



# Ispá

Instituto Universitário  
de Ciências Psicológicas,  
Sociais e da Vida

**Comer e cuidar: Associações entre a vinculação dos  
cuidadores e práticas parentais alimentares em crianças em  
idade escolar**

Joana de Almeida Santos Nunes de Lacerda – 28653

Orientador de Dissertação:

Professora Doutora Ana Filipa Santos

Professor de Seminário de Dissertação:

Professora Doutora Maryse Guedes

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

**MESTRE EM PSICOLOGIA**

Especialidade em Psicologia e Psicopatologia do Desenvolvimento

**2024/2025**

Dissertação de Mestrado realizada sob orientação da Professora Doutora Ana Filipa Santos, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia e Psicopatologia do Desenvolvimento.

## Agradecimentos

Que alegria é chegar ao final deste percurso e sentir que está tudo a começar. Olhar para trás e para o agora, e ver tantas pessoas que fizeram parte deste caminho. Saber que a vida merece – e deve – ser partilhada com pessoas que nos fazem **sentir**. Obrigada.

À Professora Doutora Ana Filipa Santos, pela orientação incansável e apoio neste percurso que tantas vezes pareceu assustador. À Professora Doutora Maryse Guedes, que foi, sem dúvida, um pilar no mestrado. Com as suas palavras carinhosas e encorajadoras, aqui nos encontramos. Obrigada por ter dado mais do que pedíamos.

Um “Obrigada” nunca chegará para descrever o quanto me sinto grata por ti, querida mãe Lúcia. Pela mão amiga, pelos conselhos e pela força que me dás através do exemplo da força da natureza que és. Repito as vezes que forem necessárias: se hoje sou a pessoa Humana e a transbordar de amor, deve-se a ti. Obrigada, mãe.

Ao meu pai, Rui, que é, sem dúvida, o meu maior exemplo do que é profissionalismo com brio e rigor. Que me puxa e incentiva a fazer e ser melhor. Que me acalma, dá a mão e diz “eu ajudo-te”. Quando dizes “tu consegues”, aí sim, sei que consigo. Obrigada, pai.

Aos meus irmãos, Tiago e Teresa, as pessoas mais importantes na minha vida. A ti mano, companheiro de sempre, pelas gargalhadas até doer a barriga e por nunca me deixares cair. Obrigada. A ti Fiosa, por embarcares nas minhas loucuras, pela tua leveza, pela forma como cuidas e me ajudas a pôr os pés na terra. Obrigada, aos dois.

À Tita. A que sempre cuidou e esteve presente para nos tornar pessoas mais felizes. Pelos cadernos e fitas mais giras e pelas memórias que ficaram nas fotografias e no coração. Aos meus avós maternos, Avó Paula e Avô Horácio. Pelos momentos felizes que levarei para sempre comigo. Pelos Malteaser, apoio e amor incondicional. Aos meus avós paternos, Avó Bé e avô Nuno. Avó Bé, melhor confidente e grande amiga. Pelas horas a fio que confiamos uma à outra. Avô Nuno, o pilar da nossa família, que sem uma única ruga, sempre nos cuidou. À minha querida tia Mané, por estar sempre a olhar por nós e nos acompanhar. Obrigada do fundo do coração.

Aos meus primos-irmãos, Nokas, Kika, Johny e Mariazinha. Convosco cresci e tive das aventuras mais incríveis da minha vida. Pelo amor partilhado e companheirismo ao longo dos anos. Aos tios, Rita, Tiago e Gonçalo, pelos ensinamentos e apoio incondicional. Que sempre olharam por nós. E ao Tio Joel, que sempre esteve presente e pronto a ajudar no que fosse preciso. Obrigada.

Sempre me disseram que os amigos da faculdade são os amigos que levamos para a vida – assim o espero. A ti Pipo, ao meu primeiro amigo da faculdade e agora melhor amigo. Pelas danças como se ninguém estivesse a ver, o karaoke das mais variadas músicas e dos momentos de amizade e de confidencialidade. A ti, Inês, a minha melhor amiga, que sempre esteve lá incansavelmente. Que sempre deu a mão nos piores e nos melhores momentos, alguém que me entende como ninguém. Pelo teu amor, amizade e cumplicidade. Pelas gargalhadas e momentos que só nós sabemos. Obrigada.

Ao Gil, o que a sua loucura contagia e completa a minha. O que ouve “preciso de ti”, larga tudo e vai. Ao Bombarral, que escuta e diz “vais ficar bem. Eu estou aqui para o que precisares”. Aos teus momentos de devaneio que são essenciais. Ao Roka, pelas turras, abraços e risos. Pelas inúmeras gargalhadas que partilhámos e momentos repletos de felicidade e amizade. Pelo teu coração. À querida Dory, das pessoas mais doces que conheço. Que alegra qualquer pessoa e inspira com o seu ser. Obrigada. Tornaram estes 5 anos dos mais felizes da minha vida, com mais amor e mais cor.

Aos meus afilhados, Vasco, Daniel, Mafalda e Nuno. Por terem olhado para mim e terem visto alguém para se apoiarem e deixarem ser cuidados. Obrigada por me ensinarem tanto, pelo carinho, cumplicidade e amizade. Sempre que precisarem, lá estarei. A ti Miguel, ao que me ensinou a ser melhor, a abraçar a minha garra a metê-la em causas maiores, causas boas. Obrigada.

À Alegria, à Parsac, à Papaquera, Duti e Marilu. Amigas do coração que levarei para sempre comigo. Que são amigas de todas as horas e estão sempre lá. Seja para o que for. Obrigada.

Queria ainda agradecer ao Dr. João Almeida e à Dra. Ana Duarte, os meus psicólogos que me acompanharam estes últimos 4 anos. Que com o seu trabalho incrível consegui cuidar-me e preservar a minha saúde mental. Não seria coerente se não contemplasse a Psicologia e a importância cada vez mais acrescida da Saúde Mental.

Ao meu Ferrero, o meu namorado. Pelo apoio e amor incondicional. Pelas gargalhadas e momentos felizes. Por me levares a ver o mundo, sonhares tanto quanto eu e pelas incontáveis experiências incríveis que vivemos juntos. Por me apoiares em tudo e me acompanhares dando-me a mão sempre com o dobro da força. Por teres sido o meu ontem, seres o meu hoje, e vires a ser o meu amanhã. Obrigada.

E por último, a ti, Nica. Que te permitiste ser feliz, rodeando-te de amor e de todas estas pessoas. Irei proteger-te sempre. Obrigada a **ti**.

*Levo comigo pra vida...*

## Resumo

Estudos prévios mostram que as representações de vinculação dos cuidadores influenciam a sensibilidade e a responsividade parentais, podendo refletir-se nas práticas alimentares adotadas com as crianças. Compreender estas interações é crucial para promover hábitos saudáveis e autorregulação. No estado atual do conhecimento, persistem lacunas sobre o papel específico da vinculação do adulto nas práticas parentais alimentares em cuidadores de crianças em idade escolar. Assim, O presente estudo pretendeu ultrapassar estas lacunas, analisando as relações entre a vinculação do adulto e práticas parentais alimentares.

Participaram 102 cuidadores de crianças entre os 6 e aos 10 anos. Foram aplicados o *Experiences in Close Relationships – Relationship Structures Questionnaire* (ECR-RS) para avaliar a vinculação adulta e o *Comprehensive Feeding Practices Questionnaire* (CFPQ) para avaliar as práticas parentais alimentares.

Os resultados indicaram predominância de práticas responsivas (equilíbrio/variedade, ambiente, monitorização, modelagem, envolvimento) refletindo sensibilidade e ajustamento às necessidades infantis. Verificou-se associação negativa entre ansiedade de vinculação e controlo da criança, sugerindo que cuidadores mais ansiosos tendem a conceder menor autonomia alimentar. Adicionalmente, observaram-se relações entre variáveis sociodemográficas e práticas alimentares: cuidadores com maior escolaridade adotaram práticas mais responsivas, enquanto a idade da criança se associou negativamente ao uso de pressão e monitorização.

No geral, os resultados indicam uma influência limitada das dimensões da vinculação parental nas práticas parentais alimentares, sugerindo que outros fatores contextuais e desenvolvimentais possam ter um papel mais determinante na adoção das práticas alimentares. Esta evidência reforça a importância de promover uma parentalidade sensível e responsiva, ajustada às necessidades emocionais e alimentares da criança.

**Palavras – Chave:** Vinculação do Adulto; Práticas Parentais Alimentares; Parentalidade Responsiva

## Abstract

Previous studies have shown that caregivers' attachment representations influence parental sensitivity and responsiveness, which may be reflected in the feeding practises adopted with children. Understanding these associations is crucial to promoting healthy habits and self-regulation. In the current state of knowledge, there are still gaps regarding the specific role of adult attachment in parental feeding practises among caregivers of school-aged children. Thus, the present study aimed to address these gaps by examining the associations between adult attachment and parental feeding practices.

A total of 102 caregivers of children aged between 6 to 10 years participated in the study. The *Experiences in Close Relationships – Relationship Structures Questionnaire* (ECR-RS) was used to assess adult attachment, and the *Comprehensive Feeding Practices Questionnaire* (CFPQ) was used to evaluate parental feeding practices.

The results indicated a predominance of responsive feeding practises (balance/variety, environment, monitoring, modelling and involvement), reflecting sensitivity and adjustment to children's needs. A negative association was found between attachment anxiety and child control, suggesting that more anxious caregivers tend to grant less autonomy in feeding decisions. Additionally, associations were observed between sociodemographic variables and feeding practices: caregivers with higher education levels adopted more responsive strategies, whereas the child's age was negatively related to the use of pressure and monitoring.

Overall, the findings suggest that differences in parental feeding practices are better explained by contextual and developmental factors than by attachment dimensions. These results highlight the importance of promoting sensitive and responsive parenting, tailored to children's emotional and nutritional needs.

**Keywords:** Adult Attachment; Parental Feeding Practices; Responsive Parenting

## Índice

Enquadramento Teórico _____	pág.10-18
Vinculação _____	pág.10-11
Vinculação do Adulto _____	pág.11-13
Práticas Parentais Alimentares _____	pág.13-15
Vinculação do Adulto e Práticas Parentais Alimentares _____	pág.15-18
Objetivos e Hipóteses _____	pág.18-19
Método _____	pág.19-23
Participantes _____	pág.19-20
Procedimento _____	pág.20-21
Instrumentos _____	pág.21-23
Resultados _____	pág.23-30
Análises Preliminares _____	pág.24-27
Práticas Parentais Alimentares _____	pág.24-26
Vinculação do Adulto _____	pág.26-27
Associações entre a Vinculação do Adulto e as Práticas Parentais Alimentares _____	pág.28-30
Discussão _____	pág.31-37
Contributos _____	pág.36
Implicações para a Prática _____	pág.37
Referências _____	pág.38-46
Anexos _____	pág.47-76
Anexo A – Email destinado às direções das Escolas _____	pág.47-48
Anexo B – Email destinados aos Encarregados de Educação _____	pág.49
Anexo C – Flyer Comer e Cuidar _____	pág.50
Anexo D – Consentimento Informado _____	pág.51-52

## **Índice de Tabelas**

**Tabela 1.** Estatística Descritiva das Práticas Parentais Alimentares \_\_\_\_\_ pág.24-25

**Tabela 2.** Estatística Descritiva da Vinculação do Adulto \_\_\_\_\_ pág. 27

**Tabela 3.** Correlações entre a Vinculação do Adulto e as Práticas Parentais Alimentares \_\_\_\_\_ pág.30

## Enquadramento Teórico

### Vinculação

A Teoria da Vinculação, desenvolvida por John Bowlby, visa a compreensão dos processos subjacentes à formação de laços emocionais inatos e duradouros entre o bebé e o seu cuidador primário (Ainsworth, 1973; Bowlby 1969). Segundo Bowlby (1969, 1982) as experiências precoces na díade bebé-cuidador tornam-se numa dinâmica singular quando em situações de desconforto, de perigo, entre outras, as ações do cuidador são coordenadas de modo a restabelecer segurança e responder às necessidades do bebé, através da sensibilidade e responsividade do adulto.

De modo a compreender este processo, torna-se essencial clarificar um conceito chave no âmbito da Teoria da Vinculação: o fenómeno da base segura. Este conceito descreve o modo como a responsividade do cuidador às necessidades da criança influencia a sua capacidade de exploração do seu meio e no modo como lida com confrontos e situações de desconforto (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1969/ 1982). Isto é, entende-se por base segura quando a criança vê o cuidador como uma base segura a partir da qual pode explorar o meio, retornando a ele sempre que necessita de proteção, consolo ou regulação emocional (Ainsworth et al., 1978; Bretherton, 1985). A sensibilidade e disponibilidade emocional do cuidador nesses momentos tornam-se fundamentais para o restabelecimento da homeostase emocional da criança e para o desenvolvimento de uma vinculação segura (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1988).

Ainsworth et al. (1978), identificaram diferentes padrões de vinculação em crianças, com base nas suas respostas comportamentais à separação e ao reencontro com a figura de vinculação. Estes padrões refletem a qualidade da relação estabelecida com o cuidador e incluem: (1) a vinculação segura - caracterizada por uma exploração ativa do meio e busca de conforto eficaz junto do cuidador após uma situação de desconforto; (2) a vinculação insegura evitante - onde a criança tende a evitar o contacto com o cuidador e mostra aparente autonomia, geralmente associada a cuidadores emocionalmente indisponíveis; (3) a vinculação insegura ambivalente - marcada por comportamentos contraditórios onde a criança procura proximidade mas ao mesmo tempo rejeita-a, refletindo uma relação de imprevisibilidade com o cuidador (Ainsworth et al., 1978). Mais tarde, Main e Solomon (1990) identificaram um quarto padrão de vinculação: a vinculação desorganizada - caracterizada por comportamentos desorganizados, contraditórios ou desprovidos de coerência, frequentemente associados a cuidadores

negligentes ou ameaçadores. Estes estilos de vinculação formam a base para o desenvolvimento dos Modelos Internos Dinâmicos, que orientam as expectativas e comportamentos da criança nas suas relações futuras (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1969/ 1982; Main & Solomon, 1990).

Neste sentido, a partir das interações precoces estabelecidas com as figuras de vinculação, a criança desenvolve representações mentais sobre si própria, dos outros significativos e do ambiente ao seu redor, denominados de Modelos Internos Dinâmicos (Bowlby, 1969, 1980). Estes modelos funcionam como esquemas cognitivo-afetivos que orientam a percepção, a interpretação e antecipação dos comportamentos e das respostas emocionais mais adequadas em diferentes contextos. Deste modo, os Modelos Internos Dinâmicos organizam a informação relacional influenciando a forma como a criança regula emoções, responde ao stress, estabelece vínculos e interpreta a disponibilidade dos outros (Bowlby, 1980; Bretherton, 1992; Sroufe, 2005). Quando as histórias de vinculação, i.e., as experiências emocionais e relacionais que a criança vive com as suas figuras de vinculação são marcadas pela sensibilidade e responsividade, a criança tende a formar modelos associados à percepção positiva de si mesmo como valorizado e merecedor de afeto e cuidados, e dos outros como disponíveis e sensíveis (Bowlby, 1973). Por oposição, se as histórias de vinculação são caracterizadas pela insensibilidade e rejeição, estes modelos tendem a constituir-se de crenças negativas de si mesmo e da indisponibilidade dos outros, podendo comprometer o desenvolvimento emocional e relacional da criança ao longo da vida (Bretherton & Munholland, 2008; Mikulincer & Shaver, 2007).

### **Vinculação do Adulto**

Como visto anteriormente, embora as primeiras vivências de vinculação ocorram na infância, através da relação com os cuidadores primários, estas contribuem para a formação dos Modelos Internos Dinâmicos que tendem a persistir e a influenciar as expectativas, crenças e comportamentos em relações interpessoais na idade adulta (Bowlby, 1988; Hazan & Shaver, 1987). Deste modo, a vinculação do adulto pode ser compreendida como a continuação do sistema de vinculação, manifestada através de necessidades de proximidade, segurança e conforto no contexto de relações adultas.

A investigação empírica sobre a vinculação adulta iniciou-se com os trabalhos pioneiros de Hazan e Shaver (1987), que adaptaram os estilos de vinculação identificados por Ainsworth et al. (1978) em crianças ao contexto das relações românticas na vida

adulta. Estes autores propuseram três estilos prototípicos – seguro, ansioso-ambivalente e evitante – avaliados através de questionários de autorrelato, no qual os participantes escolhiam qual das descrições correspondia melhor à sua experiência. O estilo seguro foi descrito em indivíduos que expressavam conforto com a intimidade, confiança no parceiro e expectativas positivas em relação à disponibilidade dos outros. O estilo ansioso-ambivalente caracterizava indivíduos que revelavam medo de rejeição, necessidade elevada de proximidade e preocupação constante com a relação. Já o estilo evitante era caracterizado pela dificuldade em confiar, desconforto com a intimidade e tendência a manter distância emocional. Esta abordagem revelou-se inovadora por demonstrar empiricamente que os princípios da teoria da vinculação podiam ser transpostos para o estudo das relações adultas, estabelecendo uma ponte entre os contextos da infância e da idade adulta (Hazan & Shaver, 1987). Contudo a metodologia apresentava fragilidades ao reduzir a complexidade interindividual a três categorias fixas, não contemplando nuances intermédias e dificultando a análise da variabilidade contínua nos padrões de vinculação (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2007).

Neste sentido, Bartholomew e Horowitz (1991) desenvolveram um modelo bidimensional baseado em representações internas acerca de si próprio (*self*) e dos outros significativos. O modelo do *self* pode ser positivo – associado a sentimentos de valor pessoal e autoestima elevada – ou negativo – traduzido em insegurança e medo de rejeição. Já o modelo dos outros pode ser positivo – quando existe confiança na disponibilidade e responsividade das figuras significativas – ou negativo – quando há expectativas de rejeição, abandono ou indisponibilidade emocional. A combinação destas duas dimensões origina quatro estilos de vinculação adulta: seguro (*self* positivo e outros positivos), caracterizado por relações próximas e equilibradas; preocupado (*self* negativo e outros positivo), associado a preocupação com rejeição e necessidade intensa de proximidade; evitante-rejeitante (*self* positivo e outros negativo), traduzido em tendência a sobrevalorizar a autonomia e minimizar a importância da intimidade; e, por fim, evitante-medo (*self* negativo e outros negativo), que reflete o desejo ambivalente de intimidade, acompanhado por desconfiança e receio de se aproximar. O contributo decisivo deste modelo foi explicitar que os fenómenos de vinculação adulta se organizam ao longo de dimensões latentes – mais tarde sintetizadas nos eixos de ansiedade (preocupação com rejeição/abandono, necessidade de validação) e evitação (desconforto com intimidade, preferência por distância) (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Shaver, 2007).

A consolidação da perspectiva dimensional foi alcançada através do trabalho de Brennan et al. (1998), que analisaram estatisticamente itens provenientes de múltiplas medidas de vinculação e demonstraram a consistência de duas dimensões transversais – ansiedade e evitamento – como eixos fundamentais da vinculação adulta. Estas conclusões foram reforçadas por Fraley et al. (2000), que, através da Teoria da Reposta ao Item, evidenciaram vantagens psicométricas claras de avaliação dimensional face à categorial. A operacionalização contínua da vinculação adulta mostrou-se mais sensível a variações subtis entre indivíduos, mais estável ao longo do tempo e mais fiável em termos estatísticos. Esta linha de investigação consolidou a utilização do *Experiences in Close Relationships* (ECR) e da sua versão revista, o ECR-R, como instrumentos de referência para medir a vinculação adulta em duas dimensões centrais (Brennan et al., 1998; Fraley et al., 2000; Mikulincer & Shaver, 2007).

A vinculação na idade adulta, especificamente no contexto parental, tem um papel central na forma como os cuidadores interpretam e respondem às necessidades emocionais e comportamentos dos seus filhos. A literatura sugere que a orientação da vinculação dos pais influencia não só a qualidade da relação estabelecida com a criança, mas também os seus comportamentos parentais e estratégias de regulação emocional (Jones et al., 2015; Mikulincer & Shaver, 2007). Indivíduos com uma orientação de vinculação segura tendem a apresentar maior sensibilidade, responsividade e disponibilidade emocional, promovendo uma parentalidade mais ajustada às necessidades do filho. Já os cuidadores com uma orientação de vinculação insegura – ansiosa e evitante – poderão apresentar práticas parentais mais rígidas, inconsistentes ou intrusivas, afetando negativamente a perceção de segurança dos filhos (Feeney, 2008).

Assim, a avaliação da vinculação na idade adulta tem se demonstrado crucial, sobretudo na investigação das dinâmicas relacionais e nos contextos parentais, dado o impacto que a vinculação dos cuidadores tem na qualidade das relações de vinculação com os seus filhos e, conseqüentemente, no seu desenvolvimento (Mikulincer & Shaver, 2007).

### **Práticas Parentais Alimentares**

Diversos estudos têm demonstrado que as orientações de vinculação na idade adulta não se restringem apenas ao domínio das relações românticas, mas também ao exercício da parentalidade. A literatura sugere que a vinculação dos pais apresenta-se

como um forte preditor de variadas dimensões da parentalidade, como os comportamentos, emoções e cognições (George & Solomon, 2008; Jones et al., 2015). Esta perspetiva permite compreender que a forma como os pais experienciam a proximidade e intimidade nas suas relações é determinante para o modo como estes interpretam e respondem às necessidades dos filhos. Consequentemente, as práticas parentais podem ser entendidas como um dos contextos privilegiados onde se refletem os modelos internos de vinculação dos adultos (Jones et al., 2015).

Segundo Darling e Steinberg (1993), entende-se por práticas parentais o conjunto de mecanismos e comportamentos utilizados pelos cuidadores com o objetivo de influenciar o desenvolvimento e a socialização dos filhos em contextos particulares, como por exemplo, na alimentação. Ao contrário de estilo parental – que aborda uma visão mais ampla e consistente da relação entre pais e filhos –, as práticas parentais correspondem a comportamentos concretos e observáveis que refletem a forma como os cuidadores procuram orientar, monitorizar e apoiar os filhos no dia-a-dia (Darling & Steinberg, 1993).

Entre estas práticas, as de natureza alimentar têm merecido um crescente interesse na literatura, sobretudo devido às preocupações associadas à alimentação infantil e aos seus impactos no desenvolvimento. O excesso de peso, a subnutrição e os comportamentos alimentares desadequados na infância são apontados como fatores de risco que impulsionaram o interesse na investigação sobre as práticas parentais alimentares (Abdoli et al., 2023; Maia et al., 2025; Onay et al., 2024).

Os cuidadores desempenham um papel central na criação de um ambiente alimentar familiar, proporcionando o contexto em que surgem as primeiras experiências alimentares da criança (Birch & Fisher, 1998). Este ambiente é construído através de práticas parentais alimentares, que influenciam aspetos fundamentais na alimentação infantil, como os alimentos disponibilizados, a sua quantidade, os horários das refeições, o contexto social em que decorrem e o clima emocional associado, recorrendo ainda a estratégias alimentares que podem encorajar ou desencorajar determinados padrões de consumo (Birch & Fisher, 1995; Patrick et al., 2013).

A literatura sugere que as práticas parentais alimentares podem ser divididas em responsivas e não-responsivas (Birch & Fisher, 1995; Black & Aboud, 2011; Musher-Eizenman & Holub, 2007). As práticas responsivas caracterizam-se por promover variedade, equilíbrio e um contexto alimentar saudável, através da monitorização e do envolvimento dos cuidadores numa interação emocionalmente segura. Estas práticas

incluem estratégias como a criação de rotinas familiares nas refeições, assegurar que a criança se encontra confortável e bem posicionada, bem como os cuidadores servirem de modelo de comportamentos adequados (Black & Aboud, 2011). Neste enquadramento, os pais apoiam a criança na comunicação das suas necessidades e incentivam-na a reconhecer sinais internos de fome e saciedade, promovendo autonomia e autorregulação. A adoção consistente de práticas parentais alimentares responsivas tem sido associada a resultados positivos ao nível do desenvolvimento emocional, social e cognitivo da criança, traduzindo-se numa maior autorregulação emocional, competência social e autonomia nas interações com os pares, bem como melhores capacidades de atenção, tomada de decisão e resolução de problemas (Black & Hurley, 2011; Hughes et al., 2011; Papas et al., 2007). Além disso, estas práticas contribuem para uma relação mais saudável e equilibrada com a alimentação, reduzindo a probabilidade de comportamentos alimentares disfuncionais (Black & Hurley, 2011; Papas et al., 2007).

Em contraste, as práticas parentais não-responsivas refletem-se em comportamentos restritivos ou controladores, muitas vezes influenciados por stress ou ansiedade dos cuidadores (Hurley et al., 2011; Mitchell et al., 2009). Nestes casos, a comida pode ser utilizada como forma de pressão, restrição ou recompensa, ignorando as necessidades da criança e conduzindo a experiências alimentares negativas (Birch & Fisher, 2000; Musher-Eizenman & Holub, 2007). Esta abordagem tende a comprometer a autonomia da criança e a sua capacidade de regular as suas pistas de fome e saciedade, bem como dificultar a comunicação e tornar o momento da refeição angustiante tanto para os cuidadores como para a criança, com potenciais consequências prejudiciais para o seu desenvolvimento (Birch & Fisher, 2000; Musher-Eizenman & Holub, 2007; Patrick & Nicklas, 2005).

### **Vinculação do Adulto e Práticas Parentais Alimentares**

Como referido anteriormente, a forma como os pais respondem aos sinais das crianças depende, em grande medida, das representações internas que desenvolveram a partir das suas próprias experiências de vinculação na infância (Bowlby, 1980; van IJzendoorn, 1995). Por sua vez, estes modelos internos servem de guia para o comportamento parental, orientando os pais a responderem de forma mais sensível às necessidades dos filhos e promovendo, assim, relações de vinculação seguras entre os pais e criança (Bretherton, 1985; Grossman et al., 2005; Main et al., 1985; Waters & Waters, 2006). De facto, diversos estudos demonstram que pais com representações de

vinculação segura tendem a revelar maior responsividade emocional nas interações com os filhos (Edelstein et al., 2004; Goodman et al., 1997; Jones et al., 2015; Leerkes & Siepak, 2006).

No domínio específico da alimentação, a literatura empírica tem evidenciado de forma crescente que a qualidade da vinculação adulta desempenha um papel central nas práticas parentais alimentares. O estudo pioneiro de Bost et al. (2014), com crianças em idade pré-escolar, demonstrou que orientações de vinculação insegura nos cuidadores se associavam, através da sua responsividade emocional, a práticas alimentares não-responsivas, caracterizadas por maior controlo e menor sensibilidade face aos sinais da criança durante as refeições. Estas práticas, por sua vez, estavam associadas a um maior consumo alimentar não saudável nas crianças, caracterizado por uma maior ingestão de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal (Bost et al., 2014). Estes resultados sugerem que os modelos internos parentais influenciam diretamente a disponibilidade emocional e comportamental dos pais no contexto alimentar.

De forma complementar, Hardman et al. (2016) verificaram que a ansiedade de vinculação materna estava associada à alimentação emocional de crianças entre os 3 e os 12 anos, sendo esta relação mediada pelo uso de práticas de alimentação emocional (e.g., oferecer comida como estratégia de conforto perante a angústia da criança, ainda que esta não resulte de fome). Em linha com estes resultados, Powell et al. (2017) expandiram a análise para ambas as dimensões de evitamento e ansiedade da vinculação adulta com uma amostra de cuidadores de crianças em idade pré-escolar. Os resultados demonstraram que a ansiedade de vinculação dos adultos estava associada a um maior uso de práticas alimentares persuasivo-controladoras (Powell et al., 2017). Estas práticas, por sua vez, mediavam a relação entre a ansiedade de vinculação e a autorregulação alimentar nas crianças, especificamente, os comportamentos alimentares de sobre-ingestão emocional e resposta à comida (Powell et al., 2017). Estes resultados sugerem que a ansiedade de vinculação pode contribuir para um maior recurso a práticas alimentares não-responsivas, comprometendo a capacidade da criança de reconhecer e regular adequadamente as suas pistas internas de fome e saciedade, contribuindo para o desenvolvimento de comportamentos alimentares não saudáveis.

O estudo longitudinal de Reisz et al. (2019) acrescenta uma perspetiva complementar ao explorar o papel da vinculação paterna nas práticas alimentares. Os autores avaliaram as representações de vinculação dos pais através da *Adult Attachment Interview* (AAI; George et al., 1985; Main et al., 2002) antes do nascimento do primeiro

filho e observaram as interações alimentares com os filhos aos oito meses de idade. Os resultados demonstraram que os pais com representações de vinculação segura (ou autónoma-segura) revelaram maior responsividade aos sinais do bebé durante a alimentação, enquanto pais com representações de vinculação desvalorizante mostraram-se menos responsivos e, por último, pais com representações de vinculação não-resolvida face a trauma ou perda apresentaram comportamentos mais controladores (Reisz et al., 2019). Numa linha semelhante, Messina et al. (2020) testaram as associações entre as representações de vinculação materna e práticas alimentares. Tal como no estudo de Reisz et al. (2019), as representações de vinculação foram avaliadas através da AAI durante a gravidez, sendo as interações alimentares com os filhos avaliadas aos oito meses. Os resultados demonstraram que as mães com representações de vinculação preocupada apresentavam menor responsividade aos sinais das crianças e maior probabilidade de se envolver em comportamentos mais controladores e em conflito durante a alimentação das crianças, em comparação com as mães com representações de vinculação desvalorizante ou segura (Messina et al., 2020). As mães com representações de vinculação não-resolvida face a trauma ou perda apresentavam um maior uso de comportamentos controladores durante a alimentação (Messina et al., 2020). Estes resultados reforçam a ideia de que as representações de vinculação influenciam precocemente as práticas parentais alimentares, sendo determinantes na construção das experiências alimentares das crianças e, conseqüentemente, na emergência de padrões alimentares.

Num recente estudo, Santos et al. (2025) aprofundaram o modelo proposto por Bost et al. (2014), distinguindo entre as dimensões ansiedade e evitamento de vinculação dos cuidadores. Os autores verificaram que cuidadores com menores níveis de ansiedade e evitamento de vinculação apresentavam, através de uma maior responsividade emocional, maior probabilidade de usar práticas alimentares responsivas, o que, por sua vez, contribuía para um maior consumo alimentar saudável nas crianças (Santos et al., 2025). Por outro lado, maiores níveis de ansiedade estavam associados, através de uma menor responsividade emocional, maior probabilidade de usar práticas alimentares não-responsivas, contribuindo para um maior consumo alimentar não saudável nas crianças. Contudo, não foram encontradas associações significativas entre o evitamento e o uso de práticas não-responsivas (Santos et al., 2025). Embora no estudo de Bost et al. (2014) as diferenças entre a ansiedade e evitamento não tenham sido analisadas, semelhantemente aos resultados destes autores, os resultados de Santos et al. (2025) também contribuem para a compreensão de que as diferenças individuais na vinculação dos cuidadores podem

traduzir-se em diferenças na sua responsividade emocional e, conseqüentemente, na sua responsividade alimentar, influenciando o consumo alimentar infantil.

Em suma, a evidência empírica demonstra que as representações de vinculação dos cuidadores constituem um fator determinante para a forma como estruturam e implementam as práticas parentais alimentares. Estudos recentes revelam que orientações de vinculação insegura associam-se a práticas alimentares não-responsivas e controladoras, comprometendo a qualidade das interações na alimentação e o desenvolvimento da criança (Bost et al., 2014; Hardman et al., 2016; Messina et al., 2020; Powell et al., 2017; Reisz et al., 2019; Santos et al., 2025). Esta relação sublinha a importância de compreender em profundidade a influência da vinculação adulta nos contextos específicos de socialização alimentar, permitindo clarificar os mecanismos que favorecem práticas mais responsivas e ajustadas a cada contexto familiar.

### **Objetivos e Hipóteses**

São escassos ainda os estudos que, até à data, examinaram associações entre a vinculação do adulto e as práticas parentais alimentares (e.g., Powell et al., 2017; Reisz et al., 2019; Santos et al., 2025). Ademais, apesar do contributo da investigação existente para o estado atual de conhecimento sobre o tema, a maioria dos estudos existentes examinou estas associações em amostras de crianças em idade pré-escolar (e.g., Bost et al., 2014; Powell et al., 2017; Santos et al., 2025). No entanto, a idade escolar representa um período crucial para a consolidação de padrões de autonomia e de hábitos alimentares que podem perdurar ao longo da vida (Birch & Ventura, 2009; Scaglioni et al., 2018). Uma melhor compreensão das associações entre a vinculação do adulto e as práticas parentais alimentares das crianças em idade escolar pode contribuir para fomentar futuras intervenções e estratégias mais personalizadas que visem melhorar os comportamentos alimentares das crianças e prevenir potenciais perturbações alimentares. Neste sentido, o presente estudo visa colmatar lacunas existentes na literatura e, ainda, para clarificar de que forma os modelos internos de vinculação do adulto se refletem nas práticas alimentares que moldam o quotidiano das crianças.

Tendo em conta estes aspetos, torna-se essencial delinear de forma clara os objetivos desta investigação. Assim sendo, o estudo tem como objetivo geral a análise da relação entre as representações de vinculação de adulto e as práticas parentais alimentares no contexto de crianças em idade escolar. Face ao exposto, apresentam-se de seguida os seguintes objetivos específicos: 1) examinar a associação entre a ansiedade dos

cuidadores e as práticas parentais alimentares; 2) examinar a associação entre evitamento dos cuidadores e as práticas parentais alimentares.

De acordo com os presentes objetivos, as hipóteses de investigação são: (H1) Espera-se que níveis mais elevados de ansiedade e evitamento na vinculação do adulto se associem a uma maior utilização de práticas parentais alimentares não-responsivas e, por sua vez, um menor uso de práticas parentais alimentares responsivas; (H2) Espera-se que níveis mais baixos de ansiedade e evitamento na vinculação do adulto se associem a uma maior utilização de práticas parentais alimentares responsivas e, por sua vez, menor utilização de práticas não-responsivas.

## Método

### Participantes

O presente estudo contou com a participação de 102 cuidadores de crianças ( $n=46$ , 45.1% meninas;  $n=56$ , 54.9% meninos) em idade escolar. As crianças apresentam idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos ( $M= 7.85$ ;  $DP= 1.40$ ). A maioria das crianças eram filhos primogénitos (62.7%) e tinham irmãos (68.6%).

As mães (80.4%) apresentaram idades entre os 30 e os 52 anos ( $M= 41.27$ ;  $DP= 4.67$ ) e os pais (19.6%) idades entre os 31 e os 69 anos ( $M= 43.46$ ;  $DP= 5.83$ ). Relativamente às habilitações literárias, observou-se que a maioria das mães possuía o ensino superior (81.8%), seguindo-se o ensino secundário (16.2%). Já os pais, verificou-se uma igual predominância de participantes com ensino superior (66.7%), seguida do ensino secundário (19.8%). No que concerne ao estado civil, verificou-se que a maioria dos participantes encontrava-se casada (61.8%), seguindo-se aqueles em união de facto (21.6%), divorciados ou separados (8.8%), e uma minoria enquadrada na categoria “outro” (7.8%). Por fim, relativamente à distribuição geográfica, a maior parte dos participantes residia no distrito de Lisboa (42.2%), seguindo-se os distritos de Setúbal (12%), Faro (14%) e Coimbra (11%). Percentagens inferiores corresponderam a Viseu (9%), Braga (2%), Évora (2%), Leiria (1%), Santarém (1%) e Porto (1%).

Esta amostra foi recolhida através de um método de amostragem não probabilística por conveniência, visto que os cuidadores foram recrutados em escolas conhecidas e de fácil acesso para o investigador. Adicionalmente, recorreu-se à divulgação do estudo em redes sociais, permitindo alargar o recrutamento a participantes externos ao contexto escolar.

Este estudo apresenta como critérios de inclusão: a) cuidadores com crianças com idades entre os 6 e 10 anos; b) cuidadores que compreendem língua portuguesa (visto que os questionários aplicados são em português); e, por fim, c) cuidadores que consentiram com a sua participação nesta investigação. Já quanto aos critérios de exclusão o estudo apresenta a) cuidadores com crianças com idade inferior a 6 anos e superior 10 anos; b) cuidadores que não compreendem a língua portuguesa; e c) cuidadores que não consentiram a sua participação neste estudo.

## **Procedimento**

Esta investigação segue um delineamento transversal, no qual os dados foram recolhidos num único momento, sem posterior acompanhamento. Este tipo de delineamento permite a análise da relação entre variáveis sem manipulação experimental.

Os dados do presente estudo foram recolhidos em 6 meses, de abril a outubro de 2025. Os participantes foram inicialmente recrutados através de escolas privadas cujas direções foram previamente contactadas via e-mail, de modo a conhecer, autorizar e partilhar a atual investigação com os seus Encarregados de Educação (ver Anexo A). Para facilitar o processo, foi disponibilizado às direções um email previamente estruturado, dirigido aos cuidadores, que poderia ser por elas reencaminhado sempre que considerassem mais conveniente (ver Anexo B).

Posteriormente, a recolha de dados estendeu-se também ao recurso a redes sociais digitais, nomeadamente *Instagram*, *Facebook*, *WhatsApp* e *LinkedIn*, com o objetivo de alargar o alcance do estudo e possibilitar a participação de um maior número de cuidadores de diferentes regiões do país. Deste modo, foi elaborado um *flyer* de apresentação do estudo, concebido para informar e incentivar a participação, o qual foi disponibilizado em anexo aos e-mails enviados às instituições e aos Encarregados de Educação, bem como partilhado em publicações realizadas nas redes sociais utilizadas para a recolha de dados (ver Anexo C).

Tanto o *flyer* como as mensagens e e-mails enviados incluíam um link que direcionava para a plataforma *Qualtrics*, onde se encontrava disponível o questionário *online*. Neste espaço, os cuidadores eram convidados a participar voluntariamente, iniciando o processo através do preenchimento do consentimento informado, condição necessária para o acesso ao questionário (ver Anexo D). A participação foi encorajada a ambos os cuidadores da criança separadamente, sendo atribuído um código de

identificação da criança, de modo a integrar as perspetivas da mãe e do pai. No entanto, nem todas as díades parentais responderam em conjunto, pelo que as respostas analisadas correspondem à amostra de cuidadores que completaram o questionário, independentemente de se tratar de apenas um ou de ambos os progenitores.

Durante o procedimento foram assegurados os princípios éticos previstos nos códigos deontológicos da *American Psychological Association* (APA) e da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), bem como no Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) da União Europeia. Foi garantida a confidencialidade dos dados recolhidos, assegurando que as respostas seriam utilizadas apenas para fins científicos nunca divulgadas de forma individualizada. A associação de respostas provenientes do pai e da mãe da mesma criança foi apenas para fins de análise, preservando-se em todos os momentos a privacidade dos participantes.

## **Instrumentos**

### ***Questionário sociodemográfico***

Os dados sociodemográficos foram recolhidos na primeira secção do questionário *online*. Esta secção incluiu informações relativas ao cuidador, nomeadamente o seu parentesco com a criança (mãe ou pai), idade, nacionalidade, estado civil, habilitações literárias, situação profissional, proveniência de rendimentos e rendimento do agregado familiar, bem como a sua altura e peso. Foram ainda recolhidos dados referentes à criança, incluindo a data de nascimento, nacionalidade, se é filho único ou se tem irmãos (com indicação da respetiva idade), a idade de entrada na escola, o número médio de horas na escola, assim como a altura e o peso. Por fim, registaram-se informações sobre a composição do agregado familiar, de modo a caracterizar de forma mais completa o contexto sociofamiliar.

### ***Experiences in Close Relationships – Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS; Fraley et al., 2011; versão portuguesa de Moreira et al., 2015)***

O ECR-RS é um questionário de autorrelato destinado a adultos e jovens a partir dos 12 anos, concebido para avaliar a forma contextualizada as dimensões de ansiedade e evitamento de vinculação nas relações interpessoais. O instrumento permite a avaliação da vinculação relativamente a diferentes figuras significativas (mãe, pai, amigos e parceiros românticos).

O questionário é composto por 9 itens para cada figura de vinculação, sendo 6 relativos à dimensão de evitamento e 3 à dimensão de ansiedade. As respostas são dadas numa escala de Likert de sete pontos (1= “*Discordo totalmente*” a 7= “*Concordo totalmente*”). A pontuação final de cada dimensão resulta da média dos respetivos itens, em que valores mais elevados correspondem a níveis superiores de evitamento ou de ansiedade na vinculação. Foram ainda criadas pontuações globais para a ansiedade e evitamento estimando a média das pontuações obtidas nas subescalas em cada um dos domínios relacionais.

A consistência interna obtida nas diferentes dimensões revelou valores adequados de fiabilidade. Na dimensão referente à figura materna, o alfa de Cronbach foi de .70 para o evitamento e de .86 para a ansiedade; na figura paterna, observou-se um alfa de .70 para o evitamento e de .89 para a ansiedade. Relativamente à figura do companheiro(a), o valor de alfa foi de .69 na dimensão de evitamento e de .88 para a ansiedade. Na figura do melhor amigo(a), o alfa de Cronbach foi de .67 para o evitamento e de .90 para a ansiedade. Por fim, o alfa de Cronbach para a subescala global de evitamento foi de .81 e para a subescala da ansiedade foi de .90. Estes valores demonstram uma consistência interna globalmente satisfatória, indicando que os itens de cada subescala avaliam de forma coerente as dimensões de vinculação consideradas (Field, 2018; Tavakol & Dennick, 2011).

### ***Comprehensive Feeding Practices Questionnaire (CFPQ; Musher-Eizenman & Holub, 2007; versão portuguesa de Santos et al., 2023)***

O CFPQ é um questionário de autorrelato destinado a pais de crianças dos 2 aos 8 anos, concebido para avaliar um vasto conjunto de práticas parentais alimentares. Apesar da faixa etária original, o instrumento tem sido amplamente utilizado em estudos com crianças em idade escolar, constituindo-se como uma medida válida neste contexto (Melbye et al., 2011).

O questionário é composto por 49 itens, distribuídos por 12 subescalas: Monitorização (3 itens;  $\alpha = .83$ ), Regulação Emocional (3 itens;  $\alpha = .85$ ), uso da Comida como Recompensa (3 itens;  $\alpha = .61$ ), Pressão (4 itens;  $\alpha = .63$ ), Controlo da Criança (5 itens;  $\alpha = .53$ ), Ambiente (4 itens;  $\alpha = .65$ ), Restrição por Controlo de Peso (8 itens;  $\alpha = .85$ ), Restrição por Motivos de Saúde (4 itens;  $\alpha = .77$ ), Modelagem (4 itens;  $\alpha = .77$ ), encorajar Equilíbrio e Variedade (4 itens;  $\alpha = .58$ ), Ensinar sobre Nutrição (3 itens;  $\alpha = .30$ ) e Envolvimento (4 itens;  $\alpha = 0.73$ ). O item 12 (“Deixa o seu filho levantar-se da

mesa quando já está cheio, mesmo que a família ainda não tenha acabado de comer?”) da subescala Controlo da Criança, uma vez que a sua remoção resultou num aumento da consistência interna da subescala ( $\alpha = .61$ ).

As subescalas com valores de alfa de Cronbach inferiores a .60 foram removidas da análise, uma vez que coeficientes abaixo deste limiar indicam consistência interna insuficiente e comprometem a fiabilidade dos resultados (Field, 2018; Tavakol & Dennick, 2011).

As respostas são dadas numa escala de 5 pontos, ajustada ao tipo de item: nos itens de frequência, as opções variam de “*Nunca*” a “*Sempre*”; nos itens de concordância, variam de “*Discordo totalmente*” a “*Concordo totalmente*”. Cada subescala é calculada separadamente, e a pontuação resulta da média dos itens correspondentes. Pontuações mais elevadas indicam maior frequência de utilização dessa prática parental específica.

## Resultados

Concluída a recolha de dados, procedeu-se à construção e organização da base de dados, seguida da verificação da sua consistência. A análise estatística foi realizada com recurso ao software IBM SPSS Statistics 30.0.0., adotando-se um nível de significância de  $p < .05$ .

Numa fase inicial, foram analisados possíveis erros de inserção, omissões, dados replicados e respostas incompletas, garantindo a qualidade e fiabilidade dos dados. Seguidamente, foram realizadas análises descritivas (médias e desvios-padrões) das variáveis em estudo, com o objetivo de caracterizar a amostra e examinar a distribuição dos dados. Adicionalmente, utilizaram-se testes de t de Student e análises de variância (ANOVA), conforme aplicável, para examinar diferenças nas variáveis principais em função das variáveis sociodemográficas (e.g., sexo e idade da criança, idade e habilitações literárias dos cuidadores).

Posteriormente, foram conduzidas correlações de Pearson ( $r$ ) para examinar as associações entre as dimensões da vinculação do adulto (ansiedade e evitamento) e as práticas parentais alimentares.

## 1. Análises Preliminares

### 1.1. Práticas Parentais Alimentares

A análise descritiva das práticas parentais alimentares revelou uma predominância clara do uso de práticas responsivas relativamente às não responsivas (Tabela 1). Estes resultados indicam que, de forma geral, os cuidadores da amostra tendem a adotar estratégias alimentares mais sensíveis e ajustadas às necessidades da criança, caracterizadas pela promoção da autonomia, da autorregulação e da interação positiva durante o momento da refeição.

Entre as subescalas das práticas parentais responsivas, destacaram-se valores médios elevados nas dimensões Equilíbrio e Variedade ( $M=4.60$ ;  $DP=.41$ ), Ambiente ( $M=4.26$ ;  $DP=.65$ ) e Monitorização ( $M= 4.12$ ;  $DP= .66$ ). Estes resultados sugerem que os cuidadores valorizam a oferta de uma alimentação diversificada e equilibrada, assegurando simultaneamente um ambiente alimentar saudável, bem como uma vigilância consistente sobre os hábitos alimentares das crianças. De igual modo, as dimensões de Modelagem ( $M= 4.06$ ;  $DP= .87$ ) e Envolvimento ( $M= 3.85$ ;  $DP= .92$ ) apresentaram médias relativamente elevadas, o que demonstra uma tendência dos cuidadores para envolverem as crianças no planeamento e preparação das refeições e procurarem servir de exemplo alimentar positivo (Tabela 1).

No que concerne às práticas parentais não responsivas, observaram-se médias mais baixas, indicando uma menor frequência de comportamentos coercivos ou de controlo alimentar. As práticas com menores valores médios de uso foram: Regulação Emocional ( $M= 1.41$ ;  $DP= .50$ ), Comida como Recompensa ( $M= 2.21$ ;  $DP= .92$ ) e Restrição por Controlo de Peso ( $M= 2.32$ ;  $DP= .82$ ), o que sugere que a maioria dos cuidadores recorre com menor frequência à alimentação como instrumento de controlo comportamental ou como estratégia compensatória, bem como ao controlo da ingestão alimentar para diminuir ou manter o peso da criança. Ainda assim, a dimensão Pressão para Comer ( $M= 2.81$ ;  $DP= .88$ ) revelou-se ligeiramente mais elevada dentro deste grupo de práticas, podendo indicar que alguns cuidadores mantêm uma certa tendência para insistir que a criança coma, mesmo quando esta manifesta sinais de saciedade (Tabela 1).

**Tabela 1.** Estatística Descritivas das Práticas Parentais Alimentares

	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo
Controlo da Criança	2.39	.54	1.25	4.25

Regulação Emocional	1.41	.50	1.00	3.00
Equilíbrio e Variedade	4.60	.41	3.25	5.00
Ambiente	4.26	.65	2.25	5.00
Comida como Recompensa	2.21	.92	1.00	4.67
Envolvimento	3.85	.92	1.00	5.00
Modelagem	4.06	.87	1.00	5.00
Monitorização	4.12	.66	2.00	5.00
Pressão	2.81	.88	1.00	4.50
Restrição por Motivos de Saúde	3.39	.98	1.00	5.00
Restrição por Controlo de Peso	2.32	.82	1.00	4.63

Relativamente às associações entre as práticas parentais alimentares e as variáveis sociodemográficas, os resultados revelaram correlações negativas significativas entre a idade da criança e as subescalas de Monitorização ( $r = -.29$ ;  $p < .05$ ) e Pressão ( $r = -.30$ ;  $p < .05$ ), indicando que, à medida que as crianças crescem, os pais tendem a exercer menor vigilância e a aplicar menos pressão para comer durante as refeições, promovendo gradualmente uma maior autonomia alimentar.

Já quanto às correlações entre as práticas e as idades dos cuidadores, no caso das mães, observaram-se correlações negativas significativas entre a idade e as subescalas de Restrição por Motivos de Saúde ( $r = -.21$ ;  $p < .05$ ) e Restrição por Controlo de Peso ( $r = -.20$ ;  $p < .05$ ), sugerindo que mães mais velhas tendem a adotar menos práticas restritivas no contexto alimentar. No caso dos pais, não se verificaram correlações estatisticamente significativas entre a idade e as subescalas do CFPQ.

No que concerne às habilitações literárias dos cuidadores, quanto às mães, observaram-se correlações positivas significativas nas subescalas Modelagem ( $r = .26$ ;  $p < .05$ ), Monitorização ( $r = .24$ ;  $p < .05$ ) e Restrição por Motivos de Saúde ( $r = .25$ ;  $p < .05$ ), indicando que mães com níveis educativos mais elevados tendem a adotar práticas alimentares mais responsivas e orientadas para a saúde, embora também recorram, de forma seletiva, a restrições por motivos nutricionais. No que se refere aos pais, verificaram correlações positivas significativas de magnitude moderada a forte com as subescalas: Comida como Recompensa ( $r = .45$ ;  $p < .05$ ), Modelagem ( $r = .67$ ;  $p < .05$ ), Monitorização ( $r = .89$ ;  $p < .05$ ), Restrição por Motivos de Saúde ( $r = .45$ ;  $p < .05$ ) e Restrição por Controlo de Peso ( $r = .33$ ;  $p < .05$ ). Este padrão sugere que pais com níveis

mais elevados de escolaridade tendem a envolver-se de forma mais ativa e supervisionada nas práticas alimentares (e.g., através da modelagem e monitorização), refletindo maior atenção e investimento no comportamento alimentar da criança. Contudo, observa-se igualmente uma associação com práticas de natureza mais controladora, como a restrição alimentar, o que pode indicar uma preocupação acrescida com a saúde e o peso infantil, bem como o uso de comida como recompensa para controlar o comportamento da criança.

Foram, ainda, analisadas diferenças no uso das práticas parentais alimentares em função das variáveis sociodemográficas. Verificou-se uma diferença significativa entre os grupos de IMC da criança na prática de Restrição por Controlo de Peso ( $F(6, 94) = 2.57, p < .05$ ), indicando que os cuidadores de crianças com IMC mais elevado recorrem mais frequentemente à restrição associadas ao peso. Relativamente à existência de irmãos, observou-se que os pais tendem a recorrer mais à prática Controlo da Criança ( $t(99) = -2.44, p < .01$ ; filho único  $M = 2.58, DP = .52$ ; com irmãos  $M = 2.30, DP = .53$ ) quando a criança é filho único; por outro lado, quando a criança tem irmãos, os pais recorrem com maior frequência às práticas de Monitorização ( $t(99) = 3.96, p < .001$ ; filho único  $M = 3.75, DP = .80$ ; com irmãos  $M = 4.28, DP = .53$ ) e Restrição por Controlo de Peso ( $t(99) = 1.72, p < .05$ ; filho único  $M = 2.11, DP = .66$ ; com irmãos  $M = 2.41, DP = .88$ ). Embora não tenham surgido outras diferenças significativas, verificaram-se tendências marginais nas subescalas Comida como Recompensa ( $t(100) = -1.62, p = .054$ ; meninas  $M = 2.05, DP = .99$ ; meninos  $M = 2.35, DP = .84$ ) e Modelagem ( $t(100) = 1.63, p = .053$ ; meninas  $M = 4.21, DP = .78$ ; meninos  $M = 3.93, DP = .92$ ) ao nível do sexo da criança, sugerindo que os cuidadores poderão recorrer ligeiramente mais à comida como recompensa com os rapazes e apresentar maior modelagem de comportamentos alimentares saudáveis com as raparigas.

## **1.2. Vinculação do Adulto**

Os resultados relativos à vinculação do adulto indicaram níveis médios de evitamento e ansiedade nas diferentes figuras de vinculação avaliadas. Relativamente à mãe, observaram-se médias moderadas tanto na dimensão de Evitamento ( $M = 3.18; DP = 1.39$ ) como na de Ansiedade ( $M = 3.31; DP = 2.79$ ), sugerindo perceções diversas quanto à disponibilidade e proximidade emocional materna. De forma semelhante, na relação com o pai, verificaram-se níveis comparáveis de Evitamento ( $M = 3.52; DP = 1.37$ ) e Ansiedade ( $M = 3.31; DP = 2.78$ ), denotando padrões relacionais heterogéneos, com alguns participantes a experienciar maior distância emocional (Tabela 2).

Quanto à figura do companheiro romântico, a média mais baixa na dimensão de Evitamento ( $M= 2.57$ ;  $DP= 1.37$ ) aponta para uma relação de maior conforto e proximidade emocional, ainda que acompanhada por uma média superior de Ansiedade ( $M= 4.37$ ;  $DP= 2.89$ ), traduzindo alguma preocupação face à rejeição ou perda do vínculo. Já relativamente ao melhor amigo, registaram-se valores semelhantes de Evitamento ( $M= 3.10$ ;  $DP= 1.29$ ) e níveis mais elevados de Ansiedade ( $M= 4.60$ ;  $DP= 3.07$ ), o que pode refletir maior envolvimento afetivo e sensibilidade à reciprocidade nas relações de amizade (Tabela 2).

De forma geral, as médias globais (Evitamento:  $M=3.09$ ;  $DP= .91$ ; Ansiedade:  $M= 3.93$ ;  $DP= 2.26$ ) evidenciaram níveis moderados nestas dimensões de Ansiedade e Evitamento, sugerindo que, na globalidade, os participantes tendem a apresentar orientações de vinculação relativamente seguras, embora com alguma variabilidade intraindividual (Tabela 2).

Em relação às associações entre as dimensões da vinculação do adulto e variáveis sociodemográficas, verificou-se uma correlação negativa estatisticamente significativa entre as habilitações da mãe e a Ansiedade na figura materna ( $r= -.29$ ;  $p < 0.01$ ). Este resultado sugere que níveis mais elevados de escolaridade materna estão associados a menores níveis de ansiedade na relação de vinculação, refletindo uma perceção de maior segurança e estabilidade emocional. Não se observaram outras correlações significativas entre as variáveis sociodemográficas e outras figuras de vinculação.

**Tabela 2.** *Estatística Descritivas da Vinculação do Adulto*

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Mãe Evitamento	3.18	1.39	1.00	7.00
Mãe Ansiedade	3.31	2.79	1.00	9.00
Pai Evitamento	3.52	1.37	1.00	7.33
Pai Ansiedade	3.31	2.78	1.00	9.00
Companheiro Evitamento	2.57	1.37	1.00	5.60
Companheiro Ansiedade	4.37	2.89	1.00	9.00
Melhor Amigo Evitamento	3.10	1.29	1.00	5.33
Melhor Amigo Ansiedade	4.60	3.07	1.00	9.00
Evitamento	3.09	.92	1.00	5.58

## 2. Associações entre a Vinculação do Adulto e as Práticas Parentais Alimentares

Relativamente à análise das correlações entre as subescalas das práticas alimentares, verificou-se uma correlação negativa entre Ambiente e Comida como Recompensa ( $r = -.27$ ;  $p < .01$ ), sugerindo que contextos alimentares mais estruturados e saudáveis se associam a um menor recurso à comida como forma de controlo do comportamento da criança. O Envolvimento apresentou correlações positivas com Ambiente ( $r = .31$ ;  $p < .01$ ) e com Modelagem ( $r = .24$ ;  $p < .05$ ), indicando que cuidadores que envolvem mais a criança no planeamento e preparação das refeições, tendem também a criar ambientes alimentares mais saudáveis e a servir de modelos de comportamento alimentar saudável. De forma semelhante, a Modelagem correlacionou-se positivamente com o Ambiente ( $r = .25$ ;  $p < .01$ ), reforçando a ideia de que os pais que servem de exemplo através de comportamentos alimentares saudáveis também tendem a garantir a disponibilidade de alimentos nutritivos em casa e a providenciá-los durante as refeições (Tabela 3).

Além disso, verificaram-se correlações positivas entre a Pressão e Restrição por Motivos de Saúde ( $r = .23$ ;  $p < .05$ ) e entre Restrição por Controlo de Peso e Restrição por Motivos de Saúde ( $r = .46$ ;  $p < .01$ ), o que sugere que cuidadores que aplicam regras alimentares mais restritivas, seja por razões de saúde ou de peso, tendem também a exercer maior pressão para que a criança coma, refletindo uma orientação mais controladora e diretiva no contexto alimentar. De forma coerente com este padrão, observaram-se correlações positivas entre a Regulação Emocional e Restrição por Motivos de Saúde ( $r = .27$ ;  $p < .05$ ), sugerindo que os cuidadores que recorrem à comida como forma de acalmar ou gerir as emoções da criança também tendem a estabelecer restrições com base em preocupações de saúde (Tabela 3).

Verificaram-se correlações negativas entre o Controlo da Criança e Monitorização ( $r = -.29$ ;  $p < .01$ ) e entre Controlo da Criança e Restrição por Controlo de Peso ( $r = -.20$ ;  $p < .05$ ), indicando que à medida que as crianças ganham mais autonomia no contexto alimentar, os cuidadores tendem a reduzir a vigilância e a imposição de restrições relacionadas com o peso (Tabela 3).

Adicionalmente, observaram-se correlações positivas entre Monitorização e Ambiente ( $r = .27$ ;  $p < .01$ ) e Monitorização e Restrição por Motivos de Saúde ( $r = .20$ ;

$p < .05$ ) (Tabela 3). Estes resultados sugerem que os cuidadores que acompanham de forma consistente o que as crianças consomem também tendem a garantir a presença de alimentos saudáveis no lar e durante as refeições. Paralelamente, a associação com Restrição por Motivos de Saúde indica que essa supervisão alimentar pode coexistir com a imposição de limites em torno de alimentos considerados menos saudáveis, refletindo um envolvimento parental atento e protetor, ainda que com traços de controle orientado para a promoção da saúde.

Por fim, a análise das correlações entre as subescalas das práticas parentais alimentares e as dimensões globais da vinculação do adulto revelou apenas uma associação significativa: uma correlação negativa entre Ansiedade de vinculação e a subescala Controle da Criança ( $r = -.298$ ;  $p < .01$ ). Este resultado sugere que cuidadores com níveis mais elevados de ansiedade tendem a conceder menor autonomia alimentar às crianças, exercendo maior influência sobre quando e quanto estas devem comer. Tal padrão reflete práticas parentais menos responsivas e mais diretivas, nas quais maior ansiedade pode traduzir-se em menor confiança na capacidade da criança de autorregulação alimentar. As restantes correlações entre vinculação e práticas alimentares não atingiram significância estatística ( $p > .05$ ) (Tabela 3).

**Tabela 3.** *Correlações entre a Vinculação do Adulto e as Práticas Parentais Alimentares*

	RE	AMB	CR	ENVOL	MOD	MON	PRE	REST SAÚ	REST PESO	CC	E
<b>RE</b>											
<b>AMB</b>	.013										
<b>CR</b>	.042	-.272**									
<b>ENVOL</b>	-.100	.314**	-.001								
<b>MOD</b>	.084	.249*	-.080	.239*							
<b>MON</b>	.120	.272**	-.017	.140	.141						
<b>PRE</b>	.035	-.148	.375**	-.030	.055	-.078					
<b>REST SAÚ</b>	.270**	-.133	.148	-.110	.039	.201*	.226*				
<b>REST PESO</b>	.129	-.008	.224*	.098	.179	.095	.164	.459**			
<b>CC</b>	-.071	-.053	-.066	.082	-.119	-.294**	-.298**	-.116	-.200*		
<b>E</b>	.120	-.044	.035	-.022	-.083	-.119	.047	.162	.082	.012	
<b>A</b>	.014	.005	.125	.142	-.055	.038	.142	-.013	.104	-.298**	.502**

\*\* . A correlação é significativa no nível .01.

\* . A correlação é significativa no nível .05.

RE= Regulação Emocional; AMB= Ambiente; CR= Comida como Recompensa; ENVOL= Envolvimento; MOD= Modelagem; MON= Monitorização; PRE= Pressão; REST SAÚ= Restrição por Motivos de Saúde; REST PESO= Restrição por Controlo de Peso; CC= Controlo da Criança; E= Evitamento; A= Ansiedade.

## Discussão

O principal objetivo do presente estudo consistiu em analisar as associações entre a vinculação do adulto e as práticas parentais alimentares adotadas em crianças em idade escolar, explorando de que forma os padrões relacionais dos cuidadores se refletem nas estratégias utilizadas no contexto alimentar com as crianças. Especificamente, procurou-se (1) examinar a associação entre a ansiedade de vinculação dos cuidadores e as práticas parentais alimentares e (2) examinar a associação entre o evitamento de vinculação dos cuidadores e essas mesmas práticas. De forma geral, os resultados indicam que as representações de vinculação dos cuidadores podem desempenhar um papel na forma como estruturam e implementam as suas práticas parentais no contexto alimentar.

De forma global, os resultados evidenciaram uma predominância de práticas parentais alimentares responsivas na amostra, caracterizadas pela promoção da autonomia, da autorregulação e de um ambiente alimentar. As subescalas Equilíbrio e Variedade, Ambiente, Monitorização, Modelagem e Envolvimento apresentaram valores médios elevados, sugerindo que os cuidadores da amostra tendem a criar contextos de alimentação positiva, baseados na disponibilidade de alimentos nutritivos e na supervisão adequada do comportamento alimentar. Estes resultados estão de acordo com investigações anteriores que destacam o papel das práticas responsivas na promoção de padrões alimentares saudáveis e na prevenção do excesso de peso infantil (Musher-Eizenman & Holub, 2007; Vaughn et al., 2016). Em contraste, as práticas não responsivas, como Regulação Emocional, Comida como Recompensa, Restrição por Controlo de Peso e Pressão, apresentaram médias mais baixas, o que indica menor recurso a estratégias coercivas ou de controlo alimentar. A prática Pressão, contudo, registou valores ligeiramente superiores dentro deste grupo, refletindo que alguns cuidadores ainda recorrem à insistência para que as crianças comam, mesmo perante sinais de saciedade, uma prática alimentar que pode prejudicar a capacidade de autorregulação alimentar da criança e tem sido associada a um menor consumo de alimentos saudáveis e, por sua vez, maior consumo de alimentos não saudáveis (Galloway et al., 2006; Loth, 2016).

Os resultados relativos às variáveis sociodemográficas indicam que as características dos cuidadores e das crianças influenciam as práticas parentais alimentares. Em particular, verificou-se que, relativamente às habilitações literárias, tanto em mães como em pais, observou-se uma associação positiva com práticas de natureza responsiva, como Modelagem e Monitorização, confirmando que níveis mais elevados de

escolaridade estão associados a práticas parentais mais sensíveis e orientadas para a saúde da criança (Carnell et al., 2011; Patrick et al., 2013). No caso dos pais, as correlações também abrangeram dimensões como Comida como Recompensa e Restrição, o que pode refletir uma combinação de envolvimento e controle, motivada por preocupações com o peso e o bem-estar da criança. Estudos prévios identificam um padrão semelhante, interpretando-o como reflexo de uma maior consciencialização para os riscos associados à alimentação, mas também de uma tendência para a sobre-regulação em contextos de maior exigência parental (Powell et al., 2017; Vollmer et al., 2015).

Adicionalmente, verificou-se que a idade da criança se associa negativamente ao uso de Pressão e de Monitorização por parte dos cuidadores, o que é esperado no processo de progressiva promoção da autonomia e da autorregulação alimentar. Ou seja, com o desenvolvimento infantil, os cuidadores tendem a reduzir tanto o controle direto quanto a vigilância, refletindo confiança na criança em relação à gestão das suas próprias necessidades alimentares e permitindo maior autonomia alimentar. Este resultado é consistente com a literatura que demonstra que pais de crianças mais novas exibem maior preocupação com a ingestão alimentar e, conseqüentemente, maior tendência ao controle (Birch & Ventura, 2009; Blissett et al., 2010; Rodgers et al., 2013).

As diferenças significativas encontradas em função do IMC da criança indicaram que cuidadores de crianças com valores mais elevados tendem a aplicar mais Restrição por Controle de Peso, o que está em consonância com estudos que sugerem que a percepção de risco de excesso de peso leva ao aumento do controle alimentar (Haycraft et al., 2013; Webber et al., 2010). No entanto, este tipo de prática, quando excessiva, pode comprometer a autorregulação e a relação saudável com a comida (Birch & Fisher, 2000).

As correlações entre as subescalas das práticas parentais alimentares revelaram um padrão consistente com a literatura evidenciando que cuidadores que recorrem a práticas responsivas tendem, de forma geral, a utilizar outras estratégias igualmente responsivas, sugerindo a presença de um estilo alimentar sensível e estruturado orientado para a promoção da autonomia e da autorregulação infantil. Este padrão vai de encontro com estudos prévios que apontam para a tendência de os cuidadores aplicarem práticas responsivas de forma integrada e coerente, reforçando a importância da consistência parental no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e autorregulados (Musher-Eizenman & Holub, 2007; Vaughn et al., 2016).

Por outro lado, observou-se também que as práticas não responsivas se correlacionam entre si, o que indica que cuidadores mais controladores tendem a adotar

múltiplas formas de regulação externa do comportamento alimentar da criança. Este padrão é coerente com a literatura que identifica a coexistência de diferentes práticas controladoras, frequentemente motivadas por preocupações parentais com o peso ou a saúde da criança, mas que, paradoxalmente, podem interferir com a capacidade de autorregulação infantil (Birch & Ventura, 2009; Powell et al., 2017).

No que respeita às associações entre vinculação e práticas alimentares, a maioria das correlações não foi significativa. Contudo, emergiu uma correlação negativa entre o Controlo da Criança e a Ansiedade de vinculação, sugerindo que cuidadores com níveis mais elevados de ansiedade tendem a conceder menor autonomia alimentar às crianças, interferindo mais ativamente nas decisões sobre quando e quanto comer. Este padrão está alinhado com a literatura que associa a ansiedade de vinculação a estratégias parentais mais intrusivas e de controlo (Feeney & Woodhouse, 2016; Jones et al., 2014), bem como com a literatura que associa a ansiedade de vinculação a um maior uso de práticas parentais não responsivas, caracterizadas por maior coerção e menor sensibilidade (e.g., Bost et al., 2014; Messina et al., 2020; Powell et al., 2017), e, por sua vez, a um menor uso de práticas responsivas (Santos et al., 2025).

De acordo com Bowlby (1988), as experiências precoces internalizadas sob a forma de modelos de internos dinâmicos influenciam a forma como os indivíduos interpretam e respondem às necessidades emocionais dos outros. Assim, cuidadores com vinculação insegura (ansiosa ou evitante) tendem a exibir estratégias de regulação emocional desajustadas, que se refletem nas interações parentais (Mikulincer & Shaver, 2019). No contexto da alimentação, essas estratégias podem manifestar-se através de um menor uso de práticas responsivas e maior uso de práticas não responsivas, como pressionar a criança a comer, usar comida para acalmar emoções ou impor restrições rígidas (Bost et al., 2014; Messina et al., 2020; Powell et al., 2017). Os resultados do presente estudo, embora limitados a uma única correlação significativa, parecem coerentes com este quadro teórico: cuidadores ansiosos, que geralmente experienciam maior dificuldade em regular as próprias emoções, tendem a controlar mais o comportamento alimentar das crianças como forma de lidar com a incerteza e o desconforto emocional. Este padrão de associação foi extensivamente explorado por Santos et al. (2025), tendo demonstrado que níveis mais elevados de ansiedade e evitamento na vinculação estão associados a um maior uso de respostas emocionais não responsivas face às emoções negativas da criança. Estas respostas, por sua vez, predizem o aumento do uso de práticas alimentares não responsivas, resultando em maior consumo

de alimentos não saudáveis. Em contraste, cuidadores com níveis mais baixos de evitamento e ansiedade mostraram maior tendência para usar respostas emocionais e práticas alimentares responsivas, favorecendo o consumo de alimentos saudáveis pelas crianças. Este modelo de mediação proposto por Santos et al. (2025) e previamente evidenciado por Bost et al. (2014) reforça a importância dos processos emocionais parentais como elo entre vinculação e comportamento alimentar. De facto, a capacidade do cuidador para regular as próprias emoções constitui um preditor central da sua sensibilidade parental, incluindo na forma como responde às emoções e à alimentação da criança (Cassidy, 1994; Gross et al., 2023). Cuidadores ansiosos tendem a usar estratégias de hiperativação (ruminação, preocupação, catastrofização), enquanto cuidadores evitantes recorrem a estratégias de desativação (supressão emocional, afastamento) (Mikulincer & Shaver, 2016). Ambas as estratégias dificultam a regulação emocional adaptativa e estão associadas ao uso de práticas parentais controladoras ou evitantes, em detrimento de práticas responsivas (An & Kochanska, 2022; Messina et al., 2020).

Assim, à luz das hipóteses e dos objetivos definidos, os resultados não corroboram globalmente a previsão de que maiores níveis de ansiedade e evitamento se associariam a maior uso de práticas não responsivas e a menor uso de práticas responsivas (H1), nem a sua versão inversa (H2), à exceção da associação específica acima referida (Controlo da Criança e Ansiedade). Estes resultados sugerem que, nesta amostra, a variabilidade das práticas parentais poderá ser mais fortemente explicada por fatores contextuais e desenvolvimentais (idade da criança, habilitações literárias dos pais) e pela estrutura interna das próprias práticas, do que por diferenças globais nas dimensões de vinculação.

A ausência de associações significativas mais amplas entre a vinculação e as práticas parentais alimentares difere dos resultados de estudos anteriores que reportaram ligações consistentes entre a insegurança de vinculação e a adoção de práticas menos responsivas (Bost et al., 2014; Hardman et al., 2016; Reisz et al., 2019). Esta divergência pode dever-se a vários fatores metodológicos e amostrais. Em primeiro lugar, o presente estudo baseou-se numa amostra de cuidadores de crianças em idade escolar, uma fase em que as práticas alimentares tendem a ser menos diretivas e mais negociadas, o que pode reduzir o impacto direto das dimensões de vinculação nas estratégias parentais. De facto, a literatura sugere que o uso e a relevância das práticas alimentares variam ao longo do desenvolvimento infantil. Saltzman et al. (2018), num estudo longitudinal com o CFPQ, verificaram que a estrutura fatorial do instrumento muda entre a fase de idade pré-escolar precoce ( $\approx 3$  anos) e a de idade pré-escolar tardia ( $\approx 5$  anos). Especificamente, subescalas

como Regulação Emocional e Comida como Recompensa estavam presentes apenas quando as crianças tinham cerca de 37 meses, desaparecendo aos 57 meses. Este resultado sugere que estas práticas são mais características de cuidadores de crianças pequenas, diminuindo à medida que as crianças adquirem maior autonomia e autorregulação alimentar. Em contrapartida, a Restrição por Motivos de Saúde emergiu apenas na segunda avaliação, indicando que essa prática ganha relevância em fases posteriores, quando as preocupações parentais com a saúde e o peso infantil se tornam mais salientes (Saltzman et al., 2018). Estes resultados estão em consonância com a validação portuguesa do CFPQ realizada por Santos et al. (2023), que reforçou que algumas práticas, como Ensinar sobre Nutrição, promover o Equilíbrio e Variedade e Controlo da Criança, são mais ajustadas a cuidadores de crianças em idade escolar, enquanto outras, como Comida como Recompensa e Regulação Emocional, tendem a diminuir com a idade da criança. Assim, é plausível que a escassez de associações significativas no presente estudo se prenda com o menor uso de práticas não responsivas nesta faixa etária, limitando a variabilidade necessária para detetar correlações robustas com as dimensões de vinculação.

Em segundo lugar, a natureza transversal do presente estudo poderá ter contribuído para a ausência de associações amplas, uma vez que as relações entre vinculação e práticas parentais podem manifestar-se de forma indireta e mediada, por exemplo, através da regulação emocional parental (Bost et al., 2014; Santos et al., 2025). Assim, futuras investigações com delineamentos longitudinais e modelos de mediação poderão clarificar como os padrões vinculares se traduzem em práticas alimentares ao longo do desenvolvimento infantil. Em terceiro lugar, a predominância de práticas responsivas e os níveis educativos elevados observados na amostra podem ter gerado um efeito teto, limitando a variabilidade necessária para detetar correlações significativas. Finalmente, a utilização de medidas de autorrelato, em contraste com os métodos observacionais ou entrevistas semiestruturadas utilizados em estudos como os de Reisz et al. (2019) e Messina et al. (2020), pode ter restringido a profundidade da avaliação da vinculação, captando sobretudo perceções conscientes e menos os aspetos implícitos do comportamento parental. Deste modo, futuros estudos poderão beneficiar da integração de metodologias mistas, combinando instrumentos de autorrelato com abordagens observacionais e entrevistas qualitativas, de forma a captar uma compreensão mais abrangente e aprofundada das dinâmicas relacionais subjacentes, podendo contribuir para resultados mais robustos.

Em síntese, embora as hipóteses formuladas não tenham sido globalmente confirmadas, os resultados obtidos alinham-se parcialmente com os estudos de Powell et al. (2017) e de Santos et al. (2025), que sugerem que as dimensões de ansiedade e evitamento da vinculação influenciam, de formas distintas, a forma como os cuidadores regulam emocionalmente as suas interações alimentares e estruturam as suas práticas parentais. Assim, ainda que as diferenças individuais na vinculação não tenham emergido como preditores robustos neste estudo, os resultados reforçam a relevância teórica da vinculação enquanto fator subjacente à sensibilidade parental e às práticas alimentares (Bost et al., 2014; Hardman et al., 2016; Powell et al., 2017; Reisz et al., 2019; Messina et al., 2020; Santos et al., 2025).

### **Contributos**

O presente estudo oferece contributos para o avanço do conhecimento sobre a relação entre as representações de vinculação do adulto e as práticas parentais alimentares em contexto de infância. Ao centrar-se em cuidadores de crianças em idade escolar, a investigação amplia o escopo da literatura existente, tradicionalmente mais focada nos primeiros anos de vida da criança (e.g., Bost et al., 2014; Messina et al., 2020; Powell et al., 2017; Reisz et al., 2019). Este enfoque permite compreender de forma mais aprofundada como os modelos internos de vinculação continuam a influenciar o comportamento parental em fases posteriores do desenvolvimento infantil, num período caracterizado por crescente autonomia e autorregulação por parte da criança.

Os resultados do presente estudo contribuem para reforçar a importância da sensibilidade e responsividade parental na construção de interações alimentares equilibradas, confirmando a relevância da vinculação enquanto estrutura relacional que orienta a perceção e a resposta dos cuidadores às necessidades da criança (Bowlby, 1980; Bretherton, 1985). A identificação de uma associação entre níveis mais elevados de ansiedade na vinculação e uma maior tendência para práticas controladoras oferece também pistas teóricas importantes sobre o modo como a insegurança relacional pode manifestar-se em contextos quotidianos de parentalidade, em particular nas situações que exigem gestão emocional e flexibilidade.

Para além desta pertinência teórica, importa ainda salientar que o presente estudo foi realizado em Portugal, abrangendo cuidadores de diferentes regiões do país, o que acrescenta diversidade geográfica à amostra. Para além disso, contou com a participação

de mães e pais, permitindo uma perspetiva mais ampla sobre as práticas parentais alimentares, ainda que nem todas as díades parentais tenham respondido em conjunto. Este carácter reforça a relevância ecológica dos resultados e contribui para o desenvolvimento de uma base empírica nacional no domínio da vinculação e das práticas parentais, ainda escassa na literatura portuguesa.

### **Implicações para a Prática**

Apesar das limitações, os presentes resultados apresentam implicações práticas significativas, especialmente para a promoção de práticas parentais mais ajustadas e sensíveis. O estudo evidencia que a forma como os cuidadores se relacionam com os filhos, particularmente no contexto alimentar, reflete os seus próprios modelos internos de vinculação. Assim, promover a consciência parental sobre a influência da vinculação nas práticas quotidianas pode construir um eixo fundamental de intervenção. A integração desta dimensão em programas de formação parental e educação emocional poderá contribuir para o desenvolvimento de estratégias alimentares mais responsivas, reduzindo o recurso a práticas coercivas e favorecendo a autonomia e a autorregulação das crianças durante as refeições.

Adicionalmente, torna-se essencial que profissionais de saúde, educação e psicologia sejam sensibilizados para o impacto das dimensões relacionais e emocionais nas práticas alimentares. A capacitação destes profissionais para reconhecer sinais de menor sensibilidade parental e orientar os cuidadores no reforço da comunicação empática e da cooperação nas refeições familiares poderá ter efeitos preventivos e promotores do bem-estar infantil.

Por fim, reconhecer a influência de fatores individuais e contextuais – como o nível de escolaridade e a idade dos cuidadores – permite delinear estratégias de intervenção diferenciadas, ajustadas às características de cada família. A articulação entre o conhecimento científico e a prática quotidiana é, assim, essencial para fomentar contextos parentais mais seguros, emocionalmente sintonizados e favoráveis ao desenvolvimento saudável das crianças.

## Referências

- Abdoli, M., Scotto Rosato, M., Cipriano, A., Napolano, R., Cotrufo, P., Barberis, N., & Cella, S. (2023). Affect, body, and eating habits in children: A systematic review. *Nutrients*, *15*(15), 3343. <https://doi.org/10.3390/nu15153343>
- Ainsworth, M. D. S. (1973). The development of infant-mother attachment. In B. M. Caldwell & H. N. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 3, pp. 1–94). University of Chicago Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- An, D., & Kochanska, G. (2022). Mothers' and fathers' attachment styles and power-assertive control: Indirect associations through parental representations. *Journal of Family Psychology*, *36*(6), 975–985. <https://doi.org/10.1037/fam0000930>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Birch, L. L., & Fisher, J. A. (1995). Appetite and eating behavior in children. *Pediatric Clinics of North America*, *42*(4), 931–953.
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, *101* (Supplement 2), 539–549. <https://doi.org/10.1542/peds.101.S2.539>
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (2000). Mothers' child-feeding practices influence daughters' eating and weight. *American Journal of Clinical Nutrition*, *71*(5), 1054–1061. <https://doi.org/10.1093/ajcn/71.5.1054>

- Birch, L. L., & Ventura, A. K. (2009). Preventing childhood obesity: What works? *International Journal of Obesity*, 33(Suppl. 1), S74–S81. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.22>
- Black, M. M., & Aboud, F. E. (2011). Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. *The Journal of Nutrition*, 141(3), 490–494. <https://doi.org/10.3945/jn.110.129973>
- Black, M. M., & Hurley, K. M. (2011). Responsive feeding: Strategies to promote healthy mealtime interactions. *Nestlé Nutrition Institute Workshop Series*, 68, 153–165. <https://doi.org/10.1159/000325782>
- Blissett, J., Meyer, C., & Haycraft, E. (2006). Maternal and paternal controlling feeding practices with male and female children. *Appetite*, 47(2), 212–219.
- Bost, K. K., Wiley, A. R., Fiese, B., Hammons, A., & McBride, B. (2014). Associations between adult attachment style, emotion regulation, and preschool children's food consumption. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 35(1), 50–61. <https://doi.org/10.1097/01.DBP.0000439103.29889.18>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.

- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1–2), 3–35. <https://doi.org/10.2307/3333824>
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). Guilford Press.
- Carnell, S., Cooke, L., Cheng, R., Robbins, A., & Wardle, J. (2011). Parental feeding behaviours and motivations: A qualitative study in mothers of UK pre-schoolers. *Appetite*, 57(3), 665–673. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.08.009>
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Edelstein, R. S., Gillath, O., Mikulincer, M., Banai, E., & Weller, A. (2004). When words just won't do: Expressive writing and attachment theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 867–879. <https://doi.org/10.1177/0146167204264289>
- Feeney, J. A. (2008). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 456–481). Guilford Press.
- Feeney, B. C., & Woodhouse, S. S. (2016). Caregiving. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 827–851). The Guilford Press.

- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE.
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Galloway, A. T., Fiorito, L. M., Francis, L. A., & Birch, L. L. (2006). ‘Finish your soup’: counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite*, 46(3), 318-323. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.01.019>
- George, C., & Solomon, J. (2008). The caregiving system: A behavioral systems approach to parenting. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 833–856). Guilford Press.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1985). *The Adult Attachment Interview*. Unpublished manuscript, University of California, Berkeley.
- Goodman, R., Meltzer, H., & Bailey, V. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 7(3), 125–130. <https://doi.org/10.1007/s007870050057>
- Grossmann, K. E., Grossmann, K., Kindler, H., & Zimmermann, P. (2005). A wider view of attachment and exploration: The influence of mothers and fathers on the development of psychological security from infancy to young adulthood. In K. E. Grossmann, K. Grossmann, & E. Waters (Eds.), *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies* (pp. 407–433). Guilford Press.

- Hardman, C. A., Christiansen, P., & Wilkinson, L. L. (2016). Using food to soothe: Maternal attachment anxiety is associated with child emotional eating. *Appetite, 99*, 91–96. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.017>
- Haycraft, E., Farrow, C., Meyer, C., Powell, F., & Blissett, J. (2013). Relationships between temperament and eating behaviours in young children. *Appetite, 64*, 72–78.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hughes, S. O., Power, T. G., Beck, A., Betz, D., Calodich, S., Goodell, L. S., Hopwood, V., & Micheli, N. (2011). The Comprehensive Feeding Practices Questionnaire (CFPQ): Factor structure, reliability, and validity for use with low-income African-American mothers of preschoolers. *Appetite, 57*(2), 401–409. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.05.309>
- Hurley, K. M., Cross, M. B., & Hughes, S. O. (2011). A systematic review of responsive feeding and child obesity in high-income countries. *Journal of Nutrition, 141*(3), 495–501. <https://doi.org/10.3945/jn.110.130047>
- Jones, J. D., Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2015). Parents' self-reported attachment styles: A review of links with parenting behaviors, emotions, and cognitions. *Personality and Social Psychology Review, 19*(1), 44–76. <https://doi.org/10.1177/1088868314541858>
- Leerkes, E. M., & Siepak, K. J. (2006). Attachment linked predictors of women's emotional and cognitive responses to infant distress. *Attachment & Human Development, 8*(1), 11–32. <https://doi.org/10.1080/14616730600594450>
- Loth, K.A. (2016). Associations between food restriction and pressure-to-eat parenting practices and dietary intake in children: A selective review of the recent literature. *Current Nutrition Reports, 5*, 61–67. <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0154-x>

- Maia, C., Braz, D., Fernandes, H. M., Sarmiento, H., & Machado-Rodrigues, A. M. (2025). The impact of parental behaviors on children's lifestyle, dietary habits, screen time, sleep patterns, mental health, and BMI: A scoping review. *Children*, 12(2), 203. <https://doi.org/10.3390/children12020203>
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). University of Chicago Press.
- Main, M., Hesse, E., & Kaplan, N. (2002). Predictability of attachment behavior and representational processes at 1, 6, and 19 years of age: The Berkeley longitudinal study. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 730–768). Guilford Press.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1–2), 66–104. <https://doi.org/10.2307/3333827>
- Melbye, E. L., Øgaard, T., & Øverby, N. C. (2011). Associations between parental feeding practices and child vegetable consumption: Mediating roles of child cognitions. *Appetite*, 57(1), 146–154. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.04.006>
- Messina, S., Reisz, S., Hazen, N., & Jacobvitz, D. (2020). Not just about food: Attachment representations and maternal feeding practices in infancy. *Attachment & Human Development*, 22(5), 514–533. <https://doi.org/10.1080/14616734.2019.1600153>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mitchell, G. L., Farrow, C., Haycraft, E., & Meyer, C. (2009). Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions. *Appetite*, 52(3), 751–756. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.03.016>
- Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2015). Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the Portuguese version of the ECR-RS. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(2), 232–241. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528204>
- Musher-Eizenman, D., & Holub, S. (2007). Comprehensive Feeding Practices Questionnaire: Validation of a new measure of parental feeding practices. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(8), 960–972. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsm037>
- Onay, T., Beyazıt, U., Uçar, A., & Bütün Ayhan, A. (2024). Obesity in childhood: Associations with parental neglect, nutritional habits, and obesity awareness. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1430418. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1430418>
- Papas, M. A., Hurley, K. M., Quigg, A. M., Oberlander, S. E., & Black, M. M. (2007). Low-income African American adolescent mothers and their toddlers: Risk factors associated with maternal and child obesity. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(2), 223–231. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl020>
- Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83–92. <https://doi.org/10.1080/07315724.2005.10719448>
- Patrick, H., Hennessy, E., McSpadden, K., & Oh, A. (2013). Parenting styles and practices in children's obesogenic behaviors: Scientific gaps and future research directions. *Childhood Obesity*, 9(Suppl 1), S-73–S-86. <https://doi.org/10.1089/chi.2013.0039>

- Powell, E. M., Frankel, L. A., & Hernandez, D. C. (2017). The mediating role of child self-regulation of eating in the relationship between parent–child attachment and child obesity risk. *Appetite*, *112*, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.006>
- Reisz, S., Aviles, A. I., Messina, S., Duschinsky, R., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2019). Fathers' attachment representations and infant feeding practices. *Appetite*, *142*, 104374. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104374>
- Rodgers, R. F., Paxton, S. J., Massey, R., Campbell, K. J., Wertheim, E. H., Skouteris, H., & Gibbons, K. (2013). Maternal feeding practices predict weight gain and obesogenic eating behaviors in young children: A prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*, 24. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-24>
- Saltzman, J. A., Balantekin, K. N., MUSAAD, S., Bost, K. K., & Fiese, B. H. (2018). Longitudinal factor analysis of the Comprehensive Feeding Practices Questionnaire among parents of preschool-aged children. *Appetite*, *129*, 94-102.
- Santos, A. F., Fernandes, C., Fernandes, M., Bost, K. K., & Veríssimo, M. (2025). Attachment, feeling, and feeding: Associations between caregivers' attachment, emotional and feeding responsiveness, and children's food consumption. *Appetite*, *204*, 107729. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.107729>
- Santos, A. F., Fernandes, M., Fernandes, C., Barros, L., & Veríssimo, M. (2023). Validation of the Comprehensive Feeding Practices Questionnaire (CFPQ) with Portuguese Caregivers of 2-to-8-Year-Olds. *Children*, *10*(12), 1924.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, *10*(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, *7*(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>

- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387–403. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.387>
- Vaughn, A. E., Ward, D. S., Fisher, J. O., Faith, M. S., Hughes, S. O., Kremers, S. P. J., Musher-Eizenman, D. R., O'Connor, T. M., Patrick, H., & Power, T. G. (2016). Fundamental constructs in food parenting practices: A content map to guide future research. *Nutrition Reviews*, 74(2), 98–117. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv061>
- Vollmer, R. L., Adamsons, K., Gorin, A., & Foster, J. S. (2015). Investigating the relationships between maternal feeding styles and young children's feeding behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 24(12), 3723–3731. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0178-8>
- Waters, T., & Waters, H. S. (2006). The attachment working models concept: Among other things, we build script-like representations of secure base experiences. *Attachment & Human Development*, 8(3), 185–197. <https://doi.org/10.1080/14616730600856016>
- Webber, L., Hill, C., Cooke, L., Carnell, S., & Wardle, J. (2010). Associations between child weight and maternal feeding styles are mediated by maternal perceptions and concerns. *Appetite*, 54(3), 441–447.

## Anexos

**Anexo A.** *Email destinado às direções das Escolas.*



**Assunto:** Investigação Comer e Cuidar Joana Lacerda ISPA

**Investigadores:** Joana Lacerda e Ana Filipa Santos

**Endereço Eletrónico:** [joanaalacpsi@gmail.com](mailto:joanaalacpsi@gmail.com)

Exmo(a). Sr(a). Diretor(a),

Espero que se encontre bem.

O meu nome é Joana Lacerda e sou estudante de mestrado em Psicologia e Psicopatologia do Desenvolvimento, no ISPA - Instituto Universitário. Venho por este meio solicitar a sua autorização para realizar um estudo de investigação no âmbito da minha dissertação de mestrado, que envolve os cuidadores dos alunos da sua instituição de ensino.

O objetivo principal do meu estudo é recolher informações que me permitam compreender os comportamentos alimentares nas crianças em idade escolar, segundo fatores relacionais e estratégias de alimentação utilizadas pelos cuidadores, com o objetivo de estabelecer uma ligação entre estas variáveis. A participação seria totalmente voluntária e todas as informações recolhidas seriam tratadas com absoluta confidencialidade, respeitando todas as normas éticas e de proteção de dados em vigor. O estudo envolveria a realização de um questionário online (ou presencial conforme a preferência do cuidador) com duração aproximada de 10 minutos.

Naturalmente, só procederíamos após obter o consentimento informado dos pais participantes.

Encontro-me disponível para agendar uma reunião consigo para apresentar o projeto em maior detalhe e responder a quaisquer questões que possa ter sobre esta investigação.

Em anexo, envio o resumo das informações sobre o estudo e todos os documentos relevantes para a sua apreciação.

Agradeço desde já a sua atenção e fico a aguardar uma resposta da sua parte.

Com os melhores cumprimentos,

Joana Lacerda

(Número de Telemóvel)

**Anexo B.** *Email destinado aos Encarregados de Educação.*



**Assunto:** Investigação Comer e Cuidar Joana Lacerda ISPA

Exmo(a). Encarregado(a) de Educação,

Espero que se encontre bem.

O meu nome é Joana Lacerda e sou estudante de mestrado em Psicologia e Psicopatologia do Desenvolvimento, no ISPA - Instituto Universitário. Venho por este meio convidá-lo a participar na minha investigação no âmbito da minha dissertação de mestrado.

O objetivo principal do meu estudo é recolher informações que me permitam compreender os comportamentos alimentares nas crianças em idade escolar, segundo fatores relacionais e estratégias de alimentação utilizadas pelos cuidadores.

A sua participação é totalmente voluntária e todas as informações recolhidas serão tratadas com absoluta confidencialidade. O seu contributo passa pelo preenchimento de um questionário online com duração de aproximadamente 10 minutos.

Link do questionário: [https://ispawjrc.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_eD2ZPfk0AgTYtqC](https://ispawjrc.qualtrics.com/jfe/form/SV_eD2ZPfk0AgTYtqC)

Grata pela sua atenção!

**Ispa**  
Instituto Universitário  
de Ciências Psicológicas,  
Sociais e da Vida

# Comer e Cuidar

Olá! Eu sou a Joana e estou no 2º ano de mestrado em Psicologia do Desenvolvimento.

Se tem um filho com idade entre os 6 e os 10 anos, convido-o a participar na minha investigação para a minha dissertação de mestrado!

Esta investigação tem como objetivo compreender as associações entre fatores relacionais e estratégias de alimentação utilizadas pelos cuidadores de crianças em idade escolar!

demora cerca de 10 minutos!

Adira ao questionário aqui ou com o QRcode!

**Obrigada!**

[https://ispawjrc.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_eD2ZPfkOAgTYtqC](https://ispawjrc.qualtrics.com/jfe/form/SV_eD2ZPfkOAgTYtqC)

Joana Lacerda, joanaalacpsi@gmail.com

## Consentimento

Caros pais,

Vimos por este meio solicitar a vossa colaboração no estudo **“Comer e cuidar: Associações entre a vinculação dos cuidadores, práticas parentais alimentares e o comportamento alimentar de crianças em idade escolar”**, que está a ser realizado no âmbito de uma dissertação de mestrado sob a orientação da Professora Doutora Ana Filipa Santos, no Mestrado de Psicologia e Psicopatologia do Desenvolvimento do ISPA – Instituto Universitário. Constitui-se como principal objetivo **conhecer os comportamentos alimentares das crianças, tendo em consideração fatores relacionais e estratégias de alimentação.**

O presente estudo terá uma duração aproximada de 15 minutos e a participação implica o preenchimento de um conjunto de questionários.

Todos os dados recolhidos serão armazenados de forma confidencial. A participação no estudo é inteiramente voluntária, podendo ser interrompida a qualquer momento e sem necessidade de justificação.

Agradecemos, desde já, a disponibilidade e colaboração.

Ao dispor para qualquer esclarecimento, junto dos seguintes contactos:

Investigadora - Joana Lacerda (joanaalac@gmail.com)

Professora responsável - Ana Filipa Santos  
(afsantos@ispa.pt)

**Confirmação de declaração de consentimento** (clique

caso pretenda participar):

- Declaro ter tomado conhecimento acerca dos objectivos do estudo, bem como das condições de confidencialidade dos dados.