

CARACTERIZAÇÃO DO BEM-ESTAR ALIMENTAR EM PORTUGAL

Paulo Renato Costa Figueiredo¹;

Atlântica - Instituto Universitário, Barcarena, Portugal.

Joana Pereira Gonçalves².

Atlântica - Instituto Universitário, Barcarena, Portugal.

RESUMO: Introdução - É reconhecida a importância do bem-estar na saúde pública e na promoção da saúde. Sendo o bem-estar um conceito multidimensional, impactado pela alimentação, tem sido estudada a relação entre alimentos e o seu uso com o bem-estar subjectivo. Objectivo - Desenvolver um questionário destinado a caracterizar o bem-estar alimentar em Portugal, explorando a relação entre hábitos alimentares, satisfação com a vida relacionada com a alimentação e o prazer alimentar. A partir da aplicação deste questionário tentar avaliar como as características da amostra influenciam o seu bem-estar alimentar. Metodologia - Aplicação online de questionário, composto por questões de carácter sociodemográfico e três grupos de itens adaptados das escalas *Oxford Happiness Questionnaire*, *Satisfaction with Food-Related Life* e *Epicurean Eating Pleasure*. Análise dimensional ao questionário e procurar associações estatísticas entre pontuações nas escalas e características sociodemográficas. Resultados - A amostra foi constituída por 241 indivíduos, residentes em Portugal e maiores de idade. O questionário apresentou bons valores de consistência interna e uma estrutura com 4 factores, sendo dois deles correlacionados. Um bem-estar alimentar mais elevado foi associado a respondentes do sexo feminino e responsáveis pela compra de alimentos. Conclusões: - Foi verificada uma relação complexa entre parâmetros sociodemográficos e o bem-estar alimentar.

PALAVRAS-CHAVE: Questionário. Análise dimensional. Bem-estar.

CHARACTERIZATION OF FOOD WELL-BEING IN PORTUGAL

ABSTRACT: Introduction – The importance of well-being in public health and health promotion is well recognized. As well-being is a multidimensional concept that is impacted by diet, the relationship between food and its use with subjective well-being has been studied. Objective – To develop a questionnaire aimed at characterizing food well-being in Portugal, exploring the relationship between eating habits, life satisfaction related to food and food pleasure. Based on the application of this questionnaire, try to assess how the characteristics of the sample influence their food well-being. Methodology – Online application of a questionnaire, composed of questions of a sociodemographic nature and three groups of items adapted from the Oxford Happiness Questionnaire, Satisfaction with Food-Related Life and Epicurean Eating Pleasure scales. Dimensional analysis of the questionnaire and statistical analysis of associations between scores on the scales and sociodemographic characteristics. Results – The sample consisted of 241 individuals, residents of Portugal and over 18. The questionnaire presented good internal consistency values and a structure with 4 factors, two of which were correlated. Higher food well-being was associated with female respondents and those responsible for food shopping. Conclusions – A complex relationship between sociodemographic parameters and food well-being was observed.

KEY-WORDS: Questionnaire. Dimensional analysis. Well-being.

INTRODUÇÃO

Tem havido um crescente reconhecimento da importância do bem-estar na saúde pública e na promoção da saúde. Procura-se uma visão mais abrangente e holística da vida, ao contrário dos modelos tradicionais mais centrados na doença e seus sintomas.

Apesar deste crescente interesse, não se encontra uma formulação definitiva do conceito de bem-estar, mas sim uma diversidade de propostas e abordagens sobre o seu significado e natureza (GRUNERT et al., 2007). Vários estudos consideram o bem-estar como um conceito multidimensional, envolvendo diferentes áreas e domínios da vida, incluindo aspectos físicos, psicológicos, sociais e emocionais (GRUNERT et al., 2007; GUILLEMIN et al., 2016; HILLS; ARGYLE, 2002).

Ao adoptar uma estratégia de qualidade de vida centrada no bem-estar, é possível criar intervenções que promovam não só a ausência de doenças, mas também o florescimento e prosperidade dos indivíduos. A alimentação tem sido identificada como um factor que influencia o bem-estar subjectivo, devido aos efeitos dos alimentos em diversos aspectos, como sejam a saúde física e o funcionamento do corpo, o humor e as emoções, bem como a satisfação geral com a vida e os relacionamentos sociais (BOELSMA et al., 2010).

A escala *Oxford Happiness Questionnaire* é uma das ferramentas disponíveis para medir o bem-estar subjectivo e a felicidade dos indivíduos e inclui itens relacionados com a satisfação geral com a vida, afectos positivos e negativos, conduzindo a uma auto-avaliação do nível de felicidade (HILLS; ARGYLE, 2002; MAMEDES, 2009). Para avaliar a satisfação com a vida directamente relacionada com a alimentação e hábitos alimentares existem escalas como a *Satisfaction with Food-Related Life*, que aborda aspectos como a qualidade dos alimentos, a capacidade de satisfazer preferências pessoais, a adequação à dieta, entre outros (GUILLEMIN et al., 2016; OLIVEIRA; POÍNHOS; VAZ DE ALMEIDA, 2021). Anteriores aplicações desta ferramenta indicam que uma maior satisfação com a vida relacionada com a alimentação está associada a uma melhor qualidade de vida em geral, maior adesão a dietas saudáveis e menor risco de transtornos alimentares (KING et al., 2015).

O prazer Epicuriano reflecte diferentes dimensões da estética alimentar, como a avaliação do valor das sensações alimentares e o valor simbólico dos alimentos. Há alguns anos foi realizado um estudo que visava desenvolver ferramentas para avaliar o conceito de prazer Epicuriano comparado com o prazer visceral na alimentação. Foi criado um questionário com dois conjuntos de itens, um que avaliava as tendências das pessoas para experimentar e valorizar o prazer Epicuriano na alimentação e outro que media a preferência por tamanho de porção dos alimentos. Após consolidação e aplicação desta ferramenta, verificou-se que as pessoas que experimentam e valorizam os aspectos sensoriais na alimentação também valorizam o seu significado cultural e que essas tendências estavam negativamente correlacionadas com as preferências por tamanho de porção e que as preferências por tamanho de porção estavam positivamente correlacionadas com a alimentação externa e emocional (CORNIL; CHANDON, 2016; CORNIL; CHANDON; TOUATI, 2018).

OBJECTIVO

O objectivo principal deste trabalho foi o desenvolvimento de um questionário destinado a caracterizar o bem-estar alimentar da população residente em Portugal, explorando a relação entre hábitos alimentares, satisfação com a vida relacionada com a alimentação e o prazer alimentar. Foi realizada uma análise dimensional ao questionário e avaliadas as possíveis associações entre os itens do questionário e as características sociodemográficas da amostra.

METODOLOGIA

Os dados foram recolhidos online, através da aplicação de um questionário na plataforma *Google Forms*[®]. O questionário foi distribuído pela população maior de 18 anos residente em Portugal, utilizando redes sociais e e-mail para o efeito. Deste modo a amostra

foi considerada não probabilística e de conveniência. A recolha de dados decorreu entre Junho e Setembro de 2023.

O questionário era composto por um grupo de questões sobre aspectos sociodemográficos e três conjuntos de itens, cada um dos quais adaptado de três escalas previamente utilizadas e validadas. A primeira parte era constituída pela tradução portuguesa (MAMEDES, 2009) do *Oxford Happiness Questionnaire – short version* (OHQ) que compreende oito questões respondidas em escala de Likert de cinco pontos (0 = “discordo totalmente” a 4 = “concordo totalmente”) destinadas a avaliar a felicidade subjectiva (HILLS; ARGYLE, 2002). O segundo conjunto de questões continha os sete itens da escala *Satisfaction with Food-Related Life* (SFRL) também respondidos em escala de Likert de cinco pontos, com duas questões estruturadas de forma invertida (GRUNERT et al., 2007), segundo a sua tradução portuguesa (SILVA, 2010). A terceira componente era a tradução para português, realizada pelos autores do presente trabalho, da escala *Epicurean Eating Pleasure* (CORNIL; CHANDON, 2016) nunca aplicada em Portugal e também respondida em escala de Likert de cinco pontos.

Anexa ao questionário era apresentada uma declaração de consentimento informado a que os participantes tiveram de responder afirmativamente para aceder ao questionário. Os questionários foram respondidos autonomamente pelos indivíduos.

Este estudo, bem como o questionário utilizado, foi aprovado pela Comissão de Ética da Atlântica - Instituto Universitário (Processo nº 03/2023).

Os dados foram recolhidos numa base de dados em MS[®] Excel[®] e o tratamento estatístico foi realizado através do programa R 4.3.2 (R Core Team, 2023). A amostra foi caracterizada através das frequências e percentagens das suas características sociodemográficas. A consistência interna das escalas foi avaliada através do teste de alfa de Cronbach. A estrutura factorial foi analisada por Análise Factorial Exploratória (EFA) e Análise Factorial Confirmatória (CFA). Foram ainda analisadas possíveis associações entre as escalas e as características sociodemográficas da amostra através de análise de variância unilateral (ANOVA) com teste *post-hoc* de Tukey e análise de clusters com dados mistos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram obtidas 241 respostas válidas ao questionário, todas de indivíduos maiores de idade, residentes em Portugal. Esta amostra não era representativa dos residentes em Portugal, pois apresentava desvios importantes em termos de sexo, distribuição etária e escolaridade (PORDATA, 2021). Predominavam respondentes do sexo feminino (79,3 %), jovens e com elevados níveis de escolaridade (Tabela 1).

Tabela 1: Características sociodemográficas da amostra ($n = 241$).

| | | <i>n</i> | % |
|---|---------------------|----------|-------|
| Sexo | Feminino | 191 | 79,25 |
| | Masculino | 50 | 20,75 |
| Idade/anos | 18-34 | 76 | 31,54 |
| | 35-50 | 87 | 36,10 |
| | 51-65 | 56 | 23,24 |
| | > 65 | 22 | 9,13 |
| Escolaridade | Até 9ºano | 1 | 0,41 |
| | Secundário | 33 | 13,69 |
| | Licenciatura | 124 | 51,45 |
| | Mestrado/PhD | 83 | 34,44 |
| IMC ($n = 237$)* | Baixo peso | 7 | 2,92 |
| | Normoponderal | 148 | 61,66 |
| | Pré-obesidade | 66 | 27,50 |
| | Obesidade | 19 | 7,92 |
| Responsável pela compra de alimentos | Sim | 169 | 70,12 |
| | Não | 72 | 29,88 |
| Nº refeições diárias ($n = 240$)** | Baixa frequência | 27 | 11,25 |
| | Frequência média | 130 | 54,17 |
| | Alta frequência | 83 | 34,58 |
| Actividade física | Sim | 145 | 60,17 |
| | Não | 96 | 39,83 |
| Tipo de alimentação | Flexitariana | 36 | 14,94 |
| | Ovolactovegetariana | 4 | 1,66 |
| | Omnívora | 188 | 78,01 |
| | Ovovegetariana | 1 | 0,41 |
| | Pescitariana | 11 | 4,56 |
| | Vegana | 1 | 0,41 |

*Excluídas 4 respostas com peso e/ou estatura não credíveis.

**Baixa frequência: 1, 2, 2-3; Média: 3, 3-4, 4, 4-5; Elevada: 4-6, 4-8, 5, 5-6, 6, 6-7, 7; excluída uma resposta por ser demasiado vaga.

A escala OHQ, utilizada para avaliar a felicidade subjectiva dos respondentes, mostrou um valor α de Cronbach de 0,66, considerado aceitável e indicativo de uma moderada consistência interna nas respostas. Os testes de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e de esfericidade de Bartlett indicaram adequação dos dados para realização de análise dimensional (KMO = 0,68; p de Bartlett < 0,001). Foram testadas soluções com um, dois e três factores por EFA, tendo a solução com 3 factores apresentado um melhor ajuste (RMSR = 0,03; TLI = 0,97; RMSEA = 0,04), mas excluindo dois itens: “Considero algumas coisas encantadoras” e “Não tenho muitas memórias felizes do passado”. Análise posterior por CFA, sugere um melhor ajuste com 2 factores correlacionados (RMSR = 0,07; TLI =

0,78; RMSEA = 0,13), excluindo os mesmos dois itens. Esta estrutura pode denotar uma má compreensão por parte dos respondentes dos dois itens citados. Os autores da escala original consideram a mesma como unidimensional, embora os resultados apresentados não sejam completamente esclarecedores (HILLS; ARGYLE, 2002).

No modelo com dois factores correlacionados observa-se que o primeiro factor inclui as questões “Sinto que a vida é sempre muito gratificante”, “Estou muito satisfeito com tudo na minha vida”, “Adapto-me sempre a tudo o que quero” e “Estou sempre completamente atento ao que me rodeia”, que reflectem uma atitude positiva em relação à vida e uma satisfação geral. O segundo factor, composto pelas questões “Não me sinto especialmente satisfeito com a minha maneira de ser” e “Não me acho atraente”, sugere uma avaliação menos favorável da auto-imagem e da satisfação pessoal, indicando uma possível associação com a auto-estima e a auto-percepção.

O score médio obtido nesta escala foi de $29,5 \pm 4,1$ num máximo possível de 40, denotando um valor relativamente elevado de felicidade subjectiva, associada sobretudo à capacidade de apreciar coisas encantadoras e a experiências passadas. Através da aplicação de ANOVA unilateral, verificou-se que os participantes na faixa etária entre 18 e 34 anos apresentavam pontuações inferiores ($p < 0,05$) às daqueles entre 51 e 65 anos. Este resultado sugere que a felicidade percebida pode variar ao longo das diferentes fases da vida, sendo tendencialmente superior em indivíduos menos jovens.

A avaliação da satisfação com a vida relacionada com a alimentação, através da escala SFRL, originou uma pontuação média de $25,9 \pm 3,8$, para um máximo possível de 35 pontos, revelando uma moderadamente elevada satisfação. A escala revelou uma boa consistência interna ($\alpha = 0,73$) e adequação para a realização de análise dimensional (KMO = 0,68; p de Bartlett $< 0,001$). Foram testadas estruturas entre um e quatro factores, tendo a EFA indicado um melhor ajuste com 3 factores (RMSR = 0,03; TLI = 0,89; RMSEA = 0,09) e a CFA com 3 factores correlacionados (RMSR = 0,06; TLI = 0,80; RMSEA = 0,12), embora dois dos factores compreendessem apenas dois itens. O primeiro factor engloba questões que parecem reflectir a importância atribuída aos alimentos e refeições, assim como a satisfação geral com a qualidade e agradabilidade dos mesmos. Já o segundo factor sugere uma perspectiva negativa associada à antecipação das refeições. Por fim, o terceiro factor parece capturar a percepção geral de satisfação com as condições de vida específicas relacionadas com a alimentação. Em estudos anteriores, os autores encontraram estruturas unidimensionais, mas apenas após excluírem alguns dos itens (GRUNERT et al., 2007; SCHNETTLER et al., 2013). Foi ainda referido que os resultados da escala podem ser sensíveis a diferenças socioculturais das amostras utilizadas (SCHNETTLER et al., 2013).

A aplicação do teste ANOVA unilateral revelou que os respondentes que praticavam exercício físico e aqueles que realizavam um maior número de refeições diárias apresentavam scores mais elevados na escala ($p < 0,05$). Estando a prática de actividade física mais intensa associada ao bem-estar geral dos indivíduos, parece natural que esse bem-estar

se estenda também à sua relação com os alimentos.

A escala utilizada para avaliação do prazer Epicuriano revelou também uma boa consistência interna ($\alpha = 0,80$) e adequação para a realização de análise dimensional (KMO = 0,81; p de Bartlett < 0,001). A EFA mostrou um melhor ajuste para a solução com dois factores (RMSR = 0,04; TLI = 0,95; RMSEA = 0,06) do que com um ou três factores. A CFA indicou também uma estrutura com dois factores, correlacionados, mas excluindo o item “Se tentar consigo imaginar, claramente e facilmente o sabor de muitos pratos” (RMSR = 0,05; TLI = 0,93; RMSEA = 0,09). O primeiro factor engloba questões relacionadas com a apreciação estética e artística da comida, indicando uma apreciação mais profunda e artística da experiência gastronómica. O segundo factor sugere uma dimensão mais social e comunicativa da experiência gastronómica.

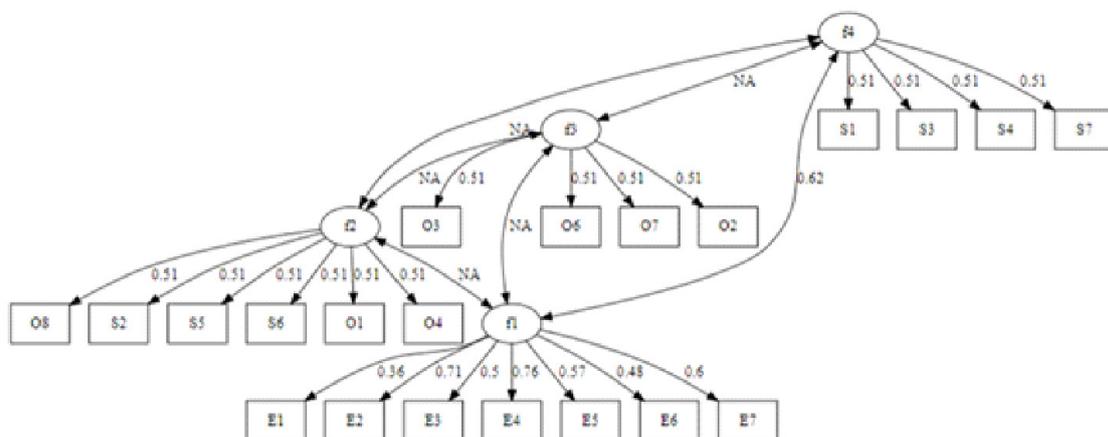
Os resultados indicam que a escala adoptada para avaliar o prazer Epicuriano, e a sua tradução para português, demonstra consistência interna e validade, sustentada por análises exploratórias e confirmatórias. A estrutura com dois factores reflecte a natureza multifacetada do prazer Epicuriano. Os dois factores encontrados neste estudo poderão ser descritos como Significado e Sensações. Estes dois construtos são mencionados pelos criadores da escala, embora a análise por Análise de Componentes Principais por eles realizada tenha indicado a existência de um único componente (CORNIL; CHANDON, 2016). Não foi encontrado qualquer estudo relatando análise factorial realizada com esta escala.

As respostas à escala originaram uma pontuação média de $24,5 \pm 4,5$, num máximo possível de 35, indicando também um valor razoavelmente elevado de prazer relacionado com os alimentos. Através da aplicação da ANOVA unilateral, verificou-se uma associação significativa ($p < 0,001$) entre scores elevados e o ser responsável pela compra de alimentos. A responsabilidade pela compra de alimentos aparece assim fortemente ligada a uma maior apreciação estética pelo que comem, mas não a uma vontade excessiva de ingerir alimentos.

As três escalas referidas anteriormente eram parte integrante do questionário que se pretendia validar para caracterizar o bem-estar alimentar, pelo que era necessário fazer também a sua avaliação global.

A consistência interna do conjunto das questões, resultante das três escalas, exibiu um coeficiente alfa de Cronbach de 0,81, sugerindo uma boa confiabilidade para esta estrutura de questionário, já que nenhuma questão apresentou um valor individual inferior a 0,80. O teste KMO produziu um valor de 0,77 e o teste de esfericidade de Bartlett resultou num valor $p < 0,001$. Apesar de se verificar a existência de multicolinearidade entre variáveis, os índices acima e a utilização de cinco categorias na escala de resposta legitimavam a realização de análise factorial. Foram testadas soluções entre 1 e 5 factores por EFA, verificando-se um melhor ajuste com cinco factores (RMSR = 0,04; TLI = 0,77; RMSEA = 0,07), sendo que dois dos factores compreendiam apenas dois itens. Todos os modelos

testados excluía a questão “Considero algumas coisas encantadoras” do OHQ. Posterior análise por CFA revelou um melhor ajuste (RMSR = 0,13; TLI = 0,66; RMSEA = 0,09) para uma estrutura com 4 factores, em que os factores 1 e 4 estavam correlacionados (Figura 1). O primeiro factor é exclusivamente composto por itens da escala de prazer Epicuriano e reflecte uma abordagem mais sofisticada e hedonista da experiência alimentar. O segundo factor engloba 3 questões da OHQ e outras 3 da SFRL e parece implicar uma perspectiva negativa que se estende para lá das experiências alimentares. No terceiro factor estão presentes 4 questões da OHQ, relacionadas com uma orientação positiva para a vida, transcendendo o âmbito da alimentação. O quarto factor, com 4 itens da SFRL, parece sintetizar uma avaliação holística e global da satisfação alimentar e com a vida.



Era expectável uma estrutura tridimensional, com cada factor associado a uma das escalas, no entanto tal só ocorreu com a escala de prazer Epicuriano. A estrutura factorial encontrada poderá sugerir a necessidade de introduzir algumas alterações ao questionário, nomeadamente a retirada das questões não retidas em factores e rephrasear alguns itens que poderão ter sido mal compreendidos. Por outro lado, poderá ser interessante introduzir questões que permitam aprofundar as razões por trás das antecipações negativas e descontentamento associadas ao segundo factor.

Com o objectivo de obter um score global indicativo do bem-estar alimentar adicionou-se as pontuações obtidas nas três escalas componentes do questionário, alcançando-se um valor médio de $70,95 \pm 9,13$, num máximo possível de 110, sugerindo uma relativamente elevada satisfação com os diversos elementos relacionados com o bem-estar alimentar.

Foi realizada uma análise de clusters com dados mistos ao conjunto dos resultados obtidos por aplicação do questionário, tendo-se identificado, como melhor solução, a existência de 3 clusters. No primeiro cluster, encontram-se os respondentes com pontuação mais elevada na escala de prazer Epicuriano, que são maioritariamente mulheres,

entre os 35 e 50 anos e com formação académica superior. Este grupo demonstrou ser normoponderal, não ter actividade física regular e ter uma elevada frequência de compra de alimentos. O segundo cluster incluía respondentes com valores elevados na SFRL, sendo constituído maioritariamente por mulheres entre 18 e 34 anos, licenciadas. Eram normoponderais e praticantes de actividade física, participando também activamente na compra de alimentos. Já no terceiro cluster, estavam os respondentes com valores mais baixos em quase todos os itens do questionário e era composto por homens entre 51 e 65 anos, com formação académica superior e praticantes de actividade física. Este grupo apresentava pré-obesidade e não participava na compra de alimentos.

As características do primeiro cluster sugerem uma abordagem consciente e apreciativa da alimentação; o segundo cluster estará associado a uma abordagem activa e socialmente consciente em relação à alimentação, verificando-se um compromisso entre alimentação, saúde e bem-estar; o terceiro cluster evidencia desafios relativamente ao bem-estar e à apreciação alimentar, possivelmente ligados à idade mais avançada, pré-obesidade e não participação nas escolhas alimentares.

Esta distribuição de clusters destaca a importância de não se considerar apenas as características sociodemográficas, mas também incluir comportamentos alimentares e actividade física, quando se pretende caracterizar o bem-estar alimentar.

Observou-se uma tendência de diminuição do bem-estar alimentar com o aumento da idade, em particular entre os homens, sugerindo que condições sociais e a degradação da saúde associada ao envelhecimento poderão influenciar negativamente a satisfação com a alimentação ao longo da vida. Essa tendência é menos nítida entre as mulheres, possivelmente devido ao papel mais tradicional destas na organização e preparação de refeições.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos demonstram a capacidade deste questionário produzir informações úteis sobre as preferências e atitudes relacionadas com a alimentação da amostra. Foram, no entanto, identificadas algumas limitações que servirão de base a uma melhoria na ferramenta, nomeadamente com a incorporação de elementos culturais específicos.

Foi caracterizado o bem-estar alimentar da amostra utilizada, demonstrando-se uma complexa relação entre factores sociodemográficos e a satisfação alimentar. Ao explorar a intersecção entre felicidade subjectiva, satisfação relacionada com a alimentação e o prazer Epicuriano, foi possível identificar padrões que contribuirão para uma melhor compreensão da dinâmica alimentar.

Este estudo sugere a possibilidade de definir estratégias de promoção da saúde e bem-estar alimentares, mais individualizadas ou dirigidas a grupos específicos da população.

REFERÊNCIAS

BOELSMA, Esther; BRINK, Elizabeth J.; STAFLEU, Annette; HENDRIKS, Henk F. J. Measures of postprandial wellness after single intake of two protein-carbohydrate meals. **Appetite**, [S. l.], v. 54, n. 3, p. 456–464, 2010. DOI: 10.1016/j.appet.2009.12.014.

CORNIL, Yann; CHANDON, Pierre. Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing. **Appetite**, [S. l.], v. 104, p. 52–59, 2016. DOI: 10.1016/j.appet.2015.08.045.

CORNIL, Yann; CHANDON, Pierre; TOUATI, Nouha. Plaisir épicurean, plaisir viscéral et préférence de tailles de portions alimentaires. **Cahiers de Nutrition et de Diététique**, [S. l.], v. 53, p. 77–85, 2018. DOI: 10.1016/j.cnd.2018.01.005.

GRUNERT, Klaus G.; DEAN, Moira; RAATS, Monique M.; NIELSEN, Niels Asger; LUMBERS, Margaret; FOOD IN LATER LIFE TEAM. A measure of satisfaction with food-related life. **Appetite**, [S. l.], v. 49, p. 486–493, 2007. Disponível em: <https://sci-hub.se/10.1016/j.appet.2007.03.010>. Acesso em: 10 Nov. 2022.

GUILLEMIN, I. et al. How French subjects describe well-being from food and eating habits? Development, item reduction and scoring definition of the Well-Being related to Food Questionnaire (Well-BFQ©). **Appetite**, [S. l.], v. 96, p. 333–346, 2016. DOI: 10.1016/j.appet.2015.09.021.

HILLS, Peter; ARGYLE, Michael. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. **Personality and Individual Differences**, [S. l.], v. 33, p. 1073–1082, 2002. Disponível em: www.elsevier.com/locate/paid.

KING, Silvia C. et al. Development of a questionnaire to measure consumer wellness associated with foods: The WellSense Profile™. **Food Quality and Preference**, [S. l.], v. 39, p. 82–94, 2015. DOI: 10.1016/j.foodqual.2014.06.003.

MAMEDES, Ana Karina Pereira. **Exploração psicométrica da versão portuguesa da Oxford Happiness Questionnaire na população angolana e posterior comparação com a população portuguesa**. 2009. MSc Thesis - ISPA, Lisboa, 2009. Acesso em: 15 dez. 2022.

OLIVEIRA, Leandro; POÍNHOS, Rui; VAZ DE ALMEIDA, Maria Daniel. Food-related quality of life among older adults living in community: A multi-factorial approach. **Clinical Nutrition ESPEN**, [S. l.], v. 44, p. 224–229, 2021. DOI: 10.1016/j.clnesp.2021.06.013.

PORDATA. **População residente, média anual: total e por grupo etário**. 2021.

Disponível em: [https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o + residente+m%C3%A9dia+anual + total+e+por+ grupo + et%C3%A1rio-10](https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+m%C3%A9dia+anual+total+e+por+grupo+et%C3%A1rio-10). Acesso em: 22 jun. 2022.

SCHNETTLER, Berta; MIRANDA, Horacio; SEPÚLVEDA, José; DENEGRÍ, Marianela; MORA, Marcos; LOBOS, Germán; GRUNERT, Klaus G. Psychometric properties of the satisfaction with food-related life scale: Application in Southern Chile. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, [S. l.], v. 45, n. 5, p. 443–449, 2013. DOI: 10.1016/j.jneb.2012.08.003.

SILVA, Ana Teresa dos santos. **Avaliação da Satisfação com a Alimentação dos Utentes da Casa de Repouso de Coimbra**. 2010. BSc Thesis - Universidade do Porto, Porto, 2010. Acesso em: 22 nov. 2022.