

TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DA ESCALA *SUSTAINABLE AND HEALTHY EATING BEHAVIORS* EM UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES

TRANSLATION AND CROSS-CULTURAL ADAPTATION OF THE *SUSTAINABLE AND HEALTHY EATING BEHAVIORS* SCALE IN PORTUGUESE UNIVERSITY STUDENTS

A, O,
ARTIGO ORIGINALAna Gabriela Cabilhas^{1,2*}  ; Sara Rodrigues^{2,4}  ; Cláudia Afonso^{2,4} 

¹ Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, Rua do Campo Alegre, s/n, 4169-007 Porto, Portugal

² Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Rua do Campo Alegre, n.º 823, 4150-180 Porto, Portugal

³ EPIUnit – Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto, Rua das Taipas, n.º 135, 4050-600 Porto, Portugal

⁴ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR), Rua das Taipas, n.º 135, 4050-600 Porto, Portugal

*Endereço para correspondência:

Ana Gabriela Cabilhas
anacabilhas@gmail.com
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Rua do Campo Alegre, n.º 823, 4150-180 Porto, Portugal

Histórico do artigo:

Recebido a 14 de setembro de 2023
Aceite a 31 de março de 2024

RESUMO

Permanecem desafios para melhorar o estado nutricional das populações e garantir padrões de produção e consumo sustentáveis. A escala *Sustainable and Healthy Eating Behaviors* avalia comportamentos alimentares saudáveis e sustentáveis em jovens adultos polacos. No nosso melhor conhecimento, em Portugal, desconhece-se a existência de um instrumento que avalie estes comportamentos, de forma holística, em jovens adultos universitários. Como tal, o objetivo do estudo consistiu em traduzir e adaptar transculturalmente esta escala para esta população. Após obtenção da versão portuguesa da escala, através da tradução e retrotradução, procedeu-se à sua adaptação transcultural, com a participação de 30 jovens adultos, numa entrevista semiestruturada, com a aplicação direta da versão preliminar da escala. Depois, foram realizadas adaptações às afirmações da escala, que tinham suscitado problemas de compreensão por parte dos universitários e como resultado das sugestões feitas pelo painel de especialistas. Obteve-se a versão final da escala em língua portuguesa, pelo que será possível caracterizar os comportamentos alimentares saudáveis e sustentáveis em universitários portugueses e avaliar o impacto de projetos de educação alimentar e de políticas alimentares nesta população.

PALAVRAS-CHAVE

Adaptação transcultural, Comportamentos alimentares, Escala, Sustentabilidade, Tradução, Universitários

ABSTRACT

Challenges remain to improve the nutritional status of populations and ensure sustainable production and consumption patterns. The Sustainable and Healthy Eating Behaviors scale assesses healthy and sustainable eating behaviors in Polish young adults. To this day, there is no tool assessing these behaviors, having a more holistic approach, in young adult university students. Therefore, this study aimed to translate and cross-culturally adapt the Sustainable and Healthy Eating Behaviors scale in this population. After obtaining the portuguese version of the scale through translation and back translation, 30 young adults participated in a semi-structured interview with the direct application of a preliminary version of the scale for cross-cultural adaptation. Then, the scale's statements were adjusted, considering problems of understanding by university students and suggestions made by a panel of experts. By obtaining the final version of the scale in the Portuguese, it will be possible to characterize the healthy and sustainable eating behaviors in Portuguese university students and to assess the impact of food education projects and food-relation policies in this population.

KEYWORDS

Cross-cultural adaptation, Food behaviors, Scale, Sustainability, Translation, University students

INTRODUÇÃO

Combater a malnutrição em todas as formas, desde a desnutrição à obesidade, é um desafio do século XXI (1, 2). Além da morbidade e mortalidade associada à alimentação inadequada, o atual padrão de consumo alimentar é uma ameaça ambiental, pela perda de biodiversidade, poluição do solo, água e ar (3). A produção agrícola é responsável por 40% do uso global da terra (4) e representa 69% do consumo total de água doce (5). Os sistemas alimentares globais correspondem a cerca de um terço do total de emissões de gases com efeito de estufa (6). E, enquanto 870 milhões de pessoas

passam fome no mundo, um terço dos alimentos produzidos é desperdiçado (7). Como resultado, a crise climática influenciará a qualidade e quantidade de alimentos produzidos e a capacidade de distribuí-los de forma equitativa (8, 9).

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura define dieta sustentável aquela que tem baixo impacto ambiental e contribui para a segurança alimentar e nutricional da população, assim como para o seu estado de saúde, no presente e no futuro. As dietas sustentáveis protegem e respeitam a biodiversidade e o ecossistema; além de otimizarem os recursos naturais e

humanos. Estas são também culturalmente aceites, nutricionalmente adequadas, acessíveis pela população, seguras e economicamente justas (10). Em 2015, a Organização das Nações Unidas estabeleceu um plano de ação com 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) até 2030 (11). Embora Portugal ocupe o 18.º lugar, num total de 166 países que são avaliados em relação à implementação dos ODS, permanecem grandes desafios para erradicar a fome, garantir a segurança alimentar, melhorar a alimentação e o estado nutricional das populações e promover a agricultura sustentável; e garantir padrões de produção e consumo sustentáveis (12). Deste modo, deve ser dada mais ênfase à mudança de comportamentos dos consumidores, para que os padrões alimentares beneficiem a saúde humana e do planeta (13). Urge uma intervenção direcionada à população, o que requer atenção aos contextos culturais e sociais dos consumidores (14). A avaliação do grau de preocupação e de adesão a comportamentos e atitudes relacionadas com a sustentabilidade é relevante na definição de ações que conduzam a práticas de consumo alimentar sustentáveis. O recurso a escalas e questionários permite avaliar a adesão a padrões alimentares, a sua associação com resultados em saúde ou estudar fatores associados, sendo importantes na intervenção em política alimentar e na educação para a saúde (15). Na literatura é possível encontrar instrumentos de medição que avaliam comportamentos sustentáveis associados à alimentação. Tobler *et al.* (16) desenvolveram o *Index of sustainability of food practices*, constituído por 6 itens, em escala de 4 pontos, que procura conhecer a predisposição de consumidores adultos suíços para a adoção de padrões de consumo alimentar que minimizem o impacto ambiental. Verain *et al.* (17) exploraram a distinção entre escolhas alimentares sustentáveis e comportamentos de restrição em adultos holandeses, através da aplicação da escala *Sustainable food behavior*, de 9 itens e resposta dicotómica. Weller *et al.* (18) validaram a escala *Green eating behavior*, com 6 itens, para avaliar a consciência ambiental aplicada ao consumo alimentar em universitários americanos. Todavia, estes instrumentos não consideram premissas associadas a uma alimentação saudável na avaliação de comportamentos alimentares sustentáveis. Para suprir esta lacuna, Żakowska-Biemans *et al.* (19) desenvolveram a escala *Sustainable and Healthy Eating (SHE) Behaviors* para avaliar os comportamentos alimentares saudáveis e sustentáveis (CASS) autoreportados por adultos jovens polacos. A escala integra 34 itens e avalia 8 fatores: Alimentação saudável; Certificação e marcas de qualidade; Redução do consumo de carne; Preferência por alimentos locais; Escolha de alimentos pobres em gordura; Redução do desperdício alimentar; Respeito pelo bem-estar animal e Preferência por alimentos sazonais. Cada afirmação é pontuada conforme a sua frequência, numa escala de resposta tipo *Likert* (1–nunca, 2–muito raramente, 3–raramente, 4–às vezes, 5–frequentemente, 6–muito frequentemente, 7–sempre). As pontuações dos fatores são calculadas pela média das pontuações atribuídas aos itens desse fator. A pontuação total da escala é obtida pela média das pontuações atribuídas aos fatores.

No nosso melhor conhecimento, em Portugal, são poucos os instrumentos que avaliam os CASS. O Índice KIDMED que tem por objetivo avaliar a adesão ao padrão alimentar mediterrânico, um padrão alimentar saudável e sustentável adaptado à cultura portuguesa, seria um instrumento interessante mas este encontra-se atualmente adaptado para a população alvo a que se destina – adolescentes (20). Desta forma, com o presente estudo pretende-se traduzir e adaptar a escala SHE para uma população de jovens adultos portugueses a frequentar o ensino superior. O período

universitário pode ter um grande impacto no desenvolvimento de padrões de consumo alimentar que terão efeitos a longo prazo, na idade adulta (21), pelo que se revela de grande interesse estudar e avaliar os hábitos alimentares deste segmento da população. Como a compreensão incorreta dos itens poderá comprometer a avaliação de CASS, a adaptação deve ponderar as perspetivas dos estudantes, maximizando-se a obtenção de equivalências semântica, idiomática, conceptual e cultural entre a escala original e a escala portuguesa (20). A sua aplicação permitirá traçar um diagnóstico aos CASS dos portugueses, útil na elaboração de programas de saúde pública e basilar para acelerar o cumprimento da Agenda para o Desenvolvimento Sustentável.

OBJETIVOS

Traduzir e adaptar transculturalmente a escala SHE para a língua portuguesa em universitários portugueses.

METODOLOGIA

Tradução e Adaptação Transcultural da escala SHE

A partir da versão em inglês cedida pelo autor original, os itens da escala foram traduzidos e adaptados para a língua portuguesa, de acordo com a recomendação internacional de Beaton e Bombardier (22), seguida em trabalhos anteriores (20). 1: A primeira etapa constitui na tradução preliminar da versão em inglês para a língua portuguesa, por dois indivíduos independentes, ambos fluentes em inglês e nativos da língua portuguesa, sendo que apenas um estava bem informado sobre os objetivos do estudo e conceitos para análise. 2: As traduções foram avaliadas pela equipa de investigação e pelos tradutores e foi obtida uma versão consensualizada. 3: Seguiu-se para a retrotradução, ou seja, a tradução da versão em língua portuguesa para o inglês, por um indivíduo bilingue, nativo em inglês e sem conhecimento sobre o instrumento, o que permitiu reconhecer inconsistências em relação à versão original. 4: A equipa de investigação e os tradutores envolvidos analisaram as diferenças entre a versão original, as duas traduções e a retrotradução, e a versão retrotraduzida foi considerada equivalente à original. 5: O estudo incluiu uma amostra não probabilística de conveniência, tendo sido convidados 40 participantes, dos quais 35 aceitaram integrar o estudo e 5 recusaram. Foi realizado um pré-teste através de entrevistas semiestruturadas. Cada participante preencheu um questionário que integrava dados sociodemográficos, como idade, sexo, área de estudo (Escola Superior de Saúde (ESS), Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto (ISCAP) ou Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP)) e grau académico que frequenta (licenciatura ou mestrado), e a escala. Depois, o participante foi entrevistado, com recurso a um guião de entrevista com os objetivos da investigação, as questões fundamentais e de recurso. Assim, foi possível verificar se os itens da escala eram compreendidos e indagar sobre a sua extensão. 6: Após análise das perspetivas dos participantes acerca da escala, obtidas pelos dados transcritos das entrevistas, foi necessário reformulá-la para melhor adaptação à amostra em estudo. 7: Um painel de 5 especialistas, com publicações nas áreas da sustentabilidade alimentar e psicologia da saúde, fez sugestões à clareza e adequação da escala e validou as adaptações efetuadas.

Análise dos Dados

O conteúdo das entrevistas foi transcrito em texto, tendo sido feita a análise de conteúdo com uma primeira leitura dos dados e, depois, o agrupamento da informação numa tabela de categorias

e subcategorias (23). A análise descritiva dos dados obtidos com a resposta ao questionário foi realizada recorrendo-se ao programa *IBM SPSS Statistics 26.0*. Para testar a normalidade das variáveis foi utilizado o teste de *Shapiro-Wilk*. Aplicou-se o teste *T-Student* para 2 amostras independentes, de modo a analisar a pontuação média total e a pontuação média por fator da escala em função do sexo. O mesmo teste foi aplicado para explorar a pontuação média total em função do grau académico e o teste de *Kruskal-Wallis* para analisar a pontuação média total da escala em função da instituição de ensino. Foi fixado $\alpha=0,05$ como nível de significância.

Procedimentos Éticos

A Comissão de Ética da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto aprovou o projeto de investigação (CE2020/1002), foi obtida a permissão do autor para uso da escala SHE em língua inglesa, e todos os estudantes deram o seu consentimento informado para participar no estudo.

RESULTADOS

Caracterização da Amostra

A média de idades dos estudantes foi de 21,8 anos (DESVIO-PADRÃO(DP)=1,5), variando entre 19 e 25 anos. A amostra era maioritariamente do sexo feminino (56,7%). Estavam inscritos no ISEP 46,7% dos estudantes, 33,3% no ISCAP e 20,0% na ESS. Frequentavam licenciatura 66,7% e mestrado 33,3%.

Avaliação dos CASS

A pontuação média total foi de 3,9 (DP=1,1). A pontuação média do fator “Redução do consumo de carne” foi a mais baixa da escala, 2,5 (DP=1,1). A pontuação média do fator “Evitar o desperdício alimentar” foi a mais elevada da escala, 5,4 (DP=1,2). As pontuações médias total e por fator constam na Tabela 1. Obtiveram-se diferenças estatisticamente significativas ($p=0,024$) na pontuação média total entre jovens do sexo feminino e do sexo masculino, ou seja, as estudantes tiveram maior frequência dos CASS. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($p=0,220$) na pontuação média total entre universitários na licenciatura e no mestrado e o mesmo se observou na pontuação média total entre jovens conforme a área de estudo ($p=0,883$).

Proposta de Adaptação da Escala SHE

A totalidade das alterações realizadas à escala é apresentada na

Tabela 2, sendo que se destacam as seguintes:

- Originalmente, apenas os pontos mínimo, máximo e intermédio da escala de *Likert* estavam legendados. A pedido de 3 estudantes, todos os pontos foram legendados, para facilitar o raciocínio aquando do preenchimento da escala.
- O termo “vegetais” foi trocado por “produtos hortícolas”, por ser o adequado do ponto de vista técnico-científico. A alteração foi uniformizada em toda a escala.
- Na afirmação (A) 3 incluíram-se exemplos de aditivos alimentares naturais e artificiais, pois 3 estudantes reportaram dificuldades (Resposta (R) 1: “Não sei diferenciar aditivos de ingredientes artificiais.”). Na A5 foi adicionado um exemplo de ingrediente artificial. A A4 teve erros na interpretação por desconhecimento do conceito (Entrevistadora (E): “Pode dar-me um exemplo de um alimento que contém ingredientes naturais?”; R20: “A fruta...”), logo os peritos exemplificaram.
- Na A6, o conceito “alimentos orgânicos” foi substituído por “alimentos de produção biológica”, por ter sido referido pelos especialistas que seria o mais adequado em termos de adaptação para a língua e cultura portuguesas, e com igual justificação, na A12, o conceito “sazonais” foi substituído por “da época”.
- Na A7, 1 perito alertou que as marcas e selos de qualidade podem não estar no rótulo, mas noutro local da embalagem, pelo que a frase foi ajustada. A palavra “certificados” foi trocada por “selos”, por sugestão do mesmo perito. Note-se que 1 estudante exemplificou o semáforo nutricional como marca de qualidade do produto. Porém, os peritos decidiram não colocar exemplos, pela diversidade de selos e marcas de qualidade que podem constar no produto.
- Na A8, 1 perito sugeriu mudar o conceito “certificado regional” para “certificado regional ou tradicional”, garantindo indicações geográficas ou especialidades tradicionais. Foi necessário dar exemplos. A coerência foi mantida na A11.
- Na A10, a palavra “restos” foi trocada por “sobras”, pela adequação científica.
- A A13 foi reorganizada, sem alteração do conteúdo (R12: “Quando li a frase esqueci-me dos agricultores, (...) o sazonal no fim da frase tem mais destaque.”).
- Na A14, os peritos acrescentaram exemplos, uma vez que nenhum inquirido identificou os néctares como bebida açucarada.
- Na A15 foi recomendado pelos peritos juntar exemplos do uso de sal adicionado, desde logo, produtos com elevado teor de sal, dado que ao longo das entrevistas, as respostas foram restritas à redução do uso de sal adicionado.

Tabela 1

Pontuação da escala *Sustainable and Healthy Eating* (SHE)

ITENS DA ESCALA SHE	PONTUAÇÃO						VALOR DE p*
	TOTAL (n=30)		FEMININO (n=17)		MASCULINO (n=13)		
	MÉDIA	DESVIO-PADRÃO	MÉDIA	DESVIO-PADRÃO	MÉDIA	DESVIO-PADRÃO	
Total	3,86	1,09	4,24	0,92	3,35	1,11	0,024
Alimentação saudável	3,92	1,40	4,28	1,29	3,45	1,44	0,105
Certificação e marcas de qualidade	3,91	1,51	4,22	1,27	3,49	1,74	0,216
Redução do consumo de carne	2,50	1,14	2,72	1,23	2,21	0,97	0,230
Preferência por alimentos locais	3,27	1,51	3,57	1,47	2,87	1,54	0,218
Escolha de alimentos pobres em gordura	4,04	1,82	4,80	1,67	3,05	1,56	0,007
Redução do desperdício alimentar	5,42	1,15	5,78	1,02	4,95	1,17	0,046
Respeito pelo bem-estar animal	3,70	1,91	4,18	2,12	3,08	1,45	0,120
Preferência por alimentos sazonais	4,09	1,34	4,37	1,17	3,72	1,49	0,188

* teste T-Student para 2 amostras independentes

- Na A16, o termo “muitas vitaminas e minerais” foi substituído por “ricos em vitaminas e minerais”, tendo sido referido pelos peritos que seria o mais adequado cientificamente. Com igual justificação, na A18, o termo “alimentos nutritivos” foi substituído por “alimentos ricos do ponto de vista nutricional”.

- Na A22, o termo “cultivo próprio” foi substituído por “da minha própria produção”, considerando a adequação à língua portuguesa pelos peritos.

- Na A24 foi óbvio o desconhecimento do conceito de leguminosas (E: “Sabe o que são leguminosas?”; R8: “Acho que são legumes...”; R13: “É o tomate, feijão verde, feijão frade.”). Os peritos sugeriram adicionar exemplos de leguminosas.

- Na A29, os peritos adequaram à realidade portuguesa, onde se

pode encontrar no supermercado ovos com diferentes modos de criação das galinhas.

- Na A31, o termo “muita gordura” passou a “rico em gordura”, por ser o correto na adaptação para a língua portuguesa, conforme os peritos. Nas A32 e A33, “produtos baixos em gordura” foi mudado para “produtos pobres em gordura”.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A maioria dos estudantes considerou a escala de fácil preenchimento e útil (R17: “Acho que qualquer estudante percebe.”), estimulando a autoavaliação sobre os CASS (R14: “Obrigou-me a pensar nos meus hábitos e já não pensava há algum tempo...”; R4: “Nunca tinha pensado tanto como neste questionário.”). Apenas 1 estudante

Tabela 2

Adaptações à escala *Sustainable and Healthy Eating* (SHE), resultantes das entrevistas a estudantes e do Comité de especialistas

VERSÃO APLICADA	VERSÃO FINAL	ALTERAÇÕES APÓS	
		E	CE
A1. Eu como cinco porções de fruta e vegetais por dia.	A1. Eu como cinco porções de frutas e produtos hortícolas por dia.		X
A2. Eu escolho produtos à base de cereais integrais.	A2. Eu escolho produtos à base de cereais integrais.		
A3. Eu escolho alimentos que não contêm aditivos.	A3. Eu escolho alimentos que não contêm aditivos (ex. antioxidantes naturais ou artificiais, corantes naturais ou artificiais, ...).	X	X
A4. Eu escolho alimentos que contêm ingredientes naturais.	A4. Eu escolho alimentos que contêm ingredientes naturais (ex: iogurte natural em vez de iogurte aromatizado).	X	X
A5. Eu escolho alimentos que não contêm ingredientes artificiais.	A5. Eu escolho alimentos que não contêm ingredientes artificiais (ex: aditivos alimentares artificiais).	X	X
A6. Sempre que possível, eu compro alimentos orgânicos.	A6. Sempre que possível, eu compro alimentos de produção biológica .		X
A7. Quando compro alimentos, eu verifico os certificados e as marcas de qualidade no rótulo.	A7. Quando compro alimentos, eu verifico os selos e as marcas de qualidade do produto .		X
A8. Eu escolho produtos com certificado regional.	A8. Eu escolho produtos com certificado regional ou tradicional (ex: DOP-Denominação de Origem Protegida, IGP-Indicação Geográfica Protegida, ETG-Especialidade Tradicional Garantida, ...).	X	X
A9. Eu não desperdiço alimentos.	A9. Eu não desperdiço alimentos.		
A10. Eu reutilizo restos dos alimentos.	A10. Eu reutilizo sobras dos alimentos.		X
A11. Eu compro alimentos regionais.	A11. Eu compro alimentos regionais e/ou tradicionais .		X
A12. Eu como frutos e vegetais sazonais.	A12. Eu como frutas e produtos hortícolas da época .		X
A13. Eu faço compras nos agricultores locais sazonalmente.	A13. Sazonalmente , eu faço compras nos agricultores locais.	X	
A14. Eu evito bebidas açucaradas.	A14. Eu evito bebidas açucaradas (ex: refrigerantes tipo ice tea, cola, néctares, ...).	X	X
A15. Eu limito o uso de sal adicionado.	A15. Eu limito o uso de sal adicionado (ex: redução do sal adicionado ou de produtos com elevado teor de sal).	X	X
A16. Eu escolho alimentos que contêm muitas vitaminas e minerais.	A16. Eu escolho alimentos ricos em vitaminas e minerais.		X
A17. Eu escolho alimentos que me mantêm saudável.	A17. Eu escolho alimentos que me mantêm saudável.		
A18. Eu escolho alimentos nutritivos.	A18. Eu escolho alimentos ricos do ponto de vista nutricional .		X
A19. Eu tento manter uma alimentação saudável.	A19. Eu tento manter uma alimentação saudável.		
A20. Eu escolho alimentos que são produzidos sustentavelmente / amigos do ambiente.	A20. Eu escolho alimentos que são produzidos sustentavelmente / amigos do ambiente.		
A21. Eu compro frutos e vegetais diretamente ao agricultor.	A21. Eu compro frutas e produtos hortícolas diretamente ao agricultor.		X
A22. Sempre que possível, eu escolho frutos e vegetais do meu cultivo próprio.	A22. Sempre que possível, eu prefiro frutas e produtos hortícolas da minha própria produção .		X
A23. Eu compro alimentos produzidos localmente/ alimentos locais.	A23. Eu compro alimentos produzidos localmente/ alimentos locais.		
A24. Eu tento ingerir o máximo de leguminosas possível por forma a reduzir o consumo de carne.	A24. Eu tento ingerir o máximo possível de leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, ...) de modo a reduzir o consumo de carne.	X	X
A25. As leguminosas substituem a carne nas minhas preparações culinárias.	A25. Nas preparações culinárias que faço , as leguminosas substituem a carne.		X
A26. Eu tento consumir o máximo possível de proteínas de origem vegetal (por exemplo, leguminosas).	A26. Eu tento consumir o máximo possível de proteínas de origem vegetal (por exemplo, leguminosas).		
A27. Eu evito consumir carne.	A27. Eu evito consumir carne.		
A28. Eu escolho ovos de produção biológica/ de galinhas criadas ao ar livre.	A28. Eu escolho ovos de produção biológica/ de galinhas criadas ao ar livre.		
A29. Eu evito comprar ovos no supermercado.	A29. Eu evito comprar ovos de galinhas criadas em gaiola ou aviário .		X
A30. Sempre que possível, eu compro pescado de pesca sustentável.	A30. Sempre que possível, eu compro pescado de pesca sustentável.		
A31. Eu evito produtos que contêm muita gordura.	A31. Eu evito produtos ricos em gordura.		X
A32. Eu escolho produtos baixos em gordura.	A32. Eu escolho produtos pobres em gordura.		X
A33. Sempre que possível, eu escolho produtos baixos em gordura.	A33. Sempre que possível, eu escolho produtos pobres em gordura.		X
A34. Eu tento não deitar fora alimentos.	A34. Eu tento não deitar fora alimentos.		

A: Afirmação

E: Entrevistas a estudantes

CE: Comité de Especialistas

reportou que era a primeira vez que pensara em CASS (R1: “Já sigo blogs e páginas de Instagram de alimentação saudável e de estilos de vida sustentável há algum tempo.”; R12: “Em casa temos o hábito de ter uma alimentação saudável, mas penso que podíamos comer menos sal, carne e peixe e comer mais vegetais e leguminosas.”; R7: “Já pensei e considereei alterar os meus comportamentos alimentares, mas foi a primeira vez que me deparei com a recolha de informação relativa a esse aspeto.”).

Uma tradução simples dá origem a escalas com propriedades diferentes da original, pelo que a sua adaptação para a língua portuguesa foi semelhante ao processo de construção de uma escala (24). O painel de peritos foi essencial para assegurar o rigor científico após a tradução, nomeadamente, no uso de termos como “produtos hortícolas”. Já as entrevistas aos estudantes permitiram verificar se estes entendiam os itens do modo que era esperado pelos peritos. Em alguns casos, os jovens expuseram dúvidas ou desconhecimento de conceitos. Assim, adequar a linguagem ao público-alvo e introduzir exemplos de conceitos de difícil compreensão são essenciais para assegurar uma resposta consciente e informada. Nas entrevistas foi possível proceder a esclarecimentos e sinalizar que há obstáculos na interpretação da informação nas embalagens (R17: “Pode ser o semáforo, mas é confuso, há muita informação nos produtos.”). As principais limitações da adaptação portuguesa da escala SHE foram a extensão e a redundância associada a algumas afirmações (R5: “Acho longa e tem afirmações parecidas.”; R1: “Nas perguntas 31, 32 e 33 apesar de perguntarem coisas diferentes, na prática não existe uma clara distinção entre elas.”; R7: “A 21 sobrepõe-se à 13 (...).” Como a escala já incorpora itens representativos de dimensões diferentes, a intenção desta repetição poderá ser medir a coerência das respostas (24). Nesta etapa, optou-se pela manutenção de todos os itens, contudo, a avaliação posterior das propriedades psicométricas da escala poderá alterar esta decisão. Uma vez que o preenchimento do questionário levantou dúvidas aos participantes, a avaliação obtida através da versão portuguesa da escala SHE poderá estar enviesada. Salvaguardando esta limitação, comparou-se esta avaliação com os resultados obtidos noutros estudos com população semelhante. A pontuação média total dos inquiridos polacos (n=220) de 4,1 está próxima da pontuação média total dos portugueses e, de igual modo, a redução do desperdício alimentar foi o comportamento com maior frequência (4,7 (DP=1,2)) e a redução do consumo de carne foi realizado com menor frequência (3,4 (DP=1,5)). Na versão turca da escala SHE (n=226) (15), embora a pontuação média total de 3,6 seja semelhante à verificada neste estudo, a preferência por alimentos locais foi o menos frequente (2,8 (DP=1,3)) e a escolha de certificação e marcas de qualidade foi o mais frequente (4,6 (DP=0,8)). Na população turca, a insegurança alimentar tem impacto negativo na adoção de CASS (25). Porém, poucos estudos foram realizados com recurso à escala, o que dificulta também a comparação de resultados entre países.

A principal vantagem do presente estudo foi obter uma versão traduzida e adaptada à cultura e língua portuguesas, contribuindo com um instrumento que avalia os CASS em jovens adultos universitários portugueses. No futuro, deve avaliar-se a reprodutibilidade e validade da escala.

CONCLUSÕES

A escala SHE foi traduzida e adaptada para universitários portugueses, através da tradução e retrotradução e da análise qualitativa às entrevistas a jovens adultos e às considerações de peritos. As entrevistas deram visibilidade ao tema e foram, em si, um momento

pedagógico. A escala permitirá caracterizar os CASS em universitários portugueses e avaliar o impacto de projetos de educação alimentar e de políticas alimentares nesta população.

CONFLITO DE INTERESSES

Nenhuma das autoras reportou conflito de interesses.

CONTRIBUIÇÃO DE CADA AUTOR PARA O ARTIGO

AGC, CA e SR: Desenvolvimento da metodologia de investigação; AGC: Recolha de dados; AGC, CA e SR: Análise e interpretação dos dados recolhidos; AGC: Redação do artigo; AGC, CA e SR: Revisão da redação do artigo e apreciação crítica do trabalho. Todos os autores leram e aprovaram a versão final do artigo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming Food Systems for Affordable Healthy Diets. Rome, Italy: Food & Agriculture Organization of the United Nations; 2020.
2. Finucane MM, Stevens GA, Cowan MJ, Danaei G, Lin JK, Paciorek CJ, et al. National, regional, and global trends in body-mass index since 1980: systematic analysis of health examination surveys and epidemiological studies with 960 country-years and 9.1 million participants. *The Lancet*. 2011;377(9765):557-67.
3. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 2019;393(10170):447-92.
4. Foley JA, DeFries R, Asner GP, Barford C, Bonan G, Carpenter SR, et al. Global consequences of land use. *Science*. 2005;309(5734):570-4.
5. United Nations Educational Scientific and Cultural Organization World Water Assessment Programme. The United Nations World Water Development Report 4: managing water report under uncertainty and risk. Paris, France: UNESCO's Headquarters; 2012.
6. Crippa M, Solazzo E, Guizzardi D, Monforti-Ferrario F, Tubiello FN, Leip A. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*. 2021;2(3):198-209.
7. Food and Agriculture Organization of the United Nations. The State of Food and Agriculture 2019. Moving forward on food loss and waste reduction. Rome, Italy: FAO Headquarters; 2019.
8. Myers SS, Smith MR, Guth S, Golden CD, Vaitla B, Mueller ND, et al. Climate Change and Global Food Systems: Potential Impacts on Food Security and Undernutrition. *Annual Review of Public Health*. 2017;38:259-77.
9. Ebi KL, Hess JJ, Watkiss P. Health Risks and Costs of Climate Variability and Change. In: Mock CN, Nugent R, Kobusingye O, Smith KR, editors. *Injury Prevention and Environmental Health*. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank; 2017.
10. Burlingame B & Dernini S. Sustainable diets: Directions and solutions for policy, research and action. Rome, Italy: FAO Headquarters; 2012.
11. United Nations. Sustainable Development Goals 2015 [citado em Agosto 2023]. Disponível em: <https://sdgs.un.org/goals>.
12. Sachs JD, LaFortune G, Fuller G, Drumm E. Implementing the SDG Stimulus. Sustainable Development Report 2023. Paris, France: SDSN, Dublin, Ireland: Dublin University Press; 2023.
13. Grosso G, Mateo A, Rangelov N, Buzeti T, Birt C. Nutrition in the context of the Sustainable Development Goals. *European Journal of Public Health*. 2020;30(Suppl_1):i19-i23.
14. Schösler H, De Boer J, Boersema JJ. Can we cut out the meat of the dish? Constructing consumer-oriented pathways towards meat substitution. *Appetite*. 2012;58(1):39-47.
15. Köksal E, Bilici S, Çitar Daziroğlu ME, Erdoğan Gövez N. Validity and Reliability of the Turkish Version of the Sustainable and Healthy Eating Behaviors Scale. *British Journal of Nutrition*. 2023:1-20.
16. Tobler C, Visschers VH, Siegrist M. Eating green. Consumers' willingness to adopt ecological food consumption behaviors. *Appetite*. 2011;57(3):674-82.

17. Verain MCD, Dagevos H, Antonides G. Sustainable food consumption. Product choice or curtailment? *Appetite*. 2015;91:375-84.
18. Weller KE, Greene GW, Redding CA, Paiva AL, Lofgren I, Nash JT, et al. Development and validation of green eating behaviors, stage of change, decisional balance, and self-efficacy scales in college students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2014;46(5):324-33.
19. Żakowska-Biemans S, Pieniak Z, Kostyra E, Gutkowska K. Searching for a Measure Integrating Sustainable and Healthy Eating Behaviors. *Nutrients*. 2019;11(1):95.
20. Rei M, Rodrigues S, Marques da Silva S. Tradução e adaptação transcultural do ÍNDICE KIDMED em adolescentes portugueses. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2022;28:06-13.
21. Pocol CB, Marinescu V, Amuza A, Cadar R-L, Rodideal A. Sustainable vs. Unsustainable Food Consumption Behaviour: A Study among Students from Romania, Bulgaria and Moldova. *Sustainability*. 2020;12(11):4699.
22. Beaton DE, Bombardier C, Guillemin F, Ferraz MB. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2000;25(24):3186-91.
23. Krippendorff K, Wolfson L. Metodología de análisis de contenido: teoría y práctica. Barcelona, Espanha: Paidós Ibérica; 1990.
24. Ribeiro JLP. Investigação e avaliação em psicologia e saúde. 2 ed. Lisboa, Portugal: Placebo Editora; 2010.
25. Tari Selcuk K, Atan RM, Arslan S, Sahin N. Is food insecurity related to sustainable and healthy eating behaviors? *Environmental Science and Pollution Research*. 2023;30(29):74280-9.