



**Escola Superior  
de Educação**

Politécnico de Coimbra

# **APLICAÇÃO DO FOOD CHOICE QUESTIONNAIRE NO RESTAURANTE “O RETALHINHO”, TALASNAL-ALDEIA DE XISTO, SERRA DA LOUSÃ**

Departamento de Turismo e Gastronomia

Mestrado em Turismo de Interior - Educação para a Sustentabilidade



**Escola Superior  
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Maria José Lourenço Ferreira de Sousa

APLICAÇÃO DO FOOD CHOICE QUESTIONNAIRE NO RESTAURANTE O RETALHINHO. TALASNAL-  
ALDEIA DE XISTO. SERRA DA LOUSÃ

Dissertação de Mestrado em Turismo de Interior - Educação para a Sustentabilidade,  
apresentada ao Departamento de Turismo e Gastronomia da Escola Superior de Educação de  
Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Constituição do júri

Presidente: Prof. Doutora Susana Maria Peixoto Godinho Lima

Arguente: Prof. Doutora Andreia Filipa Antunes Moura

Orientador: Prof. Doutor José Pedro Cerdeira Coelho e Silva

Trabalho realizado sob a orientação do Professor Doutor José Pedro Cerdeira Coelho e Silva  
da Professora Doutora Maria do Rosário Castiço Barbosa de Campos Coelho e Silva

Fevereiro, 2022

## AGRADECIMENTOS

A elaboração deste estudo foi conseguida à custa de um grande esforço pessoal, conseguido com o apoio de algumas pessoas, às quais irei ficar eternamente grata.

Antes de tudo agradeço ao meu marido, meu suporte, meu companheiro, meu braço direito, pela compreensão e pelo amor que me tem dedicado, sem ele nada teria sido possível.

Aos meus Orientadores, o Professor Doutor José Pedro Silva e a Professora Doutora Maria do Rosário Campos, pela disponibilidade e simpatia que sempre tiveram para comigo, também por me terem conduzido na escolha deste tema assim como pelos ensinamentos que me proporcionaram.

À Dr.<sup>a</sup> Angélica Mendonça, pelo seu apoio na língua inglesa.

À Dr.<sup>a</sup> Margarida, pelo seu apoio nas Técnicas de elaboração do Estudo.

Ao professor Jorge, a disponibilidade que sempre teve para me apoiar no trabalho estatístico.

Aos meus colegas de trabalho, Jorge e Lurdes, que com as minhas ausências ficaram mais sobrecarregados.

À Rosilene, colega e amiga especial que, muitas vezes, disponibilizou a sua casa, o seu computador, o seu conhecimento, a sua disponibilidade, e me fez acreditar que era possível.

A todos os participantes do estudo, pelo contributo que me deram para a realização deste trabalho.

### **Aplicação do *Food Choice Questionnaire* no Restaurante "O Retalhinho". Talasnal - Aldeia de Xisto. Serra da Lousã**

Resumo: Hoje, os alimentos não servem apenas para saciar a fome. Ter uma alimentação saudável implica uma boa qualidade de vida e equilíbrio físico e psicológico. Entretanto, ao escolher determinado alimento, há outras razões (dimensões), que contribuem ou fazem com que as escolhas sejam mais fiéis ao seu propósito. A escolha está relacionada com a cultura de cada indivíduo, que o vai influenciar.

Este estudo realizou-se no restaurante "O Retalhinho", situado na aldeia de Xisto do Talasnal, na Serra da Lousã.

O objetivo deste Estudo foi conhecer os motivos subjacentes às escolhas dos participantes que se deslocaram ao Restaurante "O Retalhinho" a fim de fazerem as suas refeições.

Participaram neste estudo 184 pessoas de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 12 e os 75 anos. Foi distribuído a cada um dos participantes o instrumento multidimensional - o *Food Choice Questionnaire (FCQ)*, um instrumento autoaplicável, que teve a sua origem na língua inglesa com Steptoe (1995). Trata-se de um instrumento composto por 36 itens distribuídos por 9 dimensões e que avalia os motivos relacionados com as escolhas alimentares. Tem como objetivo avaliar a importância que os indivíduos atribuem numa série de aspetos relacionados com essas escolhas, como "a saúde, "o humor", "a conveniência", "o apelo sensorial", "o conteúdo natural", "o preço", "controlo de peso", "a familiaridade" e "as preocupações éticas".

**Palavras-chave:** Food Choice Questionnaire, alimentação saudável, escolhas alimentares, ementas turísticas

## **Application of the *Food Choice Questionnaire* at the Restaurant "O Retalhinho", in Talasnal - Schist villages (Aldeias do Xisto) in Serra da Lousã**

Abstract: Today, food, is not just about satisfying hunger. Nowadays, everybody knows that if we eat healthy food, we will have not only a good quality of life but also a correct physical and psychological balance. When we choose a specific type of food, there is always a reason for doing that. The choice is related to the culture of each individual, which will influence him.

This following study was carried out in the Restaurant "O Retalhinho", which is located in the village of Xisto do Talasnal - Serra da Lousã and the main aim behind this was to find out why these participants came to this restaurant to have their meals.

The study included 184 people of both sexes, aged between 12 and 75 years. Each one of the participants filled in the multidimensional instrument - the Food Choice Questionnaire, (FCQ). This type of survey, which had its origin in the English language with Steptoe et al, evaluates the importance that people give to a range of aspects related to their food choices such as "health", "mood", "convenience", "sensory appeal", "natural content", "price", "weight control", "familiarity", and "ethical concerns". The FCQ is a self-applicable instrument, composed of 36 items that are distributed in 9 dimensions, which evaluates aspects related to food choices.

**Keywords:** Food Choice Questionnaire, healthy eating, food choices, tourist menus

## Sumário

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO E REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>3</b>
<b>3. REDE DAS ALDEIAS DO XISTO .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1 CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA .....</b>	<b>6</b>
<b>3.2 CARACTERIZAÇÃO GEOGRÁFICA DAS ALDEIAS DA REDE.....</b>	<b>8</b>
<b>3.2.0. SERRA DA LOUSÃ.....</b>	<b>9</b>
<b>3.2.1. CONCELHO DA LOUSÃ.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2.2. CONCELHO DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2.3. CONCELHO DE PENELA.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2.4. CONCELHO DE MIRANDA DO CORVO.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2.5. SERRA DO AÇOR .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2.5.1 CONCELHO DE ARGANIL.....</b>	<b>12</b>
<b>3.2.5.2 CONCELHO DE OLIVEIRA DO HOSPITAL.....</b>	<b>12</b>
<b>3.2.5.3 CONCELHO DA PAMPILHOSA DA SERRA .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2.5.4 CONCELHO DA COVILHÃ .....</b>	<b>13</b>
<b>3.2.6. CONCELHO DE OLEIROS .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2.7. CONCELHO DO FUNDÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2.8. CONCELHO DE PEDROGÃO GRANDE .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2.9. CONCELHO DA SERTÃ.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2.10. CONCELHO DE VILA DE REI.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2.11. CONCELHO DE CONCELHO DE PROENÇA NOVA.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2.12. CONCELHO DE CONCELHO DE CASTELO BRANCO .....</b>	<b>15</b>
<b>4. A GASTRONOMIA COMO PATRIMÓNIO IMATERIAL NA SERRA DA LOUSÃ.....</b>	<b>15</b>
<b>4.1. CONTEXTUALIZAÇÃO .....</b>	<b>16</b>
<b>4.2. PRODUTOS ESSENCIAIS.....</b>	<b>21</b>
<b>4.3. TALASNAL,ALDEIA DO XISTO ONDE SE SITUA O RESTAURANTE, O RETALHINHO</b>	<b>25</b>

4.4. LOCALIZAÇÃO.....	26
5. REVISÃO DA LITERATURA SOBRE AS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES DOS CONSUMIDORES .....	27
5.1. OS TRABALHOS DE INVESTIGAÇÃO DE STEPTOE E FOTOPOULOS .....	27
5.1.1. ESTUDOS REALIZADOS EM PORTUGAL.....	30
5.1.2. OUTROS ESTUDOS REALIZADOS NA LÍNGUA PORTUGUESA .....	31
5.1.2.1. BRASIL.....	31
5.1.2.2. CABO VERDE.....	32
6. ESTUDO EMPÍRICO.....	33
6.1. OBJETIVOS DO ESTUDO .....	33
6.2. METODOLOGIA E INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS .....	33
6.3. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	35
6.4. ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS.....	39
6.5. AVALIAÇÃO DAS DIFERENÇAS ENTRE OS VALORES DAS MÉDIAS: TESTE T- STUDENT .....	40
6.6. AVALIAÇÃO DAS DIFERENÇAS ENTRE OS VALORES DAS MÉDIAS -- TESTE ANOVA .....	42
6.7. MEDIDAS DE ASSOCIAÇÃO ENTRE VARÁVEIS- TESTES DE CORRELAÇÃO ....	46
7. CONCLUSÃO .....	49
8. BIBLIOGRAFIA .....	51
Anexos .....	54

## **Siglas Utilizadas -**

ADXTUR - Agência para o Desenvolvimento Turístico das Aldeias do Xisto

ARPT - Agência Regional de Promoção Turística

BTT - Bicicletas Todo Terreno

CCDRC - Comissão Coordenadora da Região Centro

DCNT - Doenças Crónicas Não Transmissíveis

FCQ - Food Choise Questionnaire

OMS - Organização Mundial da Saúde

PROVERE - Programas de Valorização Económica de Recursos Endógenos

QCA - Quadro Comunitário de Apoio

QFA - Questionário de Frequência Alimentar

RTUGE - Recursos e Território. Uma geografia de Esperança

TER - Turismo em Espaço Rural

**Lista de tabelas**

TABELA 1. DIMENSÕES DA ESCALA DE STEPTOE ET AL (1995) E FOTOPoulos ET AL (2009) 34

**Lista de Quadros**

QUADRO 1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA (N = 184) ..... 34

QUADRO 2. VALORES DOS MÍNIMOS, DOS MÁXIMOS, DAS MÉDIAS E DOS DESVIOS-PADRÃO DA IDADE, DA DIMENSÃO DO AGREGADO FAMILIAR E DOS ANOS DE TRABALHO (N = 184) ..... 36

QUADRO 3. CARACTERIZAÇÃO DO CONSUMO DE REFEIÇÕES FORA DE CASA (N = 184)..37

QUADRO 4. CARACTERIZAÇÃO DE PROBLEMAS SAÚDE ASSOCIADOS À ALIMENTAÇÃO (N = 184) ..... 38

QUADRO 5. VALORES DOS MÍNIMOS, DOS MÁXIMOS, DAS MÉDIAS E DOS DESVIOS-PADRÃO DAS QUESTÕES DE INVESTIGAÇÃO (N = 184)..... 39

QUADRO 6. VALORES DOS MÍNIMOS, DOS MÁXIMOS, DAS MÉDIAS E DOS DESVIOS-PADRÃO DAS MEDIDAS DA ESCALA DE ESCOLHA DA COMIDA (N = 184) ..... 39

QUADRO 7. VALORES DO T- STUDENT CORRESPONDENTES À COMPARAÇÃO DAS MÉDIAS DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DO SEXO (N=184) ..... 41

QUADRO 8. VALORES DO T-STUDENT CORRESPONDENTES À COMPARAÇÃO DAS MÉDIAS DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DO SAIR OU NÃO DA ÁREA DE RESIDÊNCIA PARA UMA REFEIÇÃO FORA DE CASA (N=184)..... 42

QUADRO 9. VALORES DO T- STUDENT CORRESPONDENTES À COMPARAÇÃO DAS MÉDIAS DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DA POSSE OU NÃO DE UM PROBLEMA DE SAÚDE CRÓNICO (N=184) ..... 43

QUADRO 10. TESTE ANOVA PARA COMPARAÇÃO DOS VALORES DAS MÉDIAS E DOS DESVIOS PADRÃO DAS VARIÁVEIS ESCOLHA DE COMIDA EM FUNÇÃO DO ESTADO CIVIL (N=184) ..... 43

QUADRO 11. TESTE ANOVA PARA COMPARAÇÃO DOS VALORES DAS MÉDIAS E DOS DESVIOS PADRÃO DAS VARIÁVEIS ESCOLHA DE COMIDA EM FUNÇÃO DAS HABILITAÇÕES ACADÉMICAS (N=184) .....	43
QUADRO 12. TESTE ANOVA PARA COMPARAÇÃO DOS VALORES DAS MÉDIAS E DOS DESVIOS PADRÃO DAS VARIÁVEIS ESCOLHA DE COMIDA EM FUNÇÃO DO RENDIMENTO MÉDIO MENSAL (N=184) .....	45
QUADRO 13. TESTE ANOVA PARA COMPARAÇÃO DOS VALORES DAS MÉDIAS E DOS DESVIOS PADRÃO DAS VARIÁVEIS ESCOLHA DE COMIDA EM FUNÇÃO DAS RAZÕES PARA CONSUMIR REFEIÇÕES FORA DE CASA N=184) .....	45
QUADRO 14. TESTE ANOVA PARA COMPARAÇÃO DOS VALORES DAS MÉDIAS E DOS DESVIOS PADRÃO DAS VARIÁVEIS ESCOLHA DE COMIDA EM FUNÇÃO DA AVALIAÇÃO QUE FAZ DO SEU PESO (N=184) .....	45
QUADRO 15. VALORES DAS CORRELAÇÕES DE PEARSON ENTRE OS TOTAIS DA ESCALA E AS QUESTÕES DE INVESTIGAÇÃO (N=184) .....	47



## 1. INTRODUÇÃO

Este estudo tem como objetivo conhecer os motivos subjacentes às escolhas dos turistas, no momento em que se deslocam à aldeia do Talasnal, especificamente, ao restaurante "O Retalhinho" para fazerem as suas refeições. Procurou-se conhecer as razões de escolherem determinados alimentos e compreender a relação dessas escolhas com os principais alimentos das suas dietas, o que as motiva, mas também o simbolismo que os lugares, como a aldeia do Talasnal, transmitem.

O instrumento de medida multidimensional aqui utilizado foi o *Food Choice Questionnaire*. Este questionário avalia simultaneamente os critérios de escolha de alimentos e o comportamento dos indivíduos subjacentes a essas escolhas (Step toe, Pollard, & Wardle, 1995). A bibliografia disponível revela que este instrumento tem sido reproduzido e desenvolvido, com frequência, em vários países e em diferentes contextos culturais; nalguns estudos, combinado com outros instrumentos de avaliação. Dado que no restaurante "O Retalhinho", localizado na Aldeia do Xisto, Talasnal, na Serra da Lousã, o consumo de refeições é motivado por vários fatores, ganhou pertinência a aplicação do FCC junto dos clientes para compreender os seus hábitos e atitudes na hora de escolher a refeição.

É importante conhecer o padrão alimentar, porque é algo que caracteriza uma população. Conhecendo os fatores que influenciam as escolhas alimentares, poderemos melhorar a eficácia das estratégias para a promoção de uma oferta gastronómica saudável e com um peso relevante nos hábitos alimentares da população da região. Além disso, conhecer os fatores que influenciam as escolhas alimentares dos indivíduos, permite definir criteriosamente estratégias para aumentar a procura e fidelizar os clientes. Este estudo será talvez o primeiro nesta linha, considerando a aldeia do Talasnal, sendo, por isso, inovador e desafiante. Dadas as "condicionantes da envolvência": umas das maiores aldeias de xisto da Serra da Lousã, de grande simbolismo e carácter místico, este estudo é particularmente significativo, uma vez que as escolhas alimentares não são unicamente determinadas por necessidades nutricionais, mas também o são por fatores sociais e culturais.

As Aldeias do Xisto, apesar dos seus acessos e infraestruturas rudimentares, são visitadas por cerca de 300 mil pessoas por ano. Apesar de nem todas elas pernoitarem no território, usufruem da restauração e da animação. O número de dormidas ronda os 60 000 na

hotelaria e 60 mil nas unidades TER - Turismo em Espaço Rural, o que é muito positivo. Sabe-se que, em 2018, havia somente mil camas no conjunto das aldeias “Rede das Aldeias do Xisto (Simão, 2018). A grande maioria dos visitantes é nacional, representando 95% dos turistas. Recentemente, a Rede das Aldeias do Xisto começou a apostar num turismo ativo com introdução de bicicletas e atividades de *walking*, nos trilhos (antigos caminhos que os naturais faziam para governo da vida quotidiana) e na restauração (Simão, 2018).

A gastronomia nestas aldeias tem tido uma boa aceitação e está em expansão. Devido às especialidades de cada aldeia, os turistas gostam de ir à descoberta e isso leva-os a querer conhecer as 27 aldeias da rede.

## 2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO E REVISÃO DA LITERATURA

Assiste-se hoje a uma maior preocupação com a nossa dieta. Longe vão os tempos em que alimentação era vista apenas para saciar a fome (necessidade fisiológica). Hábitos alimentares adequados são o fator que mais contribui para uma vida saudável. A qualidade dos ingredientes, a forma como eles são manipulados e confeccionados são a base de uma alimentação saudável que protege os indivíduos de DCNT e outras comorbidades e que contribui para uma melhor qualidade de vida e equilíbrio ao nível psicológico e físico. Outra preocupação que pesa na dieta diversificada e equilibrada das populações diz respeito a questões relacionadas com o ambiente. Assim, tanto no momento de compra de bens alimentares, como no momento do seu consumo, as escolhas alimentares são norteadas por um conjunto de decisões, como fatores psicológicos ou nutricionais, mas também fatores sociais e culturais. Desta sorte, os fatores e os motivos das escolhas alimentares dos consumidores despertaram o interesse de alguns estudiosos que analisaram um conjunto de dimensões ou valores que afetam a decisão dos consumidores (Pohjanheimo et al., 2010).

A bibliografia consultada revela que vários fatores estão presentes, quando alguém faz uma escolha alimentar. Segundo Hamilton (2000), toma-se um conjunto de decisões, conscientes ou inconscientes, na hora de escolher produtos alimentares. Na mesma linha, Jomori (2008), afirma que são vários os motivos que fazem com que as pessoas façam determinada escolha alimentar. No entanto, o comportamento alimentar dos indivíduos não é determinado apenas por valores nutricionais, porque há mais fatores, tais como, os socioculturais, económicos, psicológicos, biológicos, que vão influenciar as preferências alimentares. Estes fatores são, cada vez mais, relevantes na influência das escolhas alimentares, como que reconhecendo a existência de um mecanismo de regulação fisiológica (Silva, 2008). Para Sanjur (1982), a alimentação também pode ser o fulcro de interação social, fazendo com que o consumo de alguns ingredientes esteja associado a um índice de status social, conotando, assim, o acesso ao consumo de certos alimentos.

Como nos é dado a observar pela revisão da literatura, existem razões subjacentes ao consumo alimentar ainda pouco explicados. Por consequência, vários autores tentaram criar instrumentos que permitem observar e mensurar as escolhas alimentares. Surgiu assim, a necessidade de aproximar e dialogar com diferentes áreas, como as ciências sociais e as de nutrição. Esta linha de estudos em alimentação assenta numa abordagem

multidimensional, que articula as dimensões biológicas, as dimensões socioeconómicas, as dimensões culturais e as dimensões ideológicas que as pessoas experienciam no seu dia a dia (Ferreira & Magalhães, 2011).

É importante conhecer os aspetos que influenciam as escolhas alimentares dos indivíduos, de modo a criar contribuições válidas para ações ao nível da educação alimentar e nutricional, que ao serem desenvolvidas, produzem efeitos, mesmo que esses aspetos sejam complexos, se relacionem entre si e se modifiquem entre si. Assim, ao longo do tempo, foram tentadas várias medidas no sentido de compreender o porquê dos motivos pelos quais as pessoas dão sentido às suas experiências. O Questionário Holandês de comportamento alimentar (*Dutch Eating Behaviour Questionnaire*), por exemplo, avalia estilo e as restrições alimentares. Este questionário é composto por 33 itens relativos a hábitos alimentares, sendo estes avaliados através de três escalas: restrição alimentar, indexando contenção no consumo de alimentos e o comportamento de dieta; ingestão emocional, incluindo as preocupações do consumo, quando se está perturbado ou em estados de angústia ou depressivos, e ingestão externa, relacionada com a desinibição e comer em resposta à visão ou cheiro de comida. Cada escala pode variar de 1-5, com valores mais altos indicando maior restrição, sensibilidade às condições emocionais e sensibilidade a estímulos externos.

Pese embora, estes estudos terem pendido mais sobre as motivações de saúde (Lau et al., 1986), verificou-se que não era só a saúde o único motivo que influenciava a escolha dos alimentos. Alguns autores, como Pettinge (2004) e Steptoe (1995), alertaram para a necessidade de os estudos deixarem de ser só focados na saúde, porque isso podia contribuir para que muitos outros motivos igualmente importantes ficassem encobertos. Com efeito, apesar das pessoas saberem que têm de se alimentar de forma saudável, não obstante isso, o consumo de gorduras, está a aumentar e o do peixe, que é um alimento saudável, está a diminuir (Leek, 2000) e (Brunso, 2003).

Também, outros fatores inter-relacionais, segundo Shepherd (1999), podem influenciar as escolhas alimentares, isto é, as dimensões que estão subjacentes ao próprio alimento (sabor, textura), as que determinadas por escolhas individuais e, ainda, o ambiente sociocultural e económico onde o indivíduo está inserido.

A temática das escolhas alimentares norteou a aplicação de vários questionários de investigação e inquéritos sobre o valor nutricional dos alimentos, mas com enfoque na saúde e obesidade; no entanto, estes estudos deixaram a descoberto dimensões ou

lacunas que precisavam de ser preenchidas, com objetivo de entender melhor as escolhas e o consumo alimentar (Steptoe et al., 1995).

Da leitura da bibliografia, salienta-se a necessidade de refletir sobre as abordagens de estudos metodológicos pluridisciplinares e de ferramentas que sejam úteis para melhorar a compreensão dos motivos que levam a escolhas alimentares.

### **3. A REDE DAS ALDEIAS DE XISTO**

#### **3.1. CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA**

"A Rede das Aldeias do Xisto é um projeto de Desenvolvimento sustentável liderado pela ADXTUR, em parceria com Municípios e operadores privados da Região Centro, pelo desenvolvimento integrado do território, contra a desertificação humana e o esquecimento" (Recursos e Território-Uma Geografia da Esperança, Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (Pires, 2010).

Segundo a mesma fonte, o projeto das Aldeias do Xisto, surgiu no ano de 2000, no âmbito do terceiro quadro comunitário (III QCA). Este projeto durou até 2005/2006. Após este tempo e à custa do esforço dos privados e dos municípios envolvidos, foi criada uma marca turística - as Aldeias do Xisto. Surgiu, assim, a ADXTUR - uma Agência (Associação para o Desenvolvimento das Aldeias do Xisto), sendo responsável pelo desenvolvimento do território e da marca turística "Aldeias do Xisto". A iniciativa correspondeu à segunda fase do programa das Aldeias do Xisto. Fase esta, mais focada no potencial das Aldeias do Xisto e no seu território para o turismo ativo, para o turismo de natureza, mas também nos produtos e respetivas técnicas tradicionais de produção.

De realçar o contributo do programa PROVERE - (Programa de Valorização Económica de Recursos Endógenos), para a sustentabilidade da ADXTUR, enquanto estrutura de acolhimento e animação de instrumentos de política pública e plataforma de convergência de entidades públicas e privadas e de coordenação de intervenções de escala supramunicipal.

Desde a sua criação, a ADXTUR tem promovido a requalificação patrimonial das aldeias e a criação de infraestruturas turísticas que permitem ao visitante usufruir deste território e tem trabalhado na promoção nacional e internacional da marca "Aldeias do Xisto" (Ramos, 2014). A iniciativa foi premiada em 2008, como a distinção "2ª melhor viagem de descoberta" (segundo melhor prémio, o "Die goldenen Palmen", atribuído pela conceituada revista alemã *GEO Saison*, durante a Feira Internacional de Turismo de Berlim (ITB 08) com o pacote (programa) "Zu Gastt in den traditionellen Schieferdorfern des Pinhal" - bem-vindo às tradicionais Aldeias do Xisto do Pinhal (RTUGE-CCDRC, 2010). Pedro Machado, Presidente do Turismo do Centro de Portugal afirmou, em entrevista, que este prémio é de maior importância, uma vez que sublinha e reforça a linha

estratégica que a Marca Centro vem desenvolvendo no mercado alemão. Agência Regional de Promoção Turística (ARPT), Centro de Portugal (2008). O mesmo acrescentou, ainda, que este programa concebido pelo operador alemão Vikinger Reisen e pelo Centro de Turismo de Portugal, consistia num pacote de cinco dias, em que os turistas entram em Lisboa e permanecem dois dias nas Aldeias do Xisto e mais dois dias na Pousada de Belmonte, sendo comercializado pelo operador alemão a nível mundial. Explica, ainda, que área de intervenção e do desenvolvimento têm a ver com o território como um todo e não só com estas 27 aldeias. Estas são no fundo marcas, portas de entrada que fazem a angariação de tudo o que é oferta turística, mas, tendo em todo o território, pontos de interesse. Apesar da existência do xisto no país todo, a marca Aldeias do Xisto é notória no Pinhal Interior.

A estratégia da Rede das Aldeias do Xisto é a sua consolidação e afirmação, enquanto destino turístico de excelência, estruturando para isso a oferta, promovendo a sua valorização económica e social, bem como os produtos que constituem a identidade deste território.

Nestas aldeias, existe uma rede de postos de turismo municipais, preparados para receber os turistas e fornecer informações, assim como a Rede das Lojas das Aldeias do Xisto, que são pontos privilegiados de receção ao visitante e de apoio à informação, frisa Ramos (2014).

Apostando também num turismo ativo, as Aldeias do Xisto surgem com uma Rede de percursos pedestres e de BTT; Grande Rota do Zêzere; Sky Road Aldeias do Xisto. (CCDRC, 2014).

Devido ao surgimento do BTT, surge também o *label BIKOTEL* que deu origem a uma nova valência em vários alojamentos. Book in xisto, plataforma de Reservas de Alojamento. Esta plataforma de reservas é mais uma oferta, um instrumento estratégico criado pela Rede das Aldeias do Xisto, para uma maior captação de turistas, proporciona também uma maior proximidade àqueles que procuram os serviços e as Aldeias do Xisto. À semelhança de outras plataformas existentes no mercado, ela permite uma avaliação da satisfação dos turistas que a utilizam. A "Book in xisto" criada pela Rede das Aldeias do Xisto é uma plataforma de reservas online.

### 3.2. CARACTERIZAÇÃO GEOGRÁFICA DAS ALDEIAS DA REDE

As Aldeias do Xisto situam-se na zona do Pinhal Interior, bem no centro de Portugal, ao tempo quase desconhecidas, quase em ruínas, e assim permanecem até ao início do séc. XXI. A partir desta data, e através de instrumentos como a ADXTUR, o programa PROVERE, tornaram-se num destino premiado e uma das marcas com maior notoriedade da Região Centro.

Este território é dominado maioritariamente por formações em xisto. As Aldeias do Xisto estão integradas no mais saliente e importante sistema montanhoso português - a Cordilheira Central - constituída por duas grandes estruturas, uma a Noroeste pelas serras da Lousã, da Estrela e do Açor e outra a Sudoeste pelas Serras da Gardunha, do Muradal e de Alvelos (Pires, 2010).

A sul da Cordilheira Central, fica a chamada plataforma da Beira Baixa, cuja altitude ronda os 400 metros, mas que não impede a existência de planícies de grande extensão e sem esquecer a importância do rio Zêzere. Entre os seus vales aprofundados pela persistência das suas águas límpidas, existem um sem número de ribeiras que contribuem para que os Rios Zêzere, o Ceira e o Alva se afirmem como os grandes rios deste território (Sabores da Aldeia, 2009).

As Aldeias do Xisto compõem-se por 27 Aldeias: Água Formosa, Aigra Nova, Aigra Velha, Aldeias das Dez, Álvaro, Barroca, Benfeita, Candal, Casal de S. Simão, Casal Novo, Cerdeira, Comareira, Fajão, Ferraria de S. João, Figueira, Gondramaz, Janeiro de Baixo, Janeiro de Cima, Martin Branco, Mosteiro, Pedrogão Pequeno, Pena, Sarzedas, Sobral de S. Miguel, Talasnal, Vaqueirinho e Vila Cova do Alva (Pires, 2014).

Existem também, para além de mais de 50 praias fluviais e Caminhos do Xisto, os Centros de BTT e as lojas das Aldeias do Xisto. Este território é também composto por uma paisagem exuberante, por um conjunto de montanhas que à nossa visão parecem que ondulam até ao horizonte, por albufeiras de águas límpidas, por floresta que as espécies autóctones tornam mais verde e onde habitam, veados, javalis e outros animais.

As Aldeias do Xisto estão divididas em 4 subunidades: Serra da Lousã, Serra do Açor, Vale do Zêzere e Zona do Tejo. Estas subunidades são compostas por várias aldeias com os seus pontos de interesse e notoriedade em termos de oferta (Gomes, 2015).

Nota: Toda informação que descrevo a seguir, teve como suporte a revista trimestral DESCLA- Desporto, Cultura, Laser-nº 25, ano 2015. [www.DESCLA.COM.PT](http://www.DESCLA.COM.PT). Porque contém informação completa de todas as aldeias, assim como em alguns casos um pouco de história relacionadas com elas

### **3.2.0. SERRA DA LOUSÃ**

No caso da Serra da Lousã estão localizadas 12 das 27 aldeias do Xisto: Aigra Nova, Aigra Velha, Candal, Casal de S. Simão, Casal Novo, Cerdeira, Chiqueiro, Comareira, Ferraria de São João, Gondramaz, Pena, Talasnal.

No Concelho de Góis, destaca-se a Aldeia do Xisto de Aigra Nova, desde 2002, por ser a única aldeia de Portugal com uma "maternidade de árvores", um ecomuseu e um núcleo asinino, onde os burros se deixam fotografar pelos visitantes. A uma distância de um quilómetro, situa-se a aldeia mais pequena das 27, a Comareira, sendo classificada como Aldeia do Xisto desde 2002. A sua entrada possui bancos de assento que são autênticos miradouros sobre a serra.

A uma distância de dois quilómetros de Aigra Nova fica Aigra Velha. Situa-se a uma altitude de 770 metros, sendo a que se encontra a maior altitude. É também Aldeia do Xisto desde 2002, tendo também um ecomuseu a visitar. Esta aldeia é um autêntico miradouro, permitindo ver a Serra da Estrela e os colossais Penedos de Góis. Tem uma característica comum com a aldeia do Talasnal, o conjunto das construções está organizado de forma defensiva para proteção dos animais selvagens como os lobos e das intempéries meteorológicas.

Entre penhascos, escondida, encontramos a aldeia da Pena, que se destaca por ter um castanheiro a guardar a entrada da aldeia, uma ponte, onde passa um rio que corre a toda a velocidade. Existe na aldeia um fontanário todo feito em xisto, destaca-se também um moinho de água, um alambique e uma levada de água. A aldeia da Pena é Aldeia do Xisto desde 2002.

Pode-se ainda, dentro do Concelho de Góis, visitar várias praias fluviais, os Penedos de Góis, o Santo António da Neve, vários percursos pedestres, o Parque florestal da Oitava, entre outros.

### **3.2.1. CONCELHO DA LOUSÃ**

Subindo a serra da Lousã pela nacional nº 236, a primeira aldeia que se encontra é a Cerdeira, que se caracteriza como uma "verdadeira montanha de xisto no meio da serra". É conhecida por organizar anualmente, em julho, a exposição "Elementos à solta", onde desde as paredes, árvores, janelas, todos os locais são propícios para receber uma obra de arte. Nela habitam uma escultora de obras de arte em madeira e um produtor biológico que comercializa plantas aromáticas, medicinais e condimentares, para além de compotas (Ramos, 2014).

A uma distância de quatro quilómetros, situa-se a aldeia do Candal, situada à beira da estrada. Tem uma das lojas das Aldeias do Xisto, o que lhe permite ser um excelente ponto de paragem, para obter informações sobre as aldeias do xisto e dos produtos que lhes estão associados. Possui 5 moinhos de água e é Aldeia do Xisto desde 2003.

Continuando a subir a serra pela mesma estrada, chega-se à aldeia do Talasnal, que se caracteriza por casas extremamente juntas, com pequenas ruas para circular. Existe mais ou menos a meio da aldeia, uma fonte com água a correr. Possui vários locais onde se pode pernoitar ou comer uma boa refeição.

Seguindo o nosso percurso e a uma distância de apenas 3 quilómetros, encontramos a aldeia do Casal Novo. É uma aldeia mais discreta, não muito perceptível a quem passa por lá. É Aldeia do Xisto desde 2003 e é um excelente miradouro sobre a Serra.

Subindo a estrada por mais dois quilómetros, chegamos à última aldeia da serra da Lousã- a aldeia do Chiqueiro. É uma aldeia ainda pouco desenvolvida e pouco requalificada, talvez por ser a mais isolada, podendo- se observar o único rebanho de cabras a tratar das matas.

### **3.2.2. CONCELHO DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS**

O Casal de S. Simão é a única aldeia deste Concelho que faz parte da Rede das Aldeias do Xisto. É uma pequena aldeia com quase uma só rua, estende-se ao longo de uma cumeada quase paralela ao curso da Ribeira de Alge. É Aldeia do Xisto desde 2005. Caracteriza-se também por ter um espírito de coletividade, onde os aldeões se juntaram para reconstruir as casas mesmo antes de pertencerem à rede das aldeias do xisto. Também, nesta aldeia existe uma loja pertencente à Rede das Aldeias do Xisto.

### **3.2.3. CONCELHO DE PENELA**

Ferraria de S. João - Aldeia do Xisto desde 2003, situa-se no concelho de Penela, é lá que se encontra o primeiro centro de BTT do país e o primeiro “TREK Fun Trail”. A Aldeia está parcialmente rodeada com uma mata com duas centenas de sobreiros. Também desde sempre, possui um rebanho comunitário, com cerca de 20 a 30 animais.

### **3.2.4. CONCELHO DE MIRANDA DO CORVO**

É Aldeia do Xisto desde 2003, Gondramaz recebe todos os que a visitam como um poema de Miguel Torga logo à entrada. Esta aldeia destaca-se por estar preparada para receber pessoas com mobilidade reduzida.

### **3.2.5. SERRA DO AÇOR**

#### **3.2.5.1. CONCELHO DE ARGANIL**

Neste concelho existem duas Aldeias do Xisto, que são a Benfeita e Vila Cova do Alva. A aldeia da Benfeita, destaca-se por ser a única aldeia do mundo com uma torre, um sino e um relógio que exaltam a paz. A sete de maio, todos os anos, esta "aldeia branca" celebra o fim da II da Guerra Mundial com 1620 badaladas, que simboliza o número de dias que durou a guerra. Situa-se também bem perto desta aldeia a Mata da Margaraça, uma importante floresta do nosso país. É uma aldeia com inúmeros pontos a visitar, principalmente religiosos. Tem ainda um posto de correio.

Vila Cova do Alva só recebeu a classificação de Aldeia do Xisto em 2010, sendo uma das aldeias com mais habitantes permanentes. Também é a Aldeia do Xisto com mais monumentos, tendo uma rua quase exclusivamente composta por portas e janelas manuelinas do séc. XVI. Também ao circular no interior da aldeia se podem ver várias pessoas à conversa sentadas na rua, o que não acontece em muitas outras aldeias. Existe também nesta aldeia um Convento e dois solares.

#### **3.2.5.2. CONCELHO DE OLIVEIRA DO HOSPITAL**

Neste concelho existe apenas a Aldeia das Dez, que se caracteriza por ser predominantemente em granito e não em xisto. Também é conhecida por "aldeia miradouro", porque é possível observar-se a serra em cada local desta aldeia. Por nela habitarem muitos entalhadores e douradores, a aldeia beneficia com as suas obras, sendo a talha dourada da Igreja Matriz exemplo disso. Também é conhecida por aldeia das fontes, existindo no seu interior quatro fontes.

#### **3.2.5.3. CONCELHO DA PAMPILHOSA DA SERRA**

Encontramos neste Concelho, a aldeia do Fajão, que é Aldeia do Xisto desde 2002. É caracterizada por ter gigantes penedos, é por isso ideal para amantes de atividades radicais, como a prática do alpinismo. Tem um museu visitável "Monsenhor Nunes Pereira", que escreveu "os contos do Fajão", um conjunto de 24 estórias que são lições de vida. Possui uma piscina, onde no verão se pode refrescar e de onde se pode observar a paisagem da serra. Também aqui se situa a Aldeia de Xisto de Janeiro de Baixo. Aqui o

material predominante é o xisto com a particularidade de os muros e fachadas incluírem seixos rolados de tons claros recolhidos do rio. Possui uma extensa praia fluvial, onde se pode tomar banho ou praticar desportos aquáticos e património religioso e arquitetónico a visitar

#### **3.2.5.4. CONCELHO DA COVILHÃ**

A última Aldeia do Xisto da Serra do Açor é Sobral de S. Miguel, que é caracterizada por ter um dos maiores aglomerados de edifícios de xisto de Portugal, sendo também por isso denominada de "Coração do Xisto". Desta aldeia exporta-se xisto para o mundo, existindo nas suas redondezas duas pedreiras. É classificada como Aldeia do Xisto desde 2010. A aldeia, tem vários fornos comunitários, onde as pessoas se reúnem e, se estas quiserem passear por toda a aldeia, seguem o curso da ribeira do Porsim

### **3.2.6. CONCELHO DE OLEIROS**

Álvaro é uma das aldeias brancas da Rede das Aldeias do Xisto, pelo facto de as casas estarem construídas em xisto, mas, na maioria estão pintadas de branco. Tem a classificação de Aldeia do Xisto desde 2003. É também denominada "Aldeia da fé", por ter pertencido outrora à Ordem de Malta. Possui um notável património religioso para explorar. Como é banhada pela Albufeira da Barragem do Cabril, é possível ir a banhos e andar de gaivota ou praticar canoagem.

### **3.2.7. CONCELHO DO FUNDÃO**

Encontramos neste concelho duas Aldeias do Xisto: Barroca e Janeiro de Cima. É na aldeia da Barroca que funciona o Centro dinamizador das Aldeias do Xisto, na Casa Grande, antigo solar do séc. XVIII. À beira do rio Zêzere existem ainda antigos moinhos. Atravessando a ponte pedonal podem-se observar gravuras rupestres com milhares de anos. Existe localmente um Centro Interpretativo da aldeia, onde existe informação sobre a Rota da Arte Rupestre do Pinhal Interior. Perto do Açude pode observar a paisagem, que constitui um dos maiores atrativos desta aldeia.

A uma distância de apenas 14 quilómetros, fica a aldeia Janeiro de Cima, uma aldeia onde se pode navegar no rio Zêzere. Existe também a Casa das Tecedeiras e o tear gigante, espaço onde se reinventa a tradição do linho, apostando em peças de design moderno. Existem também vários pontos religiosos a visitar.

### **3.2.8. CONCELHO DE PEDROGÃO GRANDE**

Neste concelho existe a aldeia do Mosteiro, que tem uma praia dentro da povoação, um chamariz para turistas e amantes de água nos tempos de calor. Esta aldeia que esteve sempre ligada à água e agricultura, tem moinhos, (destacando-se os de rodízio), levadas, lagares e regadios que são pontos obrigatórios de visita.

### **3.2.9. CONCELHO DA SERTÃ**

Neste concelho há registar a Aldeia do Xisto de Pedrogão Pequeno, também conhecida como a "Joia da Beira Baixa". Nesta aldeia destacam-se a Igreja Matriz e a ponte filipina sobre o Zêzere. Tal como as outras aldeias no vale do Zêzere, também esta é rica em património religioso e arquitetónico.

### **3.2.10. CONCELHO DE VILA DE REI**

Encontramos neste concelho a Aldeia do Xisto do centro de Portugal, Água-Formosa, situando-se apenas a dez a quilómetros do centro geodésico de Portugal. O ex-libris desta aldeia é uma fonte rústica de água pura que, aliás, esteve na origem do nome da aldeia.

### **3.2.11. CONCELHO DE PROENÇA -A- NOVA**

Neste concelho encontramos a aldeia da Figueira, que para além do forno comunitário, que é também o ex-libris da aldeia, podendo ser utilizado mediante marcação prévia, podemos observar os rebanhos existentes e apreciar a paisagem.

### **3.2.12. CONCELHO DE CASTELO BRANCO**

Aqui se localizam duas das 27 Aldeias do Xisto que são: Martim Branco e Sarzedas. A aldeia de Martim Branco é de pequena dimensão, tem um forno comunitário e um Centro de Artes e Ofícios.

Na Aldeia de Sarzedas há a referir a Torre Sineira, visitável, um autêntico miradouro sobre a paisagem circundante, para além de várias capelas que podem ser visitadas. Tem a classificação de Aldeia do Xisto desde 2003.

## **4. A GASTRONOMIA COMO PATRIMÓNIO IMATERIAL NA SERRA DA LOUSÃ**

### **4.1. CONTEXTUALIZAÇÃO**

Em 1885 a população das 7 aldeias (Casal Novo, Talasnal, Candal, Cerdeira, Chiqueiro, Vaqueirinho e Catarredor) correspondia a 8,7% do total das freguesias da Lousã (5340 habitantes).

Apesar da existência das diferentes condições de vida humana, todos os seres humanos têm/tiveram uma existência que se pauta/pautou por suportar agruras, como as climáticas, a falta de recursos, fome, a violência e crueldade de outros homens, a miséria, a morte; no entanto, noutros casos, a abundância e a felicidade.

As populações não escondiam que o nascimento, o casamento e a morte, tantos deles como dos seus parentes mais próximos, eram acontecimentos importantes e que por isso revestiam-se de uma importância excepcional em relação ao ritmo de vida diária.

Segundo Fernandes (2009), durante milhares de anos que se prolongaram até a Revolução Industrial, a agricultura constituía a principal fonte de subsistência. Dominava o campesinato e mesmos aqueles que não dependiam diretamente da agricultura, dela precisavam, mais que não fosse para se alimentar, sem esquecer as matérias-primas.

A necessidade foi tão evidente, que fez com que maior número de antropólogos, historiadores, sociólogos e psicólogos se dedicassem ao estudo da história dos alimentos e da alimentação, mas agora, numa perspetiva diferente, verem na comida, a cadeia da existência humana, isto é, dos ecossistemas.

Segundo Fernandes (2009) é citado que, para esta mudança de perspetiva, estará o trabalho significativo de Fernand Braudel intitulado “Civilização Material Economia e Capitalismo”, por ter dado contributos para entendermos os efeitos das fomes, epidemias, pestes, doenças e, fundamentalmente, sobre o consumo dos alimentos e bebidas, de há séculos passados.

Pode-se afirmar que depois dos árabes terem invadido a Península Ibérica, os pastores foram os "municipadores" da Reconquista. Os pastores sempre tiveram um papel de relevo nas terras das aldeias do xisto. Exemplo disso é a presença de rebanhos transumantes. As cabras e as ovelhas percorriam os vales e os montes em busca de pastagens, comendo

tudo na maior parte do ano e a erva frescal das serras nos meses de estio, enquanto o fosso da aluvião do Zêzere permitia a prática da agricultura.

A ovelha, em termos de futuro, dava mais esperança de melhor rendimento, enquanto a cabra mais resistente e adaptável à nudez desoladora das serranias de Xisto, criava-se sem grandes dificuldades e sempre de dente bem afiado, excedia em muito o número de ovelhas, daquelas aldeias. Dela se retirava a carne, quando já não tinha condições de procriar; dava o leite para as crianças de tenra idade, que por qualquer motivo, as mães não lhes podiam conceder, e do leite também se fazia o queijo para consumo de cada um. Mas, para além disso, os rebanhos de cabras produziam um estrume essencial para enriquecer os solos pobres e fracos e assim, serem preparados para as sementeiras. Estes terrenos produziam em sistema de afolhamento, as sementeiras eram interrompidas por períodos de pousio, em que as terras passavam a ser de pasto por três, quatro ou cinco anos.

O leite era prioritariamente destinado aos doentes e aos recém-nascidos, quando as mães não os podiam amamentar; o peixe fresco ou salgado restringia-se ao bacalhau e à sardinha, enquanto os peixes do rio e das ribeiras davam um bom contributo à dieta do dia. Se acrescentarmos aos ingredientes acima descritos o vinho, temos a base da dieta das Aldeias do Xisto (Sabores da Aldeia, 2009 p. 61).

A presente descrição sobre a alimentação nas Aldeias de Xisto vai ter como suporte a obra "Sabores da Aldeia: Carta Gastronómica das Aldeias de Xisto", de 2006, de autoria de Armando Fernandes, editada pela ADXTUR- agência de Desenvolvimento Turístico das Aldeias do Xisto, uma vez que está sugerida e aconselhada para os vários restaurantes existentes nestas aldeias, com objetivo de dar conhecer os alimentos e o seu manuseio aos turistas que os utilizam. É uma obra completa e exaustiva dos usos e costumes alimentares.

Segundo Fernandes (2009), a maioria daquelas gentes tinha uma alimentação muito deficitária em proteínas e vitaminas, o que originava infeções cutâneas, malformações ósseas e problemas de crescimento. O mesmo autor, nalguma literatura de índole regional, referia-se a tolheiros e cegos. Refere ainda que, no decorrer da investigação, quando se questionava pela existência ou não de água de rosas, a resposta surgia de imediato, que sim, mas para lavar os olhos.

Esta pobreza dos comeres dos povos do xisto era interrompida pelo ritual e tradição dos dias "nomeados". Esses dias especiais não tinham nada a ver com os faustosos banquetes

com os quais os senhores Bispos eram obsequiados quando visitavam os Conventos das redondezas, mas, mesmo assim, eram dias de "descompressão do cinto, do bródio, da pançada, da barrigada, do tirar a barriga de misérias. E tinha razão de ser, que assim fosse, celebravam-se esses dias especiais, como as festas e romarias, o casamento, o início e fim de atividades agrícolas e a matança do estimável porco, porque este, era responsável por alegrar as refeições na maior parte do ano.

Para além destas festas, existiam as festas religiosas, como o Natal, a Páscoa, e a do Santo Padroeiro. Considerados dias especiais, por isso com melhores pratos. O prato mais usado na consoada era o bacalhau com couves e muito azeite, filhós ou filhoses. As informações colhidas sobre o dia de Natal são díspares. A ementa ia desde o consumo de bucho, arroz-doce (Barroca, Fundão) até ao de leitão assado (Gondramaz, Miranda do Corvo), canja, carnes frescas (Martim Branco, Castelo Branco), cabrito, borrego, bucho e sopa de hortaliça (Benfeita, Arganil), sopa de grelos com cachola e belhoses (Ferraria de S. João, Penela), carne de cabra (Comareira, Góis).

De registar que a Passagem de Ano não motivava qualquer prato especial, não sendo por isso justificativo de qualquer celebração (Fernandes, 2009).

Outra festa religiosa "nomeada" era a Páscoa. Assim, na refeição pascal, entravam as galinhas e a carne de cabra (Álvaro, Oleiros), o bucho de porco recheado (Gondramaz, Miranda do Corvo), a carne fresca de cabra, o arroz doce, as tigeladas e bolos de azeite (Martim Branco, Castelo Branco), o cabrito assado e o arroz doce (Fajão, Pampilhosa da Serra), a galinha cozida que depois se guisava com massa ou arroz, o pãozinho de trigo e as broinhas (Talasnal, Lousã), os pastéis de bacalhau e os ovos verdes na sexta-feira santa (Sarzedas, Castelo Branco), o borrego, o cabrito, o coelho, a galinha e o arroz de coelho (Pedrógão Pequeno, Sertã), o coelho, o galo e a galinha velha (Água Formosa, Vila de Rei), a carne fresca de cabra, a galinha, o arroz doce, a tigelada, os bolos tortos e os bolos de azeite (Benfeita, Arganil). Mas outras aldeias, devido às dificuldades, como no caso da Comareira, Góis, não tinham nada; outras como no caso de Janeiro de Baixo, Pampilhosa da Serra, responderam "quase a mesma coisa, cabritinha para matar, amêndoas para os miúdos"; "normal" (Ferraria de S. João, Penela); "borrego, quem o tinha, guardavam-se no sal os restos do Entrudo, carne de porco (Aigra Velha e Aigra Nova, Góis). Há que referir também, as romarias e a festa do Santo Padroeiro, que eram motivo para uma melhoria da dieta do dia, como evidenciaremos de seguida.

O dia de Todos os Santos distinguia-se dos outros apenas pela realização de Magustos.

Na doença, na dor e no luto, situações, que se sentiam miudamente nestas aldeias, eram momentos vividos na procura constante do sentido da vida e da morte e de prece de auxílio, na busca de apoio e proteção de Deus, de Sua Mãe e dos Santos, sem deixar, contudo, de recorrer também às mezinhas obtidas pelo esforço e sabedoria dos conhecedores das plantas medicinais adstringentes, tónicas, diuréticas, diaforéticas, emenagogas, excitantes, antiespasmódicas, narcóticas, purgantes, laxantes, emolientes, vesicantes, rubefacientes e antelmínticas que davam origem a uma enorme farmacopeia representada em chás, tisanas, infusões, emplastos, xaropes e outras beberagens, que permitiam aliviar as dores tormentos e até, muita das vezes, vencer a própria doença (Fernandes, 2009).

Quando entrevistados sobre a existência ou não dessas plantas medicinais, as respostas foram claras e rápidas, como já referido anteriormente, a água de rosas, o alecrim, o endro, a erva cidreira, o funcho, a hortelã, a segurelha, o serpão, o sabugueiro e dezenas de outras. Outras, como a arruda ou ruda, que ficou de fora do grupo, por todos a conhecerem associada a práticas de bruxaria.

Na doença, os doentes das Aldeias do Xisto tinham uma dieta simples e genérica a todas elas, que era canja de galinha, na maioria dos casos, velha, e caldos de trigo, este último, alimento dos dias especiais, mas também, utilizado na doença. Há ainda a referir, como nas povoações da Aldeia da Benfeita, da Comareira e do Talasnal, o uso do leite na alimentação dos doentes. Também, o mel era usado tratamento de muitas mazelas, como em constipações, feridas e "névoas", por isso, imprescindível na farmacopeia. Substituía o açúcar, para além de entrar num elevado número de composições culinárias. Nas respostas colhidas junto dos naturais, o mel é mencionado com afeto e como elemento normalíssimo na casa de cada um.

No momento da morte, estes povos tinham por hábito agasalhar ou obsequiar todos aqueles que iriam permanecer muito tempo junto do falecido. Em Sarzedas, era servida uma canja; café e arroz de bacalhau; em Pedrogão Pequeno, comida de azeite, pois era pecado comer-se carne; em Água Formosa, cafezito, azeitonas, sardinhas; no Talasnal, os vizinhos levavam bacalhau, peixe frito; em Janeiro de Cima e Janeiro de Baixo, aguardente e café; na Benfeita, café, bolinhos, batatas com bacalhau, queijo e broa; em Aigra Velha e Aigra Nova, café com leite; em Martim Branco, aguardente, bolos e café; em Casal de S. Simão, café; em Ferraria de S. João, na Foz do Cobrão, no ato do enterro, serviam-se fatias de pão.

Também o nascimento de uma criança impunha uma dieta especial para a mulher parida, com o objetivo de um restabelecimento pleno, pois a ela compete amamentar o recém-nascido nos primeiros meses de vida. O ato de parir obrigava a um período de convalescença passado na cama, por um período que podia ir de uma semana a um mês, sendo a galinha o alimento principal.

Entravam ainda na alimentação da mulher parida, para além da canja de galinha, sopas de mel, fatias paridas, sopas das paridas - pão fino, ovos e mel (Talasnal e Casal Novo) -, canja, gemadas de ovos, durante um mês (Janeiro de Baixo); canja e galinha durante trinta a quarenta dias (Janeiro de Cima); caldo de galinha e gemadas durante oito dias (Benfeita); caldos de galinha durante uma semana (Comareira), canja e arroz de galinha (Fajão); caldos de galinha por oito dias (Álvaro); canja de galinha e fatias paridas com açúcar e mel (Sarzedas), um mês sem fazer nada, comiam caldos de galinha, migas de chocolate com ovo batido (Martim Branco); canja, galinha velha e fatias douradas (Água Formosa).

Este tratamento de maior cuidado e exigência, dado à mulher parida era merecido, não só porque ficava muito debilitada, mas também pela sua importância para o agregado familiar e também pelo seu dever de alimentar convenientemente o recém-nascido.

No caso de lhe secar o leite à mãe, o recém-nascido podia continuar a ser alimentado com leite humano, no caso de haver outra ou outras mulheres que estivessem a amamentar os seus filhos, partilhando assim o leite.

## 4.2. PRODUTOS ESSENCIAIS

Importa, aqui realçar, os produtos fundamentais desta dieta que são:

- O Pão - elemento de base alimentar. A broa, de centeio, de milho. De trigo, em menor quantidade, e apenas utilizado para determinados dias ou acontecimentos. A sua preparação era feita com o fermento que ficava da massa anterior e a sua cozedura era feita tendo em conta regras muito precisas e rituais de veneração. O pão era o grande vetor alimentar.

- A Batata - a sua introdução foi tardia, veio suavizar as cíclicas fomes que levavam ao consumo indigesto do pão de cevada e à castanha, podendo, por isso, em termos de receituário dizer-se que há um antes e um depois do consumo da batata

- Produtos hortícolas - temos os legumes e ervas, destacando-se as abóboras, as alfaces, os agriões, alhos, couve branca, couve verde e a resistente couve-galega, ervilhas, favas, feijão amarelo, feijão branco, feijão encarnado, feijão verde, feijão-frade, grão-de-bico, hortelã, louro, milho, nabos, pimentos, salsa, tomates e tremoços.

- Frutas - as azeitonas, as castanhas que se comiam cruas, cozidas, assadas ou secas. As cerejas comiam-se em cru ou em doce, os figos maduros ou secos, as maçãs, as ameixas, as pêras, as melancias, os abrunhos. De cariz espontâneo, temos as amoras e os medronhos. Havia outras espécies de cariz espontâneo que ajudavam a "compor" os comeres que iam desde as azedas a entrarem em sopas e saladas, aos saramagos, passando por acelgas, carqueja, ervilhacas, labças, salva, serpão, lúcia-lima, alecrim, funcho, macela e urtigas.

Apesar dos receios que implicava o seu uso na alimentação, os míscaros ou níscaros (tortulhos) constituíam na época um alimento substancioso.

- A carne - o seu consumo não era tão grande como quanto as pessoas gostariam, sendo o porco o grande sustentáculo da alimentação. Era criado exclusivamente para a produção de carne, sendo tudo nele aproveitado, a sua riqueza a nível de gosto, servindo muitas vezes de tempero gordo aos restantes elementos intervenientes no prato a confecionar. As carnes de porco podiam-se conservar através da fumagem, da salga ou imersas na sua própria gordura ou em azeite. Também os enchidos tinham um papel de relevo nesse quadro alimentar.

Outro animal, cuja carne aparece referida com mais frequência é a cabra, preferencialmente nos dias especiais, a par do consumo de galinha, na maioria das ocasiões, galinha velha. A cabra, tal como o borrego ou o carneiro e as aves de capoeira tinham funções a desempenhar. Não tinham só a função de produzir carne. No caso da cabra só depois de ter atingido a idade adulta, isto é, depois de ter dado cabritos, estrumado terrenos, ou seja, quando tivesse atingido o maior tamanho, abastecendo assim a mesa do seu proprietário por mais tempo, é que era consumida.

Embora raro, aparece uma outra referência ao consumo de coelhos, borregos, patos e perus. Mas são exceções. Primeiro, o porco e, em segundo e em dias especiais, a carne de cabra, e em terceiro, por motivos de saúde ou convalescença, a galinha, sobretudo a velha, pois as novas era para darem muitos ovos e chocarem muitas ninhadas de pintos.

A caça é mencionada através das posturas municipais de como existiu, mas não foi significativa no quotidiano alimentar das populações das Aldeias do Xisto.

Em relação ao peixe, os mais apreciados por razões de conservação e custo, eram as sardinhas e o bacalhau. O bacalhau, para além do que foi referido, também era muito apreciado pelas inúmeras possibilidades culinárias ao dispor. O bacalhau é, sem sombra de dúvida, o peixe mais falado e mais referido no domínio dos pratos de peixe.

Os barbos, bogas, bordalos, enguias e trutas, peixes do rio, eram utilizados um pouco por todo o lado, e igualmente muito apreciados, porque ao invés da sardinha e do bacalhau, comiam-se se frescos, sobretudo fritos, também podendo ser conservados, posteriormente, em escabeche.

Da lista dos produtos que foram mencionados, saíam os necessários para a confeção das sopas, que eram sopas dos mais variados géneros. Tinham em conta a época do ano, os trabalhos agrícolas, os períodos de doença ou de convalescença. É no conjunto das sopas, a par do pão, que encontramos outra das bases alimentares, pois eram enriquecidas com produtos de origem animal. É importante referir para o facto de muitas dessas sopas, tal como as açordas e as papas terem no pão, muitas vezes pão duro, o seu principal ingrediente. Como diz Fernandes (2009, p.86), os diversos ingredientes de uma sopa, a untuosidade de um naco de toucinho ou de um chouriço, ou a melosidade de um ovo a meio-cozer redundava num prato pleno de qualidades organoléticas, pleno de sabores e um amplo contraste de texturas". Nos hábitos alimentares de todos, as sopas são um elemento vital. A sopa ou as várias sopas, eram dadas aos meninos, aos velhos e enfermos

em "fundos de caldo" e aos homens obrigados a despenderem grandes esforços nas fainas agrícolas.

Estas sopas, também entravam na merenda da tarde, na dieta dos camponeses, mas que é melhorada e consta de leite com abóbora (botelha). Com o aproveitamento de toda a casta de restos, faziam-se sopas, podendo serem tanto simples, um caldo aguado ou água de unto, como complexas e pesadas, isto é, com muito entulho, sendo imprescindíveis ao almoço e à ceia. Também se faziam muitas papas de milho, cujo nome podia variar de terra para terra.

O mesmo autor refere que outros ingredientes, igualmente importantes, são os temperos ou condimentos e as gorduras. O toucinho ou era o elemento principal de um prato ou entrava como condimento noutro. O azeite era outra gordura fulcral, muito usado, insubstituível na preparação de peixe. Por outro lado, a manteiga só se utilizava na confeção de alguns bolos e doces. De igual modo, a banha de porco era muito apreciada pelas cozinheiras.

Nos condimentos - os mais conhecidos e de aceitação eram os alhos, as cebolas, sem esquecer as ervas aromáticas, que já foram referidas neste trabalho. O louro, por xemplo, entrava na preparação dos comeres, mas depois era retirado e colocado de parte.

No capítulo dos acidulantes, o limão impunha-se a par do vinagre de vinho, até porque o vinho se estragava facilmente.

O açúcar, por ter durante muitos séculos atingido preços muito altos, era substituído pelo mel, permitindo cozinhar alimentos agridoces e doces.

As especiarias tinham muita procura, nomeadamente a pimenta, o pimentão doce, o cravinho, os cominhos, a noz-moscada, na feitura dos enchidos, enquanto a canela era utilizada maioritariamente para os doces de colher.

De acordo com a Carta Gastronómica, a bebida mais usada, a mais requisitada, era o vinho. O vinho era a bebida que se adaptava a todas as ocasiões, mas em muito lado, bebia-se "vinho americano". Ainda hoje, nalgumas aldeias, como na do Talasnal, é possível ver, junto a algumas casas, "troncos" de videira denunciando através da sua grossura muitos anos de vida, que fazem latadas, sombras frescas para combater o calor excessivo do Verão. Embora sem grande cotação, também se bebia a água-pé. A aguardente também tinha muitos adeptos e era muito apreciada logo pela manhã, para matar o bicho, enquanto as mulheres escolhiam a jeropiga.

Outras bebidas, como o café de cafeteira tinha muitos adeptos, os chás tinham fins medicinais e o leite destinava-se às crianças e doentes.

### **4.3. TALASNAL, ALDEIA DO XISTO ONDE SE SITUA O RESTAURANTE O RETALHINHO**

Sendo o público-alvo do nosso estudo, os frequentadores do restaurante “O Retalhinho”, conforme já evidenciámos, consideramos pertinente caracterizar com maior pormenor a aldeia do Talasnal.

Não se sabe ao certo, como e quando surgiu. O cadastro da população do reino (1527), não faz menção a esta aldeia, o que se leva a pensar que as primeiras populações terão sido os pastores que viriam para estes lugares na altura da primavera e do verão. A primeira referência à aldeia do Talasnal surge em 1679, devido ao registo de uma multa executada pela Câmara da Lousã.

A Aldeia do Talasnal é desde há muito, entre as Aldeias do Xisto da Serra da Lousã, a que apresenta maior visibilidade. A sua localização, dimensão e infraestruturas de apoio serão fatores que estarão subjacentes a este facto.

Esta aldeia tem uma excelente vista para toda a paisagem envolvente, incluindo o Castelo da Lousã. Esta aldeia no seu esplendor teve 77 casas. A sua ruela principal atravessa toda a aldeia, acompanhando o declive da encosta. Desta rua derivam quelhas e becos. Ao fim do dia, é normal observarem-se javalis e veados a descerem à aldeia, à procura de comida, e, também, os turistas a deliciarem-se a fotografá-los.

Logo à entrada, uma fonte e um taque fazem as delícias de quem chega. Também é frequente, junto das casas, existirem videiras de uva morangueira que para além de "perfumarem" e decorarem as casas, no verão, proporcionam sombras frescas, mantendo a tradição desta aldeia.

#### 4.4. LOCALIZAÇÃO

Esta aldeia de xisto, tendo em conta a sua localização, tem uma excelente vista para toda a paisagem envolvente, incluído o Castelo da Lousã. Alguns escritos interpretam esta localização por motivos defensivos.

A aldeia do Talasnal encontra-se na vertente ocidental da serra, dentro da bacia hidrográfica da Ribeira de S. João, mais especificamente, numa encosta disposta em direção ao norte, que se precipita até ao final do vale, e está situada a uma altitude 500 metros, distando da Lousã cerca 10 quilómetros (Rede das Aldeias do Xisto, 2013).

Com a criação da Carta Gastronómica das Aldeias do Xisto, estas podem tornam-se destinos gastronómicos. Ao tornarem-se destinos gastronómicos, aposta-se na gastronomia como fator de captação de turistas, proporcionando um novo regresso e enriquecimento da experiência.

Segundo a tradição da Aldeia do Talasnal e segundo a Carta Gastronómica das Aldeias, por altura da matança do porco, fazia-se o Palaio - receita que era feita com lombo de porco, alhos, azeite, coiratos, colorau, farinha de centeio, louro, salsa, sal e vinho morangueiro; Mas existiam, também, os Negalhos - receita que era feita com bucho, tripas e febra, de carne de cabra, toucinho de porco, alho, azeite, cebola, hortelã, louro, pimenta, vinho tinto; o Arroz-doce - confeccionado com leite, arroz, açúcar branco, casca de limão, sal e canela; a Chanfana - ingredientes: cabra, alho, azeite, colorau, cravinho, louro, pimenta, toucinho de porco e vinho tinto; as Sanchas dos castanheiros - Sanchas (Cogumelos) arroz agulha, carne de chouriça, alho, azeite, cebola, colorau, louro; o Arroz verde - arroz, fressura de porco (bofe, coração, fígado e rins), cebola, colorau, alho, louro, sangue, sal e vinagre; as Trutas Fritas - trutas, alho, azeite, colorau, louro e sal; a Morcela - tripas, sangue de porco, farinha de centeio, lenço e mel ou açúcar. Atualmente, a gastronomia desta Aldeia é conhecida pela Chanfana e pelo Cabrito, que são os produtos mais procurados. Nos doces, salientam-se os Talasnicos - pasteis de castanha, amêndoa, mel e ovos e os Retalhinhos - pastéis de castanha, ovos, amêndoa, açúcar, farinha e manteiga, receitas criadas recentemente na Aldeia, por duas senhoras, respetivamente, Mirita e Maria José.

## 5. REVISÃO DA LITERATURA SOBRE AS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES DOS CONSUMIDORES

### 5.1. OS TRABALHOS DE INVESTIGAÇÃO DE STEPTOE E FOTOPOULOS

As escolhas alimentares das pessoas são determinadas por vários fatores, entre eles, os fatores biológicos, mas também os socioeconômicos, os culturais e os psicológicos. A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem elaborado documentos na área da saúde e nutrição que visam nortear políticas e programas de alimentação, como são exemplo o *European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020* e o *Healthy diet - Fact sheet nº 394*, que devem ser considerados a nível nacional e internacional. Estes documentos orientadores assumem-se como uma resposta estratégica para a prevenção de doenças crónicas não transmissíveis (DCNT), que são a principal causa de mortalidade no mundo, particularmente, as doenças cardiovasculares que são apontadas como causa de quase metade dos óbitos. O risco de ocorrência das DCNT está intimamente ligado ao consumo em excesso de sal, gordura e açúcar (WHO, 2014; WHO,2018). O comportamento alimentar dos indivíduos é determinante para a saúde física e psicológica das populações. A evidência científica, nas últimas décadas, tem demonstrado a existência de uma relação estreita entre as preferências alimentares, o estilo de vida e o aumento de doenças crónicas na população (WHO, 2003).

Estudos em alimentação encetam diálogos e aproximam-se de outras áreas de estudo, como a psicologia, de modo a articular, para lá da dimensão biológica dos indivíduos, as dimensões culturais, socioeconómicas e ideológicas que pautam a realidade das pessoas. Assim, os estudos em alimentação têm enveredado por uma abordagem multidimensional com o objetivo estratégico de reduzir as DCNT. Muitos questionários disponíveis para avaliar os padrões alimentares dos indivíduos medem a frequência de consumo de determinado produto alimentar, procurando apurar e quantificar os padrões de consumo da população, no entanto, não averiguam os motivos que determinam as escolhas alimentares dos indivíduos.

Neste sentido, foi criado o *Food Choice Questionnaire (FCQ)* por Steptoe, Pollard e Wardle (1995), mais tarde revisto por Fotopoulos et al. (2009), com o propósito de avaliar o peso que determinados fatores tinham nas escolhas alimentares da população adulta, isto é, que importância é que fatores como a saúde, a experiência sensorial dos alimentos, a

conveniência da compra, o preço, o controlo de peso, as disposições ambientais, entre outros, têm nas escolhas alimentares.

Importa realçar, antes de mais, que o *FCQ* inaugural é resultado de dois estudos conduzidos pela equipa aural. O primeiro estudo compreendeu um questionário preliminar, composto por 68 itens, amplamente ancorado na literatura disponível e no parecer de profissionais, como nutricionistas e psicólogos. Os itens considerados diziam respeito aos motivos que poderiam estar por detrás das escolhas de produtos alimentares e foram inquiridos a uma amostra heterogénea da população inglesa, constituída por 358 sujeitos. A análise dos resultados resultou no apuramento de 36 itens distribuídos por nove fatores ou dimensões (Steptoe, Pollard e Wardle, 1995).

A segunda fase da investigação partiu, então, da versão definitiva do *FCQ*, constituída pelos 36 itens apurados relacionados com os fatores que motivam os sujeitos nas suas escolhas alimentares, agrupados nas nove dimensões motivacionais: 1) saúde; 2) humor; 3) conveniência; 4) experiência sensorial; 5) conteúdo natural; 6) preço; 7) controlo de peso; 8) familiaridade e 9) preocupações éticas.

Na análise de resultados, Steptoe, Pollard e Wardle (1995) apuraram que os quatro fatores mais importantes para os consumidores são as experiências sensoriais, a saúde, a conveniência e o preço. Além disso, os investigadores observaram que os motivos que estão associados à escolha de alimentos apresenta diferenças atendendo a variáveis de género, idade e rendimento disponível, e concluíram, também, que os fatores do *FCQ* concorrem com outras variáveis, como medidas de restrição alimentares, estilo de vida, saúde, entre outras (Steptoe et al, 1995; Fotopoulos et al. 2009).

Assim, os resultados obtidos demonstram que são vários os fatores (para além do da saúde) que influenciam os comportamentos alimentares das pessoas, e estas influências apresentam diferenças de acordo com o género e a idade dos sujeitos. Os estudos que Eertmans et al., 2006 (*apud* Fotopoulos et al., 2009) e Fotopoulos et al., 2009 desenvolveram corroboram a validade do *FCQ* e apresentam resultados muito próximos dos de Steptoe et al. (1995).

O *FCQ* resulta, assim, num instrumento multidimensional que permite diagnosticar os motivos de escolhas alimentares, mas também avaliar o impacto dos diferentes motivos sobre o comportamento alimentar dos sujeitos (Steptoe et al., 1995; Fotopoulos et al., 2009). No entanto, Fotopoulos et al. (2009), reconhecendo as potencialidades de um instrumento como o *FCQ* para observar os comportamentos optativos das pessoas no que

toca ao consumo alimentar, apontam-lhe falta de robustez estatística e de rigor no desenho motivacional, dado o número elevado de dimensões, um certo nível de abstração do padrão fatorial e o nível de itens por dimensão. Os autores sugerem uma revisão ao *FCQ* original, propondo uma versão com menos itens e dimensões. Por exemplo, convergir as dimensões "saúde" e "conteúdo natural" e renomear a dimensão em "saúde e segurança alimentar" e as experiências sensoriais, humor e familiaridade, agrupados e renomeados em "prazer esperado". Manter-se-iam as dimensões "conveniência", "preço" e "controlo de peso". Além disso, reveem as opções, de resposta, acrescentando mais alternativas, com a presença de uma opção neutra, deixando os inquiridos mais à vontade para exprimir as suas preferências. As adaptações sugeridas pelos autores procuram, assim, obter, de forma mais rigorosa, resultados estatísticos e melhorar o apuramento da informação transmitida (Fotopoulos *et al.*, 2009).

Outro aspeto que se observa da leitura deste estudo é o de que as características extrínsecas dos alimentos, como o preço, a marca e a origem, pesem mais no momento e no local de aquisição dos produtos, pelo que, as características intrínsecas dos alimentos têm um papel mais importante nas escolhas associadas à qualidade dos produtos. As escolhas alimentares dependem das características dos alimentos, mas também das características do consumidor, o que permite inferir que as escolhas alimentares são uma relação complexa de preferências sensoriais, preocupações éticas, disposições atitudinais e preço.

### 5.1.1. ESTUDOS REALIZADOS EM PORTUGAL

Um estudo de aplicação do *Food Choice Questionnaire* em Portugal, foi realizado por Paulo Ribeiro Cardoso e Sandra Patrícia do Vale, cujo título é a “Avaliação de Critérios da Escolha Alimentar”. Trata-se de um estudo baseado no consumo de iogurtes dos jovens adultos portugueses e estudantes universitários residentes na área metropolitana do Porto. A amostra não-probabilística por conveniência, utilizada no estudo, teve a participação de 267 jovens com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos. Este estudo constou de três perguntas de investigação: P|1- Quais os critérios de escolha utilizados pelos consumidores na compra dos iogurtes? P|2 - Até que ponto os critérios de escolha alimentar variam segundo o género dos indivíduos? P|3 - De que forma os critérios de escolha alimentar variam segundo a faixa etária dos indivíduos?

Em face das respostas obtidas, verificou-se que o preço foi a primeira razão da escolha, provavelmente devido à situação económica vivida no país naquela altura. A segunda razão deveu-se ao apelo sensorial ao escolher um produto agradável e ligado ao prazer. No que toca à terceira razão, foi tido em conta o conteúdo natural e saudável do produto, privilegiando o controlo do peso.

Este estudo, além de permitir conhecer as escolhas dos iogurtes (preço, qualidade, informação nutricional, etc.), conforme os autores afirmam, pode ser um bom instrumento de trabalho para as empresas produtoras de iogurtes, uma vez que disponibiliza uma informação real dos consumidores.

Apesar das limitações impostas pela amostra ser não-probabilística por conveniência, não foi impedimento para a realização deste estudo, revelando o carácter transversal e internacional do *FCQ*. A escala utilizada apresentou uma boa consistência interna na maioria das suas dimensões e demonstrou a sua operacionalidade para qualquer estudo relacionado com a alimentação no nosso país.

## **5.1.2. OUTROS ESTUDOS REALIZADOS NA LINGUA PORTUGUESA**

### **5.1.2.1. Brasil**

O *FCQ* foi utilizado por diferentes investigadores e em diferentes países. Em língua portuguesa, há que realçar a tradução e adaptação cultural do questionário sobre o motivo das escolhas alimentares (*FCQ*) para a língua portuguesa do Brasil da autoria de Sara Franco Diniz Heitor; Camila Chermont Prochnik Estima; Fabrícia Junqueira das Neves; Aline Silva de Aguiar; Sybelle de SouzaCastro e Julia Elba de Souza Ferreira.

Estes autores focam-se na importância dos fatores referentes às escolhas alimentares: saúde, humor, conveniência, apelo sensorial, conteúdo natural, preço, controlo de peso, familiaridade e preocupação ética. Outros tópicos igualmente importantes, abordados no estudo, têm a ver com o processo de tradução, retrotradução, avaliação, validação semântica, pré-testes e adaptação do *FCQ* para a língua portuguesa, privilegiando a sua aplicação a um consenso em português. Há que ressaltar que este estudo faz menção dos procedimentos do *FCQ* para a língua portuguesa, variedade brasileira, garantindo a verdade e a qualidade destas mesmas versões.

Para este estudo, foi utilizada uma amostra de 86 estudantes universitários de ambos os sexos com idade média de 19 anos. O estudo foi a primeira etapa do processo de validação no que toca ao seu conteúdo e face, sendo um instrumento necessário para futuras investigações de outros pesquisadores da língua portuguesa.

Apesar de sempre existir diferenças nas diversidades culturais que a língua portuguesa provoca, no que se refere ao *FCQ*, houve uma preocupação principalmente do comité de especialistas em fazer com que o estudo atingisse o seu objetivo operacional, mensurável, mantendo ao mesmo tempo, as suas propriedades psicométricas. O *FCQ*, independentemente dos desafios que a própria tradução poderá acarretar, é notoriamente um bom instrumento de verificação e estudo das escolhas alimentares de quais quer intervenientes.

#### **5.1.2.2. CABO VERDE - Aplicação do *Food Choice Questionnaire* em Cabo Verde: Associação das suas dimensões com o consumo alimentar da população da Ilha de Santiago.**

Este estudo foi elaborado por Diva Elci dos Reis Cabral, para a sua Dissertação de Mestrado em Ciências do Consumo e Nutrição, apresentada à Faculdade de Ciências da Universidade do Porto e Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da mesma Universidade.

O trabalho procurou conhecer os motivos subjacentes às escolhas dos alimentos dos consumidores cabo-verdianos e a sua relação com o consumo dos principais alimentos da dieta da população de Santiago, através da aplicação de dois questionários: *Food choice questionnaire* e o Questionário de Frequência Alimentar (*QFA*). Por razões óbvias só nos interessa aqui debruçar-nos sobre aplicação do *FCQ*. Segundo informação da autora, foi a primeira vez que o *FCQ* foi aplicado em Cabo Verde e também a primeira aplicação em África.

Foi utilizada uma amostra não aleatória, estruturada por localidade (zona urbana, zona interior e zona litoral), sexo e escalão etário. Participaram na amostra 503 indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos e sem nenhuma doença crónica, residentes nos 9 concelhos que constituem a ilha de Santiago. Foi utilizada análise fatorial para a construção dos fatores do *FCQ*, e também vários testes estatísticos de associações e correlações entre as variáveis. Foi também testada o ajuste à estrutura fatorial original do Steptoe (1995). Os resultados revelaram que o alimento mais consumido em Cabo Verde é o arroz seguido do pão. Foi testado também a reprodutibilidade do *FCQ* através de teste-reteste com intervalos de 3 a 4 semanas e obtiveram-se valores satisfatórios. A autora conclui que de um modo geral a aplicação do *FCQ* foi bem empregue, que se verificaram semelhanças e diferenças com populações de outros países e que, por isso, os dados obtidos sugerem que o *FCQ* é um instrumento adequado para avaliação dos motivos do consumo alimentar e, pela coerência dos resultados, pode-se afirmar que o *FCQ* é um instrumento transculturalmente aplicável.

## **6. ESTUDO EMPÍRICO**

### **6.1. OBJETIVOS DO ESTUDO**

Conforme já foi referido, este trabalho de investigação serve vários objetivos, por um lado, o de proceder à elaboração de um estudo exploratório de tradução e adaptação para português de um instrumento de avaliação das atitudes dos consumidores em relação à comida (*FCQ*), construído por Steptoe et al. (1995) e desenvolvido por Fotopoulos et al. (2009) e, por outro, o de usar este instrumento para caracterizar o perfil dos clientes do restaurante "O Retalhinho" no que às preferências alimentares diz respeito. O restaurante está inserido numa povoação com especificidades históricas e culturais próprias (Aldeia do Talasnal) e enquadrado numa oferta turística também ela específica (Projeto Aldeias do Xisto). Como objetivo genérico, este projeto de investigação tem ainda o propósito de avaliar a importância da gastronomia, e da cultura local que a representa, na atração de turistas para os territórios do interior, concretamente, para uma aldeia serrana na Lousã e para as micro e pequenas empresas de restauração que operam nesses contextos.

Reformulando os objetivos numa outra linguagem, propõe-se com este estudo avaliar o potencial turístico do projeto das Aldeias do Xisto no domínio do turismo regional, onde se explora o potencial da gastronomia local, baseada nos produtos da Serra da Lousã, nas tradições gastronómicas e na história para diferenciar uma oferta gastronómica, acrescentando-lhe valor de modo a posicionar as Aldeias do Xisto no mercado cada vez mais competitivo.

### **6.2. METODOLOGIA E INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS**

Para efeito de recolha de dados foi usada a metodologia de inquérito por questionário, numa amostra de conveniência, constituída pelos clientes do restaurante "O Retalhinho", da Aldeia do Talasnal. Depois de concluírem a refeição, os clientes foram convidados a responder a um questionário escrito, a título voluntário e com garantias de confidencialidade e anonimato das respostas. O questionário é composto por duas partes: a primeira, inclui um conjunto de itens destinado a caracterização sociodemográfica (idade, sexo, habilitações académicas, ocupação profissional, rendimento mensal médio, etc.) e uma segunda, contendo os itens da escala de avaliação das atitudes em relação às preferências alimentares de Steptoe et al. (1995) e Fotopoulos et al. (2009), assim como algumas

questões de investigação relacionadas com os comportamentos de consumo alimentares em restaurantes fora da área de residência.

O *Food Choice Questionnaire* é composto por 9 escalas, as quais avaliam diferentes dimensões relacionadas ao consumo de alimentos: Saúde; Humor; Conveniência; Apelo Sensorial; Conteúdo natural; com o Preço; Controle de Peso; Familiaridade; Preocupações Éticas (Tabela 1).

<b>Dimensões</b>	<b>N2 itens</b>	<b>Descrição de itens</b>
Saúde	6	Sejam ricos em vegetais e fibras; sejam nutritivos; contenham uma quantidade de minerais e de vitaminas; sejam ricos em proteínas; me mantenham saudável; sejam bons para a pele/para os dentes/para o cabelo/para as unhas, etc.
Humor	6	Me animem, me ajude a lidar com o stress; me mantenham desperto e vigilante; me ajudem a relaxar, me façam sentir bem; me ajudem a enfrentar o dia a dia.
Conveniência	5	Sejam fáceis de preparar; estejam disponíveis nas lojas e nos supermercados; sejam fáceis de cozinhar; não demorem muito tempo a preparar; possam ser comprados em lojas próximas da minha casa ou do meu local de trabalho.
Apelo sensorial	4	Tenham um sabor agradável; cheirem bem; tenham uma textura agradável; tenham bom aspeto.
Conteúdo natural	3	Não tenham aditivos; contenham ingredientes naturais; não contenham ingredientes artificiais.
Preço	3	Não sejam caros; valham bem o dinheiro pago por eles; sejam baratos.
Controlo de peso	3	Tenham poucas calorias; tenham baixo teor de gorduras; me ajudem a controlar o meu peso.
Familiaridade	4	Me sejam familiares; sejam parecidos com os alimentos que comia na minha infância; correspondam ao que costumo comer.
Preocupações éticas	3	Sejam embalados de uma forma amiga do ambiente; sejam oriundos de países merecedores da minha aprovação; tenham o país de origem claramente assinalado.

Tabela 1. Dimensões da escala de Steptoe et al., 1995 e Fotopoulos et al., 2009

### 6.3. CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Este estudo foi realizado numa amostra de conveniência, constituída por 184 indivíduos. Os dados foram recolhidos por questionário, distribuído aos clientes do Restaurante "O Retalhinho", situado na Aldeia do Talasnal, Serra da Lousã. Para este inquérito, foram recolhidos alguns dados sociodemográficos como a idade, sexo, estado civil, dimensão do agregado familiar, habilitações literárias, bem como outros dados relativos ao consumo alimentar do quotidiano.

O quadro 1 resume os dados obtidos. Participaram 76 homens e 105 mulheres, entre os quais 69 eram solteiros, 85 casados ou em união de facto, 24 divorciados ou viúvos e seis não responderam. Como habilitações académicas: 14 tinham o Ensino Básico, 54 o Ensino Secundário, 109 o Ensino Superior e 7 não responderam. No que se refere à Ocupação: 15 eram estudantes, 1 estava à procura do 1º emprego, 134 profissionais não ativos, 7 eram desempregados, 18 reformados, 9 não responderam. Em relação ao rendimento mensal: 7 auferiam menos de 500€, 58 auferiam entre 5001 e 1.000€, 39 entre 1.001 e 1.500€, 21 entre 1.501 e 2.000€, 29 menos que 2.001€. 30 não responderam.

Características	<i>n</i>	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	76	41.3
Feminino	105	57.1
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	69	37.5
Casado/União de facto	85	46.2
Divorciado/Viúvo	24	13.0
<b>Características</b>		
Não respondeu	6	3.3
<b>Habilitações</b>		
Ensino Básico	14	7.6
Ensino Secundário	54	29.3
Ensino Superior	109	59.2
Não respondeu	7	3.8
<b>Ocupação</b>		
Estudante	15	8.2
À procura 1Q emprego	1	.5
Profissional no ativo	134	72.8
Desempregado	7	3.8
Reformado	18	9.8
Não respondeu	9	4.9

**Rendimento mensal**

< 500€	7	3.8
501 - 1.000€	58	31.5
1.001 - 1.500€	39	21.2
1.501 - 2.000€	21	11.4
> 2.001€	29	15.8
Não responde	30	16.3

**Quadro 1. Caracterização da amostra (N= 184)**

No quadro 2, são apresentados outros dados relevantes obtidos no inquérito efetuado. Constatou-se que a idade média dos participantes é de 42,07 anos, DP=14,2 anos, sendo que a dimensão média do agregado familiar é igual a 2.76 pessoas/família (DP=1.24).

	n	Min	Max	M	DP
Idade	179	21	75	42.07	14,2
Dimensão do agregado familiar	167	1	7	2.76	1,24
NQ de anos de trabalho	140	1	60	19.89	12,69

**Quadro 2. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão da idade, da dimensão do agregado familiar edos anos de trabalho (N = 184)**

No Quadro 3, apresentam-se alguns dados relativos à caracterização dos hábitos alimentares da amostra, verificando-se que o motivo principal para consumir refeições fora de casa remete para razões profissionais (39,11%), seguidos do convívio familiar (31,0%) e o convívio com amigos (25,0%), com preferência pela escolha de restaurantes gastronómicos (39,1%) e típicos (33,2%), sobretudo fora da área de residência (63,0%).

Características	<i>n</i>	%
<b>Q01) Razões para consumir refeições fora de casa</b>		
Profissionais	72	39.1
Convívio familiar	57	31.1
Convívio com amigos	46	25.0
Outras	8	4.3
Não responde	1	.5
<b>Q04) Tipo de restaurante frequentado</b>		
Comida rápida	29	15.8
Gastronómicos	72	39.1
Típicos	61	33.2
Especialidades (grill, cantinas, churrasqueiras...)	20	10.9
Não responde	2	1.1
<b>Q05) Para uma refeição fora de casa, sai da área de residência?</b>		
Sim	116	63.0
Não	63	34.2
Não responde	5	2.7

Quadro 3. Caracterização do consumo de refeições fora de casa (N = 184)

No Quadro 4, apresentam-se algumas das limitações associadas ao consumo de alimentos, sendo de referir que 7,1% dos consumidores têm alergias alimentares, que 14,7% tem problemas crónicos de saúde que requerem hábitos alimentares específicos, 67,9% dos sujeitos da amostra avalia o seu peso como estando abaixo da média, declarando que praticam exercício físico para controlar o peso (54,3%).

Características	<i>n</i>	%
<b>Q06) Padece de alergias ou intolerâncias alimentares?</b>		
Sim	13	7.1
Não	171	92.9
<b>Q07) Padece de problemas de saúde crónicos com necessidade de cuidados específicos nos hábitos alimentares?</b>		
Sim	27	14.7
Não	157	85.3
<b>Q08) Em relação ao peso...</b>		
Tem um peso abaixo da média	125	67.9
Tem um peso abaixo da média	11	6.0
Tem um peso abaixo da média	46	25.0
Não responde	2	1.1
<b>Q09) Pratica exercício físico ou desporto para controlar o peso?</b>		
Sim	100	54.3
Não	78	42.4
Não responde	6	3.3

**Quadro 4.** Caracterização de problemas saúde associados à alimentação (N = 184)  
 Fonte: elaboração própria

Em média, os sujeitos da amostra consomem 9.61 refeições fora de casa (DP=8.73), despendendo em média 13,32 euros por pessoa/refeição (DP=8.57) e percorrendo em média 55.13 km para se deslocarem ao restaurante (DP=55.11), conforme se pode observar pela leitura do Quadro 5. Neste quadro, observa-se ainda que os membros da amostra declaram em média praticar 6.51 horas de exercício físico por semana (DP=13.53). O facto de o desvio padrão ser elevado, sugere que a prática de exercício físico entre os sujeitos da amostra é muito heterogénea, já que varia entre um mínimo de 1 hora e um máximo de 130 horas semanais. Este último valor, sendo, excessivamente alto, pode, no entanto, ser questionado.

	N	Min	Max	M	DP
Q01) Quantas vezes por mês consome refeições fora de casa?	181	0	35	9.61	8.73
Q02) Quanto paga por pessoa em refeições fora de casa?	176	0	60	13.32	8.57
Q05 a) Quantos Km percorre para refeição fora de casa? (nQ km)	109	2	300	51.13	55.11
Q09 a) Com que frequência pratica exercício físico? (horas/semana)	92	1	130	6.51	13.53

**Quadro 5. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das questões de investigação (N = 184)**  
Fonte: elaboração própria

#### 6.4. ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS

No Quadro 6, são apresentados os valores dos mínimos e máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas das diferentes escalas de avaliação das preferências pela escolha de alimentos.

	Min	Max	M	DP
Total Saúde	12	42	34.26	5.91
Total Humor	16	42	31.72	6.56
Total Conveniência	8	35	27.41	5.49
Total Apelo sensorial	13	28	23.55	3.53
Total Conteúdo natural	4	21	17.88	3.20
Total Preço	6	21	16.93	2.86
Total Controlo peso	6	21	16.09	3.65
Total Familiaridade	3	21	5.04	1.47
Total Preocupações éticas	3	21	16.36	3.80

**Quadro 6. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas da escala de Escolha da Comida (N = 184)**

No anexo 1, encontram-se os valores mínimos, máximos, médios e desvios padrão das várias dimensões para as 9 escalas.

#### **6.5. AVALIAÇÃO DAS DIFERENÇAS ENTRE OS VALORES DAS MÉDIAS: TESTE T-STUDENT**

O teste estatístico t-student foi usado com objetivo de comparar valores das médias e dos desvios-padrão de 2 amostras independentes, definidas por um critério.

No Quadro 7, apresentam-se os resultados obtidos na comparação dos valores das médias e dos desvios-padrão de cada uma das 9 dimensões da escala de preferências pela escolha de alimentos, em função do variável critério - o sexo (masculino e feminino).

	Sexo	N	M	DP	t	p
Total Saúde	M	76	32.74	6.76		
	F	105	35.21	4.98	-2.702	.008*
Total Humor	M	76	31.45	6.54		
	F	105	31.67	6.52	-.223	n.s.
Total Conveniência	M	75	25.92	6.20		
	F	105	28.32	4.70	-2.827	.005*
Total Apelo sensorial	M	76	23.14	3.94		
	F	105	23.77	3.20	-1.142	n.s.
Total Conteúdo natural	M	76	17.13	3.50		
	F	105	18.35	2.89	-2.489	.011**
Total Preço	M	76	16.49	3.22		
	F	105	17.15	2.53	-1.501	n.s.
Total Controlo do peso	M	76	14.72	3.44		
	F	105	16.98	3.52	-4.315	.000*
Total Familiaridade	M	76	14.78	4.11		
	F	105	14.92	4.05	-.240	n.s.
Total Preocupações éticas	M	76	15.58	4.37		
	F	105	16.79	3.23	-2.047	.043**

p < .01, \*\* p < .05 (n.s.= não significativo)

**Quadro 7. Valores do t- student correspondentes à comparação das médias das escalas em função do sexo (N=184)**

Fonte: elaboração própria

Pela análise dos resultados da tabela anterior, identificam-se diferenças estatisticamente significativas entre os valores das médias e desvios-padrão dos totais das escalas de "Saúde", "Conveniência", "Conteúdo Natural", "Controlo de Peso" e "Preocupações éticas", no sentido das médias serem mais altas no sexo feminino no que respeita às preocupações com a saúde, com o conteúdo natural dos alimentos e com as preocupações éticas na escolha de alimentos, à valorização da conveniência e à valorização do propósito de controlar o peso quando se trata de adquirir ou consumir determinados alimentos. Em todos os casos assinalados são os sujeitos do sexo feminino que apresentam valores mais altos nas médias, o que sugere que estas preocupações são mais fracas no sexo masculino. No quadro 8, apresentam-se os resultados do uso do t- student para a comparação dos valores das mesmas médias e desvios-padrão, mas agora em função da variável critério de deslocação para fora da área de residência para consumir uma refeição. Os resultados obtidos evidenciam que existe uma diferença estatisticamente significativa no que respeita às "Preocupações éticas" relativamente aos inquiridos que saem da sua área de residência para comer fora, o que significa que aqueles

consumidores com preocupações éticas na hora de decidirem onde vão consumir refeições estão mais dispostos a deslocarem-se para fora da sua área de residência.

		Sai área de residência?	N	M	DP	<i>t</i>	<i>p</i>
Total Preocupações éticas	Sim		116	16.85	3.66		
	Não		63	15.25	3.94	2.662	.009*

\*  $p < .05$

**Quadro 8. Valores do T-student correspondentes à comparação das médias das escalas em função do sair ou não da área de residência para uma refeição fora de casa (N=184)**

Fonte: elaboração própria

No quadro 9, a leitura dos resultados permite concluir que não existem diferenças em relação à dimensão indicada no que se refere ao facto de padecer ou não de problemas de saúde, embora se detete uma tendência para o esboço de uma diferença no que respeita às preocupações éticas.

		Padece de problema saúde?	N	M	DP	<i>t</i>	<i>p</i>
Total Preocupações éticas	Sim		27	17.67	3.86		
	Não		157	16.13	3.76	1.912	.064

**Quadro 9. Valores do t- student correspondentes à comparação das médias das escalas em função da posse ou não de um problema de saúde crónico (N=184)**

Fonte: elaboração própria

## 6.6. AVALIAÇÃO DAS DIFERENÇAS ENTRE OS VALORES DAS MÉDIAS -- TESTE ANOVA

O quadro 10 apresenta os resultados obtidos pelo teste de Anova, comparando algumas dimensões da escala em função do estado civil. De acordo com os resultados, pode concluir-se que o estado civil tem uma influência significativa na diferenciação dos valores das médias e dos desvio-padrão nas dimensões "Apelo Sensorial" "Conteúdo Natural" e "Controlo de Peso", sobretudo no sentido dos sujeitos casados ou em união de fato apresentarem valores mais altos das médias em relação aos solteiros e divorciados.

	Estado Civil			F (2, 175)
	Solteiro (n=69) <i>Méd a DP)</i>	Casado/União de facto (n=85) <i>Méd a DP)</i>	Divorciado/Viúvo (n=24) <i>Méd a DP)</i>	
Apelo sensorial	22.80 (3.67)	24.35 (2.96)	22.17 (4.29)	5.838 (p=.00)*
Conteúdo natural	17.12 (3.57)	18.55 (2.59)	17.42 (3.78)	4.165 (p=.02)**
Controlo do peso	14.78 (4.01)	16.76 (3.28)	17.17 (2.75)	7.412 (p=.00) *
Familiaridade	14.16 (4.04)	15.58 (3.90)	14.58 (4.30)	2.464(p=.09) *
Preocupações éticas	15.51 (3.91)	16.98 (3.56)	16.17 (4.11)	2.903 (p=.06) *

\* p < .01, \*\* p < .05,

Quadro 10. Teste ANOVA para comparação dos valores das médias e dos desvios padrão das variáveis Escolha de Comida em função do estado civil (N=184)

Fonte: elaboração própria

No quadro 11, aplicaram-se testes de Anova a várias dimensões da escala em estudo mas neste caso para comparar os valores das médias em função das habilitações académicas. Da análise da tabela constata-se que são os inquiridos com menos habilitações académicas aqueles que apresentam valores mais altos das médias nas dimensões de saúde, humor, conveniência, familiaridade e preocupações éticas- o que é surpreendente, já que seria de esperar que a mais qualificações, mais conhecimento viesse a associar-se uma maior preocupação com estas dimensões na hora de escolher os alimentos a consumir numa refeição. Apesar da reduzida dimensão da amostra constituída pelos sujeitos com habilitações do ensino básico, esta questão merece um aprofundamento do estudo para explorar a eventual relação entre as duas variáveis.

	Habilitações académicas			F(2,174)
	Ensino básico (n=14) <i>Média (DP)</i>	Ensino secundário (n=54) <i>Média (DP)</i>	Ensino superior (n=109) <i>Média (DP)</i>	
Saúde	39.14 (3.09)	33.56 (7.02)	33.94 (5.26)	5.645 (p=.00)*
Humor	36.93 (5.05)	31.91 (7.43)	30.79 (5.96)	5.8128 (p=.00)*
Conveniência	31.36 (3.65)	26.61 (6.29)	27.18 (5.01)	4.497 (p=.01)*
Conteúdo Natural	19.43 (2.34)	17.30 (3.78)	18.06 (2.71)	2.948 (p=.06)
Preço	18.43 (2.17)	17.00 (3.00)	16.59 (2.81)	2.726 (p=.07)*

Familiaridade	19.07 (2.84)	14.02 (3.90)	14.02 (3.90)	13.296 (p=.00)*
Preocupações éticas	18.71 (2.40)	16.65 (4.59)	15.91 (3.32)	3.816 (p=.02)**

\*  $p < .01$ , \*\*  $p < .05$ , \*\*\*

**Quadro 11. Teste ANOVA para comparação dos valores das médias e dos desvios padrão das variáveis Escolha de Comida em função das habilitações académicas (N=184)**

Fonte: elaboração própria

Nos quadros seguintes 12, 13 e 14 procedeu-se também à aplicação de testes de Anova em função dos critérios rendimento médio mensal, razões para fazer refeições fora de casa e autoavaliação do peso corporal em relação à média das pessoas. Em todos estes casos, pretendeu-se avaliar eventuais diferenças nas nove escalas de avaliação. Apesar de se terem identificado algumas diferenças estatisticamente significativas em função destas variáveis critério, a verdade é que se considerarem as diferenças entre as dimensões das amostras será de relativizar o significado dessas diferenças. Neste sentido, as mesmas são assinaladas apenas como possíveis indicadores a serem considerados com prudência. Não há diferenças estatisticamente significativas em função do critério tipo de restaurante.

Escala	Rendimento mensal					F (4, 149)
	< 500€ (n=7) <i>Média (DP)</i>	500€- 1000€ (n=58) <i>Média (DP)</i>	1001€- 1500€ (n=39) <i>Média (DP)</i>	1501€- 2000€ (n=21) <i>Média (DP)</i>	> 2.001€ (n=29) <i>Média (DP)</i>	
Saúde	28.57 (7.98)	34.17 (4.80)	34.13 (5.79)	34.95(7.26)	35.10(5.28)	1.999(p=.09)
Apelo sensorial	20.00 (4.20)	23.41 (3.24)	23.64 (3.27)	24.67(3.34)	23.17(4.39)	2.351(p=.05)**
Preço	14.00 (4.40)	17.07 (2.84)	17.21 (2.05)	17.33 (2.85)	15.86 (3.53)	2.890 (p=.02*)

\* p < .05\*\*

**Quadro 12. Teste ANOVA para comparação dos valores das médias e dos desvios padrão das variáveis Escolha deComida em função do Rendimento médio mensal (N=184)**

Fonte: elaboração própria

Escala	Razões para fazer refeições fora de casa				F (3, 179)
	Profissionais (n=72) <i>Méd a DP)</i>	Convívio familiar (n=57) <i>Méd a DP)</i>	Convívio amigos (n=46) <i>Méd a DP)</i>	Outras (n=8) <i>Méd a DP)</i>	
Familiaridade	14.29 (3.95)	16.18 (4.31)	14.63 (3.88)	14.96 (4.10)	2.588(p=.06 )
Preocupações éticas	16.29 (4.11)	17.18 (3.29)	15.30 (3.66)	17.00 (4.60)	2.170 (p=.09)

**Quadro 13. Teste ANOVA para comparação dos valores das médias e dos desvios padrão das variáveis Escolha deComida em função das razões para consumir refeições fora de casa N=184)**

Fonte: elaboração própria

Em relação à autoavaliação do peso corporal, identificaram-se algumas diferenças significativas, mas limitadas pela dimensão da amostra. É apenas de sublinhar a tendência dos sujeitos que se avaliam como tendo mais peso do que a média, se preocuparem mais com o controlo de peso na hora de escolher os alimentos a consumir por comparação com aqueles que entendem que o seu peso é inferior ao da média. No entanto, esta tendência corresponde a uma perceção relativamente trivial do senso comum, traduzida pelo reconhecimento de que os consumidores mais magros não se preocupam com os excessos calóricos dos alimentos que consomem.

Escala	Em relação ao meu peso, estou ...			F (2, 179)
	abaixo da média (n=125) <i>Méd a DP)</i>	dentro da média (n=11) <i>Méd a DP)</i>	acima da média (n=46) <i>Méd a DP)</i>	
Controlo do peso	15.85 (3.56)	13.82 (4.75)	17.22 (3.38)	4.747 =.01)*

\* p < .01

Quadro 14. Teste ANOVA para comparação dos valores das médias e dos desvios padrão das variáveis Escolha de Comida em função da avaliação que faz do seu peso (N=184)

Fonte: elaboração própria

## 6.7. MEDIDAS DE ASSOCIAÇÃO ENTRE VARIÁVEIS- TESTES DE CORRELAÇÃO

Os testes de correlação aplicam-se quando se pretende avaliar a existência de uma eventual relação associada estatisticamente significativa entre duas variáveis. No caso do estudo, pretendemos explorar a eventual associação entre as variáveis sociodemográficas da idade, do número de anos de exercício de uma atividade profissional e da dimensão do agregado familiar com as nove dimensões teóricas da escala e com algumas respostas às questões de pesquisa colocadas aos sujeitos através do questionário, nomeadamente no que respeita ao número de refeições fora de casa, à frequência da realização de refeições fora de casa, à distância dos restaurantes em relação à residência . Os resultados apurados figuram no Quadro 15.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 Idade	-														
2 Dimensão família	-.156*	-													
3 Anos trabalho	.932*	.139	-												
4 Total Saúde	.238*	-.167*	.252*	-											
5 Total Humor	.201*	-.058	-.230*	.517*	-										
6 Total conveniência	.141	.011	.103	.334*	.519*	-									
7 Total Apelo Sensorial	.151*	.071	.215*	.311*	.552*	.424*	-								
8 Total conteúdo natural	.290*	-.027	.178*	.537*	.386*	.191*	.259*	-							
9 Total Preço	.190*	-.022	.174*	.340*	.561*	.616*	.457*	.292*	-						
10 Total de Controlo de peso	.365*	-.155*	.258*	.484*	.440*	.395*	.311*	.425*	.410*	-					
11 Total familiaridade	.328*	-.059	.309*	.425*	.540*	.441*	.372*	.226*	.382*	.418*	-				
12 Total preocupações éticas	.323*	-.006	-.400*	.453*	.567*	.321*	.418*	.542*	.421*	.373*	.477*	-			
13 Refeições fora casa p mês	.045	-.135	-.003	.007	.010	-.036	-.089	.077	-.049	-.078	-.133	.040	-		
14 Custo de refeições fora casa	-.072	-.076	-.073	-.006	-.003	-.102	.001	.003	-.030	.047	.021	-.009	-.128	-	
15 Km disposto a percorrer	-.101	.096	.171	.070	.044	-.167	-.001	.061	-.130	-.060	.006	.040	-.023	.072	-
16 Frequência	-.074	-.160	-.177	-.080	.044	.062	-.139	-.286*	-.016	.173	.152	-.193	.067	-.080	.243

\*P&lt;.05

Quadro 15. Valores das correlações de Pearson entre os totais da escala e as questões de investigação (N=184)

Fonte: elaboração própria

Da leitura do referido quadro, identificam-se correlações positivas e estatisticamente significativas entre as variáveis idade e número de anos de trabalho acumulados no exercício de uma atividade profissional, com oito das nove dimensões que integram a escala de avaliação das preferências alimentares. Com exceção da dimensão conveniência, todas as restantes traduzem uma associação positiva com as medidas teóricas, o que significa que as pessoas mais velhas e aquelas que trabalham há mais anos tendem, no momento de escolherem os alimentos que vão consumir atender mais às questões da saúde, do controlo de peso, do apelo sensorial, do conteúdo natural dos alimentos, do preço e da familiaridade.

Há ainda a assinalar a correlação estatisticamente significativa, embora negativa, entre escalas de humor e de preocupações éticas com o número de anos de trabalho acumulados no exercício de uma atividade profissional, o que quer dizer que os sujeitos que trabalham há mais anos preocupam-se menos com as questões éticas no momento de escolherem o que vão consumir, tal como desvalorizam a dimensão boa disposição no momento de consumirem alimentos. Num segundo plano, verifica-se ainda que todas as dimensões teóricas avaliadas pela escala se correlacionam positivamente entre si, variando o coeficiente de correlação entre .19 e .62. Sendo todas positivas, o que significa que variam todas no mesmo sentido.

Por último, é de assinalar a existência de uma correlação significativa e negativa entre a medida da escala de conteúdo natural dos alimentos e a frequência de realização de refeições fora de casa, o que parece sugerir que aqueles consumidores que se preocupam mais com o consumo de alimentos biológicos e naturais deslocam-se menos vezes aos restaurantes.

## 7. CONCLUSÃO

Este estudo aplicou um instrumento de recolha de dados – o *Food choice Questionnaire* – ao restaurante “O Retalhinho”, localizado numa aldeia do Xisto, o Talasnal. Tendo o instrumento sido já aplicado em vários países, inclusive Portugal, a sua aplicação a um restaurante numa aldeia do Xisto foi inaugural, o que se revelou importante na identificação dos critérios de escolha alimentar dos clientes do restaurante e turistas da região.

O restaurante “O Retalhinho” disponibiliza uma oferta de qualidade e plena de sabor, associada ao conforto dos alojamentos numa região pautada por uma paisagem ímpar. Assim, os turistas que se deslocam ao Talasnal desfrutam não só de uma experiência de sabores e cheiros associados a outros tempos, como também do prazer que a paisagem tem para oferecer. O que este estudo revela é que as escolhas alimentares dos indivíduos estão relacionadas com a qualidade, com a saúde, com o apelo sensorial, com o controlo de peso, entre outros, cumprindo-se os itens do FCQ. Este estudo também teve a intenção de colocar este restaurante nos circuitos de turismo gastronómico, com produtos biológicos, produtos doc., assim como contribuir para o desenvolvimento de outros produtos, como seja o incremento de uma atividade turística baseada na gastronomia de qualidade, a promoção da Natureza, promovendo espaços naturais protegidos, e, também, o usufruto da atividade desportiva e recreativa, quer seja desfrutando dos percursos terrestres, quer seja fruindo das técnicas de relaxamento e de bem-estar, na serra da Lousã.

Ao nível dos resultados obtidos, conclui-se que os principais critérios de escolha dos clientes do restaurante “O Retalhinho” para fazer as refeições são a Qualidade, a Saúde, o Apelo sensorial e o Controlo de peso. Os sujeitos do sexo feminino são quem mais pesa as variáveis Saúde, Conveniência, Controlo de peso e Preocupações éticas na hora de fazer escolhas alimentares. Os indivíduos com menos habilitações académicas são os que mais indicam os critérios Saúde, Humor, Conveniência, Familiaridade e Preocupações éticas nas escolhas alimentares e os sujeitos que se avaliam como estando acima de peso são os que, tendencialmente, indicam as preferências alimentares, tendo em conta a escolha de alimentos. Já os sujeitos mais velhos e com mais anos de trabalho, no momento de escolher refeições, atentam mais aos critérios de saúde, controlo de peso, apelo sensorial,

conteúdo natural dos alimentos, preço e familiaridade; no entanto, estes mesmo sujeitos tendem a desvalorizar os critérios relativos às preocupações éticas e ao humor. Sujeitos que se preocupam mais com o consumo de produtos biológicos e naturais dizem deslocar-se com menos frequência a restaurantes.

Será também interessante que este estudo faça surgir a necessidade de fazer outros estudos similares noutras situações, nomeadamente no alojamento. No caso do restaurante “O Retalhinho”, associado às ofertas de alojamento (Turismo em Espaço Rural - modalidade de casas de campo) casas certificadas, onde o conforto e a qualidade se impõem, situadas na encosta da Serra, proporciona aos seus clientes muitas das variáveis consideradas determinantes na escolha de refeições pelos sujeitos dos inquéritos. Apurou-se que os indivíduos procuram experiências gastronómicas que satisfaçam as necessidades nutricionais, mas de qualidade, acessíveis e distintas.

## 8. BIBLIOGRAFIA

- ADXTUR. (2013). *Aldeias do Xisto*. Disponível em:  
<https://aldeiasdoxisto.pt/>
- Cabral, D. R. (2015). *Aplicação do Food Choice Questionnaire em Cabo Verde: Associação das suas dimensões com o consumo alimentar da população da ilha de Santiago*. (Dissertação de Mestrado). Universidade do Porto, Portugal.
- Cardoso, P. R. e Vale, S. P. do (2010). Avaliação de critérios de escolha alimentar: uma aplicação do Food Choice Questionnaire. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde*, 7, 62-72.
- CCDRC. (2014). *PROVERE na região centro - Territórios que contam, pessoas que valem*. CCDRC-Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro.
- Fernandes, A. (2009). *Sabores da Aldeia - Carta Gastronómica das Aldeias do Xisto*. ADXTUR.
- Fotopoulos, C., Krystallis, A., Vassallo, M., & Pagiaslis, A. (2009). Food Choice Questionnaire (FCQ) revisited. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model. *Appetite*, 52, 199-208. doi: 10.1016/j.appet.2008.09.014
- Gomes, A. M. (2015). Aldeias do Xisto: Reviver tempos antigos. *Revista Descla, Revista de Desporto, Cultura e Lazer*, 25, 104-113.
- Jomori, M.M., Proença, R.P.D.C. & Calvo, M.C.M. (2008). Determinantes de escolha alimentar. *Revista de Nutrição*, 21 (1), 63-73. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100007>
- Hamilton, J., Mcilveen, H. & Strugnell, C. (2008). Educating young consumers – a food choice model. *Journal of Consumer Studies & Home Economics*, 24(2), 113-123. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2737.2000.00151.x>

Tradução e adaptação cultural do questionário sobre motivo das escolhas alimentares (Food Choice Questionnaire – FCQ) para a Língua Portuguesa.

*Ciência & Saúde Coletiva*, 20(8), 2339-2346. doi:10.1590/1413-81232015208.15842014

Leek, S., Maddock, S., & Foxall, G. (2000). Situational determinants of Fish Consumption.

*British Food Journal*, 102(1), 18-39. doi:10.1108/00070700010310614

Pettinger, C., Holdsworth, M., & Gerber, M. (2004). Psycho-social influences on food

choice in southern France and Central England. *Appetite*, 42(3), 307-316. doi: 10.1016/j.appet.2004.01.004

Pires, A. (2010). *Recursos e território: uma geografia da esperança*. CCDRC -

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro.

Pohjanheimo, T., Paasovaara, R., Luomala, H., & Sandell, M. (2010). Food choice

motives and bread liking of consumers embracing hedonistic and traditional values. *Appetite*, 54(1), 170-180. doi: 10.1016/j.appet.2009.10.004

Ramos, B. (2014). Aldeias do Xisto, Viaje no tempo. *Revista Descla, Revista de*

*Desporto, Cultura e Lazer*, 21.

Sanjur, D. (1982). *Social and cultural perspectives in nutrition*. Englewood Cliffs, N.J:

Prentice-Hall.

Simão, R. (2018, Novembro 13). Plataforma de reservas das Aldeias do Xisto

disponível no Visit Portugal. Disponível em:

<https://www.publituris.pt/2018/11/13/plataforma-de-reservas-das-aldeias-do-xisto-disponivel-no-visit-portugal>

Shepherd, R. (1999). Social determinants of food choice. *Proceedings of the*

*Nutrition Society*, 58 (4):807-812. Doi:10.1017/S0029665199001093

Steptoe, A., Pollard, T.M., & Wardle, J., (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: The food choice questionnaire. *Appetite*, 25, 267-284. doi: 10.1006/appe.1995.0061

WHO (2003) *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Disponível em [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf;jsessionid=D14908229D5AFEB21FFE3127291E2C00?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=D14908229D5AFEB21FFE3127291E2C00?sequence=1)

WHO (2014). *European and Nutrition Action Plan 2015-2020*. Disponível em [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/253727/64wd14e\\_FoodNutAP\\_140426.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf)

WHO (2018). *Healthy diet – Fact sheet n° 394*. Disponível em <https://www.who.int/publications/m/item/healthy-diet-factsheet394>

## **ANEXOS**

### **QUESTIONÁRIO**

#### **QUADRO**

##### **A.1.1**

#### **QUADRO**

##### **A.1.2**

#### **QUADRO**

##### **A.1.3**

#### **QUADRO**

##### **A.1.4**

#### **QUADRO**

##### **A.1.5**

#### **QUADRO**

##### **A.1.6**

#### **QUADRO**

##### **A.1.7**

#### **QUADRO**

##### **A.1.8**

## QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO	
<b>Idade:</b> _____ (Anos)	<b>Sexo:</b> <input type="checkbox"/> Masc <input type="checkbox"/> Fem
<b>Estado Civil:</b> <input type="checkbox"/> Solteiro <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> Divorciado <input type="checkbox"/> Viúvo	
<b>Dimensão agregado familiar:</b> _____ (nº de pessoas que habitam na residência familiar)	
<b>Habilitações literárias:</b> <input type="checkbox"/> 1º ciclo EB <input type="checkbox"/> 2º ciclo EB <input type="checkbox"/> 3º ciclo EB <input type="checkbox"/> Ensino Secundário <input type="checkbox"/> Ensino Superior	
<b>Ocupação profissional:</b> <input type="checkbox"/> estudante <input type="checkbox"/> à procura 1º emprego <input type="checkbox"/> profissional no activo <input type="checkbox"/> desempregado <input type="checkbox"/> reformado	
<b>Área residência:</b> _____	<b>Naturalidade?</b> _____
<b>Profissão:</b> _____	<b>Há quantos anos trabalha?</b> _____ (Anos)
<b>Rendimento mensal médio?</b> <input type="checkbox"/> inferior a 500€ <input type="checkbox"/> entre 500 e 1.000€ <input type="checkbox"/> entre 1.001 e 1.500€ <input type="checkbox"/> entre 1.501 e 2.000€ <input type="checkbox"/> mais de 2.001€	

## 1ª PARTE

As questões que se seguem referem-se às opiniões e preferências gerais das pessoas sobre os alimentos que consomem no dia a dia, pelo que não há respostas correctas ou incorrectas. Em relação a cada afirmação, assinala com um círculo o número que melhor representa a sua opinião de acordo com a seguinte chave:

**1      2      3      4      5      6      7**  
 Sem importância      Extremamente importante  
 nenhuma

Em relação aos alimentos que consumo no dia-a-dia, para mim é importante que ...

1	... sejam fáceis de preparar.	1	2	3	4	5	6	7
2	... não contenham aditivos.	1	2	3	4	5	6	7
3	... tenham poucas calorias.	1	2	3	4	5	6	7
4	... tenham um sabor agradável.	1	2	3	4	5	6	7
5	... contenham ingredientes naturais.	1	2	3	4	5	6	7
6	... não sejam caros.	1	2	3	4	5	6	7
7	... tenham um baixo teor de gorduras.	1	2	3	4	5	6	7
8	... me sejam familiares.	1	2	3	4	5	6	7
9	... sejam ricos em vegetais e fibras.	1	2	3	4	5	6	7
10	... sejam nutritivos.	1	2	3	4	5	6	7
11	... estejam disponíveis nas lojas e nos supermercados.	1	2	3	4	5	6	7
12	... valham bem o dinheiro pago por eles.	1	2	3	4	5	6	7
13	... me animem.	1	2	3	4	5	6	7
14	... cheirem bem.	1	2	3	4	5	6	7
15	... sejam fáceis de cozinhar.	1	2	3	4	5	6	7
16	... me ajudem a lidar com o stress.	1	2	3	4	5	6	7
17	... me ajudem a controlar o meu peso.	1	2	3	4	5	6	7
18	... tenham uma textura agradável.	1	2	3	4	5	6	7
19	... sejam embalados de uma forma amigável do ambiente.	1	2	3	4	5	6	7
20	... sejam oriundos de países merecedoras da minha aprovação.	1	2	3	4	5	6	7
21	... sejam parecidos com os alimentos que comia na minha infância.	1	2	3	4	5	6	7
22	... contenham uma grande quantidade de minerais e de vitaminas.	1	2	3	4	5	6	7
23	... não contenham ingredientes artificiais.	1	2	3	4	5	6	7
24	... me mantenham desperto e vigilante.	1	2	3	4	5	6	7
25	... tenham bom aspecto.	1	2	3	4	5	6	7
26	... me ajudem a relaxar.	1	2	3	4	5	6	7
27	... sejam ricos em proteínas.	1	2	3	4	5	6	7
28	... não demorem muito tempo a preparar.	1	2	3	4	5	6	7
29	... me mantenham saudável.	1	2	3	4	5	6	7
30	... sejam bons para a pele / para os dentes / para o cabelo / para as unhas, etc.	1	2	3	4	5	6	7
31	... me façam sentir bem.	1	2	3	4	5	6	7
32	... tenham o país de origem claramente assinalado.	1	2	3	4	5	6	7
33	... correspondam ao que costumo comer.	1	2	3	4	5	6	7
34	... me ajudem a enfrentar o dia a dia.	1	2	3	4	5	6	7
35	... possam ser comprados em lojas próximas da minha casa ou do meu local de trabalho.	1	2	3	4	5	6	7
36	... sejam baratos.	1	2	3	4	5	6	7

**QUADRO A.1.9**

Nos quadros seguintes apresentam-se os valores mínimos, máximos, médios e desvios-padrão das dimensões relativas às 9 escalas.

**Quadro A.1.1 Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas de Saúde (N = 184)**

	Min	Max	M	DP
sejam ricos em vegetais e fibras.	1	7	5.67	1.31
sejam nutritivos.	1	66	6.22	4.57
contenham uma grande quantidade de minerais e de vitaminas.	1	7	5.61	1.28
sejam ricos em proteínas.	1	7	5.30	1.36
me mantenham saudável.	1	7	6.21	1.06
sejam bons para a pele / para os dentes / para o cabelo / para as unhas, etc.	1	7	5.57	1.55
<b>Total Saúde</b>	<b>12</b>	<b>91</b>	<b>34.59</b>	<b>7.24</b>

Fonte: elaboração própria

**Quadro A.1.2. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas de Humor (N = 184)**

	Min	Max	M	DP
me animem.	1	7	5.51	1.51
me ajudem a lidar com o stress.	1	7	4.89	1.76
me mantenham desperto e vigilante.	1	7	5.03	1.47
me ajudem a relaxar.	1	7	5.07	1.51
me façam sentir bem.	1	7	6.01	1.19
me ajudem a enfrentar o dia a dia.	1	7	5.20	1.43
<b>Total Humor</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	<b>31.72</b>	<b>6.56</b>

Fonte: elaboração própria

**Quadro A.1.3. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas de Conveniência (N = 184)**

	Min	Max	M	DP
. sejam fáceis de preparar.	1	7	5.35	1.48
. estejam nas lojas e nos disponíveis supermercados.	1	7	5.59	1.46
. sejam fáceis de cozinhar.	1	7	5.54	1.43
. não demorem muito tempo a preparar.	1	7	5.29	1.53
. possam ser comprados em lojas próximas da minha casa ou do meu local de trabalho.	1	7	5.58	1.23
<b>Total Conveniência</b>	<b>8</b>	<b>35</b>	<b>27.41</b>	<b>5.49</b>

Fonte: elaboração própria

**Quadro A.1.4. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas de Apelo sensorial (N = 184)**

	Min	Max	M	DP
. tenham um sabor agradável.	2	7	6.52	.88
. cheirem bem.	1	7	5.64	1.42
. tenham uma textura agradável.	1	7	5.64	1.27
. tenham bom aspeto.	2	14	5.83	1.31
<b>Total Apelo sensorial</b>	<b>13</b>	<b>29</b>	<b>23.63</b>	<b>3.50</b>

Fonte: elaboração própria

**Quadro A.1.5. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas de Conteúdo natural (N = 184)**

	Min	Max	M	DP
. não contenham aditivos.	1	7	5.74	1.52
. contenham ingredientes naturais.	2	7	6.17	1.07
. não contenham ingredientes artificiais.	1	7	5.96	1.37
<b>Total Conteúdo natural</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>17.88</b>	<b>3.20</b>

Fonte: elaboração própria

**Quadro A.1.6. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas de Preço (N = 184)**

	Min	Max	M	DP
. não sejam caros.	1	7	5.61	1.26
. valham bem o dinheiro pago por eles.	1	7	6.16	1.17
. sejam baratos.	1	7	5.16	1.28
<b>Total Preço</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>16.93</b>	<b>2.86</b>

Fonte: elaboração própria

**Quadro A.1.7. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas de Controlo de peso (N = 184)**

	Min	Max	M	DP
. tenham poucas calorias.	1	7	5.13	1.46
. tenham um baixo teor de gorduras.	1	7	5.64	1.34
. me ajudem a controlar o meu peso.	1	7	5.32	1.60
<b>Total Controlo do peso</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>16.09</b>	<b>3.65</b>

Fonte: elaboração própria

**Quadro A.1.8. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas de Familiaridade (N = 184)**

	Min	Max	M	DP
. me sejam familiares.	1	7	4,95	1,71
. sejam parecidos com os alimentos que comia na minha infância.	1	7	4,96	1,78
. correspondam ao que costumo comer.	1	7	5,04	1,47
<b>Total Familiaridade</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>14,95</b>	<b>4,09</b>

Fonte: elaboração própria

**Quadro A.1.9. Valores dos mínimos, dos máximos, das médias e dos desvios-padrão das medidas de Preocupações éticas (N = 184)**

	Min	Max	M	DP
. sejam embalados de uma forma amiga do ambiente.	1	7	5.76	1.27
. sejam oriundos de países merecedoras da minha aprovação.	1	7	5.28	1.61
... tenham o país de origem claramente assinalado.	1	7	5.33	1.65
<b>Total Preocupações éticas</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>16.36</b>	<b>3.80</b>

Fonte: Elaboração própria

