
Ano Letivo 2019-20

Unidade Curricular PSICOSSOCIOLOGIA DA ALIMENTAÇÃO

Cursos DIETÉTICA E NUTRIÇÃO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Saúde

Código da Unidade Curricular 15191060

Área Científica CIÊNCIAS DO COMPORTAMENTO

Sigla

Línguas de Aprendizagem Português - PT

Modalidade de ensino Presencial

Docente Responsável Maria Palma Mateus

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Maria Palma Mateus	TP	TP1	45TP

* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
1º	S1	45TP	112	4

* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Não aplicável

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Pretende-se com esta unidade curricular os estudantes adquiram conhecimentos que lhes permitam:

- Compreender as diferentes dimensões da alimentação;
- Conhecer os principais determinantes psicológicos que condicionam as escolhas alimentares;
- Conhecer os determinantes dos comportamentos de saúde;
- Conhecer modelos de mudança de comportamento;
- Compreender a dimensão simbólica associada aos alimentos e os diversos significados sociais que lhes são atribuídos;
- Compreender a influência dos fatores sociais nas conceções e práticas individuais sobre a relação alimentação e saúde;
- Identificar os principais fatores psicossociais que influenciam o comportamento alimentar dos indivíduos ao longo do ciclo de vida.
- Conhecer o papel da alimentação na construção das identidades socioculturais;
- Compreender a relação entre alimentação, sustentabilidade e economia;
- Compreender o conceito de Segurança Alimentar.

Conteúdos programáticos

1. Conceito de alimento e de alimentação e os fatores que condicionam as escolhas alimentares;
2. Determinantes das escolhas alimentares;
 - 2.1. Determinantes psicossociais do comportamento alimentar ao longo do ciclo de vida;
3. Comportamentos de saúde;
 - 3.1. Modelos de mudança de comportamento - entrevista motivacional;
4. Alimentação e identidade;
 - 4.1. Aspetos socioculturais da alimentação;
5. Alimentação, economia e ambiente;
6. Segurança alimentar (*food security*).

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

No ponto 1 será discutido o conceito de alimento e serão identificados os principais fatores que condicionam as escolhas alimentares. No ponto 2 serão apresentados os mecanismos psicológicos que podem condicionar as escolhas alimentares individuais e os principais determinantes do comportamento alimentar ao longo do ciclo de vida. No ponto 3 serão apresentados conceitos teóricos sobre comportamentos de saúde e modelos de mudança de comportamento. No ponto 4 serão abordados os significados sociais atribuídos aos alimentos e a importância do enquadramento sociocultural no entendimento individual sobre a relação entre a alimentação e a saúde. No ponto 5 serão tratadas as questões da industrialização da produção e da distribuição alimentar, a globalização e suas consequências quer nos padrões alimentares das populações e quer na sustentabilidade alimentar. No ponto 6 será apresentado o conceito de segurança alimentar (*food security*) das populações.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Os conteúdos teóricos da unidade curricular serão apresentados utilizando essencialmente uma metodologia expositiva com o apoio de meios audiovisuais. Sempre que possível, serão apresentados e discutidos em aula casos práticos, de modo a facilitar a compreensão e a integração dos conceitos teóricos por parte dos estudantes. Serão também realizados trabalhos de grupo, que terão como intuito promover o contacto com diferentes grupos populacionais, permitindo aos estudantes a integração e o aprofundamento dos conhecimentos teóricos adquiridos nas aulas e a capacidade de interligação entre a teoria e a prática.

A avaliação consistirá em:

- um teste escrito, com ponderação de 80% na nota final.
- um trabalho de grupo (com tema a designar) com ponderação de 20% na nota final.

Serão dispensados de exame os estudantes que obtiveram média igual ou superior a 10 valores na avaliação. É critério para admissão a exame de época normal a realização do trabalho de grupo.

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Nas aulas T haverá recurso ao método expositivo e ao debate/discussão, promovendo a reflexão individual e estimulando a comunicação. As técnicas utilizadas serão: comunicação oral e debate dos temas teóricos em sala de aula, de modo a facilitar a compreensão e a apreensão dos conceitos teóricos que constituem os objetivos de aprendizagem.

Os estudantes serão estimulados a fazer pesquisa sobre alguns dos conceitos teóricos apresentados em aula e apresentações dos resultados dessas pesquisas. Após a apresentação dos mesmos, haverá espaço para debate criando assim a oportunidade para os estudantes participarem ativamente na consolidação dos conceitos teóricos já assimilados.

A apresentação e discussão de casos práticos em aula contribuirá para exemplificar a forma como os fenómenos psicossociais, apresentados como conceitos teóricos, estão presentes nas nossas crenças e práticas alimentares diárias, contribuindo desta forma, para uma melhor compreensão dos conhecimentos que constituem os objetivos de aprendizagem.

Os trabalhos de grupo propostos terão como intuito de consciencializar os estudantes para a abrangência e importância da temática da "Alimentação" no desenvolvimento individual e das sociedades. Desta forma, os estudantes participarão ativamente na pesquisa e no aprofundamento dos conhecimentos já adquiridos em aula sobre este tema. Por outro lado, este trabalho permitirá também que os estudantes adquiram a capacidade de aplicar os conceitos teóricos na prática.

Bibliografia principal

- Arlindo, C. et al. 2013. O Futuro da Alimentação: Ambiente, saúde e economia. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian;
- Beardsworth, A., Keil, T. 2001. *Sociology on the Menu. An invitation of the study of food and society*. 2nd.ed. USA: Routledge;
- Brown, JE. 2011. *Nutrition Throughout the Life Cycle*. 4th. ed. USA: Wadsworth Cengage Learning;
- Kiple, K. F.; & Ornelas, K. C. (Eds.). 2000. *The Cambridge World Food History of Food*. Vol. II. UK: Cambridge University Press;
- Ogden, J. 2004. Psicologia da saúde. 2^a ed. Lisboa: Climepsi Editores;
- PIRES, I. 2018. Desperdício Alimentar. Lisboa. Fundação Francisco Manuel dos Santos;
- WOROBY, J., tepper, b.j., kanarek, r.b., D'ANCI, K.E. 2006. Nutrition and Behavior : A Multidisciplinary Approach. UK: Cabi Publishing.
- FREITAS, A. ET AL. 2015. Dimensões da Dieta Mediterrânica: património cultural imaterial da Humanidade. Faro. Universidade do Algarve, disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.1/6728>

Academic Year 2019-20

Course unit PSYCHOSOCIOLOGY OF FOOD

Courses DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area CIÊNCIAS DO COMPORTAMENTO

Acronym

Language of instruction Portuguese - PT

Teaching/Learning modality Presential

Coordinating teacher Maria Palma Mateus

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Maria Palma Mateus	TP	TP1	45TP

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	45	0	0	0	0	0	0	112

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

Pre-requisites

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

Not applicable

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

At the end of the course student will be able to:

- Understand the diversity and the complexity of the of food choice process;
- Identify the main psychological determinants that influence the food choices;
- Understand the influence of social factors in the conceptions and in individual practices related to food and its relationship with health;
- Identify the main psychosocial factors that influence eating behaviours of individuals throughout the life cycle;
- Identify the determinants of health behaviours;
- Know behaviours change models;
- Understand the symbolic dimension associated with food and the various social meanings attributed to food;
- Understand the role of food in the construction of socio-cultural identities and as a form of cultural expression;
- Understand the relation between globalization, food, sustainability and economy;
- Understand the food security concept.

Syllabus

1. Concept of food and the factors that influence food choices;
 2. Determinants of food choices;
 - 2.1. Psychosocial determinants of eating behaviour throughout the life cycle;
 3. Health behaviours;
 - 3.1. Behaviour change models - motivational interview;
 - 4.1. Sociocultural aspects of food;
 5. Food, economy and environment;
 6. Food security.
-

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives

In point 1 the concept of food will be discussed and the main factors that influence the food choices will be identified. In point 2, the psychological mechanisms that determine the individual food choices and the determinants of eating behaviour throughout the life cycle will be presented. Point 3 will present theoretical concepts on health behaviours and behaviour change models. In point 4 will be addressed to the social meanings attributed to food and the importance of socio-cultural framework in the individual understanding of the relationship between food and health. Point 5 will address the issues of industrialization of food production and distribution, globalization and its influence in the food patterns of the general populations and on food sustainability. Point 6 will address to the concept of food security of populations.

Teaching methodologies (including evaluation)

The theoretical content of the course will be presented by use of expository method. Whenever possible, case studies will be presented and discussed in class, in order to improve students understanding of theoretical concepts. Group work assignments will also be promoted, which aims to promote students contact with different population groups, allowing them to integrate the theoretical knowledge obtained in the classroom and their capacity to interconnection theory to practice.

The evaluation of the course will consist of:

- a written test, which will contribute to 80% of the final grade

- a group assignment, which will contribute to 20% of the final grade. Students will be dismissed from exam if final grade obtained is equal or greater than 10 (ten) points.

To be admitted to the final examination in the first exam season, students are required to have concluded the group assignment.

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

The use of expository method and the discussion of the theoretical contents in the theoretical classes will facilitate the students to understand and apprehend the theoretical concepts that constitute the learning objectives.

Students will be encouraged to do research on some of the theoretical concepts and presentations of the results of these researches. After the presentations, there will be discussion of the contents in order to creating the opportunity for students participate actively in the consolidation of theoretical concepts already assimilated.

The presentation and discussion of case studies in class will help to illustrate how the psychosocial phenomena, presented as theoretical concepts are present in our daily food behaviours and practices, thus contributing to a better understanding of concepts that constitute the learning objectives.

The proposed group work will aim to make students aware of the scope and importance of the subject "Food" in individual and societal development. Thus, students will actively participate in research and development of knowledge already acquired in class on this topic. On the other hand, this work will also allow students to acquire the ability to apply theoretical concepts in practice.

Main Bibliography

Arlindo, C. et al. 2013. O Futuro da Alimentação: Ambiente, saúde e economia. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian;

Beardsworth, A., Keil, T. 2001. *Sociology on the Menu. An invitation of the study of food and society*. 2nd.ed. USA: Routledge;

Brown, JE. 2011. *Nutrition Throughout the Life Cycle*. 4th. ed. USA: Wadsworth Cengage Learning;

Kiple, K. F.; & Ornelas, K. C. (Eds.). 2000. *The Cambridge World Food History of Food*. Vol. II. UK: Cambridge University Press;

Ogden, J. 2004. Psicologia da saúde. 2^a ed. Lisboa: Climepsi Editores;

PIRES, I. 2018. Desperdício Alimentar. Lisboa. Fundação Francisco Manuel dos Santos;

WOROBY, J., tepper, b.j., kanarek, r.b., D'ANCI, K.E. 2006. Nutrition and Behavior : A Multidisciplinary Approach. UK: Cabi Publishing.

FREITAS, A. ET AL. 2015. Dimensões da Dieta Mediterrânica: património cultural imaterial da Humanidade. Faro. Universidade do Algarve, disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.1/6728>