dar resposta a esta questão e se consigam tirar conclusões mais claras e definitivas sobre as associações entre hábitos e práticas de consumo de refeições, qualidade da dieta e estado ponderal da população portuguesa.

Conclusão: é importante que as políticas nacionais de alimentação e nutrição reconheçam e atuem para reduzir o excesso de peso e obesidade em Portugal, para além do reportório clássico de medidas de alteração do consumo alimentar em saúde pública — reformulação de produtos, introdução de taxas ou subsídios, limitação da oferta em determinados contextos físicos e provisão de informação nutricional. Para isso é necessário fomentar o estudo,

o desenho e a aplicação de medidas baseadas em abordagens que saibam igualmente tirar partido de fatores sociológicos e psicológicos no combate à obesidade.

A aplicação deste tipo de abordagens, como de qualquer outra alternativa, carece, no entanto, de mais dados e evidências sobre as entidades e «fazer» existentes em cada contexto de consumo alimentar, como se interligam na criação das práticas associadas à refeição em cada grupo social, como influenciam decisões e comportamentos alimentares individuais e coletivos, e, por consequência, como afetam a dieta, saúde e segurança alimentar ao nível populacional. Mais estudos nesta área, que iluminem as complexas relações entre sexo, trabalho, rendimento, uso do tempo, motivações, práticas e comportamento alimentar serão portanto necessários.

8.3. Limitações e sugestões de estudos futuros

A consideração da temporalidade dos hábitos de consumo e das práticas de confeção de refeições revelou-se, ao longo deste estudo, como uma das dimensões mais clarificadoras do consumo alimentar nacional, bem como das suas determinantes e dos seus efeitos. Tal relevância contrasta com a escassez de dados disponíveis sobre o usos do tempo pelos Portugueses, assim como das suas análises. O inquérito administrado a uma amostra da população ativa, por mais útil e revelador que tenha sido para o presente trabalho, em pouco contribui para mitigar tal deserto de informação. Enquanto em Portugal não se implementam inquéritos nacionais ao uso do tempo de forma regular e harmonizada com o *HETUS*,

sugere-se à comunidade científica nacional que procure dar mais atenção ao estudo do tempo despendido em atividades associadas ao consumo alimentar nos seus trabalhos.

Em relação à análise da despesa alimentar, dados sobre as quantidades consumidas em casa e fora de casa permitiriam, por exemplo, discriminar o consumo de refeições e merendas pelo seu local de ocorrência e/ou de aquisição. Isto serviria, por exemplo, para validar os resultados obtidos pelo IAN-AF. Outra área de estudo relevante é a que cruza dados sobre características da atividade laboral, de ocupações de lazer ou de atividades realizadas em família com dados sobre horários, rotinas, hábitos e locais de consumo e confeção de refeições. Este tipo de análise seria inovadora no contexto da investigação do comportamento alimentar dos portugueses, oferecendo contributos importantes para a formulação de políticas de nutrição e saúde pública mais eficazes, ou mesmo de políticas de trabalho, de apoio à maternidade, e de combate à insegurança alimentar e à pobreza. Por fim, destaca-se que os dados provenientes de inquéritos nacionais aos usos do tempo são condição essencial para a determinação da função de produção dos agregados familiares num dado território económico, sem a qual não é possível a contabilização macroeconómica do trabalho de cuidado não remunerado e, portanto, a sua integração no delineamento das políticas nacionais (Eurostat, 2013).

Relativamente ao que é ainda possível estudar com bases nos dados sobre consumo alimentar recolhidos pelo IAN-AF, e, esperamos, nos das suas edições futuras, seria importante continuar a aprofundar as análises que relacionam sexo, atividade laboral, estatuto socioeconómico e composição do agregado com qualidade da dieta,

obesidade e saúde. Outros projetos interessantes dentro do estudo de hábitos e práticas de refeição seriam os de cruzamento entre padrões de consumo alimentar por local de ocorrência e de confeção em simultâneo, ou a análise mais detalhada dos consumos alimentares por tipo, horário e dia da refeição.

O presente estudo contribui para um melhor conhecimento sobre o quão frequentemente se confeccionam refeições em Portugal, quanto tempo se dedica a esta atividade e em que circunstâncias, com que motivações e capacidades se pratica, dentro de que condicionantes demográficas e socioeconómicas, e com que consequências para a nossa saúde, bem-estar e prosperidade. Quase sempre por contraste ou por defeito, se explorou igualmente o consumo de refeições confeccionadas fora de casa, mas muito menos do que seria desejável. Está feito então um primeiro retrato do consumo de refeições em Portugal na atualidade, tal como propusemos. Contudo, é um retrato incompleto que coloca mais questões do que fornece respostas: como se parecem de facto as refeições que os Portugueses comem, na sua casa, ou fora dela? Quantos pratos incluem? Que alimentos contêm? Como foram preparados? Por quem? Com que receitas, propósitos, expectativas, obrigações ou afetos? O que é para cada um e cada agregado afinal cozinhar uma refeição — fazer a massa da pizza à mão, aquecer a pizza do supermercado ou mandar vir a pizza já feita? Acompanha-se ou não com uma salada conjurada à pressa, para ser mais «saudável»? E onde se irá comer a pizza, com quem, e a que horas?

No meio do clamor generalizado sobre o declínio geral das competências culinárias e do menor envolvimento das novas gerações na confeção de refeições vislumbram-se, ainda assim,

algumas tendências positivas. O tempo investido nos EUA — o país paradigmático da *fast-food* e da fuga da cozinha —, na compra de bens alimentares, confeção de refeições em casa e limpeza e arrumação da cozinha, terá na realidade aumentado entre 2007 e 2017. Em particular, os Norte-Americanos passaram a despender cerca de mais 17,5% do seu tempo médio diário na confeção doméstica de refeições em quase todos os grupos populacionais — exceto no grupo etário entre os 18 e os 24 anos, no qual o tempo dedicado a esta prática, ao invés, diminuiu (Anekwe & Zeballos, 2019). De forma semelhante, o tempo diário dedicado à confeção de refeições e tarefas domésticas associadas terá aumentado no Reino Unido entre 2001 e 2015, embora apenas entre os homens, os que desempenham uma atividade profissional e/ou os que concluíram o ensino secundário (Clifford Astbury, 2020).

Os últimos anos neste país, bem como na Austrália, no Brasil ou na República da Irlanda, têm conhecido um enorme investimento em programas de intervenção comunitária, administrados ao vivo, *on-line* ou por intermédio de aplicações móveis ou da educação massiva à distância. O seu objetivo principal é a promoção da *agência alimentar*, da literacia culinária e nutricional, da motivação e do gosto pela cozinha, e finalmente da adoção duma dieta mais saudável, financeiramente mais acessível e, sempre que possível, mais saborosa e sustentável. Esperamos que programas desse tipo se possam implementar em Portugal em breve, de modo a aumentar o acesso a informação, treino e conteúdos educativos na área da educação para a culinária, nutrição e saúde — na nossa língua, gratuitamente, num contexto não comercial e que inspire confiança na sua qualidade.

Para já, e por cá, o Inquérito sobre Alimentação e Atividade Física em Contexto de Contenção Social (Silva et al., 2021), realizado pela Direção-Geral da Saúde (2020), indica que, ao contrário dos primeiros receios, os Portugueses terão aumentado a atividade física, passado a confeccionar mais refeições em casa, e até melhorado a qualidade da sua dieta durante o confinamento imposto pela pandemia. É verdade que, como seria expectável, nem todos os Portugueses. Os estudantes, desempregados/as, doentes, os/as economicamente mais vulneráveis e todos aqueles vivem em insegurança alimentar terão desenvolvido hábitos alimentares menos saudáveis, em resposta ao medo, à ansiedade e ao degradar das suas condições de vida, já anteriormente precárias. Será por isso tanto útil como interessante continuar a estudar-se a forma como o consumo alimentar, também numa ótica de hábitos e práticas, se transformou e se continuará a transformar no Portugal pós-pandemia.

Caro leitor ou leitora, chegados à última página deste estudo, esperamos que este lhe tenha revelado algo que ainda não conhecia sobre si e sobre os Portugueses, ou algo de importante em que se pôde rever — mesmo se por vezes o tenha achado denso, longo, aborrecido, controverso, complexo ou pouco informativo (ou informado). Acima de tudo, esperamos que compreenda agora a razão pela qual achamos que estudar as nossas refeições importa, e porque descrever quem as cozinha é também descrever o nosso país.

Referências

ADAMS, Jean, GOFFE, Louis, ADAMSON, Ashley J., HALLIGAN, Joel, O'BRIEN, Nicola, PURVES, Richard, STEAD, Martine, STOCKEN, Deborah, & WHITE, Martin, «Prevalence and socio-demographic correlates of cooking skills in UK adults: cross-sectional analysis of data from the UK National Diet and Nutrition Survey», *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 12, n.º 1, 2015a, doi:10.1186/s12966-015-0261-x.

ADAMS, Jean, GOFFE, Louis, BROWN, Tamara, LAKE, Amelia A., SUMMERBELL, Carolyn, WHITE, Martin, WRIEDEN, Wendy, & ADAMSON, Ashley J., «Frequency and socio-demographic correlates of eating meals out and take-away meals at home: cross-sectional analysis of the UK national diet and nutrition survey, waves 1–4 (2008–12)», *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 12, n.º 1, 2015b, doi:10.1186/s12966-015-0210-8.

ADAMS, Jean, & WHITE, Martin, «Characterisation of UK diets according to degree of food processing and associations with socio-demographics and obesity: cross-sectional analysis of UK National Diet and Nutrition Survey (2008–12)», *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 12, n.º 1, 2015a, doi:10.1186/s12966-015-0317-y.

ADAMS, Jean, & WHITE, Martin, «Prevalence and socio-demographic correlates of time spent cooking by adults in the 2005 UK Time Use Survey. Cross-sectional analysis», *Appetite*, vol. 92, 2015b, pp. 185–191.

ALARCÃO, Violeta, GUIOMAR, Sofia, OLIVEIRA, Andreia, SEVERO, Milton, CORREIA, Daniela, TORRES, Duarte, & LOPES, Carla, «Food insecurity and social determinants of health among immigrants and natives in Portugal», *Food Security*, vol. 12, n.º 3, 2020, pp. 579–589.

ALBERTI, Adalberto, FRUTTINI, Daniela, & FIDANZA, Flaminio, «The Mediterranean Adequacy Index: Further confirming results of validity», *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, vol. 19, n.º 1, 2009, pp. 61–66.

ALVES, Ricardo, LOPES, Carla, & PERELMAN, Julian, «Healthy eating: a privilege for the better-off?», *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 76, n.º 1, 2022, pp. 134–142.

ANEKWE, Tobenna D., & ZEBALLOS, Eliana, *Food-related time use: Changes and demographic differences*, Economic Information Bulletin 213, United States Department of Agriculture: Economic Research Service, 2019.

BANDURA, Albert, «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change», *Psychological Review*, vol. 84, n.º 2, 1977, pp. 191–215.

BARALDI, Larissa G., STEELE, Euridice M., CANELLA, Daniela S., & MONTEIRO, Carlos A., «Consumption of ultra-processed foods and associated sociodemographic factors in the USA between 2007 and 2012: evidence from a nationally representative cross-sectional study», *BMJ Open*, vol. 8, n.º 3, 2018, doi:10.1136/bmjopen-2017-020574.

BEL, Sarah, «Temps de préparation et durée des repas», *Enquête de Consommation Alimentaire 2014–2015*, Bruxelles, WIV-ISP, 2016, pp. 133–148.

BEL, Sarah, & DE RIDDER, Karin, «Belgian national food consumption survey in adolescents and adults», *EFSA Supporting Publications*, vol. 15, n.º 8, 2018, doi:10.2903/sp.efsa.2018.EN-1468.

BEL, Sarah, VAN DEN ABEELE, Sophie, LEBACQ, Thérèse, OST, Cloë, BROCATUS, Loes, STIÉVENART, Charlotte, TEPPERS, Eveline, TAFFOREAU, Jean, & CUYPERS, Koenraad, «Protocol of the Belgian food consumption survey 2014: objectives, design and methods», *Archives of Public Health*, vol. 74, n.º 20, 2016, doi:10.1186/s13690-016-0131-2.

BENASSI, Mariagrazia, GAROFALO, Sara, AMBROSINI, Frederica, SANT'ANGELO, Rosa P., RAGGINI, Roberta, DE PAOLI, Giovanni, RAVANI, Claudio, GIOVAGNOLI, Sara, ORSONI, Matteo, & PIRACCINI, Giovanni, «Using two-step cluster analysis and latent class cluster analysis to classify the cognitive heterogeneity of cross-diagnostic psychiatric inpatients», *Frontiers in Psychology*, 11, 2020, doi:10.3389/fpsyg.2020.01085.

BITTMAN, Michael, CLEARY, Eimear, WILKINSON-BIBICOS, Charlotte, & GERSHUNY, Jonathan, «The social disorganization of eating: a neglected determinant of the Australian epidemic of overweight/obesity», *BMC Public Health*, vol. 19, suppl. 2, 2019, doi:10.1186/s12889-019-6768-3.

BOSWELL, James, *The journal of a tour to the Hebrides with Samuel Johnson*, LL.D., 3.^a ed., New York (NY), Bigelow, Brown & Co., 1773.

BOURDIEU, Pierre, *Pascalian meditations*, Stanford (CA), Stanford University Press, 2000.

BOURDIEU, Pierre, *Distinction: a social critique of the judgement of taste*, Oxon, Routledge, 2012.

BRUNT, Ardith R., & RHEE, Yeong S., «Obesity and lifestyle in US college students related to living arrangements», *Appetite*, vol. 51, n.º 3, 2008, pp. 615 — 621.

CADARIO, Romain, & CHANDON, Pierre, «Which healthy eating nudges work best? A meta-analysis of field experiments», *Marketing Science*, vol. 39, n.º 3, 2020, pp. 465–486.

CELSI, Richard L., ROSE, Randall L., & LEIGH, Thomas W., «An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving», *Journal of Consumer Research*, vol. 20, n.º 1, 1993, pp. 1–23.

CHANDON, Pierre, SMITH, Ronn J., MORWITZ, Vicki G., SPANGENBERG Eric R., & SPROTT, David E., «When does the past repeat itself? The interplay of behavior prediction and personal norms», *Journal of Consumer Research*, vol. 38, n.º 3, 2011, pp. 420–430.

CHOI, Injoo, KIM, Won G., & YOON, Jihyun, «Energy intake from commercially-prepared meals by food source in Korean adults: Analysis of the 2001 and 2011 Korea National Health and Nutrition Examination Surveys», *Nutrition Research and Practice*, vol. 11, n.º 2, 2017, pp. 155–162.

CLIFFORD ASTBURY, Chloe, *A social epidemiology of foodwork and home-prepared food*, Doctoral Dissertation, University of Cambridge, Darwin College, 2020, doi: 10.17863/CAM.51594.

CLIFFORD ASTBURY, Chloe, FOLEY, Louise, PENNEY, Tarra L., & ADAMS, Jean, «How does time use differ between individuals who do more versus less foodwork? A compositional data analysis of time use in the United Kingdom Time Use Survey 2014–2015», *Nutrients*, vol. 12, n.º 8, 2020, doi:10.3390/nu12082280.

CLIFFORD ASTBURY, Chloe, PENNEY, Tarra L., & ADAMS, Jean, «Comparison of individuals with low versus high consumption of home-prepared food in a group with universally high dietary quality: a cross-sectional analysis of the UK National Diet & Nutrition Survey (2008–2016)», *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 16, n.º 1, 2019a, doi:10.1186/s12966-019-0768-7.

CLIFFORD ASTBURY, Cloe, PENNEY, Tarra L., & ADAMS, Jean, «Home-prepared food, dietary quality and socio-demographic factors: a cross-sectional analysis of the UK National Diet and nutrition survey 2008–16», *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 16, n.º 1, 2019b, doi:10.1186/s12966-019-0846-x

CONSÓRCIO IAN–AF, *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN–AF 2015-2016: Manual de procedimentos*, 2015, Porto, UPORTO.

CONDRASKY, Margaret D., WILLIAMS, Joel E., CATALANO, Patricia Michaud, & GRIFFIN, Sara F., «Development of psychosocial scales for evaluating the impact of a culinary nutrition education program on cooking and healthful eating», *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 43, n.º 6, 2011, pp. 511–516.

COSTA, Ana Isabel A., «Exploiting the self-regulatory power of normative influences on healthy eating: the role of personal norms about meal preparation», *Appetite*, vol. 101, 2016, pp. 218.

COSTA, Ana Isabel A., DEKKER, Matthijs., BEUMER, Rijkelt R., ROMBOUTS, Frans M., & JONGEN, Wim M. F., «A consumer-oriented classification system for home meal replacements», *Food Quality and Preference*, vol. 12, n.º 4, 2001, pp. 229–242.

COSTA, Ana Isabel A., & JONGEN, Wim M. F., «Designing new meals for an ageing population», *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, vol. 50, n.º 6, 2010, pp. 489–502.

COSTA, Ana Isabel A., & SIMÃO, Cláudia, «Off the couch, into the kitchen: Leveraging personal norms to promote home cooking and healthy eating», *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 25, supl. 1, 2018, pp. S178.

COSTA, Ana Isabel A., «Conceptualization and measurement of personal norms regarding meal preparation», *International Journal of Consumer Studies*, vol. 37, n.º 6, 2013, pp. 596–604.

COSTA, Ana Isabel A., SCHOOLMEESTER, Diane, DEKKER, Matthijs, & JONGEN, Wim M. F., «To cook or not to cook: A means-end study of motives for choice of meal solutions», *Food Quality and Preference*, vol. 18, n.º 1, 2007, pp. 77–88.

COSTA DE MIRANDA, Renata, RAUBER, Fernanda, DE MORAES, Milena M., AFONSO, Cláudia, SANTOS, Cristina, RODRIGUES, Sara, & LEVY, Renata B., «Consumption of ultra-processed foods and non-communicable disease-related nutrient profile in Portuguese adults and elderly (2015–2016): the UPPER project», *British Journal of Nutrition*, vol. 125, n.º 10, 2020, pp. 1177–1187.

CRAIG, Cora L., MARSHALL, Alison L., SJÖSTRÖM, Michael, BAUMAN, Adrian E., BOOTH, Michael L., ainsworth, Barbara E., PRATT, Michael, EKELUND, Ulf, YNGVE, Agneta, SALLIS, James F., & OJA, Pekka, «International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity», *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 35, n.º 8, 2003, pp. 1381–1395.

CUYPERS, Koenraad, LEBACQ, Thérésa, & BEL, Sarah, *Enquête de Consommation Alimentaire 2014–2015, Rapport 1 : Habitudes alimentaires, anthropométrie et politiques nutritionnelles*, Bruxelles, WIV-ISP, 2016.

DANIELS, Sarah, & GLORIEUX, Ignace, «Convenience, food and family lives. A socio-typological study of household food expenditures in 21st-century Belgium», *Appetite*, vol. 94, 2015, pp. 54–61.

DANIELS, Sarah, GLORIEUX, Ignace, MINNEN, Joeri, & VAN TIENOVEN, Theun Pieter, «More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking», *Appetite*, vol. 58, n.º 3, 2012, pp. 1050–1056.

DANIELS, Sarah, GLORIEUX, Ignace, MINNEN, Joeri, VAN TIENOVEN, Theun Pieter, & WEENAS, Djiwo, «Convenience on the menu? A typological conceptualization of family food expenditures and food-related time patterns», *Social Science Research*, vol. 51, 2015, pp. 205–218.

DAVIS, George C., «Food at home production and consumption: implications for nutrition quality and policy», *Review of Economics of the Household*, vol. 12, n.º 3, 2014, pp. 565–588.

DE RIDDER, Karin, BEL, Sarah, BROCATUS, Loes, LEBACQ, Thérésa, OST, Cloë, & TEPPERS, Eveline, *Enquête de Consommation Alimentaire 2014–2015*, Bruxelles, WIV-ISP, 2016.

DE VRIESE, Stéphanie, DE BACKER, Gui, DE HENAUW, Stefaan, HUYBRECHTS, Inge, KORNITZER, Marcel K., LEVÉQUE, Alain, MOREAU, Michael, & VAN OYEN, Herman, «The Belgian Food Consumption survey: aims, design and methods», *Archives of Public Health*, vol. 63, n.º 1, 2005, pp. 1–16.

DE VRIESE, Stéphanie, HUYBRECHTS, Inge, MOREAU, Michael, & VAN OYEN, Herman, *Enquête de Consommation Alimentaire Belge 1 — 2004*, Bruxelles, ISP/EPI R, 2006.

DEFRA, *National statistics Family Food 2017/18 Updated 11 February 2020*, Governo do Reino Unido, DEFRA, 2020. <https://www.gov.uk/government/publications/family-food-201718/family-food-201718>

DIOGO, Fernando, PALOS, Ana Cristina, RODRIGUES, Carlos. F., PEREIRA, Elvira, RIBEIRO, Fernando B., BRANCO, Francisco, TREVISAN, Gabriela, FERNANDES, Lúcia, SILVA, Osvaldo, PERISTA, Pedro, & AMARO, Inês, *A Pobreza em Portugal: Trajetos e Quotidianos*, Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2021.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE, Plano Nacional de Saúde 2021–2030. Saúde Sustentável: de tod@s para tod@s, Governo de Portugal, Ministério da Saúde, 2022. https://pns.dgs.pt/files/2022/03/PNS-21-30_Versao-editada-1_Final_DGS.pdf

EGGER, Garry, & SWINBURN, Boyd, «An “ecological” approach to the obesity pandemic», *BMJ*, vol. 315, n.º 7106, 1997, pp. 477–480.

ÉTILÉ, Fabrice, & PLESSZ, Marie, «Women’s employment and the decline of home cooking: Evidence from France, 1985–2010», *Review of Economics of the Household*, vol. 16, 2018, pp. 939–970.

EUROPEAN COMMUNITIES, *Household Budget Surveys in the EU. Methodology and recommendations for harmonisation — 2003*, Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities, 2003.

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY, «Use of the EFSA Comprehensive European Food Consumption Database in exposure assessment», *EFSA Journal*, vol. 9, n.º 3, 2011, doi: 10.2903/j.efsa.2011.2097.

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY, «Guidance on the EU Menu methodology», *EFSA Journal*, vol. 12, n.º 12, 2014, doi:10.2903/j.efsa.2014.3944.

EUROSTAT, *European System of Accounts — ESA 2010*, Luxembourg, Publications Office of the European Union, 2013.

EUROSTAT, *Harmonized European Time Use Surveys: 2018 Guidelines*, 2019 edition, Luxembourg, Publications Office of the European Union, 2019.

FARMER, Nicole, LEE, Lena J., POWELL-WILEY, Tiffany M., & WALLEN, Gwenyth R., «Cooking frequency and perception of diet among US adults are associated with US healthy and healthy mediterranean-style dietary related classes: A latent class profile analysis», *Nutrients*, vol. 12, n.º 11, 2020, doi:10.3390/nu12113268.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe, *Near a thousand tables: A history of food*, New York (NY), Free Press, 2002.

FERTIG, Angela R., LOTH, Katie A., TROFHOZ, Amanda C., TATE, Allan D., MINER, Michael, NEUMARK-SZTAINER, Dianne, & BERGE, Jerica M., «Compared to pre-prepared meals, fully and partly home-cooked meals in diverse families with young children are more likely to include nutritious ingredients», *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 119, n.º 5, 2019, pp. 818–830.

FISCHLER, Claude, «Commensality, society and culture», *Social Science Information*, vol. 50, n.º 3-4, 2011, pp. 528–548.

GOFFE, Louis, RUSHTON, Stephen, WHITE, Martin, ADAMSON, Ashley, & ADAMS, Jean, «Relationship between mean daily energy intake and frequency of consumption of out-of-home meals in the UK National Diet and Nutrition Survey», *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 14, n.º 1, 2017, doi:10.1186/s12966-017-0589-5.

GRAÇA, Pedro, *Como comem os Portugueses: Alimentação*, Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2020.

GRAÇA, Pedro, GREGÓRIO, Maria João, DE SOUSA, Sofia M., & CAMOLAS, José, *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável | Desafios e Estratégias 2018*, Lisboa, Direção-Geral da Saúde, 2018.

GRAÇA, Pedro, GREGÓRIO, Maria João, & FREITAS, Maria da Graça «A decade of food and nutrition policy in Portugal (2010–2020)», *Portuguese Journal of Public Health*, vol. 38, n.º 2, 2020, pp. 94–118.

HARTMANN, Christina, DOHLE, Simone, & SIEGRIST, Michael «Importance of cooking skills for balanced food choices», *Appetite*, vol. 65, 2013, pp. 125–131.

HERPIN, Nicolas, «Le repas comme institution: Compte rendu d'une enquête exploratoire», *Revue française de sociologie*, vol. 29, n.º 3, 1988, pp. 503–521.

HOLM, Lotte, LAURIDSEN, Drude, LUND, Thomas Bökker, GRONOW, Jukka, NIVA, Mari, & MÄKELÄ, Johanna, «Changes in the social context and conduct of eating in four Nordic countries between 1997 and 2012», *Appetite*, vol. 103, 2016, pp. 358–368.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA, *Inquérito às Despesas das Famílias 2015/2016*, Lisboa, Instituto Nacional de Estatística, I.P., 2017.

JOMORI, Manuela Mika, COSTA PROENÇA, Rossana Pacheco da, ECHEVARRIA-GUANILO, Maria Elena, BERNARDO, Greyce Luci, UGGIONI, Paula L., & FERNANDES, Ana Carolina, «Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method», *British Food Journal*, vol. 119, n.º 5, 2017, pp. 1003–1016.

JUUL, Filippa, MARTINEZ-STEELE, Euridice, PAREKH, Niyati, MONTEIRO, Carlos A., & CHANG, Virginia W., «Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults», *British Journal of Nutrition*, vol. 120, n.º 1, 2018, pp. 90–100.

KAUFMANN, Jean-Claude, *Casseroles, amour et crisis (Ce que cuisiner veut dire)*, 2.ª ed., Paris, Armand Colin, 2015.

KOWALKOWSKA, Joanna, POINHOS, Rui, & RODRIGUES, Sara, «Cooking skills and socio-demographics among Portuguese university students», *British Food Journal*, vol. 120, n.º 3, 2018, pp. 563–577.

KWON, Yong-Seok, PARK, Young-Hee, CHOE, Jeong-Sook, & YANG, Yoon-Kyoung, «Investigation of variations in energy, macronutrients and sodium intake based on the places meals are provided: Using the Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES, 1998–2009)», *Nutrition Research and Practice*, vol. 8, n.º 1, 2014, pp. 81–93.

LADER, Deborah, SHORT, Sandra, & GERSHUNY, Jonathan, *The Time Use Survey, 2005. How we spend our time*, London, Office for National Statistics, 2006.

LAHNE, Jacob, WOLFSON, Julia A., & TRUBEK, Amy, «Development of the Cooking and Food Provisioning Action Scale (CAFPAS): A new measurement tool for individual cooking practice», *Food Quality and Preference*, vol. 62, 2017, pp. 96–105.

LAM, Matthew Chak Leung & ADAMS, Jean, «Association between home food preparation skills and behaviour, and consumption of ultra-processed foods: Cross-sectional analysis of the UK National Diet and nutrition survey (2008–2009)», *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 14, n.º 1, 2017, doi:10.1186/s12966-017-0524-9.

LEE, Kyung Won, SONG, Won O., & CHO, Mi Sook, «Dietary quality differs by consumption of meals prepared at home vs. outside in Korean adults», *Nutrition Research and Practice*, vol. 10, n.º 3, 2015, pp. 294–304.

LIU, Peggy J., DALLAS, Steven K., & FITZSIMONS, Gavan J., «A Framework for understanding consumer choices for others», *Journal of Consumer Research*, vol. 46, n.º 3, 2019, pp. 407–434.

LOPES, Carla, TORRES, Duarte, OLIVEIRA, Andreia, SEVERO, Milton, ALARCÃO, Violeta, GUIOMAR, Sofia, MOTA, Jorge, TEIXEIRA, Pedro, RODRIGUES, Sara, LOBATO, MAGALHÃES, Vânia, CORREIA, Daniela, PIZARRO, Andreia, MARQUES, Adilson, VILELA, Sofia, OLIVEIRA, Luísa, NICOLA, Paulo, SOARES, Simão, & RAMOS Elisabete, *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados*, Porto, Universidade do Porto, 2017a.

LOPES, Carla, TORRES, Duarte, OLIVEIRA, Andreia, SEVERO, Milton, ALARCÃO, Violeta, GUIOMAR, Sofia, MOTA, Jorge, TEIXEIRA, Pedro, RAMOS, Elisabete, RODRIGUES, Sara, VILELA, Sofia, OLIVEIRA, Luísa, NICOLA, Paulo, SOARES, Simão, ANDERSEN, Lene Frost, & CONSÓRCIO IAN-AF, *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório metodológico*, Porto, Universidade do Porto, 2017b.

LOPES, Carla, TORRES, Duarte, OLIVEIRA, Andreia, SEVERO, Milton, GUIOMAR, Sofia, ALARCÃO, Violeta, RAMOS, Elisabete, RODRIGUES, Sara, VILELA, Sofia, OLIVEIRA, Luísa, MOTA, Jorge, TEIXEIRA, Pedro J., NICOLA, Paulo J., SOARES, Simão, ANDERSEN, Lene Frost, & THE IAN-AF Consortium, «National Food, Nutrition, and Physical Activity Survey of the Portuguese general population (2015-2016): Protocol for design and development», *JMIR Research Protocol*, vol. 7, n.º 2, 2018, doi:10.2196/resprot.8990.

LOPES, Carla, TORRES, Duarte, OLIVEIRA, Andreia, SEVERO, Milton, GUIOMAR, Sofia, ALARCÃO, Violeta, VILELA, Sofia, RAMOS, Elisabete, RODRIGUES, Sara, OLIVEIRA, Luísa, NICOLA, Paulo, MOTA, Jorge, TEIXEIRA, Pedro, & SOARES, Simão, «National Food, Nutrition and Physical Activity Survey of the Portuguese general population», *EFSA Supporting Publications*, vol. 14, n.º 12, 2017c, doi:10.2903/sp.efsa.2017.EN-1341.

LUO, Lan, RATCHFORD, Brian T., & YANG, Botao, «Why we do what we do: A model of activity consumption», *Journal of Marketing Research*, vol. 50, n.º 1, 2013, pp. 24-43.

MARINGER, Marcus, VAN'T VEER, Pieter, KLEPACZ, Naomi, VERAIN, Muriel C. D., NORMANN, Anne, EKMAN, Suzanne, TIMOTIJEVIC, Lada, RAATS, Monique M., & GEELEN, Anouk, «User-documented food consumption data from publicly available apps: an analysis of opportunities and challenges for nutrition research», *Nutrition Journal*, vol. 17, n.º 59, 2018, doi:10.1186/s12937-018-0366-6.

MARINHO, Ana Rita, SEVERO, Milton, CORREIA, Daniela, LOBATO, Liliane, VILELA, Sofia, OLIVEIRA, Andreia, RAMOS, Elisabete, TORRES, Duarte, LOPES, Carla, & The IAN-AF Consortium, «Total, added and free sugar intakes, dietary sources and determinants of consumption in Portugal: the National Food, Nutrition and Physical Activity Survey (IAN-AF 2015-2016)», *Public Health Nutrition*, vol. 23, n.º 5, 2020, pp. 869-881.

MARTÍNEZ STEELE, Euridice, POPKIN, Barry M., SWINBURN, Boyd, & MONTEIRO, Carlos A, «The share of ultra-processed foods and the overall nutritional quality of diets in the US: evidence from a nationally representative cross-sectional study», *Population Health Metrics*, vol. 15, n.º 6, 2017, doi:10.1186/s12963-017-0119-3.

MATJASKO, Jennifer L., CAWLEY, John H., BAKER-GOERING, Madeleine M., & YOKUM, David V., «Applying behavioral economics to public health policy: Illustrative examples and promising directions», *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 50, n.º 5, supl. 1, 2016, pp. S13-S19.

MCLAREN, Lindsay, «Socioeconomic Status and Obesity», *Epidemiologic Reviews*, vol. 29, n.º 1, 2007, pp. 29-48.

MESTDAG, Inge, «Disappearance of the traditional meal: Temporal, social and spatial destructureation», *Appetite*, vol. 45, n.º 1, 2005, pp. 62-74.

MONTEIRO, Carlos Augusto, CANNON, Geoffrey, MOUBARAC, Jean-Claude, MARTINS, Ana Paula Bortolletto, MARTINS, Carla Adriano, GARZILLO, Josefa, CANELLA, Daniela Silva, BARALDI, Larissa Galastri, BARCIOTTE, Maluh, DA COSTA LOUZADA, Maria Laura, LEVY, Renata Bertazzi, CLARO, Rafael Moreira, & JAIME, Patrícia Constante, «Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil», *Public Health Nutrition*, vol. 18, n.º 13, 2015, pp. 2311-2322.

MOREIRA, Teresa, SEVERO, Milton, OLIVEIRA, Andreia, RAMOS, Elisabete, RODRIGUES, Sara, & LOPES, Carla, «Eating out of home and dietary adequacy in preschool children», *British Journal of Nutrition*, vol. 114, n.º 2, 2015, pp. 297-305.

MÖSER, Anke, «Food preparation patterns in German family households. An econometric approach with time budget data», *Appetite*, vol. 55, n.º 1, 2010, pp. 99-107.

MULLINS, Janet Tietyen, WALTERS, Jackie, NAJOR, Jean, MIKUSKA, Jakub, COURTNEY, Anita, & NORMAN-BURGDOLF, Heather, «Evaluation of a social marketing approach to healthy, home-cooked family meals for low-income mothers of young children», *Translational Behavioral Medicine*, vol. 10, n.º 6, 2020, pp. 1312-1321.

NAGO, Eunice S., LACHAT, Carl K., DOSSA, ROMAIN A. M., & KOLSTEREN, Patrick W., «Association of out-of-home eating with anthropometric changes: A systematic review of prospective studies», *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, vol. 54, n.º 9, 2014, pp. 1013-1116.

NAMIN, Aidin, RATCHFORD, Brian T., SAINT CLAIR, Julian K., BUI, My(Myla), & HAMILTON, Mitchell L., «Dine-in or take-out: Modeling millennials' cooking motivation and choice», *Journal of Retailing and Consumer Services*, vol. 53, 2020, DOI:10.1016/J.JRETCONSER.2019.101981.

NASKA, Ada, FOUSKAKIS, D., OIKONOMOU, E., DE ALMEIDA, Maria Daniel Vaz, BERG, M. A., GEDRICH, Kurt, MOREIRAS, O., NELSON, M., TRYGG, K., TURRINI, A., REMAUT, A. M., VOLATIER, J. L., TRICHOPOULOU, Antonia, & DAFNE participants, «Dietary patterns and their socio-demographic determinants in 10 European countries: data from the DAFNE databank», *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 60, n.º 2, 2006, pp. 181-190.

NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS, National Health and Nutrition Examination Survey, Governo dos Estados Unidos da América, CDC, 2020. <https://www.cdc.gov/nchs/nhanes/index.htm>

OFFICE FOR NATIONAL STATISTICS, *Living costs and food survey*, Governo do Reino Unido, ONS, 2017. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/personalandhouseholdfinances/incomeandwealth/methodologies/livingcostsandfoodsurvey>

OLIVEIRA, Andreia, ARAÚJO, Joana, SEVERO, Milton, CORREIA, Daniela, RAMOS, Elisabete, TORRES, Duarte, LOPES, Carla, & The IAN-AF Consortium, «Prevalence of general and abdominal obesity in Portugal: comprehensive results from the National Food, nutrition and physical activity survey 2015–2016», *BMC Public Health*, vol. 18, n.º 1, 2018, doi:10.1186/s12889-018-5480-z.

ORFANOS, Philipos, NASKA, Ada, RODRIGUES, Sara, LOPES, Carla, FREISLING, Heinz, ROHRMANN, Sabina, SIERI, S., ELMADFA, Ibrahim, LACHAT, Carl, GEDRICH, Kurt, BOEING, Heiner, KATZE, V., TUMINO, R., RICCERI, F, MATIELLO, A., PALLI, D., OCKÉ, Marga, ENGESET, D., OLTARZEWSKI, M., NILSSON, L. M., KEY, T., & TRICHOPOULOU, Antonia, «Eating at restaurants, at work or at home. Is there a difference? A study among adults of 11 European countries in the context of the HECTOR* project», *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 71, n.º 3, 2017, pp. 407-419.

ORTNER, Sherry. B., *Anthropology and social theory*, Durham (NC) and London (KY), Duke University Press, 2006.

PAGE, Elina T., Larimore, Elizabeth, KIRLIN, John A., & DENBALY, M., «National Household Food Acquisition and Purchase Survey: Innovations and research insights», *Applied Economic Perspectives & Policy*, vol. 41, n.º 2, 2019, pp. 215-234.

PERISTA, Helena, CARDOSO, Ana, BRÁZIA, Ana, ABRANTES, Manuel, & PERISTA, Pedro, *Os usos do tempo de homens e de mulheres em Portugal*, Lisboa, CESIS/CITE, 2016a.

PERISTA, Helena, CARDOSO, Ana, BRÁZIA, Ana, ABRANTES, Manuel, PERISTA, Pedro, & QUINTAL, Eudelina, *The use of time by men and women in Portugal- Policy brief*, Lisboa, CESIS/CITE, 2016b.

PIRES, Iva, *Desperdício alimentar*, Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2018.

PLESSZ, Marie, & ÉTILÉ, Fabrice, «Is cooking still a part of our eating practices? Analysing the decline of a practice with time-use surveys», *Cultural Sociology*, vol. 13, n.º 1, 2019, pp. 93-118.

POULAIN, Jean-Pierre, «The contemporary diet in France: “de-structuration” or from commensalism to “vagabond feeding”», *Appetite*, vol. 39, n.º 1, 2002, pp. 43-55.

POULAIN, Jean-Pierre, *Sociologias da alimentação: Os comedores e o espaço social alimentar*, 2.ª ed., Florianópolis, Editora da UFSC, 2013.

POULAIN, Jean-Pierre, & DA COSTA PROENÇA, Rossana Pacheco, «O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares», *Revista de Nutrição*, vol. 16, n.º 3, 2003, pp. 245-256.

RADIMER, Kathy L., OLSON, Christine M., & CAMPBELL, Cathy C., «Development of indicators to assess hunger», *The Journal of Nutrition*, vol. 120, supl. 11, 1990, pp. 1544-1548.

RAUBER, Fernanda, DA COSTA LOUZADA, Maria Laura, STEELE, Eurídice Martínez, MILLETT, Christopher, MONTEIRO, Carlos Augusto, & LEVY, Renata Bertazzi, «Ultra-processed food consumption and chronic non-communicable diseases-related dietary nutrient profile in the UK (2008–2014)», *Nutrients*, vol. 10, n.º 5, 2018, doi:10.3390/nu10050587.

RAUBER, Fernanda, DA COSTA LOUZADA, Eurídice Martínez, MILLETT, Christopher, MONTEIRO, Carlos Augusto, & LEVY, Renata Bertazzi, «Ultra-processed food consumption and indicators of obesity in the United Kingdom population (2008-2016)», *PLOS ONE*, vol. 15, n.º 5, 2020, doi:10.1371/journal.pone.0232676.

RODRIGUES, Sara S. P., LOPES, Carla, NASKA, Ada, TRICHOPOULOU, Antonia, & DE ALMEIDA, Maria Daniel Vaz, «Comparison of national food supply, household food availability and individual food consumption data in Portugal», *Journal of Public Health*, vol. 15, 2007a, pp. 447-455.

RODRIGUES, Sara S. P., LOPES, Carla, NASKA, Ada, TRICHOPOULOU, Antonia, & DE ALMEIDA, Maria Daniel Vaz, «Availability of foods and beverages in nationally representative samples of Portuguese households from 1990 to 2000: the DAFNE initiative», *Journal of Public Health*, vol. 15, 2007b, pp. 211-220.

RYAN, Richard M., & DECI, Edward L., «Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions», *Contemporary Educational Psychology*, vol. 25, n.º 1, 2000, pp. 54-67.

SAKSENA, Michelle J., OKRENT, Abigail M., ANEKWE, Tobenna D., CHO, Clare, DICKEN, Christopher, EFFLAND, Anne, ELITZAK, Howard, GUTHRIE, Joanne, HAMRICK, Karen, HYMAN, Jeffrey, & YOUNG, Jo, *America's eating habits: Food away from home*, Economic Information Bulletin 281119, United States Department of Agriculture: Economic Research Service, 2018.

SALLIS, James F., & OWEN, Neville, «Ecological models of health behavior», em *Health behavior: Theory, research, and practice*, 5.^a ed., San Francisco (CA), Jossey-Bass, 2015, pp. 43-64.

SENI, Mark C., JENSEN, Helen H., & ZHYLYEVSKYY, Oleksandr, «Time in eating and food preparation among single adults», *Review of Economics of the Household*, vol. 15, n.º 2, 2017, pp. 399-432.

SERRA-MAJEM, L., MACLEAN, D., RIBAS, L., BRULÉ, D., SEKULA, W., PRATTALA, R., GARCIA-CLOSAS, R., YNGVE, A., LALONDE, M., & PETRASOVITS, A., «Comparative analysis of nutrition data from national, household, and individual levels: results from a WHO-CINDI collaborative project in Canada, Finland, Poland, and Spain», *Journal of Epidemiology and Community Health*, vol. 57, n.º 1, 2003, pp. 74-80.

SILVA, Marlene N., GREGÓRIO, Maria João, SANTOS, Rute, MARQUES, Adilson, RODRIGUES, Bruno, GODINHO, Cristina, SILVA, Catarina S., MENDES, Romeu, GRAÇA, Pedro, ARRIAGA, Miguel, & Freitas, Graça, «Towards an in-depth understanding of physical activity and eating behaviours during COVID-19 social confinement: A combined approach from a portuguese national survey», *Nutrients*, vol. 13, n.º 8, 2021, doi:10.3390/nu13082685.

SMITH, Lindsey P., NG, Shu Wen, & POPKIN, Barry M., «Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965–1966 to 2007–2008», *Nutrition Journal*, vol. 12, n.º 1, 2013, doi: 10.1186/1475-2891-12-45.

SOUTHERTON, Dale, DÍAZ-MÉNDEZ, Cecilia, & WARDE, Alan, «Behavioural change and the temporal ordering of eating practices: A UK–Spain comparison», *The International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, vol. 19, n.º 1, 2012, pp. 19-36.

SPENCE, Charles, MANCINI, Maurizio, & HUISMAN, Gijs, «Digital commensality: Eating and drinking in the company of technology», *Frontiers in Psychology*, Vol. 10, 2019, doi:10.3389/fpsyg.2019.02252.

SPRAKE, Eleanor, LAVIN, Jacquie, GRABOWSKI, Peter, RUSSELL, Jean, FEATHERSTONE, Megan and BARKER, Margo, «Eating habits associated with body weight gain in female university students: a UK-based study of *Slimming World* members», *British Food Journal*, Vol. 119, n.º 12, 2017, pp. 2571-2582.

STATBEL, *Household budget survey (HBS)*, Governo da Bélgica, STATBEL — Belgium in figures, 2020. <https://statbel.fgov.be/en/themes/households/household-budget-survey-hbs#panel-12>

SWINBURN, Boyd A., KRAAK, Vivica I., ALLENDER, Steven, ATKINS, Vicent J., BAKER, Phillip I., BOGARD, Jessica R., BRINDEN, Hannah, CALVILLO, Alejandro, DE SCHUTTER, Olivier, & The *Lancet* Commission, «The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: *The Lancet* commission report», *The Lancet*, Vol. 393, n.º 10173, 2019, pp. 791-846.

SYMONS, Michael, *A history of cooks and cooking*, Champaign (IL), University of Illinois Press, 2004.

TAILLIE, Lindsay Smith, «Who's cooking? Trends in US home food preparation by gender, education, and race/ethnicity from 2003 to 2016», *Nutrition Journal*, Vol. 17, n.º 1, 2018, doi:10.1186/s12937-018-0347-9.

TAILLIE, Lindsay Smith, & POTI, Jennifer M., «Associations of cooking with dietary intake and obesity among Supplemental Nutrition Assistance program participants», *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 52, n.º 2, supl. 2, 2017, pp. S151-S160.

THALER, Richard H., & SUNSTEIN, Cassy R., *Nudge: como tomar melhores decisões sobre saúde, dinheiro e felicidade*, Alfragide, Lua de Papel, 2018.

TIWARI, Arpita, AGGARWAL, Anju, TANG, Wesley, & DREWNOWSKI, Adam, «Cooking at home: A strategy to comply with U.S. dietary guidelines at no extra cost», *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 52, n.º 5, 2017, pp. 616-624.

TKACZYNSKI, Aaron, «Segmentation using two-step cluster analysis», em *Segmentation in Social Marketing: Process, Methods and Application*, Singapore, Springer, 2017, pp. 109-125.

TRUBEK, Amy B., CARABELLO, Maria, MORGAN, Caitlin, & LAHNE, Jacob, «Empowered to cook: The crucial role of “food agency” in making meals», *Appetite*, Vol. 116, 2017, pp. 297-305.

TRUNINGER, Monica, *Hábitos alimentares dos Portugueses*, Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2020.

TRUNINGER, Monica, HORTA, Ana, CARDOSO, Sónia Goulart, AUGUSTO, Fábio Rafael, TEIXEIRA, José, & FONTES, Ana, *Alimentação em tempos de crise*, Lisboa, Imprensa de Ciências Sociais, 2019.

U.S. BUREAU OF LABOR STATISTICS, *American Time Use Survey*, Governo dos Estados Unidos da América, U.S. BUREAU OF LABOR STATISTICS, 2020a. <https://www.bls.gov/tus/>

U.S. BUREAU OF LABOR STATISTICS, *Consumer Expenditure Surveys*, Governo dos Estados Unidos da América, U.S. BUREAU OF LABOR STATISTICS, 2020b. <https://www.bls.gov/cex/home.htm>

UNITED KINGDOM GOVERNMENT, *Family Food Statistics*, Governo do Reino Unido, Coleções, 2020a. <https://www.gov.uk/government/collections/family-food-statistics>

UNITED KINGDOM GOVERNMENT, *National Diet and Nutrition Survey (NDNS): results years 1 and 2*, Governo do Reino Unido, Coleções, 2020a. <https://www.gov.uk/government/publications/national-diet-and-nutrition-survey-headline-results-from-years-1-and-2-combined-of-the-rolling-programme-2008-09-2009-10-supplementary-report-blood-analytes>

UNITED NATIONS STATISTICS DIVISION, *Classification of Individual Consumption According to Purpose (COICOP) 2018*, New York (NY), United Nations, 2018.

USDA ECONOMIC RESEARCH SERVICE, *Eating and Health Module (ATUS)*, Governo dos Estados Unidos da América, USDA, 2020a. <https://www.ers.usda.gov/data-products/eating-and-health-module-atus/>

USDA ECONOMIC RESEARCH SERVICE, *FoodAPS National Household Food Acquisition and Purchase Survey*, Governo dos Estados Unidos da América, USDA, 2020b. <https://www.ers.usda.gov/data-products/foodaps-national-household-food-acquisition-and-purchase-survey/>

USDA ECONOMIC RESEARCH SERVICE, *What We Eat in America (WWEA)*, Governo dos Estados Unidos da América, USDA, 2020b. <https://www.ers.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-surveys-research-group/docs/wweianhanes-overview/>

VANDEVIJVERE, Stefanie, DE RIDDER, Karin, FIOLET, Thibault, BEL, Sarah, & TAFFOREAU, Jean, «Consumption of ultra-processed food products and diet quality among children, adolescents and adults in Belgium», *European Journal of Nutrition*, Vol. 58, n.º 8, 2019, pp. 3267-3278.

VELHINHO, Ana Rita, & Perelman, Julian, «Socioeconomic inequalities in food consumption: A cross-sectional study in Portuguese adults», *Portuguese Journal of Public Health*, Vol. 39, n.º 1, 2021, pp. 11-20.

VENN, Danielle, & STRAZDINS, Lyndall, «Your money or your time? How both types of scarcity matter to physical activity and healthy eating», *Social Science & Medicine*, Vol. 172, 2017, pp. 98-106.

VILELA, Sofia, MURESAN, Iasmina, CORREIA, Daniela, SEVERO, Milton, & LOPES, Carla, «The role of socio-economic factors in food consumption of Portuguese children and adolescents: results from the National Food, Nutrition and Physical Activity Survey 2015–2016», *British Journal of Nutrition*, Vol. 124, n.º 6, 2020, pp. 591-601.

VIRUDACHALAM, Senbagam, LONG, Judith A., HARHAY, Michael O., POLSKY, Daniel E., & FEUDTNER, Chris, «Prevalence and patterns of cooking dinner at home in the USA: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2007–2008», *Public Health Nutrition*, Vol. 17, n.º 5, 2014, pp. 1022-1030.

WARDE, Alan, *The practice of eating*, Cambridge, Polity Press, 2016.

WARDE, Alan, & YATES, Luke, «Understanding eating events: Snacks and meal patterns in Great Britain», *Food, Culture & Society*, Vol. 20, n.º 1, 2017, pp. 15-36.

WARIN, Megan, TURNER, Karen, MOORE, Vivienne, & DAVIES, Michael, «Bodies, mothers and identities: rethinking obesity and the BMI», *Sociology of Health & Illness*, Vol. 30, n.º 1, 2008, pp. 97-111.

WEBBER, Laura, DIVAJEVA, Diana, MARSH, Tim, MCPHERSON, Klim, BROWN, Martin, GALEA, Gauden, & BREDA, João, «The future burden of obesity-related diseases in the 53 WHO European-Region countries and the impact of effective interventions: a modelling study», *BMJ Open*, Vol. 4, n.º 7, 2014, doi:10.1136/bmjopen-2014-004787.

WOLFSON, Julia A., & BLEICH, Sara N., «Fruit and vegetable consumption and food values: National patterns in the United States by Supplemental Nutrition Assistance Program eligibility and cooking frequency», *Preventive Medicine*, Vol. 76, 2015a, pp. 1-7.

WOLFSON, Julia A., & BLEICH, Sara N., «Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention?», *Public Health Nutrition*, Vol. 18, n.º 8, 2015b, pp. 1397-1406.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, *WHO child growth standards: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: methods and development*, Geneva, World Health Organization, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, *Noncommunicable diseases country profiles 2018*, Geneva, World Health Organization, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, *Obesity and overweight*, World Health Organization, 2020. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/6-facts-on-obesity>

WORLD HEALTH ORGANIZATION, *WHO European Regional Obesity Report 2022*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2022.

WRANGHAM, Richard, *Catching fire: How cooking made us human*, New York (NY), Basic Books, 2009.

YATES, Luke, & WARDE, Alan, «The evolving content of meals in Great Britain. Results of a survey in 2012 in comparison with the 1950s», *Appetite*, Vol. 84, 2015, pp. 299-308.

YATES, Luke, & WARDE, Alan, «Eating together and eating alone: meal arrangements in British households», *The British Journal of Sociology*, Vol. 68, n.º 1, 2017, pp. 97-118.

ZICK, Cathleen D., & STEVENS, Robert B., «Trends in Americans' food-related time use: 1975–2006», *Public Health Nutrition*, Vol. 13, n.º 7, 2010, pp. 1064-1072.

Anexo: Tabelas e Figuras Suplementares

Tabela S3.1. Características metodológicas dos inquéritos à despesa dos agregados aplicados em Portugal, Bélgica e Reino Unido entre 2000 e 2015–2016.

Instrumento	População e amostra	Administração	Resposta e análise
IDEF 2005–2006	<p>Foi considerada a população residente em território nacional (Continente e Regiões Autónomas), de forma individual ou organizada em agregados domésticos privados.</p> <p>Foi constituído um ficheiro de alojamentos familiares de residência principal para definir a base de amostragem. As unidades primárias correspondem às áreas da AM–2001 e as unidades secundárias aos alojamentos familiares de residência principal existentes em cada uma destas. Não se realizou amostragem dentro das unidades, uma vez que se recolheu informação sobre todos os indivíduos cuja unidade era a sua residência principal.</p> <p>Este inquérito foi administrado a uma amostra representativa de 16 747 unidades de alojamento, dimensionada para cada uma das sete regiões NUTS II.</p> <p>O período de recolha de dados foi de um ano, entre 10 de outubro de 2005 a 8 de outubro de 2006, de modo a minimizar efeitos sazonais.</p>	<p>São administrados diários intensivos de consumo, onde os agregados amostrados registam todas as despesas coletivas e individuais realizadas durante duas semanas.</p> <p>A responsabilidade pela elaboração dos diários e sua compilação é atribuída ao representante do agregado, por norma aquele que melhor conhece as compras do agregado.</p> <p>No diário do agregado são registadas todas as despesas com a aquisição de bens e serviços para consumo, quer do agregado, quer para oferta a outros agregados ou instituições, ou autoconsumo ou autoabastecimento, ocorridas durante o período de observação. São ainda entregues diários individuais a cada membro do agregado com idade \geq a 15 anos para registo das despesas de carácter individual.</p> <p>De modo a validar e complementar a informação fornecida pelos diários, são realizadas ainda entrevistas, durante as quais os agregados amostrados fornecem, para além dos seus dados sociodemográficos e de alguns indicadores de conforto dos respetivos alojamentos, uma retrospectiva das aquisições de bens e serviços efetuadas em períodos de referência aplicáveis e pré-definidos.</p> <p>A recolha de dados por entrevista tem várias etapas. Primeiro realiza-se uma entrevista presencial com o representante do agregado para recolha de dados sobre o alojamento, o agregado doméstico privado e as condições de conforto. Numa segunda fase, realiza-se uma entrevista com todos os membros do agregado para a recolha de dados demográficos e sobre trabalho e rendimento. Numa terceira e última fase é realizada uma entrevista para validação dos diários, com recolha retrospectiva de dados relativos às despesas com compras de bens e serviços, autoabastecimentos, recebimentos gratuitos, e a título de salário.</p>	<p>O agregado doméstico privado diz respeito a um conjunto de pessoas que residem no mesmo alojamento, cujas despesas são suportadas em conjunto, independentemente da existência de laços de parentesco. Também é considerado agregado doméstico privado a pessoa que ocupa integralmente um alojamento.</p> <p>A despesa média por agregado corresponde ao quociente entre a soma das despesas de todos os agregados que verificam uma determinada condição e a somas desses mesmos agregados.</p> <p>São consideradas tanto despesas monetárias (todas as compras de bens e serviços, no país ou no estrangeiro), como não monetárias (autoconsumo, auto-abastecimento, auto-locação, recebimentos em géneros e salários em espécie) dos agregados.</p>

Instrumento	População e amostra	Administração	Resposta e análise
IDEF 2010–2011	<p>O universo, base de amostragem e unidades são iguais aos do IDEF 2005–2006. Os resultados deste foram usados para o dimensionamento da amostra.</p> <p>Este inquérito foi administrado a uma amostra representativa de 16 815 unidades de alojamento, dimensionada para cada uma das sete regiões NUTS II.</p> <p>O período de recolha de dados foi de um ano, entre 1 de março de 2010 a 27 de fevereiro de 2011.</p>	<p>São administrados diários intensivos de consumo, onde os agregados amostrados registam todas as despesas coletivas e individuais realizadas durante duas semanas.</p> <p>A responsabilidade pela elaboração dos diários e sua compilação é atribuída ao representante do agregado, por norma aquele que melhor conhece as compras do agregado.</p> <p>No diário do agregado são registadas todas as despesas com a aquisição de bens e serviços para consumo, quer do agregado, quer para oferta a outros agregados ou instituições, ou autoconsumo ou autoabastecimento, ocorridas durante o período de observação. São ainda entregues diários individuais a cada membro do agregado com idade \geq a 15 anos para registo das despesas de carácter individual.</p>	<p>O agregado doméstico privado diz respeito a um conjunto de pessoas que residem no mesmo alojamento, cujas despesas são suportadas em conjunto, independentemente da existência de laços de parentesco. Também é considerado agregado doméstico privado a pessoa que ocupa integralmente um alojamento.</p> <p>A despesa média por agregado corresponde ao quociente entre a soma das despesas de todos os agregados que verificam uma determinada condição e a somas desses mesmos agregados.</p>
IDEF 2015–2016	<p>O universo é o mesmo do IDEF 2010–2011. Os resultados deste foram usados para o dimensionamento da amostra, que teve em conta a despesa total registada por Divisão do COICOP e o rendimento total e monetário dos agregados à época.</p> <p>A base de amostragem foi selecionada a partir dum ficheiro de alojamentos familiares de residência principal (Ficheiro Nacional de Alojamentos). As unidades primárias foram selecionadas sistematicamente com probabilidade proporcional à dimensão do número de alojamentos de residência principal. As unidades secundárias (alojamentos) foram selecionadas sistematicamente dentro das unidades primárias.</p> <p>Este inquérito foi administrado a uma amostra representativa de 17 790 unidades de alojamento, dimensionada para cada uma das sete regiões NUTS II.</p> <p>O período de recolha de dados foi de um ano, entre 16 de março de 2015 e 13 de março de 2016.</p>	<p>De modo a validar e complementar a informação fornecida pelos diários, são realizadas ainda entrevistas, durante as quais os agregados amostrados fornecem, para além dos seus dados sociodemográficos e de alguns indicadores de conforto dos respetivos alojamentos, uma retrospectiva das aquisições de bens e serviços efetuadas em períodos de referência aplicáveis e pré-definidos.</p> <p>A recolha de dados por entrevista tem várias etapas. Primeiro realiza-se uma entrevista presencial com o representante do agregado para recolha de dados sobre o alojamento, o agregado doméstico privado e as condições de conforto. Numa segunda fase, realiza-se uma entrevista com todos os membros do agregado para a recolha de dados demográficos e sobre trabalho e rendimento. Numa terceira e última fase é realizada uma entrevista para validação dos diários, com recolha retrospectiva de dados relativos às despesas com compras de bens e serviços, autoabastecimentos, recebimentos gratuitos, e a título de salário.</p>	<p>São consideradas tanto despesas monetárias (todas as compras de bens e serviços, no país ou no estrangeiro), como não monetárias (autoconsumo, auto-abastecimento, auto-locação, recebimentos em géneros e salários em espécie) dos agregados.</p>

Instrumento	População e amostra	Administração	Resposta e análise
<i>HBS</i>	Informação não disponibilizada no portal do inquérito.	Informação não disponibilizada no portal do inquérito.	Na sequência duma melhoria feita ao método de extrapolação, os resultados em valores nominais obtidos em 2016 não são comparáveis aos dos anos anteriores. Destaca-se, no entanto, que a distribuição das despesas não terá sido grandemente afetada por este ajustamento.
<i>Family Food Statistics</i>	São utilizadas amostras aleatórias estratificadas, com base nos códigos postais dos agregados ou listas de Terrenos e Propriedades. A título de exemplo, em 2014 foram recolhidos dados de 12 250 indivíduos pertencentes a 5 144 famílias em todo o Reino Unido.	<p>A participação dos agregados é voluntária. A unidade básica de recolha é o alojamento.</p> <p>Os inquéritos são realizados de forma contínua. As entrevistas são distribuídas uniformemente ao longo do ano para garantir que os efeitos de sazonalidade são controlados.</p> <p>É detalhado o número de pessoas e famílias que completam diários de despesa durante o ano de referência. Os indivíduos com 16 anos ou mais mantêm registos diários de despesa ao longo de duas semanas.</p> <p>As informações retrospectivas sobre despesas regulares, como renda e pagamentos de hipotecas, e despesas de maior dimensão, mas pouca regularidade, são obtidas a partir de uma entrevista familiar.</p> <p>As crianças com idades compreendidas entre 7 e 15 anos preenchem diários simplificados.</p>	A título de exemplo, a taxa de resposta em 2014 foi 48% na Grã-Bretanha e 60% na Irlanda do Norte.

Tabela S3.2. Amostras iniciais de agregados, entrevistas respondidas válidas e percentagem de taxa de resposta, total e por regiões NUTS II, respeitantes aos IDEF aplicados em Portugal entre 2000 e 2015.

	Amostra inicial			Entrevistas válidas			% Entrevistas válidas		
	2005	2010	2015	2005	2010	2015	2005	2010	2015
Total	16 747	16 815	17 790	10 403	9 489	11 398	62	56	64
Regiões NUTS II									
<i>Norte</i>	3 007	3 570	3 400	2 006	1 959	2 203	67	55	65
<i>Centro</i>	2 799	2 890	2 270	1 616	1 504	1 560	58	52	69
<i>Lisboa</i>	2 982	3 750	5 100	1 317	1 458	2 542	44	39	50
<i>Alentejo</i>	2 524	1 940	1 680	1 598	1 383	1 244	63	71	74
<i>Algarve</i>	2 307	2 025	1 680	1 561	1 354	1 129	68	67	67
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	1 982	1 440	1 600	1 373	1 039	1 256	69	72	79
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	1 146	1 200	2 060	932	792	1 464	81	66	71

Tabela S3.3. Caracterização dos inquiridos do IAN–AF 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população portuguesa).

	<i>n</i>	Proporção (%) [IC _{95%}]
Sexo		
<i>Mulheres</i>	2613	51,2 [50,0–52,5]
<i>Homens</i>	2392	48,8 [47,5–50,0]
Grupo etário		
<i>Crianças (3–9 anos)</i>	521	5,9 [5,5–6,4]
<i>Adolescentes (10–17 anos)</i>	632	8,1 [7,5–8,6]
<i>Adultos (18–64 anos)</i>	3102	68,1 [66,9–69,2]
<i>Idosos (65–84 anos)</i>	750	17,9 [16,5–19,2]
Área de residência ^(a)		
<i>Norte</i>	838	35,4 [32,9–38,0]
<i>Centro</i>	886	21,8 [20,0–23,6]
<i>Área Metropolitana de Lisboa</i>	701	26,8 [24,5–29,0]
<i>Alentejo</i>	575	6,6 [5,5–7,6]
<i>Algarve</i>	654	4,3 [3,4–5,1]

	<i>n</i>	Proporção (%) [IC _{95%}]
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	683	2,7 [2,2-3,2]
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	668	2,5 [1,5-3,5]
Grau de urbanização da área de residência ^(b)		
<i>Predominantemente urbana</i>	3650	72,3 [68,2-77,6]
<i>Mediamente urbana</i>	863	17,3 [12,1-22,5]
<i>Predominantemente rural</i>	492	9,8 [3,7-15,9]
Presença de menores no agregado ^(c)		
<i>Não</i>	2499	64,9 [40,4-59,4]
<i>Sim</i>	1350	35,1 [28,0-42,2]
Nível de escolaridade ^(d)		
<i>Nenhum, 1º ou 2º ciclo do Ensino Básico</i>	1497	29,7 [26,9-32,6]
<i>3º ciclo do Ensino Básico ou Secundário</i>	2201	45,8 [43,1-48,5]
<i>Ensino Superior</i>	1291	24,5 [21,1-27,9]
Escalão de rendimento do agregado ^(e)		
<i>Menos de €485</i>	362	10,1 [8,2-12,0]
<i>€485 — 970</i>	1015	27,6 [25,2-30,0]
<i>€971 — 1 455</i>	875	23,7 [21,5-25,9]
<i>Mais de €1 455</i>	1222	38,6 [35,1-42,1]
Grau de insegurança alimentar do agregado ^(f)		
<i>Com segurança alimentar</i>	3448	89,9 [88,2-91,7]
<i>Com insegurança alimentar</i>	397	10,1 [8,3-11,8]
Doença crónica ^(g)		
<i>Não</i>	3164	60,0 [57,4-62,6]
<i>Sim</i>	1841	40,0 [37,4-42,6]
Estado ponderal ^(h)		
<i>Magreza ou eutrofia</i>	2137	42,3 [40,0-44,7]
<i>Pré-obesidade</i>	1612	35,2 [33,3-37,1]
<i>Obesidade</i>	1062	22,4 [20,6-24,3]
Nível de atividade física ⁽ⁱ⁾		
<i>Inativo</i>	1623	43,6 [40,5-46,7]

	<i>n</i>	Proporção (%) [IC _{95%}]
<i>Minimamente ativo</i>	1176	30,4 [27,9–32,9]
<i>Muito ativo</i>	937	26,0 [23,3–28,7]
Qualidade da dieta⁽ⁱ⁾		
<i>Elevada</i>	1669	37,7 [35,8–39,7]
<i>Intermédia</i>	1668	33,7 [31,8–35,6]
<i>Baixa</i>	1668	28,5 [26,6–30,5]

⁽ⁱ⁾ Região NUTS II. ⁽ⁱⁱ⁾ De acordo com a TIPAU 2014. ⁽ⁱⁱⁱ⁾ Apenas se ≥ 18 anos (*n* = 3 849) ^(iv) Nível de escolaridade mais elevado dos pais, se < 18 anos, ou próprio, se ≥ 18 anos (*n* = 4 989). ^(v) Escalão de rendimento médio líquido mensal do agregado, se ≥ 18 anos (*n* = 3 474). ^(vi) De acordo com a versão portuguesa do *HFS — Household Food Security* (Radimer et al., 1990), se ≥ 18 anos (*n* = 3 845). ^(vii) Doença que obriga a cuidados de saúde regulares. ^(viii) Classe de IMC-idade, se < 18 anos, ou de IMC, se ≥ 18 anos (OMS, 2006) (*n* = 4 811). ^(ix) De acordo com a versão portuguesa do *IPAQ — International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003), se ≥ 18 anos (*n* = 3 736). ^(x) De acordo com o MAI — *Mediterranean Adequacy Index* (Alberti et al., 2009).

Tabela S3.4. Ingestão energética diária e ingestão diária de nutrientes em Portugal em 2015–2016 (*N* = 5 005; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Média [IC _{95%}]
Ingestão energética diária	
Energia (kcal)	1 923 [1 888–1 957]
Ingestão diária de nutrientes	
Proteínas (%VET _d)	17,9 [17,7–18,1]
Lípidos (%VET _d)	29,3 [28,9–29,8]
AG Insaturados	16,8 [16,5–17,0]
AG Saturados	9,5 [9,3–9,6]
AG <i>trans</i>	0,45 [0,44–0,47]
Hidratos de Carbono (%VET _d)	45,9 [45,4–46,4]
Açúcares livres ⁽ⁱ⁾	8,3 [8,1–8,6]
Álcool (%VET _d) ⁽ⁱⁱ⁾	3,5 [3,2–3,8]
Fibra (g)	17,9 [17,6–18,3]
Sódio (mg)	3 113 [3 040–3 185]

⁽ⁱ⁾ Açúcares livres: açúcares adicionados aos alimentos pela indústria, restauração ou consumidor, além de açúcares presentes naturalmente no mel, xaropes e sumos de fruta. ⁽ⁱⁱ⁾ Apenas para inquiridos com idade ≥ 15 anos (*n* = 3 736). VET_d — Valor Energético Total diário; AG — Ácidos Gordos.

Tabela S3.5. Caracterização dos consumidores entrevistados neste estudo ($N = 7$).

Consumidores entrevistados							
Características demográficas e socioeconómicas							
Sexo	Homem	Homem	Mulher	Homem	Mulher	Mulher	Mulher
Idade (anos)	56	56	25	24	41	40	56
Estado civil	Casado ou união de facto	Casado ou união de facto	Solteira	Solteiro	Casada ou união de facto	Casada ou união de facto	Casada ou união de facto
Nível de escolaridade	Secundário	Doutoramento	Mestrado	Licenciatura	Secundário	Licenciatura	Doutoramento
Condição perante o trabalho	Trabalhador por conta própria	Trabalhador por conta de outrem	Estudante	Trabalhador por conta de outrem	Trabalhador por conta própria	Trabalhador por conta de outrem	Trabalhador por conta de outrem
Composição do agregado							
Número de adultos ou idosos no agregado	Dois	Dois	Três	Dois	Quatro	Dois	Dois
Número de crianças ou adolescentes no agregado	Um	0	0	0	Um	Dois	0
Filhos(as) no agregado	Sim	Não	Não	Não	Sim	Sim	Não
Idade do(a) filho(a) mais novo(a) (anos)	17	-	-	-	16	8	-
Frequência de confeção doméstica de refeições							
Durante a semana							
Almoço (dias/semana)	Três	Cinco	Quatro	Cinco	Cinco	Dois	Quatro
Jantar (dias/semana)	Três	Cinco	Três	Cinco	Cinco	Quatro	Cinco
Ao fim de semana							
Almoço (fins de semana/mês)	Quatro	Quatro	Três	Quatro	Quatro	Quatro	Quatro
Jantar (fins de semana/mês)	Quatro	Quatro	Um	Quatro	Quatro	Quatro	Quatro

Tabela S3.6. Síntese dos resultados das entrevistas realizadas neste estudo.

	<i>Número de unidades de registo</i>	
	Peritos	Consumidores
Indicadores do planeamento e compra do almoço e do jantar		
Momento e contexto de planeamento (ocasião, intervenientes, periodicidade, formato)	13	10
Momento e contexto de compra (o momento, a periodicidade e o responsável pelas compras, locais de aquisição e tipos e quantidades de alimentos/refeições adquiridas)	10	13
Fatores determinantes para o processo de compra (qualidade e gostos/preferências alimentares, influência dos media, dos pares e dos rótulos alimentares no processo de compra, tempo disponível, proximidade dos locais de compra, opções alimentares e promoções disponíveis, a capacidade de armazenamento dos alimentos adquiridos)	11	12
Utilização de auxiliares de planeamento (listas de compras e menus de refeições)	8	0
Tipos e motivos de alterações no momento de compra face ao planeamento inicial	2	0
Existência de produção própria e/ou de apoios para a aquisição de alimentos/refeições	1	0
Indicadores da preparação e confeção do almoço e do jantar		
Práticas de preparação/confeção de refeições (métodos de confeção utilizados, a frequência e os motivos da sua utilização; práticas específicas de preparação/confeção de refeições como a adição de sal, o uso de diferentes tipos de gorduras, o uso de produtos <i>in natura</i> e ultra-processados, a utilização de livros de receitas, entre outros; práticas de higiene e segurança alimentar, práticas em família)	21	15
Momento e contexto de preparação/confeção (o momento, a periodicidade e a duração da preparação/confeção, o responsável pela preparação/confeção ou o local de preparação/confeção e a forma/tipo de preparação/confeção)	11	14
Atitudes em relação à preparação/confeção de refeições (o que se entende por «cozinhar», quais as dificuldades associadas pelo consumidor, assim como a confiança e interesse em relação à preparação e confeção de refeições em casa, qual a preocupação e perceção por parte do consumidor em confeccionar de forma saudável e qual a prioridade da alimentação no dia a dia)	8	5
Conhecimento e competências culinárias, e forma como foram adquiridas	7	0
Acesso a condições físicas e materiais para a preparação/confeção de refeições	5	0
Indicadores do consumo do almoço e do jantar		
Momento e contexto (local, momento, frequência, horário, duração, comensais)	26	27
Padrão de consumo (o tipo e a composição das refeições consumidas e a adoção de padrões alimentares específicos)	8	8
Atitudes face ao consumo de refeições (como avaliam os seus hábitos de refeição, o que valorizam na alimentação e na dieta, que preocupação têm em fazer refeições variadas e saudáveis, o que consideram ser uma refeição ideal/saudável, qual(quais) o(s) motivo(s) para não consumirem refeições deste tipo)	9	2
Qualidade alimentar das refeições consumidas	2	0
Definição do conceito de «refeição»	2	0
Caraterísticas individuais		
Perfil sociodemográfico, condições de vida e de habitação do agregado familiar	8	0
Literacia alimentar e situações de insegurança alimentar do agregado familiar	5	0

	<i>Número de unidades de registo</i>	
	Peritos	Consumidores
Relação entre as rotinas/dia a dia e a alimentação	4	0
Práticas pós-consumo como (por exemplo, o reaproveitamento de sobras, distribuição de tarefas de limpeza e arrumação)	3	0
Motivação para a mudança comportamental, autoeficácia e autorregulação	3	0

Tabela S3.7. Caracterização dos inquiridos neste estudo ($N = 554$; 18–55 anos).

	<i>n</i>	Proporção (%)
Sexo		
<i>Mulheres</i>	361	65,2
<i>Homens</i>	193	34,8
Grupo etário		
<i>18–25 anos</i>	86	15,5
<i>26–35 anos</i>	223	40,3
<i>36–45 anos</i>	179	32,3
<i>46–55 anos</i>	66	11,9
Média de idades [IC_{95%}] = 34,5 anos [33,8–35,2]		
Área de residência		
<i>Norte</i>	176	31,8
<i>Centro</i>	92	16,6
<i>Lisboa e Vale do Tejo</i>	213	38,4
<i>Alentejo</i>	31	5,6
<i>Algarve</i>	14	2,5
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	14	2,5
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	14	2,5
Parentalidade		
<i>Não</i>	373	67,3
<i>Sim, com filhos(as) a residir no agregado</i>	174	31,4
<i>Bebés (≤ 2 anos)</i>	53	30,5
<i>Crianças (≤ 12 anos)</i>	84	48,3
<i>Adolescentes (< 18 anos)</i>	23	13,2
<i>Adultos (≥ 18 anos)</i>	14	8,0
<i>Sim, sem filhos(as) a residir no agregado</i>	7	1,3

	<i>n</i>	Proporção (%)
Número de maiores de idade no agregado		
<i>Um</i>	146	26,4
<i>Dois</i>	263	47,5
<i>Três</i>	96	17,3
<i>Quatro ou mais</i>	49	8,9
Número de menores de idade no agregado		
<i>Nenhuma</i>	369	66,6
<i>Uma</i>	125	22,6
<i>Duas ou mais</i>	60	10,8
Condição perante o trabalho		
<i>Estudante</i>	56	10,4
<i>Trabalhador por conta de outrem</i>	386	69,7
<i>Trabalhador por conta própria</i>	64	11,6
<i>Desempregado</i>	37	6,7
<i>Doméstico ou outra</i>	11	1,9
Médias de horas/dia na residência durante a semana [IC_{95%}] = 13,8 [13,3-14,2]		
Médias de horas/dia na residência ao fim de semana [IC_{95%}] = 16,3 [15,9-16,7]		
Rendimento médio mensal líquido do agregado		
<i>≤ €500</i>	15	2,7
<i>]€500-1 000]</i>	96	17,3
<i>]€1 000-1 500]</i>	142	25,6
<i>]€1 500-2 000]</i>	120	21,7
<i>]€2 000-5 000]</i>	140	25,3
<i>]€5 000-10 000]</i>	5	0,9
<i>> €10 000</i>	3	0,5
<i>Não sabe/Prefere não responder^(a)</i>	33	6,0
Estado ponderal^(b)		
<i>Insuficiência ponderal (Até 18,5)</i>	25	4,5
<i>Normoponderalidade (18,5-24,9)</i>	325	58,7
<i>Pré-obesidade (25,0-29,9)</i>	139	25,1
<i>Obesidade classe I (30,0-34,9)</i>	46	8,3

	<i>n</i>	Proporção (%)
<i>Obesidade classe II (35,0–39,9)</i>	14	2,5
<i>Obesidade classe III (40,0 ou mais)</i>	5	0,9
Em regime alimentar especial		
<i>Não</i>	424	76,5
<i>Sim</i>	130	23,5
<i>Qual?</i>^(c)		
<i>Perda de peso</i>	39	7,0
<i>Baixo em açúcares</i>	39	7,0
<i>Baixo em gorduras</i>	33	6,0
<i>Controlo de peso</i>	24	4,3
<i>Baixo em calorias</i>	22	4,0
<i>Em restrição do consumo de carne</i>	37	7,0
Consumo de refeições em casa		
<i>Durante a semana</i>^(c)		
<i>Pequeno-almoço</i>	472	85,2
<i>Almoço</i>	279	50,4
<i>Lanche</i>	220	39,7
<i>Jantar</i>	516	93,1
<i>Nenhuma</i>	2	0,4
<i>Ao fim de semana</i>^(c)		
<i>Pequeno-almoço</i>	495	89,4
<i>Almoço</i>	436	78,7
<i>Lanche</i>	355	64,1
<i>Jantar</i>	446	80,5
<i>Nenhuma</i>	8	1,4

^(a) Respostas tratadas como valores em falta. ^(b) De acordo com o IMC (OMS, 2006). ^(c) Mais do que uma opção de resposta.

Tabela S5.1. Evolução da Despesa de Consumo Final das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 no território económico nacional entre 1995 e 2020, em valor (preços correntes; anuais) e em proporção (%) do total da despesa em cada ano. Contas Nacionais Anuais (Base = 2016).

Consumo final das famílias residentes					
Ano	TOTAL Consumo final das famílias residentes (10 ⁶ Euros)	Produtos Alimentares e Bebidas (106 Euros)	Serviços de Refeições e Bebidas (106 Euros)	Produtos Alimentares e Bebidas (% TOTAL Consumo)	Serviços de Refeições e Bebidas (% TOTAL Consumo)
1995	56 195,3	11 646,8	4 708,5	20,7	8,4
1996	59 790,7	12 174,5	4 982,2	20,4	8,3
1997	63 747,1	12 528,5	5 373,5	19,7	8,4
1998	68 468,0	13 610,7	5 906,2	19,9	8,6
1999	73 916,7	14 280,3	6 182,4	19,3	8,4
2000	79 378,0	14 834,1	6 768,6	18,7	8,5
2001	83 016,8	16 006,4	7 314,1	19,3	8,8
2002	86 979,1	16 508,1	7 702,9	19,0	8,9
2003	89 810,0	17 099,4	7 807,2	19,0	8,7
2004	94 264,6	17 619,3	8 381,5	18,7	8,9
2005	99 462,1	17 717,4	8 823,2	17,8	8,9
2006	104 572,8	18 568,9	9 351,3	17,8	8,9
2007	110 696,0	19 450,4	9 896,0	17,6	8,9
2008	115 305,4	20 560,1	9 885,0	17,8	8,6
2009	110 347,1	20 097,8	9 767,2	18,2	8,9
2010	115 148,2	20 505,8	10 201,3	17,8	8,9
2011	112 678,1	20 843,2	9 893,7	18,5	8,8
2012	108 463,8	21 262,4	9 577,7	19,6	8,8
2013	108 121,1	21 903,0	9 332,7	20,3	8,6
2014	110 947,5	22 036,4	9 940,8	19,9	9,0
2015	114 153,8	22 720,0	10 550,6	19,9	9,2
2016	118 273,5	23 377,8	11 277,0	19,8	9,5
2017	122 556,2	24 174,8	12 121,4	19,7	9,9
2018	127 737,4	24 890,3	13 033,3	19,5	10,2
2019	133 144,0	25 557,6	13 975,9	19,2	10,5
2020	124 456,9	26 251,9	8 917,8	21,1	7,2

Tabela S5.2. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas aos consumos na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal (IDEF).

	Proporção (%) da despesa com consumo alimentar em casa			Proporção (%) da despesa com consumo alimentar fora de casa		
	2005-2006	2010-2011	2015-2016	2005-2006	2010-2011	2015-2016
Total	16,3	14,0	15,0	10,5	9,9	8,1
Por área de residência						
<i>Norte</i>	17,8	15,3	15,4	10,8	10,3	8,4
<i>Centro</i>	17,0	13,7	15,0	9,8	9,2	7,3
<i>Lisboa</i>	14,3	12,0	13,9	10,6	10,4	7,9
<i>Alentejo</i>	17,3	15,4	17,7	11,1	8,8	8,4
<i>Algarve</i>	15,5	13,4	15,2	12,5	11,5	10,9
<i>Região Autónoma da Madeira</i>	16,4	14,8	14,4	9,6	6,6	7,2
<i>Região Autónoma dos Açores</i>	18,6	18,4	15,3	5,6	6,2	4,5
Por grau de urbanização da área de residência						
<i>Predominantemente urbana</i>	15,3	13,2	14,5	10,6	10,3	8,1
<i>Mediamente urbana</i>	19,2	15,4	16,5	10,0	9,5	8,2
<i>Predominantemente rural</i>	20,4	17,3	17,2	10,0	7,7	7,5
Por tipologia de agregado						
<i>Com crianças/jovens dependentes</i>	15,5	13,3	14,4	11,0	10,2	8,4
<i>Sem crianças/jovens dependentes</i>	17,2	14,5	15,6	14	15,1	12,7
Por número de indivíduos ativos no agregado						
<i>0 indivíduos ativos</i>	19,4	16,3	17,3	8,1	6,8	6,1
<i>1 indivíduo ativo</i>	16,8	13,8	14,6	10,1	10,2	8,5
<i>2 indivíduos ativos</i>	14,8	12,6	13,7	11,4	11,1	9
<i>3 ou mais indivíduos ativos</i>	16,3	14,9	15,3	11,8	11,2	8,9
Por fonte principal de rendimento do agregado						
<i>Trabalho por conta de outrem</i>	15,5	13,0	14,2	10,8	10,9	8,7
<i>Trabalho por conta própria</i>	14,8	12,4	12,9	10,6	11,0	10,4
<i>Pensões</i>	20,3	16,5	17,3	7,3	6,9	5,9
<i>Outras transferências sociais</i>	21,6	18,4	16,3	8,5	8,4	9,1

	Proporção (%) da despesa com consumo alimentar em casa			Proporção (%) da despesa com consumo alimentar fora de casa		
	2005-2006	2010-2011	2015-2016	2005-2006	2010-2011	2015-2016
Por escalão de rendimento total						
1° Escalão	24,7	19,1	21,1	8,3	7,3	5,2
2° Escalão	22,5	17,6	17,7	9,1	7,2	6,8
3° Escalão	20,7	16,3	17,1	9,0	7,9	7,2
4° Escalão	18,5	14,9	15,7	9,7	10,2	7,5
5° Escalão	16,2	13,4	13,9	10,7	10,9	8,8
6° Escalão	12,0	10,6	11,7	11,7	11,4	9,4
Por quintil de rendimento equivalente						
1° Quintil	24,4	19,3	19,8	8,0	6,5	5,2
2° Quintil	20,9	17,5	17,6	8,9	7,2	6,7
3° Quintil	18,6	15,9	16,4	9,9	8,7	7,4
4° Quintil	15,9	13,7	14,7	11,2	11,3	8,7
5° Quintil	11,3	9,9	11,6	11,7	11,8	9,5
Por sexo e grupo etário do representante do agregado						
Homens						
Até 29 anos	16,5	14,0	13,8	10,9	11,3	10,5
30-34 anos	15,5	13,1	13,3	11,6	11,6	10,0
45-64 anos	16,0	14,2	14,9	11,0	10,0	8,6
65 e mais anos	20,5	16,7	18,0	8,6	7,9	6,0
Mulheres						
Até 29 anos	15,1	12,1	11,1	10,0	12,4	9,8
30-34 anos	14,3	12,2	14,1	11,3	10,7	8,5
45-64 anos	15,8	12,9	15,0	8,7	9,0	7,1
65 e mais anos	18,3	15,7	16,1	8,1	6,2	6,0
Por nível de escolaridade do representante do agregado						
Nenhum	23,9	18,8	19,1	8,8	7,8	6,5
Ensino Básico — 1° ciclo	19,9	17,4	19,4	9,6	8,0	6,0
Ensino Básico — 2° ciclo	17,8	15,6	16,3	11,3	10,9	7,8
Ensino Básico — 3° ciclo	15,3	13,8	15,6	10,8	10,4	8,6
Ensino Secundário	13,8	12,3	14,1	11,3	10,7	8,8
Ensino Superior	11,3	9,9	11,3	10,9	11,8	8,9

Tabela S5.3. Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocada aos consumos na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal (IDEF) e na Bélgica (HBS).

	Portugal (2015-2016)		Bélgica (2016)	
	Proporção (%) da despesa com consumo alimentar em casa	Proporção (%) da despesa com consumo alimentar fora de casa	Proporção (%) da despesa com consumo alimentar em casa	Proporção (%) da despesa com consumo alimentar fora de casa
Total	15,0	8,1	14,7	5,0
Por número de indivíduos ativos no agregado				
<i>0 indivíduos ativos</i>	17,3	6,1	15,3	4,1
<i>1 indivíduo ativo</i>	14,6	8,5	14,3	5,2
<i>2 ou mais indivíduos ativos</i>	14,5	9,0	14,6	5,5
Por tipologia de agregado				
<i>Com crianças ou jovens dependentes</i>	14,4	8,4	14,9	4,5
<i>Sem crianças ou jovens dependentes</i>	15,6	12,7	16,6	5,2

Tabela S5.4. Proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/Total Semanal das Famílias alocadas aos consumos na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal (IDEF)/no Reino Unido (*Family Food Statistics*), por agregado/*per capita*.

	Portugal						Reino Unido					
	Proporção da despesa com consumo alimentar em casa (%)			Proporção da despesa com consumo alimentar fora de casa (%)			Proporção da despesa com consumo alimentar em casa (%)			Proporção da despesa com consumo alimentar fora de casa (%)		
	2005-2006	2010-2011	2015-2016	2005-2006	2010-2011	2015-2016	2005-2006	2010-2011	2015-2016	2005-2006	2010-2011	2015-2016
Total	60,8	58,6	64,9	39,2	41,4	35,1	67,4	70,3	69,3	32,6	29,7	30,7
Por grau de urbanização da área de residência												
<i>Urbano</i>	62,6	59,1	65,5	37,4	40,9	34,5	66,9	70,3	68,7	33,1	29,8	31,3
<i>Rural</i>	67,1	69,2	69,6	32,9	30,8	30,4	68,2	72,6	72,9	31,8	27,4	27,1
Por tipologia de agregado												
<i>Com crianças ou jovens dependentes</i>	58,5	56,6	63,2	41,5	43,4	36,8	69,0	73,9	72,9	31,0	26,1	27,1
<i>Sem crianças ou jovens dependentes</i>	55,1	49,0	55,1	44,9	51,0	44,9	64,1	68,2	67,3	35,9	31,8	32,7
Por quintil de rendimento equivalente												
<i>1° Quintil</i>	75,3	74,8	79,2	24,7	25,2	20,8	78,9	81,0	82,3	21,1	19,1	17,7
<i>2° Quintil</i>	70,1	70,9	72,4	29,9	29,1	27,6	73,9	77,9	76,0	26,1	22,1	23,9
<i>3° Quintil</i>	65,3	64,6	68,9	34,7	35,4	31,1	69,4	72,4	70,5	30,6	27,6	29,5
<i>4° Quintil</i>	58,7	54,8	62,8	41,3	45,2	37,2	66,6	67,6	68,3	33,4	32,4	31,7
<i>5° Quintil</i>	49,1	45,6	55,0	50,9	54,4	45,0	60,7	64,7	62,5	39,3	35,3	37,5

Tabela S6.1. Prevalência de consumo alimentar por indivíduo e ocasião de refeição em Portugal em 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Proporção (%) dos consumos alimentares						
	Até ao pequeno-almoço	Ao pequeno-almoço	Durante a manhã (merenda)	Ao almoço	Durante a tarde (lanche)	Ao jantar	À noite (ceia)
Total	19,8	94,7	55,0	98,1	85,8	97,0	39,6
Por grupo etário							
<i>Crianças</i> (3–9 anos)	7,4	98,9	78,1	99,1	98,6	98,7	42,3
<i>Adolescentes</i> (10–17 anos)	7,7	91,6	53,2	97,9	91,9	99,4	32,3
<i>Adultos</i> (18–64 anos)	21,2	93,6	54,2	97,8	84,5	96,8	40,8
<i>Idosos</i> (65–84 anos)	24,0	98,8	51,2	98,9	83,9	96,2	37,5

Tabela S6.2. Ingestão energética diária e ingestão diária de nutrientes em Portugal em 2015–2016, por refeição ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

	Média [IC _{95%}]			
	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar	Merendas
Ingestão energética diária				
Energia (kcal)	308 [304–311]	623 [615–630]	538 [531–546]	489 [481–497]
Ingestão diária de nutrientes				
Proteínas (%VET)	15,4 [15,3–15,6]	21,3 [21,1–21,5]	20,3 [20,1–20,5]	12,0 [11,8–12,1]
Lípidos (%VET)	24,5 [24,2–24,7]	29,4 [29,2–29,7]	30,4 [30,1–30,7]	24,8 [24,5–25,1]
AG Insaturados	9,7 [9,6–9,8]	19,5 [19,3–19,7]	19,7 [19,5–19,9]	11,0 [10,7–11,3]
AG Saturados	10,8 [10,6–10,9]	7,5 [7,4–7,6]	8,1 [8,0–8,2]	10,6 [10,4–10,7]
AG <i>trans</i>	0,63 [0,61–0,65]	0,29 [0,28–0,30]	0,31 [0,30–0,32]	0,58 [0,56–0,59]
Hidratos de Carbono (%VET)	58,0 [57,8–58,3]	41,6 [41,3–41,9]	41,9 [41,6–42,2]	58,1 [57,7–58,4]
Açúcares livres ^(a)	12,5 [12,2–12,9]	5,1 [4,9–5,3]	5,2 [5,0–5,4]	16,9 [16,5–17,3]
Álcool (%VET) ^(b)	0,2 [0,2–0,3]	3,4 [3,2–3,5]	3,4 [3,2–3,6]	3,2 [3,0–3,5]
Fibra (g)	2,6 [2,6–2,7]	6,0 [5,9–6,1]	5,1 [5,0–5,1]	4,3 [4,2–4,4]
Sódio (mg)	393 [386–400]	1 122 [1105–1139]	967 [951–983]	570 [557–582]

^(a) Açúcares livres: açúcares adicionados aos alimentos pela indústria, restauração ou consumidor, além de açúcares presentes naturalmente no mel, xaropes e sumos de fruta. ^(b) Apenas para inquiridos com idade ≥ 15 anos ($n = 3\ 736$). VET, — Valor Energético Total da refeição; AG — Ácidos Gordos.

Índice de tabelas

- 29 **Tabela 2.1.** Informação estatística disponível sobre os comportamentos de confeção e consumo de refeições em PORTUGAL entre 2000 e 2020, com representatividade nacional.
- 30 **Tabela 2.2.** Informação estatística disponível sobre os comportamentos de confeção e consumo de refeições na BÉLGICA entre 2000 e 2020, com representatividade nacional.
- 32 **Tabela 2.3.** Informação estatística disponível sobre os comportamentos de planeamento, confeção e consumo de refeições no REINO UNIDO entre 2000 e 2020, com representatividade nacional.
- 33 **Tabela 2.4.** Informação estatística disponível sobre os comportamentos de planeamento, confeção e consumo de refeições nos EUA entre 2000 e 2020, com representatividade nacional.
- 37 **Tabela 3.1.** Medidas das variáveis relativas aos comportamentos de confeção doméstica de refeições.
- 38 **Tabela 3.2.** Divisões e Grupos da COICOP incluídos neste estudo e a sua agregação em classes de despesa para análise do consumo alimentar das famílias em casa e fora de casa.
- 43 **Tabela 3.3.** Classificações dos locais de ocorrência de consumos alimentares utilizadas na análise dos dados do IAN–AF 2015–2016 e dos resultados do *BNFCS2014*.
- 44 **Tabela 3.4.** Classificação dos locais de confeção dos consumos alimentares dos inquiridos do IAN–AF utilizada neste estudo.
- 56 **Tabela 4.1.** Média do tempo afeto e a prevalência da confeção doméstica de refeições (inclui cozinhar, pôr a mesa, lavar a louça, entre outras tarefas associadas) em PORTUGAL em 2015 ($N = 10\ 146$; ≥ 15 anos, amostra ponderada para a distribuição da população) (Perista et al., 2016b).
- 58 **Tabela 4.2.** Tempo médio diário dedicado e a prevalência da confeção doméstica de refeições na BÉLGICA em 2014–2015 ($N = 1\ 270$; 18–64 anos, amostra ponderada para a distribuição da população) (De Ridder et al., 2016).
- 60 **Tabela 4.4.** Mediana do tempo diário dedicado à aquisição de alimentos, confeção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça no REINO UNIDO em 2014–2015 ($N = 6\ 143$; ≥ 16 anos, amostra ponderada para a distribuição da população) (Clifford Astbury et al., 2020).
- 60 **Tabela 4.5.** Tempo diário dedicado e prevalência da arrumação e preparação de alimentos, e da confeção doméstica de refeições principais e intercalares, lavagem da louça e limpeza da cozinha nos EUA nos dias úteis em 2016 ($N = 139\ 219$; 18–65 anos) (Taillie, 2018).
- 79 **Figura 5.20.** Proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/Total Semanal das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal/no Reino Unido, por agregado/*per capita*, de acordo com o grau de urbanização da área de residência do agregado.
- 86 **Tabela 6.1.** Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 por local de ocorrência e refeição ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 87 **Tabela 6.2.** Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 de acordo com as suas características demográficas, por local de ocorrência ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 88 **Tabela 6.3.** Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 em função de características socioeconómicas, por local de ocorrência ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 90 **Tabela 6.4.** Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 de acordo com o estado de saúde e o estilo de vida, por local de ocorrência ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

- 92 **Tabela 6.5.** Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 por local de confeção e refeição ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 93 **Tabela 6.6.** Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 de acordo com as suas características demográficas, por local de confeção ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 95 **Tabela 6.7.** Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 em função de características socioeconómicas, por local de confeção ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 97 **Tabela 6.8.** Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 de acordo com o estado de saúde e o estilo de vida, por local de confeção ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 99 **Tabela 6.9.** Características demográficas e socioeconómicas dos Portugueses agrupados por padrão do local de ocorrência dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 100 **Tabela 6.10.** Características de estilo de vida dos Portugueses agrupados por padrão do local de ocorrência dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 101 **Tabela 6.11.** Probabilidade das crianças e adolescentes portugueses adotarem um padrão de local de ocorrência de consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características demográficas e socioeconómicas ($n = 1\ 153$; 3–17 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 102 **Tabela 6.12.** Probabilidade dos adultos portugueses adotarem um padrão de local de ocorrência de consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características demográficas e socioeconómicas ($n = 3\ 102$; 18–64 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 104 **Tabela 6.14.** Probabilidade das crianças e adolescentes portugueses serem *Obesos ou pré-obesos* ou terem uma dieta de qualidade *Elevada* de acordo com o padrão de local de ocorrência dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($n = 1\ 153$; 3–17 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 105 **Tabela 6.15.** Probabilidade dos adultos portugueses serem *Obesos ou pré-obesos*, serem *Inativos* ou terem uma dieta de qualidade *Elevada* de acordo com o padrão de local de ocorrência dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($n = 3\ 102$; 18–64 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 105 **Tabela 6.16.** Probabilidade dos idosos portugueses serem *Obesos ou pré-obesos*, serem *Inativos* ou terem uma dieta de qualidade *Elevada* de acordo com o padrão de local de ocorrência dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($n = 750$; 65–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 107 **Tabela 6.17.** Prevalência dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 por padrão de local de confeção, resultante de análise hierárquica de *clusters* ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 108 **Tabela 6.18.** Perfil demográfico dos padrões de local de confeção dos consumos alimentares, identificados em Portugal em 2015–2016 através de análise hierárquica de *clusters* ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 109 **Tabela 6.19.** Perfil socioeconómico dos padrões de local de confeção dos consumos alimentares, identificados em Portugal em 2015–2016 através de análise hierárquica de *clusters* ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

- 110 Tabela 6.20.** Perfil de saúde e estilo de vida dos padrões de local de confeção dos consumos alimentares, identificados em Portugal em 2015–2016 através de análise hierárquica de *clusters* ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 111 Tabela 6.21.** Probabilidade das crianças e adolescentes portugueses adotarem um padrão de local de confeção dos consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características demográficas e socioeconómicas ($n = 1\ 153$; 3–17 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 112 Tabela 6.22.** Probabilidade dos adultos e idosos portugueses adotarem um padrão de local de confeção dos consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características demográficas ($n = 3\ 852$; 18–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 113 Tabela 6.23.** Probabilidade dos adultos e idosos portugueses adotarem um padrão de local de confeção dos consumos alimentares em 2015–2016, em função das suas características socioeconómicas ($n = 3\ 852$; 18–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 115 Tabela 6.24.** Probabilidade das crianças e adolescentes portugueses terem *Doença crónica*, serem *Obesos* ou *pré-obesos* ou terem uma dieta de qualidade *Elevada* de acordo com o padrão de local de confeção dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($n = 1\ 153$; 3–17 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 116 Tabela 6.25.** Probabilidade dos adultos e idosos portugueses terem *Doença crónica*, serem *Obesos* ou *pré-obesos*, serem *Inativos* ou terem uma dieta de qualidade *Elevada* de acordo com o padrão de local de confeção dos seus consumos alimentares em 2015–2016 ($n = 3\ 852$; 18–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 124 Tabela 7.1.** Mediana da frequência de confeção doméstica de refeições e média do tempo diário dedicado a esta atividade por uma amostra da população Portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos), por refeição, ocasião e padrão de envolvimento resultante de análise de *clusters* em duas fases.
- 126 Tabela 7.2.** Perfil demográfico dos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).
- 127 Tabela 7.3.** Perfil socioeconómico dos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).
- 128 Tabela 7.4.** Características do consumo alimentar dos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).
- 129 Tabela 7.5.** Partilha das atividades do ciclo da refeição doméstica com o cônjuge ou parceiro(a) pelos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).
- 130 Tabela 7.6.** Partilha das atividades do ciclo da refeição doméstica com a mãe pelos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).
- 135 Tabela 7.9.** Atitudes face a hábitos de consumo e práticas de confeção doméstica de refeições, competências culinárias e autoeficácia culinária dos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).
- 136 Tabela 7.10.** Motivações para a confeção doméstica de refeições por refeição, ocasião e padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

- 138 Tabela 7.11.** Estado ponderal dos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).
- 147 Tabela 8.1.** Informação disponível sobre comportamentos de confeção e consumo de refeições em Portugal, na Bélgica, no Reino Unido e nos EUA, entre 2000 e 2020.
- 182 Tabela S3.1.** Características metodológicas dos inquéritos à despesa dos agregados aplicados em Portugal, Bélgica e Reino Unido entre 2000 e 2015–2016.
- 185 Tabela S3.2.** Amostras iniciais de agregados, entrevistas respondidas válidas e percentagem de taxa de resposta, total e por regiões NUTS II, respeitantes aos IDEF aplicados em Portugal entre 2000 e 2015.
- 185 Tabela S3.3.** Caracterização dos inquiridos do IAN–AF 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população portuguesa).
- 188 Tabela S3.5.** Caracterização dos consumidores entrevistados neste estudo ($N = 7$).
- 189 Tabela S3.6.** Síntese dos resultados das entrevistas realizadas neste estudo.
- 190 Tabela S3.7.** Caracterização dos inquiridos neste estudo ($N = 554$; 18–55 anos).
- 193 Tabela S5.1.** Evolução da Despesa de Consumo Final das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 no território económico nacional entre 1995 e 2020, em valor (preços correntes; anuais) e em proporção (%) do total da despesa em cada ano. Contas Nacionais Anuais (Base = 2016).
- 194 Tabela S5.2.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocadas aos consumos na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal (IDEF).
- 196 Tabela S5.3.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias alocada aos consumos na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal (IDEF) e na Bélgica (*HBS*).
- 197 Tabela S5.4.** Proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/Total Semanal das Famílias alocadas aos consumos na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal (IDEF)/no Reino Unido (*Family Food Statistics*), por agregado/*per capita*.
- 198 Tabela S6.1.** Prevalência de consumo alimentar por indivíduo e ocasião de refeição em Portugal em 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 198 Tabela S6.2.** Ingestão energética diária e ingestão diária de nutrientes em Portugal em 2015–2016, por refeição ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).

Índice de figuras

- 15 **Figura 1.1.** O ciclo das práticas da refeição doméstica (Mullins et al., 2020).
- 47 **Figura 3.1.** Protocolo de classificação dos consumos alimentares dos inquiridos do IAN-AF registados no módulo *eAT* com os descritores *indústria alimentar, vendedor de rua/quiosque, peixaria e talho*, por classe de local de confeção considerada no presente estudo.
- 59 **Tabela 4.3.** Média do tempo diário dedicado à confeção doméstica de refeições e outros consumos alimentares, e lavagem da louça, e a prevalência destas atividades no REINO UNIDO em 2000–2001 e 2014–2015 ($N = 7\ 697$ e $N = 5\ 884$, respetivamente; ≥ 19 anos, amostras ponderadas para as distribuições da população) (Clifford Astbury, 2020).
- 62 **Figura 5.1.** Evolução da Despesa Média de Consumo Final das Famílias (Euro-Rácio) nas Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 em Portugal entre 1995 e 2020, a preços constantes (IPC, Base = 2016).
- 63 **Figura 5.2.** Variação relativa (Números Índice — 1995) da Despesa Média de Consumo Final das Famílias nas Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 em Portugal entre 1995 e 2020.
- 64 **Figura 5.3.** Variação relativa (Números Índice — 1995) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias nas Divisões COICOP 1 e 11 em Portugal entre 1995 e 2020.
- 66 **Figura 5.5.** Evolução das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) nas Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 na Bélgica entre 1995 e 2020.
- 66 **Figura 5.6.** Variação relativa (Números Índice — 1995) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) nas Divisões COICOP 1 e 11 na Bélgica entre 1995 e 2020.
- 67 **Figura 5.7.** Evolução das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) nas Divisões COICOP 1, 2, 5 e 11 no Reino Unido entre 1995 e 2019.
- 68 **Figura 5.8.** Variação relativa (Números Índice — 1995) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) nas Divisões COICOP 1 e 11 no Reino Unido entre 1995 e 2019.
- 69 **Figura 5.9.** Variação relativa (Números Índice — 2000) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 em Portugal, na Bélgica e no Reino Unido entre 2000 e 2019.
- 69 **Figura 5.10.** Variação relativa (Números Índice — 2000) das proporções (%) da Despesa de Consumo Final das Famílias (em Paridade de Poder de Compra Padrão) no Grupo COICOP 11.1 em Portugal, na Bélgica e no Reino Unido entre 2000 e 2019.
- 70 **Figura 5.11.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, por área de residência (Região NUTS II) do agregado.
- 71 **Figura 5.12.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, por grau de urbanização (TIPAU) da área de residência do agregado.
- 72 **Figura 5.13.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, pelo sexo e o grupo etário do representante do agregado.
- 73 **Figura 5.14.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, de acordo com o nível de escolaridade completado pelo representante do agregado.
- 74 **Figura 5.15.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, de acordo com o número de indivíduos ativos no agregado.

- 75 **Figura 5.16.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, pela principal fonte de rendimento do agregado.
- 76 **Figura 5.17.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal, de acordo com o escalão de rendimento total do agregado.
- 77 **Figura 5.18.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal (2015–2016) e na Bélgica (2016), de acordo com a tipologia do agregado. * Adultos ≤ 25 anos.
- 77 **Figura 5.19.** Proporções (%) da Despesa Total Anual Média das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal (2015–2016) e na Bélgica (2016), de acordo com o número de indivíduos ativos no agregado.
- 79 **Figura 5.21.** Proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/Total Semanal das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal/no Reino Unido, por agregado/*per capita*, de acordo com a tipologia do agregado. * Adultos ≤ 25 anos.
- 80 **Figura 5.22.** Proporções (%) da Despesa Alimentar Total Anual Média/Total Semanal das Famílias na Divisão COICOP 1+Grupo 2.1 e no Grupo 11.1 em Portugal/no Reino Unido, por agregado/*per capita*, em função dos quintis de rendimento equivalente do agregado.
- 83 **Figura 6.1.** Distribuição diária dos consumos alimentares dos Portugueses em 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 84 **Figura 6.2.** Prevalência de consumo alimentar por indivíduo e ocasião de refeição em Portugal em 2015–2016 ($N = 5\ 005$; 3–84 anos, amostra ponderada para a distribuição da população).
- 134 **Tabela 7.8.** Práticas de aquisição e planeamento dos consumos alimentares dos padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados numa amostra da população portuguesa em idade ativa em 2021 ($N = 554$; 18–55 anos).

Autores

COSTA, Ana Isabel de Almeida

Doutorada em Comportamento do Consumidor (Universidade de Wageningen, Países Baixos), é Investigadora Principal e Professora Auxiliar Convidada na *CATÓLICA-LISBON School of Business & Economics*-Universidade Católica Portuguesa, onde lidera o *Food Behaviour Lab*. Coordena projetos nacionais e internacionais em autorregulação e regulação social do comportamento alimentar, e aceitação de novos produtos.

SIMÃO, Cláudia

Doutorada em Psicologia Social (ISCTE-IUL), é Investigadora Auxiliar no *Food Behaviour Lab* e Professora Auxiliar Convidada na *CATÓLICA-LISBON School of Business & Economics*-Universidade Católica Portuguesa. Estuda emoções, tomada de decisão, heurísticas e relações interpessoais no contexto de projetos nacionais e internacionais sobre autorregulação e regulação social do comportamento alimentar.

FARIAS, Ana Rita

Doutorada em Psicologia Social (ISCTE-IUL), é Investigadora Auxiliar no *HEI-Lab: Digital Human-Environment Interaction Labs* e Professora Auxiliar Convidada na Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona. Estuda Economia Comportamental e Interação Homem-Computador aplicados ao desenho de intervenções sociais em Saúde em projetos internacionais. Colabora com o *Food Behaviour Lab*.

REI, Mariana

Mestre em Educação para a Saúde pelas Faculdades de Medicina (FMUP) e de Psicologia e de Ciências da Educação (U.Porto), e bolsista FCT no

Programa Doutoral em Saúde Pública na FMUP. É investigadora na UD&I em Epidemiologia/ITR Lab-Instituto de Saúde Pública, U.Porto, nas áreas de educação alimentar, padrões alimentares saudáveis e sustentáveis, e validação de instrumentos de avaliação em saúde.

RODRIGUES, Sara

Doutorada em Nutrição Humana e Professora Associada na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação (U.Porto), onde coordena o Mestrado em Nutrição Comunitária e Saúde Pública. É investigadora na UD&I em Epidemiologia/ITR Lab-Instituto de Saúde Pública, U.Porto, onde lidera o grupo de trabalho em hábitos e padrões alimentares populacionais, suas determinantes e metodologias de avaliação.

TORRES, Duarte

Doutorado em Ciência e Engenharia Química e Biológica (Universidade do Minho) e Professor Auxiliar na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação-U.Porto. É investigador na UD&I em Epidemiologia/ITR Lab-Instituto de Saúde Pública, U.Porto, onde lidera o grupo de trabalho em alimentação, consumo e sustentabilidade, e se dedica à avaliação dos riscos e benefícios ligados ao consumo alimentar.

LOPES, Carla

Doutorada em Biologia Humana e Professora Associada c/ Agregação em Saúde Pública na Faculdade de Medicina (U.Porto), onde coordena o Programa Doutoral da área. É investigadora na UD&I em Epidemiologia/ITR Lab-Instituto de Saúde Pública, U.Porto, onde lidera a linha temática *Life Course Research and Healthy Ageing* e o grupo de trabalho em nutrição e saúde cardiometabólica. Coordena o Consórcio IAN-AF.

Economia

O Cadastro e a Propriedade Rústica em Portugal

Coordenado por Rodrigo Sarmiento de Beires; 2013.

Custos e Preços na Saúde: Passado, presente e futuro

Coordenado por Carlos Costa; 2013.

25 anos de Portugal Europeu:

A economia, a sociedade e os fundos estruturais

Coordenado por Augusto Mateus; 2013.

Que Economia Queremos?

Coordenado por João Ferrão; 2014.

A Economia do Futuro: A visão de cidadãos, empresários e autarcas

Coordenado por João Ferrão; 2014.

Três Décadas de Portugal Europeu:

Balço e perspectivas

Coordenado por Augusto Mateus; 2015.

Empresas Privadas e Municípios: Dinâmicas e desempenhos

Coordenado por José Tavares; 2016.

Investimento em Infra-Estruturas em Portugal

Coordenado por Alfredo Marvão Pereira; 2016.

Benefícios do Ensino Superior

Coordenado por Hugo Figueiredo e Miguel Portela; 2017.

Diversificação e Crescimento da Economia Portuguesa

Coordenado por Leonor Sopas; 2018.

Dinâmica Empresarial e Desigualdade

Coordenado por Rui Baptista; 2018.

Encerramento de Multinacionais:

O capital que fica

Coordenado por Pedro de Faria; 2018.

GDP-linked Bonds in the Portuguese Economy

Coordenado por Gonçalo Pina

Features of Portuguese International Trade: A firm-level perspective

Coordenado por João Amador; 2020

Financial Constraints and Business Dynamics: Lessons from the 2008–2013 recession

Coordenado por Carlos Carreira, Paulino Teixeira, Ernesto Nieto Carrillo e João Eira; 2021.

The Real Estate Market in Portugal

Coordenado por Paulo M. M. Rodrigues; 2022.

O Financiamento das PME

Portuguesas: A crise e a recuperação entre 2008 e 2018

Coordenado por Clara Raposo; 2022.

Financing Entrepreneurship in Portugal

Coordenado por Miguel A. Ferreira, Marta C. Lopes, Francisco Queiró e Hugo Reis; 2022.

Instituições

Droga e Propinas: Avaliações de impacto legislativo

Coordenado por Ricardo Gonçalves; 2012.

Justiça Económica em Portugal: A citação do réu no processo civil

Coordenado por Mariana França Gouveia, Nuno Garoupa, Pedro Magalhães; 2012.

Justiça Económica em Portugal: Factos e números

Coordenado por Mariana França Gouveia, Nuno Garoupa, Pedro Magalhães; 2012.

Justiça Económica em Portugal: Gestão processual e oralidade

Coordenado por Mariana França Gouveia, Nuno Garoupa, Pedro Magalhães; 2012.

Justiça Económica em Portugal: Meios de resolução alternativa de litígios

Coordenado por Mariana França Gouveia, Nuno Garoupa, Pedro Magalhães; 2012.

Justiça Económica em Portugal: Novo modelo processual

Coordenado por Mariana França Gouveia, Nuno Garoupa, Pedro Magalhães; 2012.

Justiça Económica em Portugal: O sistema judiciário

Coordenado por Mariana França Gouveia, Nuno Garoupa, Pedro Magalhães; 2012.

Justiça Económica em Portugal: Produção de prova

Coordenado por Mariana França Gouveia, Nuno Garoupa, Pedro Magalhães; 2012.

Justiça Económica em Portugal: Recuperação do IVA

Coordenado por Mariana França Gouveia, Nuno Garoupa, Pedro Magalhães; 2012.

Justiça Económica em Portugal: Síntese e propostas

Coordenado por Mariana França Gouveia, Nuno Garoupa, Pedro Magalhães; 2012.

Segredo de Justiça

Coordenado por Fernando Gascón Inchausti; 2013.

Feitura das Leis: Portugal e a Europa

Coordenado por João Caupers, Marta Tavares de Almeida e Pierre Guibentif; 2014.

Portugal nas Decisões Europeias

Coordenado por Alexander Trechsel, Richard Rose; 2014.

Valores, Qualidade Institucional e Desenvolvimento em Portugal

Coordenado por Alejandro Portes e M. Margarida Marques; 2015.

O Ministério Público na Europa

Coordenado por José Martín Pastor, Pedro Garcia Marques e Luís Eloy Azevedo; 2015.

Juízes na Europa: Formação, selecção, promoção e avaliação

Coordenado por Carlos Gómez Ligüerre; 2015.

Limitação de Mandatos: o impacto nas finanças locais e na participação eleitoral

Coordenado por Francisco Veiga e Linda Veiga; 2017.

O Estado por Dentro: Uma etnografia do poder e da administração pública em Portugal

Coordenado por Daniel Seabra Lopes; 2017.

O Impacto Económico dos Fundos Europeus: A experiência dos municípios portugueses

Coordenado por José Tavares; 2017.

Orçamento, Economia e Democracia: Uma proposta de arquitetura institucional

Coordenado por Abel M. Mateus; 2018.

Instituições e Qualidade da Democracia: Cultura política na Europa do Sul

Coordenado por Tiago Fernandes; 2019.

Os Tribunais e a Crise Económica e Financeira: Uma análise ao processo decisório em contexto de crise económico-financeira

Patrícia André, Teresa Violante e Maria Inês Gameiro; 2019.

Um Novo Normal? Impactos e lições de dois anos de pandemia em Portugal

Coordenado por Nuno Monteiro e Carlos Jalali; 2022.

Os Grupos de Interesse no Sistema Político Português

Coordenado por Marco Lisj; 2022.

O Estado Regulador em Portugal

Coordenado por Ana Lourenço; 2022.

Sociedade

Como Se Aprende a Ler?

Coordenado por Isabel Leite; 2010.

Fazer Contas Ensina a Pensar?

Coordenado por António Bivar; 2010.

Desigualdade Económica em Portugal

Coordenado por Carlos Farinha Rodrigues; 2012.

Projeções 2030 e o Futuro

Coordenado por Maria Filomena Mendes e Maria João Valente Rosa; 2012.

Envelhecimento Activo em Portugal: Trabalho, reforma, lazer e redes sociais

Coordenado por Manuel Villaverde Cabral; 2013.

Escolas para o Século XXI: Liberdade e autonomia na educação

Coordenado por Alexandre Homem Cristo; 2013.

Informação e Saúde

Coordenado por Rita Espanha; 2013.

Literatura e Ensino do Português

Coordenado por José Cardoso Bernardes e Rui Afonso Mateus; 2013.

Processos de Envelhecimento em Portugal: Usos do tempo, redes sociais e condições de vida

Coordenado por Manuel Villaverde Cabral; 2013.

Que Ciência Se Aprende na Escola?

Coordenado por Margarida Afonso; 2013.

Inquérito à Fecundidade 2013

INE e FFMS; 2014.

A Ciência na Educação Pré-Escolar

Coordenado por Maria Lúcia Santos, Maria Filomena Gaspar, Sofia Saraiva Santos; 2014.

Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa (1950–2011):

Evolução e perspectivas
Coordenado por Mário Leston Bandeira; 2014.

Ensino da Leitura no 1.º Ciclo do Ensino Básico: Crenças, conhecimentos e formação dos professores

Coordenado por João A. Lopes; 2014.

Ciência e Tecnologia em Portugal: Métricas e impacto (1995–2012)

Coordenado por Armando Vieira e Carlos Fiolhais; 2014.

Mortalidade Infantil em Portugal:

Evolução dos indicadores e factores associados de 1988 a 2008

Coordenado por Xavier Barreto e José Pedro Correia; 2014.

Os Tempos na Escola:

Estudo comparativo da carga horária em Portugal e noutros países
Coordenado por Maria Isabel Festas; 2014.

Cultura Científica em Portugal

Coordenado por António Granado e José Vítor Malheiros; 2015.

O Multimédia no Ensino das Ciências

Coordenado por João Paiva; 2015.

O Quinto Compromisso: Desenvolvimento de um sistema de garantia de desempenho educativo em Portugal

Coordenado por Margaret E. Raymond; 2015.

Desigualdade do Rendimento e Pobreza em Portugal: As consequências sociais do programa de ajustamento

Coordenado por Carlos Farinha Rodrigues; 2016.

Determinantes da Fecundidade em Portugal

Coordenado por Maria Filomena Mendes; 2016.

Será a Repetição de Ano Benéfica para os Alunos?

Coordenado por Luís Catela Nunes; 2016.

Justiça entre Gerações: Perspectivas interdisciplinares

Coordenado por Jorge Pereira da Silva e Gonçalo Almeida Ribeiro; 2017.

Migrações e Sustentabilidade Demográfica: Perspectivas de evolução da sociedade e economia portuguesas

Coordenado por João Peixoto; 2017.

Mobilidade Social em Portugal

Coordenado por Teresa Bago d’Uva; 2017.

Porque Melhoraram os Resultados do PISA em Portugal?

Estudo longitudinal e comparado (2000–2015)

Coordenado por Anália Torres; 2018.

Igualdade de Género ao Longo da Vida: Portugal no contexto europeu

Coordenado por Anália Torres; 2018.

As Mulheres em Portugal, Hoje: Quem são, o que pensam e como se sentem

Coordenado por Laura Sagnier e Alex Morell; 2019.

Financial and Social Sustainability of the Portuguese Pension System

Coordenado por Amílcar Moreira; 2019.

Identidades Religiosas e Dinâmica Social na Área Metropolitana de Lisboa

Coordenado por Alfredo Teixeira; 2019.

A Evolução da Ciência em Portugal (1987–2016)

Elizabeth Vieira, João Mesquita, Jorge Silva, Raquel Vasconcelos, Joana Torres, Sylwia Bugla, Fernando Silva, Ester Serrão e Nuno Ferrand; 2019.

Os Jovens em Portugal, Hoje

Coordenado por Laura Sagnier e Alex Morell; 2021.

Sociedade (continuação)

**Territórios de Desigualdade
e Bem-estar: Assimetrias nos
municípios portugueses**

Coordenado por Rosário
Mauritti; 2022.

Como comemos o que comemos

Coordenado por Ana Isabel
de Almeida Costa; 2023.



FUNDAÇÃO
FRANCISCO MANUEL DOS SANTOS